

**REKORD:** ÜBER 100 VITAMINREICHE REZEPTE



# Eat Smarter!



A. HERRMANN



J. LAFER



D. HAY



R. PIETSCH



C. POLETTO



C. RACH



Z. KLIPP



S. HENSSLER

SMARTE KOCHSCHULE

## 44 geniale Tricks, um gesünder zu kochen

- Kleine Änderung, große Wirkung:  
So einfach pimpen Sie Ihre Mahlzeiten auf
- Gesunder Ketchup, Eis ohne Zucker,  
Low-Carb-Nudeln, Paniertes mit Nüssen...

MITTELMEER-DIÄT

Die gesündeste  
Ernährung der Welt



Nr. 4/2024  
5,50 €

BeNeLux € 6,50  
Österreich € 6,20  
Schweiz sfr 9,00  
Spanien € 7,00  
Italien € 7,00

BLUE ZONE

Das Geheimnis  
der 100-Jährigen

# EINFACH HIN UND WOK

Frisch im  
Kühlregal





**ZUTATEN:**  
1 PACKUNG STEINHAUS  
GYOZA EDAMAME  
ODER GEMÜSE,  
BUNTE MINI-PAPRIKA,  
CHINAKOHL, MÖHREN,  
SOJASAUCE, REISESSIG,  
ÖL, PFEFFER

## GYOZA-WOK-GEMÜSE VEGETARISCH

1. In einer Pfanne mit Öl erst die Möhrenstifte anbraten, dann die Paprikaringe zugeben und zum Schluss die Chinakohlstreifen mitbraten. Mit Sojasauce ablöschen, mit Pfeffer und Reissessig abschmecken.
2. Gyoza nach Packungsanleitung braten.
3. Das Gemüse auf den Teller geben und die Gyoza auflegen. Nach Geschmack noch mit etwas Sojasauce beträufeln.



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

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



Head of Content Editorial &  
Food Iris Lange-Fricke

## Liebe Leserinnen und Leser,

erinnern Sie sich an laue Sommerabende am Mittelmeer, **wo der Duft von frischen Kräutern und gegrilltem Gemüse** in der Luft liegt? Genau diese Essweise inspiriert mich, täglich ein Stückchen mediterranes Flair in meine Küche zu holen, das ich gern mit Ihnen teilen möchte. Daher verraten wir Ihnen in dieser Ausgabe nicht nur, warum die **Mittelmeer-Diät**

(ab Seite 20) ein Allrounder für Ihre Gesundheit ist, sondern auch **passende Rezepte** (ab Seite 30), die sowohl den Gaumen verwöhnen und easy nachzukochen sind.

Damit eine ausgewogene Ernährung noch leichter fällt, haben wir für Sie **44 geniale Küchen-Tricks** (ab Seite 48) zusammengetragen. So lassen sich im Handumdrehen gesunde Gerichte zaubern. Diese Tipps haben mir im Alltag schon oft geholfen, und ich bin mir sicher, diese werden auch für Sie nützlich sein. Entdecken Sie, wie einfach es sein kann, ein fittes Leben zu führen.



Lieben Sie auch Kürbis, Äpfel und Co? Mit diesen Saisonstars gibt es **feine Herbstkreationen** (ab Seite 116) und **Backgenüsse** (ab Seite 102). Außerdem präsentieren wir in diesem Heft **Schmackhaftes gegen Entzündungen** (ab Seite 130) und für ein **langes Leben** (ab Seite 90). Erleben Sie zu guter Letzt mit den Starköchinnen und -köche einen bunten Mix an **köstlichen Getreideideen** (ab Seite 76).

### Voll im Trend: Heißluftfritteuse



Seit einiger Zeit besitze ich dieses Küchengerät und bin mehr als begeistert. Das wollte ich Ihnen nicht vorenthalten und empfehle Ihnen **leckere Ideen aus der Heißluftfritteuse** ab Seite 142.

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



## KNUSPRIG, CREMIG, LECKER

Die perfekte Kombination aus knusprig-leichter Waffel, zartschmelzender Milchcremefüllung und leckerer Schokolade: Das ist die neue Limited Edition Amicelli Milch Creme. Die von Milkschokolade umhüllten Waffelröllchen sind mit einer Milchcreme gefüllt, welche mit echten gemahlenden Vanilleschoten verfeinert ist. Ein einmaliger Genuss zum Selbergenießen oder Teilen. Ein weiteres Herbst-Highlight ist die Limited Edition Amicelli Kakao Creme. Mit ihrer kräftigen Kakaocremefüllung schmecken die Röllchen ganz besonders kakaorig-lecker. Gut zu wissen: Der Kakao für Amicelli stammt aus 100 % zertifiziertem Bezug.

Weitere Informationen  
unter: [www.amicelli.de](http://www.amicelli.de)

Amicelli®

## INHALT

### THEMEN DIESER AUSGABE

- 20 Profitieren Sie von der Mittelmeer-Diät
- 48 44 geniale Hacks der Gesundküche
- 100 So smart ist Staudensellerie
- 128 Pinienkerne: Fakten zu den Minis
- 154 Das müssen Sie über rote Zwiebeln wissen

### REZEPTE

- 6 Rezeptfinder
- 16 Fit durch die goldene Jahreszeit mit unserem Muntermacher-Smoothie
- 30 Genussvoll schlemmen wie im Urlaub
- 76 Könnige Inspirationen unserer Starköchinnen und -köche
- 90 Kompositionen für ein langes Leben
- 102 Nussige Backkreationen
- 116 Vegane und vegetarische Leckereien
- 130 Bye-bye Entzündungen
- 142 Seelenwärmer aus der Heißluftfritteuse

### LIVE SMARTER

- 68 Ernährungsdoktor Matthias Riedl: Blutzucker in Balance
- 157 Histaminintoleranz: Das steckt dahinter
- 164 Das Geheimnis der 100-Jährigen
- 171 Die besten Schlaf-Trends

### RUBRIKEN

- 8 Saisonkalender
- 12 Aktuelles aus der Forschung
- 14 Kolumne: der Fitness-Doktor
- 18 Cornelia Polettos Kochschule: Aceto Balsamico Tradizionale
- 66 Starke Stücke
- 74 Produkt- und Branchennews
- 174 Buchtipps
- 176 Impressum
- 178 Vorschau

\* Das sind unsere Titelthemen



## 20 Wie mit der mediterranen Ernährung die Kilos purzeln

Abnehmen, Immunsystem stärken und Herzerkrankungen den Kampf ansagen: Mithilfe Expertin Dr. Julia Fischer verraten wir, was dran ist an der wohl besten Kost der Welt und was wir uns von den Südländern abgucken können.

## 48 Die besten Küchen-Tricks

Dank dieser 44 Tipps gelingt Ihnen eine ausgewogene Ernährung noch einfacher.



Lachs-Yakitori mit gebratenem Naturreis



## 90

### Für ein langes Leben

Vollgepackt mit zahlreichen Nährstoffen sorgen diese Ideen für mehr Wohlbefinden und Vitalität.

## 164 Fit bis ins hohe Alter

Wir lüften das Geheimnis der Bewohner von Okinawa. Machen Sie es Ihnen nach.



## 116

### Eat the Rainbow

Kürbis, Wirsing und Co: Rezeptempfehlungen für den Herbst.



# Kross gebacken. Krass getestet.

100% frei von Zusätzen.



**TESTSIEGER**

Stiftung  
Warentest

**GUT (2,4)**

test



FROSTA  
15 Fischstäbchen

Ermittelt am  
Produkt mit  
MHD: 03.07.2024

**Ausgabe 3/2024**  
[www.test.de](http://www.test.de)

24SK39

**FROSTA  
REINHEITS-  
GEBOT**

seit 2003



ist für alle da

# REZEPTAUSWAHL AUS DIESEM HEFT

## MITTELMEER DIÄT



40 Hähnchen-Orangen-Salat mit Bulgur



40 Halloumi auf marinierten roten Paprika



41 Fladenbrote belegt mit Tomaten und Ziegenkäse



41 Caponata-Nudel-pfanne



42 Bruschetta mit Oliven und Thunfisch



42 Gebackener Feta mit Pinienkernen



43 Gefüllte Auberginen mit Linsen



43 Reis mit Hähnchen-brust und Paprika



44 Rotbarben auf geschmortem Gemüse



44 Überbackene Ratatouille



45 Orzosalat mit Feta, Oliven und Garnelen



45 Gebratener Fisch mit Kirschtomaten



46 Mediterranes Ofengemüse mit Feta



46 Bunter Nizzasalat mit Kartoffeln



## STARKÖCHE



78 Zucchini-Kräuter-Couscous



80 Portwein-Risotto mit Pfefferbirnen



81 Bete-Salat mit gepufftem Buchweizen



83 Hähnchen-Bowl mit Ingwer



84 Hirse-Linsen-Bowl mit Lachsforelle



85 Paella „Land & Meer“



86 Bunter Mangold mit Fregola Tostata



88 Wildreispfanne mit Rosenkohl und Tofu



89 Risotto mit Röstkürbis



78 Graupenrisotto mit Pilzen und Rucola



## LÄNGER LEBEN



92 Geröstete Brokkoli-Steaks auf Hummus



92 Auberginen-Kichererbsen-Eintopf



94 Gemüsepfanne mit Edamame



95 Getreide-Tofu-Bowl mit Kimchi



96 Tofu in Salatschiffchen



96 Zoodles mit Sellerie-Nuss-Pesto



97 Lachs-Yakitori mit gebratenem Naturreis



98 Gemüse vom Blech mit Wirsingreis



99 Minestrone



99 Rahm-Dal mit Spinat und Naturreis



## HERBST GEBÄCK



104 Pflaumentarte mit Haselnüssen und Heidelbeeren



104 Kürbis-Marmorkuchen mit Schokolade



106 Apfel-Streusel-Kuchen mit Datteln



107 Rohrer Apfel-Brombeer-Kuchen



108 Zwetschgen-Galette



108 Schokoladen-Nuss-Babka



109 Cheesecake mit Feigen und Walnüssen



110 Apfel-Heidelbeer-Blech Kuchen



111 Heidelbeertörtchen



111 Tartelettes mit Mandelcreme



112 Schokoladen-Kürbis-Kuchen



113 Schokoladenkuchen mit Cashewbutter

HERBST  
GEMÜSE



122 Curry-Wirsing aus dem Ofen mit Reis



118 Rotkohl aus dem Ofen mit Polenta



118 Pilz-Galettes mit Minz-Erbesen-Püree



120 Rote-Bete-Salat mit Heidelbeeren und Feta



121 Sommerrollen mit Rotkohl und Chili-Dip



122 Kichererbsen-Fusilli mit Grünkohl



123 Gefüllter Spaghettikürbis



124 Gerösteter Maissalat mit Bulgurbällchen



125 Wurzelgemüse mit Linsen vom Blech



126 Nusspolenta mit Rosenkohl-Pilz-Gemüse



126 Spinat-Quiche mit Feta

ANTI  
ENTZÜNDLICH



136 Weizen-Linsen-Pfanne mit Zwiebeln



132 Sushi-Lachsauflauf mit Avocado



134 Grünkernbällchen mit Rahmspinat



135 Möhren mit Hafer und Sanddorn-Sauce



136 Reissalat mit Halloumi



132 Linsen-Kichererbsen-Salat mit Auberginen



138 Kürbis-Feigen-Salat mit Granatapfelkernen



139 Quinobowl mit geröstetem Kürbis



140 Rote Bete im Zwiebel-Feigen-Sud



140 Linsen-Dal mit Fenchel und Brokkoli

HEISSLUFT  
FRITTEUSE



160 Tandoori-Hähnchen



144 Knoblauch-Halloumi-Sticks



144 Süßkartoffel-Kichererbsen-Mix



146 Röstkartoffelsalat mit Gemüse



148 Avocado-Pommes mit Limetten-Dip



148 Gerösteter Blumenkohl



149 Scharfe Süßkartoffel mit Mais-Topping



151 Oatmeal mit Bananen und Beeren







152 Lachs mit Süßkartoffeln und Gemüse



152 Garnelen mit Knoblauch und Chili

DER EAT SMARTER ICON-GUIDE

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

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

# TOP 10 IM SEPTEMBER UND OKTOBER

Jetzt zeigt sich der goldene Herbst von seiner schönsten Seite – draußen in der Natur wie auch drinnen in der Küche. Entdecken Sie die satte Fülle an Obst- und Gemüsesorten aus der Region, mit denen wir nährnde Gerichte zaubern.

## 1 Blumenkohl

Wie Sie die Röschen panieren und in der Heißluftfritteuse zu crunchy Leckerbissen garen, erfahren Sie im Rezept auf Seite 142. Dazu reichen wir einen herrlich frischen Knoblauchdip.



## 2 Bohnenkraut

Ätherische Öle verleihen ihm nicht nur eine herbe, pfeffrige Note, sondern wirken sich auch wohltuend auf Blähungen und einen sensiblen Magen aus.



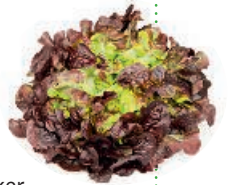
## 3 Bucheckern

Roh sollten Sie die Samen der Rotbuche nicht verzehren. Doch einmal erhitzt, sind die Minis gut verträglich und sogar ausgesprochen gesund. Denn sie liefern hochwertige Fette sowie pflanzliches Eiweiß, Mineralstoffe und Eisen.



## 4 Eichblattsalat

Neben Folsäure, Vitamin K und Wasser stecken in dem krausen Kopf reichlich Ballaststoffe, die lang anhaltend sättigen, den Blutzuckerspiegel stabilisieren und Heißhunger verringern.



## Gelbe Zucchini

Ihr cremiges Fruchtfleisch schmeckt etwas milder als bei dem grünen Klassiker und wird daher gern zum Füllen oder Backen genutzt.



## 5

## Kürbis



Seine sekundären Pflanzenstoffe wie Carotinoide wehren als natürliche Antioxidantien freie Radikale ab, bewahren die Zellen vor Schäden und können Alterungsprozesse aufhalten.

## 6

## 7 Perlina-Aubergine

Vor allem in Sizilien verbreitet, fügt sich das Gemüse perfekt in die mediterrane Küche ein. Im Ofen geröstet, harmonisiert es mit saftigen Tomaten, Linsen und Feta.



## 8 quitte

Geschmacklich erinnert das Kernobst an eine Mischung aus Apfel, Birne und Zitrone. Durch diese Komposition überzeugt es in Marmeladen, Kuchen sowie zu Grießknödeln.



## 9 Steinpilze

Die edlen Waldbewohner punkten mit relativ viel Protein, das wir als Baumaterial nicht nur für unsere Muskeln benötigen, sondern auch für Hormone und Enzyme.



## 10 Zwetschge

Der süße Genuss vom Baum ist reich an Zellulose und Pektin. Diese unverdaulichen Nahrungsfasern regen die Verdauung an und helfen dabei, Abfall- und Giftstoffe abzutransportieren.



Ab  
Oktober

EatSmarter! +

# Die tolle EAT SMARTER-App wird jetzt noch besser!

Über eine halbe Million Mal wurde die neue EAT SMARTER-App im Apple- und Android-Store bisher downgeloadet. Und die User lieben sie, wie man an den Bewertungen sehen kann.

Jetzt wird diese App noch ein Stück besser.

Unter dem Namen **EAT SMARTER+** bringen wir exklusive Premium-Inhalte und neue Features, die Sie für nur 2,95 € mtl. abonnieren können!



Unsere App könne Sie im App-Store und bei Google-Play downloaden.  
EAT SMARTER+ können Sie direkt in der App bestellen!



# Das bringt Ihnen ein Abo von

1

NEU

## Unser langersehnter Wochenplaner



Viele User wünschen sich seit langem von uns einen Wochenplaner, in den man Rezepte **bis zu 4 Wochen im Voraus** eintragen und so besser planen und shoppen kann. Den Wochenplaner gibt es exklusiv für Premium-User.

2

MEIN KOCHBUCH

## Unbegrenzte Speichermöglichkeit

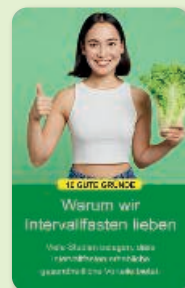
Wir haben die Speichermöglichkeit für die „Mein Kochbuch“-Funktion erweitert. Premium-User können jetzt unbegrenzt Lieblingsrezepte in „Mein Kochbuch“ speichern.

3

NEU

## Unsere genialen SmartBooks

Ganz neu in der App ist ein großer Wissensteil. Premium-User können hier unsere SmartBooks lesen, in denen unsere Experten **Schritt für Schritt Anleitungen** geben, wie Sie gesünder leben können.



4

EXKLUSIV

## Zugriff auf **alle** 50.000 Rezepte und täglich **neue Rezepte**



Premium-Abonnenten können ohne Einschränkungen auf alle unsere 50.000 Rezepte zugreifen. Und erhalten exklusiven Zugang zu unseren **neuen** Rezepten, die wir täglich in unserer App veröffentlichen.

5

NEU

## 10.000 Rezepte zum Abnehmen

Sie wollen endlich abnehmen? Da haben wir etwas für Sie. Über 10.000 **kalorien-reduzierte Rezepte**, mit denen Sie garantiert Gewicht verlieren. Nur für Premium-User.

Ab  
Oktober

# EAT SMARTER+

6

## LEARN FROM THE BEST

Exklusiv-Tipps  
von unseren Experten



Prof. Axt-Gademann



Prof. Froböse

Im neuen Wissensteil erhalten die Abonnenten von EAT SMARTER+ jede Woche leicht verständliche Tipps von unseren Experten. Profitieren Sie von den klugen Ratschlägen unserer Fachleute.

7

## IN KÜRZE

Über 1.000 Rezepte  
gegen/bei Krankheiten

Premium-User finden in der neuen App Rezepte, die sich bei/zur Vorbeugung bestimmter Krankheiten wie Arthrose, Bluthochdruck, Diabetes, Migräne, Reizdarm und Fettleber eignen.

8

## INTERAKTIV

200 Infografiken  
zu Lebensmitteln

Vielfach kopiert, aber nie erreicht: unsere Infografiken über den **gesundheitlichen Nutzen** von über 200 Lebensmitteln! Premium-User können diese Infografiken auf einer neuen großen Übersichtsseite abrufen.



9

## IN KÜRZE

Digitales  
Zeitschriften-Archiv



Die preisgekrönte Zeitschrift von EAT SMARTER ist über 10 Jahre alt. In der App können Sie die **50 letzten Ausgaben** durchblättern – und lesen, lesen und lesen.

10

## ANGENEHM

Keine Werbung  
in der App



Nur Digital-Abonnenten erhalten die App und die Website **ohne störende Werbung** (ausgenommen ist Eigenwerbung für EAT SMARTER).

# AKTUELLES AUS DER FORSCHUNG

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

MAI 2024, UNIVERSITY OF BOLOGNA, ITALIEN

## Veggies gegen Herz-Kreislauf-Probleme und Krebs

Aktuelle Forschungsergebnisse bringen frischen Wind in die Diskussion um vegetarische und vegane Ernährungsweisen – und deren Einfluss auf die Risikofaktoren für Herz-Kreislauf-Erkrankungen wie auch Krebs. Die Erkenntnisse zeigen auf, dass eine Ernährung, die zu wenig Gemüse, Obst, Hülsenfrüchte und Vollkorn enthält und stattdessen auf verarbeitetes sowie rotes Fleisch, raffinierte Getreideprodukte

und Zucker setzt, die Gefahr für Herzkrankheiten signifikant steigert. Hier dürfte im Speziellen der Umstieg auf eine pflanzenbasierte Lebensmittelauswahl ein Gamechanger sein: Denn dadurch kann das Fettsäuremuster



optimiert, das Körpergewicht reduziert sowie Blutdruck und Entzündungsreaktionen verringert werden. Diese positiven Veränderungen führen dementsprechend zu einer deutlich gesenkten Gefahr für die Entstehung von unterschiedlichen Herzkrankheiten und spezifischen Krebsarten wie Magen-Darm- und Prostatakrebs.



*Greifen Sie lieber zu diesen roten Helden statt Fleisch. Denn sie schützen die Zellen.*

### ZAHL DES MONATS

# 91%

der Menschen in Deutschland ist eine gesunde Ernährung laut BMEL-Ernährungsreport besonders wichtig. Die passenden Rezepte und Tipps, um sich fit zu futtern, finden Sie bei uns.

MAI 2024, GERMAN CANCER RESEARCH CENTER, DEUTSCHLAND

## Intervallfasten schützt vor Leberentzündung und -krebs



Längst ist Fasten mehr als ein Ernährungstrend und insbesondere die 5:2 intermittierende Variante zeigt in einer Studie gute Ergebnisse im Kampf gegen Erkrankungen wie Leberentzündungen und -krebs. Zwar sind die Art und Häufigkeit der Umsetzung entscheidend, doch die Schlüsselrolle spielen die Proteine PPAR und PCK1, die für die Senkung der freien Fettsäuren- und Glukosekonzentrationen im Blut sorgen. Sie verstärken somit die Effekte dieser Ernährung und helfen dem Körper bei der Reduktion von Leberfetten.



## NEUE STUDIEN

MÄRZ 2024, NATIONAL TAIWAN NORMAL UNIVERSITY, TAIWAN

### DIE RICHTIGE TAGESZEIT BEIM SPORT SENKT DAS STERBLICHKEITSRISIKO

Abendliche Trainingseinheiten können verschiedene Herz-Kreislauf-Erkrankungen und somit einen vorzeitigen Tod am stärksten minimieren. Diese Erkenntnisse dienen als Grundlage, die Behandlungsstrategien für Fettleibigkeit und Typ-2-Diabetes anzupassen, indem optimale Zeiten für Aktivitäten festgelegt werden.

### NOCH BESSER INFORMIERT



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

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

MAI 2024, HARVARD UNIVERSITY, USA

### Olivenöl senkt das Demenzrisiko



Wer täglich mehr als sieben Gramm hochwertiges Öl aus Oliven konsumiert, senkt das Risiko eines demenzbedingten Todes um rund 30 Prozent. Der Tausch von Margarine und Mayonnaise gegen Olivenöl ist hierbei besonders vorteilhaft. Diese vielversprechenden Erkenntnisse unterstützen das flüssige Gold als potenzielle Strategie und Ernährungsempfehlung für die kognitive sowie allgemeine Gesundheit. Ein vergleichsweise hoher Anteil des Geschmacksträgers findet sich in der mediterranen Kost, über die Sie alles ab Seite 20 erfahren.

FOTOS: SHUTTERSTOCK



## Wohlfühl-Picknick im Farbenrausch

Der Herbst lädt ein, die Natur zu erleben und sich von den Aromen saisonaler Köstlichkeiten inspirieren zu lassen. Vitaquell präsentiert zur goldenen Jahreszeit exklusive Picknickkörbe mit pflanzlichen Leckereien. Von köstlichen Bio-Salaten über feine Öle bis hin zu herzhaften Aufstrichen – für ein perfekt herbstliches Outdoor-Erlebnis ist alles dabei! Was besonders beeindruckt: Vitaquell verzichtet auf unnötige Zusatzstoffe für gesunde, nachhaltige und schmackhafte Produkte. Mehr Informationen unter: [www.vitaquell.de](http://www.vitaquell.de)

Hungrig auf mehr? Gewinnen Sie einen von fünf prall gefüllten Picknickkörben mit zehn sorgfältig ausgewählten Vitaquell-Produkten im Wert von je mehr als 125 Euro.

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

FOTOS: PR, SHUTTERSTOCK (2)

Jetzt bis  
**13.10.24**  
teilnehmen!



PRÄSENTIERT VON

**EatSmarter!** & **Vitaquell**  
PLANT BASED EST. 1922

# SO GESUND IST WANDERN

Über Stock und über Stein: Wandern stellt eine ideale Kombination aus Ausdauer- und Krafttraining dar. Ich erkläre, welche vielfältigen gesundheitlichen Vorteile der Outdoorsport hat, was Sie beim Einstieg beachten sollten und warum ausreichend Regeneration für unseren Organismus wichtig ist.

**W**andern ist eine Wohltat für Körper und Geist. Die Bewegung in der Natur lässt uns den Stress vergessen und wirkt sich positiv auf unsere Gesundheit aus. Das Erkunden von neuen Umgebungen bringt Abwechslung und Impulse in den Alltagstrott. Es bringt viel, die ein oder andere Stunde im Fitnessstudio auch mal nach draußen zu verlegen. Denn wer drei bis vier Kilometer mit erhöhter Pulsfrequenz am Stück läuft, stärkt sein Herzkreislauf-System und beugt Erkrankungen vor. Durch die vermehrte Sauerstoffauf-



nahme und tiefe Atmung wird die Funktion der Lunge verbessert und auch das Immunsystem wird unterstützt, wodurch wir besser gegen Krankheiten gewappnet sind. Zudem beanspruchen die stetig wechselnden Untergründe und Pfade unsere oft vernachlässigte Fußmuskulatur und stärken gleichzeitig auch Bein- und Pomuskulatur.

*Wandern ist eine Möglichkeit, an der frischen Luft aktiv zu sein und mental aufzutanken.*

Wer sich fragt, ob der Ausdauersport beim Abnehmen helfen kann: Ja, kann er! Dadurch, dass die Herzfrequenz durchgehend leicht erhöht ist, werden Kilokalorien verbrannt. Wer in Wanderlaune gekommen ist, sollte trotzdem darauf achten, regelmäßig Pausen



**Prof. Dr. Ingo Froböse**

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

einzubauen, um dem Körper die Möglichkeit zu geben, sich vollständig zu erholen und Muskelermüdung zu vermeiden. Nach dem Laufen in der Natur ist auf eine ausreichende Flüssigkeitszufuhr und eine ausgewogene Ernährung zu achten, um mit den notwendigen Nährstoffen versorgt zu sein. Außerdem ist guter Schlaf für die Regeneration essenziell. Ein leichtes Dehnen nach jedem Marsch kann die Muskeln zusätzlich entspannen und die Flexibilität erhalten.

*Pausen sind ebenso wichtig wie die Bewegung selbst, um dem Körper Zeit für Erholung zu geben.*

Wenn Sie damit beginnen wollen, setzen Sie sich realistische Ziele und fangen Sie mit kurzen Distanzen oder Wegen mit unterschiedlichen Schwierigkeitsstufen an, die Sie dann allmählich steigern. Ein gutes Schuhwerk ist Basis, um Blasen und Verletzungen zu vermeiden. Empfehlenswert ist auch die richtige Kleidung, um nicht zu überhitzen oder zu unterkühlen. Nehmen Sie für Ihre Touren ausreichend Wasser und gesunde Snacks mit, damit Sie die Reserven auffüllen können. Integrieren Sie Wandern als festen Bestandteil in Ihr Leben.



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



Risotto Milanese mit gefüllten  
Ofentomaten



Risotto Funghi Porcini mit  
Balsamico Pilzen



Risotto Milanese mit Feta-Spinat-  
Stangen



FOTOS: PR, SHUTTERSTOCK (2)

# IM TEST: MY RISOTTO PERFETTO

Im Herbst setzen wir auf wärmendes Soulfood. Ein cremiges Risotto mit saisonalem Gemüse darf da natürlich nicht fehlen. Wir haben My Risotto Perfetto Milanese und Funghi Porcini von Riso Gallo für Sie probiert.

Eigentlich liebt Annabelle Risotto, kocht es aber selten, weil ihr die Zubereitung zu lange dauert und sie nichts falsch machen möchte. Umso mehr freut sie sich, dass Riso Gallo mit seinen My Risotto Perfetto Varietäten die perfekte Lösung parat hat: Schon nach zwölf Minuten steht ein köstliches Gericht auf dem Tisch, das sogar vegetarisch und glutenfrei ist. Leontine ist von den ausgewählten Zutaten und Gewürzen begeistert. Insbesondere, dass bei der Herstellung auf die Verwendung von künstlichen Aromen oder anderen Zusatzstoffen verzichtet wird, überzeugt die ernährungsbewusste Köchin.

ANNABELLE NIESS



MARKETING

„IN NUR  
ZWÖLF  
MINUTEN  
FERTIG –  
TOLL!“

LEONTINE HÖCHSTENBACH



REDAKTION

„EIN  
GERICHT,  
WIE ICH  
ES MAG“

## UNSER FAZIT:

Die Risottogerichte My Risotto Perfetto Milanese und Funghi Porcini von Riso Gallo stehen ab jetzt regelmäßig auf unserem Speiseplan – und das nicht nur im Herbst. Je nach Saison fügen wir einfach das passende Gemüse hinzu und haben im Nu ein perfektes, cremiges Risotto ganz nach unserem Geschmack. Es macht außerdem lange satt und gibt uns aufgrund der qualitativ hochwertigen Zutaten ein gutes Gefühl. Schlemmen ohne Reue kann so einfach sein.

Erfahren Sie mehr über den Redaktionstest und die Rezepte unter: [www.eatsmarter.de/risottoperfetto](http://www.eatsmarter.de/risottoperfetto)







# VITALISIERENDER MUNTERMACH- SMOOTHIE

*Der Herbst steht bevor und mit ihm auch die ersten Herausforderungen für unser Immunsystem. Dieser grüne Smoothie unterstützt den Körper bei dem Jahreszeitenwechsel und sorgt mit einer Extraportion Antioxidantien, Mineral- und Ballaststoffen für energiegeliche Tage.*

## Gebündelte Kraft im Glas:

- **Aktivierer:** Matcha enthält die Aminosäure L-Theanin, die für mehr Aufmerksamkeit sorgt, das Gedächtnis und die Konzentration fördert.
- **Herz-Kreislauf-Schützer:** Dank der vielen Antioxidantien aus den Matcha-Teeblättern können Ablagerungen in den Blutgefäßen verhindert werden. Banane punktet mit Kalium und Magnesium für eine gesunde Herzrhythmusleistung.
- **Bauchschmeichler:** Die Schalen von Apfel und Gurke sind reich an Ballaststoffen, die den Stoffwechsel antreiben. Minze und Ingwer trumpfen mit ätherischen Ölen auf.
- **Immunbooster:** Der positive Effekt auf die Verdauung wird mit dem Vitamin C aus Apfel und Zitrone kombiniert. Das macht den Smoothie zum wahren Powerpaket für die Abwehrkräfte.

## Grüner Smoothie mit Matcha



FÜR 4 GLÄSER (À 250 ML):

- |                        |                             |
|------------------------|-----------------------------|
| 1 Salatgurke           | 1 Zitrone                   |
| 1 grüner Apfel         | 1 Stück Ingwer (15 g)       |
| 1 große Banane (200 g) | 2 TL Matcha-Teepulver (4 g) |
| ½ Bund Minze (10 g)    |                             |

**1** Gurke putzen, waschen, 4 Scheiben abschneiden und zum Garnieren beiseitelegen. Den Rest in Stücke schneiden. Apfel waschen, das Kerngehäuse entfernen und Fruchtfleisch in Stücke schneiden. Banane schälen und in Stücke schneiden. Minze waschen, trocken schütteln, 4 Stiele für die Garnitur zur Seite legen und Blätter von übrigen Stielen abzupfen. Zitrone auspressen. Ingwer schälen und klein schneiden.

**2** Alle Zutaten mit 500 ml Wasser und Matcha-Teepulver in einen Standmixer geben und sehr fein pürieren. Smoothie in 4 Gläser füllen und mit der vorbereiteten Minze und Gurkenscheiben garnieren.

**TIPP** Für weniger Süße kann die Banane durch Spinat oder Sellerie ersetzt werden.





# ALLES ÜBER ACETO BALSAMICO

Der edle Essig aus Italien gilt als wahre Delikatesse und bereichert viele Gerichte mit einem unvergleichlichen Aroma. Erfahren Sie hier, warum das so ist und was er kann.

## TRADITIONELL

Aceto Balsamico Tradizionale wird aus eingekochtem Most der Trebbiano-Trauben gewonnen und in den italienischen Städten Modena sowie Reggio Emilia produziert. Die fruchtige Flüssigkeit gärt und reift mindestens zwölf Jahre in Holzfässern. Dabei wird sie regelmäßig umgefüllt, damit sie die Aromen der verschiedenen Holzarten aufnehmen kann. Durch die lange Lagerung verdunstet der Essig und wird zu einer dickflüssigen und süßen Essenz. Beim einfachen Balsamessig ist die Produktion weniger aufwendig, die Reifung kürzer und es können andere Traubensorten verwendet werden.



## KOMPLEX UND EINZIGARTIG

Das schwarze Gold hat einen facettenreichen süßsauren Geschmack mit Nuancen von Karamell, Feigen, Trauben, Holz und Vanille.

## MEIN EXTRA-TIPP

Für eine edle Note: Geben Sie ein paar Tropfen von dem hochwertigen Aceto Balsamico Tradizionale auf Vanilleeis mit Beerenobst – ein unvergessliches Gaumenerlebnis. Übrigens: Bewahren Sie ihn an einem kühlen und dunklen Ort auf. Geöffnet ist er bei Zimmertemperatur einige Monate haltbar.



*Die lange Reifung sorgt für einen intensiven Geschmack.*

## IN DER KÜCHE

Der italienische Star ist vielseitig einsetzbar. Schon wenige Spritzer verleihen Käse, Pasta, Gemüsegerichten und Salaten eine extravagante Anmutung. In Marinaden schmeckt er unvergleichlich köstlich und krönt Fisch, Fleisch und Gemüse mit einer besonderen Würze. Darüber hinaus verfeinert Balsamicoessig mit seiner raffinierten Süße Desserts, Cocktails, frisches Obst und Gebäck.

## DARAUF KÖNNEN SIE ACHTEN

Erstklassige Qualität gibt es in Feinkostläden oder gut sortierten Supermärkten. Wählen Sie Ware mit geschützter Herkunftsbezeichnung wie „Aceto Balsamico Tradizionale di Modena DOP“ oder „Aceto Balsamico di Modena IGP“. An erster Stelle der Zutatenliste sollte Traubenmost stehen.



Bis  
zu 80 %

reduzierte  
Pflanzenschutz-  
maßnahmen

# PIWIs – Weine der Zukunft

Das Interesse an nachhaltig produzierten Weinen wächst. In puncto Geschmack, Qualität und Lagerfähigkeit können sie mit ihren konventionellen Verwandten problemlos mithalten.

## Was bedeutet die Abkürzung PIWIs?

Im Fachjargon steht der Begriff für pilzwiderstandsfähige Rebsorten, die besonders resistent gegen die häufig vorkommenden Pilzkrankheiten Falscher und Echter Mehltau sind.

## Welche Vorteile haben PIWIs im Weinbau?

Bis zu 80 Prozent weniger Pflanzenschutzmittel muss bei der Behandlung der PIWIs eingesetzt werden. Das bedeutet Zeit- und Kostenersparnis für die Weinerzeuger aufgrund von geringeren Überfahrten, mehr Umweltschutz durch gesündere Böden sowie eine bessere CO<sub>2</sub>-Bilanz.

## Können die Zukunftsweine geschmacklich überzeugen?

PIWIs wie Cabernet Blanc, Sauvignac oder Souvignier Gris entwickeln ihre eigene Geschmackscharakteristik, die neue, überraschende Genusserlebnisse eröffnen. Dabei stehen sie in Aromatik und Weinqualität den klassischen Reben in nichts nach.

## Welches sind die häufigsten PIWI Rebsorten?

Rund die Hälfte des Anbaus fällt auf die rote Rebsorte Regent. Aber auch Sorten wie der Cabernet Cortis und Weißweine wie Cabernet Blanc oder Souvignier Gris legen immer mehr zu.

Ca. 3 %

der Weinflächen  
in Deutschland  
werden mit PIWIs  
bepflanzt

## Weine aus Deutschland

Die neuen nachhaltigen Rebsorten werden mittlerweile in allen 13 deutschen Weinregionen angebaut. Sie überzeugen mit exklusivem Geschmack und höchster Qualität. Das garantiert auch die Europäische Union, die alle 13 deutschen Weinregionen als geschützte Ursprungsbezeichnungen anerkannt hat.



Willkommen  
in besten Lagen.

deutscheweine.de

## GEWINNSPIEL

## Nur bei EAT SMARTER

Machen Sie mit und gewinnen Sie bis zum 13.10.2024 fünf Pakete mit jeweils drei der besten PIWI-Weine des Jahres im Wert von 36,80 Euro. Mehr Infos zum Gewinnspiel finden Sie unter:

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



The background of the page features a close-up photograph of olive branches with green leaves and small olives, set against a clear, bright blue sky. The branches are in the foreground, slightly out of focus, while the sky is a uniform, vibrant blue.

# So gesund ist die Mittelmeer-Diät

Die mediterrane Ernährung ist Urlaub für den Gaumen und tut gleichzeitig Ihrer Figur, Ihrem Immunsystem und Wohlbefinden gut. Gemeinsam mit unserer Expertin decken wir das Geheimnis der wohl besten Kost der Welt auf.

**D**ie Mittelmeer-Diät verspricht nicht nur Genuss, Gesundheit und ein langes Leben, sondern auch das eine oder andere Kilo weniger auf den Hüften. Aber was steckt hinter der angeblich besten Kost der Welt? „Die mediterrane Ernährung ist keine kurzfristige Maßnahme zur Gewichtsreduktion. Es handelt sich hingegen um eine langfristige und ausgewogene Ernährungsweise, die sich an den Essgewohnheiten der Menschen in der Mittelmeerregion in den 1950er und 60er-Jahren orientiert. Hierbei landen reichlich saisonales und regionales Gemüse, Hülsenfrüchte, Vollkornprodukte, Olivenöl, frischer Fisch und Meeresfrüchte sowie moderate Mengen an Milcherzeugnissen, Geflügel und Eiern auf dem Teller. Rotes Fleisch,



Hülsenfrüchte  
liefern ein Potpourri  
an Nährstoffen



**DR. JULIA FISCHER**

Wissenschaftlich fundiert, einfach erklärt, nah am Patienten: So lautet das Motto der Ärztin, Journalistin und Moderatorin – vielen auch bekannt als „Doc Fischer“ aus dem gleichnamigen Gesundheitsmagazin und dem YouTube-Kanal „ARD GESUND“.

Wurst und Alkohol gehören dagegen kaum dazu“, weiß Dr. Julia Fischer. Die Medizinerin erläutert, was diese Kost besonders macht: „Naturbelassene und gering verarbeitete Nahrungsmittel aus pflanzlichen sowie tierischen Quellen, die vor Vitaminen und Ballaststoffen, Proteinen und ungesättigten Fettsäuren strotzen, sind Trumpf.“ Gleichzeitig ist die mediterrane Essweise arm an Zucker sowie gesättigten- und Transfettsäuren – ein Mix, wie unser Körper ihn mag.

**Die hiesige Problematik**

Doch leider ist die typisch westliche Ernährung geprägt durch einen hohen Konsum industriell verarbeiteter Lebensmittel, die vor einfachen Kohlenhydraten wie Zucker und Weißmehl sowie Salz und ungesunden Fetten bersten. Dabei enthalten Fast Food und hochverarbeitete Fertiggerichte oft nicht einfach nur nährstofflose Kilokalorien, sondern schaden dem Körper auch direkt. „Je mehr hochkalorische und fett- sowie zuckerhaltige

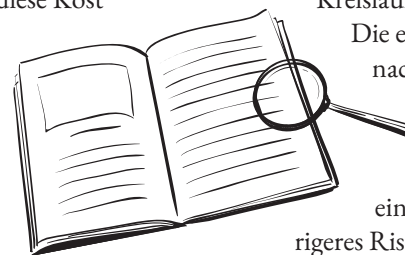
Lebensmittel gegessen und je weniger Obst, Gemüse, Vollkorn und gesunde Fette verzehrt werden, desto größer ist das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Diabetes und Tumore“, mahnt die Fachfrau. Außerdem aktiviert die Kombination aus leeren Carbs und Fetten unser Belohnungssystem und wir essen schnell immer mehr – auf Kosten unserer Gesundheit.

**Das sagt die Wissenschaft**

Daher kann die Mittelmeer-Diät der Schlüssel zur Langlebigkeit sowie zu mehr Wohlbefinden sein. Wie clever diese Art der Ernährung ist, zeigt die Predimed-Studie von 2013 aus Spanien deutlich. Für diese Untersuchung wurden fünf Jahre lang 7447 Teilnehmende begleitet, die ein erhöhtes Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen hatten.

Die eine Hälfte ernährte sich nach der Mittelmeer-Diät, die andere fettarm. Das Ergebnis: Wer mediterran aß, hatte ein um 30 Prozent niedrigeres Risiko für kardiovaskuläre

Erkrankungen wie Herzinfarkt und Schlaganfall. Das liegt vermutlich daran, dass die ungesättigten Fette und die sekundären Pflanzenstoffe Entzündungsprozesse im Körper hemmen – und zwar auch in den Blutgefäßen, die zum Herzen führen. Davon können obendrein Menschen mit Rheuma und Multipler Sklerose profitieren. Zudem nahmen die Probanden im Durchschnitt 430 Gramm mehr ab. Weitere wissenschaftliche Arbeiten belegen des Weiteren, dass sich Demenz vorbeugen lässt und die mediterrane Ernährung das →



# Grundprinzipien der Mittelmeer-Diät

Es sind nicht nur einzelne Lebensmittel, die diese Ernährungsform zum Gesundheitswunder machen. Zu den typischen Vertretern des südeuropäischen Speiseplans treffen diese Eigenschaften zu:



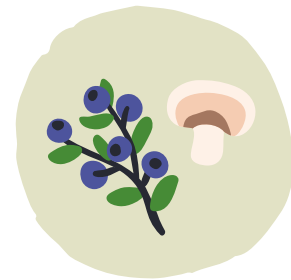
## Frisch und saisonal

Obst, knackiges Gemüse und Kräuter aus der Region punkten mit kurzen Transportwegen, vollmundiger Aromatik und reif geerntet mit mehr nützlichen Inhaltsstoffen. Das kommt sowohl der Umwelt als auch der Gesundheit zugute.



## Natürliche Lebensmittel

Je weniger verarbeitet, desto besser. Das schont enthaltene Vitamine sowie Mineralstoffe und garantiert, dass zugesetzter Zucker, industrielle Transfette sowie künstliche Zusätze wie Aromen oder Stabilisatoren nicht auf dem Tisch landen.



## Hohe Nährstoffdichte

Das Gegenteil von leeren Kilokalorien: Je mehr Mineralien, Vitamine, sekundäre Pflanzenstoffe und essenzielle Amino- und Fettsäuren ein Lebensmittel pro Energieeinheit mitbringt, desto wertvoller ist es für die Gesundheit und den Stoffwechsel.



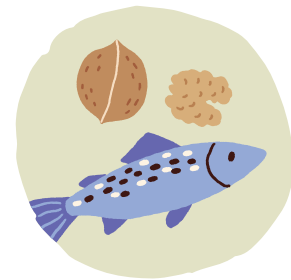
## Blutzuckerspiegel

Langkettige Kohlenhydrate mit vielen Ballaststoffen, etwa Vollkornprodukte sorgen dafür, dass der Blutzucker nur langsam steigt und stabil bleibt. Das wirkt Heißhungerattacken entgegen und begünstigt die Fettverbrennung durch lange Esspausen – am besten vier bis sechs Stunden.



## Sekundäre Pflanzenstoffe

Bunte und abwechslungsreiche Frischware bringt eine Vielzahl nützlicher Substanzen für die Gesundheit auf den Teller. Farbenfrohe Powerstoffe wie beispielsweise Antioxidantien haben starke positive Effekte, darunter Zellschutz und Immunstärkung.



## Gesunde Fette

Einst als Dickmacher verschrien, sind die richtigen Fette heute als Vitalitätsbooster bekannt. So können Omega-3-Fettsäuren aus fettem Fisch und Walnüssen sowohl das Gehirn als auch das Herz schützen und gefährliche Entzündungen im Körper ausbremsen.



## Unsere mediterranen Stars

Entdecken Sie die Superkräfte der Helden italienischer, spanischer und griechischer Küche – die können sich sehen lassen.



### Olivenöl

Mit rund 75 Prozent einfach ungesättigten Fettsäuren bildet das flüssige Gold das Herzstück. Aufgrund seiner Zusammensetzung wirkt es Diabetes sowie Herzkrankheiten entgegen, ebenso wie Nüsse.

### Paprika

Die knackigen Schoten liefern das Fatburner Vitamin C sowie Magnesium und Zink – wichtig für die An- und Entspannung der Muskulatur sowie die Wundheilung.



### Tomaten

Dank des sekundären Pflanzenstoffs Lycopin schützen Tomaten vor Ablagerungen in den Arterien und reduzieren das Risiko für Herzinfarkt und Schlaganfall.

### Zucchini

Viel Volumen, kaum Kilokalorien und Kohlenhydrate: Obendrein überzeugen die smarten Schnellgarerinnen mit einer kurzen Zubereitungszeit.



### Käse

Feta, Manchego und Ziegenkäse – die mediterrane Käsevielfalt bietet Eiweiß und Calcium, die den Aufbau von Muskeln und Knochen unterstützen.

### Fisch und Meeresfrüchte

Jod für den Stoffwechsel sowie leicht verdauliche Proteine machen alles, was aus Fluss, See oder Meer kommt, zum prima Schlankfood. Makrele oder Lachs punkten on top mit entzündungshemmendem Omega-3.



### Fleisch

Höchstens zweimal pro Woche sollte Bio-Fleisch, möglichst weiß statt rot, auf dem Teller landen. Bevorzugen Sie frei laufendes Vieh und Wild. Hier stecken mehr Vitamin B<sub>12</sub> sowie Omega-3-Fettsäuren drin.

Mittel der Wahl ist, um schwankende Blutzuckerwerte zu stabilisieren – ideal also nicht nur für Diabetiker, sondern auch für diejenigen, die ein paar lästige Pfunde loswerden möchten.

### Hier gilt Obacht

Trotz der zahlreichen Benefits gibt es auch einige Nachteile, die berücksichtigt werden sollten. „Viele denken, dass sie ab jetzt täglich Pizza, Pasta und literweise Olivenöl sowie Wein zu sich nehmen können. Doch so einfach ist es leider nicht. Auch wenn einfache Weißmehlprodukte in den südlichen Ländern gern verzehrt werden – sie gehören nicht unbedingt in das Konzept, wie Mediziner es bevorzugen“, warnt Dr. Fischer. Hinzu kommt ein höherer Preis einiger Lebensmittel. Gutes Olivenöl, frischer Fisch oder Meeresfrüchte können den Geldbeutel mehr belasten, was die Umstellung für manche Menschen erschwert. On top sollte eine gewisse Bereitschaft vorhanden sein, neue Rezepte auszuprobieren und selbst den Kochlöffel zu schwingen.

### Das Gemeinschaftsgefühl

Neben der Ernährung bildet auch der soziale Lebensstil der Menschen in Südeuropa eine entscheidende Säule. „Hier leben oft noch alle Generationen einer Familie zusammen, alles trifft sich draußen zum Quatschen, Bocciaspielen, Tanzen oder einfach, um gesellig beieinander zu sitzen“, schwärmt die Journalistin. Diese soziale Vernetzung und das Gefühl der Gemeinschaft tragen wesentlich zur mentalen und physischen Gesundheit bei. „Die Zugehörigkeit zur Gruppe und das Miteinander löst physiologische Reaktionen im Körper aus, die das Herz-Kreislauf- und das Immunsystem →



Sich ausgiebig Zeit zum Essen zu nehmen ist in Italien oder Spanien Standard. Die Mahlzeiten finden im Kreise von Familie und Freunde statt.



stärken. Gute Beziehungen sind eine wichtige Zutat für ein gesundes, langes Leben“, betont die Expertin.

### Zeit für die Umstellung

Der Wechsel zu einer mediterranen Ernährungsweise erfordert ein wenig Planung und Bewusstsein. Aber das ist gar nicht schwer. „Eine Taktik könnte sein: Immer erst einen Salat zu essen und danach einen kleinen Hauptgang zu genießen. Dieser sollte möglichst aus Proteinen, Ballaststoffen, komplexen Kohlenhydraten und gesunden Fetten bestehen“, schlägt Dr. Julia Fischer vor. Es lohnt sich zudem, schrittweise vorzugehen und Mini-Änderungen in den täglichen Essgewohnheiten vorzunehmen. Zum Beispiel könnten Sie beginnen, raffinierte Fette, etwa Sonnenblumenöl, durch Olivenöl zu ersetzen und mehr Veggies in Ihre Mahlzeiten zu integrieren. Auch der Austausch von Weiß- gegen Vollkornbrot

ist ein simpler Schritt in die richtige Richtung. Die Empfehlungen der Ärztin: „Für den Hunger zwischen durch oder auch als Nachtisch switchen Sie am besten von Schokolade, Pudding oder Torte auf Obst mit Joghurt und Nüssen. Diese Alternativen sind nicht nur aufgrund der vielen Nährstoffe smarter, sondern halten auch länger satt.“ Gleichzeitig sollten Sie sich

nicht immer alles verbieten, denn das geht auf Dauer schief. „Sich hin und wieder die Lieblingsschokolade zu gönnen ist genauso wichtig, wie insgesamt eine gesunde Balance anzustreben“, rät sie. Auch im Winter, wenn viele typisch mediterrane Gemüsesorten bei uns keine Saison haben, gibt es Möglichkeiten, die Mittelmeer-Diät aufrechtzuerhalten. →

Für alle, die noch nach Inspiration für die Mittelmeer-Diät suchen: Ab Seite 30 finden Sie köstliche Rezepte.

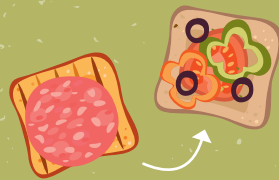
# Mittelmeer-Diät im Alltag: Praktische Austausch Tipps für den Start

*Damit die Umstellung gelingt, gehen Sie am besten schrittweise vor. Oftmals nehmen wir uns am Anfang viel vor, sind hoch motiviert und scheitern dann auf der Langstrecke. Ändern Sie daher jede Woche nur eine Kleinigkeit Ihres Speiseplans, um nachhaltig davon Gebrauch zu machen.*



## Süße Getränke → Stilles Wasser

Ersetzen Sie Softdrinks oder Säfte durch das kühle Nass. Mit diesem smarten Tausch lässt sich bereits am Anfang mit wenig viel bewirken.



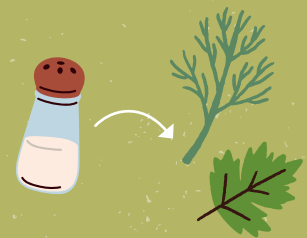
## Verarbeitetes → Frisch Gekochtes

Finden Sie Alternativen für Verarbeitetes und Fertignahrung. Wie wäre es zum Beispiel anstatt mit Antipasti belegten Brot?



