

EatSmarter!



PROF. I. FROBÖSE



DR. H. NIEMEIER



T. ROSE



C. POLETTA



S. HENSSLER



D. HAY



J. LAFER



DR. M. RIEDL

FRÜHLING MACHT SCHLANK

Spargel, Erdbeeren und Kräuter richtig kombinieren

25 GENIALE INSIDER-HACKS

So leben Sie garantiert gesünder

DER LONGEVITY-CODE

Fasten-Power für fitte Zellen

Bestseller-Autor Prof. Ingo Froböse

Die neue

Anti-Bauchfett-

Formel



Die neue App ist da!

Pasta Rustica Dolce Dolce Vita zum Dahinschmelzen

Einfach das süße Leben genießen.
Ob zu zweit, mit Freunden oder
mit der Familie – mit Pasta Rustica
Dolce lassen sich himmlische
Dessert-Kreationen zaubern.

Nur für
kurze
Zeit im
Kühlregal

FAMILIEN-TRADITION
NATURLICH
REICH
SEIT
1841

EDIZIONE
SPECIALE

Pasta Rustica Dolce
Mascarpone-Himbeere



STEINHAUS

wie handgemacht

2 Portionen 200g



www.steinhaus.net

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



Liebe Leserinnen und Leser,

der Frühling ist da und mit ihm die schönste Einladung des Jahres zum Durchstarten und Aufblühen. Genau das haben wir für Sie in dieser Ausgabe zusammengestellt.

Im Mittelpunkt unseres Heftes steht ein wichtiges Thema, das viele von uns beschäftigt: **Bauchfett**. Denn die Fülle rund um die Körpermitte ist weit mehr als eine Frage der Optik. Sie ist ein entscheidender Faktor für unsere Gesundheit. Sport-Experte Prof. Dr. Ingo Froböse und Ernährungswissenschaftlerin Dr. Heike Niemeier verraten Ihnen die **neue Anti-Bauchfett-Formel**, wissenschaftlich fundiert, praxisnah und wirkungsvoll. Sie werden staunen, wie gezielt Sie dieser hartnäckigen Zone zu Leibe rücken können.

Eng damit verbunden spielen die Muskeln, besonders für Frauen, eine zentrale Rolle. Die TV-bekannte Doc Diessner zeigt Ihnen, warum gerade **Krafttraining eine echte Investition** in Ihre Fitness, Ihren Stoffwechsel und Ihre Lebensqualität ist.

Und weil kleine Schritte Großes bewirken können, empfehlen wir **25 Gamechanger-Hacks**, die Ihre Gewohnheiten ausgewogener und vitaler machen. Schon ein einziger Tipp pro Tag kann langfristig einen spürbaren Unterschied machen. Probieren Sie es aus!



Natürlich dürfen **schmackhafte Kreationen für die Küche** nicht fehlen. Wir haben für Sie saisonale Highlights mit **Spargel, Erdbeeren und Kräutern vereint**. Dazu erwarten Sie Köstlichkeiten mit Milchprodukten, knackige Gerichte voller Farbe und Leichtigkeit, clevere Ideen mit nur 5 Hauptzutaten, Urlaubsfeeling vom Mittelmeer sowie Leckerer mit Hülsenfrüchten, das satt macht und gleichzeitig begeistert. Für zwischendurch haben wir nährstoffreiche Snacks im Gepäck und bei unseren **Starköchen** wird es **herrlich grün**: Freuen Sie sich auf verführerische Goddess-Rezepte voller pflanzlicher Power und Frische.

Lassen Sie sich von diesen Magazin inspirieren, bewegen und verwöhnen, denn ein **starkes ICH** beginnt nicht irgendwann, sondern genau jetzt, in diesem Moment.

Herzlichst,
Ihre Iris



Head of Content Editorial & Food
Iris Lange-Fricke



„Ich freue mich schon auf mein regionales Lieblingsgemüse.“

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

Weltpremiere!

Die EAT SMARTER-App hat jetzt ein Feature, das es in dieser Form weltweit noch nicht geben dürfte. Sie können Ihre Ernährung **exakt auf Ihre persönlichen Ziele und Bedürfnisse einstellen.**

EatSmarter! Essen für Ziele [#HÖMEPAGE](#)

Bekämpfen Sie mit gezielter Ernährung Krankheiten

Hier erfahren Sie, was Sie bei bestimmten Krankheiten essen, bzw. nicht essen sollten.

- Adipositas
- Arthrose
- Bluthochdruck
- Cholesterin
- Depression
- Diabetes Typ 2

EatSmarter! Essen für Ziele [HÖMEPAGE](#) [Top](#)

Unterstützen Sie ihre Ziele mit kluger Ernährung

Hier erfahren Sie, was Sie bei bestimmten Zielen essen, bzw. nicht essen sollten.

- Abnehmen
- Akne mindern
- Augen schützen
- Bauchfett reduzieren
- Blutzuckerspiegel stabilisieren
- Darm stärken

EatSmarter! [HÖMEPAGE](#) [Gesundes Abnehmen](#) [Für Kids](#)

Wie Sie auf gesunde Art abnehmen können

Hier bekommen Sie einen Überblick über die Vor- und Nachteile der populärsten Diäten.

UNSERE FAVORITEN

- Abnehmen ohne Diät
- Intervallfasten
- Mediterrane Diät

WEITERE DIÄTEN

EatSmarter! [HÖMEPAGE](#) [Gesundes Abnehmen](#) [EatSmarter for Kids](#)

Wie Sie es schaffen, dass Ihre Kinder gesünder essen

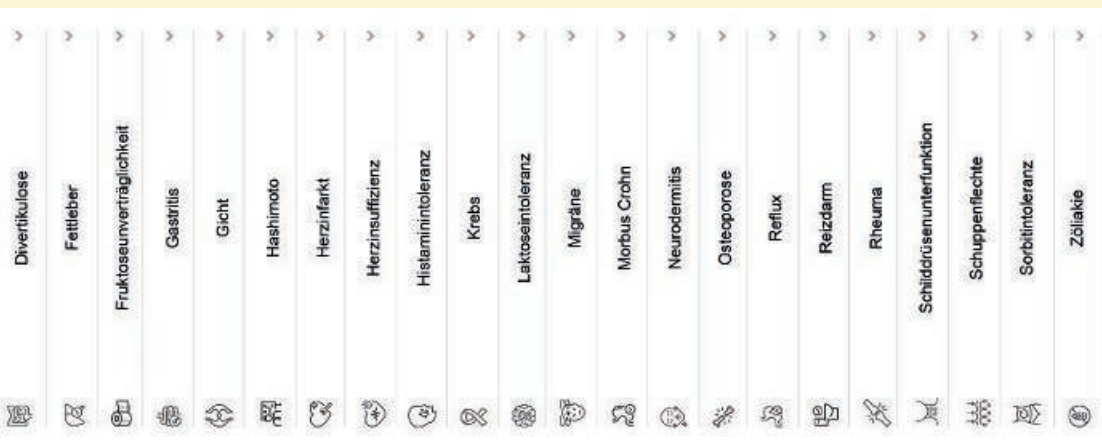
Gesunde Ernährung für Kinder ist eines der Lieblings-Themen von EAT SMARTER.