## Weißmehlprodukte → Veggies

Der Teller sollte bei jeder Mahlzeit mindestens zur Hälfte mit buntem Gemüse gefüllt sein. So profitiert Ihr Körper von reichlich smarten Benefits.



## Salz → Kräuter

Reduzieren Sie Ihren Salzkonsum und pepen Sie Gerichte mit frischen Kräutern auf. Ein Zuviel des Minerals erhöht das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen.



## Naschkram → Nüsse

Cashews, Haselnüsse oder Mandeln sind ein prima Snack. Sie sättigen, liefern gute Fette sowie Proteine und halten den Blutzuckerspiegel stabil.



## Rotes Fleisch → Geflügel

Wer nicht auf das tierische Erzeugnis verzichten möchte, kauft statt rotem Fleisch eine kleine Portion Bio-Geflügel. Dieses liefert ebenfalls viele Proteine.



## Lieferservice → Meal Prep

Nehmen Sie sich am Wochenende etwas Zeit und kochen Sie vor. So haben Sie unter der Woche gesunde Gerichte, ohne lange in der Küche zu stehen.



## Nebenbei essen → Bewusst genießen

Die Südländer zelebrieren ihre Mahlzeiten, indem Sie sich Zeit nehmen. Nebenbei pflegen Sie ihre sozialen Kontakte. Machen Sie es Ihnen nach!

## An die Region anpassen

Um die Pluspunkte dieser Ernährungsweise auszuschöpfen, können wir schauen, welche Nährstoffe wir brauchen und saisonale Produkte aus dem Umfeld wählen.



→ Typisches Sauerteigbrot aus Roggen ist bekömmlich, sättigend und tut auch aufgrund seiner sekundären Pflanzenstoffe so gut. In der Vollkornvariante bietet es dreimal mehr Ballaststoffe wie ein Weizenbaguette. Fans von Pasta und Reis greifen am besten zu Versionen aus dem vollen Korn.

→ Wie in roter Paprikaschote und Zucchini stecken auch in Grün- und Rotkohl sowie Wurzelgemüse wie Möhren, Roter Bete und Pastinaken viel Vitamin C, sekundäre Pflanzenstoffe und reichlich Mineralstoffe.

→ Unsere hiesigen Äpfel und Birnen sowie Beerenobst liefern ähnlich viel Vitamin C und ebenso viele Ballaststoffe wie südländische Orangen. Wenn es möglich ist, lassen Sie die Schale dran, denn darunter verstecken sich die meisten Gesundheitsstoffe.

→ Heimische Forellen punkten wie südländische Sardinen mit viel Eiweiß und einem gesunden Fettprofil – und enthalten dabei mehr Vitamin A, E und B<sub>12</sub>. Weiterer Bonus: ein kurzer Transportweg.



→ Pilze frisch aus dem Wald versorgen uns mit wertvollem pflanzlichem Eiweiß, wie auch mediterrane Artischocken.

→ Wer weder Fisch, Meeresfrüchte oder Fleisch zu sich nehmen möchte, ersetzt diese durch Linsen, Kichererbsen oder Bohnen. Hülsenfrüchte machen ebenfalls lange satt und überzeugen mit vielen Proteinen.

→ Nicht nur mediterraner Knoblauch, sondern auch Porree, Zwiebeln und Schnittlauch bieten uns den Pflanzenstoff Allicin, der als herzschützend gilt.

→ Neben Olivenöl können Sie regionales Walnuss-, Raps- oder Leinöl verwenden.



Bei uns eignen sich verschiedene Kohlsorten, Kürbis, Kohlrabi, Beten, Pastinake oder Chicorée. Daraus lassen sich Suppen, Salate oder Ofengemüse zaubern.

### Ciao, Couch!

Wer abnehmen oder stillen Entzündungen, Herzinfarkten und Diabetes den Kampf ansagen möchte, sollte aber nicht nur schauen, was er isst, sondern zusätzlich den Status quo seines Aktivitätslevels unter die Lupe nehmen. Denn zu wenig Bewegung beeinflusst unseren Lebensstil negativ. Auch wenn die Mittelmeer-Diät kein spezielles Sportprogramm vorsieht, können wir uns von den Italienern, Spaniern oder Griechen einiges abschauen. So gehört zum Beispiel in Spanien der Paseo, ein gemütlicher Spaziergang am frühen Abend nach der abklingenden Mittagshitze, zur täglichen Routine. „Wir Deutschen führen einen stressigen und vorwiegend sitzenden Lebensstil mit zu wenig Alltagsbewegung. Das ist ein Riesenproblem. Würde es körperliche Bewegung in Fläschchen oder Tablettenform geben, wäre dies das Mittel Nummer eins für ein langes und gesundes Leben. Denn nichts kann Krankheiten so effektiv vorbeugen wie körperliche Ertüchtigung“, erklärt der Profi. Dabei muss es nicht gleich das Training für einen Marathon sein. Bereits Kleinigkeiten, etwa eine kleine Runde im Wald oder Park nach dem Feierabend, der Fußweg zur nächsten Bahnstation oder zehn Minuten Pilates direkt nach dem Aufstehen, machen den Unterschied. Wer es schafft, kleine Neuerungen in seinem Alltag zu integrieren, wird sehen, dass diese schon bald zur Selbstverständlichkeit werden.

LISA RÖSEL





# ESSEN WIE IM URLAUB

*Genussvoll schlemmen und ganz einfach fit bleiben! Die Mittelmeerernährung bringt südeuropäisches Flair und reichlich gesunde Zutaten auf Ihren Speiseplan. Damit Sie sofort damit starten können, haben wir eine Auswahl von vielfältigen mediterranen Gerichten zusammengestellt.*

Hähnchen-Orangen-Salat  
mit Bulgur  
Rezept auf Seite 40

Halloumi auf  
marnierten roten  
Paprika  
Rezept auf  
Seite 40





Fladenbrote  
belegt mit Tomaten  
und Ziegenkäse  
Rezept auf Seite 41



Caponata-  
Nudelpfanne  
Rezept auf Seite 41



Bruschetta mit Oliven,  
Thunfisch und Kirschtomaten  
Rezept auf Seite 42

Gebackener Feta mit  
Pinienkernen  
Rezept auf Seite 42

MITTEL-  
MEER-DIÄT



Gefüllte Auberginen  
mit Linsen  
Rezept auf Seite 43



Rotbarben auf geschmortem  
Gemüse Rezept auf Seite 44



MITTEL-  
MEER-DIÄT

Überbackene  
Ratatouille  
Rezept auf Seite 44





Orzosalat mit Feta, Oliven und Garnelen  
Rezept auf Seite 45



Gebratener Fisch mit Kirschtomaten  
Rezept auf Seite 45



Mediterranes Ofengemüse mit Feta Rezept auf Seite 46



Bunter Nizzasalat mit Kartoffeln  
Rezept auf Seite 46

# REZEPTE

ab Seite 30



## Hähnchen-Orangen-Salat mit Bulgur

PRO PORTION: **559 KCAL** · Eiweiß 39 g · Fett 15 g · Kohlenhydrate 63 g

🕒 40 MIN 🍴

### GESUND, WEIL:

- Der grobe Weizengrieß Bulgur ist eiweißreich und enthält jede Menge Ballaststoffe, die für eine gute Sättigung sorgen und verdauungsfördernd wirken.

### FÜR 4 PORTIONEN:

**200 g Bulgur**  
**Salz**  
**4 Hähnchenbrustfilets (à 125 g)**  
**Pfeffer**  
**5 EL Olivenöl**  
**2 Bio-Orangen**  
**2 EL Weißweinessig**  
**1 EL Honig**  
**80 g Babyspinat**  
**4 Stiele Minze**  
**150 g Kichererbsen (Dose; Abtropfgewicht)**  
**1 rote Zwiebel**  
**2 Möhren**  
**40 g Rosinen**

**1** Bulgur in einem Sieb abspülen und in kochendem Salzwasser ca. 20 Minuten garen.

**2** Hähnchen trocken tupfen und mit Salz und Pfeffer würzen. In einer Pfanne 1 EL Öl erhitzen und Hähnchen darin von allen Seiten bei mittlerer Hitze 10 Minuten braten. In der Pfanne abkühlen lassen, dann streifig zerpfücken.

**3** Orangen heiß abspülen, trocken tupfen und die Schale in Zesten abziehen. Dann Orange so schälen, dass alles Weiße entfernt wird. Fruchtfilets zwischen den Trennhäuten heraus schneiden, dabei Saft auffangen. Saft für das Dressing mit Essig, Honig, restlichem Öl und Salz verrühren und abschmecken.

**4** Spinat und Minze waschen, trocken schütteln. Minzblätter abzupfen. Kichererbsen in einem Sieb abspülen und abtropfen lassen. Zwiebel schälen, halbieren und in schmale Spalten schneiden. Möhren schälen und fein stifteln.

**5** Bulgur nach Bedarf abgießen, abschrecken und gut abtropfen lassen. Mit allen vorbereiteten Zutaten und Rosinen in einer Schüssel locker mit 3–4 EL Dressing vermischen und abschmecken. Auf Teller verteilen und mit dem übrigen Dressing beträufeln.



## Halloumi auf marinierten roten Paprika

PRO PORTION: **522 KCAL** · Eiweiß 25g · Fett 42g · Kohlenhydrate 11g

🕒 25 MIN 🍴

### GESUND, WEIL:

- Der Scharfmacher Capsaicin in Chilischoten bringt nicht nur den Darm in Schwung, sondern ist auch ein wahrer Fatburner. Je schärfer die Schote, desto größer der Effekt.

### FÜR 4 PORTIONEN:

**6 rote Spitzpaprikaschoten (600 g)**  
**2 Chilischoten**  
**1 Handvoll Rucola**  
**1 Handvoll Petersilie**  
**2 Knoblauchzehen**  
**3 EL Zitronensaft**  
**6 EL Olivenöl**  
**Salz, Pfeffer**  
**150 g Halloumi (45% Fett i. Tr.)**  
**1 TL getrockneter Oregano**  
**2 EL Pinienkerne (30 g)**

**1** Paprika, Chili, Rucola und Petersilie waschen. Von den Paprikaschoten die Deckel abschneiden und die Kerne auflösen. Auf ein Backblech legen und im vorgeheizten Backofen mit der Grillfunktion bei 220 °C etwa 10 Minuten rösten, bis sich rundherum Blasen zeigen.

**2** Mit einem feuchten Küchentuch abgedeckt abkühlen lassen, dann die Haut abziehen. Auf einer Platte anrichten. Chili putzen, Rucola verlesen und die Petersilienblätter abzupfen.

**3** Knoblauch schälen und hacken. Petersilie ebenfalls hacken und mit dem Zitronensaft und 4 EL Öl unter den Knoblauch rühren. Marinade mit Salz und Pfeffer abschmecken und über die Paprika geben.

**4** Halloumi in Scheiben schneiden und in einer Pfanne im übrigen heißen Öl auf beiden Seiten 8–10 Minuten bei kleiner bis mittlerer Hitze anbraten. Mit Oregano und Chili würzen und zu den marinierten Paprika legen. Mit Chili und Rucola garnieren und mit Pinienkernen bestreuen.



## Fladenbrote belegt mit Tomaten und Ziegenkäse

PRO PORTION: **601 KCAL**

Eiweiß 17 g · Fett 41 g · Kohlenhydrate 42 g

🕒 15 MIN 🌿

### GESUND, WEIL:

- Walnusskerne enthalten viel Vitamin E, ein starkes Antioxidans, das die Zellen vor schädlichen Einflüssen schützt und zur Gesundheit der Haut beiträgt.
- Halloumi ist eine gute Quelle für Calcium, das wichtig für starke Knochen und Zähne sowie für die Muskel- und Nervenfunktion ist.

### FÜR 4 PORTIONEN:

**4 Mini-Vollkornfladenbrote (á 100 g)**  
**4 EL Olivenöl**  
**300 g Kirschtomaten**  
**2 Handvoll Rucola**  
**2 Handvoll Baby-Mangold**  
**3 EL Walnusskerne (45 g)**  
**200 g Ziegenkäse (45 % Fett i. Tr.)**  
**100 g Pesto rosso**  
**4 TL Zitronensaft**  
**Pfeffer**

**1** Ein Backblech mit Backpapier belegen. Brote quer halbieren. Mit 2 EL Öl bepinseln und im vorgeheizten Backofen bei 200 °C (Umluft 180 °C; Gas: Stufe 3) ca. 10 Minuten goldbraun aufbacken. Etwas abkühlen lassen.

**2** Inzwischen für den Belag Tomaten und Salat putzen bzw. verlesen und waschen. Tomaten halbieren oder vierteln. Walnüsse hacken und Ziegenkäse zerbröseln.

**3** Fladenbrothälften auf Teller legen. Pesto in Klecksen darauf verteilen. Mit Tomaten, Salat und Ziegenkäse belegen und mit Walnüssen bestreuen. Mit übrigem Öl und Zitronensaft beträufeln und mit Pfeffer bestreut servieren.



## Caponata-Nudelpfanne

PRO PORTION: **513 KCAL** · Eiweiß 18 g · Fett 19 g · Kohlenhydrate 67 g

🕒 25 MIN 🌿 🍴

### GESUND, WEIL:

- Kapern verringern die Ansammlung von Fetten in der Leber, unserem wichtigsten Entgiftungsorgan. Hierbei spielen sekundäre Pflanzenstoffe eine tragende Rolle. Positiv ist zudem, dass dank der Senföle die Bildung von Verdauungssäften angeregt wird.

### FÜR 4 PORTIONEN:

**1 Aubergine**  
**Salz**  
**2 Stangen Staudensellerie**  
**5 Tomaten**  
**2 Knoblauchzehen**  
**400 g Vollkorn-Farfalle**  
**4 EL Olivenöl**  
**Pfeffer**  
**1 TL getrockneter Thymian**  
**60 g grüne Oliven (entsteint)**  
**2 EL Kapern (30 g; Glas, Abtropfgewicht)**  
**2 EL Pinienkerne (30 g)**

**1** Aubergine putzen, waschen und in ca. 1 cm große Würfel schneiden. Salzen und ca. 10 Minuten Wasser ziehen lassen. Anschließend trocken tupfen.

**2** Inzwischen Sellerie putzen, waschen und klein schneiden. Tomaten waschen, putzen, Stielsatz herausschneiden und in Würfel schneiden. Knoblauch schälen und fein würfeln.

**3** Farfalle nach Packungsanleitung in reichlich kochendem Salzwasser 9–11 Minuten bissfest garen, in ein Sieb abgießen und abtropfen lassen.

**4** Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und Auberginenwürfel darin 4–5 Minuten bei mittlerer Hitze anbraten. Sellerie und Knoblauch zugeben und 5 Minuten mitdünsten. Mit Salz, Pfeffer und Thymian würzen.

**5** Tomaten, Oliven und Kapern untermischen und 1–2 Minuten weiterköcheln. Pasta in die Pfanne geben. Pinienkerne darüberstreuen, alles gut durchschwenken und auf Tellern anrichten.



## Bruschetta mit Oliven, Thunfisch und Kirschtomaten

PRO PORTION: **589 KCAL** · Eiweiß 28 g · Fett 31 g · Kohlenhydrate 49 g

🕒 20 MIN

### GESUND, WEIL:

- Thunfisch ist ein toller Lieferant für Vitamin A, das für gute Sehkraft und gesunde Haut wichtig ist. Mehrfach ungesättigte Fettsäuren führen zu einer gesteigerten Gehirnleistung.
- Dank der langen Teigführung bekommt das Baguette ein einzigartiges Aroma und kann obendrein mit guter Bekömmlichkeit durch den Sauerteig punkten.

### FÜR 4 PORTIONEN:

**1 Sauerteig-Baguette (400 g)**  
**3 EL Olivenöl**  
**6 EL Tapenade (75 g; schwarze Olivenpaste)**  
**180 g Thunfisch (in Olivenöl; Abtropfgewicht, Dose)**  
**150 g Kirschtomaten**  
**Salz**  
**Pfeffer**  
**1 Handvoll Kräuter (z. B. Oregano, Petersilie, Thymian, Schnittlauch)**  
**120 g Feta (45% Fett i. Tr.)**  
**150 g Frischkäse (30% Fett i. Tr.)**

**1** Baguette in 15–18 Scheiben schneiden und diese erst leicht mit Olivenöl, dann mit Tape-

nade bestreichen. Thunfisch abtropfen lassen, in kleine Stücke zerpfücken und auf den Brotscheiben verteilen.

**2** Kirschtomaten waschen und vierteln, auf das Baguette legen, leicht salzen und pfeffern. Kräuter waschen, trocken schütteln und fein hacken. Feta zerbröseln und in einer kleinen Schüssel mit Frischkäse sowie Kräutern verrühren.

**3** Jeweils etwas Käsecreme auf die Brotscheiben geben, diese auf ein mit Backpapier belegtes Blech legen und im vorgeheizten Backofen bei 200 °C (Umluft 180 °C; Gas: Stufe 3) in 10–15 Minuten goldbraun überbacken.



## Gebackener Feta mit Pinienkernen

PRO PORTION: **403 KCAL** · Eiweiß 18 g · Fett 33 g · Kohlenhydrate 9 g

🕒 15 MIN 🌿 🍴

### GESUND, WEIL:

- Eine eiweißreiche Ernährung fördert die Fettverbrennung. Praktisch, dass Feta nicht nur lecker ist, sondern auch zu den proteinreichen Lebensmitteln gehört.

### FÜR 4 PORTIONEN:

**400 g Feta (4 Scheiben; 45% Fett i. Tr.)**  
**2 EL Olivenöl**  
**2 EL Pinienkerne (30 g)**  
**8 Zweige Thymian**  
**Chiliflocken**  
**1 TL getrockneter Oregano**  
**4 EL Honig**

**1** Jede Fetascheibe auf ein Stück Backpapier legen. Jeweils mit Öl bepinseln und im vorgeheizten Backofen bei 200 °C (Umluft 180 °C; Gas: Stufe 3) ca. 15 Minuten goldbraun backen.

**2** Währenddessen Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett goldbraun rösten. Thymian waschen, trocken schütteln, zerpfücken und darüberstreuen. Mit je 1 Prise Chiliflocken und Oregano würzen und mit dem Honig beträufeln. Mit den Pinienkernen garniert servieren.

**TIPP** Dazu passt ein Tomatensalat oder gedünstetes Gemüse.



## Gefüllte Auberginen mit Linsen

PRO PORTION: **385 KCAL** · Eiweiß **21 g** · Fett **19 g** · Kohlenhydrate **31 g**

🕒 35 MIN · FERTIG IN 60 MIN

### GESUND, WEIL:

- Der hohe Ballaststoffgehalt in Berglinsen unterstützt die Darmflora und macht die Hülsenfrucht somit zu einem tollen Helfer bei Verdauungsproblemen.

### FÜR 4 PORTIONEN:

**100 g Berglinsen**  
**2 Auberginen**  
**150 g Kirschtomaten**  
**½ Handvoll Oregano**  
**4 EL Olivenöl**  
**Salz**  
**Pfeffer**  
**1 Zwiebel**  
**1 Knoblauchzehe**  
**1 EL Tomatenmark (15 g)**  
**150 g passierte Tomaten**  
**100 g Feta (45% Fett i. Tr.)**  
**1 Stück Parmesan**  
**(30 g; 30% Fett i. Tr.)**

**1** Linsen in der doppelten Menge kochendem Wasser 30–35 Minuten kochen. Anschließend abgießen, abspülen und abtropfen lassen.

**2** Inzwischen Auberginen, Kirschtomaten und Oregano putzen und waschen. Tomaten halbieren, Oreganoblätter abzupfen, ein wenig zum Garnieren beiseitelegen, den Rest hacken. Auberginen längs halbieren und Fruchtfleisch bis auf einen schmalen Rand ausschaben. Das ausgeschabte Auberginenfleisch würfeln.

**3** Die Auberginenhälften mit 2 EL Öl auspinseln und mit Salz und Pfeffer würzen. Auf ein mit Backpapier belegtes Backblech legen und im vorgeheizten Backofen bei 180 °C (Umluft 160 °C; Gas: Stufe 2–3) ca. 15 Minuten backen.

**4** Zwiebel und Knoblauch schälen und würfeln. Zusammen in einer Pfanne im übrigen heißen Öl 3 Minuten bei mittlerer Hitze andünsten. Auberginenwürfel zugeben und weitere 5 Minuten dünsten.

**5** Tomatenmark untermischen und 3 Minuten mitdünsten. Linsen, Kirschtomaten, passierte Tomaten und gehackten Oreganoiterrühren. Feta zerbröseln und etwa die Hälfte untermengen. Parmesan reiben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und in die Auberginenhälften füllen. Mit dem übrigen Feta und Parmesan bestreuen und zurück im Ofen in 15–20 Minuten goldbraun fertig backen. Mit restlichem Oregano bestreuen.



## Reis mit Hähnchenbrust, Paprika und Oliven

PRO PORTION: **563 KCAL** · Eiweiß **36 g** · Fett **21 g** · Kohlenhydrate **54 g**

🕒 35 MIN 🍷 🌿

### GESUND, WEIL:

- Die Flavonoide aus roten Zwiebeln stimulieren die Abwehrzellen und regulieren den Cholesterinspiegel.
- Linolsäure aus Oliven stärkt die natürliche Barrierschicht der Haut, bindet Feuchtigkeit und macht sie zart sowie geschmeidig. Zudem hält die Fettsäure die Gefäße elastisch.

### FÜR 4 PORTIONEN:

**5 EL Olivenöl**  
**200 g Parboiled Reis**  
**Salz**  
**4 rote Spitzpaprikaschoten**  
**(400 g)**  
**3 Möhren**  
**3 rote Zwiebeln**  
**2 Bio-Zitronen**  
**4 Hähnchenbrustfilets (à 125 g)**  
**Pfeffer**  
**150 g schwarze Oliven**  
**(entsteint)**  
**1 Handvoll Petersilie**

**1** 1 EL Öl in einem Topf erhitzen und den Reis darin 3 Minuten bei mittlerer Hitze andünsten. Mit etwa der doppelten Menge Wasser ablöschen, salzen und aufkochen. Bei kleiner Hitze zugedeckt ca. 15 Minuten garen, danach noch ca. 5 Minuten neben dem Herd ausquellen lassen.

**2** Währenddessen Paprikaschoten waschen, längs vierteln und entkernen. Möhren putzen, schälen und

schräg in Scheiben schneiden. Zwiebeln schälen und grob würfeln.

**3** 2 EL Öl in einer Pfanne erhitzen, Möhren und Zwiebeln darin unter gelegentlichem Wenden 4–5 Minuten bei mittlerer Hitze anbraten. Zitronen heiß abspülen und in dünne Scheiben schneiden.

**4** Hähnchenbrustfilets trocken tupfen und mit Salz und Pfeffer würzen. Auf ein gefettetes Backblech legen und mit restlichem Öl bestreichen. Pfannenhalt, Paprika, Zitronenscheiben und Oliven ebenfalls auf dem Blech verteilen. Mit Salz und Pfeffer würzen und im vorgeheizten Backofen bei 200 °C (Umluft 180 °C; Gas: Stufe 3) ca. 20 Minuten garen.

**5** Reis mit einer Gabel auflockern und in einer Auflaufform mit den Zutaten vom Backblech mischen. Petersilie waschen, trocken schütteln, hacken und den Reis damit garnieren.



## Rotbarben auf geschmortem Gemüse

PRO PORTION: **436 KCAL** · Eiweiß **34 g** · Fett **24 g** · Kohlenhydrate **18 g**

🕒 20 MIN · FERTIG IN 50 MIN 🍴 🥗

### GESUND, WEIL:

- Das Kalium aus Paprika, Aubergine und Zucchini beeinflusst den Flüssigkeitshaushalt positiv und reguliert hohe Blutdruckwerte.

### FÜR 4 PORTIONEN:

- 2 Möhren**
- 2 rote Paprikaschoten**
- 1 Aubergine**
- 2 Zucchini**
- 1 rote Chilischote**
- 1 Zwiebel**
- 2 Knoblauchzehen**
- 5 EL Olivenöl**
- 2 EL Pinienkerne (30 g)**
- 1 TL Schwarzkümmel**
- 3 Kardamomkapseln**
- Salz**
- 1 Handvoll Petersilie**
- 2 EL Pistazienkerne (30 g)**
- Saft und Schale von**
- 1 Bio-Zitrone**
- ½ TL gemahlener Kreuzkümmel**
- Pfeffer**
- 4 Rotbarbenfilets (à 125 g)**

AUSSERDEM:  
**ofenfeste Pfanne**

**1** Möhren, Paprika, Aubergine, Zucchini und Chilischote putzen und waschen. Möhren stifteln, Paprika und Aubergine würfeln, Zucchini längs halbieren und in Scheiben schneiden. Chilischote in Ringe schneiden und hacken. Zwiebel und eine Knoblauchzehe schälen und würfeln.

**2** In der ofenfesten Pfanne 3 EL Öl erhitzen und Möhren darin 2–3 Minuten bei mittlerer Hitze andünsten. Pinienkerne, Paprika, Aubergine, Zucchini, Chiliringe und Knoblauch ergänzen und alles zusammen 5 Minuten andünsten. Mit Schwarzkümmel, Kardamom und Salz würzen und etwa 250 ml Wasser angießen. Deckel auflegen und im vorgeheizten Backofen bei 200 °C (Umluft 180 °C; Gas: Stufe 3) ca. 20 Minuten schmoren.

**3** Inzwischen für die Gremolata Petersilie waschen, trocken schütteln und hacken. Restlichen Knoblauch schälen und beides mit Pistazien hacken. Mit Zitronensaft, -schale, gehackter Chili und übrigem Öl vermischen und mit Kreuzkümmel, Salz und Pfeffer abschmecken.

**4** Rotbarbenfilets abspülen, trocken tupfen und mit der Hautseite nach oben auf das Gemüse legen. Gremolata darüber verteilen und zurück im Ofen alles zusammen weitere ca. 10 Minuten gar ziehen lassen.



## Überbackene Ratatouille

PRO PORTION: **311 KCAL** · Eiweiß **12 g** · Fett **18 g** · Kohlenhydrate **25 g**

🕒 20 MIN · FERTIG IN 50 MIN 🍴 🥗

### GESUND, WEIL:

- Das Antioxidans Lycopin ist in hohen Mengen beispielsweise in passierten Tomaten und getrockneten Tomaten vorhanden. Es kann die Körperzellen vor schädlichen Einflüssen schützen und beugt so zum Beispiel der Entstehung von Krebserkrankungen vor.

### FÜR 4 PORTIONEN:

- 1 große Aubergine (450 g)**
- Salz**
- 300 g Kartoffeln**
- 2 Zucchini (grün und gelb)**
- 500 g Tomaten**
- 4 EL Olivenöl**
- 1 Zwiebel**
- 400 g passierte Tomaten**
- 4 EL Ajvar (60 g)**
- Pfeffer**
- 1 TL getrockneter Oregano**
- 1 TL getrockneter Thymian**
- 2 EL Rotweinessig**
- 100 g geriebener Mozzarella (45% Fett i. Tr.)**
- 2 Stiele Petersilie**

AUSSERDEM:

**1 Auflaufform (ca. 28 cm Ø)**

**1** Aubergine putzen, waschen und in Scheiben schneiden. Salzen und 20 Minuten ziehen lassen.

**2** Währenddessen Kartoffeln schälen, waschen und in dünne Scheiben schneiden. Etwa 3 Minuten in Salzwasser vorkochen. Abgießen, kalt abschrecken und abtropfen lassen.

**3** Zucchini und Tomaten putzen, von den Tomaten den Stielansatz herausschneiden und waschen. Beides in Scheiben schneiden.

**4** Aubergine trocken tupfen und in 2–3 EL heißem Öl kräftig anbraten. Auf Küchenpapier abtropfen lassen.

**5** Zwiebel schälen und fein würfeln. Übriges Öl in einem Topf erhitzen und Zwiebeln darin 3 Minuten bei mittlerer Hitze andünsten. Passierte Tomaten und Ajvar dazugeben und aufkochen. Mit Salz, Pfeffer, getrockneten Kräutern und Essig abschmecken.

**6** Tomatensauce in die Auflaufform füllen und alle Gemüsescheiben dicht an dicht kreisförmig in die Sauce stellen. Mittig mit Mozzarella bestreuen. Ratatouille im vorgeheizten Backofen bei 200 °C (Umluft 180 °C; Gas: Stufe 3) 30 Minuten garen.

**7** Petersilie waschen, trocken schütteln und grob hacken. Über das Ratatouille streuen und servieren.



## Orzosalat mit Feta, Oliven und Garnelen

PRO PORTION: **584 KCAL** · Eiweiß 30 g · Fett 24 g · Kohlenhydrate 59 g

🕒 35 MIN

### GESUND, WEIL:

- Mit 100 Gramm Garnelen nehmen wir rund ein Viertel des Tagesbedarfs an Vitamin E auf, das als Antioxidans wirkt und unsere Zellen davor bewahrt, von aggressiven Molekülen beschädigt zu werden.
- Die ungesättigten Fettsäuren des Olivenöls wirken herzschützend, entzündungshemmend und positiv auf die Blutfette.

### FÜR 4 PORTIONEN:

**300 g Orzo-Nudeln**  
**Salz**  
 ½ rote Zwiebel  
 1 rote Paprikaschote  
 ½ Salatgurke  
 60 g grüne Oliven (entsteint)  
 2 EL Rotweinessig  
 4 EL Olivenöl  
 Pfeffer  
 300 g Garnelen (küchenfertig, geschält, entdarmt)  
 2 EL Pesto rosso (30 g)  
 Saft von ½ Bio-Zitrone  
 2 Stiele Basilikum  
 100 g Feta (45% Fett i. Tr.)

**1** Pasta in kochendem Salzwasser nach Packungsanleitung in ca. 8 Minuten bissfest garen. Zwiebel schälen, Paprika und Gurke putzen und waschen und würfeln. Oliven ebenfalls fein würfeln.

**2** In einer Schüssel mit dem Essig, 2 EL Öl sowie etwas Salz und Pfeffer vermischen. Nudeln abgießen, kalt abspülen, abtropfen lassen und dazugeben. Alles gut vermischen.

**3** Garnelen abspülen, trocken tupfen und in einer Pfanne im restlichen Öl 2 Minuten bei mittlerer Hitze anbraten. Pesto, Zitronensaft und 2 EL Wasser zugeben und 1–2 Minuten weitergaren. Basilikum waschen, trocken schütteln und Blätter grob hacken.

**4** Salat auf Tellern anrichten, Garnelen darüber verteilen und Feta darüber bröseln. Mit Basilikum dekorieren.



## Gebratener Fisch mit Kirschtomaten

PRO PORTION: **225 KCAL** · Eiweiß 28 g · Fett 11 g · Kohlenhydrate 3 g

🕒 25 MIN 🌱 🐟

### GESUND, WEIL:

- Die Nährstoffkombi aus Eiweiß und Jod in Fisch sorgt für starke Muskeln und einen aktiven Stoffwechsel.
- Das saftige Fruchtgemüse Tomate punktet mit Vitamin A für eine gesunde Haut und eine starke Sehkraft.

### FÜR 4 PORTIONEN:

**4 Fischfilets**  
 (à ca. 150 g, z. B. Kabeljau)  
**1 Schalotte**  
**2 Knoblauchzehen**  
**200 g rote Kirschtomaten**  
**200 g gelbe Kirschtomaten**  
**4 EL Olivenöl**  
**1 EL Bio-Zitronenschale**  
**Salz**  
**Pfeffer**  
**1 Handvoll Basilikumblätter**  
**1 Prise Chiliflocken**

**1** Fischfilets abspülen und trocken tupfen. Schalotte schälen und in Ringe schneiden. Knoblauch schälen und fein würfeln. Kirschtomaten waschen und halbieren.

**2** In einer Pfanne Öl erhitzen und Schalotte mit Knoblauch 3 Minuten bei mittlerer Hitze andünsten. Fischstücke hineinlegen, 3–4 Minuten anbraten und leicht bräunen. Fisch wenden und Tomaten dazugeben. Alles mit Zitronenschale bestreuen, salzen und pfeffern und in ca. 3 Minuten fertig braten.

**3** Basilikum waschen, trocken schütteln und hacken. Fisch mit Chiliflocken würzen, das Basilikum unter die Tomaten rühren und alles servieren.



## Mediterranes Ofengemüse mit Feta

PRO PORTION: **361 KCAL** · Eiweiß 14 g · Fett 27 g · Kohlenhydrate 16 g

🕒 15 MIN · FERTIG IN 60 MIN 🌿 🍴

### GESUND, WEIL:

- Paprika ist eine regelrechte Vitamin C-Bombe. Es können bis zu 130 Milligramm in 100 Gramm Fruchtfleisch stecken. In dem Fruchtgemüse ist zudem viel sehstärkendes und hautschützendes Provitamin A enthalten.

### FÜR 4 PORTIONEN:

**2 Paprikaschoten (rot und gelb)**  
**2 kleine Zucchini (400 g)**  
**1 Fenchelknolle (à 350 g)**  
**1 Zwiebel**  
**2 Knoblauchzehen**  
**2 Zweige Rosmarin**  
**4 EL Olivenöl**  
**80 g schwarze Oliven (entsteint)**  
**1 EL Tomatenmark (15 g)**  
**400 g stückige Tomaten (Dose)**  
**Salz**  
**Pfeffer**  
**200 g Feta (45% Fett i. Tr.)**

### AUSSERDEM:

**ofenfeste Form (ca. 20 x 30 cm)**

**1** Paprika und Zucchini putzen und waschen. Paprika in grobe Stücke schneiden, Zucchini längs vierteln und quer in Stücke schneiden. Fenchel putzen, halbieren, vom Strunk befreien, waschen und in grobe Stücke schneiden.

**2** Zwiebel und Knoblauch schälen und beides klein würfeln. Rosmarin waschen und trocken schütteln. Von einem Rosmarin-zweig die Nadeln abzupfen und hacken, den übrigen Zweig in vier Stücke schneiden.

**3** Die Auflaufform mit ein wenig Öl ausstreichen und das vorbereitete Gemüse und Oliven einfüllen. Tomatenmark mit 2 EL Öl verrühren, darüber verteilen, ebenso die stückigen Tomaten. Alles salzen, pfeffern und gut vermengen.

**4** Das Gemüse im vorgeheizten Backofen bei 200 °C (Umluft 180 °C; Gas: Stufe 3) zugedeckt ca. 30 Minuten garen.

**5** Feta in 4 Stücke schneiden, auf das Gemüse legen, jeweils 1 Stück Rosmarinweig auflegen und den Käse mit dem übrigen Öl beträufeln. Alles zurück im Backofen in ca. 15 Minuten offen fertig garen. Das Gemüse mit grobem Pfeffer übermahlen und servieren.



## Bunter Nizzasalat mit Kartoffeln

PRO PORTION: **449 KCAL** · Eiweiß 25 g · Fett 19 g · Kohlenhydrate 41 g

🕒 40 MIN 🍴 🌿

### GESUND, WEIL:

- Biotin unterstützt die Gesundheit von Haut, Haaren und Nägeln. Eier liefern jede Menge davon.

### FÜR 4 PORTIONEN:

**800 g kleine Frühkartoffeln (Drillinge)**  
**Salz**  
**1 Bund Schnittlauch (20 g)**  
**1 Handvoll Basilikum**  
**1 Handvoll Babyspinat**  
**200 g grüne Bohnen**  
**250 g rote Kirschtomaten**  
**150 g gelbe Kirschtomaten**  
**1 Salatgurke**  
**150 g Radieschen**  
**50 g grüne Oliven (entsteint)**  
**200 g Thunfisch (im eigenen Saft; Dose)**  
**4 Eier**  
**50 g schwarze Oliven (entsteint)**  
**2 EL Kapern (30 g; Glas, abgetropft)**  
**4 EL Weißweinessig**  
**4 EL Olivenöl**  
**Pfeffer**

**1** Kartoffeln gründlich waschen und in Salzwasser in ca. 20 Minuten kochen. Anschließend abgießen und abkühlen lassen.

**2** Inzwischen Kräuter, Spinat, Bohnen, Tomaten, Gurke und Radieschen putzen und waschen. Schnittlauch in feine Röllchen schneiden und Basilikumblätter abzupfen. Spinat trocken schleudern.

**3** Bohnen in kochendem Salzwasser 6–8 Minuten garen, abschrecken und abtropfen lassen. Einige Tomaten ganz lassen, den Rest halbieren. Gurke in Scheiben und Stifte schneiden. Radieschen in Scheiben und Spalten schneiden. Grünen Oliven halbieren. Thunfisch abtropfen lassen und zerpfücken.

**4** Eier 6–8 Minuten kochen, abschrecken, pellen und halbieren. Alle vorbereiteten Zutaten bunt auf einer großen Platte anrichten.

**5** Essig, Öl und Salz verrühren und darüberträufeln. Mit Pfeffer übermahlen und mit den Kräutern bestreuen.

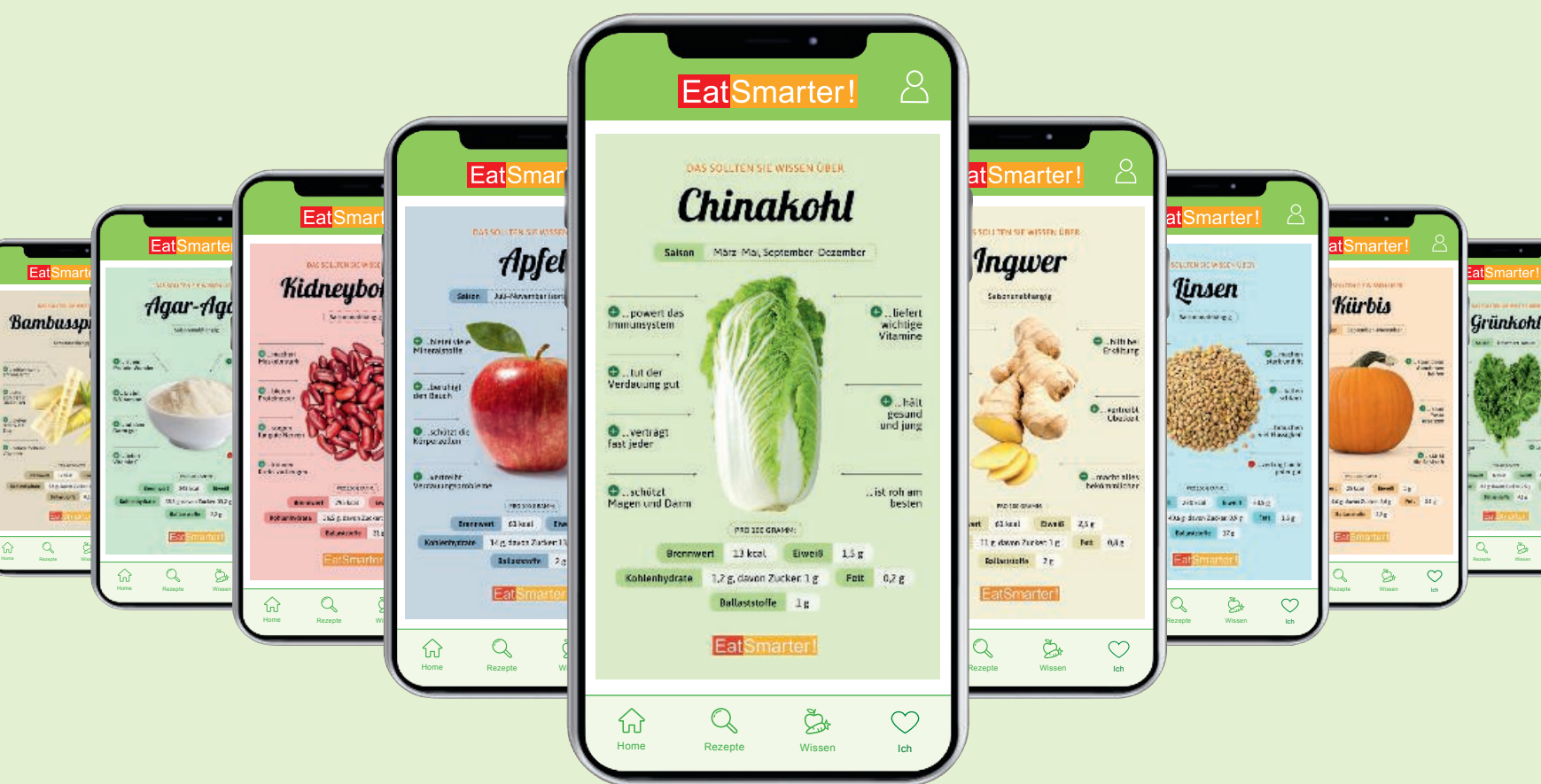
Ab  
Oktober

EatSmarter! +

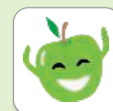
# Interaktive Infografiken von über 200 Lebensmitteln

Im Wissensteil unserer EAT SMARTER-App finden Sie jetzt tolle Infografiken, die Sie über die gesundheitlichen Auswirkungen der wichtigsten 200 Lebensmittel informieren.

**Nur für Abonnenten von EAT SMARTER+**



Unsere App können Sie im App-Store und bei Google-Play downloaden.  
EAT SMARTER+ können Sie direkt in der App bestellen!







# 44

## GESUNDE KÜCHEN-TIPPS

Wir verraten Ihnen die cleversten Tricks der Gesundküche und zeigen Ihnen, wie Sie im Nu Ihre Speisen mit Vitalstoffen aufpimpen können. So macht eine ausgewogene Ernährung Spaß.

## 1. Nutzen Sie eine Papiertüte zur Reifung

Grüne Bananen oder harte Nektarinen reifen durch eine einfache Methode schneller nach: Legen Sie die noch unfertigen Leckereien

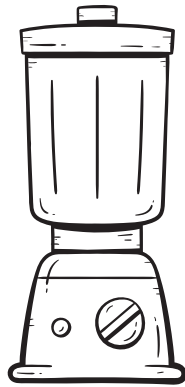


zusammen mit einer Tomate in eine Papiertüte oder einen Korb. Durch die natürliche Freisetzung des



Pflanzenhormons Ethylen, das als Reifegas bekannt ist, wird der Prozess enorm gefördert.

Achten Sie daher am besten auch darauf, ethylenhaltige Produkte nicht neben solchen zu lagern, die dadurch schneller verderben.



## 2. Mixen Sie Ihren Proteinshake selbst

Vermeiden Sie hochverarbeitetes Proteinpulver. Geben Sie eine Tasse Milch oder Sojadrink in den Mixer. Einen großzügigen Löffel Quark, Tofu oder Hüttenkäse für viel Eiweiß hinzufügen. Einige Handvoll Spinat oder Grünkohl sorgen für Vitamine und Mineralien. Nehmen Sie für die Süße eine halbe Banane oder eine Handvoll Beerenobst. Ein Esslöffel Mandelmus sorgt für eine feine Cremigkeit. Alles mixen und fertig. Als ballaststoffreiches Topping schmecken Hanf- oder Leinsamen.

## 3. Kreieren Sie eine Gemüsebrühe aus Resten

Vermeintliche Küchenabfälle müssen nicht im Müll landen. Sie können diese ganz einfach als Fond auskochen und als Basis für leckere Gerichte nutzen. Selbst gemacht schmeckt es noch besser, Sie wissen außerdem genau, was drin steckt und schonen Ihren Geldbeutel.

### ➔ Diese Reste eignen sich:

Schalen und Abschnitte von Zwiebel- und Lauchgewächsen, Sellerie, Möhren, Spargel, Tomaten, Ingwer, Pilzen, Stiele von Kräutern wie Petersilie und Thymian

### ➔ Lieber vermeiden:

Sämtliche Kohlsorten, Kartoffeln, sehr intensive Kräuter wie Rosmarin und Salbei, Kerngehäuse und Stiel der Paprika

### ➔ Bonuszutaten:

Getrocknete Tomaten als eine Art natürlicher Geschmacksverstärker, Lorbeerblätter, Pfefferkörner, Öl und Salz



## 4. Machen Sie Ihr Würzöl selbst

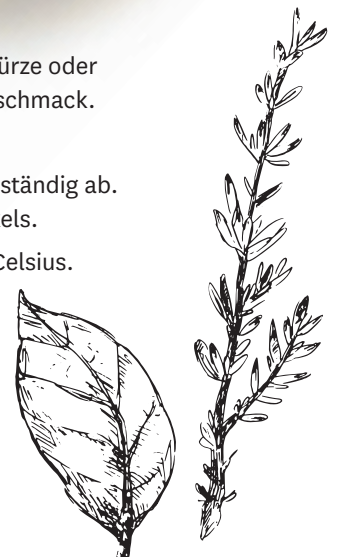
Ein hochwertiges Olivenöl und Lieblingszutaten wie Kräuter, Gewürze oder Chilischote: Mehr braucht es nicht für ein Öl ganz nach Ihrem Geschmack.

### Zubereitung:

➔ Waschen Sie die Kräuter sorgfältig und trocknen Sie diese vollständig ab. Sterilisieren Sie die Flasche zur Aufbewahrung inklusive des Deckels.

➔ Erhitzen Sie das Öl in einem sauberen Topf auf circa 60 Grad Celsius. Geben Sie die vorbereiteten Kräuter in die Flasche und gießen Sie das warme Öl, getrocknete Chili und andere Gewürze darüber, sodass alle Kräuter bedeckt sind.

➔ Lassen Sie alles für mindestens eine Woche ziehen. Danach können Sie die Kräuterreste noch aussieben, das gefilterte Öl in die saubere, sterilisierte Flasche füllen und diese an einem kühlen, dunklen Ort aufbewahren. So bleibt es einige Monate haltbar.





### **5. Bereiten Sie Ihre grünen Smoothies vor**

Möchten Sie Ihren Morgen mit einem gesunden Drink beginnen, ohne lange in der Küche zu stehen? Dann geben Sie bereits gewaschene und geschnittene Gemüse- und Obststücke wie Bananen, Erdbeeren, Brokkoli oder Spinat in Gefrierbeutel oder ein Schraubglas und frieren sie diese ein. Auch übrig gebliebene Lebensmittel können Sie so gut verwerten. Alternativ können Sie auch Tiefkühlveggies kaufen, vorportionieren und mit frischem Obst ergänzen. In der Früh einfach die vorbereiteten Zutaten in einen leistungsstarken Mixer geben, loslegen und genießen.



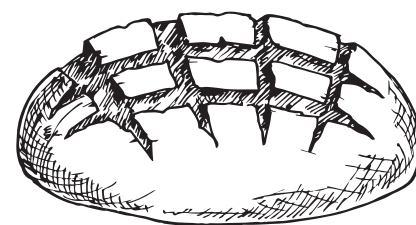
## 6. Backen Sie Chips aus Gemüse

Es müssen nicht immer die frittierten Varianten aus dem Supermarkt sein: Für die Selfmade-Version waschen Sie zum Beispiel Möhren, Rote Bete oder Zucchini gründlich und schneiden diese in dünne Scheiben. Heizen Sie den Ofen auf 200 Grad Celsius vor. In einer Schüssel die Gemüsescheiben mit etwas Olivenöl und Ihren bevorzugten Gewürzen vermengen. Verteilen Sie die bunte Mischung auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech und geben dieses für etwa 20–25 Minuten in den Ofen. Nach der Hälfte der Zeit einmal wenden. Vor dem Verzehr abkühlen lassen, damit sie schön knusprig werden.



## 7. Genießen Sie karamellierte Früchte als smartes Dessert

Das Backen von Obst ist eine einfache Methode, um die natürliche Süße und das Aroma zu intensivieren. Wählen Sie feste Sorten wie Äpfel oder Birnen, entfernen Sie das Kerngehäuse und schneiden Sie es nach Bedarf. Sie können als i-Tüpfelchen Gewürze wie Zimt oder Vanille hinzufügen. Legen Sie das Obst auf ein Backblech und backen Sie es circa 20–30 Minuten bei 175 Grad Celsius, bis es weich ist und die Ränder leicht karamellisiert sind. Servieren Sie die angerösteten Früchtchen warm oder bei Raumtemperatur am besten mit Joghurt als gesunde Nachspeise.



## 9. Essen Sie Sauerteig statt normales Weißbrot

Nach dem Genuss einer Stulle leiden Sie unter Blähungen und Darmproblemen? Probieren Sie Sauerteigbrot! Dieses ist besonders gut verträglich und kann Magen-Darm-Beschwerden umgehen. Studien zeigen, dass sowohl das Getreide als auch die Backtechnik dank des Fermentationsprozesses sowie der langen Gehzeit das Brot bekömmlicher machen. Obendrein sind Varianten mit Vollkornmehl gesünder und nährstoffreicher.

## 8. Verwenden Sie Gewürze statt Salz

Um den Salzgehalt Ihrer Mahlzeiten im Blick zu behalten, können Sie ganz einfach Ihre eigenen Aromamischungen herstellen. Vermengen oder mörsern Sie dafür nach Belieben Gewürze und Kräuter wie Paprika-, Zwiebel-, Senf- und Knoblauchpulver sowie Pfeffer sorgfältig in einer Schüssel und geben sie in einen luftdichten Behälter. Diesen Gewürzmix bewahren Sie idealerweise an einem kühlen, trockenen Ort auf. So haben Sie zum Toppen von Gemüse, Fleisch oder für Suppen immer eine leckere Geschmackskombination griffbereit und können Ihre Speisen ganz ohne zusätzliches Salz würzen.



Mit der richtigen Komponente wird Ihr Dinner zur Leibspeise.

## 10. Bereiten Sie Ihr Frühstück vor

Overnight Oats werden am Vorabend angerührt, um Stress am Morgen zu vermeiden. Das Grundrezept besteht aus Haferflocken und Leinsamen, die mit der doppelten Menge Milch oder einem Pflanzendrink gemischt werden und über Nacht im Kühlschrank quellen. Am nächsten Tag werden Toppings wie Obst, Nüsse oder Kokosflocken hinzugefügt.





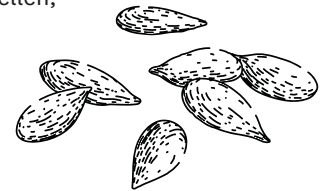
### 11. Frieren Sie Kräuter portionsweise ein

Sie haben nicht immer frische Kräuter auf der Fensterbank? Für eine würzige Basis hacken Sie einfach Grünes wie Petersilie, Schnittlauch, Dill oder Basilikum fein und geben Sie dies in ein Eiswürfelförmchen. So können Sie kleine Portionen tiefkühlen und Ihren Gerichten jederzeit zu einem aromatischen Twist verhelfen. Zudem profitieren Sie auch im Winter von den ätherischen Ölen und Antioxidantien der Greenies.



### 12. Verhindern Sie mit proteinreichen Snacks Heißhunger

Kombinieren Sie doch mal Haferflocken, Nussmus, Honig sowie Chiasamen und machen daraus kleine Energy Balls. Im Kühlschrank aufbewahrt, sind sie als schnelle, gesunde Leckerei ein echter Genuss. So gelingen sie: Eine Tasse Haferflocken, zwei Esslöffel Erdnuss- oder Mandelmus, einen Schuss Honig, ein paar Kokosraspeln, Chia- und Leinsamen sowie etwas Vanillepulver in einer Schüssel gut vermischen. Diesen Mix für etwa 30 Minuten kühl stellen, bis er fest ist. Nun die Bällchen in Form bringen und in einem dichten Behälter im Kühlschrank aufbewahren. Die Alleskönner sind ideal für zwischendurch, liefern viel Energie und stillen den Heißhunger.

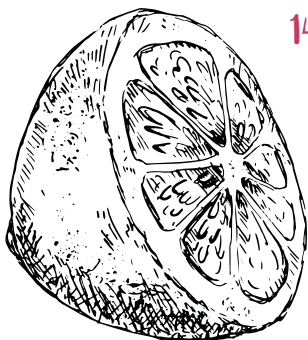


### Erst wässern, dann einpflanzen



### 13. Ziehen Sie aus Gemüsesteren neue Pflanzen

Nicht alle Essensreste müssen auf den Kompost. Stattdessen können Sie diese nachwachsen lassen. Das Gemüse gut zwei Zentimeter über der Wurzel abschneiden und in ein mit Wasser gefülltes Glas auf die Fensterbank stellen. Das funktioniert wunderbar mit dem Strunk von einem Salatkopf. Schon nach ein paar Tagen treiben die ersten Blättchen wieder aus der Mitte aus. Auch Kohl, Pak Choi und Frühlingszwiebeln bieten sich an. Wurzelgemüse wie Möhren entwickeln lediglich frisches Grün. Setzen Sie die Zwerge nach ein bis zwei Wochen in Anzuchterde, damit das Gemüse weiter wächst. Dieser Prozess ist äußerst nachhaltig, da Sie aktiv etwas gegen die Lebensmittelverschwendung tun.



### 14. Aromatisieren Sie Ihr Wasser

Das Aufgießen von Früchten, Kräutern oder Gurkenscheiben mit Wasser bietet eine erfrischende Geschmacksvielfalt und stellt eine hervorragende Alternative zu zuckerreichen Säften sowie Limonaden dar. Während Melonenstückchen, Zitronenschale, Beeren oder Apfelspalten dem kühlen Nass eine natürliche Süße verleihen, zaubert Ingwer eine belebende Note. Kräuter wie Minze, Basilikum oder Rosmarin sorgen aufgrund ihrer ätherischen Öle für mehr Wohlbefinden.



### 15. Machen Sie Haferdrink einfach selbst

Gießen Sie vier Tassen Wasser über eine halbe Tasse Haferflocken und lassen Sie diese etwa 30 Minuten einweichen. Danach die Flocken in einen Mixer geben und pürieren, bis eine cremige Flüssigkeit entsteht. Seihen Sie die Mischung durch einen speziellen Filterbeutel ab, um den Drink von den festen Bestandteilen zu trennen. Drücken Sie die Masse danach gut aus. Sie können den Drink jetzt nach Belieben süßen oder mit einer Prise Salz oder Zimt verfeinern. Die restlichen Haferflocken schmecken gut im Porridge.



## 16. Frieren Sie Kaffee oder Saft als Eiswürfel ein

So können Sie Getränke aromatisieren, die nicht verwässern sollen. Füllen Sie einfach Kaffee oder Saft anstelle von Wasser in die Eiswürfel-form und stellen diese in die Gefriertruhe. Das gewürfelte Eis sorgt nicht nur dafür, dass Ihr Getränk kalt bleibt, sondern gibt ihm auch einen zusätzlichen Geschmackskick. Auch das Einfrieren von frischen Beeren, Granatapfelkernen, Kräutern wie Minze oder Rosmarin sowie essbaren Blüten eignet sich ideal, um Ihre Getränke zu veredeln und gleichzeitig eine erfrischende Note hinzuzufügen. Diese einfache Methode ist perfekt für heiße Tage oder als Hingucker für besondere Anlässe.

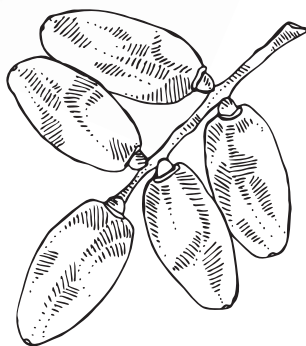
## 17. Verwenden Sie den Brokkolistrunk immer mit

Er ist eine unterschätzte Zutat, die sich ideal zur Reste- oder Mitverwertung eignet und mit Ballaststoffen und Vitaminen punktet. Nachdem der Kopf verarbeitet ist, den Strunk von holzigen Stellen befreien und schälen. Entweder einfach mitkochen oder fein gehackt als veganes Hackfleisch in Gerichten wie Bolognese, Chili sin Carne oder gefüllten Paprikaschoten verwenden. Durch das Kochen oder Braten wird der Brokkolistrunk zart und verleiht Speisen eine angenehme Textur. Eine tolle Methode, um Lebensmittelabfälle zu reduzieren.



## 19. So geht Knuspermüsli ohne Industriezucker

Selbstgemachtes Granola mit Nüssen und Trockenfrüchten ist gesund und einfach zuzubereiten: Den Ofen auf 150 Grad Celcius vorheizen und ein Backblech mit Backpapier auslegen. Die trockenen Zutaten wie Haferflocken, Nüsse, Kerne, Zimt und Salz in einer Schüssel mischen. Feuchte Zutaten wie eine zerdrückte reife Banane, Datteln und Kokosöl separat vermengen und zu den trockenen Zutaten geben. Die Mischung auf dem Backblech verteilen, für 25–30 Minuten backen, auskühlen lassen und genießen.



## 18. Sparen Sie Kohlenhydrate mit Blumenkohl als Beilage

Der weiße Kohl eignet sich in geraspelter Form klasse als kohlenhydratarmer Ersatz für Reis oder Couscous. Schneiden Sie den Blumenkohl in kleine Röschen und zerkleinern Sie ihn in der Küchenmaschine oder mit einer Küchenreibe zu einer reisähnlichen Konsistenz. Braten Sie ihn dann in einer Pfanne mit Olivenöl an, bis er zart ist, und würzen Sie ihn mit Salz und Pfeffer. Das Grundrezept kann für diverse Gerichte genutzt werden: Für Blumenkohl-Fried Rice mit gewürfeltem Gemüse, Sojasauce und Sesamöl oder als Basis für eine Blumenkohl-Reisbowl mit gebratenem Hähnchen, Tomaten, Gurken und leichtem Dressing. Ebenso eignet sich die Low-Carb-Alternative für ein Risotto.



## 20. Panieren Sie mit gemahlener Nüssen

Das Ersetzen von Semmelbröseln durch gemahlene Nüsse in einer Panade ist eine ausgezeichnete Möglichkeit, den Nährwert und den Geschmack Ihres Essens aufzuwerten. Das Powerfood ist reich an Omega-3-Fettsäuren sowie Mineral- und Ballaststoffen, die nicht nur den Gaumen erfreuen, sondern auch die Gesundheit unterstützen. Insbesondere die ungesättigten Fettsäuren können dazu beitragen, das schlechte Cholesterin (LDL) zu senken und das gute Cholesterin (HDL) zu erhöhen, was langfristig das Risiko für Herzkrankheiten senkt.



## 21. Bereiten Sie Pulled Pork aus Pilzen zu

Für die pflanzliche Alternative reißen Sie etwa 500 Gramm Kräuterseitlinge in lange, dünne Streifen und braten Sie diese in einer Pfanne mit etwas Olivenöl goldbraun an. Fügen Sie eine gehackte Zwiebel und zwei gehackte Knoblauchzehen hinzu. Brutzeln Sie alles so lange, bis die Zwiebeln weich sind. Vermengen Sie BBQ-Gewürz, Tomatenmark und Sojasauce mit einem Teelöffel geräuchertem Paprikapulver und einem Esslöffel Ahornsirup. Geben Sie die Sauce zu den Kappenträgern und köcheln Sie den Mix, bis die Pilze die Sauce gut aufgenommen haben.



## 22. Verwenden Sie Leinsamen als Ei-Ersatz

Die Minis sind eine hervorragende Möglichkeit, Eier zu ersetzen, insbesondere beim Backen. Dafür einen Esslöffel gemahlene Leinsamen mit drei Esslöffeln Wasser in eine kleine Schüssel geben und fünf bis zehn Minuten stehen lassen, bis die Masse dick und gelartig wird. Diese entspricht einem Ei und kann in den meisten Backrezepten für Kuchen, Muffins, Kekse, Pfannkuchen, Burger-Patties und vieles mehr verwendet werden.

## 23. Kochen Sie gesunden Ketchup

Um den Dip zuckerarm zuzubereiten, köcheln Sie 500 Gramm grob gehackte frische Tomaten mit 50 Gramm Tomatenmark bei mittlerer Hitze. Dann die Tomaten pürieren und durch ein Sieb passieren. Geben Sie die Mischung zurück in den Topf und fügen Sie eine gehackte Zwiebel, zwei gehackte Knoblauchzehen, zwei Esslöffel Apfelessig, einen Esslöffel Agavendicksaft, Senfpulver, eine Prise Zimt sowie Salz und Pfeffer hinzu. Lassen Sie alles etwa 30–40 Minuten köcheln, bis die Sauce dickflüssig ist.



## 24. Binden Sie Saucen mit Kartoffeln statt Mehl ab

Stärke aus Kartoffeln verdickt auf ganz natürliche Weise und gibt Saucen eine cremige Textur, ohne zusätzliche Mehlzugabe. So einfach gelingt es: Schälen Sie für 500 Milliliter eine mittelgroße Kartoffel (150–200 Gramm) und reiben Sie diese fein. Geben Sie die Knolle in die Flüssigkeit und rühren Sie gut um. Lassen Sie diese je nach Dicke etwa fünf bis zehn Minuten bei kleiner bis mittlerer Hitze köcheln, bis die gewünschte Konsistenz erreicht ist.



## 25. Nehmen Sie Joghurt anstelle von Mayonnaise

Wer ein leichtes und gesünderes Dressing für Salate oder einen Dip für Gemüse zubereiten möchte, kann 200 Gramm Naturjoghurt mit einem Esslöffel Zitronensaft, einem Teelöffel Senf, einer fein gehackten Knoblauchzehe, Salz und Pfeffer in eine Schüssel geben und cremig rühren. Optional können Sie auch frische Kräuter wie Dill, Petersilie oder Schnittlauch hinzufügen.





## 26. Pickeln Sie Zwiebeln als Topping zum Aufpeppen

Wenn Sie ein leckeres Gewürz für verschiedene Gerichte wie Salate, Tacos oder Sandwiches suchen, sind eingelegte Zwiebeln ein optisches und geschmackliches Highlight. Schneiden Sie dafür zwei rote Zwiebeln in dünne Ringe und geben Sie diese in einer Schüssel oder einem Einmachglas. Mischen Sie 300 Milliliter Wasser mit dem gleichen Anteil Apfelessig, einem Esslöffel Zucker und einem Teelöffel Salz in einem Topf. Erhitzen Sie die Mischung, bis sich Zucker und Salz auflösen. Gießen Sie die warme Flüssigkeit über die Zwiebelringe und stellen Sie diese für mindestens eine Stunde in den Kühlschrank. Lassen Sie die Zwiebeln über Nacht durchziehen, schmecken sie noch intensiver.



## 27. Servieren Sie Eistee ganz ohne Zucker und künstliche Aromen

Die gekauften Versionen enthalten oftmals viel Zucker und Aromastoffe. Bestimmen Sie die Zutaten einfach selbst: Bereiten Sie zunächst eine Teesorte Ihrer Wahl wie Hibiskus, Apfel oder Minze zu und lassen sie abkühlen. Füllen Sie eine große Karaffe zur Hälfte mit Eiswürfeln und gießen Sie den kalten Tee darüber. Fügen Sie nach Geschmack frisch gepressten Zitronensaft und für die Süße etwas Honig oder Ahornsirup hinzu. Rühren Sie gut um und lassen Sie das Getränk im Kühlschrank für mindestens eine Stunde ziehen. Servieren Sie ihn zum Beispiel mit Zitronenscheiben und frischen Minzblättern.





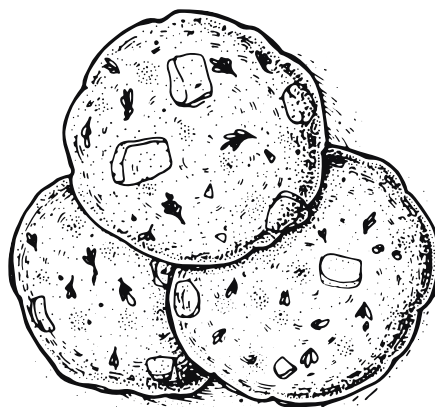
### 28. Nehmen Sie Cashewkerne als Käseersatz

Die kleinen Halbmonde sind eine schmackhafte, vegane Alternative zu Parmesan und eignen sich als Topping für Pasta, Salate und Co. Mixen Sie 100 Gramm Cashewnüsse, drei Esslöffel Hefeflocken, einen Teelöffel Knoblauchpulver und einen Teelöffel Salz, bis die Mischung eine körnige Konsistenz erreicht, aber nicht zu lange, damit keine Paste entsteht. Bewahren Sie den Käseersatz in einem luftdichten Behälter im Kühlschrank auf. Dort hält er sich mehrere Wochen.



### 29. Mixen Sie aus Kichererbsen eine vegane Mayonnaise

Wussten Sie, dass Sie aus Kichererbsenflüssigkeit eine pflanzliche und gesunde Mayonnaise herstellen können? Einfach drei Esslöffel Aquafaba (Kochwasser von Kichererbsen) in eine hohe Schüssel geben und einen Teelöffel Senf, einen Teelöffel Apfelessig und eine Prise Salz hinzufügen. Alle Zutaten mit einem Handmixer auf niedriger Stufe schlagen, während Sie langsam 200 Milliliter Rapsöl hinzugießen. Solange mixen, bis eine dicke, cremige Konsistenz erreicht ist und anschließend abschmecken.



### 31. Tricksen Sie Gemüse muffel aus

Täglich Veggies zu essen, ist für eine ausgewogene Ernährung wichtig. Doch nicht jeder mag die Vitamin- und Mineralstoffbomben, insbesondere Kinder sind bei der Lebensmittelauswahl oftmals wählerisch. Mit ein paar einfachen Tricks lässt sich Gemüse in verschiedenen Gerichten leicht verstecken, zum Beispiel in pürierter Form in jeglichen Saucen, Suppen und Smoothies oder fein geraspelt in Frikadellen sowie Kartoffelpüree. So landen easy genug Ballaststoffe auf dem Teller.

### 30. Mit Radieschengrün lässt sich Pesto herstellen

Für eine nachhaltige Version der Paste verwenden Sie die grünen Blätter von Radieschen und Möhren. Waschen und trocknen Sie diese gründlich. Geben Sie das Grün in den Mixer, fügen Sie eine halbe Tasse Olivenöl, eine viertel Tasse geröstete Nüsse, eine gehackte Knoblauchzehe, den Saft einer halben Zitrone und eine viertel Tasse geriebenen Parmesan (oder eine vegane Alternative, Punkt 28) hinzu. Vermengen Sie alles, bis eine glatte Paste entsteht und schmecken Sie diese mit Salz und Pfeffer ab.



### 32. Bereiten Sie Pommes frites mal anders zu

Das Zubereiten der frittierten Stäbchen geht nicht nur mit Kartoffeln oder Süßkartoffeln: Auch aus verschiedenen Gemüsesorten wie Steckrüben, Möhren, Kohlrabi oder Pastinaken können Sie im Backofen oder in der Heißluftfritteuse leckere Varianten aus Gemüse herstellen. Sie schmecken köstlich und sind eine fettarme sowie nährstoffreiche Alternative zu herkömmlichen Fritten. Ausprobieren lohnt sich!





### 34. Wie Sie herausfinden, ob das Ei noch frisch ist

Überprüfen Sie die Frische von Eiern, indem Sie sie in ein Wasserglas legen und ihr Schwimmverhalten beobachten. Platzieren Sie ein frisches Ei in kaltem Wasser, bleibt es am Boden liegen. Ältere hingegen richten sich aufgrund der vergrößerten Luftkammer teilweise auf oder schwimmen sogar an der Oberfläche. Steht das Ei senkrecht im Wasser, ist es bereits zwei bis drei Wochen alt.



### 33. So gelingt ein smarter Schokoaufstrich

Haben Sie Lust auf eine gesunde Schokocreme zum Frühstück? Dann nehmen Sie 100 Gramm ungesüßte Mandelbutter und geben sie in eine Schüssel. Fügen Sie zwei Esslöffel ungesüßtes Kakaopulver und einen Esslöffel Ahornsirup oder Agavendicksaft hinzu. Rühren Sie alles gut um, bis eine glatte Masse entsteht. Bei Bedarf können Sie mehr Kakao oder Süßungsmittel hinzufügen. Der Aufstrich eignet sich perfekt aufs Brot, zum Dippen von Obst oder im Müsli. Bewahren Sie ihn in einem luftdichten Behälter im Kühlschrank auf, wo er sich etwa eine Woche lang hält.



### Kaufen Sie am besten Bio-Ingwer



### 35. Schälen Sie frischen Ingwer mit einem Löffel

So können Sie die scharfe Wurzel schnell mit einem Löffel schälen: Spülen Sie zunächst den Ingwer unter kaltem Wasser ab und trocknen Sie ihn ab. Halten Sie die Knolle in einer Hand und benutzen Sie die Kante eines Esslöffels, um die Haut vorsichtig abzuschaben. Üben Sie dabei leichten Druck aus, sodass die Haut entfernt wird, ohne viel Fruchtfleisch zu verlieren. Der Löffel eignet sich besonders gut für die unregelmäßigen Stellen und Rundungen des Gewürzes. Nachdem Sie den gesamten Ingwer geschält haben, spülen Sie ihn kurz ab, um lose Hautreste zu entfernen. Jetzt ist er bereit für die weitere Verarbeitung.

### 36. Stellen Sie gesundes Eis selbst her

Wer gern Eis isst, aber eine gesündere und kalorienärmere Variante bevorzugt, kann sich aus gefrorenen Bananen und anderen Früchten eine eigene Nicecream zaubern. Die Zubereitung geht einfach und schnell, wenn Sie gefrorenes Obst griffbereit haben. Ansonsten nehmen Sie zwei reife Bananen, schneiden sie in Scheiben und frieren sie ein.

Vermengen Sie die gefrorenen Bananenscheiben in einem Mixer, bis sie cremig sind. Fügen Sie nach Belieben weitere Zutaten wie Beeren, Kakao, Erdnussmus oder Vanilleextrakt hinzu und mixen Sie erneut. Servieren Sie das Eis sofort und genießen Sie es als erfrischendes Dessert.



### 37. Verwenden Sie Zoodles statt Weizennudeln

Für gesunde Nudeln nehmen Sie eine Zucchini und schneiden Sie sie mit einem Spiralschneider in Spaghettiform. Erhitzen Sie etwas Olivenöl in einer Pfanne und braten Sie die Zoodles etwa zwei bis drei Minuten lang an, bis sie leicht weich, aber immer noch etwas bissfest sind. Würzen Sie die Gemüsenudeln mit Salz, Pfeffer und anderen Gewürzen Ihrer Wahl. Auch Spaghettikürbis ist eine gesunde Alternative zu herkömmlicher Pasta.

### 38. Magerquark in extra cremig

Sie möchten der fettarmen Variante gern eine sahnige Textur verleihen? Dann kann kohlen-säurehaltiges Mineralwasser helfen. Geben Sie 500 Gramm Quark in eine Schüssel und fügen Sie je nach gewünschter Festigkeit circa 100 bis 200 Milliliter Wasser mit Kohlensäure hinzu. Verrühren Sie beides so lange mit einem Schneebesen, bis eine luftige Konsistenz entsteht. So haben Sie einen frischen Quark, der an griechischen Joghurt erinnert und das ganz ohne zusätzliche Kilokalorien.



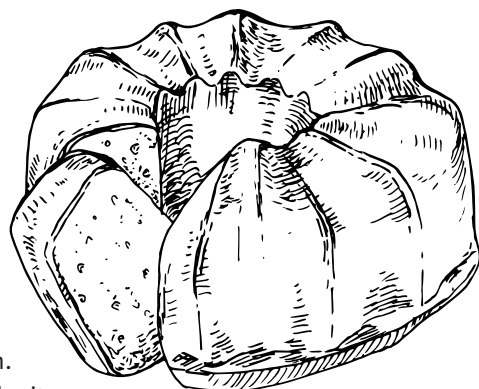
### **39. Tauschen Sie Vollkorn- gegen Weißmehl aus**

Es ist gesundheitlich empfehlenswert, normales Mehl durch Vollkornmehl zu ersetzen, da es reich an Ballaststoffen, Vitaminen und Mineralien ist. Dank Ersterem sowie komplexen Kohlenhydraten sättigt Vollkorn schneller und länger, stabilisiert den Blutzucker, fördert eine gesunde Verdauung und kann das Risiko von Diabetes sowie anderen ernährungsbedingten Krankheiten verringern. Wer sich daran erst gewöhnen muss, kann zunächst Vollkornmehl beimischen oder einen Teil weiße Nudeln durch Vollkornnudeln ersetzen. Tauschen Sie weißen Reis gegen Naturreis oder andere Sorten wie Quinoa, Buchweizen oder Hirse aus. Auch Haferflocken statt Cornflakes sind eine gute Wahl für ein gesundes Frühstück.

## 40. Backen Sie Kuchen mit Gemüse

Grünzeug im Gughupf? Das schmeckt und ist eine tolle Möglichkeit, eine Portion zusätzlicher Nährstoffe in Ihren Speiseplan zu integrieren.

Wie wäre es zum Beispiel mit einem saftigen Schokoladenkuchen mit Zucchini oder Möhre? Fügen Sie dem Teig für zusätzliche Feuchtigkeit einfach die geriebenen Veggies hinzu. Sie machen das Gebäck schön saftig. Das Beste daran ist: Der Geschmack des Gemüses ist nicht präsent, sodass selbst wählerische Esser von diesem gesunden Genuss begeistert sein werden.



## 41. Wählen Sie eiweißreiche Alternativen zu Bulgur oder Couscous

Das Pseudogetreide Quinoa weist eine hohe Nährstoffdichte auf und enthält alle neun essenziellen Aminosäuren. Dies ist besonders für Menschen von Vorteil, die sich rein pflanzlich ernähren, da vollständige Proteine hauptsächlich in tierischen Produkten vorkommen. Zudem sind die Körner reich an Ballaststoffen, die die Verdauung fördern und länger satt halten sowie eine ausgezeichnete Wahl für Menschen mit Zöliakie. Regionale Alternativen wären zudem Hirse und Buchweizen.



## 42. So sparen Sie viel Fett ein

Wir haben einfache Tipps, wie es gelingt:

- ➔ Verwenden Sie Antihaf-Kochgeschirr, um das Ankleben von Lebensmitteln zu reduzieren und weniger Fett zu benötigen.
- ➔ Investieren Sie in eine hochwertige Sprühflasche, damit Sie das Öl gleichmäßiger verteilen oder nutzen Sie einen Esslöffel zum Abmessen.
- ➔ Dämpfen Sie Ihr Gemüse anstatt es zu braten.
- ➔ Backen Sie mit alternativen Zutaten wie Banane, Joghurt oder Apfelmus.
- ➔ Bevorzugen Sie beim Kochen Methoden wie Grillen, Backen oder Rösten, die weniger Öl erfordern als Braten oder Frittieren.
- ➔ Seien Sie sparsam bei der Zubereitung von Salatdressings und Saucen, Sie können diese auch mit Wasser, Brühe oder Joghurt strecken.

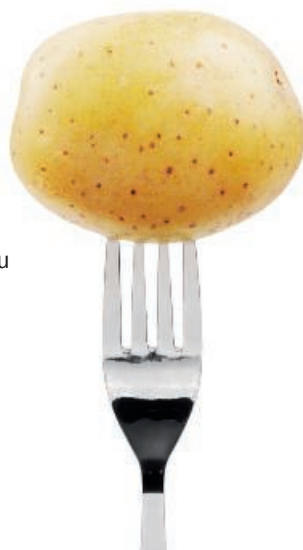


## 44. Fruchtaufstrich mit Chiasamen zaubern

Marmeladen aus dem Supermarkt haben einen hohen Zucker- und Kaloriengehalt. Selbst gemachter Aufstrich aus Chiasamen ist eine gesunde Alternative, da sie viele Ballaststoffe, Omega-3-Fettsäuren und Antioxidantien enthalten. Die kleinen Minis können Flüssigkeiten aufnehmen und daraus eine gelartige Konsistenz bilden. Sie quellen auf und machen die Marmelade dick. Dafür einfach 200 Gramm frisches Obst pürieren oder TK-Früchte auftauen lassen und mit ein bis zwei Esslöffel der Samen verrühren. Bei Bedarf einen Esslöffel Honig oder Agavendicksaft hinzufügen. Alles in ein Glas geben, verschließen und mindestens zwei Stunden im Kühlschrank stehen lassen.

## 43. Essen Sie Kartoffeln vom Vortag

Durch das Abkühlen verändert sich in gekochten Kartoffeln, Nudeln und Reis die chemische Struktur und es entsteht resistente Stärke. Der Prozess dauert etwa 12 bis 24 Stunden. Die resistente Stärke wird für den Darm nahezu unverdaulich und hat so einen positiven Einfluss auf das Mikrobiom, der Blutzuckerspiegel bleibt stabiler und das Sättigungsgefühl hält länger an. Selbst erneutes Erhitzen zerstört die resistente Stärke nicht.



# TRENDALARM

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



Genuss bei  
jedem  
Schluck



## Gemütliche Herbstzeit

Genießen Sie die kühlen Tage mit dem perfekten Teeritual! Die runde Kanne aus der **Bilia Kollektion von Zafferano** entfaltet das Aroma Ihres Tees optimal. In den dazugehörigen, doppelwandigen Glasstassen sieht das Heißgetränk nicht nur schön aus, sondern bleibt auch lange warm und schützt die Hände vor der Hitze. Ideal für alle, die jede Tasse zu einem besonderen Moment machen wollen! **Preise variieren, [zafferanoitalia.com](http://zafferanoitalia.com)**



## Alles im Griff

Genug vom mühsamen Gemüseschälen? Mit den ultrascharfen Edelstahlklingen der **Profi Y-Schäler von Microplane** gehört das der Vergangenheit an. Erhältlich in drei Varianten, wird das Schälen von Obst und Gemüse zum Kinderspiel. Einfach, schnell und präzise – optimal für kreative Küchenabenteuer und gesunde Snacks! **Ab 21,95 Euro, [microplane-brandshop.com](http://microplane-brandshop.com)**



## Stilvoller Helfer

Eleganz und Natur vereinen sich ab jetzt in Ihrer Küche! Mit einem matten Grünton und der kunstvollen Messingverzierung bringt die **KitchenAid Küchenmaschine Evergreen** subtile Akzente in Ihre Kochoase. Die Schüssel aus echtem Walnussholz überzeugt durch ihre warme Haptik. Erleben Sie das Kochen im Einklang mit der Natur für köstliche Kreationen bei jeder Nutzung. **999 Euro, [kitchenaid.de](http://kitchenaid.de)**



## Großer Korb, doppelte Vielfalt

Knusprige Gerichte im Handumdrehen und ganz ohne Öl geht mit der **COSORI Dual Blaze Twinfry™**. Der intelligente Küchenhelfer in chicem Gold oder Silber punktet durch seine einfache Bedienung, zum Beispiel ganz bequem über das Smartphone. Und backen kann die Heißluftfritteuse auch – ein echter Überflieger! **269,99 Euro, cosori.de**



## Edles Metall

Von Braten bis Schmoren, die Pfannen von **Olavson** sind für jede Situation gerüstet. Eine Kupferschicht sorgt für optimale Wärmeleitung und gleichmäßige Hitzeverteilung. Die Brathelden sind spülmaschinenfest und mit allen Herdarten kompatibel. Verfügbar in verschiedenen Größen und Formen, beschichtet oder unbeschichtet und mit oder ohne Deckel – da ist für alle was dabei! **Preise variieren, myolavson.com**

## Kochkunst in Perfektion

Die Bräter von **Fisslers Original-Profi Collection®** glänzen mit Funktionalität und Gestaltung. Der innovative **AromaStar®** Himmel und die Mikrogrill-Effekte sorgen für intensive Geschmäcker und verführerische Röstaromen, während der ergonomische Griff ein komfortables Handling garantiert. **Ab 179 Euro, fissler.com**



## Schärfe, die bleibt

Messerschleifen auf professionellem Niveau – das klappt mit der **Tormek T1 Messerschleifmaschine**. In zeitlosem Mattschwarz und mit hübschem Holzgriff fügt sich dieser Schleifer nahtlos ins Küchenambiente ein und ist für Klingen unterschiedlicher Breite geeignet. **380 Euro, shop.tormek.com**

## Trendiger Hingucker

Kapselmaschine? Aber bitte in Farbe! Diese coolen Geräte bringen nicht nur kunterbunte Akzente in jede Küche, sondern überzeugen auch mit nachhaltiger Technologie und ausgezeichnetem Geschmack. Die limitierte **Qbo ICONIC x Pantone Edition** von **Tchibo** gibt es in zwei modernen Farben. **119 Euro, tchibo.com**



## Individuelles Kochparadies

Zur eigenen Traumküche ohne Kompromisse! Dank hochwertiger Reproduktionen von Materialien wie Zement, Metall und Holz von **Nolte Küchen** kann selbst ein kleines Budget eine elegante Optik schaffen. Und das Beste: Die Haptik, die Qualität und die modischen Layouts stehen dem Original dabei in nichts nach – ein echter Blickfang. **Preise variieren, nolte-kuechen.com**

## **Dr. Matthias Riedl**

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





**DR. RIEDL**  
ERNÄHRUNGS-DOKTOR

# BLUTZUCKERSPIEGEL IN BALANCE

*Hohe Zuckerwerte im Blut sind gefährlich: Sie attackieren Gefäße und Nerven, fördern Übergewicht sowie Diabetes. Bereits jeder fünfte Erwachsene in Deutschland leidet an einer Insulinresistenz. Das muss nicht sein. Dr. Matthias Riedl zeigt Ihnen, wie Sie zu hohe Werte ins Lot bringen oder diesen vorbeugen können.*

## Welche Rolle spielt Glukose im Körper?

Traubenzucker, auch Glukose genannt, ist ein wichtiger Nährstoff und die Hauptenergiequelle für das Gehirn und die Muskulatur. Ohne ausreichend davon kann unser Organismus seine Funktionen und die Leistung nicht optimal aufrechterhalten. Wenn wir vom Blutzuckerspiegel sprechen, wird die Konzentration von Glukose im Blut beschrieben. Je nachdem, wie viele Kohlenhydrate wir zu uns nehmen und von welcher Qualität diese sind, steigt er schneller oder langsamer an. Zum Beispiel werden einfache Kohlenhydrate aus Weißmehl oder Industriezucker rasch im Darm aufgespalten und entsprechend schnell geht der Blutzuckerspiegel nach oben.

## Welche Aufgabe hat Insulin in unserem Stoffwechsel?

Insulin ist ein Hormon, das in der Bauchspeicheldrüse gebildet wird. Es ist verantwortlich

für den Transport der durch die Nahrung aufgenommenen Glukose aus dem Blut in die Zellen. Diese wird dann in Form von Glykogen in den Muskel- und Leberzellen gespeichert. Bei einem gesunden Menschen passt sich die Insulinproduktion der Nahrungszufuhr und Aktivität an, um eine Über- oder Unterzuckerung zu verhindern. Ein Zuviel an Glukose wird dann als Fett eingelagert.

## Was ist, wenn der Blutzuckerspiegel nicht ausgeglichen wird?

Wenn regelmäßig zu viel Zucker und einfache Kohlenhydrate konsumiert werden, kann es zu einem ständig erhöhten sowie schwankenden Blutzuckerspiegel kommen. Dabei reagieren die Zellen des Körpers weniger empfindlich auf das Hormon. Langfristig kann die Glukose nicht mehr effektiv aufgenommen werden, →

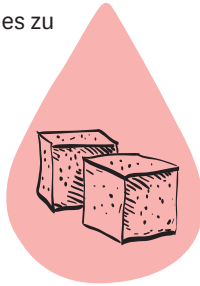
## Das bedeuten die Blutzuckerwerte



| Wann gemessen                   | Normal                      | Prädiabetes                          | Diabetes                     |
|---------------------------------|-----------------------------|--------------------------------------|------------------------------|
| <b>Nüchtern</b>                 | < 100 mg/dl<br>< 5,6 mmol/l | 100 – 125 mg/dl<br>5,6 – 6,9 mmol/l  | > 125 mg/dl<br>> 7 mmol/l    |
| <b>2 Std nach dem Essen</b>     | < 140 mg/dl<br>< 7,8 mmol/l | 140 – 199 mg/dl<br>7,8 – 11,1 mmol/l | > 199 mg/dl<br>> 11,1 mmol/l |
| <b>Langzeitblutzucker HbA1c</b> | < 5,7 %                     | 5,7 – 6,4 %                          | > 6,4 %                      |



was wiederum zu einem dauerhaft erhöhten Blutzuckerspiegel führt. Der Körper produziert daraufhin mehr Insulin, um den Blutzuckerspiegel konstant zu halten, was langfristig die Bauchspeicheldrüse überlastet. Daraufhin kann es zu einer Insulinresistenz kommen. Die Folge davon sind die Entstehung von Typ-2-Diabetes mit deren Symptomen wie Sehstörungen, Gefäßschäden und Nierenproblemen.



### Woran erkenne ich, dass ich eine Insulinresistenz oder Diabetes habe?

Anfänglich werden Sie nichts merken. Eine Messung des Blutzuckers und des HOMA-Indexes (Homeostasis Model Assessment) beim Arzt kann aufklären, ob eine Insulinresistenz oder gar Diabetes Typ 2 vorliegt. Typische Symptome sind vermehrtes Wasserlassen, Durst, trockene Haut, Sehstörungen, Erschöpfung, Juckreiz, Müdigkeit, Infekte und schlechte Wundheilung. Auch allgemeines Unwohlsein und Abgeschlagenheit können erste Anzeichen sein, dass

die aufgenommene Nahrungsenergie aufgrund einer Insulinresistenz nicht in den Körperzellen ankommt.

### Was kann zu einem hohen Blutzuckerspiegel führen?

Ein Übermaß an Lebensmitteln, die einen hohen glykämischen Index haben wie Snacks, Weißmehlprodukte, Nudeln, helle Brötchen, Toastbrot, Kuchen, süße Getränke, zuckerreiches Obst, Süßigkeiten oder Fruchtsäfte kann erhöhte Werte begünstigen. Auch Fast Food enthält oft viel Zucker und leere Kilokalorien. Neben einem Zuviel an solchen Kohlenhydraten und Industriezucker beeinflussen außerdem ein ständig stressiger Alltag und Bewegungsmangel den Blutzuckerspiegel negativ.

### Wie bringe ich meinen Blutzuckerspiegel wieder in Balance?

Um eine Insulinresistenz oder einen anfänglichen Diabetes rückgängig zu machen oder zu verhindern, sollte

Der glykämische Index gibt an wie stark kohlenhydrathaltige Lebensmittel den Blutzuckerspiegel ansteigen lassen.

der Blutzuckerspiegel dauerhaft normalisiert und ständige Spitzen vermieden werden. Dabei sind eine Gewichtsreduktion und ausgewogene Ernährung besonders effektiv. Häufig ist weniger auf den Hüften der erste Schritt, um die Werte zu senken. Wie bereits erwähnt, spielen Kohlenhydrate eine zentrale Rolle. Hierbei sollte auf die Art und Menge geachtet sowie Lebensmittel mit niedrigem glykämischen Index bevorzugt werden. →



## MyFoodDoctor: die Gesundheits-App

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



APPLE



GOOGLE

# Fischpäckchen mit Bohnenpüree

PRO PORTION: **410 KCAL**  
Eiweiß 45 g · Fett 15 g · Kohlenhydrate 23 g

🕒 25 MIN · FERTIG IN 40 MIN 🍴 🥗

## FÜR 2 PORTIONEN:

- 1 kleine Zucchini (ca. 200 g)
- 1 kleine Fenchelknolle (ca. 300 g)
- 1 rote Spitzpaprikaschote
- 2 TL Olivenöl
- Salz, Pfeffer
- 400 g weißes Fischfilet  
(z. B. Seelachs, Kabeljau oder Rotbarsch)
- 2 TL schwarze Oliven (in Ringen)
- 2 EL grünes Pesto (aus dem Glas)
- 225 g weiße Bohnen (aus Glas oder Dose)
- 1 Knoblauchzehe
- 1 EL Zitronensaft

**1** Den Backofen auf 200 °C (180 °C Umluft) vorheizen. Das Gemüse putzen und waschen, Zucchini und Fenchel jeweils längs halbieren und in sehr dünne Scheiben schneiden, die Paprika in dünne Streifen schneiden.

**2** In einer beschichteten Pfanne 1 TL Öl erhitzen und das Gemüse darin unter Rühren 3 bis 4 Minuten braten. Salzen und pfeffern, dann vom Herd nehmen.

**3** Fischfilet waschen, trocken tupfen und eventuell noch halbieren. Jeweils ein Viertel des Gemüses auf zwei Bögen Backpapier (à ca. 20 cm Länge) verteilen und 1 Fischstück darauflegen. Übriges Gemüse und Olivenringe darauf verteilen, Pesto daraufgeben und alles etwas salzen. Das Papier über dem Fisch zusammennehmen und die Enden fest verdrehen. Die Fischpäckchen nebeneinander auf ein Backblech setzen und im Ofen auf der mittleren Schiene 12 bis 15 Minuten garen.

**4** Inzwischen Bohnen in einem Sieb abbrausen und abtropfen lassen. Knoblauch schälen, fein würfeln und in einem Topf im übrigen (1 TL) Öl kurz andünsten. Bohnen und 1 bis 2 EL Wasser dazugeben und etwa 2 Minuten erhitzen. Alles im Topf mit dem Stabmixer fein pürieren. Dabei, falls nötig, noch etwas Wasser untermixen. Mit Salz und Zitronensaft abschmecken.



**5** Zum Servieren die Fischpäckchen aus dem Ofen nehmen, auf Teller setzen und vorsichtig öffnen (Achtung, heißer Dampf entweicht!). Das Püree und nach Belieben Bio-Zitronenschnitze dazu reichen.



## BUCHTIPP

Ernährungs-Doc Matthias Riedl zeigt in seinem neuen Buch „Glucose-Masterplan“, wie jeder sein Blutzucker-Management in nur vier Wochen verbessern kann, um fitter, schlanker und gesünder zu werden. Alltags-taugliche Rezepte und zahlreiche nützliche Tipps unterstützen das Programm. ZS Verlag, 128 Seiten, 17,99 Euro



## 8 Top-Lebensmittel für eine artgerechte Ernährung



### Kohl

Der Gemüsestar ist reich an Ballaststoffen, die durch langsame Zuckeraufnahme den Blutzuckerspiegel stabilisieren.



### Bohnen

Dank des vielen Eiweißes sorgen die Hülsenfrüchte für eine lang anhaltende Sättigung.



### Mandeln

Mit den gesunden Fetten und Magnesium stärken die Kerne das Herz und verbessern die Insulinsensitivität.



### Haferflocken

Durch Beta-Glucan kann effektiv der Cholesterin- und Blutzuckerspiegel gesenkt werden.



### Heidelbeeren

Die zuckerarmen Früchte wirken dank der Antioxidantien entzündungshemmend.



### Knoblauch

Allicin aus der Knolle kann die Insulinsensitivität erhöhen und Glukosewerte konstant halten.



### Auberginen

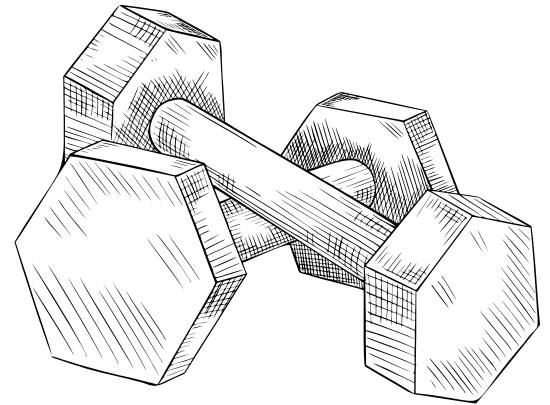
Das kohlenhydratarme Nachtschattengewächs schmeckt in Low-Carb-Gerichten wie Lasagne oder Pizza köstlich.



### Artischocken

Mithilfe präbiotischen Verbindungen wie Inulin wird die Verdauung gefördert.

Denn eine moderate Zufuhr komplexer Kohlenhydrate mit vielen Ballaststoffen hilft, den Blutzucker stabil zu halten und verhindert Heißhungerattacken, die wiederum zu einem vermehrten Verzehr zuckerreicher Produkte führen können. Zudem sind Stressreduktion und regelmäßige Bewegung, etwa ein Mix aus Cardio- und Krafttraining, empfehlenswert. Sport und Alltagsaktivitäten unterstützen, den Blutzuckerspiegel zu senken und Kohlenhydrate abzubauen, ohne dass der Körper Insulin produzieren muss.



### Wie sieht die Ernährung genau aus?

Für einen ausgeglichenen Blutzuckerspiegel sollten Sie viele Vollkornprodukte, Gemüse und hochwertige Eiweißquellen wie fettarme Milchprodukte, Hülsenfrüchte, Nüsse und gesunde Öle bevorzugen. Die Kohlenhydratzufuhr sollte insgesamt reduziert werden. Lebensmittel mit einem niedrigen glykämischen Index wie Auberginen, Artischocken, Erbsen, Fenchel, Gurke und Bohnen sind empfehlenswert. Insbesondere eine hohe Ballaststoffzufuhr sowie eine Kombination aus gesunden Fetten und Proteinquellen helfen, den Blutzuckeranstieg nach den Mahlzeiten niedrig zu halten und sorgen für eine lang anhaltende Sättigung.

Darüber hinaus sind zuckerfreie Getränke, Wasser und ungesüßte Tees zu bevorzugen. Auch die Reihenfolge beim Essen spielt eine wichtige Rolle: Zuerst sollten ballaststoffreiche Lebensmittel und Gemüse verzehrt werden, gefolgt von Proteinen und schließlich den Kohlenhydraten. Letztere werden dadurch langsamer aufgenommen, was einen rasanten Anstieg des Spiegels verhindert.

### Wie fange ich am besten an?

Zunächst ist es sinnvoll, die aktuelle Ernährung mithilfe eines Protokolls zu analysieren. Das klappt beispielsweise sehr gut mit der myFoodDoctor-App. Danach können die Empfehlungen schrittweise umgesetzt werden. Erste Änderungen wä-

*Mehr von Dr. Riedl lesen Sie hier:*



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



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

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

Regelmäßige Bewegung stabilisiert den Blutzuckerspiegel.

ren zum Beispiel das Füllen des Tellers zur Hälfte mit Gemüse und das Auswählen von ballaststoffreichen Broten oder Beilagen. Starten Sie Ihren Tag mit einer Bewegungseinheit und einem vollwertigen Haferfrühstück. Auch regelmäßiges Intervallfasten oder eine vier- bis fünfstündige Essenspause können helfen.

### Ist Apfelessig ein Wundermittel?

Apfelessig bewirkt keine Wunder, kann aber den Blutzuckerspiegel stabilisieren und die Insulinempfindlichkeit erhöhen, besonders wenn er verdünnt in Wasser vor den Mahlzeiten eingenommen wird. Das kann auch beim Abnehmen helfen, indem er das Sättigungsgefühl erhöht und den Appetit reduziert, was zu einer geringeren Energieaufnahme führt.

INTERVIEW: IRIS LANGE-FRICKE



## Unterschied Diabetes Typ 1 und 2

*Diabetes mellitus wird in verschiedene Typen unterteilt. Hier stellen wir die zwei bekanntesten Arten dar.*

### Diabetes Typ 1

Diese Autoimmunerkrankung tritt oft im Kindes- und Jugendalter auf. Dabei zerstört das Immunsystem die insulinproduzierenden Zellen der Bauchspeicheldrüse, was zu einem Insulinmangel und zu lebenslangen Spritzen führt.

### Diabetes Typ 2

Hier liegt eine Stoffwechselstörung vor, bei der unser Körper Insulin nicht richtig nutzt oder nicht genug davon produziert. Die Neigung kann erblich bedingt sein und wird meist durch unsere westlichen Lebensstilfaktoren begünstigt.

# 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.



VEGAN UND GLUTENFREI

## Smart naschen

Ein Riegel aus Keks, cremiger Füllung und Schokolade, der natürliche Bio-Zutaten enthält und gleichzeitig lecker sowie gesund ist: Das war die Vision eines perfekten Produktes für Foodbloggerin Nathalie Gleitman. Rund zehn Jahre später hat sie sich ihren Traum erfüllt und unter dem Namen **Nathalie's Goodies** den **Double Chocolate Cookie Bar** und den **White Coconut Cookie Bar** entwickelt – die helle Variante ist histaminfrei. 29,88 Euro je 12er-Paket. [nathaliesgoodies.com](http://nathaliesgoodies.com)



Team  
Schokolade  
oder Kokos?

DARM GUT, ALLES GUT

## Wohlige Bauchgefühl

Bringen Sie Ihr Mikrobiom mit dem **for you darmflora komplex** auf Vordermann. Das Pulver besteht aus elf Bakterienstämmen, 22 Milliarden Bakterien und zwei Arten von Ballaststoffen – resistentes Dextrin aus Mais und Akazienfasern. Es lässt sich easy in einem Glas Wasser oder Smoothie auflösen. 34,90 Euro je 150-Gramm-Dose. [foryouhealth.de](http://foryouhealth.de)



OHNE PALMÖL

## Zuckerfreier Genuss

Was darf bei Ihnen am Morgen auf keinen Fall fehlen? Bei uns ist es definitiv die neue **Crazy Hazel Nougat Cream** von **ahead**. Wir lieben sie auf Brot oder Pancakes gestrichen, als Dip für Obst oder direkt aus dem Glas gelöffelt. 4,99 Euro je 100-Gramm-Glas. [ahead-nutrition.com](http://ahead-nutrition.com)

KLASSE ZUM TEILEN

## Snackoffensive

Wenn der kleine Hunger zwischendurch ruft, sind die neuen, fein gesalzenen **Clubs Cracker mit Sesam** von **Lorenz** hervorragend. Die Kreation ist ideal für unterwegs oder zum Dippen mit Freunden geeignet. Ab 1,79 Euro je 180-Gramm-Packung. [lorenz-snacks.de](http://lorenz-snacks.de)





### WISSEN, WAS DRIN IST

## Schnelle Lunch-Idee

Ob für das Mittagessen im Büro oder das fixe Dinner: Mit dem **Hähnchen Süß-Sauer** zaubert **FROSTA** Ihnen einen echten Klassiker auf den Teller, der im Nu fertig ist. Wir empfehlen, bei der Zubereitung noch einen Schuss Sesamöl hinzuzufügen. Ab 3,49 Euro je 375-Gramm-Packung. [frosta.de](http://frosta.de)



### NATÜRLICH FRUCHTIG

## Pasta-Allrounder

Wer einen straffen Zeitplan hat, aber nicht auf hochwertiges Essen verzichten möchte, sollte die cremig-würzige **Pasta-sauce** mit Kokosmilch und Cashewnüssen von **EDEN** probieren. **VeCotta** wird mit 100 Prozent natürlichen Zutaten aus kontrolliert biologischem Anbau hergestellt. Dabei ist unser Liebling nicht nur gesund und nachhaltig, sondern auch superfix zubereitet. Ab 3,99 Euro je 375-Gramm-Glas. [eden.de](http://eden.de)



### WENIGER KISTENSCHLEPPEN

## Der Kick für Ihr Leitungswasser

Mineralstoffe bestimmen nicht nur den Charakter des kühlen Nasses, sondern sind auch unverzichtbar für eine ausgewogene Ernährung. **Der Wasserist** bietet ein Getränkepulver an, um mineralstoffarmes oder demineralisiertes Wasser mit guten Nährstoffen anzureichern. 12,95 Euro je 100-Gramm-Packung. [wasserist.com](http://wasserist.com)

### KNUSPRIGER TAGESSTART

## Perfect Match

**Alnavit** hat das glutenfreie Angebot um drei köstliche **Crunchy-Müslis** in den Sorten **Hafer, Beeren und Schoko** erweitert. Eine tolle Ergänzung ist außerdem die laktosefreie Bio-Alpenmilch, die durch die Initiative „Faire Preise für unsere Milchbauern“ die heimische Bio-Milchwirtschaft fördert. 1,79 Euro je 1-L-Milch, ab 3,29 Euro je 300-Gramm-Packung. [alnavit.de](http://alnavit.de)



### POWERFOOD

## Für Rohkostfans

Gekeimte Sonnenblumenkerne und Buchweizen, Möhren, Sauerkraut, Chia- und Leinsamen, Sesam, fermentierte Braunhirse, Kurkuma und Salz: Mehr steckt im **fermentierten Gemüsebrot** der Firma **STARTKRAFT** nicht drin. Das in liebevoller Handarbeit hergestellte Produkt punktet mit einem hohen Anteil an wertvollen Fettsäuren, pflanzlichem Eiweiß und Ballaststoffen. 11,60 Euro je 175-Gramm-Packung. [startkraft-rawfood.de](http://startkraft-rawfood.de)





Sarah Wiener



Zora Klipp



Alexander Herrmann



Christian Rach



Donna Hay



Andi Schweiger



Steffen Henssler



Matthias Gfrörer



Johann Lafer



Robin Pietsch

# KORN AN KORN

*Getreide ist von unserem Speiseplan kaum wegzudenken. Ob im Salat, Brot, Risotto oder als Pasta: Die Einsatzmöglichkeiten sind vielfältig. On top punkten Couscous, Reis, Graupen und Co mit klasse Mineralstoffen und Vitaminen. Unsere Starköchinnen und -köche zeigen Ihnen köstliche Kreationen mit den kleinen Superhelden.*

**Zucchini-Kräuter-Couscous**  
von Sarah Wiener, Rezept auf Seite 78





Sarah Wiener

## Zucchini-Kräuter-Couscous

### FÜR 2 PORTIONEN:

- Salz**
- 2 Msp. gemahlener Kurkuma**
- 125 g Instant-Couscous**
- 1 TL Butter**
- 2 kleinere Zucchini**
- 1 Knoblauchzehe**
- 1 Frühlingszwiebel**
- ½ Bio-Zitrone**
- 1 Bund Dill**
- 8 Stängel Petersilie**
- 5 Stängel Minze**
- 3 EL Olivenöl zum Braten**
- Pfeffer**
- 150 g griechischer Joghurt**  
(10% Fett)

### DER MUTIGE TIPP

Kräutergrünes Couscous mit kühlendem Joghurt ist ein tolles Sommergericht – wer Lust hat, mischt noch ein paar Früchte der Saison unter. Ein paar feste Marillenspalten oder – besonders köstlich – Granatapfelkerne oder Ribisln (Johannisbeeren), die neben feiner Säure noch saftig-fruchtig zwischen den Zähnen knacken.