- 0-1 Jahr: Säuglinge
- 1-3 Jahre: Kleinkinder
- 4-6 Jahre: Vorschulkinder
- 7-10 Jahre: Grundschulkind
- 11-18 Jahre: Teenager

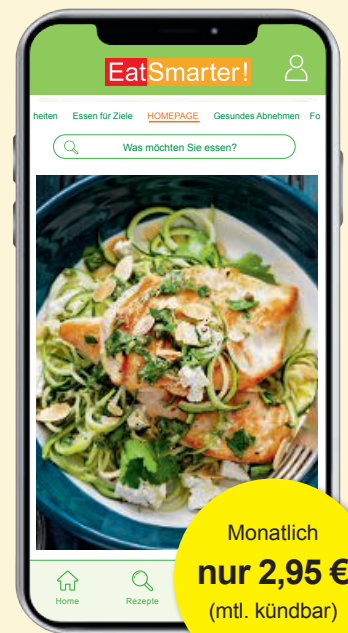


Ernähren Sie sich zielgenau nach Ihren persönlichen Bedürfnissen ...

- ➔ Zur Prävention von 35 Krankheiten
- ➔ Zum Erreichen von 27 persönlichen Wünschen
- ➔ Zum Abnehmen mit 20 verschiedenen Diäten
- ➔ Für eine bessere Gesundheit Ihrer Kinder



Jetzt in Ihren App-Stores



130

Urlaub für die Sinne

Durch diese frischen Inspirationen holen Sie die wohltuende Mittelmeerluft in Ihre heimischen vier Wände.



Minestrone mit Dinkel und zwei-farbigen Zoodles



172

Authentische Esskultur trifft auf nachhaltigen Tourismus

Wir entführen Sie auf eine Reise durch Korsikas felsige Natur, zu traditionellen Genüssen und echten Geheimtipps.



Das schmeckt nach Frühling 36

Unsere regionalen Heros sind endlich zurück! Zarte Gerichte wie Spargel mit Rhabarber-Vinaigrette eröffnen die schöne Saison.



200

Auf Wolke Sieben

Schlafmediziner Dr. Feld verrät im Interview, wie Sie dank des Prinzips Chrononutrition biologisch gut getaktet ins Land der Träume finden.



146

Simple Leckereien für den Alltag

Einfacher war Kochen noch nie. Eine Einkaufsliste brauchen Sie nicht! Die Zutaten können Sie an einer Hand abzählen.



186

Muckis als Wundermittel

Die kleinen Kraftpakete können mehr als nur optisch brillieren. Warum gerade Frauen in ihre Kraft investieren sollten, erklärt Dr. Meike Diessner.





20 Der Schlüssel zum Erfolg gegen ungeliebten Ballast

Fitnessforscher Prof. Dr. Ingo Froböse und Ernährungsexpertin Dr. Heike Niemeier beleuchten, wie Bewegung, Speiseplan und Routinen zusammenspielen und warum herkömmliche Diäten oft nicht greifen.



192 Longevity-Booster

Essen nach Zeitfenstern hält jung!
Die besten Lebensmittel, Hacks und Methoden gibt es hier auf einem Blick.

68

Gesund leben leicht gemacht

Wir präsentieren Ihnen 25 hilfreiche kleine Kniffe wie Küchen- und Shopping-Skills, die alte Gewohnheiten entstauben und auf ein neues Level heben.



THEMEN DIESER AUSGABE

- 20 Die neue Anti-Bauchfett-Formel
- 68 Unsere Top 25 Gamechanger
- 96 Wissenswertes über Zuckerschoten
- 112 So gelingt eine perfekte Tomatensauce
- 128 Alles rund um Löwenzahn
- 144 Mit drei smarten Tellern durch den Tag
- 172 Kulinarische Tour durch Korsika

REZEPTE

- 8 Rezeptfinder
- 16 Erfrischender Omega-3-Drink
- 36 Unsere Saisonliebliche: Spargel, Kräuter und Erdbeeren
- 82 Starköchinnen und -köche im Green-Goddess-Fieber
- 98 Hits vom Herd mit Hülsenfrüchten
- 114 Protein-Power dank Molkereiprodukten
- 130 Mediterrane Highlights
- 146 So easy kann es sein: 5-Zutaten-Rezepte
- 160 Healthy Snacks

LIVE SMARTER

- 60 Ernährungsdoktor Matthias Riedl: Das Psyche-Darm-Paradox
- 158 Ideen aus der grünen Trickkiste
- 186 Der Muskel-Code: Support für den weiblichen Körper
- 192 Fasten-Power für fitte Zellen
- 200 Besser schlummern mit dem richtigen Timing

RUBRIKEN

- 10 Saisonkalender
- 12 Aktuelles aus der Forschung
- 14 Kolumne: Der Fitness-Doktor
- 18 Cornelia Polettos Kochschule: Antipasti
- 58 Starke Stücke
- 66 Food News
- 184 Buchtipps
- 203 Impressum
- 210 Vorschau

* Das sind unsere Titelthemen

REZEPTAUSWAHL AUS DIESEM HEFT

FRÜHLING



48 Spargel-Avocado-Salat mit Erdbeeren



48 Erdbeer-Tomaten-Carpaccio



51 Weißer Spargel mit gebratenem Ei



49 Spargel mit Rhabarber-Vinaigrette



49 Pasta mit Spargel, Garnelen und Burrata



50 Süßkartoffel-Kumpir mit Spargel



50 Spargel mit Eiersauce und Kartoffeln



52 Sauerteigpfannkuchen mit Löwenzahn



52 Papaya-Möhren-Salat mit Räucherforelle



53 Spargel-Kartoffelsalat mit Mini-Mozzarella



53 Hähnchenspieße mit Erdbeersauce



54 Hummus aus weißen Bohnen mit Bohnensalat



55 Gartenlasagne mit Zucchini-creme



56 Bunter Kichererbsen-salat mit Feta



56 Kartoffel-Spargel-Salat mit Lachs



STARKÖCHE



84 Green Goddess Pasta



84 Geschmorter Misolauch



86 Fisch mit Zitrone, Kartoffeln & Spinatsauce



87 Risoni-Salat mit Chili-Honig-Halloumi



88 Grüne Gazpacho



89 Kopfsalat mit Passionsfrucht



91 Mangold-Kräuter-Wickel



92 Erbsen, Minze, Forelle und Ricotta



93 Spaghetti Chitarra con Pesto genovese



HÜLSENFRÜCHTE



100 Röstbrote mit Hummus aus weißen Bohnen



100 Pie mit Tomaten und roten Bohnen



102 Gegrillte Aubergine mit Linsen und Joghurt



103 Bolognese mit Pilzen und Linsen



104 Asiatische Nudelsuppe



104 Weißer Bohneneintopf mit Tomaten



105 Bunter Salat mit Falafeltalern



106 Grüne Minestrone mit Bohnen und Erbsen



107 Grüne Pfannkuchen mit Gemüsefüllung



110 Süßkartoffelpüree mit schwarzen Bohnen und Feta



111 Möhren-Linsen-Salat mit Nüssen



MILCHPRODUKTE



116 Quarkplätzchen mit Bärlauch



116 Kalte Rote-Bete-Suppe mit Ei



118 Naan-Brot mit Sauerrahm



119 Gefüllte Schmorgeren mit Dill-Schmand



121 Ofenkartoffeln mit Champignons und Quark



122 Pfannkuchen mit Paprika-Hack-Füllung



123 Gemüsegratin mit Quark und Kürbiskernen



126 Kartoffelsalat mit geräucherter Forelle



135 Rumpsteak mit Peperonata



140 Couscous nach Paella-Art



150 Gnocchi-Tomaten-Pfanne



153 Frittata mit Spinat, Paprika und Tomaten



166 Nudelchips mit schnellem Ketchup



170 Zucchini-Pommes mit Schnittlauch-Dip



126 Kartoffeln mit Korianderpesto



136 Gegrillter Fenchel mit Zitronenmarinade



143 Kritharaki-Salat



151 Linsen-Tomaten-Cremesuppe



156 Kichererbsen-Blumenkohl-Suppe



168 Beeren-Joghurt-Bites



169 Kokos-Schokoladen-Riegel



171 Leinsamen-Cracker mit Radieschen-Dip



124 Spinat-Pasta in cremiger Joghurtsauce



MEDITERRAN



125 Zitroniger Zucchini-Eintopf



132 Zoodle-Minestrone mit Dinkel



139 Tian aus Tomaten und roten Zwiebeln



5-ZUTATEN-KÜCHE



152 Shakshuka mit Avocado



164 Sommerrollen mit Garnelen



125 Kalte Buttermilch-Avocado-Suppe



134 Ofengemüse mit Pinienkernen



139 Gebackene Bohnen in Tomatensauce



148 Hähnchen-Caprese aus dem Ofen







165 Matcha-Energy-Balls

SNACKS

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.

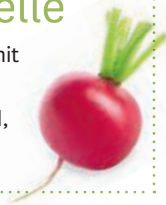
-  **VEGETARISCH** sind Speisen ohne Fleisch und Fisch, aber mit Eiern und Milchprodukten. Übrigens: Einige Käsearten sind nicht vegetarisch, da sie mit tierischem Lab hergestellt werden.
-  **VEGAN** bedeutet, dass diese Kreationen aus rein pflanzlichen Zutaten bestehen. Dadurch sind sie automatisch 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 VON APRIL BIS JUNI

Die Natur schaltet einen Gang höher und überrascht mit aufregender Frische in der Küche. Zarte Pflanzen, bunte Früchte, knackiges Gemüse und feines Blattwerk sorgen für leichte, wohltuende Menüs mit viel Persönlichkeit.

1 Radieschen „Cherry Belle“

Senföle geben der Wurzelknolle eine Schärfe mit beeindruckendem Effekt. Dank sekundärer Pflanzenstoffe wirkt sie entzündungshemmend, magenschonend und antibakteriell.



2 Stachelbeeren

Pektin und gesunde Säuren verwandeln die spritzigen Energiepakete in wahre Verdauungshelfer. Reif sollten sie innerhalb von drei bis vier Tagen genossen werden, damit ihre hochwertigen Bestandteile erhalten bleiben.



3 Violetter Spargel

Ihr leuchtendes Gewand verdanken die edlen Stangen der Sonne. Das Licht aktiviert die Bildung von Anthocyan und lässt so das intensive Lila entstehen. Ein prächtiger Blickfang, der Kunden auf Wochenmärkten ins Auge sticht.



4 Maipilz

Ab Ende April zeigt sich der Frühlingsliebbling in Parks, an Waldrändern und auf Wiesen. Mit seinem dezent nussigen, erdigen Charakter verfeinert er Suppen ebenso wie Nudel- und Pfannengerichte.



5 Grüner Knoblauch

Wer gerne kocht, sollte die jungen Schößlinge unbedingt ausprobieren. Vollständig verwertbar, bieten sie mit ihrem Duft besondere Akzente.



5

Erdbeeren „Honeoye“

Prall gefüllt mit Antioxidantien dient die besonders widerstandsfähige Sorte als Anti-Aging-Booster. So bleiben die Zellen vor freien Radikalen geschützt.



6

7 Gänseblümchen

Unverarbeitet entfalten die weißen Blüten ihre heilende Kraft am besten und schenken Tees, Desserts sowie Sirupen eine wunderbar florale Note.



8 Blutampfer

Das nährstoffreiche Wildkraut punktet mit Eisen und Gerbstoffen. Es sollte jedoch nur in Maßen verzehrt werden, da die enthaltene Oxalsäure die Eisenaufnahme im Körper hemmen kann.



9 Sprossenbrokkoli

Nicht nur optisch sind die kalorienarmen Röschen echte Hingucker. Geschmacklich überzeugen sie mit sanfter Würze und liefern gleichzeitig wichtige Mineralien wie Calcium.



10 Frühlirsche „Burlat“

Ob pur, in Saucen oder im Gebäck, die ertragreichen Minis aus Frankreich verzaubern mit filigranem Aroma. Beim Einkauf verspricht eine dunkelrote Farbe maximale Süße.



Entdecke, was in dir steckt!

Endlich Frühling!

Die Sonne zeigt sich öfter, die Tage werden länger – und plötzlich fühlt sich alles ein bisschen leichter an. Die erste Joggingrunde im Park, ein kleines Outdoor-Workout oder einfach ein Spaziergang durch die erwachende Natur: Bewegung an der frischen Luft tut gut und bringt genau den Energieschub, den wir jetzt brauchen.

Wir wissen längst, wie sehr uns eine ausgewogene Ernährung und regelmäßige Bewegung stärken. Auch unser Darm und seine Darmbakterien profitieren davon. Doch das Spannende ist: Bewegung hält nicht nur unsere Darmflora in Balance, sondern ein gesunder Darm unterstützt umgekehrt auch unsere Fitness, Vitalität und Leistungsfähigkeit.

Dein Darm kann mehr – viel mehr!

Oft denken wir beim Thema Darm nur an Verdauung – dabei steckt so viel mehr dahinter. Ein gesunder Darm und seine vielfältige Darmflora können Nährstoffe besonders effektiv verwerten und versorgen uns so mit Energie, Vitaminen, Mineralstoffen und Spurenelementen.

Kurz gesagt: Viel von dem, was uns fit und belastbar macht, entsteht genau hier – in unserem Darm.

Und das Beste: Um das Potenzial unseres Darms zu aktivieren, braucht es keine Höchstleistungen. Schon kleine, regelmäßige Bewegungsmomente – sanftes Dehnen, entspanntes Gehen oder kurze Aktivierungsimpulse im Alltag – reichen völlig aus. Sie regen die Darmtätigkeit an und können die Nährstoffaufnahme zusätzlich unterstützen.

Genauso wichtig: Pausen. In Ruhephasen regeneriert der Körper, findet zurück ins Gleichgewicht und lädt seine Energiespeicher wieder auf. Eine bunte, ballaststoffreiche Ernährung und Lebensmittel mit lebenden, guten Bakterien sorgen für mehr Wohlbefinden von innen heraus.