**1** In einem Topf 250 ml Wasser aufkochen, mit Salz und Kurkuma würzen. Couscous dazugeben und zugedeckt bei kleiner Hitze in 10 Min. gar ziehen lassen. Anschließend die Butter mit einer Gabel untermengen und den Couscous auflockern. Erneut 5 Min. zugedeckt bei ausgeschalteter Herdplatte nachquellen lassen.

**2** Inzwischen Zucchini waschen, Enden abschneiden, die Zucchini längs vierteln (sehr große, dicke noch besser sechsteln), dann die Viertel in ca. 1 cm große Stücke schneiden. Knoblauch schälen und fein würfeln. Frühlingszwiebel waschen, putzen, trocken schütteln und mit dem Grün in Ringe schneiden. Zitrone waschen, abtrocknen, die Schale fein abreiben und den Saft auspressen. Kräuter waschen und trocken schütteln. Die Blättchen bzw. Dillspitzen abzupfen und getrennt grob zerschneiden.

**3** Olivenöl in einer Pfanne erhitzen, Zucchini und Knoblauch darin unter gelegentlichem Rühren bei mittlerer Hitze braun anbraten. Salzen, pfeffern, eventuell 1–3 EL Wasser dazugeben, damit sie nicht anbrennen, und bei kleiner Hitze fertig garen.

**4** Joghurt glatt rühren und 1 EL Dill untermischen, salzen und pfeffern. Zucchini, Frühlingszwiebeln, Zitronenschale und übrige Kräuter unter den Couscous heben und auf Teller verteilen. Joghurt darauf oder daneben anrichten und servieren.



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



Zora Klipp

## Graupenrisotto

mit bunten Pilzen und Rucola



### FÜR 4 PORTIONEN:

- FÜR DAS RISOTTO:**
- 2 Schalotten**
- etwas Öl**
- 400 g Graupen**
- 125 ml Weißwein**
- (alternativ mehr Gemüsebrühe)**
- 1 l Gemüsebrühe**
- 40–50 g geriebener Parmesan**
- 50 g kalte Butter**

### FÜR DIE BEILAGE:

- 200 g gemischte Pilze**  
(z. B. Austernpilze, Shiitake, Champignons)
- Salz, Pfeffer**
- 125 g Rucola**
- gehobelter Parmesan**  
zum Garnieren

**1** Die Schalotten schälen, fein schneiden und in etwas Öl in einer tiefen Pfanne oder einem Topf mit schwerem Boden anschwitzen. Die Graupen hinzufügen, kurz mit anschwitzen und mit dem Weißwein ablöschen. Unter ständigem Rühren den Weißwein einkochen. Wenn die Flüssigkeit so gut wie verkocht ist, diesen Vorgang mit der Gemüsebrühe mehrmals wiederholen, bis die Brühe aufgebraucht ist und die Graupen den richtigen Garpunkt (noch ein leichter Biss) erreicht haben. Dann den Parmesan hinzufügen und zum Schluss noch die kalte Butter in Stückchen unterheben.

**2** Nebenbei die Pilze putzen und grob zerkleinern. Austernpilze kannst du einfach der Länge nach zerreißen, Champignons vierteln, Shiitake in breite Streifen schneiden. Den Rucola waschen, trocken schleudern und bei Bedarf grob zerkleinern. Etwas Öl in einer Pfanne erhitzen. Wichtig: Die Pfanne muss sehr heiß sein. Die Pilze dazugeben und scharf anbraten. Erst salzen und pfeffern, wenn sie schon Farbe bekommen haben. Dann unmittelbar auf dem Graupenrisotto anrichten und mit etwas Rucola und grob gehobeltem Parmesan verzieren.



Zora Klipp vereint in „Ein normales Kochbuch... aber was ist schon normal?“ ihre liebsten Rezepte, die jedes Foodherz höherschlagen lassen. *EMF Verlag*, 176 Seiten, 28 Euro

PORTRÄT: SARAH WIENER: GRÄFE UND UNZER/CHRISTIAN KAUFMANN; ZORA KLIPP: FOTO: EMF/JULIA HOERSCH; PORTRÄT: JAN KRAUSE





*Alexander Herrmann*

## Portwein-Risotto mit Pfefferbirnen,

Walnuss und Crunchy Stilton 🍷

### FÜR 4 PORTIONEN:

#### FÜR DEN RISOTTO:

250 ml Gemüsebrühe  
250 ml Rote-Bete-Saft  
2 Lorbeerblätter  
3-4 Zweige Thymian  
2 Schalotten  
1 EL Butterschmalz  
150 g Risottoreis  
200 ml roter Portwein  
3-4 EL kalte Butter

#### FÜR DIE PFEFFERBIRNEN:

1-2 Birnen  
2 EL Butter  
1 TL Mélange Noir  
(geschroteter schwarzer Pfeffer)  
100 g Walnusskerne

#### FÜR DEN CRUNCHY STILTON:

100 g Parboiled Reis  
150 ml Sonnenblumenöl  
jeweils etwas Bio-Zitronen- und  
Orangenabrieb  
200 g Stilton, ungerieft, in Lake Salz



**1** Für den Risotto die Brühe mit dem Rote-Bete-Saft in einem Topf mischen, Lorbeer und Thymian dazugeben und alles einmal aufkochen, dann warm halten. Die Schalotten schälen und fein würfeln.

**2** In einem Topf das Butterschmalz erhitzen und die Schalotten darin glasig anschwitzen. Den Risottoreis dazugeben und kräftig mit anschwitzen, dabei ab und zu umrühren. Alles mit Portwein ablöschen und einmal aufkochen, dann offen bei mittlerer Hitze langsam garen, bis der Wein fast vollständig eingekocht ist.

**3** Alles mit einem großen Schöpfer heißer Rote-Bete-Brühe auffüllen und unter gelegentlichem Rühren erneut langsam einkochen. Diesen Vorgang so lange wiederholen, bis der Risottoreis nach 18-20 Minuten al dente gegart ist. Zuletzt die kalte Butter in Flocken unterrühren, um den Risotto cremig zu binden.

**4** Währenddessen die Birnen waschen, in Spalten schneiden und entkernen. In einer Pfanne in der Butter anschwitzen und mit Mélange Noir würzen. Die Walnüsse unterschwenken und kurz mitrösten. Dann vom Herd nehmen.

**5** Für den Crunchy Stilton den Parboiled Reis in ein Sieb geben und in einem Topf im heißem Öl kurz frittieren, sodass der Reis aufpufft. Den Puffreis sofort aus dem Fett nehmen, gut auf Küchenpapier abtropfen lassen und mit Orangen- sowie Zitronenabrieb und 1 Prise Salz würzen. Den Stilton aus der Lake nehmen, gut abtropfen lassen, in grobe Stücke brechen und im knusprigen Reis rundum wenden.

**6** Zum Servieren den Risotto mittig auf tiefen Tellern anrichten, die Pfefferbirnen samt Walnussbutter darauf verteilen und den knusprigen Stilton dazwischensetzen.



Begeben Sie sich mit Alexander Herrmann sowie „Aufgegabelt. Das Kochbuch“ auf eine kulinarische Reise. Dorling Kindersley, 176 Seiten, 24,95 Euro



*Christian Rach*

## Bete-Salat mit gepufftem Buchweizen

und gepickelten Perlzwiebeln  

### FÜR 4 PORTIONEN:

80 g Buchweizen

Salz

8 bunte Bete-Knollen (mittlere Größe),

vorzugsweise mit Grün

(dafür ersatzweise 2 Handvoll Löwenzahn oder Radicchioblätter)

8 Perlzwiebeln oder 4 Schalotten

2 EL Zucker

50 ml Weißweinessig

Nach Belieben ein kleines Stück Rote Bete für die Farbe

300 ml Naturjoghurt

Abrieb von 1 Bio-Zitrone

Frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

3 EL Zitronensaft

6 EL Kürbiskernöl

3 EL Sonnenblumenöl



**1** Den Backofen auf 130 °C (Umluft) vorheizen. Den Buchweizen in reichlich sprudelnd kochendem Salzwasser 3 Minuten blanchieren, dann abgießen, kalt abbrausen und abtropfen lassen. Buchweizen auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backpapier ausbreiten und im Ofen 30–35 Minuten trocknen.

**2** Das Bete-Grün abschneiden, ersatzweise Löwenzahnsalat oder Radicchio verwenden. Die Blätter (ohne Stiele) waschen und trocken schleudern.

**3** Die Bete-Knollen in einem Topf mit Wasser bedecken, Salz zufügen und weich kochen – die Kochdauer kann je nach Größe stark variieren und liegt circa zwischen 30 und 50 Minuten. Die gekochten Beten abgießen, schälen und je nach Größe vierteln oder achteln.

**4** Währenddessen die Perlzwiebeln schälen und längs halbieren. Die Zwiebeln in einem Topf mit Zucker, Weißweinessig, 100 ml Wasser und

2 Prisen Salz zum Kochen bringen. Wer mag, kann für eine schöne Farbe noch ein kleines Stück Rote Bete zufügen. Die Zwiebeln 8 Minuten leise köcheln lassen, dann den Topf vom Herd ziehen und die Zwiebeln abkühlen lassen.

**5** Für die Joghurtsauce Naturjoghurt mit Zitronenabrieb, Salz und Pfeffer verrühren.

**6** Für das Dressing 5 EL des Zwiebelsuds mit Zitronensaft und Kürbiskernöl verrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

**7** Die vorbereiteten Bete-Stücke in einer Schüssel mit dem Dressing marinieren.

**8** Das Sonnenblumenöl in einer Pfanne erhitzen, den Buchweizen zufügen und unter ständigem Wenden knusprig rösten, bis der Buchweizen aufpoppt. Dabei darauf achten, dass er nicht zu dunkel wird. Den Buchweizen direkt in eine Schüssel geben und mit Salz würzen.

**9** Zum Servieren die Joghurtsauce auf vier Teller verteilen und die marinierten Bete-Stücke daraufsetzen. Die Bete-Blätter in hauchdünne Streifen schneiden und in der Schüssel mit dem verbliebenen Dressing anmachen und neben die Bete setzen. Die gepickelten Zwiebeln auf dem Gericht verteilen und alles mit dem gepufften Buchweizen bestreuen.



Zusammen mit Foodstylistin Susanne Walter setzt Christian Rach in „Deutsche Küche“ Spezialitäten wie Butter, Kartoffeln oder Brot ins Rampenlicht. *Südwest*, 416 Seiten, 59 Euro





Donna Hay

## Hähnchen-Bowl

mit Ingwer

### FÜR 4 PORTIONEN:

**6 Hähnchenkeulen (je 125 g), pariert und in drei gleiche Stücke geschnitten**  
**560 g gegarte Quinoa**  
**70 g fertig gekaufter eingelegter Ingwer, gehackt, 2 EL der Flüssigkeit aufgefangen**  
**2 Köpfe Pak Choi, halbiert und blanchiert**  
**700 g Baby-Brokkoli, geputzt, halbiert und blanchiert**  
**in dünne Ringe geschnittene Frühlingszwiebel, Shisoblätter und zusätzlich fertig gekaufter eingelegter Ingwer zum Servieren**

### FÜR DIE INGWERSAUCE:

**125 ml Ahornsirup**  
**60 ml Sojasauce**  
**2 EL in dünne Scheiben geschnittener frischer Ingwer**  
**3 Knoblauchzehen, fein gerieben**  
**2 EL Traubenkernöl, mehr zum Beträufeln**  
**2 TL Sesamöl**

**1** Den Backofen auf 220 °C vorheizen.

**2** Für die Ingwersauce Ahornsirup mit Sojasauce, frischem Ingwer, Knoblauch, Traubenkernöl und Sesamöl mischen.

**3** In einem kleinen Topf bei hoher Temperatur in 4–5 Minuten leicht einkochen. Von der Kochstelle nehmen, die Hähnchenkeulen hineinlegen und mit der Sauce überziehen.

**4** Die Hähnchenteile auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen und die restliche Ingwersauce darübergeben. Mit dem zusätzlichen Öl beträufeln und in 20–25 Minuten goldbraun backen.

**5** Quinoa, eingelegten Ingwer und die aufgefangene Flüssigkeit mischen.

**6** Zum Fertigstellen Quinoa mit Ingwer auf Schalen verteilen.

**7** Mit Hähnchenkeulen, Pak Choi, Baby-Brokkoli, Frühlingszwiebel, Shiso und zusätzlichem eingelegten Ingwer belegen.



Das Markenzeichen der australischen Kochbuchautorin: Einfache und saisonale Rezepte, die sowohl Gaumen- als auch Augenschmaus sind.



Wie Sie Ihren Alltagsgerichten einen Twist geben, präsentiert Donna Hay in „The Fast Five: Wenig Zeit – viel Geschmack“. AT Verlag, 272 Seiten, 37 Euro



Andi Schweiger

## Hirse-Linsen-Bowl

mit gebeizter Lachsforelle und Ingwerkürbis



**Gebeizte Lachsforelle:** Für die Beize Zitrone heiß waschen, abtrocknen und die Schale dünn abschneiden. Mit Salz, Zucker, Wacholderbeeren und Piment in einen Standmixer geben. Kardamomkapsel aufbrechen und die Samen in den Mixer streuen, den Rote-Bete-Saft dazugeben. Alles einmal kurz durchmischen. Die Beize auf dem Boden einer flachen Form verteilen, Lachsforellenfilet hineinlegen und mit der Beize bedecken. Die Form abgedeckt in den Kühlschrank stellen und das Forellenfilet 30–40 Min. beizen. Dann das Filet aus der Beize nehmen, abbrausen, gut trocken tupfen und in knapp 1 cm große Würfel schneiden.

**Ingwerkürbis:** Den Kürbis in knapp 1 cm große Würfel schneiden. Den frischen Ingwer schälen und wie den eingelegten Ingwer klein würfeln. Chili putzen, waschen, fein hacken. Wein mit Essig, Honig und wenig Salz aufkochen. Kürbis, Ingwer und Chili in den Sud geben, aufkochen. Topf vom Herd nehmen, den Kürbis bis zum Servieren ziehen lassen.

**Tahinsauce:** Ingwer schälen und klein würfeln. Chili putzen, waschen und fein hacken. Den Saft der Zitrone auspressen. Alles mit Tahin, Sojasauce und 2–3 EL Wasser glatt verrühren. Mit Salz abschmecken.

**Hirse-Linsen-Bowl:** Hirse in einem Sieb heiß abbrausen und mit ausreichend Wasser in einen Topf geben. Aufkochen, salzen und bei kleiner Hitze in 15–20 Min. gar köcheln lassen. Die Linsen mit reichlich Wasser in einen Topf geben und in ca. 15 Min. gar kochen. Dann Linsen und Hirse jeweils ins Sieb abgießen, abtropfen lassen und sofort anrichten.

**Finish:** Zwei Schüsseln mit der Hirse und dem Ingwerkürbis befüllen. Die gebeizte Lachsforelle, die Berglinsen und nach Belieben Pfifferlinge aus der Pfanne darauf anrichten. Zum Schluss eventuell noch Gelbe-Bete-Spaghetti in die Mitte setzen, ein paar Weintraubenscheibchen dazustecken, geröstete Sonnenblumenkerne darüberstreuen und die Bowls mit essbaren Blüten garnieren.

### FÜR 2 PORTIONEN:

#### GEBEIZTE LACHSFORELLE:

½ Bio-Zitrone  
200 g Salz  
100 g Zucker  
5 Wacholderbeeren  
10 Kardamomkapseln  
6 Pimentkörner  
100 ml Rote-Bete-Saft  
250 g Lachsforellenfilet (Sushi-Qualität!)

#### FÜR DEN KÜRBIS:

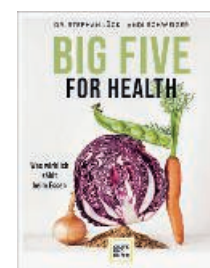
200 g Kürbisfruchtfleisch  
20 g frischer Ingwer  
60 g eingelegter Ingwer  
½ rote Chilischote  
200 ml trockener Weißwein  
80 ml Weißweinessig  
½ EL Waldhonig  
Salz

#### FÜR DIE SAUCE:

1 Stück Ingwer (1 cm lang)  
½ rote Chilischote  
½ Zitrone  
50 g Tahin (Sesampaste)  
1 EL Sojasauce  
Salz

#### FÜR DIE BOWL:

200 g Hirse  
50 g Berglinsen  
Salz



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



Steffen Henssler

## Paella

„Land & Meer“ 🌿 🐠

### FÜR 2 PORTIONEN:

- 2 ausgelöste Hähnchenkeulen (mit Haut; à 180 g)
- 6 EL Olivenöl
- 1 Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- Salz
- Pfeffer
- 200 g Paella-Reis (Sorte Bomba)
- ½ g Safranfäden
- 250 g Miesmuscheln
- 6 Garnelen (ohne Kopf, mit Schale)
- 200 g Kabeljaufilet
- 150 g Schneidebohnen
- 10 Kirschtomaten
- 3 Zweige Rosmarin



**1** Fleisch in ca. 1,5 cm große Würfel schneiden. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen. Hähnchenwürfel darin bei mittlerer Hitze ca. 5 Minuten braten.

**2** Zwiebel und Knoblauch schälen, fein würfeln und zum Hähnchen geben. Mit Salz und Pfeffer würzen und ca. 2 Minuten weiterbraten. Reis dazugeben und kurz anschwitzen. Safran einstreuen und 350 ml Wasser angießen. Das Ganze bei mittlerer Hitze ca. 10 Minuten garen lassen.

**3** Inzwischen Muscheln in kaltem, stehendem Wasser waschen, offene Muscheln entsorgen. Garnelen aus der Schale lösen, am Rücken längs einschneiden und anschließend den Darm entfernen. Kabeljau in ca. 1,5 cm große Würfel schneiden. Bohnen putzen und quer vierteln. Kirschtomaten halbieren.

**4** Nach ca. 10 Minuten Garzeit nochmals 350 ml Wasser zum Reis gießen, alles umrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Bohnen, Tomaten und Rosmarin dazugeben und alles bei mittlerer Hitze ca. 5 Minuten weiterköcheln lassen. Hitze reduzieren und die Pfanne mit Backpapier bedecken. Alles ca. 5 Minuten weitergaren.



STAR  
KÖCHE

**WICHTIG!** Grundregel: Vor dem Kochen offene und nach dem Garen geschlossene Muscheln entsorgen. Verwendet für eure Paella unbedingt Rundkornreis – der nimmt die Aromen richtig schön auf. Die Sorte Bomba ist besonders beliebt, weil sie schön körnig bleibt.

**5** Backpapier abheben und Muscheln, Garnelen und Kabeljau auf dem Reis verteilen. Dann Backpapier wieder darauflegen und alles ca. 5 Minuten weitergaren. Die Muscheln sollten nun offen sein und die Garnelen eine rosa Farbe haben. Falls der Reis noch zu fest ist, etwas Wasser dazugeben, aufkochen und mit Backpapier bedeckt nochmals ca. 5 Minuten ziehen lassen.



Wie Spaghetti Bolognese, Wiener Schnitzel oder Käsekuchen perfekt gelingen, erklärt der Koch in „Hundert Klassiker – Lieblingsrezepte einfach gemacht!“. Gräfe und Unzer, 264 Seiten, 29,90 Euro

*Matthias Gfrörer*

## Bunter Mangold

mit Fregola Tostata

### FÜR 6 PORTIONEN:

#### FÜR DEN MANGOLD:

**4 bunte Mangoldstauden**  
**2 TL Meersalz**

#### FÜR DIE SALBEIBUTTER:

**1 kleines Bund frischer Salbei**  
**1 Knoblauchzehe**  
**50 ml Olivenöl**  
**1 TL Kräutersalz**  
**100 g Butter**  
**100 ml Gemüsefond**  
**frisch gemahlener schwarzer Pfeffer**

#### FÜR DIE FREGOLA-GEMÜSE-FÜLLUNG:

**200 ml Olivenöl**  
**1 Knoblauchzehe**  
**200 g Fregola Tostata**  
**1 TL Meersalz**  
**½ TL frisch gemahlener schwarzer Pfeffer**  
**1 TL Zucker**  
**100 ml Weißwein**  
**500 ml Gemüsebrühe**  
**1 kleine Fenchelknolle**  
**2 Staudensellerie**  
**2 Karotten**  
**100 g Bergkäse**

#### ZUM ANRICHTEN:

**1 Bund frischer Salbei**  
**100 g Bergkäse**  
**100 g Gremolata**

**Mangold:** Die Mangoldblätter (circa 20 Stück) waschen, abtrocknen und von den dicken Seiten der Stiele trennen. Die Stiele nochmals gut waschen und zur Seite legen, die Blätter in gut gesalzenem Kochwasser kurz blanchieren und anschließend mit eiskaltem Wasser abschrecken. Danach auf ein Küchentuch legen, gut abtrocknen lassen und beiseitestellen.

**Salbeibutter:** 10–15 kleine Salbeiblätter für die Garnitur aufheben. Die restlichen Salbeiblätter fein schneiden und mit dem geriebenen Knoblauch im Olivenöl bei mittlerer Hitze anschwitzen. Anschließend alle Zutaten zusammen in einem Mixer sehr fein und cremig mixen und zum Anrichten bereitstellen.

**Fregola-Gemüse-Füllung:** 100 ml Olivenöl in einem Topf erhitzen, die Knoblauchzehe fein



#### GREMOLATA:

**1 kleines Bund glatte Petersilie, 2 TL Kümmel, 3 Knoblauchzehen, 170 g zimmerwarme Butter, 50 ml Olivenöl extra vergine, 2 TL Meersalz, 1 TL Zitronenpfeffer, Abrieb und Saft von ½ Bio-Zitrone**

Die Petersilie waschen und trocken tupfen, die Blättchen von den Stielen zupfen und fein hacken. Den Kümmel in einem Mörser etwas

zerstoßen. Den Knoblauch pellen und mit der Knoblauchpresse zerdrücken. Die zimmerwarme Butter mit einem Handmixer schaumig aufschlagen und alle Zutaten gut unterrühren, um die Butter schön geschmeidig zu halten.

Die Gremolata auf Pergamentpapier geben und mehrere Minuten mit einem Küchenmesser fein hacken, dann aufrollen und an den Enden zubinden. Im Kühlschrank aufbewahren.

schneiden und darin anschwitzen. Fregola dazugeben und ebenfalls kurz anschwitzen. Anschließend mit Meersalz, Pfeffer und Zucker würzen. Danach mit dem Weißwein ablöschen und unter ständigem Rühren ganz verkochen lassen. Gemüsebrühe angießen und die Fregola beim leichten Simmern circa 10 Minuten »al dente« garen.

Fenchel, Staudensellerie und Karotten waschen, schälen und fein würfeln. Die Mangoldstiele ebenfalls fein würfeln und zur Seite stellen. Die restlichen 100 ml Olivenöl in der Pfanne erhitzen und die Gemüsewürfel darin anrösten, anschließend unter die fertig gegarte Fregola heben. Dann 100 g fein geriebenen Bergkäse unterrühren. Nun zur Seite stellen und nicht mehr erhitzen.

**Fertigstellen:** Die blanchierten und bereits abgekühlten Mangoldblätter ausbreiten und die noch warme Fregola-Gemüse-Füllung mittig mit einem Esslöffel auf die Mangoldblätter aufsetzen. Dabei ⅔ des Blattes frei lassen. Die Blätter vorsichtig zu-

sammenrollen und zu kleinen Bällchen formen. Die gefüllten Mangoldbällchen in einer Pfanne mit Deckel und 1 Schuss Wasser für 2 Minuten dämpfen.

**Anrichten:** Zum Anrichten zusammen mit der restlichen Fregola und frischem Salbei servieren. Anschließend mit grob gebrochenem Bergkäse und der einmalig aufgekochter Salbeibutter garnieren.





Der mit einem Michelin-Nachhaltigkeitsstern ausgezeichnete Koch Matthias Gfrörer beweist in „Gemüse gut, alles gut“, wie genussvoll die pflanzenbetonte Küche ist. *Südwest*, 224 Seiten, 32 Euro

Vor den Toren Hamburgs  
führt Matthias Gfrörer  
gemeinsam mit seiner  
Frau Rebecca die Guts-  
küche – Gemüse ist hier  
der Hauptdarsteller.



*Johann Lafer*

## Wildreispfanne

mit Rosenkohl, Maronen und »Chorizo-Tofu«  



### FÜR 3 PORTIONEN:

#### FÜR DEN TOFU:

- 1 TL geräuchertes Paprikapulver
- 1 TL Cayennepfeffer
- 1 EL edelsüßes Paprikapulver
- 2-3 EL helle Sojasauce
- 1 EL Ahornsirup
- 200 g Tofu

#### AUSSERDEM:

- 350 ml Gemüsebrühe
- 75 g Wildreis
- 75 g Vollkorn-Langkornreis
- Salz
- 200 g Rosenkohl
- 100 g gegarte Maronen (Vakuum)
- 2-3 EL Rapsöl

**1** Für den Tofu das geräucherte Paprikapulver mit dem Cayennepfeffer, dem edelsüßen Paprikapulver, der Sojasauce, dem Ahornsirup sowie 50 ml Wasser in einer Schüssel verquirlen. Den Tofu würfeln und ca. 1 Std. in der Mischung marinieren.

**2** In einem Topf die Brühe aufkochen. Wildreis und Vollkornreis hineinschütten, leicht salzen, die Hitze reduzieren und den Reis in der nur leicht köchelnden Brühe zugedeckt ca. 35 Min. garen. Anschließend den Topf vom Herd nehmen, ein Küchentuch zwischen Topf und Deckel klemmen und den Reis 10 Min. ausdampfen lassen.

**3** Den Rosenkohl putzen, halbieren und in kochendem Salzwasser ca. 5 Min. garen. Kalt abschrecken. Die Maronen grob hacken.

**4** In einer Pfanne 1 EL Rapsöl erhitzen. Die marinierten Tofuwürfelchen darin unter stetigem Rühren ca. 4 Min. kross braten. Aus der Pfanne nehmen und beiseitestellen.

**5** Das restliche Öl in die Pfanne geben. Den Rosenkohl und die Maronen darin ca. 2 Min. anbraten. Den Reis zufügen und unter regelmäßigem Rühren weitere 2 Min. mitbraten. Mit etwas Salz würzen, den »Chorizo-Tofu« darüber verteilen und servieren.



Dr. Matthias Riedl und Johann Lafer zeigen in „Medical Cuisine – Gesunder Darm“, was hilft, wenn der Bauch Probleme macht. Gräfe und Unzer, 264 Seiten, 32 Euro



*Robin Pietsch*

## Risotto

mit Röst Kürbis und Kerbelbutter 

### FÜR 4 PORTIONEN:

200 g Graupen  
1 Zwiebel  
2 Knoblauchzehen  
500 g Grünkohl  
500 g Kürbis (z. B. Hokkaido)  
2 EL Öl  
1 l Gemüsebrühe  
100 ml Weißwein  
1 Bund Kerbel  
50 g geriebener Parmesan  
70 g Butter  
1 EL Zucker  
Salz, Pfeffer



**1** Die Graupen in einen Topf mit 500 ml Wasser geben, kurz einweichen lassen, anschließend darin aufkochen und ca. 30 Minuten köcheln lassen, bis sie weich sind.

**2** Die Zwiebel und den Knoblauch schälen und hacken, den Grünkohl waschen, trocken schütteln und ebenfalls hacken. Den Kürbis waschen, je nach Sorte schälen, dann halbieren, putzen und würfeln. Den Ofen auf 180 °C (Ober-/Unterhitze) vorheizen.

**3** In einer Pfanne das Öl erhitzen und die Zwiebeln und den Knoblauch darin anbraten, bis sie glasig sind. Dann den Grünkohl hinzufügen und etwa 5 Minuten anbraten, bis er zusammenfällt und weich wird. Die Kürbiswürfel auf einem Backblech ausbreiten und im heißen Ofen 20–25 Minuten rösten, bis sie weich und goldbraun sind.

**4** Währenddessen die Brühe in einem Topf erhitzen. Die Graupen abgießen, mit dem Weißwein in einem weiteren Topf vermengen und erhitzen. Wenn der Wein verdampft ist, nach und nach die heiße Gemüsebrühe hinzufügen und verkochen lassen, bis die Graupen cremig sind.

**5** Den Kerbel waschen, trocken schütteln und hacken. Die Kürbiswürfel und den Parmesan zum Risotto geben und gut vermengen. 50 g Butter



Der hohe Stärkegehalt von Graupen macht sie auch zu einer tollen Alternative für Risotto-Reis, weil sie schön eindicken. Weil sie außerdem einen etwas anderen Biss haben, bietet sich hier eine leckere Gelegenheit für spannende Mundgefühl-Experimente.

in einer Pfanne schmelzen und den Kerbel hinzufügen. Die Kerbelbutter anschließend unter das Risotto heben.

**6** Den Grünkohl in der noch heißen Pfanne mit der restlichen Butter anschwanken, mit dem Zucker bestreuen, bis er leicht karamellisiert ist, und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Das Risotto mit dem geschwenkten Grünkohl servieren und nach Belieben noch mit Salz und Pfeffer abschmecken.



Der Sternekoch und seine Großmutter sorgen mit „Robin Pietsch und Oma Christa – Unsere Lieblingsrezepte“ für heimelige Wohlfühlküche. EMF Verlag, 208 Seiten, 33 Euro





# JUNGBRUNNEN REZEPTE

*Eine ausgewogene Ernährung ist ein wichtiger Schlüssel zu Vitalität und Fitness. In unseren Gerichten setzen wir auf eine Vielzahl von Gemüsesorten, nährstoffreiche Hülsenfrüchte sowie Lebensmittel, die reich an Antioxidantien und sekundären Pflanzenstoffen sind. Diese Gesundküche ist nicht nur lecker, sondern kann zu einem längeren Leben und Wohlbefinden beitragen.*

Geröstete Brokkoli-Steaks auf Hummus  
Rezept auf Seite 92



## Geröstete Brokkoli-Steaks auf Hummus

Grünlinge mit feinen Aromen



45 MIN

### GESUND, WEIL:

- Brokkoli hat es in sich: Er wehrt mit seinen Antioxidantien freie Radikale ab. So wird Entzündungen vorgebeugt und der Alterungsprozess verlangsamt.
- Die präbiotisch wirkenden Ballaststoffe aus Kichererbsen fördern die Verdauung und sind ein hervorragendes Futter für unsere guten Darmbakterien.

### FÜR 4 PORTIONEN:

**800 g Brokkoli**  
**2 Bio-Zitronen**  
**3 Knoblauchzehen**  
**5 EL Olivenöl**  
**Salz, Pfeffer**  
**3 EL Macadamianüsse (45 g)**

**1** Ein Backblech mit Backpapier auslegen. Brokkoli putzen, waschen und in etwa fingerdicke Scheiben schneiden. Auf das Blech legen. Zitronen heiß abspülen und in Spalten schneiden. Knoblauch schälen und hacken. 3 EL Öl mit 2 Knoblauchzehen verrühren. Mit Salz und Pfeffer würzen und Brokkoli beidseitig damit bestreichen. Dazwischen die Zitronenspalten verteilen und im vorgeheizten Backofen bei 180 °C (Umluft 160 °C; Gas: Stufe 2-3) 10 Minuten rösten.

**2 Stiele Petersilie**  
**2 Stiele Dill**  
**400 g Kichererbsen (Dose; Abtropfgewicht)**  
**2 EL Ajvar (30 g)**  
**2 EL Zitronensaft**

**2** Macadamias hacken. Über den Brokkoli streuen und zusammen weitere 10 Minuten backen. Kräuter waschen, trocken schütteln und hacken. Kichererbsen in einem Sieb abspülen und abtropfen lassen. Mit restlichem Öl, Knoblauch, Ajvar, Zitronensaft und 2-3 EL Wasser cremig pürieren. Mit Salz und Pfeffer würzen.

**3** Hummus auf Teller streichen, mit Brokkoli und Zitronen belegen. Mit Kräutern bestreuen.

## Auberginen-Kichererbsen- Eintopf mit Joghurt

Wärmender Mix aus der Schüssel



40 MIN

### GESUND, WEIL:

- Der rote Pflanzenfarbstoff Anthocyan steckt in der Schale der Aubergine. Dieser spielt eine bedeutende Rolle beim Zell- und Gefäßschutz.

### FÜR 4 PORTIONEN:

**3 Auberginen**  
**3 Stangen Staudensellerie**  
**2 rote Paprikaschoten**  
**4 Stiele Minze**  
**1 Zwiebel**  
**2 Knoblauchzehen**  
**400 g Kichererbsen (Dose; Abtropfgewicht)**  
**4 EL Olivenöl**

**1** Auberginen, Sellerie, Paprika und Minze putzen und waschen. Auberginen längs halbieren oder vierteln und in Scheiben schneiden. Sellerie sowie Paprika in Stücke schneiden. Minzblätter abzupfen und grob zerpfücken. Zwiebel und Knoblauch schälen und würfeln. Kichererbsen in einem Sieb abspülen und abtropfen lassen.

**2** In einem Topf Öl erhitzen und darin Zwiebeln und Knoblauch 5 Minuten bei mittlerer Hitze andünsten. Auberginen zugeben und 5 Minuten

**2 EL Paprikamark (30 g)**  
**Chilipulver**  
**1 TL gemahlener Kreuzkümmel**  
**Salz**  
**500 g stückige Tomaten (Dose)**  
**400 ml Gemüsebrühe**  
**2 EL Zitronensaft**  
**150 g griechischer Joghurt**

goldbraun anbraten. Sellerie und Paprika 3 Minuten mitbraten, Paprikamark unterrühren und mit Chili, Kreuzkümmel und Salz würzen. Tomaten mit Kichererbsen und Brühe ergänzen, aufkochen und zugedeckt ca. 25 Minuten bei kleiner Hitze weich schmoren.

**3** Vor dem Servieren mit Zitronensaft abschmecken und auf tiefe Teller verteilen. Jeweils einen Klecks Joghurt daraufsetzen und mit Chili würzen. Mit Minze bestreuen.

### EatSmarter! Info

#### Das beste Longevity-Food

Hülsenfrüchte sind reich an Ballaststoffen, Eiweiß und enthalten eine Vielzahl von Vitaminen sowie Mineralstoffen. Sie sind eine top Alternative zu Fleisch. Der Verzehr unterstützt eine gute Darmgesundheit und kann das Risiko von Herzerkrankungen verringern. An Orten, an denen die Menschen besonders lange leben, werden sie oft in traditionellen Gerichten verwendet.







## Gemüsepfanne mit Edamame

Das schnelle Asiagericht macht an hektischen Tagen eine ausgewogene Ernährung möglich

🕒 30 MIN 🌿 🍴

### GESUND, WEIL:

- Edamame regulieren dank der Faserstoffe den Cholesterin- und Blutzuckerspiegel und verbessern die Herzgesundheit. Das vorhandene Eiweiß ist wichtig für den Muskelaufbau und gilt als Baustoff für die Zellen.

- 1 Pilze, Frühlingszwiebeln, Pak Choi und Paprika putzen und waschen. Pilze in Scheiben schneiden. Frühlingszwiebeln schräg in Stücke, Pak Choi und Paprika in Streifen schneiden.
- 2 Ingwer und Knoblauch schälen und beides hacken. Edamame auftauen lassen.
- 3 Erdnüsse in einer Pfanne oder im Wok 3 Minuten bei mittlerer Hitze anrösten, mit Ahornsirup beträufeln und 5 Minuten karamellisieren lassen. Mit Chili sowie Salz würzen und auf einem Teller abkühlen lassen.

- 4 Pilze in der Pfanne im heißen Öl 5 Minuten bei mittlerer Hitze anbraten. Pak Choi-Stiele und Paprika zugeben und unter Rühren 5 Minuten mitdünsten. Ingwer, Knoblauch, Pak Choi-Blätter, Edamame und Frühlingszwiebeln untermischen und weitere 1–2 Minuten garen.
- 5 Sojasauce mit 2–3 EL Wasser angießen und alles zusammen 3 Minuten gar ziehen lassen. Mit Essig und Limettensaft abschmecken. Chili-Erdnüsse hacken, darüberstreuen und servieren.

### FÜR 4 PORTIONEN:

- 300 g Shiitakepilze
- 4 Frühlingszwiebeln
- 2 Baby Pak Choi (400 g)
- 2 rote Paprikaschoten
- 1 Stück Ingwer (20 g)
- 1 Knoblauchzehe
- 300 g tiefgekühlte Edamamekerne
- 40 g Erdnusskerne
- 1 EL Ahornsirup
- Chiliflocken
- Salz
- 2 EL Erdnussöl
- 4 EL Sojasauce
- 1 EL Reisessig
- 2 EL Limettensaft



# Getreide-Tofu-Bowl mit Kimchi

Bunte Vielfalt in einer Schale

30 MIN  

## GESUND, WEIL:

- Mittels probiotischer Milchsäurebakterien kann Kimchi die Darmflora positiv beeinflussen.
- Tofu ist eine super Fleischalternative: Er weist viele ungesättigte Fettsäuren auf, die gesund für den Körper sind und ist im Gegensatz zu tierischen Produkten frei von Cholesterin.

**1** Zartweizen in einem Sieb abspülen. Dann in kochendem Wasser zugedeckt bei mittlerer Hitze 25–30 Minuten garen.

**2** Derweil Räuchertofu würfeln. Frühlingszwiebeln, Gurke und Chicorée putzen und waschen. Frühlingszwiebeln längs halbieren und in 4–5 cm lange Stücke schneiden. Gurke in Scheiben hobeln und Chicorée in einzelne Blätter zerteilen. Möhren schälen, längs in dünne Scheiben hobeln und aufrollen.

**3** Für die Sauce Erdnussmus mit Limettensaft, 2 EL Sojasauce, Tahini und Mandeldrink verrühren. Mit Salz und Harissa abschmecken.

**4** Frühlingszwiebeln in einer Pfanne in 2 EL heißem Öl 3–4 Minuten bei mittlerer Hitze braten; dann herausnehmen. In der Pfanne restliches Öl erhitzen und Tofuwürfel darin bei mittlerer Hitze 5 Minuten braten. Mit restlicher Sojasauce würzen.

**5** Weizen abgießen und zusammen mit Gemüse, Tofu und etwas Kimchi in Bowls anrichten. Sauce über die Bowls träufeln und den Rest mit übrigem Kimchi in Schälchen dazu reichen. Bowl mit Chilifäden garnieren.

## FÜR 4 PORTIONEN:

- 200 g Zartweizen
- 300 g Räuchertofu
- 2 Frühlingszwiebeln
- 1 Salatgurke
- 1 roter Chicorée
- 1 orangefarbene Möhre
- 1 violette Möhre
- 4 EL feines Erdnussmus (60 g)
- 2 EL Limettensaft
- 4 EL Sojasauce
- 2 EL Tahini (30 g; Sesampaste)
- 4 EL Mandeldrink
- Salz
- 3 TL Harissa-Paste (arabische Würzpaste)
- 3 EL Olivenöl
- 200 g Kimchi (Kühlregal)
- 2 TL Chilifäden





Eiweiß: 10 g ★ Fett: 11 g ★  
 pro Portion  
**171**  
 KCAL  
 Kohlenhydrate: 8 g

## Tofu in Salatschiffchen

Eiweißreicher Snack

⌚ 25 MIN

GESUND, WEIL:

- Die ätherischen Öle der Kräuter sind für ihre entzündungshemmenden und antioxidativen Eigenschaften bekannt.

### FÜR 4 PORTIONEN:

- 1 Mini-Gurke
- 2 Römervalattherzen
- 1 grüne Chilischote
- 2 EL Limettensaft
- 1 EL Sojasauce
- 1 Stück Ingwer (10 g)
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Handvoll Koriander

**1** Gurke putzen, waschen und längs in dünne Scheiben schneiden. Salatblätter vom Strunk befreien und waschen.

**2** Für das Dressing Chilischote putzen, waschen, entkernen und in feine Ringe oder Streifen schneiden. Limettensaft, Chili und Sojasauce verrühren.

**3** Ingwer und Knoblauch schälen, fein würfeln. Kräuter waschen, trocken schütteln und hacken. Frühlingszwiebeln putzen, waschen und in feine Ringe schneiden. Tofu fein zerkrümeln.

- 1 Handvoll Thai-Basilikum oder Basilikum
- 1 Handvoll Minze
- 4 Frühlingszwiebeln
- 200 g Tofu
- 3 EL Rapsöl
- Salz

**4** 2 EL Öl in einer Pfanne erhitzen und Tofu darin von allen Seiten bei starker Hitze 5 Minuten scharf anbraten. Zwiebelringe, Knoblauch und Ingwer zugeben und 3 Minuten andünsten. Mit Salz würzen, mit Dressing beträufeln und gut vermischen.

**5** Restliches Öl in einer Pfanne erhitzen, Kräuter darin unter Rühren ca. 30 Sekunden mittlerer Hitze anbraten. Tofumischung und Gurkenscheiben auf den Salatblättern anrichten, mit Kräutern bestreuen.

## Zoodles mit Sellerie-Nuss-Pesto

Hier ist Gemüse der Star auf dem Teller

Eiweiß: 14 g ★ Fett: 36 g ★  
 pro Portion  
**414**  
 KCAL  
 Kohlenhydrate: 9 g

⌚ 25 MIN

GESUND, WEIL:

- Für alle Personen mit einem zu hohen Cholesterinspiegel sind Pinienkerne perfekt, denn ihre Omega-3-Fettsäuren können nachweislich erhöhte Fettwerte im Blut senken.

### FÜR 4 PORTIONEN:

- 4 Zucchini (grün und gelb)
- 3 EL Walnusskerne (45 g)
- 2 EL Pinienkerne (30 g)
- 200 g Staudensellerie (mit Grün)
- 5 Stiele Petersilie
- 1 Knoblauchzehe

- 1 Stück Pecorino (50 g; 30% Fett i. Tr.)
- 8 EL Olivenöl
- Schale und Saft von ½ Bio-Zitrone
- Salz, Pfeffer

AUSSERDEM: Spiralschneider

**1** Zucchini putzen, waschen und mit dem Spiralschneider in dünne Gemüsespaghetti schneiden. Walnüsse grob hacken, mit Pinienkernen in einer Pfanne ohne Fett bei mittlerer Hitze 3 Minuten anrösten und abkühlen lassen.

**2** Sellerie putzen, waschen, Blätter beiseitelegen, Stangen klein schneiden. Petersilie waschen, trocken schütteln, Blätter abzupfen und grob hacken. Knoblauch schälen und in grobe Würfel schneiden. Pecorino fein reiben.

**3** Für das Pesto Sellerie, Selleriegrün (bis auf ein paar Blätter zum Garnieren), Petersilie, Knoblauch,

½ vom Nuss-Mix und 30 g Käse in den Blitzhacker geben. Etwa 6 EL Öl hinzufügen und alles zu einem cremigen Pesto mixen. Mit Zitronenschale, -saft, Salz und Pfeffer abschmecken.

**4** In einer großen Pfanne übriges Öl erhitzen und Zoodles darin bei mittlerer Hitze unter Schwenken 2–3 Minuten braten. Vom Herd nehmen, zwei Drittel des Pestos zugeben und gleichmäßig untermischen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Zum Servieren auf tiefe Teller verteilen, mit der übrigen Nussmischung und dem restlichen Käse bestreuen. Mit Selleriegrün und übrigen Pesto garnieren.



# Lachs-Yakitori mit gebratenem Naturreis

Reich an guten Fetten

🕒 35 MIN 🍴

## GESUND, WEIL:

- Lachs trumpft mit Omega-3-Fettsäuren und dem Spurenelement Jod auf. Diese Nährstoffe wirken sich positiv auf das Herz-Kreislauf-System aus. Besonders geeignet und nachhaltig ist MSC-zertifizierter Fisch.

## FÜR 4 PORTIONEN:

- 200 g Naturreis
- Salz
- 200 g tiefgekühlte Edamamekerne
- 500 g Lachsfilet (ohne Haut)
- 8 Frühlingszwiebeln
- 3 EL Reissessig
- 4 EL Sojasauce
- 3 EL Sesamöl
- 2 Pak Choi
- 2 rote Chilischoten
- 2 Knoblauchzehen



## AUSSERDEM:

### 4 Metall- oder Holzspieße

**1** Reis in der 2,5-fachen Menge kochendem Salzwasser nach Packungsanleitung ca. 25 Minuten garen. Edamame in kochendem Salzwasser 3–4 Minuten garen. Abgießen, abschrecken und abtropfen lassen.

**2** Lachsfilet trocken tupfen und in 3–4 cm große Stücke schneiden. Frühlingszwiebeln putzen, waschen und 6 Zwiebeln in 3–4 cm lange Stücke schneiden.

**3** Abwechselnd mit Lachs auf 4 Metall- oder Holzspieße fädeln. 2 EL Reissessig, 1 EL Sojasauce und 1 EL Sesamöl vermischen und die Spieße damit bepinseln.

**4** Pak Choi putzen, waschen und in feine Streifen schneiden. Chilischoten putzen, waschen und mit den restlichen Frühlingszwiebeln in feine Ringe schneiden. Knoblauch schälen und würfeln.

**5** 1 EL Öl in einer Pfanne erhitzen. Pak Choi, Chili, Zwiebeln und Knoblauch 3–4 Minuten bei mittlerer Hitze anbraten. Reis zugeben und 2 Minuten mitbraten. Mit übrigem Essig und Sojasauce abschmecken.

**6** Fischspieße in einer großen Pfanne von beiden Seiten in restlichem Öl 6–7 Minuten bei mittlerer Hitze garen. Zusammen mit dem Reis auf Tellern anrichten.





## Gemüse vom Blech mit Wirsingreis

Feine Röstaromen mit Crunch

🕒 30 MIN 🌿 🍴 🍷

### GESUND, WEIL:

- Das vorhandene Quercetin aus Zwiebeln wirkt antioxidativ, stärkt durch die Schwefelverbindungen das Bindegewebe und hemmt Bakterien.
- Durch die Bitterstoffe aus Wirsing ist der Geschmack herb und der Kohl wirkt entgiftend, entwässernd und regt die Aktivität von Galle und Leber an.

**1** Reis in der 2,5-fachen Menge kochendem Salzwasser nach Packungsanleitung ca. 15 Minuten garen. Wirsing putzen, waschen und in Stücke schneiden. Während der Reis die letzten ca. 10 Minuten kocht, Wirsing untermischen und mit garen.

**2** Inzwischen ein Backblech mit Backpapier auslegen. Pastinaken putzen, schälen, längs halbieren und in Scheiben schneiden. Zwiebeln schälen und in Ringe schneiden. Beides auf dem Blech verteilen. Kräuter waschen, trocken schütteln und hacken.

**3** Pinienkerne hacken, Käse reiben. Kräuter mit 40 g Käse, 3 EL Öl, Salz, Pfeffer und Zitronenschale vermengen.

**4** Mischung auf dem Gemüse verteilen und im vorgeheizten Backofen bei 180 °C (Umluft 160 °C; Gas: Stufe 2-3) ca. 15 Minuten goldbraun rösten.

**5** Pilze putzen, halbieren, mit 1 EL Öl vermischen und während der letzten ca. 10 Minuten mit auf das Backblech legen. Reis und Wirsing zusammen mit dem Ofengemüse auf Tellern anrichten und mit dem übrigen Käse bestreut servieren.

### FÜR 4 PORTIONEN:

**200 g Naturreis**  
**Salz**  
**500 g Wirsing**  
**400 g Pastinaken**  
**2 rote Zwiebeln**  
**1 Handvoll Petersilie**  
**½ Handvoll Thymian**  
**3 EL Pinienkerne (45 g)**  
**1 Stück Montello-Käse (60 g; 30% Fett i. Tr.)**  
**4 EL Olivenöl**  
**Pfeffer**  
**Schale von ½ Bio-Zitrone**  
**200 g Champignons**

# Minestrone

Longevity zum Löffeln



40 MIN

GESUND, WEIL:

- Die Senföle aus Sellerie führen zu einer Stärkung der Abwehrkräfte und schützen damit vor Harn- oder Atemwegsinfektionen.

## FÜR 4 PORTIONEN:

150 g Vollkorn-Hörnchennudeln  
Salz  
2 Möhren  
1 Zucchini  
300 g grüne Bohnen  
2 Stangen Staudensellerie  
2 Frühlingszwiebeln  
4 Zweige Thymian  
4 EL Olivenöl  
1 EL Tomatenmark (15 g)

1,2 l Gemüsebrühe  
Pfeffer  
2 frische Lorbeerblätter  
3 Tomaten  
100 g tiefgekühlte Erbsen  
1 Handvoll Rucola  
1 Stück Parmesan  
(30 g; 30 % Fett i. Tr.)  
1 TL rosa Pfefferbeeren

1 Nudeln nach Packungsanleitung in reichlich kochendem Salzwasser 9–11 Minuten bissfest garen, in ein Sieb abgießen und abtropfen lassen.

2 Möhren putzen, schälen und klein schneiden. Zucchini putzen, waschen, längs vierteln und in Scheiben schneiden. Bohnen putzen, waschen und dritteln. Sellerie putzen, waschen und in dünne Scheiben schneiden. Frühlingszwiebeln putzen, waschen und in Ringe schneiden. Thymian waschen, trocken schütteln und Blättchen hacken.