You gut it in you!

Es geht nicht nur darum, was du isst, sondern auch, was dein Körper daraus macht.





Natürlich besser leben.



Mit dem **natürlich hohen Hydrogencarbonat-Gehalt von 1.846 mg/l** und einer einzigartigen Mineralisation. Fein perlend und angenehm im Geschmack wird Staatsl. Fachingen seit jeher von Menschen getrunken, die auf ihre Säure-Basen-Balance achten. Beste Voraussetzungen für unbeschwerte Lebenslust.

www.fachingen.de/hydrogencarbonat

**STAATL.
FACHINGEN**

Das Wasser. Seit 1742.

DEZEMBER 2025, QUEEN MARY UNIVERSITY OF LONDON, GROSSBRITANNIEN

HAUTNAH VERBUNDEN

Eine tröstende Schulter oder eine enge Umarmung? Unser Körper liebt solche Impulse. In einer Übersichtsarbeit aus Neurologie, Psychologie und Klinik hat sich bestätigt, dass die Temperatur das physische Empfinden lenkt. Wärme verstärkt das Gefühl, im eigenen System verankert zu sein, während Kälte den Selbstbezug schwächen kann. Das Zusammenspiel steuert Stimmung sowie mentale Stabilität und ist bei etwa Depressionen, Traumafolgen oder nach Schlaganfällen gestört. Darin verbirgt sich Potenzial für Sinnesreiz-Therapien und natürlichere Prothesen.



NOCH BESSER INFORMIERT

Weitere erstaunliche Erkenntnisse finden Sie unter: eatsmarter.de/studien

Passend dazu können Sie unseren regelmäßigen **Themen des Tages-Newsletter** unter eatsmarter.de/newsletter abonnieren. Freuen Sie sich auf jede Menge wertvolle Tipps und packende Insights rund um Ernährung, Gesundheit und einen bewussten Lebensstil kompakt und direkt in Ihr Postfach.

ZAHL DES MONATS

5,8

Kilogramm Nüsse pro Kopf aßen die Deutschen laut Bundesinformationszentrum Landwirtschaft im Wirtschaftsjahr 2024/25. Ein Rezept mit leckeren Schalenfrüchtchen gibt es auf Seite 111.

JANUAR 2026, PROCEEDINGS OF THE NATIONAL ACADEMY OF SCIENCES, USA

Mikrobiom mit Grips

Unsere winzigen Untermieter im Verdauungstrakt leisten offenbar beachtliche Rückendeckung bei der geistigen Entwicklung. Ein internationales Team siedelte Mikroben verschiedener Primaten in Mäusen an. Dabei zeichnete sich ein verblüffender Effekt ab. Die Proben von Tieren mit äußerst ausgeprägtem Denkorgan kurbelten die Energieproduktion im Kopf der Nagetiere massiv an. Zudem verbesserten diese Bakterien die Signalwege für Lernprozesse und förderten die Neubildung von Nervenzellen deutlich. Im Gegensatz dazu riefen Akteure von Typen mit kleinerer Schaltzentrale völlig andere Stoffwechselformen hervor. Die emsige Crew im Bauch stellt demnach essenzielle Ressourcen für die aufwendige Instandhaltung unserer grauen Zellen zur Verfügung. Eine darmfreundliche Ernährung ist eine prima Investition in beständige Performance.



JANUAR 2026, AMERICAN ACADEMY OF NEUROLOGY, USA

In Bestform durch richtiges Timing

Mehr als 2.000 ältere Erwachsene gaben mit Mobilitätssensoren einen überraschenden Hinweis auf ihre zerebrale Fitness. Menschen, deren täglicher Aktivitätsrhythmus stark fluktuierte oder erst zu späterer Stunde Fahrt aufnahm, litten folglich häufiger an Gedächtnisschwächen als Personen mit einer konstant inneren Taktung. Schon ein nach hinten verschobenes Leistungshoch ging mit einem spürbaren Risikoanstieg einher. Entscheidend war dabei nicht die reine Schlafdauer, sondern die Kombi aus Ruhe und Bewegung über 24 Stunden verteilt. Die persönliche Dynamik entpuppt sich damit als Vorbote für kognitive Resilienz und Veränderungen in reiferen Jahren.



HIGH FIVE FÜR DAS HERZ

Haben Sie schon einmal bemerkt, wie Ihr Versorgungsorgan den Rhythmus des Alltags vorgibt? Nicht nur beim Joggen oder Treppensteigen, sondern ebenso dann, wenn Stress, Sorgen oder starke Gefühle die Tagesordnung durcheinanderwirbeln. Dahinter steckt das autonome Nervensystem, eine Art unsichtbarer Dirigent.

Unser Herz erzählt mehr, als wir oftmals denken. Bereits die Ruhfrequenz direkt nach dem Aufwachen gibt wertvolle Anhaltspunkte für die aktuelle Verfassung: ein paar Schläge mehr können auf physischen Druck oder etwa eine Erkältung hinweisen, ein paar weniger stattdessen auf ein auskuriertes System. Wenn wir regelmäßig hinhören, entwickeln wir ein feineres Gespür für die eigene Fitness sowie Konstitution, auch abseits von Apps oder Wearables.

Wenn der Moment zählt, dreht unser Apparat die Leistung auf Maximum. Fight or Flight!

Im Hintergrund arbeitet ein eingespieltes Duo. Der Sympathikus drückt aufs Gas, wenn Tempo gefragt ist, während der Parasympathikus auf die Bremse tritt,



Prof. Dr. Ingo Froböse

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

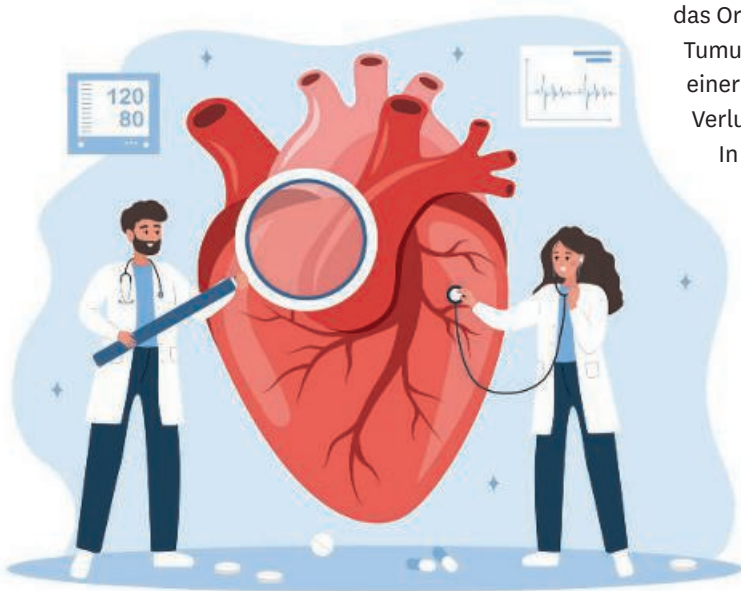
sobald Stille einkehrt. Weitere Faktoren wie Temperatur, Hormone oder Nahrung haben ebenfalls einen Einfluss auf unseren Takt. Doch nicht nur leibliches Befinden steuert den kardialen Antrieb. Herzschmerz kann uns buchstäblich auf die Pumpe gehen. Bei dem sogenannten Broken-Heart-Syndrom reagiert das Organ auf psychischen Tumult, etwa nach dem Ende einer Beziehung oder beim Verlust einer geliebten Person.