3 Olivenöl in einem Topf erhitzen und sämtliches Gemüse mit dem Thymian darin 3–4 Minuten bei mittlerer Hitze andünsten. Tomatenmark zugeben

und 2 Minuten mitrösten. Brühe angießen. Mit etwas Salz und Pfeffer würzen, Lorbeerblätter zugeben und ca. 10 Minuten bei kleiner Hitze köcheln lassen.

4 Inzwischen Tomaten putzen, waschen, Stielansatz herausschneiden und das Fruchtfleisch klein schneiden. Zusammen mit Erbsen zur Minestrone geben und 2–3 Minuten ziehen lassen.

5 Rucola verlesen, waschen, trocken schütteln und grob klein schneiden. Zusammen mit den Nudeln in die Suppe rühren. Zum Servieren Minestrone in Schalen füllen, Parmesan darüber reiben und rosa Pfeffer darüber bröseln.



# Rahm-Dal mit Spinat und Naturreis

So gut schmecken Hülsenfrüchte

35 MIN

GESUND, WEIL:

- Durch ihren hohen Ballaststoff- und Eiweißgehalt regen Hülsenfrüchte den Stoffwechsel an, füllen den Magen und sättigen dadurch langanhaltend.

## FÜR 4 PORTIONEN:

200 g Naturreis  
Salz  
80 g Babyspinat  
1 Stück Ingwer (20 g)  
2 Knoblauchzehen  
2 EL Rapsöl  
300 g rote Linsen

2 TL Currypulver  
1 TL gemahlener Kreuzkümmel  
Cayennepfeffer  
500 ml Gemüsebrühe  
150 g saure Sahne (10 % Fett)  
2 EL Zitronensaft

1 Reis in der 2,5-fachen Menge kochendem Salzwasser nach Packungsanleitung ca. 25 Minuten garen.

2 Inzwischen Spinat waschen und trocken schleudern. Ingwer und Knoblauch schälen und beides hacken. Ingwer und Knoblauch in einem Topf im heißen Öl 3 Minuten bei mittlerer Hitze andünsten. Linsen mit Curry, Kreuzkümmel und Cayennepfeffer zugeben und

3 Minuten mitdünsten. Dann die Brühe angießen. Etwa 15 Minuten bei kleiner Hitze köcheln lassen.

3 Spinat und 100 g saure Sahne unter die Linsen mischen, 5 Minuten garziehen lassen. Mit Zitronensaft und Salz abschmecken.

4 Dal auf tiefe Teller verteilen, mit übriger saurer Sahne garnieren, mit Cayennepfeffer würzen und mit dem Reis anrichten.



## SMARTE WARENKUNDE



Auch Bleich- oder Stangensellerie genannt

# Staudensellerie ...

### + ...senkt den Blutdruck

Enthaltene Phthalide entspannen die Arterienwände und regen daher den Blutfluss an. Außerdem pusht der hohe Kaliumgehalt den Abbau überschüssigen Natriums und senkt somit den Gefäßdruck.

### + ...verbessert die Verdauung

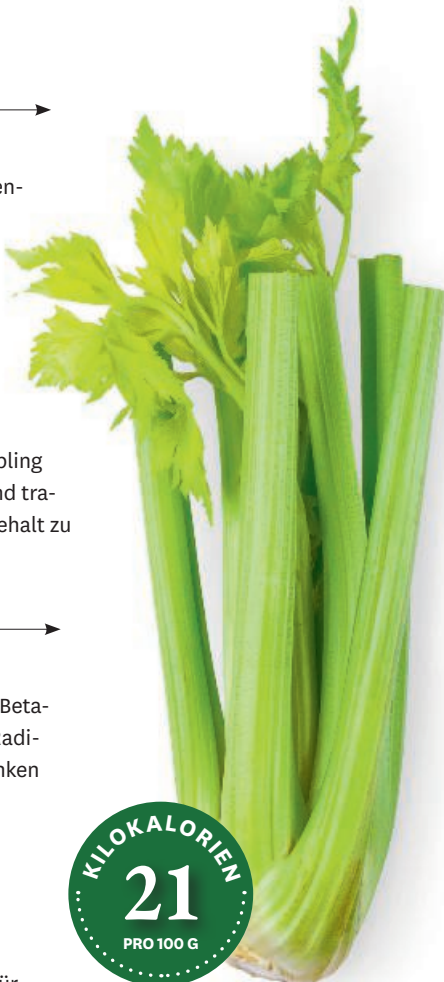
Bitterstoffe aus dem leicht herben Saisonliebling regen die Produktion von Magensäften an und tragen zusammen mit dem hohen Ballaststoffgehalt zu einer effektiven Nahrungsverwertung bei.

### + ...stärkt das Immunsystem

Verschiedene Antioxidantien wie Vitamin C, Beta-carotin und Flavonoide neutralisieren freie Radikale, schützen vor oxidativem Stress und senken das Risiko von Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Krebs sowie Nervenschädigungen.

### + ...hält uns fit

Das Snackgemüse ist eine wertvolle Quelle für Vitamin K. Es erleichtert die Calciumaufnahme und festigt damit unsere Knochen. Zudem werden kognitive Funktionen unterstützt.



**KILOKALORIEN**  
**21**  
PRO 100 G

**BRENNWERT:** 21 kcal **EIWEISS:** 1 g  
**KOHLENHYDRATE:** 2 g, davon Zucker: 1 g  
**FETT:** 0 g **BALLASTSTOFFE:** 3 g

### - ...kann die Niere schädigen

Die in den Stangen befindliche Oxalsäure steht im Verdacht, in hohen Konzentrationen die Entstehung von Nierensteinen zu begünstigen. Vor allem Personen mit Vorerkrankungen des Filterorgans sollten Bleichsellerie nur in Maßen konsumieren.

### - ...ist potenziell nitritbelastet

Unter langer und falscher Lagerung bilden sich Nitrate, die im Körper zu Nitriten umgewandelt werden. Diese sind vor allem schädlich für Säuglinge und immungeschwächte Menschen.

## KLEINE KÜCHENKUNDE

### + ...besticht durch Vielseitigkeit

Staudensellerie kann roh mit einem Dip, in grünen Smoothies oder in Suppen und Eintöpfen genossen werden. Auch eingelegt bleibt er knackig und überzeugt mit einem ausgewogenen Geschmack.

### + ...schmeckt in Salaten

Für eine kalorienarme Mahlzeit lassen sich die saftigen Gemüsestängel mit Äpfeln und Walnüssen kombinieren und mit einem leichten, cremigen Joghurdressing herrlich abrunden.

## 5 WEITERE DOLDENBLÜTLER



### Dill

Der Star lindert Schwangerschaftsbeschwerden wie Übelkeit.



### Fenchel

Das Schlankfood hilft, Blähungen und Völlegefühl zu mildern.



### Koriander

Dank antibakterieller Wirkung fördert das Kraut die Mundhygiene.



### Kümmel

Bei Husten sorgt das Gewürz für ein leichteres Lösen des Schleims.



### Möhre

Als Betacarotin-Quelle kräftigt die Knolle die Augengesundheit.

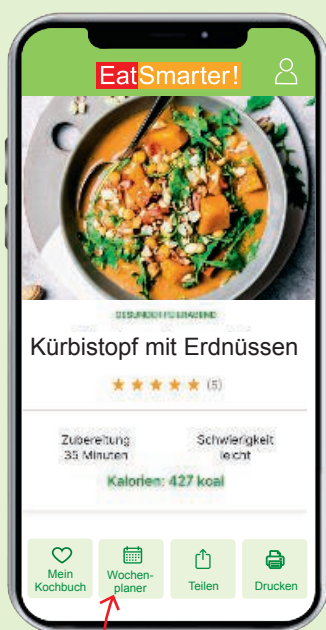
Ab  
Oktober

EatSmarter!+

# Endlich in der App: Unser großer Wochenplaner

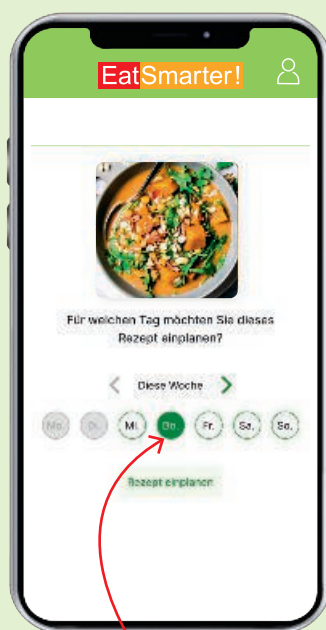
Viele User wünschen sich in unserer App seit langem einen Wochenplaner, indem man Rezepte bis zu 4 Wochen im Voraus eintragen und so besser shoppen kann. Wir haben ihn jetzt entwickelt.

**Exklusiv für Abonnenten von EAT SMARTER+**



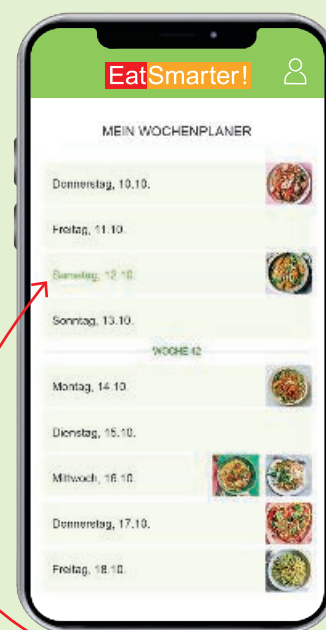
1

In jedem Rezept finden Sie einen Knopf „Wochenplaner“. Drücken Sie ihn, wenn Sie das Rezept für einen der nächsten Tage einplanen wollen.



2

Auf der nächsten Seite legen Sie dann fest, für welchen Tag der nächsten 4 Wochen Sie das Rezept einplanen.



3

Ihre eingeplanten Rezepte erscheinen in der Übersicht für die nächsten Wochen. Von hier können Sie sie abrufen.

Unsere App können Sie im App-Store und bei Google-Play downloaden.  
EAT SMARTER+ können Sie direkt in der App bestellen!







# VOLL AUF DIE NÜSSE

*Ein schön gedeckter Tisch, aromatischer Kaffee oder Tee und dazu ein feines Stück Kuchen oder Tarte – so lässt sich der Herbst mit allen Sinnen genießen.*

*Unsere saisonalen Kreationen kommen dank Nüssen, Samen und Kernen mit Extra-Crunch daher. Verwöhnen Sie sich und Ihre Gäste mit unseren süßen Köstlichkeiten wie Galette oder Cheesecake mit Feigen und Walnüssen.*

**Pflaumentarte mit  
Haselnüssen und Heidelbeeren**  
Rezept auf Seite 104



## Pflaumentarte mit Haselnüssen und Heidelbeeren

Fruchtig-nussiger Kuchentraum

🕒 40 MIN • FERTIG IN 1 STD 25 MIN 🌿

pro Stück  
**276**  
KCAL  
Eiweiß: 7 g • Fett: 10 g  
Kohlenhydrate: 25 g

GESUND, WEIL:

- Wer auf sanfte Art entwässern möchte, sollte zu Pflaumen greifen. Das darin enthaltene Kalium hilft, überschüssiges Wasser auszuscheiden und den Flüssigkeitshaushalt im Gleichgewicht zu halten.
- Rund und gesund: Haselnüsse stärken mit der optimalen Kombination aus Calcium und Phosphor Knochen und Zähne.

### FÜR 16 STÜCKE:

**200 g Dinkelmehl Type 1050 + 1 EL zum Bearbeiten**  
**100 g gemahlene Haselnusskerne**  
**100 g Butter + 1 EL für die Form**  
**3 Eier**  
**155 g Rohrzucker**  
**1 Prise Salz**  
**500 g Pflaumen**  
**200 g Heidelbeeren**

**1** Für den Teig Mehl, gemahlene Haselnüsse, 100 g Butter, 1 Ei, 75 g Zucker und Salz glatt verkneten. Nach Bedarf etwas kaltes Wasser ergänzen. Zu einer Kugel formen und zugedeckt ca. 30 Minuten kühl stellen.

**2** Inzwischen Tarteform mit restlicher Butter einfetten.

**3** Für den Belag Pflaumen und Beeren waschen und trocken tupfen. Pflaumen halbieren und entsteinen. Beeren mit einer Gabel zerdrücken und mit Zitronensaft, Quark, saurer Sahne, Puddingpulver, restlichen Eiern und übrigem Zucker verrühren.

**2 EL Zitronensaft**  
**250 g Magerquark**  
**200 g saure Sahne (10% Fett)**  
**2 EL Vanillepuddingpulver (30 g)**  
**60 g Haselnusskerne**

AUSSERDEM:

**Tarteform (ca. 24 cm Ø)**

**4** Teig auf leicht bemehlter Arbeitsfläche etwas größer als die Form ausrollen. Die Form damit auskleiden, dabei einen Rand hochziehen. Boden und Rand leicht andrücken. Heidelbeercreme einfüllen und gleichmäßig verteilen. Pflaumen mit den Schnittflächen nach oben vorsichtig in die Füllung drücken.

**5** Haselnüsse grob hacken oder halbieren und zwischen den Pflaumen verteilen. Tarte im vorgeheizten Backofen bei 180 °C (Umluft 160 °C; Gas: Stufe 2-3) ca. 45 Minuten goldbraun backen.

## Kürbis-Marmorkuchen mit Schokoladenglasur

Klassiker mit Gemüse-Extra

🕒 40 MIN • FERTIG IN 2 STD 🌿

pro Stück  
**307**  
KCAL  
Eiweiß: 7 g • Fett: 10 g  
Kohlenhydrate: 27 g

GESUND, WEIL:

- Die Flavonoide aus Zartbitterschokolade punkten gleich mehrfach: So können sie Gefäßablagerungen mindern und den Cholesterinspiegel verringern. Darüber hinaus leisten sie einen Beitrag zur Senkung und Stabilisierung des Blutdrucks.

### FÜR 18 STÜCKE:

**400 g Kürbisfruchtfleisch (z. B. Muskatkürbis oder Hokkaidokürbis)**  
**250 g Butter + 1 EL für die Form**  
**300 g Dinkelmehl Type 1050 + 1 EL für die Form**  
**175 g Rohrzucker**  
**½ TL Vanillepulver**  
**4 Eier**  
**2 TL Backpulver**

**1** Kürbisfruchtfleisch grob würfeln und in 15-20 Minuten weich dämpfen. 5 Minuten abkühlen lassen und anschließend fein pürieren.

**2** Inzwischen Gugelhupfform mit 1 EL Butter einfetten und mit 1 EL Mehl ausstreuen.

**3** Restliche Butter mit 125 g Zucker und Vanillepulver mit dem Handrührgerät cremig rühren. Eier trennen und Eigelbe nacheinander unterrühren. Restliches Mehl mit Backpulver, Mandeln, Zimt, Macis und Nelken mischen. Mit dem Kürbispüree zur Eier-Butter-Masse geben und unterrühren.

**4** Eiweiße mit Salz steif schlagen, dabei übrigen Zucker nach und nach einrieseln lassen. Eischnee vorsichtig unter die Mehlmischung heben.

**150 g gemahlene Mandelkerne**  
**1 TL Zimt**  
**je 1 Prise Macispulver, Nelkenpulver und Salz**  
**3 EL Kakaopulver (stark entölt; 30 g)**  
**100 g Zartbitterkuvertüre (mind. 70% Kakaoanteil)**

AUSSERDEM:

**Gugelhupfform (ca. 22 cm Ø)**

**5** Die Hälfte des Teiges in die vorbereitete Form geben. Kakaopulver unter den restlichen Teig heben. In die Form geben und beide Teige mit einer Gabel marmorieren. Kürbis-Marmorkuchen im vorgeheizten Backofen bei 180 °C (Umluft 160 °C; Gas: Stufe 2-3) ca. 1 Stunde backen (Stäbchenprobe). Etwas abkühlen lassen, aus der Form lösen und auf einem Kuchengitter auskühlen lassen.

**6** Für die Glasur Kuvertüre grob hacken, über einem heißen Wasserbad schmelzen, kurz abkühlen lassen und über den Kuchen gießen, sodass sie seitlich herabläuft. Fest werden lassen und den Kuchen in Stücke geschnitten servieren.





## Apfel-Streusel-Kuchen mit Datteln

Die Trockenfrüchte verleihen dem knusprigen Backwerk ein ganz besonderes Aroma

🕒 35 MIN • FERTIG IN 1 STD 25 MIN 🍴

### GESUND, WEIL:

- Zur Herstellung von Dinkel-Vollkornmehl werden auch die Randschichten des Getreidekorns mit vermahlen. Daher liefert es jede Menge Ballaststoffe, die auf natürliche Weise die Verdauung in Schwung bringen und das Sättigungsgefühl verlängern.
- Der Kuchen kommt darüber hinaus durch die Süße aus Datteln ohne Raffinade aus. Zwar enthalten die Früchte ebenfalls viel Zucker in Form von Fruktose, dieser kommt aber in Begleitung vieler wertvoller Vitalstoffe wie Magnesium, Calcium und Eisen daher.

**1** Äpfel waschen, vierteln, Kerngehäuse heraus-schneiden und Fruchtfleisch würfeln. Mit Zitronensaft vermischen.

**2** Datteln mit der Milch fein pürieren. 200 g zimmer-warme Butter cremig rühren. Dattel-Milch mit den Eiern unterrühren. 250 g Mehl mit Mandeln, Backpul-ver und Zimt vermengen, zur Eiermischung geben und alles zu einem glatten Teig verrühren.

**3** Form mit 1 EL Butter einfetten und mit 1 EL Mehl austreuen.

**4** Etwa  $\frac{2}{3}$  der Äpfel unter den Teig heben und in die Form füllen. Gleichmäßig verteilen und mit den restlichen Äpfeln belegen.

**5** Für die Streusel restliches Mehl, Dattelsüße und restliche Butter krümelig verkneten und darüber-streuen. Kuchen im vorgeheizten Backofen bei 180 °C (Umluft 160 °C; Gas: Stufe 2–3) ca. 50 Minuten gold-braun backen (Stäbchenprobe). In der Form ausküh-len lassen, Rand lösen und in Stücke geteilt servieren.

### FÜR 12 STÜCKE:

- 4 Äpfel**
- 3 EL Zitronensaft**
- 200 g getrocknete Datteln (entsteint)**
- 100 ml Milch (3,5 % Fett)**
- 275 g Butter (davon 200 g zim-merwarm) + 1 EL für die Form**
- 4 Eier**
- 350 g Dinkel-Vollkornmehl**
- 100 g gemahlene Mandelkerne**
- 2 TL Backpulver**
- 1 TL Zimt**
- 75 g Dattelsüße**

### AUSSERDEM:

**Springform (ca. 24 cm Ø)**

# Roher Apfel-Brombeer-Kuchen

Auch ohne Ofen ein smarter Genuss

🕒 30 MIN · FERTIG IN 2 STD 30 MIN 🌿 🍷

pro Stück  
**232**  
KCAL  
Eiweiß: 5 g Fett: 13 g  
Kohlenhydrate: 22 g

## GESUND, WEIL:

- Äpfel sollten am besten mit Schale gegessen werden, denn direkt darunter befindet sich ein Großteil der wertvollen Vitamine, Pektine und Polyphenole.

**1** Leinsamen im Blitzhacker fein zerkleinern und in eine Schüssel geben. Haferflocken, Kokosraspel, Zimt und Zucker dazugeben und alles vermengen. Etwa 2 EL davon abnehmen und zur Seite stellen.

**2** Datteln entsteinen und mit Aprikosen und Orangensaft im Blitzhacker mixen. Zur Kokosmischung geben und alles zu einer Paste verkneten. Falls nötig, noch ein wenig Flüssigkeit oder Haferflocken ergänzen.

**3** Teig in die Backform geben, gleichmäßig andrücken und einen Rand formen.

**4** Brombeeren waschen, trocken tupfen und einige Beeren zum Garnieren beiseitelegen. Restliche Brombeeren mit Agavendicksaft in einer Schüssel vermengen und mit einer Gabel leicht zerdrücken.

**5** Brombeermus auf den Teigboden streichen. Äpfel waschen, vierteln, entkernen und in dünne Spalten schneiden. Mit Zitronensaft vermengen und kreisförmig auf dem Brombeermus auslegen.

**6** Kuchen ca. 2 Stunden in den Kühlschrank stellen. Zum Servieren mit übriger Kokosmischung bestreuen und mit restlichen Brombeeren garnieren.

## FÜR 8 STÜCKE:

100 g Goldleinsamen  
50 g Haferflocken  
100 g Kokosraspel  
1½ TL Zimt  
2 TL Vollrohrzucker  
6 Medjool-Datteln  
2 getrocknete Aprikosen  
100 ml Orangensaft  
200 g Brombeeren  
2 EL Agavendicksaft  
2 kleine Äpfel  
1–2 EL Zitronensaft

## AUSSERDEM:

Springform (ca. 18 cm Ø)





## Zwetschgen-Galette

Französischer Leckerbissen

🕒 30 MIN · FERTIG IN 1 STD 35 MIN 🌿 🌍

### GESUND, WEIL:

- B-Vitamine aus Zwetschgen stärken die Nerven. Vollreife Früchte enthalten zudem kaum Säure und werden auch von Menschen mit empfindlichem Magen gut vertragen.

### FÜR 10 STÜCKE:

**200 g Dinkelmehl Type 630**  
**+ 1 EL zum Bearbeiten**  
**150 g gemahlene Mandelkerne**  
**100 g Butter**  
**1 Ei**

**100 g Rohrohrzucker**  
**1 Prise Salz**  
**800 g Zwetschgen**  
**30 g Pekannusskerne**  
**1 Eigelb**

**1** 200 g Mehl auf der Arbeitsfläche mit 100 g Mandeln mischen und in der Mitte eine Mulde formen. Butter in Stücken mit Ei, 75 g Zucker und Salz in die Mitte geben und alles zu Krümeln hacken. Rasch zu einem glatten Teig verkneten, dabei nach Bedarf etwas kaltes Wasser oder Mehl ergänzen. Zu einer Kugel formen und zugedeckt ca. 30 Minuten kalt stellen.

**2** Inzwischen für den Belag Zwetschgen waschen, entsteinen und längs vierteln.

**3** Teig auf bemehlter Arbeitsfläche 6–8 mm dünn auf ca.

34 cm rund ausrollen. Auf Backpapier legen, mit restlichen Mandeln bestreuen und einen ca. 5 cm breiten Rand frei lassen. Mit Zwetschgen belegen. Pekannüsse hacken und darüberstreuen. Teigrand darüberschlagen, mit Eigelb bestreichen und mit übrigem Zucker bestreuen.

**4** Zwetschgen-Galette vorsichtig mit dem Papier auf ein Backblech ziehen. Im vorgeheizten Backofen bei 200 °C (Umluft 180 °C; Gas: Stufe 3) etwa 35 Minuten goldbraun backen. Warm oder abgekühlt servieren.

## Schokoladen-Nuss-Babka

Außen saftig, innen crunchy

🕒 25 MIN · FERTIG IN 14 STD 40 MIN 🌿 🌍

### GESUND, WEIL:

- Eier bieten ein großes Vitalstoffpaket im kompakten Format: So versorgt uns das Hühnerprodukt mit viel hochwertigem Protein und punktet mit den fettlöslichen Vitaminen A, D, E und K sowie Mineralstoffen wie Eisen und Zink.

### FÜR 14 SCHEIBEN:

**265 g Dinkelmehl Type 1050**  
**+ 1 EL zum Bearbeiten**  
**70 g Rohrohrzucker**  
**1 Prise Salz**  
**1 TL Trockenhefe**  
**2 Eier**  
**135 g weiche Butter**  
**2 EL gemahlene Haselnusskerne (30 g)**

**2 EL gehackte Pistazienkerne (30 g)**  
**2 EL gehackte Pinienkerne (30 g)**  
**2 EL gehackte Mandelkerne (30 g)**  
**160 g Zartbitterschokolade (mind. 70% Kakaoanteil)**  
**1 EL Kakaopulver (stark entölt; 15 g)**

### AUSSERDEM:

**Kastenform (ca. 25 cm)**

**1** Mehl mit 50 g Zucker, Salz und Hefe mischen. Eier und 60 ml lauwarmes Wasser unterrühren. 75 g Butter zugeben. In 10 Minuten zu einem glatten Teig verkneten. Teig in einer Schüssel zugedeckt im Kühlschrank über Nacht gehen lassen.

**2** Am Folgetag Nüsse und Kerne in einer Pfanne ohne Fett bei mittlerer Hitze in 2–3 Minuten goldbraun rösten und wieder abkühlen lassen. Schokolade hacken und mit übrigem Butter über einem heißen Wasserbad schmelzen lassen. Kakao unterrühren.

**3** Teig auf bemehlter Arbeitsfläche rechteckig (ca. 25 x 35 cm) ausrollen.

Mit Schokomasse bestreichen, rundum einen 1 cm breiten Rand frei lassen.

**4** Nuss-Mix und restlichen Zucker auf die Schokomasse streuen. Teigrand mit Wasser bepinseln. Teig von der langen Seite her einrollen und längs aufschneiden, sodass zwei lange Stränge entstehen. Diese mit der offenen Seite nach oben wie eine Kordel eindrehen. Enden zusammendrücken. Babka in die mit Backpapier belegte Form legen. Zugedeckt 90 Minuten gehen lassen.

**5** Babka im vorgeheizten Backofen bei 180 °C (Umluft 160 °C; Gas: Stufe 2–3) ca. 45 Minuten backen. Herausnehmen und in der Form erkalten lassen. Herauslösen und in Scheiben schneiden.





HERBST  
GEBÄCK

## Cheesecake mit Feigen und Walnüssen

*Cremiger Genuss mit knackigem Topping*

🕒 30 MIN • FERTIG IN 3 STD 30 MIN

GESUND, WEIL:

- Walnusskerne sind dank der darin vorkommenden Omega-3-Fettsäuren kleine Fitmacher für unser Gehirn.
- Viel Kalium ist in Feigen enthalten. Der Mineralstoff ist wichtig für die Nerven und kann blutdrucksenkend wirken.

Eiweiß: 9 g • Fett: 21 g  
pro Stück  
**281**  
KCAL  
Kohlenhydrate: 15 g

### FÜR 10 STÜCKE:

100 g Vollkorn-Schokoladenkekse  
60 g Walnusskerne  
75 g flüssige Butter  
3 Blatt Gelatine  
100 g Schlagsahne  
250 g Magerquark  
150 g Frischkäse (45% Fett i. Tr.)  
1½ EL Zitronensaft  
½ TL Bio-Zitronenschale  
1 Msp. Vanillepulver  
50 g Rohrohrzucker  
3 Feigen  
1 EL Honig

AUSSERDEM:

Backform (ca. 13 x 35 cm)

**1** Kekse fein zerbröseln. 40 g Walnusskerne fein hacken. Beides mit Butter vermengen und in die mit Backpapier ausgekleidete Form füllen. Gleichmäßig flach drücken, dabei einen kleinen Rand formen und mindestens 30 Minuten kalt stellen.

**2** Inzwischen Gelatine in kaltem Wasser einweichen. Sahne steif schlagen. Quark mit Frischkäse, 1 EL Zitronensaft, Zitronenschale, Vanillepulver und Zucker glatt rühren. Gelatine ausdrücken und in einem kleinen Topf erwärmen. Schmelzen lassen, kurz abkühlen lassen und mit 2–3 EL der Creme verrühren.

Unter die übrige Creme mischen und Schlagsahne unterheben.

**3** Creme auf den Keksboden füllen und glatt streichen.

**4** Feigen putzen, waschen und in dünne Scheiben schneiden. Gleichmäßig auf die Creme legen, dabei nach Bedarf zurechtschneiden. Honig mit übrigem Zitronensaft verrühren und auf die Feigen pinseln. Cheesecake mindestens 3 Stunden kalt stellen.

**5** Cheesecake vor dem Servieren mit den restlichen Walnusskernen bestreuen und in Stücke schneiden.



ANZEIGE

KLUTH

GEWINNSPIEL

## Echte Multitalente beim Backen

Das Geheimnis für unwiderstehlich gute Backkreationen? Hochwertige Zutaten! Für alle Liebhaber von Nusskuchen und Co sind die Nüsse von KLUTH genau das Richtige. Das traditionsreiche Familienunternehmen setzt seit über 90 Jahren auf höchste Qualität – und sorgt so für unvergleichliche Geschmackserlebnisse mit jedem Bissen. Mehr Infos unter: [www.kluth-shop.de](http://www.kluth-shop.de)

Gewinnen Sie eines von drei Nusspaketen mit jeweils zwei Keksdosen von ASA Selection im Wert von über 100 Euro.

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

FOTOS: KLUTH, ASA SELECTION GMBH, SHUTTERSTOCK (2)



Jetzt bis  
**13.10.24**  
teilnehmen!

PRÄSENTIERT VON

EatSmarter!



## Apfel-Heidelbeer-Blechkekchen

Überzeugt kleine und große Gäste

🕒 30 MIN • FERTIG IN 1 STD 45 MIN 🌿

### GESUND, WEIL:

- Heidelbeeren glänzen mit vielen sekundären Pflanzenstoffen, welche die Körperzellen als Antioxidantien vor der Schädigung durch freie Radikale schützen.

### FÜR 20 STÜCKE:

- 1 Vanilleschote
- 600 g Dinkelmehl Type 1050
- 120 g Rohrohrzucker
- 1 Würfel frische Hefe
- 250 ml Milch (3,5% Fett)
- 150 g Butter + 1 EL für das Blech
- 1 Ei
- 1 kg Äpfel
- 250 ml Apfelsaft
- 1 geh. EL Speisestärke (20 g)
- 150 g Heidelbeeren
- 100 g gehobelte Mandeln
- 50 g Schlagsahne



### AUSSERDEM:

**Backblech (ca. 30 x 40 cm)**

- 1 Für den Teig Vanilleschote längs aufschneiden und Mark herauskratzen. Schote beiseitelegen. Mehl, 80 g Zucker und Vanillemark in einer Schüssel mischen. Hefe darüberbröseln und untermengen. Milch mit 100 g Butter in einem Topf lauwarm erwärmen.
- 2 Milchmischung mit dem Ei zur Mehlmischung geben und alles ca. 5 Minuten zu einem geschmeidigen Teig verkneten. Zugedeckt an einem warmen Ort ca. 45 Minuten gehen lassen.
- 3 Inzwischen Äpfel waschen, vierteln, entkernen und würfeln. Apfelsaft mit der ausgekratzten Vanilleschote in einem Topf aufkochen. Apfelwürfel zugeben und bei kleiner Hitze ca. 5 Minuten köcheln lassen. Stärke mit 2 EL Wasser anrühren und Apfelmischung damit binden. Vanilleschote entfernen.
- 4 Backblech mit 1 EL Butter einfetten. Teig daraufgeben und auf Blechgröße ausbreiten. Mit restlicher Butter bestreichen und ca. 15 Minuten ruhen lassen.
- 5 Apfelmischung auf dem Teig verteilen. Heidelbeeren waschen, trocken tupfen und darüberstreuen. Mandeln mit restlichem Zucker mischen und ebenfalls darauf verteilen. Kuchen im vorgeheizten Backofen bei 180 °C (Umluft 160 °C; Gas: Stufe 2-3) ca. 30 Minuten backen.

6 Etwas abkühlen lassen und noch warm mit Sahne beträufeln. Zum Servieren in Stücke schneiden.

# Heidelbeertörtchen

Klein, aber feil!



🕒 40 MIN • FERTIG IN 1 STD 55 MIN 🍃

## GESUND, WEIL:

- Macadamianüsse haben eine üppige Portion vom Anti-Aging-Vitamin E im Gepäck, das unter anderem Fältchen vorbeugen kann.

## FÜR 6 STÜCK:

**200 g Dinkelmehl Type 630**  
**+ 1 EL zum Bearbeiten**  
**1 Msp. Backpulver**  
**100 g Butter + 1 EL für die Formen**  
**1 Ei**  
**115 g Rohrohrzucker**  
**1 Prise Salz**  
**500 g Heidelbeeren**  
**1 EL Vanillepuddingpulver (15 g)**

**1 Eiweiß**  
**50 g Macadamianüsse**  
**2 Stiele Minze**  
**100 g saure Sahne (10% Fett)**  
**1 TL Zitronensaft**  
**1 TL Bio-Zitronenschale**

## AUSSERDEM:

**6 Tortelett-Förmchen**  
**(ca. 8 cm Ø)**

**1** Mehl, Backpulver, Butter in Stücken, Ei, 60 g Zucker und Salz zu einem glatten Teig verkneten (ggf. etwas kaltes Wasser ergänzen). Zur Kugel formen und ca. 30 Minuten zugedeckt kalt stellen.

**2** Inzwischen Förmchen mit übriger Butter fetten. Beeren waschen und trocken tupfen. Mit 20 g Zucker und Puddingpulver locker vermischen.

**3** Mürbeteig auf bemehlter Arbeitsfläche 6 mm dünn ausrollen und 6 Kreise (ca. 10 cm Ø) ausstechen. In die Förmchen legen und an Boden und Rand andrücken.

**4** Beeren einfüllen. Törtchen im vorgeheizten Backofen bei 180 °C (Umluft 160 °C; Gas: Stufe 2-3)

25-30 Minuten goldbraun backen. Leicht abkühlen lassen, herauslösen und auskühlen lassen.

**5** Für den Crunch Eiweiß leicht aufschlagen. Macadamias mit übrigem Zucker untermischen. Auf einem mit Backpapier belegten Backblech verteilen. Im vorgeheizten Ofen bei 200 °C (Umluft 180 °C; Gas: Stufe 3) in 15 Minuten knusprig backen. Abkühlen lassen, grob hacken.

**6** Minze waschen, Blätter abzupfen, in feine Streifen schneiden. Etwas Crunch und etwas Minze beiseitelegen. Rest mit saurer Sahne, Zitronensaft und -schale verrühren. Je einen Klecks auf jedes Törtchen setzen. Mit restlichem Crunch und übriger Minze garnieren.



# Tartelettes mit Mandelcreme

Aromatische Minis mit fruchtigem Belag



🕒 25 MIN • FERTIG IN 1 STD 15 MIN 🍃

## GESUND, WEIL:

- Wahres Brainfood sind Mandeln: Sie unterstützen durch enthaltene Mineralstoffe die Konzentrationsfähigkeit und starke Nerven.

## FÜR 6 STÜCK:

**200 g Dinkelmehl Type 1050**  
**+ 1 EL zum Bearbeiten**  
**½ TL Backpulver**  
**50 g Rohrohrzucker**  
**1 Prise Salz**  
**½ TL Vanillepulver**  
**90 g Butter**  
**1 Eigelb**  
**2 EL Milch (3,5 % Fett)**

**175 g gemahlene Mandeln**  
**20 g Puderzucker aus Rohrohrzucker**  
**1 Prise Zimt**  
**30 g saure Sahne (10 % Fett)**  
**2 EL Kokosraspel (15 g)**  
**3 Birnen (400 g)**  
**1 EL flüssiger Honig**  
**1 EL Pistazienkerne (15 g)**

**1** Für den Teig Mehl mit Backpulver, Rohrohrzucker, Salz und Vanillepulver mischen und auf die Arbeitsfläche geben. 70 g Butter in Stücken zugeben, Eigelb und 1 EL Milch ergänzen und alles zu Krümeln hacken. Rasch zu einem glatten Teig verkneten und zugedeckt mindestens 30 Minuten kalt stellen.

**2** Inzwischen Mandeln mit Puderzucker und Zimt mischen. Restliche Butter bei kleiner Hitze schmelzen. Mit saurer Sahne und übriger Milch unter die Mandelmischung rühren.

**3** Teig auf bemehlter Arbeitsfläche ca. 8 mm dick ausrollen und 6 Krei-

se (à ca. 12 cm Ø) ausstechen. Auf ein mit Backpapier belegtes Blech setzen, mit Mandelcreme bestreichen. Mit Kokosraspeln bestreuen. Birnen schälen, halbieren, entkernen und quer in 3 mm dünne Scheiben schneiden. Leicht überlappend auf der Creme verteilen. Tartelettes im vorgeheizten Ofen bei 220 °C (Umluft 200 °C; Gas: Stufe 3-4) 15-20 Minuten goldbraun backen.

**4** Tartelettes aus dem Ofen nehmen, sofort mit Honig bepinseln (ggf. Honig leicht erwärmen). Pistazien grob hacken, darüberstreuen. Lauwarm oder abgekühlt servieren.



## Schokoladen-Kürbis-Kuchen mit Kürbis-Tahini-Ganache

Perfekt für alle Chocoholics

🕒 35 MIN · FERTIG IN 1 STD 10 MIN 🌱 🌍



GESUND, WEIL:

- Die aus Sesam hergestellte Tahinipaste sorgt durch das vorhandene Magnesium für Entspannung und hilft beim Stressabbau.

### FÜR 12 STÜCKE:

**200 g Zartbitterschokolade (mind. 70% Kakaoanteil)**  
**50 g Kokosöl**  
**300 g Kürbispüree**  
**100 g Ahornsirup**  
**115 ml Mandeldrink**  
**½ TL Vanillepulver**  
**2 EL Zitronensaft**  
**175 g Dinkel-Vollkornmehl**

**2 TL Backpulver**  
**50 g Vollrohrzucker**  
**2 EL Kakaopulver (stark entölt; 30 g)**  
**1 TL Zimtpulver**  
**1 Prise Salz**  
**2 EL Tahini (Sesampaste; 30 g)**

AUSSERDEM:

**Backform (ca. 20 x 20 cm)**

**1** Für den Kuchen 100 g Schokolade hacken. Mit Kokosöl bei kleiner Hitze schmelzen lassen.

**2** In einer Schüssel 200 g Kürbispüree, Ahornsirup, 75 ml Mandeldrink, Vanille und Zitronensaft glatt verrühren. Geschmolzene Schokolade untermischen.

**3** Mehl mit Backpulver, Zucker, Kakaopulver, Zimt und Salz darüberstreuen und alles zu einem glatten Teig verrühren.

**4** In der mit Backpapier ausgelegten Form gleichmäßig verteilen. Im

vorgeheizten Backofen bei 180 °C (Umluft 160 °C; Gas: Stufe 2-3) ca. 35 Minuten backen (Stäbchenprobe). Für 5 Minuten abkühlen lassen, aus der Form stürzen und etwa 25 Minuten auskühlen lassen.

**5** Inzwischen für die Ganache übrige Schokolade hacken. Restliches Kürbispüree mit übrigem Mandeldrink bei kleiner Hitze erwärmen.

**6** Tahini unter die Schokolade rühren und die Masse abkühlen lassen, bis sie streichfähig ist. Ganache gleichmäßig auf den Kuchen streichen.

## Orangen-Schokoladen-Kuchen mit Chiasamen

Mit feiner exotischer Note

🕒 25 MIN · FERTIG IN 1 STD 5 MIN 🌱 🌍



GESUND, WEIL:

- Chiasamen bringen reichlich Vitalstoffe mit: Unter anderem Calcium, Phosphor, Eisen und Magnesium sind enthalten.

### FÜR 16 STÜCKE:

**100 g Kokosöl + 1 EL für die Form**  
**2 EL Kokosraspel (15 g)**  
**100 g Honig**  
**75 g Zartbitterschokolade (mind. 70% Kakaoanteil)**  
**1 Bio-Orange**  
**200 g Rote Bete (gegart; vakuumverpackt)**  
**3 Eier**

**350 g Dinkelmehl Type 1050**  
**2 EL Kakaopulver (stark entölt; 30 g)**  
**2 TL Backpulver**  
**2 EL Chiasamen (20 g)**  
**1 Prise Salz**

AUSSERDEM:

**Kranzform (ca. 24 cm Ø)**

**1** Form mit 1 EL Kokosöl einfetten und am Boden mit Kokosraspeln austreuen.

**2** Übriges Kokosöl mit Honig in einem Topf bei kleiner Hitze schmelzen. Schokolade grob hacken, dazugeben, ebenfalls schmelzen.

**3** Währenddessen Orange heiß abwaschen, trocken tupfen, Schale fein abreiben und Saft auspressen.

**4** Rote Bete in Stücke schneiden. Mit 4 EL Orangensaft fein pürieren.

**5** Rote-Bete-Püree in einer Schüssel mit Eiern und Orangenschale verquirlen. Schokoladenmischung unterrühren. Mehl, Kakao, Backpulver, Chiasamen und Salz mischen, in die Schüssel geben.

**6** Alles zu einem glatten Teig verrühren und in die Form füllen. Kuchen im vorgeheizten Backofen bei 170 °C (Umluft 150 °C; Gas: Stufe 2-3) ca. 40 Minuten backen (Stäbchenprobe). Abkühlen lassen, aus der Form stürzen und noch leicht warm oder ausgekühlt servieren.



# Schokoladenkuchen mit Cashewbutter-Topping

Buttercreme mal anders

🕒 35 MIN • FERTIG IN 2 STD 🌿

## GESUND, WEIL:

- Cashewkerne machen gute Laune! Die Minis liefern die Aminosäure Tryptophan, die als Vorstufe für das „Glückshormon“ Serotonin gebraucht wird. Darüber hinaus versorgen sie uns mit viel Eiweiß, Magnesium, Calcium und Phosphor stärken unsere Muskulatur, Knochen und Zähne.

## FÜR 12 STÜCKE:

220 g weiche Butter  
+ 1 TL für die Form  
250 g Dinkelmehl Type 1050  
+ 1 TL für die Form  
110 g Zartbitterschokolade  
(mind. 70% Kakaoanteil)  
4 Eier  
90 g Vollrohrzucker  
1 Prise Salz  
2 geh. EL Kakaopulver (stark entölt; 40 g)  
2 TL Backpulver  
100 ml Milch (3,5% Fett)  
100 g Puderzucker aus Rohrohrzucker  
80 g Cashewmus  
½ TL Meersalzflocken



## AUSSERDEM:

Springform (ca. 22 cm Ø)

**1** Springform mit 1 TL Butter einfetten und mit 1 TL Mehl bestreuen. Für den Teig 100 g Schokolade hacken und mit 120 g Butter in einem Topf bei kleiner Hitze schmelzen lassen. Eier mit Vollrohrzucker und Salz cremig aufschlagen. Schokoladen-Butter untermischen. Mehl mit Kakao, Backpulver und Milch unterrühren.

**2** Teig in die Form füllen, glatt streichen und im vorgeheizten Backofen bei 170 °C (Umluft 150 °C; Gas: Stufe 2–3) etwa 40 Minuten backen (Stäbchenprobe). Abkühlen lassen, aus der Form lösen und auf einem Gitter auskühlen lassen.

**3** Inzwischen für das Topping restliche Butter mit Puderzucker cremig aufschlagen. Cashewmus unterrühren. Creme auf den Kuchen streichen. Restliche Schokolade hacken und mit dem Meersalz darüberstreuen.



# Smartes Backvergnügen

Besonders an grauen Tagen gibt es nichts Entspannenderes, als es sich mit einem süßen Seelenwärmer so richtig gemütlich zu machen. Mit unseren Tipps gelingen Kuchen und Co noch besser.

## Clever beschleunigen

Wieder mal vergessen, die Butter aus dem Kühlschrank zu nehmen? Kein Problem: Legen Sie diese auf einen Teller und stülpen Sie eine mit heißem Wasser ausgespülte und abgetrocknete Glasschüssel darüber – nach wenigen Minuten ist die Butter weich. Um den Prozess noch weiter voranzutreiben, kann das Fett vorher in kleinere Stücke geteilt werden.



### AUS DEM VOLLEN (KORN) SCHÖPFEN

Wer easy mehr Ballast- und Nährstoffe in Tarte, Galette und Co integrieren will, kann zu Vollkornmehl greifen. Wird Weißmehl durch die gleiche Menge ersetzt, braucht der Teig etwa 10 bis 15 Prozent mehr Flüssigkeit.



## Kleiner Pieks

Bei Rührkuchen ist häufig die Rede von der sogenannten Stäbchenprobe. Dabei handelt es sich um einen einfachen Trick, um herauszufinden, ob der Teig bereits durchgebacken ist. Dazu ein Holzstäbchen in die dickste Stelle des Gebäcks stecken. Bleibt es sauber, ist der Kuchen gar.

## Smarter Ei-Ersatz

Egal ob Ihnen die Eier ausgegangen sind oder Sie sich vegan ernähren, es gibt tolle Alternativen zum Hühnerprodukt: Für Rührteige eignen sich **Leinsamen oder Chiasamen**: Um ein Ei zu ersetzen, vermengen Sie entweder 1 gestrichenen EL Chiasamen mit 3 EL Wasser oder 1 gestrichenen EL geschrotete Leinsamen mit 1 EL Wasser. Eischnee kann durch **Aquafaba** (Flüssigkeit aus der Kichererbsen-Konserve) ausgetauscht werden: Einfach wie Eiweiß aufschlagen und weiterverwenden.

**GESCHMEIDIG**

Schokolade wird am besten über einem **heißen, aber nicht kochenden Wasserbad** geschmolzen. Bei zu hoher Temperatur kann sie allerdings schnell bröselig werden. Abhilfe schafft die Zugabe von **etwas Kokosöl**. Die Klümpchen müssen dann nur noch vorsichtig wieder aufgerührt werden.

**Schockgefrostet**

Wussten Sie, dass frische Hefe problemlos eingefroren werden kann? So lässt sich das Triebmittel gut konservieren, wenn beispielsweise nur ein Teil des Würfels zum Backen benötigt wird.

**Kürbispüree selbst machen**

So geht es: Zunächst den Kürbis je nach Sorte schälen oder waschen, von den Kernen befreien und das Fruchtfleisch in grobe Würfel schneiden. Anschließend die **Kürbiswürfel entweder auf einem mit Backpapier belegten Backblech verteilen** und bei 180 °C (Umluft 160 °C; Gas: Stufe 2-3) etwa 40 Minuten backen oder **alternativ in einem Topf** in 15-20 Minuten weich dämpfen. Dann pürieren, abkühlen lassen und sofort verwenden oder portionsweise einfrieren.

**Da steckt Gutes drin**

Viele Backwaren werden mit Gemüse im Teig nicht nur saftiger, sondern erhalten auch ein Vitalstoffextra. So kann beispielsweise Kürbismus für Marmorkuchen verwendet werden (siehe Rezept auf Seite 104); Rote-Bete-, Zucchini- oder Möhrenraspel werten Rührteig auf. Sogar Sauerkraut ist geeignet.

**Gar nicht raffiniert**

Es muss nicht immer Haushaltszucker sein – gesündere Alternativen wie **Bananen, Trockenfrüchte (zum Beispiel Datteln, Pflaumen, Aprikosen), Honig, Ahornsirup oder Vollrohrzucker** eignen sich zum Süßen genauso gut. Hier gilt aber ebenfalls: Nur in Maßen verwenden, denn auch in diesen Zutaten stecken viele der weißen Kristalle.







# BUNTE VIELFALT

*Mit unseren vegetarischen und veganen Gemüsekreationen holen Sie sich reichlich Farbe auf den Teller und wirken dem tristen Grau auf kulinarische Weise entgegen! Ob Rotkohl, Wirsing, Möhren, Spinat oder Kürbis – der Herbst bietet viel Auswahl. Tanken Sie Vitalstoffe nach dem Motto: Eat the rainbow!*

Rotkohl aus dem Ofen mit  
Ziegenfrischkäse-Polenta  
Rezept auf Seite 118

# Rotkohl aus dem Ofen mit Ziegenfrischkäse-Polenta

*Aromatischer geht es kaum!*

🕒 30 MIN • FERTIG IN 1 STD 50 MIN 🌱 🍴

**GESUND, WEIL:**

- Das leuchtende Violett verdankt Rotkohl den darin enthaltenen Pflanzenfarbstoffen. Diese können die Körperzellen vor Schädigungen durch freie Radikale schützen.

**FÜR 4 PORTIONEN:**

- 1 Rotkohl (ca. 1,5 kg)**
- Salz**
- 6 EL Olivenöl**
- 2 rote Chilischoten**
- 2 EL Rohrzucker (30 g)**
- 2 TL Anissamen**
- 100 ml roter Traubensaft**

**1** Rotkohl von den äußeren Blättern befreien, waschen und längs halbieren. Strunk vorsichtig so herausschneiden, dass die Blätter zusammenhalten. Schnittflächen mit etwas Salz bestreuen und mit 2 EL Olivenöl bestreichen. Rotkohlhälften mit den Schnittflächen nach unten je auf ein Stück Backpapier legen, dieses über dem Kohl zusammenführen und verschließen. Päckchen auf ein Backblech legen und im vorgeheizten Backofen bei 200 °C (Umluft 180 °C; Gas: Stufe 3) ca. 30 Minuten backen.

**2** Inzwischen Chilischoten putzen, waschen, längs halbieren, entkernen und fein hacken. Mit Zucker, Anissamen und 1 TL Salz verrühren.

**3** Backblech aus dem Backofen nehmen, Päckchen öffnen und Kohlhälften umdrehen. Die Blätter an den Schnittflächen mit einem Teelöffel leicht auseinanderdrücken und Traubensaft in die Zwischenräume träufeln.

**4** Gewürzmischung auf die Schnittflächen streuen und Päckchen wieder schließen.

- 7 Zweige Thymian**
- 150 g Ziegenfrischkäse (45% Fett i. Tr.)**
- 700 ml Gemüsebrühe**
- 170 g Polenta (Instant)**
- Pfeffer**

Im Backofen in ca. 1 Stunde fertig garen.

**5** Inzwischen für die Polenta Thymian waschen und trocken schütteln. 4 Zweige beiseitelegen, vom Rest Blättchen abzupfen. Ziegenfrischkäse glatrühren.

**6** Etwa 15 Minuten vor Ende der Garzeit des Kohls Brühe mit restlichem Olivenöl und Thymianblättchen in einem Topf zum Kochen bringen. Polentagriß unter Rühren einstreuen und 2–3 Minuten bei mittlerer Hitze köcheln lassen, dabei häufig umrühren. Vom Herd ziehen und zugedeckt 10–15 Minuten quellen lassen. Polenta mit Salz und Pfeffer abschmecken.

**7** Kohl aus dem Ofen nehmen und jeweils noch einmal halbieren. Polenta auf Tellern verteilen und Ziegenfrischkäse daraufsetzen. Kohl daneben anrichten und mit dem ausgetretenen Sud beträufeln. Mit Thymianzweigen garnieren.



# Pilz-Galettes mit Minz-Erbsen-Püree

*Süßer Klassiker mal in der herzhaften Variante*

🕒 1 STD 30 MIN 🌱



**GESUND, WEIL:**

- Das Menthol aus der Minze kann Erkältungssymptome wie Husten und Schnupfen auf sanfte Weise lindern.

**FÜR 6 PORTIONEN:**

- 330 g Dinkelmehl Type 1050**
- + 2 EL zum Bearbeiten**
- Salz**
- ½ TL Rohrzucker**
- 150 g Butter**
- 1 Ei (L)**
- 600 g kleine Champignons**
- 2 Frühlingszwiebeln**
- 1 Knoblauchzehe**
- ¼ Handvoll Thymian**

**1** Für den Teig 300 g Mehl in eine Schüssel geben. ¾ TL Salz, Zucker und 130 g Butter in kleinen Stücken zugeben und alles krümelig zerkleinern. Ei und 2 EL eiskaltes Wasser untermengen und alles rasch zu einem glatten Teig verkneten. Bei Bedarf noch etwas Mehl oder Wasser einarbeiten. Teig in 2 Portionen teilen, zu Kugeln formen, etwas flachdrücken und zugedeckt ca. 45 Minuten kühl stellen.

**2** Inzwischen für den Belag Pilze putzen und Stiele etwas kürzen. Frühlingszwiebeln putzen, waschen und klein würfeln. Knoblauch schälen und fein würfeln. Thymian waschen und trocken schütteln.

**3** Olivenöl in einer Pfanne erhitzen. Pilze und Lorbeerblatt darin bei mittlerer Hitze unter Rühren 8–10 Minuten anbraten. Frühlingszwiebeln und Knoblauch zugeben und ca. 2 Minuten mitdünsten. Pilze mit restlichem Mehl bestäuben und 1 Minute unter Rühren weiterbraten. Dann Tomatenmark einrühren und ebenfalls 1 Minute mitbraten. Mit Traubensaft ablöschen, Brühe angießen und alles in ca. 3 Minuten sämig einköcheln lassen. Beiseitestellen und abkühlen lassen.

- 2 EL Olivenöl**
- 1 Lorbeerblatt**
- 2 EL Tomatenmark (30 g)**
- 50 ml roter Traubensaft**
- 150 ml Gemüsebrühe**
- 1 Eigelb**
- 500 g tiefgekühlte Erbsen**
- 3 Stiele Minze**
- Meersalzflocken**
- 2 EL saure Sahne (10% Fett; 30 g)**

**4** Teigstücke auf leicht bemehlter Arbeitsfläche zu Kreisen (26–28 cm Ø) ausrollen und auf ein mit Backpapier belegtes Backblech legen. Je die Hälfte der Pilzmischung in die Mitte geben und gleichmäßig verteilen, dabei ringsum einen ca. 4 cm breiten Rand frei lassen. Freien Teigrand nach innen über die Pilze klappen. Eigelb mit 1 EL Wasser verquirlen und Teigländer damit bestreichen.

**5** Pilz-Galettes mit Thymian belegen und im vorgeheizten Backofen bei 180 °C (Umluft 160 °C; Gas: Stufe 2–3) in ca. 30 Minuten goldbraun backen.

**6** Inzwischen für das Püree Erbsen in kochendem Salzwasser ca. 5 Minuten garen, anschließend abgießen. Minze waschen, trocken schütteln, Blätter abzupfen und fein hacken. Restliche Butter in einem Topf schmelzen. Erbsen, Minze und ½ TL Meersalzflocken zufügen und alles grob zerdrücken oder pürieren. Saure Sahne untermengen, Püree abschmecken und kurz warmhalten.

**7** Pilz-Galettes aus dem Ofen nehmen, mit Meersalzflocken bestreuen, in 6 Stücke schneiden und mit dem Minz-Erbsen-Püree servieren.





## Gerösteter Rote-Bete-Salat mit Heidelbeeren und Feta

Der Mix aus fruchtigen und würzigen Zutaten schmeckt einfach immer

🕒 50 MIN 🌿 🍴

### GESUND, WEIL:

- Mehrfach ungesättigte Omega-3-Fettsäuren aus Walnusskernen halten Herz und Gefäße fit.
- Rote Bete kann auf natürliche Weise den Blutdruck senken – dank des darin enthaltenen Nitrats.

**1** Rote Bete schälen, in Spalten schneiden, diese quer halbieren und auf einem mit Backpapier belegten Backblech verteilen. Mit 2 EL Öl beträufeln, mit Salz, Pfeffer und Kreuzkümmel würzen und im vorgeheizten Backofen bei 200 °C (Umluft 180 °C; Gas: Stufe 3) in 40–45 Minuten rösten. Aus dem Ofen nehmen und lauwarm abkühlen lassen.

**2** Inzwischen übriges Öl mit Essig, Senf und Honig verrühren. Dressing mit Salz und Pfeffer würzen. Spinat putzen, waschen und trocken schleudern.

**3** Zwiebel schälen, halbieren und in schmale Spalten schneiden. Feta in ca. 1 cm große Würfel schneiden. Heidelbeeren verlesen, waschen und trocken tupfen. Walnusskerne grob hacken.

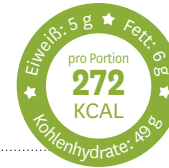
**4** Spinat, Rote Bete, Zwiebeln, Heidelbeeren und die Hälfte der Walnusskerne in einer Schüssel vorsichtig mit der Hälfte des Dressings vermengen. Feta und restliche Nüsse darauf verteilen, alles mit dem restlichen Dressing beträufeln und Salat servieren.

### FÜR 4 PORTIONEN:

- 600 g Rote Bete**
- 6 EL Olivenöl**
- Salz**
- Pfeffer**
- ½ TL gemahlener Kreuzkümmel**
- 3 EL Sherryessig**
- 2 TL körniger Senf**
- 1 TL Honig**
- 120 g Babyspinat**
- 1 rote Zwiebel**
- 100 g Feta (45% Fett i. Tr.)**
- 100 g Heidelbeeren**
- 50 g Walnusskerne**

# Sommerrollen mit Rotkohl und Chili-Dip

Asiatischer Leckerbissen in herbstlichem Gewand



35 MIN

## GESUND, WEIL:

- Der Scharfmacher Capsaicin aus Chili bringt nicht nur den Stoffwechsel ordentlich in Schwung, sondern kann darüber hinaus sogar die Fettverbrennung auf natürliche Weise ankurbeln.

**1** Reismudeln in eine Schüssel geben und mit kochendem Wasser bedecken. 4 Minuten ziehen lassen, dann abgießen und gut abtropfen lassen.

**2** Inzwischen Rotkohl putzen, waschen, Strunk entfernen und Rotkohl in feine Streifen hobeln. Etwas für die Garnitur beiseitestellen. Restlichen Rotkohl leicht salzen, durchkneten und ziehen lassen. Möhren putzen, schälen und fein raspeln.

**3** Für den Dip Chilischoten putzen, waschen und nach Belieben mit oder ohne Kerne fein hacken. Knoblauch schälen und fein würfeln. Ingwer schälen und fein reiben. Limettensaft, Zucker und Sojasauce in einer

Schüssel gründlich verrühren. Chili, Knoblauch, Ingwer und Erdnussöl unterrühren und Chili-Dip mit Salz abschmecken.

**4** Reispapierblätter nacheinander in einer Schüssel mit lauwarmem Wasser einweichen, bis sie formbar sind. Herausnehmen, trocken tupfen und mit Reismudeln, Rotkohl und Möhren belegen. Seiten über die Füllung schlagen und alles eng aufrollen. Auf diese Weise alle Reisblätter und sämtliche Füllung verbrauchen.

**5** Je 4 Sommerrollen auf Tellern anrichten und mit beiseitegestelltem Rotkohl bestreuen. Chili-Dip in Schälchen füllen und dazu reichen.

## FÜR 4 PORTIONEN:

- 80 g dünne Reismudeln
- 1 Stück Rotkohl (350 g)
- Salz
- 2 Möhren (200 g)
- 2 rote Chilischoten
- 2 Knoblauchzehen
- 1 Stück Ingwer (10 g)
- 3 EL Limettensaft
- 2 EL Vollrohrzucker (30 g)
- 2 EL Sojasauce
- 2 EL Erdnussöl
- 16 Blätter Reispapier (ca. 20 cm Ø)





Eiweiß: 28 g ★ Fett: 37 g  
 pro Portion  
**594**  
 KCAL  
 Kohlenhydrate: 51 g

## Kichererbsen-Fusilli mit Grünkohl und Burrata

Schnelles Gourmetgericht für spontane Gäste

🕒 25 MIN 🌱 🍷

GESUND, WEIL:

- Grünkohl bietet reichlich Folat. Das B-Vitamin ist unter anderem für die Blut- und Zellneubildung unentbehrlich.
- Vitamin E aus Avocado schützt als Antioxidans die Körperzellen: So wird unter anderem vorzeitiger Hautalterung vorgebeugt.

FÜR 4 PORTIONEN:

**400 g Kichererbsen-Fusilli**  
**Salz**  
**250 g junger Grünkohl**  
**1 EL Sesam (15 g)**  
**2 Avocados (à 150 g)**

**1** Nudeln in kochendem Salzwasser ca. 6 Minuten garen.

**2** Inzwischen Grünkohl putzen, waschen und trocken schleudern. Zu den Nudeln geben und zusammen weitere 3 Minuten garen. In ein Sieb abgießen, kalt abschrecken und abtropfen lassen.

**3** Sesam in einer Pfanne ohne Fett bei mittlerer Hitze in ca. 3 Minuten goldbraun anrösten. Herausnehmen und beiseitestellen.

**2 EL Limettensaft**  
**1 EL Sesamöl**  
**1 EL Olivenöl**  
**1 TL Chiliflocken**  
**200 g Burrata (50 % Fett i. Tr.)**

**4** Avocados halbieren, entsteinen, Fruchtfleisch aus der Schale heben und grob würfeln. In eine Schüssel geben und mit Limettensaft, Sesam- und Olivenöl mit einer Gabel leicht zerdrücken.

**5** Avocadocreme in einer großen Schüssel mit der Nudel-Grünkohl-Mischung vermengen und mit Chiliflocken und Salz würzen.

**6** Pastamischung auf tiefe Teller verteilen, Burrata in Stücken daraufgeben und mit Sesam bestreut servieren.

## Curry-Wirsing aus dem Ofen mit Reis

Ausgewogene, einfache und leckere Alltagsküche

🕒 25 MIN · FERTIG IN 50 MIN 🌱 🍷

GESUND, WEIL:

- Wirsing ist ein wahrer Gesundheits-Booster – dank jeder Menge Chlorophyll. Der grüne Pflanzenfarbstoff fördert unter anderem die Blutbildung und unterstützt die Wundheilung. Zusammen mit weiteren sekundären Pflanzenstoffen verhindert er außerdem die Schädigung der Zellen durch freie Radikale.

FÜR 4 PORTIONEN:

**300 g Parboiled Reis**  
**Salz**  
**1 großer Wirsing (ca. 1,2 kg)**  
**6 EL Rapsöl**  
**3 EL Currypulver**  
**weißer Pfeffer**

**½ TL Kurkumapulver**  
**2 Prisen Chilipulver**  
**½ Handvoll Koriander**  
**2 Bio-Limetten**  
**120 g griechischer Joghurt**

**1** Reis in der doppelten Menge Salzwasser in 15–20 Minuten gar kochen.

**2** Inzwischen Wirsing putzen, waschen, vierteln, Strunk entfernen und in mundgerechte Stücke schneiden. Wirsing in einer Schüssel mit Öl, Currypulver, Salz, Pfeffer, Kurkuma und Chili vermengen.

**3** Wirsing auf einem mit Backpapier belegten Backblech verteilen und im vorgeheizten Backofen bei 200 °C (Umluft 180 °C; Gas: Stufe 3) ca. 20 Minuten garen, dabei gelegentlich wenden.

**4** Inzwischen Koriander waschen, trocken schütteln und Blätter abzupfen. Limetten heiß abwaschen, trocken tupfen und halbieren. Joghurt mit Salz und einigen Spritzern frisch ausgepresstem Limettensaft glatt rühren.

**5** Curry-Wirsing mit 2 EL frisch ausgepresstem Limettensaft beträufeln und auf Teller verteilen. Reis daneben anrichten und mit Joghurt toppen. Mit Korianderblättchen und Limettenhälften garnieren.

Eiweiß: 13 g ★ Fett: 20 g  
 pro Portion  
**511**  
 KCAL  
 Kohlenhydrate: 68 g



# Gefüllter Spaghettikürbis

Nudeln mal anders

🕒 15 MIN • FERTIG IN 1 STD 10 MIN 🌿 🍴

## GESUND, WEIL:

- Spaghettikürbis ist eine super Low-Carb-Alternative zu Pasta: Nach dem Garen kann das Fruchtfleisch in Nudelform gezupft und dann nach Belieben weiterverarbeitet werden.
- Calcium und Phosphor aus Feta stärken Knochen und Zähne. Darüber hinaus hat das Milchprodukt jede Menge Proteine im Gepäck.

## FÜR 4 PORTIONEN:

**2 kleine Spaghettikürbisse (à ca. 1 kg)**

**2 EL Olivenöl**

**Salz**

**Pfeffer**

**200 g Babyspinat**

**2 Knoblauchzehen**

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

**40 g Montello-Käse (30% Fett i. Tr.)**

**50 g Pinienkerne**

**1 EL Zitronensaft**



**1** Kürbisse waschen, längs halbieren und Kerne herausschaben. Innenseiten mit Öl bepinseln und mit Salz und Pfeffer würzen.

**2** Kürbisse mit den Schnittflächen nach oben auf ein mit Backpapier belegtes Backblech legen und im vorgeheizten Backofen bei 180 °C (Umluft 160 °C; Gas: Stufe 2–3) in ca. 40 Minuten weich garen.

**3** Inzwischen für die Füllung Spinat putzen, waschen und trocken schleudern. In kochendem Salzwasser 2 Minuten blanchieren, in ein Sieb abgießen, kalt abschrecken und gut abtropfen lassen.

**4** Knoblauch schälen und fein würfeln. Feta zerbröseln. Montello-Käse reiben.

**5** Kürbisfruchtfleisch mit einer Gabel auflockern. Spinat mit Knoblauch, 100 g Feta, Montello-Käse und 30 g Pinienkernen untermischen und mit Zitronensaft, Salz und Pfeffer abschmecken.

**6** Mit restlichem Feta und übrigen Pinienkernen bestreuen und in weiteren ca. 15 Minuten goldbraun backen.





## Gerösteter Maissalat mit Bulgurbällchen

Spätsommerlicher Genuss mit bunter Gemüsemischung

🕒 40 MIN 🌱

### GESUND, WEIL:

- Besonders viel Kalium bieten Mais und Zucchini; der Mineralstoff ist wichtig für einen ausgeglichenen Flüssigkeitshaushalt und kann dabei helfen, unerwünschte Flüssigkeitsansammlungen sanft auszuspülen.

- 1 Maiskolben putzen und in kochendem Wasser mit dem Zucker in 15–20 Minuten gar kochen. Kalt abschrecken und Körner von den Kolben schneiden.
- 2 Zucchini putzen, waschen und in dünne Scheiben schneiden. Zucchini und Mais auf einem mit Backpapier belegten Backblech verteilen, mit 1 EL Öl beträufeln, salzen und im vorgeheizten Backofen bei 220 °C (Umluft 200 °C; Gas: Stufe 3–4) ca. 20 Minuten rösten.
- 3 Inzwischen Bulgur nach Packungsanleitung in Salzwasser gar kochen. In ein Sieb abgießen, abtropfen lassen. Möhre putzen, schälen und grob raspeln. Mit Bulgur, Ei, Semmelbröseln, Quark, Salz, Pfeffer und

Dukkah verkneten. Aus der Masse 2–3 cm große Bällchen formen.

4 Salate verlesen, waschen und trocken schleudern. Essig mit Honig, Pfeffer und 2 EL Öl verrühren. Schnittlauch waschen, trocken schütteln und in Röllchen schneiden.

5 Restliches Öl in einer Pfanne erhitzen und Bulgurbällchen darin bei mittlerer Hitze rundherum ca. 5 Minuten braten.

6 Salat mit dem Dressing mischen und mit Mais, Zucchini und Bällchen auf einer Platte oder Tellern anrichten.

### FÜR 4 PORTIONEN:

- 2 Maiskolben
- 1 TL Rohrohrzucker
- 2 Zucchini
- 4 EL Olivenöl
- Salz
- 50 g Bulgur
- 1 Möhre
- 1 Ei
- 50 g Vollkorn-Semmelbrösel
- 1 EL Magerquark (20 g)
- Pfeffer
- 2 TL Dukkah (orientalische Gewürzmischung)
- 1 Handvoll Rucola (40 g)
- 2 Handvoll gemischter Blattsalat (80 g)
- 3 EL weißer Balsamessig
- 2 EL Honig (30 g)
- 1 Bund Schnittlauch (20 g)

# Wurzelgemüse mit Linsen vom Blech

Perfekt für hektische Tage: Die meiste Arbeit hat hier der Ofen



🕒 20 MIN • FERTIG IN 60 MIN 🌱 🍴 🥗

## GESUND, WEIL:

- Gemüse und Linsen bringen jede Menge Ballaststoffe auf den Teller – so hält der Veggie-Genuss richtig lange satt. Aber die Minis können noch mehr: Linsen punkten unter anderem mit Eiweiß, Eisen und Magnesium. So unterstützen sie den Muskelaufbau und -erhalt, die Blutbildung sowie starke Nerven.

**1** Möhren und Pastinaken putzen, schälen und längs halbieren. Zwiebel schälen, halbieren und in schmale Spalten schneiden.

**2** Kreuzkümmelpulver, Fenchel, Orangenschale, Salz, Pfeffer und 2 EL Öl in einer großen Schüssel mischen. Möhren, Pastinaken und Zwiebelspalten dazugeben und alles gut vermengen.

**3** Ein Backblech mit restlichem Öl bestreichen. Gemüsemischung darauf verteilen und im vorgeheizten Backofen bei 200 °C (Umluft 180 °C; Gas: Stufe 3) ca. 20 Minuten backen.

**4** Inzwischen Linsen in ein Sieb abgießen, mit kaltem Wasser abspülen und abtropfen lassen.

**5** Blech aus dem Ofen nehmen, Linsen auf dem Gemüse verteilen, alles mit Honig beträufeln und weitere ca. 20 Minuten backen.

**6** Inzwischen Petersilie waschen, trocken schütteln und Blätter abzupfen. Gemüse aus dem Ofen nehmen mit Petersilie garnieren.

## FÜR 4 PORTIONEN:

- 400 g junge Möhren
- 400 g junge Pastinaken
- 1 Zwiebel
- 1 TL gemahlener Kreuzkümmel
- 1 TL gemahlene Fenchelsamen
- 1 TL Bio-Orangenschale
- Salz
- Pfeffer
- 3 EL Olivenöl
- 400 g Linsen (Abtropfgewicht; Dose)
- 2 EL Honig
- 2 Stiele glatte Petersilie





Eiweiß: 18 g ★ Fett: 30 g  
 pro Portion  
**422**  
 KCAL  
 Kohlenhydrate: 19 g

## Cremige Nusspolenta mit Rosenkohl-Pilz-Gemüse

Seelenwärmer für graue Tage

🕒 40 MIN 🌿 🍴

GESUND, WEIL:

- Der Vitamin-C-Gehalt in Rosenkohl kann sich sehen lassen: Ganze 112 Milligramm stecken in 100 Gramm der aromatischen Kugeln.

FÜR 4 PORTIONEN:

**500 g Rosenkohl**  
**1 Zwiebel**  
**2 Knoblauchzehen**  
**500 g Pilze (z. B. Champignons und Kräuterseitlinge)**  
**50 g gemahlene Haselnusskerne**  
**500 ml Haferdrink**  
**1 Lorbeerblatt**

**1** Rosenkohl putzen und waschen. Große Röschen vierteln und kleinere halbieren. Zwiebel und Knoblauch schälen und fein würfeln.

**2** Pilze putzen und je nach Größe etwas kleiner schneiden.

**3** Für die Polenta Haselnüsse in einem Topf bei mittlerer Hitze in ca. 2 Minuten unter Rühren goldbraun rösten. Haferdrink, 250 ml Wasser, Lorbeerblatt und Margarine dazugeben und aufkochen. Mit Salz, Pfeffer und frisch abgeriebenem Muskat würzen.

**4** Polenta einrühren und bei mittlerer Hitze unter Rühren 1–2 Minuten kochen lassen. Topf vom Herd neh-

**2 EL pflanzliche Margarine (30 g)**  
**Salz, Pfeffer**  
**Muskatnuss**  
**150 g Polenta (Instant)**  
**4 Zweige Thymian**  
**4 EL Olivenöl**  
**1 EL Ahornsirup**  
**2 EL Balsamessig**

men und Polenta zugedeckt 5–10 Minuten quellen lassen.

**5** Inzwischen Thymian waschen, trocken schütteln und Blättchen abzupfen. In einer großen Pfanne 2 EL Öl erhitzen. Rosenkohl darin bei mittlerer Hitze ca. 4 Minuten anbraten. Pilze und Zwiebeln zugeben und weitere 4 Minuten mitbraten. Knoblauch ergänzen, Gemüse mit Ahornsirup und Essig ablöschen. Mit Thymian, Salz und Pfeffer abschmecken.

**6** Polenta auf Teller verteilen. Rosenkohl-Pilz-Gemüse darauf anrichten und mit restlichem Olivenöl beträufeln.

## Spinat-Quiche mit Feta

Raffinierte Gemüseküche mit Extra-Würze

🕒 15 MIN • FERTIG IN 1 STD 5 MIN 🌿

GESUND, WEIL:

- Auch wenn es nicht so viel ist, wie früher angenommen wurde: Spinat kann dennoch mit reichlich Eisen glänzen. Das Spurenelement ist wichtig für den Sauerstofftransport und die Blutbildung.

FÜR 8 STÜCKE:

**400 g tiefgekühlter Blattspinat**  
**1 Packung Vollkorn-Blätterteig (ca. 280 g; Kühlregal)**  
**1 Zwiebel**  
**100 g Feta (45 % Fett i. Tr.)**  
**2 Eier**  
**100 ml Milch (3,5 % Fett)**

**Salz, Pfeffer**  
**Muskatnuss**  
**1 EL Olivenöl**  
**2 EL Pinienkerne (30 g)**

AUSSERDEM:

**1 Quicheform (28 cm Ø)**

**1** Quicheform mit kaltem Wasser ausspülen. Spinat auftauen lassen.

**2** Blätterteig bei Bedarf etwas größer ausrollen und in die Form legen. An den Seiten hochziehen und den Rand gerade schneiden.

**3** Zwiebel schälen und in feine Würfel schneiden. Feta in 1 cm große Würfel schneiden. Eier mit Milch in einer Schüssel verquirlen und mit Salz, Pfeffer und frisch abgeriebenem Muskat würzen.

**4** Öl in einem Topf erhitzen und Zwiebelwürfel darin bei mittlerer Hitze 2–3 Minuten andünsten. Spinat dazugeben und bei kleiner

Hitze auftauen lassen, dabei immer wieder umrühren. Vom Herd ziehen und lauwarm abkühlen lassen.

**5** Spinat zur Eier-Milch-Mischung geben und verrühren. Masse auf den Blätterteig geben und glattstreichen. Feta darauf verteilen. Pinienkerne gleichmäßig darüberstreuen.

**6** Quiche im vorgeheizten Backofen bei 200 °C (Umluft 180 °C; Gas: Stufe 3) ca. 45 Minuten backen, bis die Teigländer goldbraun sind. Leicht abkühlen lassen und warm servieren.

Eiweiß: 8 g ★ Fett: 16 g  
 pro Stück  
**221**  
 KCAL  
 Kohlenhydrate: 12 g



# Lauch-Kartoffel-Gratin mit roten Zwiebeln

*Simples Comfort Food*

🕒 30 MIN • FERTIG IN 1 STD 15 MIN 🌱 🍴

## GESUND, WEIL:

- Komplexe Kohlenhydrate aus Kartoffeln halten lange satt, denn sie müssen vom Körper erst in die einzelnen Bestandteile zerlegt werden.
- Im Gegensatz zu Zwiebeln ist Lauch auch für Menschen mit empfindlichem Magen meist gut verträglich.

## FÜR 6 PORTIONEN:

- 300 g Räuchertofu
- 2 Stangen Lauch (400 g)
- 1 kg vorwiegend festkochende Kartoffeln
- 2 rote Zwiebeln
- 1 TL pflanzliche Margarine
- 1½ TL Fenchelsamen
- 2 Knoblauchzehen
- 400 ml Sojacreme
- Salz
- Pfeffer
- Muskatnuss
- 100 g vegane Reibekäse-Alternative
- 2 EL Hanfsamen (30 g)



## AUSSERDEM:

- 1 Auflaufform (ca. 20 x 30 cm)

**1** Tofu in ca. 4 mm dicke Scheiben schneiden. Lauch putzen, waschen und in dünne Ringe schneiden. Kartoffeln schälen und in dünne Scheiben hobeln. Zwiebeln schälen und in Ringe schneiden.

**2** Eine Auflaufform mit Margarine auspinseln. Gemüse und Tofu darin abwechselnd aufrecht und dicht einschichten.

**3** Fenchelsamen im Mörser zerstoßen. Knoblauch schälen und fein würfeln. Beides mit Sojacreme verrühren und mit Salz, Pfeffer und frisch abgeriebenem Muskat kräftig abschmecken. Mischung gleichmäßig auf dem Gemüse verteilen und mit Käse-Alternative und Hanfsamen bestreuen.

**4** Lauch-Kartoffel-Gratin im vorgeheizten Backofen bei 200 °C (Umluft 180 °C; Gas: Stufe 3) in ca. 45 Minuten goldgelb überbacken.



Die Naturburschen stammen größtenteils von **wild wachsenden Pinien**, die per Hand abgeerntet werden.

## SMARTE WARENKUNDE



Aus jedem Zapfen der Pinie werden rund 100 Kerne gewonnen.

# Pinienkerne ...

### + ...punkten mit Proteinen

Aufgrund des hohen Eiweißanteils liefern die Heros jede Menge Nährstoffe, die den Muskelaufbau und die Gewichtsabnahme unterstützen.

### + ...entspannen uns

Mit einem vergleichsweise hohen Magnesiumgehalt begeistern die Stars besonders. Der Mineralstoff verringert das Auftreten von Krämpfen.

### + ...schützen das Herz

Die Alleskönner weisen sehr viele essenzielle Omega-3-Fettsäuren auf, die helfen können, den Cholesterinspiegel zu regulieren. Dadurch wird eine ideale Leistung der Pumpe begünstigt.

### + ...festigen die Knochen

In den Kraftpaketen steckt reichlich Phosphor. Er spielt eine wichtige Rolle beim Erhalt einer starken Skelettstruktur und optimiert die Gesundheit unserer Körperzellen und Zähne.

### - ...bergen allergenes Potenzial

Auch wenn eine Unverträglichkeit auf die Kerne eher selten ist, kann es bei einigen nach dem Verzehr unter anderem zu Übelkeit kommen.

### + ...halten uns jung

Eine ordentliche Ladung an Vitamin E und Selen bewahrt die Zellen vor freien Radikalen. Dadurch kann die Hautalterung verzögert werden.

## KLEINE KÜCHENKUNDE

### + ...verfeinern Gerichte

Für die Entfaltung des Aromas braten Sie die Allrounder bei mittlerer Hitze in einer Pfanne an, bis sie leicht gebräunt sind und einen leckeren Duft verströmen.

### + ...mögen es kühl und trocken

Durch ihren hohen Fettgehalt werden die Minis recht schnell ranzig. Daher ist es ratsam, sie nach dem Öffnen der Verpackung rasch zu verbrauchen und im Vorratsschrank aufzubewahren.



KILOKALORIEN  
**589**  
PRO 100 G

**BRENNWERT:** 589 kcal **EIWEISS:** 24 g  
**KOHLHYDRATE:** 7 g, davon Zucker: 1 g  
**FETT:** 51 g **BALLASTSTOFFE:** 7 g

## 5 WEITERE KNACKER FÜR EINE EXTRAPORTION VITALITÄT



### Maroni

Anders als ihre Mitspieler besitzt die Kastanie viel Vitamin C.



### Pekannüsse

Das Betacarotin der Delikatessen ist wichtig für unsere Netzhaut.



### Pistazien

Mithilfe von Ballaststoffen fördern die Grünlinge die Verdauung.



### Sonnenblumenkerne

Fast so viel Eiweiß wie mageres Geflügelfleisch liefern uns die Samen.



### Walnüsse

Dank seiner gesunden Fette macht uns dieser Tausendsassa cleverer.



Jetzt bis  
**13.10.24**  
 teilnehmen!

## GEWINNSPIEL

# Die Küchen-Allrounder

Hergestellt aus geschmiedetem Aluminium, präsentiert ELO mit den Pfannen „Granit Solution“ echte Küchenhelden. Dank der keramikverstärkten Antihaftversiegelung und der genialen Micro-Waben-Struktur wird das Bratöl gleichmäßig verteilt, was perfekt knusprige Ergebnisse garantiert. Die Pfannen sind für sämtliche Herdarten geeignet und in drei Größen sowie als Schmorpfanne

mit Gegengriff erhältlich. Und das Beste: Die Pfannen sind robust, leicht zu reinigen und kratzfest – ideal also für Profis und Hobbyköche!

**Neugierig geworden? Gewinnen Sie eine von fünf ELO „Granit Solution“ Schmorpfannen 28 cm mit Gegengriff im Wert von über 60 Euro.**

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

### EINZIGARTIGES DESIGN

Dank der rauen Oberfläche wird alles fast wie von selbst gebraten – immer gleichmäßig und super knusprig. Egal ob Fisch, Fleisch oder Gemüse, der Boden sorgt für eine optimale Hitzeverteilung.







# ANTIENTZÜNDLICH GENIESSSEN

*Entzündungen sind Abwehrmechanismen gegen schädliche Reize, doch im Übermaß können Erkrankungen entstehen. Das Erfolgsrezept dagegen ist eine pflanzenbetonte, fleischarme Kost mit gesunden Fetten, viel Gemüse und frischem Fisch. All das finden Sie in unseren schmackhaften Gerichten. Lassen Sie sich würzige Grünkernbällchen, Sushi-Auflauf mit Lachs oder ein aromatisches Linsen-Dal schmecken und profitieren Sie von den zellschützenden Vitalstoffen.*

Linsen-Kichererbsen-Salat mit Auberginen  
Rezept auf Seite 132

# Linsen-Kichererbsen-Salat mit Auberginen

Nährstoffreicher Powermix

🕒 20 MIN • FERTIG IN 13 STD 20 MIN 🌱 🌍

**GESUND, WEIL:**

- Bei Arthrose, Arthritis und rheumatischen Erkrankungen ist Aubergine eine gute Wahl: die enthaltenen Bitterstoffe Anatabin-Alkaloide können Gelenkschmerzen lindern.



**FÜR 4 PORTIONEN:**

- 100 g getrocknete Kichererbsen
- Salz
- 100 g rote Linsen
- 2 Auberginen (600 g)
- 1 TL Kreuzkümmelsamen
- 1 TL Koriandersamen
- 1 TL Pfefferkörner
- 1 Bio-Orange
- 150 g Couscous

**1** Getrocknete Kichererbsen über Nacht in reichlich kaltem Wasser einweichen. Am nächsten Tag in einem Sieb abgießen und in einem Topf in ungesalzenem Wasser 1 Stunde weichkochen. Anschließend salzen.

**2** Inzwischen Linsen in einem Topf mit der doppelten Menge kochendem Wasser 12–15 Minuten garen. Sie sollten noch leichten Biss haben. In einem Sieb abgießen, kalt abspülen und abtropfen lassen.

**3** Auberginen putzen, waschen, trocken reiben und in ca. 2 cm breite Scheiben schneiden, mit Salz bestreuen und 10 Minuten ziehen lassen.

**4** Kreuzkümmel, Koriander und Pfeffer in einem Mörser zerstoßen und in einer heißen Pfanne ohne Fett bei mittlerer Hitze 3 Minuten anrösten, bis die Gewürze zu duften beginnen.

**5** Orange heiß abspülen, trocken reiben und Schale abreiben. Anschließend halbieren und Saft auspressen. Couscous mit etwas Salz, Orangenschale sowie den Gewür-

- 1 rote Chilischote
- 3 getrocknete Datteln (ohne Stein)
- 4 EL Walnusskerne (60 g)
- 7 EL Olivenöl
- Pfeffer
- 1 Schalotten
- 1 Handvoll Kräuter (z. B. Petersilie, Dill und Koriander)
- 2 EL Zitronensaft

zen in einer Schüssel vermischen. Couscous mit ca. 350 ml kochendem Wasser übergießen und ca. 10 Minuten quellen lassen. Mit einer Gabel auflockern und ausdampfen lassen.

**6** Chilischote längs halbieren, entkernen, waschen und hacken. Datteln klein schneiden. Walnüsse hacken und in einer Pfanne rösten.

**7** Auberginen abtupfen und in Würfel schneiden. In einer breiten Pfanne in 5 EL ÖL bei mittlerer Hitze 5 Minuten goldbraun braten. Pfeffer und beiseitestellen. Schalotten schälen, in feine Streifen schneiden und in einer Pfanne im restlichen Olivenöl 5 Minuten bei mittlerer Hitze anbraten.

**8** Kräuter waschen, trocken schütteln, Blätter abtupfen und grob hacken. Kichererbsen abgießen und mit Chili, Linsen, Auberginen, Datteln, Walnüssen sowie der Hälfte der Kräuter und dem Couscous vermengen. Salat mit Salz, Pfeffer, Orangen- und Zitronensaft abschmecken. Mit den restlichen Kräutern sowie mit den Schalotten bestreuen.

# Sushi-Lachsauflauf mit Avocado und Frischkäse

Japanischer Klassiker mal anders

🕒 25 MIN • FERTIG IN 1 STD 10 MIN



**GESUND, WEIL:**

- Lachs gehört zu den besten Quellen für die entzündungshemmenden Omega-3-Fettsäuren DHA und EPA. Auch Nori-Algen bestechen mit ihrem hohen Gehalt dieser gesunden Fette und bringen zusätzlich eine Vielzahl an Mineralstoffen wie Kalium, Phosphor und die Vitamine A und B, mit.

**FÜR 4 PORTIONEN:**

- 250 g Sushireis
- 2 EL Reissessig
- ½ TL Salz
- 1 TL Rohrohrzucker
- 1 EL Sesamöl
- 4 Frühlingszwiebeln
- 3 Noriblätter
- 400 g Lachsfilet (küchenfertig, ohne Haut)

**1** Reis in der 2,5-fachen Menge kochendem Salzwasser nach Packungsanleitung ca. 20 Minuten garen. Reissessig, Salz und Zucker in einem Topf erwärmen und rühren bis sich beides aufgelöst hat. Mit dem Sesamöl unter den Reis mischen und abkühlen lassen.

**2** Frühlingszwiebeln putzen, waschen und in feine Ringe schneiden. 1 EL davon zum Garnieren beiseitelegen. Noriblätter in feine Streifen schneiden und 1 EL zum Garnieren abnehmen. Lachs trocken tupfen und in 2 cm große Würfel schneiden. Frischkäse mit Crème fraîche und 1–2 EL Sojasauce verrühren. Lachs und Frühlingszwiebeln untermischen.

- 200 g Frischkäse (45% Fett i. Tr.)
- 100 g Crème fraîche
- 4 EL Sojasauce
- 1 Avocado (200 g)
- 1 TL Sesam
- 1 TL schwarzer Sesam

**AUSSERDEM:**

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

**3** Reis in eine Auflaufform füllen. Mit Nori bestreuen. Lachsmischung darauf gleichmäßig verteilen. Im vorgeheizten Backofen bei 180°C (Umluft 160°C; Gas: Stufe 2–3) ca. 25 Minuten goldbraun backen.

**4** Avocado halbieren, entkernen, das Fruchtfleisch aus der Schale lösen und in Spalten schneiden. Sushi-Auflauf mit der übrigen Sojasauce beträufeln, mit Avocado belegen und mit den restlichen Frühlingszwiebelringen und Noristreifen bestreuen. Mit Sesam garnieren.







## Grünkernbällchen mit Rahmspinat und Ajvar

Unterschätztes Getreide lecker in Szene gesetzt

🕒 45 MIN 🌿

### GESUND, WEIL:

- Grünkern ist ein echtes Superfood! Er ist reich an Eisen und Eiweiß, was elementar für grundlegende Prozesse im Körper ist. Dazu gehören zum Beispiel die Blutbildung und der Sauerstofftransport.

**1** Paprika putzen, waschen und in feine Würfel schneiden. Zwiebel und Knoblauch schälen und sehr fein würfeln.

**2** 2 EL Olivenöl in einem Topf erhitzen. Paprika sowie die Hälfte von Zwiebel und Knoblauch 2 Minuten bei mittlerer Hitze darin andünsten. Grünkernschrot und Gemüsebrühe dazugeben. Alles aufkochen und bei kleiner Hitze ca. 10 Minuten köcheln lassen, dabei zwischendurch umrühren. Grünkernmischung in eine Schüssel umfüllen und lauwarm abkühlen lassen.

**3** Petersilie waschen, trocken schütteln, Blätter und dünne Stängel fein hacken. Mit 50 g Ajvar, Eiern und Semmelbröseln zur Grünkernmischung geben. Mit Salz und Pfeffer würzen. Alles zu einer formbaren Masse verkneten. Mit angefeuchteten Händen ca. 20 walnussgroße Bällchen formen und abgedeckt beiseitestellen.

**4** Spinat putzen, waschen und gut abtropfen lassen. In einem großen Topf übriges Olivenöl erhitzen. Zweite Hälfte von Zwiebel und Knoblauch darin andünsten. Tropfnassen Spinat dazugeben und kurz zusammenfallen lassen.

**5** Zitrone heiß abspülen, trocken reiben und Schale abreiben. Anschließend halbieren und auspressen. Zitronensaft und -schale, Crème fraîche und Chiliflocken unter den Spinat rühren. Mit Salz würzen.

**6** In einer großen Pfanne Rapsöl erhitzen. Grünkernbällchen hineingeben und rundherum ca. 5 Minuten anbraten, bis sie gebräunt sind. Sesam in einer heißen Pfanne ohne Fett bei mittlerer Hitze 3 Minuten anrösten. Grünkernbällchen mit Rahmspinat und restlichem Ajvar auf Tellern anrichten. Mit Sesam bestreuen und servieren.

### FÜR 4 PORTIONEN:

- 1 rote Paprikaschote**
- 1 Zwiebel**
- 2 Knoblauchzehen**
- 3 EL Olivenöl**
- 150 g Grünkernschrot**
- 300 ml Gemüsebrühe**
- ½ Handvoll Petersilie**
- 200 g scharfes Ajvar**
- 2 Eier**
- 100 g Vollkorn-Semmelbrösel**
- Salz**
- Pfeffer**
- 750 g Blattspinat**
- 1 Bio-Zitrone**
- 200 g Crème fraîche**
- 1 TL Chiliflocken**
- 4 EL Rapsöl**
- 1 EL Sesam (15 g)**
- 1 EL schwarzer Sesam (15 g)**

# Marinierte Möhren mit Hafer und Sanddorn-ChilisaUCE

Die bunte Rübe als Star auf dem Teller

50 MIN 

pro Portion  
**655**  
KCAL

Eiweiß: 16 g Fett: 42 g  
Kohlenhydrate: 59 g

## GESUND, WEIL:

- Das Betacarotin in Möhren bringt nicht nur Farbe auf den Teller, sondern auch Antioxidantien. Sie fangen freie Radikale im Körper ab, sorgen so für den Schutz der Zellen und tragen einen Teil zur Sonnenstrahlen-Resistenz der Haut bei. Als Vorstufe von Vitamin A kann es zur Verbesserung der Sehkraft beitragen.

**1** Hafer in einem Topf mit Wasser bedecken, salzen, aufkochen und bei mittlerer Hitze 20–30 Minuten garen. In ein Sieb abgießen und abtropfen lassen.

**2** Währenddessen Wasser mit Salz und Lorbeerblättern in einem zweiten großen Topf aufkochen. Möhren putzen, dabei das Grün kürzen oder abschneiden, Möhren schälen und für 6–8 Minuten bissfest kochen. Herausnehmen und abtropfen lassen.

**3** In der Zwischenzeit Sanddornsaft mit Sambal Oelek, Ahornsirup, 2 EL Wasser und Olivenöl verrühren und mit Salz abschmecken.

**4** Möhren in eine flache Schale geben, mit SanddornsaUCE vermischen und ca. 20 Minuten marinieren.

**5** Kichererbsen in ein Sieb geben, abspülen und abtropfen lassen. Mit dem Hafer mischen. Beide Sorten Sesam in einer heißen Pfanne ohne Fett bei mittlerer Hitze 3 Minuten anrösten und abkühlen lassen.

**6** Joghurt auf einer Servierplatte verstreichen. Marinierte Möhren und Hafer-Kichererbsen-Mischung darauf anrichten. Mit Sesam und Basilikum bestreuen.

## FÜR 4 PORTIONEN:

150 g entspelzter Hafer

Salz

3 Lorbeerblätter

1 Bund Möhren (500 g)

2 EL SanddornsaUCE

2 EL Sambal Oelek

1 EL Ahornsirup

5 EL Olivenöl

250 g Kichererbsen

(Dose; Abtropfgewicht)

1 EL Sesam (15 g)

1 EL schwarzer Sesam (15 g)

600 g griechischer Joghurt

1 Handvoll Basilikum





## Reissalat mit Halloumi und Heidelbeeren

Zyprischer Grillkäse mit beeriger Begleitung

🕒 50 MIN 🌿 🍷

GESUND, WEIL:

- Die Wildreismischung punktet mit Ballaststoffen, die sich positiv auf die Darmflora auswirken. Besonders der schwarze Reis besticht zudem mit einem hohen Nährstoffanteil.
- Heidelbeeren helfen mit ihrem enthaltenen Pektin bei der Senkung von Cholesterinwerten und Blutfetten.

FÜR 4 PORTIONEN:

**200 g Basmati-Wildreis-**  
**mischung**

**100 g Babyspinat**

**½ Bund Minze**

**200 g Heidelbeeren**

**2 rote Paprikaschoten**

**400 g Halloumi (45% Fett i. Tr.)**

**5 EL Olivenöl**

**1 TL getrocknete italienische**  
**Kräuter**

**4 EL Apfelessig**

**1 TL Honig**

**Salz**

**Pfeffer**

**1 rote Zwiebel**

**40 g Haselnusskerne**

**1** Reis in der 2,5-fachen Menge kochendem Salzwasser nach Packungsanleitung ca. 25 Minuten garen. Anschließend abkühlen lassen. Inzwischen Spinat, Minze und Beeren waschen. Spinat abtropfen lassen. Minze trocken schütteln und Blätter abzupfen.

**2** Paprika waschen, halbieren, putzen und mit der Hautseite nach oben auf ein mit Backpapier belegtes Backblech legen. Im Backofen mit Grillfunktion ca. 15 Minuten rösten bis sich Blasen bilden. Mit einem Tuch abgedeckt abkühlen lassen. Dann die Haut abziehen

und das Fruchtfleisch in Streifen schneiden.

**3** Halloumi in Streifen schneiden. 1 EL Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und Käse darin ca. 8 Minuten rundherum goldbraun anbraten.

**4** Für das Dressing getrocknete Kräuter mit 4 EL Olivenöl, Essig, Honig, Salz und Pfeffer verrühren.

**5** Zwiebel schälen und in feine Ringe schneiden. Reis auf Teller verteilen. Alle vorbereiteten Zutaten darauf anrichten und mit dem Dressing beträufeln. Haselnüsse grob hacken und darüberstreuen.

## Weizen-Linsen-Pfanne mit gerösteten Zwiebeln

Kräftig gewürzter Eiweißknaller

🕒 40 MIN 🌿

GESUND, WEIL:

- Linsen sind wahre Kraftpakete, denn sie stecken voller Antioxidantien und Mineralstoffe. Unter anderem Selen, Magnesium und B-Vitamine sorgen für eine entzündungshemmende Wirkung.

FÜR 4 PORTIONEN:

**200 g Berglinsen**

**3 Zwiebeln (150 g)**

**2 TL Kreuzkümmelsamen**

**1 TL Koriandersamen**

**½ TL Kardamomsamen**

**2 EL Olivenöl**

**1 TL Zimt**

**1 TL Kurkumapulver**

**250 g Zartweizen**

**Salz**

**40 g getrocknete Sauerkirschen**

**5 EL Pflanzenöl**

**2 EL Dinkelmehl Type 630 (30 g)**

**1 Handvoll Kräuter (Petersilie und Dill)**

**3-4 EL Zitronensaft**

**Pfeffer**

**200 g griechischer Joghurt**

**4 EL Haselnussmus (60 g)**

**2 TL Schwarzkümmel (10 g)**

**1** Linsen in einem Sieb kalt abspülen, in der doppelten Menge kochendem Wasser ca. 25 Minuten garen. In einem Sieb abgießen und abtropfen lassen.

**2** In der Zwischenzeit Zwiebeln schälen. Zwei Zwiebeln in feine Ringe schneiden. Übrige Zwiebel fein würfeln. Gewürzsamen im Mörser grob zerstoßen.

**3** In einer großen Pfanne Olivenöl erhitzen. Zwiebelwürfel darin anbraten. Gewürze kurz mit anrösten. Zartweizen, Linsen, 400 ml Wasser und etwas Salz zugeben. Alles aufkochen und zugedeckt bei kleiner Hitze 15 Minuten köcheln

lassen. Die letzten 5 Minuten offen garen, bis die Flüssigkeit verkocht ist. Sauerkirschen unterrühren.

**4** Pflanzenöl in einer kleinen Pfanne erhitzen. Zwiebelringe im Mehl wenden und portionsweise im heißen Öl knusprig ausbacken. Auf Küchenpapier abtropfen lassen.

**5** Kräuter waschen, trocken schütteln und grob hacken. Die Weizen-Linsen-Pfanne mit Zitronensaft, Salz und Pfeffer kräftig würzen. Mit Joghurt, Haselnussmus und Röstzwiebeln anrichten. Mit Kräutern und Schwarzkümmel bestreut servieren.



# Gerösteter Fenchel mit Bulgursalat

Bauchschmeichler auf ganzer Ebene

🕒 40 MIN 🍴 🌱

## GESUND, WEIL:

- Das im Fenchel reichlich vorkommende Vitamin E wirkt immunstärkend und trägt zur Arterienpflege bei. Die ätherischen Öle der Powerknolle beruhigen den Verdauungstrakt und können Krämpfe lösen.
- Zusätzlich punktet Bulgur mit vielen Ballaststoffen, die den Darm fit halten und Verstopfungen vorbeugen.

## FÜR 4 PORTIONEN:

- 1 Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- 6 EL Olivenöl
- 200 g Bulgur
- 1 EL Tomatenmark (15 g)
- 500 ml heiße Gemüsebrühe
- Salz
- Pfeffer
- 1 rote Spitzpaprikaschote
- ½ Salatgurke
- 2 Bio-Zitronen
- 500 g Fenchel
- 2 TL Fenchelsamen
- ½ TL geräuchertes Paprikapulver
- 2 Handvoll Kräuter (z. B. Dill, Petersilie)



**1** Zwiebel und Knoblauch schälen und fein würfeln. 2 EL Olivenöl in einem Topf erhitzen, Zwiebel und Knoblauch darin andünsten. Bulgur und Tomatenmark zugeben, mit Brühe ablöschen, einmal aufkochen und anschließend bei kleiner Hitze 10 Minuten gar ziehen lassen. Mit Salz und Pfeffer würzen und den Bulgur abkühlen lassen.

**2** Paprika und Gurke putzen, waschen und beides in kleine Würfel schneiden. Zitronen heiß abspülen und trocken reiben. Von einer Frucht die Schale abreiben und den Saft auspressen. Die zweite Zitrone in Scheiben schneiden. Zitronenschale und Zitronensaft mit Paprika und Gurke zum Bulgur geben, gut vermischen und ziehen lassen.

**3** Fenchel putzen, waschen und längs mit Strunk in 8 Spalten schneiden. Mit restlichem Öl, Fenchelsamen und Paprikapulver vermischen. Zitronenscheiben dazugeben. Kräuter waschen, trocken schütteln und fein hacken.

**4** Fenchel und Zitronenscheiben in einer Grillpfanne unter Wenden ca. 8 Minuten bei mittlerer Hitze garen. Beides mit dem Bulgursalat auf Tellern anrichten und mit Kräutern bestreuen.





# Kürbis-Feigen-Salat mit Granatapfelkernen

Eine herbstlich-fruchtige Komposition

🕒 30 MIN 🌿 🍴

## GESUND, WEIL:

- Kürbis trumpft vor allem mit Betacarotin sowie Lycopin auf. Diese Carotinoide sorgen unter anderem für die intensive Farbe des Gemüses, können das Risiko für Augenerkrankungen senken und das Immunsystem ankurbeln.
- Radicchio zeichnet sich durch intensive Bitterstoffe aus, die ihn geschmacklich herb-bitter machen. Sie gehen mit verdauungsfördernden Effekten einher, indem sie die Magensaftproduktion anregen.

## FÜR 4 PORTIONEN:

- 1 Hokkaidokürbis (600 g)**
- 2 EL Zitronensaft**
- 2 TL Honig**
- 5 EL Olivenöl**
- Salz**
- Pfeffer**
- 1 Radicchio**
- 1 Lollo Rosso**
- 1 Bund Rucola (80 g)**
- 3 Feigen**
- 2 EL Apfelessig**
- 100 g Feta (45% Fett i. Tr.)**
- 2 EL Granatapfelkerne (30 g)**



**1** Kürbis putzen, halbieren, Kerngehäuse herauschaben, waschen und Fruchtfleisch in mundgerechte Stücke schneiden. Mit 1 EL Zitronensaft, 1 TL Honig, 2 EL Öl, Salz und Pfeffer vermischen und auf einem mit Backpapier belegten Backblech verteilen. Im vorgeheizten Backofen bei 200 °C (Umluft 180°C; Gas: Stufe 3) ca. 20 Minuten garen. Anschließend aus dem Backofen nehmen, zur Seite stellen und lauwarm abkühlen lassen.

**2** Währenddessen Blattsalate waschen und trocken schütteln. Radicchio und Lollo Rosso zerpflücken. Feigen putzen, waschen und vierteln.