In ausgeprägten Versionen kann das sogar mit infarktähnlichen Symptomen einhergehen. Die gute Nachricht? Meistens ist diese Veränderung reversibel und der Muskel erholt sich wieder, wenn die emotionale Belastung nachlässt. Trotzdem beweist dieses spannende

Phänomen, wie sehr sich Kummer und Co auf unsere körperliche Stabilität auswirken können. Das bewusste Wahrnehmen sowie ein offener Austausch schaffen Phasen der Balance für das Metronom des Lebens. Generell ist es empfehlenswert, einen Blick mehr auf die inneren Signale zu werfen, damit wir Abweichungen früh genug erkennen.

Als Anhaltspunkt: Bei gesunden Erwachsenen pendelt die Grundaktivität zwischen 60 und 80 Schlägen pro Minute.

Ein guter Einstieg ins Selbst-Monitoring ist die morgendliche Messung im Basiszustand. Zählen Sie dafür 15 Sekunden lang den Puls am Handgelenk oder an der Halsschlagader und multiplizieren Sie diese Zahl dann mit vier. Nach einigen Tagen Wiederholung entsteht so Ihr Durchschnitt, mit dem Fluktuationen besser eingeschätzt werden können. Bei anhaltenden Auffälligkeiten sollten Sie sich aber definitiv ärztlichen Rat einholen. Mal pocht das Herz vor Freude, mal schwankt es in Angst, aber es repräsentiert immer den Klang unseres Seins.



Lernen Sie in „Die Stimme unseres Körpers“ was Ihr Organismus zu sagen hat und wie Sie seine Nachrichten in Harmonie und Zufriedenheit verwandeln. Ullstein, 288 Seiten, 21,99 Euro

EatSmarter!

PRODUKTTEST

KLAR IM KOPF. STARK IM ALLTAG.

Smartes Kombiprodukt aus Ginkgo,
Ginseng und Konzentrationsvitaminen^{1,3}

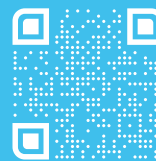
- ✓ Für geistige Leistungsfähigkeit und kognitive Stärke¹
- ✓ Hochdosierte Konzentrationsvitamine^{1,3}
- ✓ Direkte und schnelle Aufnahme über die Mundschleimhaut
- ✓ Natürliche Unterstützung, als verlässlicher Begleiter auch für unterwegs

500 TESTER GESUCHT

Jetzt bewerben!

Sie sind neugierig geworden und möchten das neue Produkt Gedächtnis + Fokus SOFORT-Spray von Schaebens ausprobieren? Überzeugen Sie sich selbst und werden Sie eine:r von 500 Produkttester:innen:

eatsmarter.de/schaebens



Bis zum
03.05.2026
als Tester:in
bewerben







ERFRISCHENDER OMEGA-3- BOOSTER

Dieser grüne Kraftprotz nutzt die Synergie aus Avocado und Algenöl. Die Frucht und das flüssige Gold verleihen dem Drink nicht nur eine samtige Textur, sondern sorgen auch für essenzielle Fettsäuren. Gemeinsam sind sie wichtig für Herz sowie Gehirn und pflegen die Körpermitte von innen.

Powerpaket aus dem Mixer:

- **Vitalstoff-Kick:** Als Top-Quellen für gesunde Fettsäuren gelten Algenöl und Avocado. Diese unterstützen die Herzgesundheit und wirken als ein natürlicher Puffer gegen stille Entzündungen.
- **Wellness für den Bauch:** Leinsamen liefern Ballast- und Schleimstoffe, welche die Verdauung anregen. Sie dienen als Futter für gute Bakterien und fördern die Darmbewegung.
- **Antioxidantien-Duo:** Während der Spinat mit Chlorophyll und Eisen auftrumpft, hat die Mango reichlich Vitamin C zu bieten. Letzteres schützt die Zellen vor oxidativem Stress.
- **Elektrolyte und Leichtigkeit:** Neben Kalium punktet das kalorienarme Kokoswasser auch mit Magnesium. So bringt es maximale Hydratation und hilft bei der Regeneration der Muskulatur.

Algen-Avocado-Smoothie

🕒 10 MIN 🌱 🌿 🌊



FÜR 2 GLÄSER (À 250 ML):

- | | |
|---------------------------|--|
| 1 Avocado | 150 g Mangofruchtfleisch |
| 1 reife Banane | 1 EL geschrotete Leinsamen (15 g) |
| 50 g Babyspinat | 2 TL Algenöl |
| 250 ml Kokoswasser | Eiswürfel |

1 Avocado halbieren, Stein entfernen und Fruchtfleisch aus der Schale heben. Banane schälen. Spinat waschen und trocken schütteln.

2 Alles zusammen mit Kokoswasser, Mangofruchtfleisch und Leinsamen in einen Standmixer geben und fein pürieren.

3 Das Algenöl erst ganz zum Schluss kurz auf niedriger Stufe unterrühren. So bleiben die empfindlichen Fettsäuren vor Oxidation geschützt. Eiswürfel in Gläser geben, Smoothie darüber gießen und sofort genießen.





MEDITERRANER AUFTAKT

Ganz simpel, aber umso genialer im Geschmack: Antipasti sind der Inbegriff der italienischen Küchenkunst. Was Sie bei der Zubereitung beachten müssen, verrate ich Ihnen hier.

WIE GESUND SIND DIE HÄPPCHEN?

Die Kombi aus Gemüse und erlesenem Olivenöl ist unschlagbar. Die knackigen Leckerbissen liefern Vitamine, Mineral- und Ballaststoffe, während das flüssige Gold uns mit wertvollen Fettsäuren versorgt, die Herz und Gefäßen guttun. Kräuter, Knoblauch oder Zitrone wirken antioxidativ.

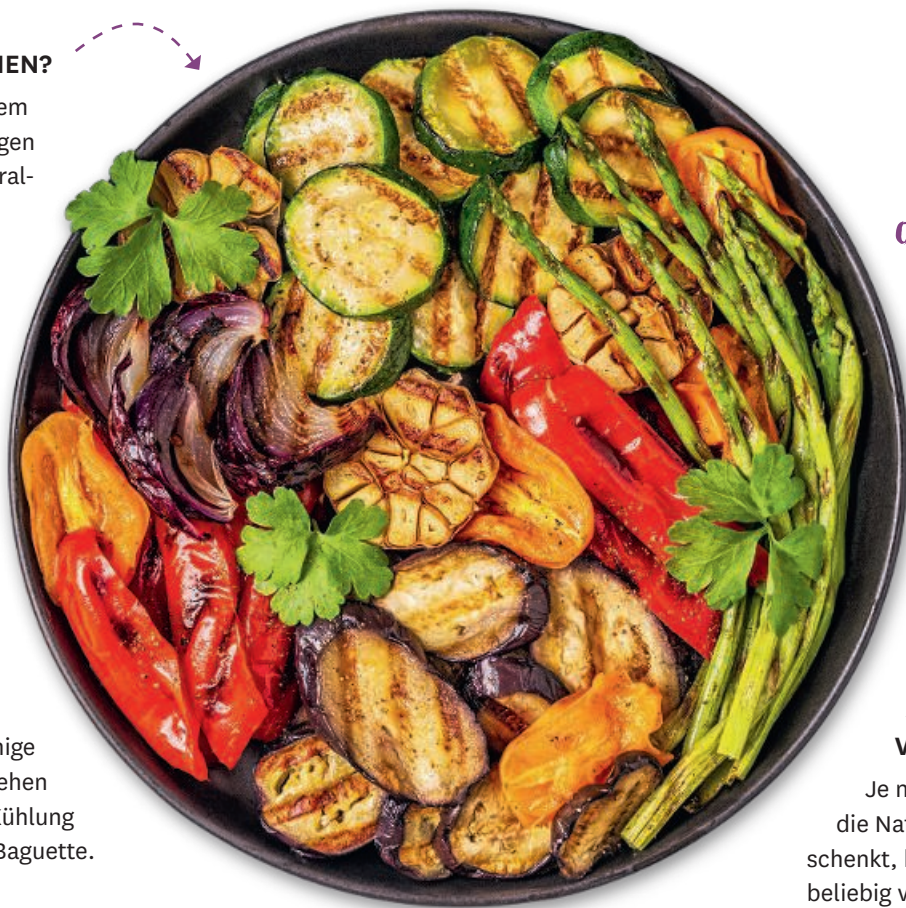
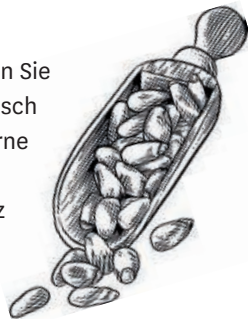


EINFACH SELBST GEMACHT

Frische Zutaten von beiden Seiten grillen oder im Ofen backen. Anschließend in einer Marinade aus Olivenöl, Zitronensaft und -Abrieb, Salz, Pfeffer und Gewürzen nach Wahl einige Stunden, gerne auch über Nacht, ziehen lassen. Rechtzeitig wieder aus der Kühlung nehmen. Dazu passt Ciabatta oder Baguette.

MEIN TIPP

Mit nur kleinen Twists können Sie etwas Besonderes auf den Tisch bringen. Geröstete Pinienkerne sorgen für Crunch, während Fenchelsamen mit ihrer ganz eigenen Nuance punkten. Oder Sie spielen mit den Aromen und reichern Ihre Vorspeise mit ein paar Rosinen an. Auch Burrata oder Ziegenkäse harmonieren perfekt.



*On top
passen alter
Balsamico
oder Zitronen-
öl super.*

SAISONALE VIELFALT

Je nachdem, was die Natur uns gerade schenkt, können Sie beliebig variieren. So kreieren Sie immer passende, bunte Platten. Sorten wie Zucchini, Aubergine oder Paprika sind Dauerbrenner, aber auch Pilze, Kürbis oder Zwiebeln im Herbst sowie zum Beispiel grüner Spargel jetzt im Frühling sind echte Highlights. Alternativ können Sie auch rund ums Jahr Hülsenfrüchte wie weiße Bohnen mariniert verwenden.

EIN STÜCK KULTUR

Übersetzt bedeutet der Begriff „vor der Mahlzeit“ und bezeichnet den ersten Gang eines Menüs. Die Kleinigkeiten werden aber auch gerne zum Aperitivo gereicht. Dabei steht das Teilen und Miteinander im Mittelpunkt. Meist gibt es einen großen Teller für alle. „Antipasti“ ist übrigens die Mehrzahl, geht es nur um ein Gericht, heißt es streng genommen „Antipasto“.



EatSmarter!



ELO Smart Wave Wok-/
Pastapfanne (Ø 24 cm)*



ELO Smart Wave
Bratpfanne (Ø 28 cm)*

Verschenken Sie ein Jahr smarte Rezepte



Auch als E-Paper-
Abo erhältlich für nur

19,96 Euro

(ohne Prämie)

Ob als Überraschung für Ihre Liebsten oder für Sie selbst: Wir haben das perfekte Geschenk! Mit dem EAT SMARTER Jahresabo erhalten Sie alle vier Ausgaben für nur **20,90 Euro anstatt 24 Euro** bequem nach Hause geliefert, noch bevor sie im Handel erscheinen. Als Extra wartet eine exklusive Prämie auf Sie. Die Smart Wave Bratpfanne oder die Smart Wave Wok- und Pastapfanne von ELO mit Öl-Dosiersystem sorgen für noch mehr Kochspaß – genauso smart wie unsere Rezepte.*

eatsmarter.de/abo

Tel.: +49(0)711 82651-326 • E-Mail: eatsmarter@zenit-presse.de

*Solange der Vorrat reicht.





Die Anti-Bauchfett-Formel

Fettdepots im Inneren sind mehr als ein Thema der Ästhetik. Sie sind ein Stoffwechsel-Hotspot, der die Gesundheit signifikant lenkt. In ihrem neuen Buch „Anti-Bauchfett-Formel – Das Kochbuch“ beleuchten Fitnessforscher Prof. Dr. Ingo Froböse und Ernährungsexpertin Dr. Heike Niemeier, wie Bewegung, Speiseplan und Alltag interagieren und warum herkömmliche Diäten oft nicht greifen.

LUISA RUSSMANN

Mit Expertenrat von



PROF. DR. INGO FROBÖSE

Als Koryphäe der Sportwissenschaft zeigt der Universitätsprofessor, wie Fitness unseren Stoffwechsel stärkt.



DR. HEIKE NIEMEIER

Die versierte Ökotrophologin vermittelt leidenschaftlich, wie eine moderne Kost die Vitalität effektiv verbessert.

Unsere Körper sind Meister der Vorratshaltung. Wenn wir ihm mehr Energie zuführen, als wir durch physische oder mentale Arbeit verbrauchen, wandelt er den Überschuss in Fett um. Auf kleinem Raum gespeichert, liefert es maximale Reserven für Notzeiten. Was früher eine überlebenswichtige Versicherung der Natur dargestellt hat, birgt in der modernen Gesellschaft gesundheitliche Folgen.