**3** Für das Dressing restlichen Zitronensaft, Honig und Öl mit Essig verrühren und mit Salz abschmecken. Radicchio, Lollo Rosso und Rucola auf einer Platte anrichten. Kürbis und Feigen darauf verteilen und mit Dressing beträufeln. Feta darüber bröseln. Mit Granatapfelkernen bestreuen.

# Quinoabowl mit geröstetem Kürbis

Perfekte Zusammenkunft von gesund und lecker

40 MIN  

pro Portion  
**664**  
KCAL  
Eiweiß: 21 g Fett: 37 g  
Kohlenhydrate: 61 g

## GESUND, WEIL:

- Kaum ein Lebensmittel ist so vollgepackt mit wertvollen Nährstoffen wie Quinoa. Das Pseudogetreide liefert unter anderem jede Menge Eisen, Magnesium sowie hochwertiges pflanzliches Eiweiß.
- Zudem besticht der Kürbis mit einem bemerkenswerten Anteil an Kalium, was unter anderem für den Flüssigkeitshaushalt des Körpers entscheidend ist.

**1** Quinoa in einem Sieb waschen. Mit der doppelten Menge Wasser und 1 Prise Salz in einem Topf aufkochen. Etwa 15 Minuten garen.

**2** Inzwischen Hokkaido putzen, halbieren, Kerngehäuse herauschaben, waschen und in Spalten schneiden. Mit 2 EL Olivenöl bepinseln, salzen und in einer Grillpfanne unter Wenden ca. 10–15 Minuten bei mittlerer Hitze garen.

**3** Paprika und Basilikum waschen. Paprika halbieren, putzen und klein schneiden. Basilikum trocken schüteln und Blätter abzupfen, ein wenig zum Garnieren beiseitelegen, den Rest in feine Streifen schneiden.

**4** Zitrone heiß abspülen, trocken reiben und Schale abreiben. Anschließend halbieren und Saft auspressen. Zitronensaft, 3 EL Olivenöl und Honig verrühren und mit Salz abschmecken. Davon 1–2 EL abnehmen und mit Basilikumstreifen und Paprika während der letzten 2–3 Minuten der Kochzeit mit Quinoa vermengen.

**5** Quinoa auf Tellern verteilen und mit geröstetem Kürbis belegen. Burrata grob zerpfücken und daraufsetzen, mit Zitronenschale bestreuen und mit restlichem Zitronenöl beträufeln. Mit Basilikum garnieren.

## FÜR 4 PORTIONEN:

- 250 g Quinoa**
- Salz**
- 1 großer Hokkaidokürbis (1 kg)**
- 5 EL Olivenöl**
- 2 rote Paprikaschoten**
- 1 Handvoll Basilikum**
- 1 Bio-Zitrone**
- 1 EL Honig**
- 250 g Burrata (45% Fett i. Tr.)**





Eiweiß: 6 g • Fett: 21 g  
 pro Portion  
**301**  
 KCAL  
 Kohlenhydrate: 21 g

## Rote Bete im Zwiebel-Feigen-Sud

*Je mehr Farbe, desto besser*

🕒 15 MIN • FERTIG IN 1 STD 5 MIN 🌱 🍷

### GESUND, WEIL:

- Rote Bete strahlt nur so vor zellschützendem Betanin. Besonders bei Gelenksbeschwerden konnte eine gute Wirkung nachgewiesen werden. Für die Herzgesundheit zeigt die farbenfrohe Powerknolle Effekte wie eine Senkung des Blutdrucks und die Stärkung des Herzmuskels.

### FÜR 4 PORTIONEN:

**2 rote Zwiebeln**  
**2 Feigen**  
**2 EL Olivenöl**  
**1 EL Senfkörner (15 g)**  
**500 ml Gemüsebrühe**

**1** Zwiebeln schälen und in dünne Spalten schneiden. Feigen putzen, waschen und in Viertel schneiden.

**2** Olivenöl in einem Topf erhitzen und Zwiebelspalten darin 3–4 Minuten bei mittlerer Hitze andünsten. Senfkörner, Feigen und Gemüsebrühe hinzufügen und aufkochen.

**3** Rote-Bete-Knollen putzen, waschen, dabei Blätter zur Seite legen. Knollen schälen und in der Gemüsebrühe

**6–8 kleine Rote-Bete-Knollen (mit Blättern, 500 g)**  
**1 EL mittelscharfer Senf (15 g)**  
**200 g Schmand (20% Fett)**  
**Salz, Pfeffer**  
**½ Handvoll Dill**

zugedeckt ca. 45 Minuten garen. Falls nötig, noch etwas Wasser ergänzen.

**4** Senf und Schmand unter die Rote Bete rühren, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Dill waschen, trocken schütteln und Spitzen abzupfen. Rote-Bete-Blätter waschen, trocken schütteln und in Streifen schneiden.

**5** Ragout in Schüsseln füllen, mit Dill und Rote-Bete-Blättern anrichten.

## Linsen-Dal mit Fenchel und Brokkoli

*Indische Aromen als Seelenwärmer*

🕒 30 MIN • FERTIG IN 1 STD 10 MIN 🌱 🍷

Eiweiß: 21 g • Fett: 20 g  
 pro Portion  
**500**  
 KCAL  
 Kohlenhydrate: 41 g

### GESUND, WEIL:

- Gelbe Linsen punkten mit einer Vielzahl wichtiger Nährstoffe wie unter anderem Folsäure, Zink und Selen. Sie tragen zum Aufbau von neuem, gesundem Gewebe bei und sind unverzichtbar bei Wundheilungsprozessen.

### FÜR 4 PORTIONEN:

**2 Zwiebeln**  
**3 Knoblauchzehen**  
**150 g gelbe Linsen**  
**4 EL Erdnussöl**  
**1 EL Madras-Currypulver**  
**4 EL Cashewkerne (60 g)**  
**400 g Kokosmilch**  
**500 ml Gemüsebrühe**  
**Salz**  
**Pfeffer**

**1** Zwiebeln und Knoblauch schälen und grob würfeln. Linsen in einem Sieb abspülen und abtropfen lassen.

**2** 2 EL Erdnussöl in einem Topf erhitzen. Zwiebeln, Knoblauch und Currypulver darin bei mittlerer Hitze 2 Minuten anbraten. Linsen und Cashewkerne unterrühren, Kokosmilch und Gemüsebrühe zugießen und bei mittlerer Hitze 15–20 Minuten köcheln lassen. Salzen und pfeffern.

**3** Ingwer schälen und reiben. Paprika und Fenchel putzen, waschen und in

**1 Stück Ingwer (20 g)**  
**2 grüne Paprikaschoten**  
**1 Fenchelknolle (300 g)**  
**400 g Brokkoli**  
**1 TL Fenchelsamen**  
**1 TL Koriandersamen**  
**½ TL Chiliflocken**  
**1 TL gemahlener Kreuzkümmel**  
**1 TL Schwarzkümmel**  
**½ TL Zimt**

Stücke schneiden. Brokkoli putzen, in Röschen teilen, Strunk schälen und in Stücke schneiden.

**4** Fenchel- und Koriandersamen in einem Mörser zerstoßen. 2 EL Erdnussöl in einer Pfanne erhitzen. Ingwer und restliche Gewürze darin bei mittlerer Hitze 2 Minuten anrösten. Gemüse hinzufügen und 5 Minuten anbraten. Gemüse zum Linsen-Dal geben, vermengen und anschließend auf Schüsseln verteilen und servieren.





## Herbaria All' Arrabbiata Focaccia mit Datteltomaten

🕒 30 MIN • FERTIG IN 2 STD 45 MIN 🌿 🌱

### FÜR 1 BLECH:

- 500 g Weizenmehl Typ 550
- + etwas Mehl zum Bestäuben
- ¼ Hefewürfel (10 g)
- 2 TL Herbaria „Sizilianisches Steinsalz“ (10 g)
- 4 EL Olivenöl
- 2 TL Herbaria „All' Arrabbiata“
- 250 g Datteltomaten
- 1 EL Oliven
- ½ Bund Basilikum

**1** Mehl, Hefe und 300 ml lauwarmes Wasser in eine große Schüssel geben und 10 Minuten kneten. Salz mit 3 EL Wasser mischen, zugeben und noch einmal ein paar Minuten kneten – der Teig bleibt ziemlich weich. Die Schüssel mit einem Teller zudecken und an einem warmen Ort (24–27 °C) etwa 2 Stunden gehen lassen, bis sich das Volumen verdoppelt hat.

**2** Für die All' Arrabbiata-Sauce zunächst die Datteltomaten waschen und halbieren. 2 EL Olivenöl mit 2 TL Herbaria All' Arrabbiata in einem Topf erhitzen. Sobald das Gewürz im Öl schäumt, Tomaten zugeben und auf kleiner Flamme 8 Minuten schmoren lassen.

**3** Den Backofen auf 240 °C Umluft vorheizen. Ein Backblech mit wenig Olivenöl bestreichen und mit Mehl bestäuben. Den Teig mit nassen Händen auf das Blech heben, vorsichtig ein wenig auseinanderziehen und 15 Minuten ruhen lassen. Danach noch einmal mit nassen Händen vorsichtig auseinanderziehen, soweit es eben geht, ohne den Teig zu drücken oder zu reißen. Das Blech muss nicht komplett bedeckt sein. Mit nassen Fingern zügig einige Vertiefungen in den Teig drücken. All' Arrabbiata-Sauce auf dem Teig verteilen und mit dem restlichen Olivenöl beträufeln. Auf der mittleren Schiene etwa 15 Minuten goldbraun backen.

**4** Zuletzt noch Basilikum zupfen, auf der fertigen Focaccia verteilen und nach Belieben noch mit etwas Salz bestreuen.



### Herbaria All' Arrabbiata: Bella Italia in vollendet würzig-scharfer Pracht

Beste Qualität und natürlicher Genuss – darauf setzt die Herbaria Kräuterparadies GmbH schon seit 1919. „All' Arrabbiata“, gemeinsam mit Spitzenkoch Hans Gerlach entwickelt, punktet mit klassischer Chilischärfe, ausbalanciert mit Paprika, Knoblauch, Petersilie und Rosmarinspitzen. Weil die Gewürzmischung ohne Salz und Pfeffer auskommt, eignet sie sich ideal zum Nachwürzen für alle Gerichte, die einen pikant-italienischen Twist vertragen. Die Zutaten sind in 100 Prozent Premium Bio-Qualität, vegan und frei von Zusatzstoffen. Praktisch: Der handliche Gewürzstreuer aus Glas ist wiederverwendbar und recyclingfähig.



Hier finden Sie noch mehr Informationen und weitere Herbaria Bio-Gewürze im Glas-Streuer.



POWERED BY

**COSORI**





# MEHR ALS NUR HEISSE LUFT

*Hier zeigen wir Ihnen, wie vielseitig und einfach die Zubereitung köstlicher Gerichte mit dem modernen Küchenhelfer sein kann. Von knusprigen Halloumi-Sticks bis hin zu saftigen Fischgerichten und Avocado-Pommes – die Heißluftfritteuse bietet unzählige Möglichkeiten, Ihre Lieblingsspeisen fettärmer und trotzdem lecker zu kochen. Aber keine Sorge: Auch im Ofen gelingen die Seelenwärmer.*

Knoblauch-Halloumi-Sticks

Rezept auf Seite 144



## Knoblauch-Halloumi-Sticks

Low-Carb-Pommes mit dem gewissen Pfiff

🕒 25 MIN 🌿 🍷

### GESUND, WEIL:

- Halloumi punktet mit einer ordentlichen Portion Calcium, das die Knochen- und Zahngesundheit fördert.
- Die Proteine aus Mandeln haben einen thermischen Effekt auf den Körper, da beim Verstoffwechseln des Nährstoffes etwas mehr Energie benötigt wird.

### FÜR 4 PORTIONEN:

1 EL Maisstärke (15 g)  
 4 EL Mandelmehl (60 g)  
 ½ TL Knoblauchpulver  
 ½ TL getrockneter Oregano  
 350 g Halloumi  
 (45% Fett i. Tr.)  
 1 EL Olivenöl  
 1 Zweig Oregano  
 Schale von ½ Bio-Zitrone  
 ½ TL frisch gemahlener Pfeffer

1 Stärke und Mandelmehl mit Knoblauch und getrocknetem Oregano auf einem Teller mischen. Halloumi in ca. 1,5 cm dicke Stäbchen schneiden und darin wenden.

2 Halloumi-Sticks in den Korb einer Heißluftfritteuse geben, mit Öl beträufeln und bei 180 °C 8–10 Minuten garen.

3 Zum Servieren frischen Oregano waschen und grob hacken. Mit Zitronenschale und Pfeffer mischen und über die Halloumi-Sticks streuen.



## Süßkartoffel-Kichererbsen-Mix mit Feta und Granatapfelkernen

Ballaststoffreiches mit orientalischem Flair

🕒 30 MIN 🌿 🍷



### GESUND, WEIL:

- Die kleinen roten Kerne des Granatapfels sind wahre Alleskönner. Sie halten den Blutzuckerspiegel stabil und können Entzündungen hemmen.
- Ein gesundes Gericht sollte genügend Eiweiß enthalten. Hier fungieren Kichererbsen als tolle pflanzliche Alternative zu Fleisch, denn sie haben jede Menge Proteine als Zellbaustoff zu bieten.

### FÜR 4 PORTIONEN:

1 Zwiebel  
 2 Knoblauchzehen  
 600 g Süßkartoffeln  
 3 EL Olivenöl  
 Salz  
 100 g Babyspinat  
 400 g Kichererbsen  
 (Dose; Abtropfgewicht)

1 Zwiebel und Knoblauch schälen und beides fein würfeln. Süßkartoffeln schälen, waschen, in 1 cm große Würfel schneiden und mit 1 EL Olivenöl vermengen. Süßkartoffeln in den Korb der Heißluftfritteuse geben, salzen und bei 180 °C 10 Minuten garen.

2 Inzwischen Spinat waschen und trocken schleudern. Kichererbsen abspülen und abtropfen lassen. Kichererbsen in einer Schüssel mit Spinat, 1 EL Öl, Zwiebel, Knoblauch und Harissa-Paste vermischen.

3 TL Harissa-Paste (15 g)  
 150 g Feta (45% Fett i. Tr.)  
 ½ Handvoll Koriander  
 1 Bio-Zitrone  
 4 EL Granatapfelkerne (60 g)  
 2 TL Sesam (10 g)

3 Korb aus der Fritteuse nehmen, Kichererbsen-Spinat-Mischung auf den Süßkartoffeln verteilen, Feta darüber bröseln und alles weitere 5–7 Minuten garen.

4 Währenddessen Koriander waschen, trocken schütteln und Blättchen abzupfen. Zitrone abspülen und in Spalten schneiden.

5 Zum Servieren Süßkartoffeln mit Kichererbsen-Mischung auf eine Platte oder einen großen Teller geben. Mit Koriander, Granatapfelkernen und Sesam bestreuen, mit restlichem Olivenöl beträufeln und mit Zitronenspalten servieren.

### EatSmarter! Info

#### So funktioniert der Küchenhelfer

In einer Heißluftfritteuse zirkuliert heiße Luft, die das Gargut von allen Seiten gleichmäßig erhitzt. Dabei wird wenig bis gar kein Öl benötigt, wodurch die Speisen deutlich fettärmer zubereitet werden als bei herkömmlichen Frittiermethoden. Das schont wichtige Nährstoffe und sorgt für eine knusprige Textur.



HEISSLUFT  
FRITTEUSE





## Röstkartoffelsalat mit Gemüse

So knusprig und so aromatisch

🕒 35 MIN 🌱 🍷

### GESUND, WEIL:

- Da freuen sich der Darm und das Herz: Kartoffeln sind leicht verdaulich und liefern reichlich Ballaststoffe. Dank des enthaltenen Mineralstoffes Kalium kann ein erhöhter Blutdruck reguliert werden.

**1** Kartoffeln gründlich waschen und trocken tupfen. Kartoffeln halbieren. Thymian waschen, trocken schütteln und Blättchen abzupfen. Knoblauch schälen und hacken. Kartoffeln mit 1 EL Öl, Thymian, Salz und Pfeffer gut vermischen.

**2** Kartoffeln in den Korb der Heißluftfritteuse geben und bei 180 °C ca. 15–20 Minuten goldbraun backen, dabei nach der Hälfte der Zeit einmal durchschütteln.

**3** Inzwischen Zwiebel schälen und fein würfeln. Radieschen und Gurken putzen, waschen und jeweils in kleine Würfel schneiden. Petersilie waschen, trocken schütteln und Blätter abzupfen.

**4** Joghurt mit Zitronensaft, Salz, Pfeffer, Senf und restlichem Öl verrühren. Zwiebel und die Hälfte der Petersilie unterrühren. Kartoffeln auf Tellern oder einer Platte verteilen. Dressing abschmecken und zur Hälfte darübergießen.

**5** Das übrige Dressing in ein Schälchen geben, mit je 1 EL Gurken- und Radieschenwürfel sowie restlicher Petersilie garnieren. Übrige Radieschen- und Gurkenwürfel über die Kartoffeln streuen. Alles mit Pfeffer würzen. Das restliche Dressing separat dazu reichen.

### FÜR 4 PORTIONEN:

- 800 g kleine Kartoffeln (Drillinge)**
- 4 Zweige Thymian**
- 2 Knoblauchzehen**
- 2 EL Olivenöl**
- Salz**
- Pfeffer**
- 1 rote Zwiebel**
- 1 Bund Radieschen**
- 2 Mini-Gurken**
- 2 Handvoll Petersilie**
- 200 g Joghurt (3,5% Fett)**
- 2 EL Zitronensaft**
- 1 EL Senf**

# Putenfleischbällchen mit Reis-Fenchel-Salat

Lecker gebettete Mini-Frikadellen

 30 MIN

**GESUND, WEIL:**

- Putenbrust glänzt als gute Quelle für Zink. Es stärkt das Immunsystem und fördert die Wundheilung.

**1** Brühe in einem Topf aufkochen und mit Salz und Pfeffer würzen. Reis in einem Sieb abspülen, in die Brühe geben und zugedeckt bei kleiner Hitze in ca. 20 Minuten gar köcheln.

**2** Inzwischen Maiskolben putzen, waschen, trocken tupfen, mit 1 EL Öl bepinseln und in den Korb der Heißluftfritteuse legen. Etwa 8–10 Minuten bei 200 °C braun rösten. Dann herausnehmen und etwas abkühlen lassen.

**3** Nebenher für die Bällchen Minze waschen, trocken schütteln und Blätter abzupfen. Ein wenig zum Garnieren beiseitelegen, den Rest hacken. 1–2 EL Minze mit Joghurt und Zitronensaft verrühren, mit Salz abschmecken.

**4** Restliche Minze mit Ei, Bröseln, Zitronenschale und Senf unter das Hackfleisch kneten und mit Salz sowie Pfeffer würzen. Daraus 20–24 kleine Bällchen formen, mit 1 EL Öl bepinseln und in den Korb der Heißluftfritteuse legen (evtl. in 2 Durchgängen arbeiten). Etwa 8–10 Minuten bei 200 °C goldbraun backen.

**5** Für den Salat Radieschen, Gurke und Fenchel putzen und waschen. Fenchel- und Radieschengrün beiseitelegen. Gemüse in feine Scheiben hobeln und mit dem übrigen Öl, Essig, Honig und Salz vermischen und abschmecken. Mais vom Kolben schneiden und zum Salat geben. Zusammen mit den Bällchen auf dem Reis anrichten und Joghurt in Klecksen darübergeben. Mit Minze, Radieschen- und Fenchelgrün garnieren.

**FÜR 4 PORTIONEN:**

- 400 ml Gemüsebrühe
- Salz
- Pfeffer
- 200 g Naturreis
- 1 Maiskolben
- 4 EL Rapsöl
- 1 Handvoll Minze
- 150 g Joghurt (3,5% Fett)
- Saft und Schale von ½ Bio-Zitrone
- 1 Ei
- 2 EL Vollkorn-Semmelbrösel (30 g)
- 1 TL Senf
- 500 g Putenhackfleisch
- 4 Radieschen
- ½ Salatgurke
- 1 kleine Fenchelknolle
- 2 EL Apfelessig
- 1 TL Honig





Eiweiß: 11 g \* Fett: 25 g \*  
pro Portion  
**324**  
KCAL  
Kohlenhydrate: 13 g \*

## Avocado-Pommes mit Limetten-Dip

Reich an gesunden Fetten

🕒 15 MIN

GESUND, WEIL:

- Vitamin E aus Avocado bietet den Körperzellen Schutz vor Schädigungen, die durch freie Radikale entstehen können. Auch das Immunsystem profitiert vom fettlöslichen Vitamin.

FÜR 4 PORTIONEN:

**2 mittelgroße feste Avocados (400 g)**  
**1 Stück Parmesan (40 g; 30% Fett i. Tr.)**  
**2 Eier**  
**40 g Pankobrösel**

**1** Für die Pommes Avocados schälen, halbieren und entkernen, Fruchtfleisch längs in 1 cm breite Spalten schneiden.

**2** Parmesan fein reiben. Eier in einem tiefen Teller verquirlen. Pankobrösel und Parmesan auf einen zweiten Teller geben, leicht salzen, pfeffern und alles gut vermischen.

**3** Avocadospalten erst durch das verquirlte Ei ziehen, dann in der Bröselmischung wenden,

**Salz, Pfeffer**  
**1 EL Rapsöl**  
**200 g griechischer Joghurt**  
**Fleur de Sel**  
**Schale und Saft von 1 Bio-Limette**

ringsum mit Öl beträufeln und in den Korb einer Heißluftfritteuse geben. Darin bei 180 °C 10–12 Minuten garen, bis sie goldbraun sind.

**4** Inzwischen für den Dip Joghurt mit 1 Prise Fleur de Sel und Pfeffer glatt rühren. Limettenschale und -saft untermengen. Alles gut verrühren, den Dip abschmecken und in ein Schälchen füllen. Avocado-Pommes in Schalen oder auf Tellern anrichten und mit dem Limetten-Dip servieren.

## Gerösteter Blumenkohl

Köstlich und crunchy

🕒 35 MIN 🌿

GESUND, WEIL:

- Blumenkohl ist ein echter Allrounder und schmeckt gedünstet, geröstet, als Püree oder Suppe. Besonders das enthaltene Vitamin C ist hier interessant, denn es wirkt zellschützend und immunstärkend.

FÜR 4 PORTIONEN:

**800 g Blumenkohl**  
**Salz**  
**1 Handvoll Koriander**  
**50 g Dinkelmehl Type 630**  
**3 Eier**  
**120 g Vollkorn-Semmelbrösel**  
**1 ½ TL gemahlener Kreuzkümmel**

**½ TL Knoblauchpulver**  
**1 EL Olivenöl**  
**250 g Joghurt (3,5% Fett)**  
**Pfeffer**  
**½ TL Sumach-Gewürz**  
**2 Knoblauchzehen**  
**Fleur de Sel**

**1** Blumenkohl putzen, waschen, in Röschen teilen und ca. 5 Minuten in kochendem Salzwasser garen. Anschließend abgießen, abkühlen und abtropfen lassen.

**2** Koriander waschen, trocken schütteln, Blättchen abzupfen und fein hacken. Mehl auf einen Teller geben. Eier in einem tiefen Teller verquirlen. Semmelbrösel mit Salz, Kreuzkümmel, der Hälfte vom Koriander und Knoblauchpulver in einem 2. tiefen Teller vermischen.

**3** Blumenkohlröschen erst in Mehl wenden, dann durch die verquirlten Eier ziehen und zum Schluss in der

Bröselmischung wälzen. Röschen mit Öl beträufeln, in einem Korb der Heißluftfritteuse geben und bei 180 °C 12–15 Minuten garen.

**4** Inzwischen für den Dip Joghurt mit Salz, Pfeffer und Sumach verrühren. Knoblauch schälen und hacken. Knoblauch und Koriander zugeben und alles glatt rühren. Dip abschmecken, in ein Schälchen füllen und leicht mit Sumach bestreuen.

**5** Den gerösteten Blumenkohl auf einer Platte oder auf Tellern anrichten, leicht mit Fleur de Sel bestreuen und servieren. Den Dip separat dazu reichen.

Eiweiß: 17 g \* Fett: 10 g \*  
pro Portion  
**315**  
KCAL  
Kohlenhydrate: 39 g \*



# Scharfe Süßkartoffel mit Mais-Topping

Kumpir mal anders

🕒 25 MIN • FERTIG IN 50 MIN 🌿 🍷

## GESUND, WEIL:

- Hätten Sie gedacht, dass Cheddarkäse uns verjüngen kann? Das darin enthaltene Spermidin aktiviert das Selbstreinigungsprogramm der Körperzellen und verlangsamt Alterungsprozesse.
- Die Süßkartoffel ist mehr als nur ein Sattmacher, denn sie überzeugt mit viel Kalium. Dieser Stoff kann blutdrucksenkende Effekte haben und damit unter Umständen das Schlaganfallrisiko mindern.

## FÜR 4 PORTIONEN:

4 kleine Süßkartoffeln (à 250 g)

2 EL Olivenöl

2 Prisen Chilipulver

1 rote Chilischote

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

1 Knoblauchzehen

1 Stück Cheddar (90 g; 50% Fett. i. Tr.)

200 g Mais (Dose; Abtropfgewicht)

Pfeffer

1 Handvoll Koriander

Schale von ½ Bio-Limette



**1** Süßkartoffeln waschen, trocken tupfen und mit einer Gabel ringsum leicht einstechen. Olivenöl mit Chilipulver verrühren. Süßkartoffeln damit bestreichen, in den Korb legen, leicht salzen und in der Heißluftfritteuse bei 180 °C ca. 30 Minuten garen.

**2** Chilischote längs halbieren, entkernen, waschen und hacken. Feta grob zerbröseln. Knoblauch schälen und fein würfeln. Cheddar reiben. Mais mit Knoblauch und Chili vermischen. Mit Salz und Pfeffer würzen.

**3** Koriander waschen, trocken schütteln und Blättchen abzupfen. Süßkartoffeln aus der Fritteuse nehmen, längs halbieren und jeweils ca. 3 EL Fruchtfleisch auslösen. Dieses klein stampfen und mit der Maismischung, geriebenem Käse, Limettenschale und der Hälfte des Fetas vermengen. Abschmecken, die Süßkartoffeln damit füllen, mit dem übrigen Feta und Koriander bestreuen.





## Tandoori-Hähnchen

Würzige Versuchung mit indischer Note

🕒 20 MIN • FERTIG IN 4 STD 45 MIN 🍴

### GESUND, WEIL:

- Die aromatischen Gewürze sorgen für ein angenehm wärmendes Gefühl und beruhigen mit ihren ätherischen Ölen die Verdauung und den Darm.
- Wer eine Phosphorquelle sucht, hat sie mit Hähnchenfleisch gefunden. Phosphor sorgt für die Festigkeit von Zähnen sowie Knochen und unterstützt den Säure-Basen-Haushalt.

### FÜR 4 PORTIONEN:

**4 Knoblauchzehen**  
**1 Stück Ingwer (30 g)**  
**2 EL Ghee (30 g; Butterschmalz)**  
**1 TL gemahlener Koriander**  
**1 TL gemahlener Kreuzkümmel**  
**1 TL Kurkumapulver**  
**1 EL Garam Masala**  
**1 EL edelsüßes Paprikapulver**  
**½ TL Cayennepfeffer**  
**250 g Joghurt (3,5% Fett)**  
**2 EL Zitronensaft**  
**2 TL Salz**  
**8 Hähnchenunterkeulen**  
**1 TL Rapsöl**  
**Salz**  
**Pfeffer**

**1** Für die Marinade Knoblauch und Ingwer schälen und beides sehr fein würfeln. In einer Pfanne Ghee erhitzen, Gewürze hinzufügen und bei kleiner Hitze 1–2 Minuten rösten, bis sie zu duften beginnen. Knoblauch und Ingwer untermischen und unter Rühren 3 Minuten mitgaren, dann beiseitestellen und 5 Minuten abkühlen lassen.

**2** Mischung mit Joghurt, Zitronensaft und Salz verrühren. Unterkeulen trocken tupfen und an der dicksten Stelle einige Male einschneiden. Hähnchenteile mit der Marinade in eine flache Form geben, alles gut vermengen und 3–4 Stunden kühl durchziehen lassen.

**3** Den Korb einer Heißluftfritteuse mit Öl austreichen. Hähnchenkeulen aus der Marinade nehmen, nebeneinander hineinlegen und ca. 8 Minuten bei 200 °C garen. Dann den Korb herausnehmen, die Keulen wenden und bei 165 °C in 8–10 Minuten fertiggaren. Mit Salz und Pfeffer würzen.





## Oatmeal mit Bananen und Beeren

Süßes Frühstück ganz ohne raffinierten Zucker

🕒 5 MIN • FERTIG IN 30 MIN 🍴

### GESUND, WEIL:

- Haferflocken sind ein guter Lieferant für Calcium, B-Vitamine und Silizium. Mit dieser Nährstoffkombination werden die Zellen zur Erneuerung angeregt. Durch die vorhandenen komplexen Kohlenhydrate und den Ballaststoff Beta-Glucan wird der Blutzuckerspiegel reguliert.
- Insbesondere die dunkelblauen Farbpigmente Anthocyane aus Heidelbeeren wirken entzündungshemmend und antioxidativ. Das wiederum schützt vor Herz-Kreislauf-Erkrankungen und die Blutgefäße.

**1** Bananen schälen und in Scheiben schneiden. Heidelbeeren verlesen, waschen und abtropfen lassen.

**2** Walnuss- und Erdnusskerne hacken und mit den Haferflocken mischen. Anschließend mit Bananen und Beeren vermengen. Mix in eine ofenfeste Form, die etwas kleiner ist als der Korb, geben.

**3** Milch, Ei, Zimt und Honig verrühren und darübergießen. Oatmeal bei 180 °C 20–25 Minuten in der Heißluftfritteuse backen. 5 Minuten abkühlen lassen und aus der Form servieren.

### FÜR 4 PORTIONEN:

- 2 Bananen**
- 150 g Heidelbeeren**
- 2 EL Walnusskerne (30 g)**
- 2 EL Erdnusskerne (30 g)**
- 180 g kernige Haferflocken**
- 400 ml Milch (3,5% Fett)**
- 1 Ei**
- 1 Prise Zimt**
- 2 EL Honig (30 g)**

### AUSSERDEM:

**Ofenfeste Form**



Eiweiß: 39 g  
Fett: 28 g  
pro Portion  
**556**  
KCAL  
Kohlenhydrate: 37 g

## Lachs mit Süßkartoffeln und Gemüse

Fisch wird hier extra zart

🕒 20 MIN • FERTIG IN 45 MIN 🍷 🍴

### GESUND, WEIL:

- Besonders in fettreichen Fischarten wie Lachs sind viele Omega-3-Fettsäuren enthalten. Diese kann der Körper nicht selbst herstellen, daher müssen sie durch die Nahrung zugeführt werden.
- Süßkartoffeln sind reich an Betacarotin. Die Vorstufe für Vitamin A sorgt für gesunde Schleimhäute und einen frischen Teint.

### FÜR 4 PORTIONEN:

**1 große Süßkartoffel (500 g)**  
**1 EL Rapsöl**  
**Salz, Pfeffer**  
**400 g Kirschtomaten**  
**(an der Rispe)**

**1** Süßkartoffeln gründlich waschen und mit Schale in Spalten schneiden. In eine Schüssel geben und mit Rapsöl mischen, salzen und pfeffern. Kartoffeln in der Heißluftfritteuse für ca. 10–12 Minuten bei 180 °C garen.

**2** Inzwischen Tomaten und Brokkolini putzen, waschen, Brokkolini kleiner zerteilen. Beides zu den Süßkartoffeln geben und weitere 5 Minuten garen.

**300 g Brokkolini**  
**4 Stücke Lachsfilet**  
**(à 150 g; ohne Haut)**  
**3 EL Tahini (45 g)**  
**1 EL schwarzer Sesam (15 g)**

**3** Lachs abspülen, trocken tupfen und mit Salz würzen. Mit 1 EL Tahini bestreichen. Gemüse aus der Heißluftfritteuse nehmen und Lachs darin bei 180 °C 8–10 Minuten garen, bis die Filets gar sind. Restliches Tahini mit etwas heißem Wasser glatt rühren.

**4** Lachs mit dem Gemüse auf Tellern anrichten, mit dem angerührten Tahini beträufeln und mit Sesam bestreuen.

## Garnelen mit Knoblauch und Chili

Tapas mit viel Eiweiß

🕒 5 MIN • FERTIG IN 15 MIN 🍷 🍴

### GESUND, WEIL:

- Bemerkenswert bei Garnelen ist neben ihrem niedrigen Fettgehalt vor allem ihr hoher Anteil an Jod. Dieses Spurenelement ist wichtig für eine gesunde Schilddrüsenfunktion.
- Dank Allicin kann Knoblauch mit cholesterinregulierenden und antimikrobiellen Eigenschaften auftrumpfen.

### FÜR 4 PORTIONEN:

**400 g Garnelen**  
**(geschält, entdarmt)**  
**4 Knoblauchzehen**  
**1 rote Chilischote**  
**1 Handvoll Petersilie**

**1 EL Olivenöl**  
**1 EL Zitronensaft**  
**Salz**  
**Pfeffer**  
**1 Prise Chiliflocken**

**1** Garnelen abspülen und trocken tupfen. Knoblauch schälen und in feine Scheiben schneiden. Chilischote längs halbieren, entkernen, waschen und in schmale Ringe schneiden. Petersilie waschen, trocken schütteln, Blätter abzupfen und grob hacken.

**2** Alles zusammen in eine Schüssel geben. Mit Öl und Zitronensaft beträufeln und mit Salz sowie Pfeffer würzen.

**3** Garnelen in der Heißluftfritteuse bei 180 °C 8–10 Minuten garen. Garnelen auf einer Platte anrichten, mit Chiliflocken bestreuen und servieren.

Eiweiß: 19 g  
Fett: 4 g  
pro Portion  
**119**  
KCAL  
Kohlenhydrate: 2 g





## Rinderbraten

Zart gegart in  
der Heißluftfritteuse

🕒 1 STD 30 MIN 🍴

### FÜR 4-6 PORTIONEN:

- 1 kg Rinderhüftsteak**
- 2 EL Öl**
- Salz nach Geschmack**
- Pfeffer nach Geschmack**
- 500 g Kartoffeln**
- 5 EL Butter**
- 1 Zweig Rosmarin**
- 1 EL Mehl**
- 250 ml Rinderbrühe**

**1** Zone 1 der Heißluftfritteuse im Grillmodus vorheizen. Dadurch wird sichergestellt, dass der Grill zum Anbraten des Rindfleischs bereit ist. Rindfleisch trocken tupfen. Mit Öl beträufeln und gleichmäßig mit Salz sowie Pfeffer einreiben.

**2** Das gewürzte Rindfleisch in Zone 1 legen, auf jeder Seite etwa 5 Minuten bei 240 °C anbraten, bis sich eine goldbraune Kruste bildet. Dadurch wird der Saft eingeschlossen und der Geschmack verstärkt. Das angebratene Rindfleisch aus der Heißluftfritteuse nehmen und vorsichtig in Alufolie einwickeln.

**3** Das in Folie eingewickelte Rindfleisch wieder in die Heißluftfritteuse legen. Wählen Sie für Zone 1 die Funktion „Roast (Braten)“, stellen Sie die Temperatur auf 160 °C und die Zeit auf 60 Minuten ein und drücken Sie dann Start/Pause.

**4** Das Rindfleisch ca. 1 Stunde braten oder bis es den gewünschten Gargrad erreicht hat, dabei am besten ein Fleischthermometer verwenden, um die gewünschte Innentemperatur zu ermitteln.

**5** Inzwischen Kartoffeln schälen und unter kaltem Wasser abspülen. Kartoffeln in gleichgroße Viertel schneiden. Rosmarin waschen, trocken schütteln und Nadeln hacken. Kartoffeln mit 1 EL Butter, Salz, Pfeffer und Rosmarin vermengen.

**6** Die gewürzten Kartoffeln in einer einzigen Schicht im Korb der Heißluftfritteuse verteilen.

Wählen Sie für Zone 2 die Funktion „Roast (Braten)“, stellen Sie die Temperatur auf 200 °C und die Zeit auf 25 Minuten ein. Wählen Sie Sync und drücken Sie dann Start/Pause. Die Kartoffeln rösten, bis sie außen knusprig und innen weich sind.

**7** In einem Topf restliche Butter bei mittlerer Hitze schmelzen. Sobald die Butter geschmolzen ist, das Mehl gleichmäßig über die geschmolzene Butter streuen. Unter ständigem Rühren mit einem Schneebesen oder Holzlöffel das Mehl und die Butter zu einer Mehlschwitze verarbeiten.

**8** Die Mehlschwitze unter ständigem Rühren 2-3 Minuten kochen lassen. Langsam die Rinderbrühe in den Topf gießen, dabei ständig rühren, damit sich keine Klumpen bilden. Nach und nach die gesamte Rinderbrühe unter Rühren hinzufügen, bis die Mi-

schung glatt und gut vermischt ist. Die Mischung bei mittlerer Hitze unter gelegentlichem Rühren leicht köcheln lassen. Sauce abschmecken und nach Belieben mit Salz und Pfeffer würzen. Sobald sie die gewünschte Konsistenz erreicht hat und gut gewürzt ist, vom Herd nehmen.

**9** Rinderbraten aus der Heißluftfritteuse nehmen, aus der Folie holen und in Scheiben schneiden. Sauce heiß mit dem Rinderbraten und den Kartoffeln auf Tellern anrichten und servieren.



Felix von Jascheroff  
Schauspieler

### Der Alleskönner für Genuss ohne Kompromisse



Die einzigartigen unteren und oberen Heizelemente und der teilbare 10-Liter-Korb machen die COSORI Dual Blaze TwinFry Heißluftfritteuse zum echten Allrounder. Perfekt für die schnelle Alltagsküche oder große Familienessen – wie das von Foodie und Schauspieler Felix von Jascheroff entwickelte Rezept.



SMARTE WARENKUNDE



Eingelegt wird sie farblich noch pinker und zum hübschen Blickfang auf Stullen.

# Rote Zwiebel...



**+ ... schützt die Zellen**

Die rötliche Knolle besitzt gleich doppelt so viele Antioxidantien wie ihre weiße Schwester. Das liegt an Farbstoffen, die freie Radikale abwehren und damit Entzündungen im Körper reduzieren.

**+ ... kurbelt die Verdauung an**

Reichlich Ballaststoffe wie Inulin bringen die Darmtätigkeit in Schwung und wirken sich positiv auf das Mikrobiom aus. Ein Zuviel kann bei sensiblen Menschen jedoch auch zu Blähungen und Bauchschmerzen führen.

**+ ... lindert Hustenreiz**

In der Erkältungszeit punktet ein aus ihr hergestellter Sirup als altbewährtes Hausmittel gegen trockene Schleimhäute.

**+ ... hält das Herz gesund**

Durch eine Art natürlichen Blutverdünner werden die Gefäße entlastet und das Risiko für Erkrankungen des Herz-Kreislauf-Systems gesenkt.

**+ ... kann Krebs vorbeugen**

Studien geben Hinweise darauf, dass ihr hoher Gehalt an Flavonoiden, etwa Quercetin, die Entstehung von Tumoren verringern kann. Wer die Heilpflanze also regelmäßig verzehrt, trägt zu der Prävention von Krebserkrankungen bei.

**KLEINE KÜCHENKUNDE**

**+ ... ist ein Allrounder**

Roh, gebraten oder gedünstet passt das Multitalent gut in Salate, ebenso wie in Saucen und Risotto. Karamellisiert entfaltet sie ein besonders volles Aroma.

**+ ... gilt als Antibiotikum**

Ihren typischen Duft verdankt die Scharfmacherin ätherischen Ölen, allen voran den Senfölen. Diese hemmen das Wachstum von Erregern wie Bakterien, Pilzen und Viren.



**BRENNWERT: 30 kcal EIWEISS: 1 g  
KOHLENHYDRATE: 5 g, davon Zucker: 5 g  
FETT: 0 g BALLASTSTOFFE: 1 g**

**... wird mariniert bekömmlicher**

Legen Sie die rote Zwiebel sofort nach dem Schneiden in Essig, Salzmarinade oder Öl ein, führt das zu einer besseren Verträglichkeit. Kurzes Erhitzen besitzt denselben Effekt.

**WEITERE WÜRZIGE LAUCHGEWÄCHSE**



**Frühlingszwiebel**

Das erfrischende Grün eignet sich als leckere Garnitur auf Broten.



**Gemüsezwiebel**

Kreative Hobbyköche überbacken sie köstlich gefüllt im Ofen.



**Knoblauch**

Sein einzigartiges Aroma prägt mediterrane und asiatische Gerichte.



**Schalotte**

Dank ihrer milden Note verfeinert sie Dressings und Vinaigrettes.



**Schnittlauch**

Beliebtes Gewürz für Kräuterbutter, Quark- und Eierspeisen.

**TM**  **Fitness First**

**TRAINIERE  
8 WOCHEN  
GRATIS\***



**STARTE JETZT MIT DEINEM TRAINING**  
**FitnessFirst.de**

\*Bei Abschluss einer 24-Monats-Mitgliedschaft (ALL-IN RED / BLACK) erhältst du die ersten 8 Wochen gratis, bei Abschluss einer 12-Monatsmitgliedschaft (ALL-IN RED / BLACK) erhältst du die ersten 4 Wochen gratis, jeweils zzgl. einem halbjährlichen Trainingspaket von je 29 € (RED Clubs) bzw. 39 € (BLACK Clubs), erstmalig fällig zum Vertragsbeginn. Einmalige Startgebühr in Höhe von 29 € (RED Clubs ALL-IN) bzw. 39 € (BLACK Clubs) entfällt bei Abschluss einer 24-Monats-Mitgliedschaft. FLEX-Option: Bei Abschluss einer 24-Monats-Mitgliedschaft besteht die Möglichkeit im 1.-3. Mitgliedschaftsmonat die Mitgliedschaft jederzeit (Kündigungsfrist: 4 Wochen) für einmalig 99€ zu beenden. Andere Mitgliedschaften, sowie Add-Ons und Gebühren sind vom Angebot ausgeschlossen. Pausen-Option: Pausiere deinen Vertrag jederzeit kostenlos für bis zu 12 Wochen bei Abschluss einer 24-Monatsmitgliedschaft. Nur BLACK-Mitgliedschaften sind mit weiteren Rabatten/Aktionen kombinierbar. Preise, Pausenregelungen, Zusatzkosten (Startgebühr & Trainingspaket) und Öffnungszeiten können in einzelnen Studios abweichen. Nur bei teilnehmenden Fitness First-Clubs.

**EatSmarter!**

# Wir schenken Ihnen diese 6 Ausgaben ...



Ausgabe 1/2019



Ausgabe 2/2020



Ausgabe 3/2020



Ausgabe 4/2018



Ausgabe 5/2017



Ausgabe 6/2018

## ... wenn Sie EAT SMARTER jetzt abonnieren

Abonnenten von EAT SMARTER sparen Geld: Sie zahlen für **1 Jahr (4 Ausgaben)** nur **19,80 Euro statt 22 Euro** und erhalten jede neue Ausgabe ohne Zusatzkosten bequem ins Haus geliefert – bevor sie im Zeitschriftenhandel erhältlich ist.

Auch als  
E-Paper-Abo  
erhältlich für nur

**14 Euro**

(ohne Prämie)

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

Tel.: 040-236 703 26 • E-Mail: [eatsmarter@primaneo.de](mailto:eatsmarter@primaneo.de)





## Histamin: Wenn der Botenstoff krank macht

Grummelt nach dem Genuss von Käse, Rotwein oder Tomaten der Magen kann eine Histaminintoleranz zugrunde liegen. Mithilfe unserer Expertin verraten wir Ursache, Diagnose und Tipps zur Linderung.

**B**auchkrämpfe, Schwindel, Hautausschlag, Migräne und allgemeines Unwohlsein: Wer nach dem Essen mit solchen oder ähnlichen Problemen zu kämpfen hat, tappt bei der Suche nach dem Auslöser häufig eine lange Zeit im Dunkeln. Denn neben einer Histaminintoleranz sind aufgrund der Beschwerden auch eine Colitis ulcerosa, Zöliakie oder ein Reizdarm-Syndrom möglich. „Was die Detektivarbeit zusätzlich erschwert: Die Symptome können 2 bis 72 Stunden nach dem Essen auftreten“, gibt unsere Fachfrau zu bedenken. Aber was ist eine Histaminintoleranz überhaupt? „Es



### NATHALIE GLEITMAN

Bei der Autorin und Ernährungsberaterin wurden mit Anfang 20 eine Histamin-, Gluten- und Laktoseintoleranz festgestellt. Die ersten beiden ist sie losgeworden und teilt auf ihrem Blog und Instagram-Account ihre Tipps.

handelt sich um eine erworbene Stoffwechselstörung, die entsteht, wenn der Körper mehr Histamin ausschüttet oder weniger abbauen kann“, erklärt Nathalie Gleitman. Das Gewebshormon wird sowohl vom eigenen Körper freigesetzt als auch mit bestimmten Nahrungsmitteln zugefügt. „Ein funktionierender Organismus kann Histamin in der Regel über bestimmte Enzyme ausreichend schnell abbauen. Ist das Wechselspiel aber gestört, klettert der Histaminwert in die Höhe und die Toleranzgrenze ist irgendwann überschritten“, erzählt sie weiter. Ab einer Dosis von 100 Milligramm →

leiden fast alle Menschen an Magenproblemen. Doch einige reagieren schon bei kleinen Mengen. Die Ursachen sind vielfältig und oft komplex. „Meist ist ein Ungleichgewicht im Darm Schuld, das über eine längere Zeit entsteht und durch Faktoren wie chronischen Stress, Schlafmangel, Medikamente, Zusatzstoffe und eine eintönige Ernährung verursacht werden kann“, betont Gleitman.

### Auf Spurensuche gehen

Eine Diagnose kann ein Arzt sowohl über das Blut als auch über den Stuhl stellen. Allerdings sind die Ergebnisse nicht immer eindeutig, und es gibt eine große Dunkelziffer an Betroffenen. Die Autorin empfiehlt deshalb: „Es kann helfen, ein Well-Being- oder Ernährungstagebuch zu führen, in dem einige Woche lang exakt aufgeschrieben wird, was getrunken sowie gegessen wurde und welche Beschwerden danach aufgetreten sind – auch wenn diese noch so irrelevant in Ihren Augen sind. So können Sie die Suche unterstützen und selbst herausfinden, welche Lebensmittel die Symptome auslösen.“



## Was ist Histamin eigentlich?

*Zwar haben Sie davon schon einmal gehört, doch so richtig wissen Sie nicht, was sich dahinter verbirgt? Damit ist jetzt Schluss.*

- Hierbei handelt es sich um einen Botenstoff, der sich in den Mastzellen unseres Körpers, der Magenschleimhaut, der Lunge und auf der Haut befindet. Dieser wird von unserem Organismus selbst produziert.
- Er ist für lebenswichtige Prozesse unabdingbar wie die Regelung des Blutdrucks, die Steuerung des Schlaf-wach-Rhythmus sowie die Funktion des Immunsystems. Zudem regt Histamin die Darmaktivität an und sorgt dafür, dass genug Magensäure hergestellt wird.
- Durch bestimmte Auslöser stoßen unsere Mastzellen Histamin aus, zum Beispiel durch Infekte, Stress, Insektenstiche, körperliche Anstrengung, plötzliche Temperaturwechsel, Nahrungsmittel, Alkohol oder Medikamente. Bei einer Histaminintoleranz handelt es sich daher auch um eine Form der Mastzellaktivierung.