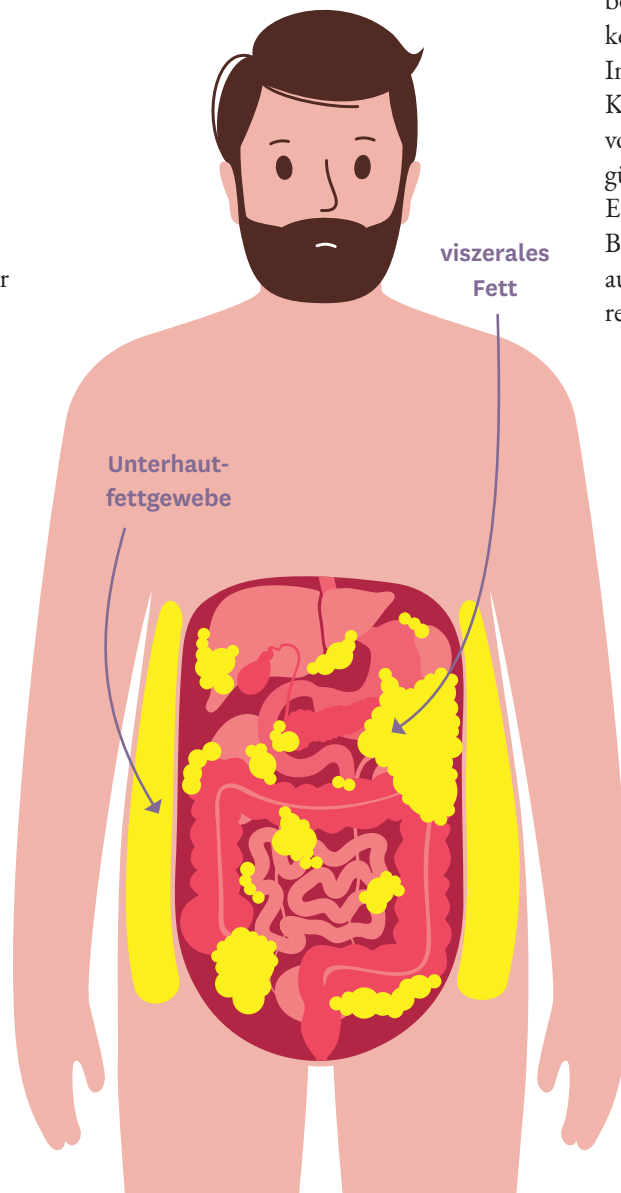
tückisch zeigt sich dabei das Zusammenspiel aus Insulinresistenz und einer gestörten Fettverwertung. Diese Dynamik bildet oft das Fundament für das metabolische Syndrom, welches den Weg für Diabetes Typ 2 ebnet. Gleichzeitig nehmen die aktiven Depots Einfluss auf den Blutdruck, was das gesamte Herzkreislauf-System unter Dauerstrom setzt. Auch die Blutfettwerte geraten aus dem Gleichgewicht, wodurch die Entstehung von Gefäßverkalkungen beschleunigt und somit das Risiko für Herzinfarkte oder Schlaganfälle gesteigert wird.

„Entscheidend ist nicht nur, was die Waage zeigt, sondern wo das Fett sitzt.“

Prof. Dr. Ingo Froböse

Ein Blick hinter die Fassade und was die Optik verschweigt

Subkutanes Gewebe, das sich direkt unter der Hautoberfläche als weiches Areal bemerkbar macht, stellt primär ein kosmetisches Thema dar. Doch die Einlagerungen im Rumpfinneren übernehmen eine weitaus gefährlichere Rolle. Diese tiefliegenden Schichten an unseren Organen, auch viszerales Fett genannt, verhalten sich keineswegs passiv. „Sie produzieren unentbehrlich entzündungstreibende Botenstoffe, welche über die Blutbahn in den gesamten Organismus gelangen und dort schleichende Prozesse befeuern“, erklärt Prof. Froböse. Derartige biochemischen Signale können die Gefäße schädigen und die Anfälligkeit für diverse Zivilisationskrankheiten massiv erhöhen. Äußerst



Die individuelle Neigung zu verborgenen Einlagerungen ist teilweise in den Genen festgeschrieben, weshalb das Erscheinungsbild über den tatsächlichen Gesundheitszustand täuschen kann. Selbst bei niedrigem Körpergewicht kann durchaus ein beachtliches Maß an Beständen im Inneren existieren.

Warum Kilokalorien nicht alleine das Zepter schwingen

Das schlichte Zählen des Brennwertes greift zu kurz, da die Qualität Ihrer Mahlzeiten eine zentrale Position für den Erfolg spielt. Vor allem Zucker sowie stark verarbeitete Kohlenhydrate treiben den Insulinspiegel unkontrolliert in die Höhe. In der Folge blockiert das Kommando den Abbau von Fettgewebe und begünstigt stattdessen neue Einlagerungen an der Taille. Bleibt zudem die Bewegung aus, wandelt der Organismus redundante Vorräte zügig in viszerale Bauchfett um. Ein gesünderer Weg führt über die Energiedichte Ihrer Nahrung. Da das Sättigungsgefühl im Magen primär durch die Dehnung der Wände sowie das Gewicht des Inhalts ausgelöst wird, empfiehlt Dr. Niemeier wasserreiche Lebensmittel: „Gemüse und zuckerarmes Obst bilden dafür die Basis. Am besten wird das mit Proteinen und hochwertigen Ölen kombiniert, da diese ebenfalls die Sättigung fördern.“ Auf diese Weise essen Sie sich angenehm satt, bei gedrosselter Gesamtzufuhr, ohne dabei in radikale und stressige Diätfallen zu tappen. →



Die Reise unserer Nahrung

Vom Mund bis zur Leber dirigiert der Körper, wie Energie instrumentalisiert und gespeichert wird. Das können wir uns wie eine Bahnfahrt mit verschiedenen Haltestellen ausmalen.

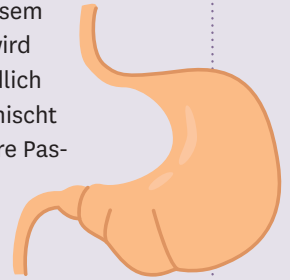
1 Mund



Am Anfang fällt schon der Startschuss für die interne Logistik. Zähne und Speichel arbeiten Hand in Hand, um jeden Happen in einen transportfähigen Express zu verwandeln. Während das Kauen die mechanische Vorarbeit leistet, zerlegen Enzyme bereits die ersten Kohlenhydrate. Diese Arbeit ist mehr als bloße Zerkleinerung. Sie sendet wichtige Vorabimpulse an das Gehirn.

2 Magen

In diesem Sammelbecken wird die Ladung gründlich mit Säure durchmischt und für die weitere Passage vorbereitet. Die Wände agieren dabei als sensibler Gradmesser. Sobald sie sich durch das Volumen der Nahrung dehnen, funken Nervenbahnen den Füllstand umgehend an die Zentrale. Insbesondere wasserreiche Fahrgäste wie Gemüse beanspruchen viel Raum und lösen die frühe Bremse aus.



3 Darm

Sobald der Weg in diesen gewundenen Abschnitt führt, steigen die biochemischen Spezialkräfte dazu. Fleißige Enzyme spalten die Fracht in winzige Bestandteile auf, damit sie ins Blut übergehen. Hier fällt das Urteil darüber, welche Partikel direkt zur Antriebsquelle werden. Ballaststoffe sind dabei wie Lotsen, die das Tempo der Aufnahme drosseln und eine gleichmäßige Verteilung sicherstellen.