### Geduld ist das A und O


Liegt der Befund dann endlich vor, gibt es zwei Wege, mit der Intoleranz umzugehen. Als kurzfristige Lösung bietet sich an, auf die Lebensmittel zu verzichten, die Übelkeit, Durchfall, einen Blähbauch oder Kopfschmerzen auslösen. Nathalie Gleitman rät hingegen zu einem ganzheitlichen Ansatz. So ist auch sie ihre Unverträglichkeiten losgeworden: „Genauso wie viele Faktoren dazu beitragen können, dass der Darm aus dem Gleichgewicht kommt, braucht es viele kleine gesunde Gewohnheiten, um diesen wieder zu heilen. Dazu gehört an erster Stelle eine ausgewogene Ernährung, die auf bunten, saisonalen und pflanzenbetonten Lebensmitteln basiert. Je farbenfroher und frischer, desto besser ist es für unser

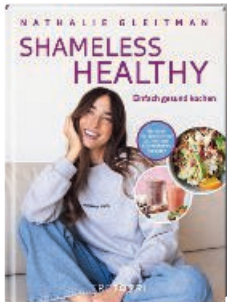
Mikrobiom.“ Doch auch Schlaf, Bewegung und Stressmanagement sind wichtige Bausteine. Vor allem Letzteres liegt der Bloggerin besonders am Herzen. „Es geht nicht darum, Stress aus dem Leben zu verbannen. Vielmehr müssen wir lernen, besser mit ihm umzugehen und mit Mini-Gewohnheiten entgegenzuwirken. Das kann zum Beispiel ein Spaziergang nach dem Feierabend sein, eine Yogaeinheit am Mittag oder ein Telefonat mit einer Freundin. Alles, was Ihnen guttut, darüber freut sich auch Ihr Darm.“

LISA RÖSEL

# Lebensmittel, die bei einer Intoleranz nicht empfehlenswert sind

*Achtung: Der Histamingehalt kann in ein und derselben Zutat schwanken. Daher sind festgelegte Listen schwierig. Doch in diesen Kandidaten steckt besonders viel. Tasten Sie sich daher vorsichtig heran.*

|  |  |   |
|--|--|---|
| <b>Mehl, Brot, Getreide und Beilagen</b> | Brot und Brötchen mit Hefe, Fertigmüsli mit Trockenfrüchten und/oder Nüssen, jegliche Backwaren mit Zusatzstoffen, Paniermehl, Weizenkeime   |    |
| <b>Gemüse</b>                            | Aubergine, Avocado, Champignons, Dicke Bohnen, Essiggemüse, Gemüsekonserven, Gewürzgurken, Keimlinge, Kichererbsen, Kidneybohnen, Kohlrabi, Linsen, Lupinen, Oliven, Sauerkraut, Soja, Spinat, Sprossen, Steinpilze, Tomaten |   |
| <b>Obst</b>                              | Ananas, Bananen, Birnen, Erdbeeren, getrocknetes Obst, Himbeeren, Kiwi, Obst mit Druckstellen, Obstkonserven, Papaya, Pflaumen, Trauben, überreifes Obst, Zitrusfrüchte  |   |
| <b>Nüsse, Kerne und Samen</b>            | Cashewkerne, Erdnüsse, Haselnüsse, Walnüsse, Pistazien   |     |
| <b>Eier, Milch und Milchprodukte</b>     | Berg-, Blauschimmel- und Handkäse, Brie, Camembert, Cheddar, Edamer, Emmentaler, Gorgonzola, Gouda, Gruyère, Harzer Roller, Parmesan, Roquefort, Sahne mit Carrageen, Soleier, Tilsiter                                      |   |
| <b>Fleisch und Wurstwaren</b>            | Bratwurst, Bündnerfleisch, Cervelatwurst, Fleischkonserven, Fleischsalat, gepökelte Wurst- und Fleischwaren, geräucherte Wurst, Innereien, Landjäger, rohe Wurst, Salami, Schinken   |   |
| <b>Fisch und Meeresfrüchte</b>           | Fischkonserven, geräucherter Fisch, Hering, Krustentiere, mariniertes Fisch, Muscheln, Sardellen, Sardinen, Schalentiere, Sprotten, Thunfisch  |  |
| <b>Fette und Öle</b>                     | Erdnuss-, Soja-, Sonnenblumen- und Walnussöl   |   |
| <b>Getränke</b>                          | Alkoholisches, Bier, Brennnesseltee, Energydrinks, grüner Tee, Kakao, Orangensaft, Rotwein, Schnaps, schwarzer Tee, Sojamilch, Tomatensaft, Weißwein, Zitronensaft   |    |
| <b>Aufstriche</b>                        | Erdnussbutter, Konfitüre Marmelade aus ungeeignetem Obst, Nuss-Nougat-Creme  |   |
| <b>Kräuter, Gewürze und Würzmittel</b>   | Balsamessig, Brennnessel, Chili, Geschmacksverstärker (Glutamat), Instant-Gemüsebrühe, Hefeextrakt, Senf, Sojasauce, Weinessig   |  |
| <b>Fertigprodukte</b>                    | Fertigdressing, Fertigsaucen, Ketchup, Mayonnaise  |   |
| <b>Süßes und salzige Snacks</b>          | Marzipan, Schokolade, Süßwaren mit Nüssen, Süßwaren mit Schokolade   |   |
| <b>Süßungsmittel</b>                     | Agavendicksaft, Fruktose (Fruchtzucker, Fruktosesirup, Glukose-Fruktose-Sirup, Maissirup, Fruchtsüße), Zucker (Haushaltszucker, Raffinade, Puderzucker)  |   |



## Shameless Healthy

Das neueste Werk der Happy Food Botschafterin hat über 120 histaminarme, gluten- und laktosefreie Rezepte sowie

viele Tipps, praktische Ernährungspläne, Well-Being-Tagebuch und Ideen für zeitsparendes Meal-Prep im Gepäck.

Tre Torri, 240 Seiten, 35 Euro



Rund 1 Prozent der Gesamtbevölkerung ist von einer Histaminintoleranz betroffen, mehr als drei Viertel davon sind Frauen ab 40 Jahren.

Quelle: Institut für Ernährungsmedizin

# Meine 10 besten Tipps bei

## 1 An der Ernährung schrauben



Eine ausgewogene Kost, die reich an Vitaminen, Mineral- und Ballaststoffen ist, sowie die Vermeidung von histaminhaltigen Lebensmitteln sind das A und O. Schränken Sie on top den Verzehr von Histaminliberatoren kurzfristig ein. Hierbei handelt es sich um Nahrungsmittel, die im Körper gespeichertes Histamin aktivieren können. Dazu gehören unter anderem Schokolade, Erdbeeren, Zitrusfrüchte, Bananen sowie Alkohol.

## 2 Gute Nacht



Ausreichender Schchlummer ist für die Regulierung des Immunsystems und die Darmgesundheit von großer Bedeutung. Bei einer Histaminintoleranz kann ein gesunder Schlaf-wach-Rhythmus helfen, ein Gleichgewicht des Gewebshormons im Körper herzustellen. Eine gute Schlafhygiene wie feste Zubettgehzeiten und eine ruhige Umgebung unterstützen die Regeneration. So können die Beschwerden der Stoffwechselstörung reduziert werden.

## 3 Wasser Marsch



Wasser ist ein Bestandteil aller Körperzellen und -flüssigkeiten. Dabei spielt es nicht nur eine wichtige Rolle bei der Verdauung, sondern auch bei der Aufnahme sowie Umwandlung von Nährstoffen und als Kühlmittel der Körpertemperatur. Trinken Sie häufiger kleinere Mengen und warten Sie nicht ab, bis Sie durstig sind. Am besten eignet sich Wasser, ruhig mit einer Scheibe Gurke, sowie geeignete ungesüßte Kräuter- und Früchtetees. Als Faustregel gelten 30 bis 35 Milliliter Flüssigkeit pro Kilogramm Körpergewicht. Bei Sport und Hitze darf es gern mehr sein.

# einer Histaminintoleranz

## 4 Stressmanagement im Alltag



Sie hetzen im Job von einem Termin zum nächsten und wenn Sie zu Hause ankommen, warten Familie und der Haushalt auf Sie. Eigentlich möchten Sie auch noch Zeit mit Ihren Freunden verbringen. Gar nicht so einfach, alles unter einen Hut zu bekommen. Umso wichtiger ist es zu lernen, mit der Hektik umzugehen und in einem vollen Alltag kleine Momente für sich zu finden. Atmen Sie ein paar mal tief durch, drehen Sie eine Runde um den Block oder bauen eine Meditation ein.

## 5 Ran an den Herd



Wer selbst den Kochlöffel schwingt, weiß, was drin steckt und umgeht Geschmacksverstärker, Hefen oder Carrageen. Verzehren Sie Lebensmittel zudem so frisch wie möglich. Denn je länger die Zutaten erhitzt werden, desto höher wird der Gehalt des Botenstoffs. Außerdem gilt: Tiefgekühltes ohne Auftauen sofort weiterverarbeiten und Essensreste möglichst direkt einfrieren.

## 6 Sanfte Work-outs



Während sich die einen bei HIIT (Hochintensives Intervalltraining) so richtig auspowern können, bevorzugen es die anderen sanfter. Jeder muss seine eigenen Routinen finden. Auch ich habe schweißtreibendes Training wie Joggen gegen Pilates und Spazieren eingetauscht. Dank der täglichen leichten Bewegung habe ich eine verbesserte Verdauung, weniger Blähungen, reinere Haut, ein stärkeres Immunsystem und nur noch die Laktoseintoleranz. Zusätzlich fühle ich mich voller Energie und tue meiner mentalen Gesundheit etwas Gutes.

## 7 Probiotika



Nützliche Bakterien helfen, das Gleichgewicht der Darmflora wiederherzustellen und unangenehme Symptome zu lindern. Durch eine regelmäßige Einnahme oder den Verzehr von Kefir und Joghurt kann die Histaminverarbeitung im Körper verbessert werden.

## 8 Offene Kommunikation



Teilen Sie mit, was Sie für Ihr Wohlbefinden gerade brauchen. Sie sind auf einer Party eingeladen, aber werden von fiesen Bauchschmerzen geplagt und sind daher nicht in Feierlaune? Sagen Sie ab – auch wenn es Ihnen schwerfällt. Des Weiteren kann der Austausch mit Gleichgesinnten eine enorme Hilfe sein.

## 9 Shameless healthy leben



Für mich bedeutet das, die eigene Gesundheit an Prio eins zu stellen, ohne Ausreden, ohne Rechtfertigung und ohne sich für etwas schämen zu müssen. Dabei wird der Körper durch Selbstliebe sowie Achtsamkeit gestärkt und Nahrungsmittelunverträglichkeiten können überwunden werden. Der Genuss kommt dabei trotzdem nicht zu kurz.

## 10 Positives Mindset



Versuchen Sie, optimistisch zu denken und die schönen Dinge zu sehen. Das beeinflusst unsere mentale Gesundheit und hilft außerdem, mit Stress besser umzugehen. Umgeben Sie sich zum Beispiel mit Menschen, die Sie stärken, seien Sie dankbar und sehen Sie Misserfolge als Chance.

UNSERE  
ONLINEKURSE

EatSmarter!

ONLINEKURS NR. 1

# Gesund abnehmen

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



## Zum Ausdrucken

Informative Übersichten, Wochenpläne, Checklisten und vieles mehr



## Geschenk

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

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



**Regelmäßige Live-Events mit unserer Ernährungsberaterin**  
Garantiert: persönliche Antworten auf all Ihre Fragen, um Ihre Ziele zu erreichen



Jetzt Herbst rabatte entdecken!  
[www.eatsmarter.de/abnehmkurs](http://www.eatsmarter.de/abnehmkurs)

# Endlich zuckerfrei

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

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



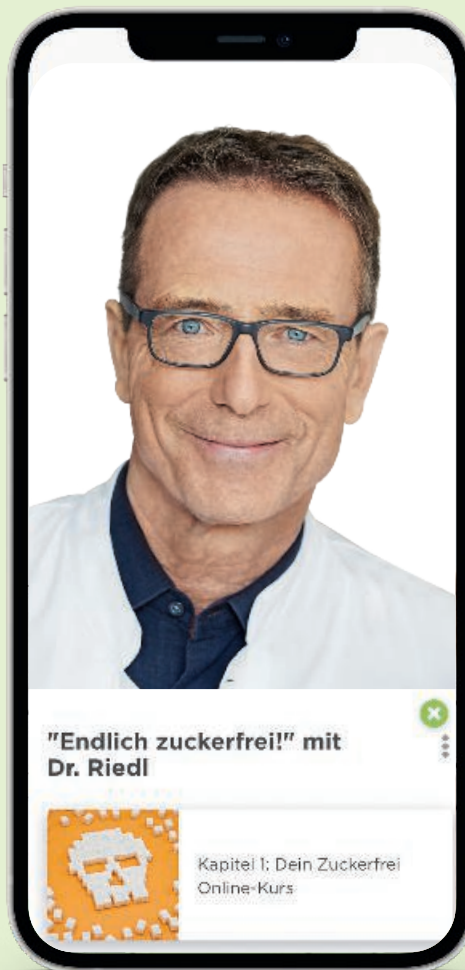
## Zum Ausdrucken

Informative Übersichten, Tests, Checklisten und vieles mehr



## Über 25 spannende Videos

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



## Mit über 80 Rezeptideen ohne raffinierten Zucker

Die beliebtesten Alltagsrezepte, Süßes ohne Zucker und Snacks für zwischendurch



Jetzt Herbststrabatte entdecken!  
[www.eatsmarter.de/zuckerkurs](http://www.eatsmarter.de/zuckerkurs)



# Das Geheimnis der 100-Jährigen

## Blue Zone im Fokus: Okinawa

Kommen Sie mit uns auf die Okinawa-Inseln in Japan. Hier gibt es auffällig viele 100-Jährige. Erfahren Sie, warum die Bewohner ein überdurchschnittlich hohes Alter erreichen.

**W**ie in der letzten Ausgabe beschrieben, gibt es Orte, wo viele Hochbetagte leben: Zu einer Region der sogenannten Blauen Zonen gehört die Inselgruppe Okinawa im Süden von Japan. Dort leben Menschen überdurchschnittlich lange und gesünder im Vergleich zu den westlichen Ländern. Sie leiden weniger an Diabetes, Herzkrankheiten und Demenz. Frauen sollen dort besonders alt werden. Der US-Journalist Dan Buettner beschrieb in seinem National Geographic-Artikel „Secrets to a Long Life“ und in der Netflixserie „Live to 100: Secrets of the Blue Zones“ welche Faktoren zu der hohen Lebenserwartung beitragen können.

### Ernährungsgewohnheiten

Laut Dan Buettner essen ältere Okinawer vorwiegend pflanzlich. Ihre traditionellen Mahlzeiten sind ausgewogen und kalorienarm. Die klassische Lebensmittelauswahl in Okinawa ist reich an Gemüse, besonders lila Süßkartoffeln und Bittermelone, zuckerarmen Früchten, Naturreis, Sojaprodukten wie Tofu sowie Miso, Algen, Kurkuma und Kräutern. Fisch wird in Maßen gegessen, Fleisch und Milchprodukte kommen nur selten auf den Tisch, was den Gehalt an gesättigten Fettsäuren reduziert. Sie verzehren zwar etwas Schweinefleisch, aber nur zu besonderen Anlässen und dann in kleinen Mengen. Statt zuckerreichen →

Getränken und Alkohol ist grüner Tee sehr beliebt. Zudem setzen die Okinawer auf frische sowie regionale



Ware und verzichten auf hoch verarbeitete Lebensmittel, die reichlich Zucker enthalten. Insbesondere viel Obst und Gemüse haben einen positiven Einfluss auf den Alterungsprozess und senken das Risiko für chronische Krankheiten. Die meisten Bewohner besitzen einen Garten, der ein wunderbarer Ort für das Ernten von frischen Veggies, Früchten und Kräutern ist. Zudem wird nach dem Prinzip „Hara Hachi Bu“ gegessen. Das bedeutet, dass so lange gegessen wird, bis eine 80-prozentige Sättigung erreicht ist. So kann eine natürliche Kalorienreduktion erreicht werden. Dies hilft bei der Gewichtskontrolle, verhindert Übergewicht und damit verbundenen Gesundheitsprobleme.

### Achtsamkeit und Ruhe

Dank Praktiken wie Meditation wird die innere Ausgeglichenheit und Entspannung der Japaner gefördert. Die Stressbewältigung durch positive Einstellungen und Gemeinschaftsbindung stärkt die Resilienz und mit der Vermeidung von chronischem Stress wird die Lebensspanne verlängert. Dazu trägt neben dem tropischen Meeresklima guter Schlaf bei, der ebenfalls entscheidend für die Prävention von Erkrankungen ist. Auch das Bewusstsein um den persönlichen „Ikigai“, also den Lebenssinn, gibt den Menschen der Inseln einen klaren Zweck. Sie wissen ganz genau, warum sie morgens aufstehen und wofür es sich zum Leben lohnt.

### Natürliche Ertüchtigung

Regelmäßige Bewegung ist ein fester Bestandteil im täglichen Leben der älteren Okinawer. Hier werden keine separaten Work-outs im Fitnessstudio absolviert, sondern körperliche Arbeit, Spaziergänge, Gärtnern und Tanzveranstaltungen tragen zur langfristigen Mobilität bei. Viele bleiben geistig und körperlich durch lebenslange Berufe oder Hobbys fit. Auch das viele Sitzen am Boden führt dazu, dass mehrmals aufgestanden werden muss. Das kräftigt den Rumpf, sorgt für mehr Gleichgewicht und schützt vor Stürzen.

### Soziale Faktoren

In Okinawa sind die Hundertjährigen dank Familie, Freunden und der regionalen Umgebung eng sozial verankert. Nachbarschaftstreffs laden zum Plaudern, gemeinsamen Musizieren, Singen und Pflegen von regelmäßigen Kontakten ein. Diese Netzwerke und Solidargemeinschaften werden auch „Moais“ genannt und fördern eine tiefe Verbindung und die mentale Gesundheit.

### Picken Sie sich das Beste raus

Wir können uns von den Hundertjährigen von Okinawa einiges abschauen, einfache Dinge für unser Leben nutzen und in den Alltag integrieren. Das kann die Änderung des Frühstücks mit Vollkornbrot und Obst, das Füllen des Tellers mit reichlich Gemüse, die regelmäßige Verabredung mit Freunden, der Spaziergang nach dem Feierabend, das Anfahren eines Hobbys oder eine kurze Entspannungsübung sein. Suchen Sie sich am besten etwas aus, was Ihnen am leichtesten fällt, umzusetzen. Schritt für Schritt leben wir ein bisschen gesünder und können unsere Lebensspanne selbst bestimmen sowie verlängern.

IRIS LANGE-FRICKE

**Die Sicht auf die Gesundheit umfasst körperliche, geistige und spirituelle Aspekte.**



# Longevity-Tipps für Körper und Geist

## Die Toplebensmittel von Okinawa

Ältere Okinawer ernähren sich fast ihr Leben lang vorwiegend pflanzlich. Diese Kost liefert reichlich Vitamine, Ballast- und sekundäre Pflanzenstoffe.



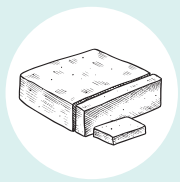
### Lila Süßkartoffeln

Die violetten Knollen trumpfen mit jeder Menge Antioxidantien wie Anthocyanen auf, die für aktive Abwehrkräfte wichtig sind.



### Fermentierte Lebensmittel

Miso, Kimchi und Co enthalten probiotische Kulturen, die unsere Darmgesundheit pushen und das Immunsystem stärken.



### Tofu

Der Sojaquark kann durch seine vielen Isoflavone das Risiko für bestimmte Krebsarten senken und die Knochengesundheit fördern.



### Fisch

Eine hervorragende Quelle für Omega-3-Fettsäuren, die entzündungshemmend wirken, sind die jodreichen Meeresbewohner.



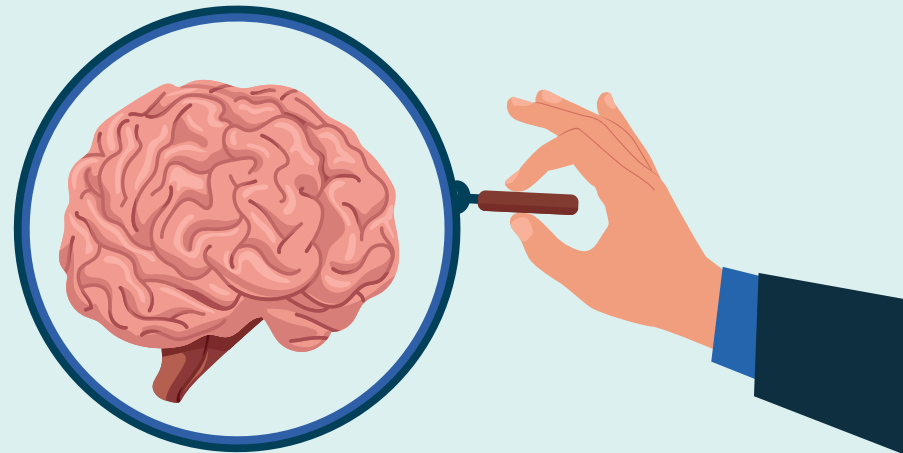
### Grüner Tee

In dem traditionellen Getränk stecken reichlich Catechine, die antioxidative Eigenschaften haben und die Zellgesundheit unterstützen.



### Bittermelone

Das auch Goya genannte Fruchtmüse besitzt einen antidiabetischen Effekt und kann für einen ausgeglichenen Blutzuckerspiegel sorgen.



## Super-Ager und ihre besonderen Gehirne

Die geistige Fitness kann mit dem Alter nachlassen. Doch es gibt einige mit mehr und andere mit weniger grauen Zellen.

→ **Was ist ein Super-Ager?** Studien zeigten, dass sogenannte Super-Ager, die 79 Jahre und älter sind, bei den Untersuchungen mehr graue Substanz in den Bereichen ihres Gehirns besaßen. Im Laufe der Zeit schrumpfte das Gehirngewebe bei diesen Personen langsamer als bei typischen älteren Erwachsenen. Die Gedächtnisleistung entsprach etwa einer 20 bis 30 Jahre jüngeren Person.

→ **Erkenntnisse:** Experten wissen nicht genau, wie jemand zu einem Super-Ager wird. Die Forscher fanden heraus, dass die Super-Ager sich schneller bewegen konnten und eine bessere geistige Gesundheit hatten, obwohl sie nicht häufiger Sport trieben als die anderen. Die Menge an Blut-Biomarkern, die mit Demenz in Verbindung stehen, war bei beiden Gruppen ähnlich. Das deutet darauf hin, dass Super-Ager von Natur aus besser gegen den Gedächtnisverlust im Alter geschützt sind.

→ **Was ziehen wir daraus?** Auch wenn hier noch weitere Forschung benötigt wird, zeigt uns die Wissenschaft, dass lebenslanges Lernen, soziale Kontakte, ein Lebensstil mit gesunder Ernährung, viel Bewegung und wenig Stress, dazu beitragen können, ein fittes Gehirn im Alter zu erhalten und möglicherweise Super-Ager zu werden.





## Prof. Dr. Ingo Froböse

Er ist Leiter des Instituts für Bewegungstherapie, bewegungsorientierte Prävention und Rehabilitation der Deutschen Sporthochschule Köln. Wir haben den Sportmediziner gefragt, was wichtig ist, um sich vital und fit zu halten.



## Zum Weiterlesen

In seinem Buch „Die Gesundheitsformel der 100-Jährigen“ widmet Prof. Dr. Ingo Froböse sich den Erkenntnissen über diese Menschen und ihre Lebensweise. ZS Verlag, 381 Seiten, als E-Book 20,99 Euro

# 8 Tipps für ein langes,

## 1 Das Altern optimal gestalten



Altern beginnt mit der Geburt und beeinflusst unser gesamtes Leben. Dafür ist es wichtig, frühzeitig für die Zeit nach 30, 40, 50, 60 und darüber hinaus vorzusorgen. Ein gesunder Lifestyle hat einen großen Einfluss auf unser Wohlbefinden sowie Leistungsfähigkeit, weit mehr als unsere Gene, denn unsere Zellen erneuern sich ständig. Dies fördert nicht nur die Lebenserwartung, sondern auch die Vitalität unserer Organe und kognitiven Fähigkeiten.

## 2 Fitte Muskeln aufbauen und erhalten



Regelmäßiges Muskeltraining, am besten zweimal pro Woche für mindestens 20 bis 30 Minuten, hat viele positive Effekte auf den Körper, unter anderem wird das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen und bestimmte Krebsarten gesenkt. Mit zunehmendem Alter wird es immer wichtiger, die Muskulatur zu pflegen, um Mobilität und Selbstständigkeit zu erhalten. Muskeln spielen eine zentrale Rolle im Stoffwechsel, unterstützen die Immunabwehr, stabilisieren die Gelenke und fördern eine gute Haltung. Ohne Nutzung verkümmern sie und verlieren ihre Funktionalität.

# gesundes Leben

## 3 Effektiver Stoffwechsel



Ein reger Metabolismus ist ein zentraler Schlüssel für ein erfülltes Leben. Das kann durch folgende Maßnahmen gefördert werden: Vollkornprodukte statt Weißmehl, Wasser statt Softdrinks, drei Mahlzeiten pro Tag ohne Snacks. Ein Mix aus Kraft- und Ausdauertraining kann die Anzahl unserer Zellkraftwerke (Mitochondrien) erhöhen.

## 6 Wichtig sind Pausen und Erholung



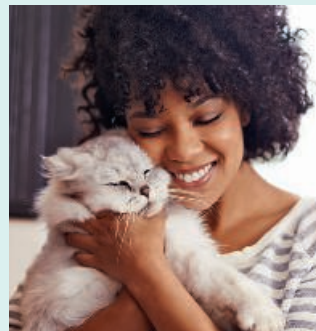
Ohne gebührende Regeneration leidet unsere Leistungsfähigkeit. Dieser Prozess muss aktiv gestaltet werden und kann nicht durch Medienkonsum erreicht werden. Spaziergehen, Radfahren oder Wandern sind ideal. Zudem sind regelmäßige Schlafenszeiten, gesunde Ernährung und kurze Pausen während der Arbeit vorteilhaft.

## 4 Gutes Zellfutter



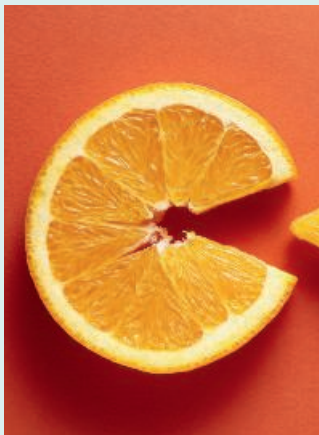
Die Ernährung ist die Basis und sollte natürlich, pflanzlich, saisonal und maßvoll sein. Top-Lebensmittel für gesunde Zellen sind Weizenkeime, Haferflocken, Linsen, Tofu, Brokkoli, Sauerkraut, Quinoa, Algen, Kartoffeln und Zwiebeln. Wichtig sind Pausen von vier bis fünf Stunden zwischen den Mahlzeiten.

## 7 Glück, Zufriedenheit und Optimismus



Eine positive Psyche trägt ebenfalls zur hohen Lebenserwartung bei. Glückshormone können durch Haustiere, Singen, Musik, Lachen und Meditation angeregt werden. Soziale Kontakte und gesellschaftliche Teilhabe sind wichtig, während Einsamkeit krank machen kann.

## 5 Starkes Immunsystem



Unsere Körperpolizei kann durch regelmäßige Bewegung, guten Schlaf und eine ausgewogene, vitalstoffreiche Kost unterstützt werden. Sport verbessert die Abwehrqualität, während die Nachtruhe für die Regeneration wichtig ist. Temperaturreize wie Sauna, Wechselduschen und Eisbäder kurbeln unsere Abwehrkräfte zusätzlich an.

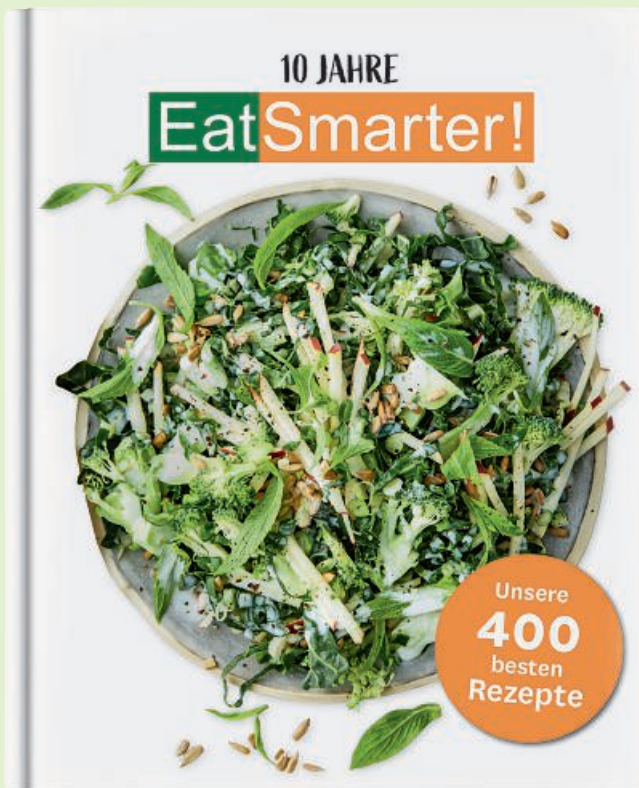
## 8 Optimale Reinigung



Das Entgiftungssystem des Körpers arbeitet rund um die Uhr. Leber, Nieren, Haut und Lunge sind dabei von entscheidender Bedeutung. Die Leber mag wenig Zucker und Alkohol. Unsere Haut als Schutzschild sollte gepflegt und vor UV-Strahlen geschützt werden. Die Lunge profitiert vom Verzicht auf Tabakrauch.

Gesund essen kann so einfach sein!

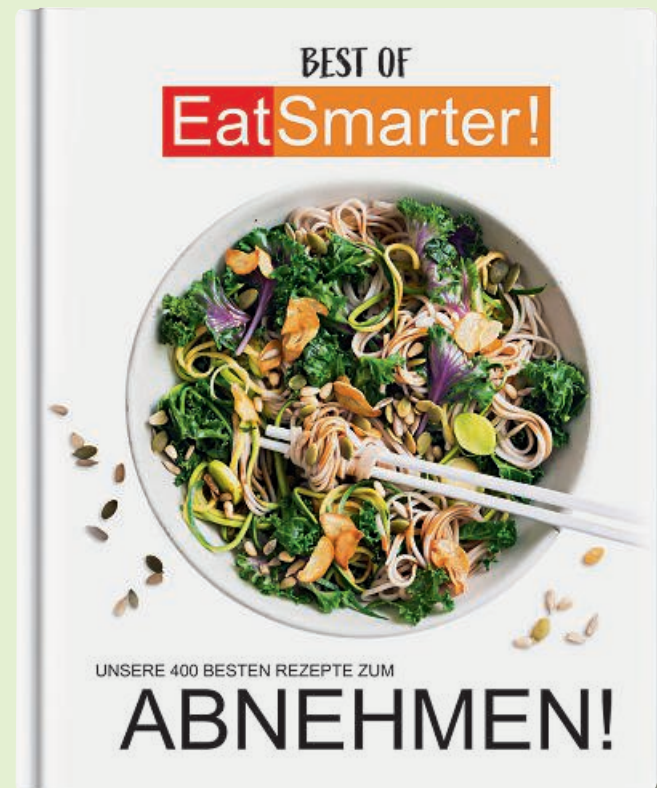
# Unsere beiden Bestseller



## DAS JUBILÄUMSBUCH

Anlässlich unseres großen Jubiläums „10 Jahre EAT SMARTER“ haben wir ein Buch mit unseren besten **400 Rezepten** herausgebracht.

Es hat einen Umfang von 424 Seiten, ein Hardcover und kostet 29,80 Euro.



## DAS ABNEHMBUCH

Gewicht reduzieren, aber mit Genuss!

In diesem Buch haben wir für Sie unsere **400 besten Rezepte zum Abnehmen** zusammengestellt.

Es hat einen Umfang von 424 Seiten, ein Hardcover und kostet 29,80 Euro.

Bestellen Sie jetzt unsere Kochbücher unter  
[www.eatsmarter.de/buecher](http://www.eatsmarter.de/buecher)



# SleepSmarter!



## Trends für eine erholsame Nacht

Sie sollen den Schlaf verbessern und uns fitter machen: Schlafrends sind in den sozialen Medien weit verbreitet. Aber helfen sie wirklich? Wir haben beliebte Methoden unter die Lupe genommen.

**W**er wenig oder schlecht schläft, weiß, wie sich ein Mangel auswirkt. Eine erholsame Nachtruhe ist wichtig, um gesund und leistungsfähig zu bleiben. Allerdings haben immer mehr Menschen Ein- und Durchschlafprobleme und somit ist auch der Markt an Produkten stark gewachsen. Im Internet kursieren diverse Trends, doch was steckt dahinter?

### Mouth Taping

Es ist das, wonach es klingt: Der Mund wird mit speziellem Klebeband zugeklebt, damit die Atmung ausschließlich durch die Nase erfolgt. Das soll unter anderem



**DR. CHRISTINE BLUME**  
Die promovierte Psychologin forscht am Zentrum für Chronobiologie der Universität Basel und hilft Menschen, die unter Insomnie leiden.

mehr Energie bringen und Schnarchen verhindern. Ein positiver Effekt von Mouth Taping auf die Gesundheit, die Leistungsfähigkeit oder den Schlaf ist wissenschaftlich nicht nachgewiesen. „Aufgrund der fehlenden Belege bei Schlafstörungen lieber Fachärzte zur Rate ziehen, anstatt sich Tape auf den Mund zu kleben“, empfiehlt Dr. Blume.

### Gewichtsdecken

Durch ihre Schwere sollen Gewichtsdecken einen gleichmäßigen Tiefendruck auslösen, der einer Umarmung gleicht, und somit eine beruhigende und stressreduzierende Wirkung auf den Körper →

## Apps für einen besseren Schlaf

Wer seine Nachtruhe analysieren und daraufhin optimieren möchte, kann auf diese digitalen Helfer zurückgreifen.



### SleepCycle

Der Tracker und Wecker mit Schnarch-Analyse, Einschlafhilfe und Co unterstützt dabei, eine entspannende Nachtruhe zu finden und erholt aufzuwachen.

*In App Store / bei Google Play pro Jahresabo für 39,99 Euro.*



### 7Sleep

Die von Experten entwickelte Schlaf-App setzt auf persönliche Anregung statt Standardlösungen und bietet Kurse zu Stressbewältigung sowie -resilienz an.

*In App Store / bei Google Play pro Jahresabo für 59,99 Euro.*



### Calm

Bei der Anwendung Calm liegt der Fokus auf Achtsamkeit, Meditation und Schlaf. Die verschiedenen Funktionen sorgen für mehr Ruhe und Gelassenheit.

*In App Store / bei Google Play pro Jahresabo für 38,99 Euro.*

### Tracking per App

Außerdem gibt immer mehr Möglichkeiten, den Schlaf zu tracken, um ihn daraufhin zu optimieren. Aber ist das sinnvoll? Fitnessuhren oder Brustgurte, die über eine App gesteuert werden und die Herzrate messen, sind ein guter Ansatzpunkt für die eigene Analyse. Allerdings sind diese Werte nicht so akkurat wie im Labor und jeder muss für sich selbst entscheiden, inwieweit ihm die Daten weiterhelfen. „Ein Tracking schadet Interessierten nicht, jedoch wird es allein nichts daran ändern, wie erholsam die Nacht ist. Oft fehlen bei solchen Anwendungen wertvolle Tipps, wie die Nachtruhe nachhaltig verbessert werden kann“, erklärt die Schlaftherapeutin.

### Melatonin

Sprays und Tabletten mit Melatonin gibt es mittlerweile überall zu kaufen und sollen beim Einschlafen helfen. Das Hormon ist an der Regulation des Schlaf-Wach-Rhythmus beteiligt und wird vom Körper selbst produziert. Bis zu fünf Mil-

ligramm des Hormons pro Tag werden als unbedenklich eingestuft, die Auswirkungen einer Langzeiteinnahme sind bisher nicht bekannt. „Ich würde Melatonin nur dann empfehlen, wenn sich zum Beispiel aufgrund eines Jetlags der Rhythmus verschiebt. Dann kann es als Unterstützung dienen. Zur Behandlung von Ein- oder Durchschlafstörungen ist es in der Regel nicht effektiv“, so die Schlaf Forscherin. In diesem Fall lieber eine Expertenmeinung zurate ziehen.

LARA SCHÜMANN

haben. Es gibt jedoch keine Studie, die objektiv messbar belegt, dass diese das Schlummern verbessern. Für die Psychologin spricht nichts dagegen, eine solche Decke mal auszuprobieren: „Wem sie hilft, soll sie gern verwenden, aber für eine langfristige Lösung sollte die Ursachenforschung der Schlafprobleme im Vordergrund stehen.“

### Sleepy Girl Mocktail

Dieser Trend ist auf der Social Media Plattform TikTok viral gegangen und soll Wunder wirken. Das Rezept beinhaltet eine Mischung aus Sauerkirchschaft mit Eiswürfeln, Magnesiumpulver und einem

Softdrink. Durch Melatonin und die enthaltenen Antioxidantien soll der Drink die Nachtruhe unterstützen. In Sauerkirchschaft befindet sich tatsächlich das Hormon Melatonin, aber laut Dr. Blume sollten die Erwartungen besser nicht allzu hoch sein: „Das Getränk schmeckt bestimmt gut und es kann als eine Art Ritual vor dem Schlafengehen einen positiven Effekt haben, aber er besteht auch aus viel Zucker und ist definitiv kein Wundermittel für alle, die schlecht schlafen.“



DR. CHRISTINE BLUME

# 6 Tipps für schnelleres Einschlafen

Wer mit Ein- und Durchschlafproblemen zu kämpfen hat, fühlt sich tagsüber oft erschöpft. Unsere Expertin Dr. Blume verrät Tipps und Tricks, wie Sie wieder zu einer erholsameren Nachtruhe finden. Schon kleine Rituale im Alltag können eine große Wirkung haben. Probieren Sie es selbst aus.

## 1 Ausreichend Bewegung



Körperliche Aktivität baut Stress ab, setzt Glückshormone frei und steigert das Wohlbefinden. Egal ob ein Spaziergang, Yoga oder ein Work-out: Jede Bewegung ist förderlich. Insbesondere in der Natur hat sie eine beruhigende Wirkung auf Körper und Geist.

## 4 Gedanken zulassen



Ständige Grübeleien können anstrengend sein. Alle, die sich schon bewusst tagsüber Zeit zum Nachdenken einräumen, können dafür sorgen, abends den Kopf frei zu haben und schneller einzuschlafen. Auch das Aufschreiben von Gedanken ist eine effektive Methode.

## 2 Regelmäßiger Schlafrythmus



Zur selben Zeit ins Bett zu gehen unterstützt den Körper dabei, den Moment des Einschlafens vorauszusehen und sich mit einer Reihe an Vorgängen darauf einzustellen. Hat sich die innere Uhr einmal eingependelt, wirkt sich das positiv auf die Schlafqualität aus.

## 5 Bewusster Kaffeekonsum



Koffein kann sich auf das Schlafverhalten auswirken. Die letzte Tasse des Wachmachers sollte am besten sechs bis acht Stunden vor dem Schlummern getrunken werden. Wenn Sie empfindlich reagieren, planen Sie zur Sicherheit zehn Stunden Pause ein.

## 3 Übungen zum Entspannen



Wer sich was Gutes tun und zur Ruhe kommen möchte, kann vor dem Zubettgehen Atemtechniken ausprobieren. Eine tiefe Bauchatmung stimuliert den regenerativen Zweig des vegetativen Nervensystems. Aber auch ein Body Scan, bei dem die Aufmerksamkeit auf die einzelnen Körperteile gerichtet wird, kann am Abend nützlich sein.

## 6 Rituale schaffen



Gewohnheiten geben Struktur und können eine erholsame Nachtruhe unterstützen. Schaffen Sie sich Ihre eigenen kleinen Momente, um herunterzukommen. Ganz egal ob Sie ein Buch lesen, Tagebuch schreiben, einen Tee trinken oder eine Dusche nehmen – alles ist erlaubt, solange es in den Abendstunden eine wohltuende Wirkung auf Sie hat.



# FRISCHES LESEFUTTER

Das Auge isst bekanntlich mit: EAT SMARTER serviert Ihnen schöne, aktuelle und clevere Kulinarik-Schmöcker von kompetenten Kochprofis, erfahrenen Ernährungsexperten und herausragenden Hobbyköchen.



## Mehr als eine Beilage

Good Food trifft hier auf supersmartem Ideenvielfalt

Tauchen Sie ein in die kreative Welt der regionalen Leckereien: „So schmeckt Gemüse!“ von Sophia Löppert verführt uns mit verlockenden Rezepten, die Wohlbefinden und kulinarische Raffinesse mühelos miteinander vereinen. Egal ob grüner Spargel mit Tahinisoße im Frühling oder Butternut-Halloumi-Kürbis mit Pistazienpesto im Herbst – jede Jahreszeit wird mit ihren besten Gemüsekreationen gefeiert, inklusive veganer Alternativen zu jedem Gericht. **Riva, 144 Seiten, 22 Euro**



Probieren Sie doch mal die Seelenwärmer lauwarmer Karottensalat mit Feta, Granatapfel und Pistazien oder Kürbis mit Feta, Feige und Walnüssen.



## Kebab bel Karaz

Im Buch auf Seite 169



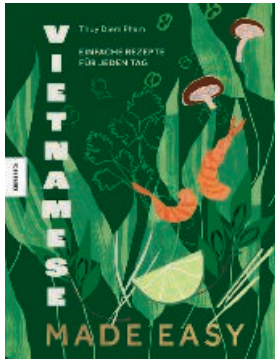
## Kulinarischer Pfad

Von Marokko bis nach Georgien: Rose Previtte und Marah Stets zelebrieren mit „Maydan – in Freundschaft essen“ die Levante und bringen diese mittels raffinierter Geschmacks- sowie Gewürzkombinationen auch in die heimische Küche. **Knesebeck, 272 Seiten, 38 Euro**

## 180-Grad-Wende

„Die Stoffwechsel-Revolution – Abnehmen mit Kohlenhydraten“ erklärt, wie Hungerphasen den Metabolismus ausbremsen und das Abnehmen sogar erschweren können. Damit das nicht geschieht, gibt die Ernährungsmedizinerin Daniela Kielkowsky uns wichtige Techniken an die Hand, die nicht nur unseren Stoffwechsel effektiv ankurbeln, sondern obendrein das Gewichtsmanagement durch eine ausgewogene Auswahl an Fitfoods langfristig sichern können. **Becker Joest Volk, 232 Seiten, 26 Euro**





## Geschmacksreise

„Vietnamese Made Easy – Einfache Rezepte für jeden Tag“ von Thuy Diem Pham hält, was der Titel verspricht und obendrein erwerben Sie hilfreiche Shortcuts für viele tolle Gerichte. **Knesebeck, 192 Seiten, 28 Euro**

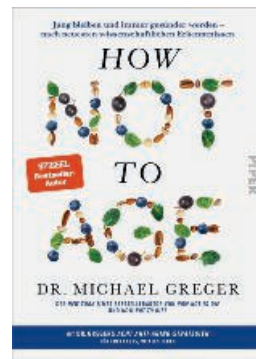


## Schlemmen wie bei Omi selbst

Entdecken Sie mit der berühmtesten Nonna auf Instagram, Silvana Bini, die wahren Aromen ihres Landes. „Nonnas italienische Küche“ bietet alles von Tagliatelle mit Ragù bis zu Pistazien-Windbeuteln. Ihre Familiengerichte sind easy nachgekocht und garantieren Genuss für die Seele. **Riva, 192 Seiten, 25 Euro**

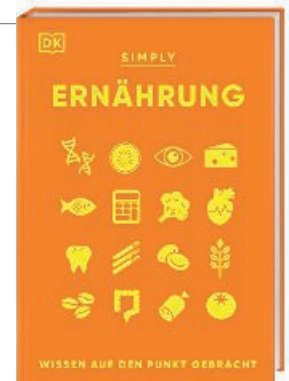
## Forever Young

„How Not to Age“ von Michael Dr. Greger enthält eine Fülle an Fachwissen sowie Strategien für ein langes und vor allem gesundes Leben – inspiriert von den Ernährungs- und Lebensgewohnheiten der sogenannten Blue Zones. **Piper, 736 Seiten, 28 Euro**



## Essverhalten verstehen

Alles rund um das Thema Ernährung bringen Juliette Kellow und Fiona Hunter in „SIMPLY. Ernährung“ auf den Punkt. Grafiken sowie Texte machen komplexe Themen verständlich – ideal für jene, die wenig Zeit, aber Wissenshunger haben. **Dorling Kindersley, 160 Seiten, 12,95 Euro**

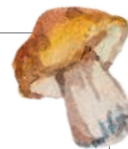


## Das Gute liegt so nah

**Ab auf den Markt**

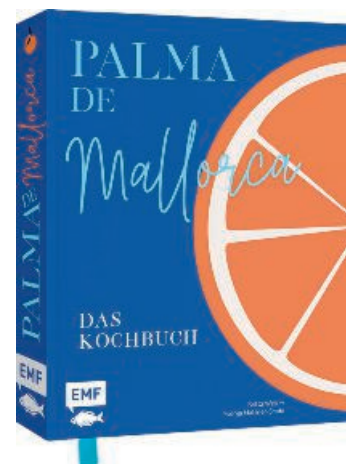
Ben Kindler und Antonia Wien greifen bei ihrer Lebensmittelauswahl nur zu den besten sowie lokalen und saisonalen Produkten aus ökologischem Anbau. So wird ganz nebenher auch noch das Klima geschont. Dabei gelingt es ihnen selbst bei steigenden Preisen, das Portemonnaie nicht zum Glühen zu bringen und die gesamte Familie rundum satt und happy zu machen. Und da ab und an einfach keine Zeit zum Kochen bleibt, birgt ihr Werk „Jahreszeitenküche – Einfach, schnell, günstig“ zudem allerhand spannenden Speisen, die ebenfalls gut vorbereitet werden können. **Südwest, 192 Seiten, 28 Euro**

Und da ab und an einfach keine Zeit zum Kochen bleibt, birgt ihr Werk „Jahreszeitenküche – Einfach, schnell, günstig“ zudem allerhand spannenden Speisen, die ebenfalls gut vorbereitet werden können. **Südwest, 192 Seiten, 28 Euro**



## Sonne im Herzen und im Bauch

Erleben Sie die Vielfalt Mallorcas auf dem eigenen Teller: Mit 60 traditionellen und modernen Leckereien sowie Insider-Tipps für Restaurants und Ausflüge bringt „Palma de Mallorca – Das Kochbuch“ mediterranes Flair und authentische Gerichte direkt in Ihre vier Wände. Britta Welzer und Svenja Mattner-Shahi zeigen neben kulinarischen Highlights faszinierende Reportagen und stimmungsvolle Fotos, welche die Schönheit der Insel einfangen. **EMF, 240 Seiten, 34 Euro**



Britta Welzer und Svenja Mattner-Shahi zeigen neben kulinarischen Highlights faszinierende Reportagen und stimmungsvolle Fotos, welche die Schönheit der Insel einfangen. **EMF, 240 Seiten, 34 Euro**



**Herausgeber**  
Dirk Manthey (V.i.S.d.P.)



**Head of Content  
Editorial & Food**  
Iris Lange-Fricke



**Creativ-Direktorin &  
Chefin vom Dienst**  
Nicola Schaefer



**Art-Direktorin**  
Marie Frenzel



**Crossmedia  
Redakteurin**  
Lisa Rösel



**Crossmedia  
Redakteurin**  
Katrin Lammers



**Volontärin**  
Luisa Russmann



**Volontärin**  
Anika Reimann



**Volontärin**  
Claudia Schlegler



**Editor Food  
& Nutrition  
Specialist**  
Isabelle Spranger



**Editor Food  
& Nutrition  
Specialist**  
Beeke Hedder



**Berater**  
Martin  
Fischer



**Assistentin  
der Geschäfts-  
führung**  
Katja Ohlhauser



**„Feelgood-  
Manager“**  
Felix



**Head of  
Marketing &  
Distribution**  
Annabelle Nieß



**Senior  
Crossmedia-  
Managerin**  
Antje Gutberlet



**Geschäftsführer**  
Niklas Reinhardt



**Director Digital**  
Joshua Wilm



**„Feelgood-  
Manager“**  
Bruno



**Senior Partner  
Success Managerin**  
Jasmin Böttcher



**Business Develop-  
ment, People & Culture  
Managerin**  
Sophia Pistorius



**Editor Brand  
Communication**  
Janina Diamanti



**Editor Brand  
Communication**  
Milena Schwindt



**Crossmedia  
Grafikerin**  
Melissa Herfort



**Junior SEO  
Redakteurin**  
Daniela  
Neu



**Junior Social  
Media Managerin**  
Leontine  
Höchstenbach



**Werkstudentin  
Campaign-  
Management**  
Hannah Feldt



**Werkstudentin  
Social Media**  
Nele Eichentopf



**Leiter  
Entwicklung**  
Alexander Bentz



**Web-  
Entwickler**  
Michael Weist

**Weitere Mitarbeiter:**

Lara Schümann, Celina Fink, Johanna Feilmeier, Hanna Berger, Jana Kreuzinger, Jan Michael, Larissa Heeke, Lena D'Arconso, Benny Ackermann (Senior Front End Web Engineer), Julia Greb

**Rezeptfotos:** Stockfood GmbH, München, [www.stockfood.de](http://www.stockfood.de)

**REDAKTIONSANSCHRIFT**

EAT SMARTER GmbH & Co. KG  
Alte Pianoforte Fabrik  
Schulterblatt 58  
20357 Hamburg  
[info@eat smarter.de](mailto:info@eat smarter.de)  
[www.eat smarter.de](http://www.eat smarter.de)

© 2024 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](mailto:anzeigen@eat smarter.de)  
Tel. +49(0)40-228 60 69-0

**DRUCK UND REPRO**

Mohn Media Mohndruck GmbH  
Carl-Bertelsmann-Straße 161M  
33311 Gütersloh  
[www.mohnmedia.de](http://www.mohnmedia.de)

**VERTRIEB**

D-FORCE-ONE GmbH  
Neuer Höltigbaum 2  
22143 Hamburg  
[www.d-force-one.de](http://www.d-force-one.de)

**EAT SMARTER-Abo-Service**

Postfach 10 40 40  
20027 Hamburg  
[eat smarter@primaneo.de](mailto:eat smarter@primaneo.de)  
Tel. +49(0)40-236 703 26  
Fax +49(0)40-236 703 01

EINZELPREIS: PRINT 5,50 € inkl. gesetzlich gültiger MwSt.,  
DIGITAL E-Paper 3,99 € inkl. gesetzlich gültiger MwSt.

ABONNEMENTPREIS: PRINT 19,60 € inkl. gesetzlich gültiger MwSt. + Versandkosten  
DIGITAL E-Paper-Abo: 14,00 € inkl. gesetzlich gültiger MwSt.







NEUE LISTE

# Die **100** gesündesten Lebensmittel der Welt

Heben Sie Ihre Gesundheit auf ein neues Level: Wir zeigen Ihnen, was in den **besten Foods der Welt** alles steckt und wie diese ihr **Wohlbefinden** fördern.

Unsere Heros unterstützen Ihr Gehirn, stärken Ihr Herz, verschönern Haut sowie Haare und pushen den Stoffwechsel.



**HEILENDE GEWÜRZE** Das sind die verborgenen Kräfte der Aromageber  
**SMARTES BACKEN** Adventsbäckerei: glutenfreie Knuspereien und Plätzchen

Unser neues Heft kommt am **25. Oktober**

Ab  
Oktober

EatSmarter!+

# Im SmartBook Nr. 2 geht es um Intervallfasten

Wir zeigen Ihnen Schritt für Schritt, warum Intervallfasten unserer Meinung nach so gesund und empfehlenswert ist. Und wir verraten Ihnen, wie Sie es schaffen, eine Zeit lang nichts zu essen.

Nur für Abonnenten von EAT SMARTER+



Unsere App könne Sie im App-Store und bei Google-Play downloaden.  
EAT SMARTER+ können Sie direkt in der App bestellen!



# KAUFLAND FÜR MEHR NACHHALTIGKEIT



## EIN NEUES ZEICHEN FÜR GUTES AUS DEUTSCHLAND.

Mit über 1.000 einheimischen Produkte haben wir schon heute eines der größten Sortimente aus deutscher Produktion – und es werden immer mehr. Das neue Siegel „Gutes aus deutscher Landwirtschaft“ findest du bei uns jetzt an immer mehr Produkten. Weiterhin kennzeichnet unser „Qualität aus Deutschland“ –Siegel Produkte unserer verlässlichen, heimischen Partner. Weitere Informationen unter [kaufland.de/heimat](https://www.kaufland.de/heimat)

**Unterstütze auch du mit deinem  
Einkauf die deutsche Landwirtschaft!**