4 Leber

Als zentraler Knotenpunkt wird in diesem Organ die Weichenstellung für die gesamte Mobilisierung vorgenommen. Die Regie prüft genau, ob die neue Ladung umgehend zur Befuerung der Motoren erforderlich ist oder vorerst beiseite gestellt wird. Rollen zu viele Kraftstoffe gleichzeitig ein, ohne dass sie gerade gebraucht werden, landet der Überschuss als Puffer auf dem Abstellgleis.



5 Muskeln

Je mehr diese Einheiten in Bewegung sind, desto größere Mengen an Nährstoffen fordern sie für ihren Betrieb. Hohe Auslastungen bewirken, dass der Nachschub direkt verbraucht wird, anstatt in die Parkposition zu wandern. Werden diese Stellen häufig beansprucht, steigert das die gesamte Dynamik und verhindert, dass sich lipidhaltiges Gepäck breit macht.



Hormone am Steuer

Jenseits der physikalischen Magenfüllung dirigieren chemische Codes Ihr Verlangen nach Nahrung. Eine Schlüsselrolle nehmen dabei die Gegenspieler Ghrelin sowie Leptin ein, welche sich auch als physiologischer Taktgeber für Appetit und Sättigung erweisen. Während Ghrelin dem Gehirn vermittelt, dass Energie benötigt wird, sollte Leptin im Idealfall den Stopp der Nahrungsaufnahme einleiten. Ein Ungleichgewicht sorgt oft dafür, dass natürliche Meldungen überhört werden und Hunger bestehen bleibt. Neben diesen Klassikern haben auch weitere Botenstoffe wie GLP-1 oder PYY ein Wörtchen im Verdauungstrakt mitzureden. Sie lösen eine angenehme Zufriedenheit und Sättigung aus, sobald gehaltvolle Nährstoffe eintreffen. Gemeinsam bilden sie eine Art Frühwarnnetz, das Kohldampf ausbremst.

Was bedeutet das für unseren Alltag?

Anstatt sich in extremen Verzicht zu flüchten, sollten Sie Ihren Körper gezielt unterstützen und stärken. Und genau hier setzt die Anti-Bauchfett-Formel an.



Sie nutzt drei zentrale Hebel, um den Stoffwechsel grundlegend zu programmieren. Eine kluge Nährweise dient primär der stabilen Versorgung Ihres Organismus. „Weniger schnelle Kohlenhydrate sowie mehr Eiweiß und Ballaststoffe unterbinden Blutzuckerspitzen und tun dem Stoffwechsel gut, ohne dass Sie sich kasteien müssen“, verrät Dr. Niemeier. Ergänzend dazu stützt Bewegung das gesamte System als kraftvoller Rückhalt.

„Bauchfett verschwindet nicht durch eine einzelne Maßnahme, sondern durch die Kombi aus Aktivität, Ernährung und Erholung.“

Prof. Dr. Ingo Froböse

„Muskeln entpuppen sich als unsere stärksten Stoffwechsellmotoren, die durch eine Mischung von Ausdauer sowie Krafttraining die Fettverbrennung ankurbeln und die Insulinsensitivität verbessern“, so Prof. Froböse. „Den notwendigen Rahmen bildet schließlich eine bewusste Regeneration, da Schlaf und Stressmanagement oft unterschätzt werden.“ Ständiger Druck pusht über das Hormon Cortisol die Einlagerung von Bauchfett, während ungestörte Nächte sowie eingeplante Pausen den Abbau ankurbeln. Werden alle Säulen der Formel effektiv vereint, lassen sich die schädlichen Polster nachhaltig reduzieren. →

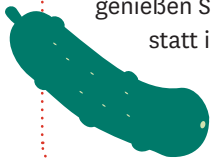
FOTOS: SHUTTERSTOCK



Substanzielle Veränderung
braucht keine harten Verbote,
sondern Achtsamkeit
auf das eigene Verhalten.

Gemüse & Obst

Veggie-Frische zusammen mit Eiweiß ist Ihr stärkstes Gerüst gegen unkontrollierte Hungerattacken. Durch die Kombination aus hohem Volumen und geringer Energiedichte wird der Magen beschäftigt, ohne den Stoffwechsel zu belasten. Die enthaltenen Pflanzenelemente und Vitamine spannen zudem ein Schutzschild gegen etwa Entzündungsprozesse im Gewebe auf. Kleiner Tipp: Kauen Sie Ihre Rohkost ausgiebig und genießen Sie Früchte ganz statt in Drinks. Das füllt rasch und schont auch die Leber.



Schlaf

Während Sie ruhen, schiebt Ihr Körper eine effiziente Nachtschicht. Es ist die wichtigste Phase für die Regeneration Ihrer Muskulatur und die Feinjustierung des Hormonhaushalts. Ein erholsames Zeitfenster von mindestens sieben Stunden ist dabei der goldene Standard, um das Appetit-Sättigungs-Gefühl für den nächsten Tag einzupendeln und Heißhungerattacken vorab die Luft aus den Segeln zu nehmen.



Die Anti-Bauch

Ihre innere Logistik speichert nicht ohne Grund, aber sie schieben Sie sich von der Illusion an das eine Wunder wie ein Uhrwerk, bei dem jedes Zahnrad in das andere

Essintervalle

Pausen sind kein Moment des Verzichts, sondern ersehnte Arbeitsphasen für den Metabolismus. Sobald der letzte Bissen verarbeitet ist, schaltet der Organismus auf die Anzapfung innerer Depots um. Dieser Rhythmus trainiert die Fettverbrennung, entlastet die Bauchspeicheldrüse und glättet Ihr Energielevel. Aber ständiges Snacken hält die Fettspeicherung allzeit bereit.



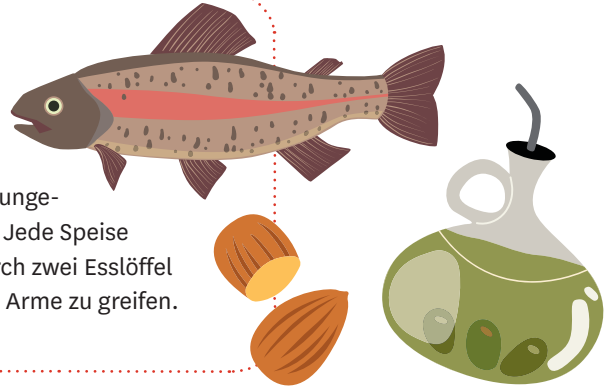
Stressmanagement

Ignorieren Sie nicht die Macht Ihrer Gedanken auf physische Abläufe. Stressboten wie Cortisol stimulieren den Aufbau von hartnäckigem Überschuss im Zentrum. Wer ständig unter Strom steht, signalisiert dem System eine dauerhafte Alarmbereitschaft, was den Abbau von Fetteinlagerungen ausbremst. Geplante Ruheinseln, Bewegung im Freien, Meditation und Co sind super, um das Nervenkostüm wieder etwas aufzupeppeln.



Erstklassige Proteine & Öle

Sie sind unverzichtbare Elemente für Muskeln, Gewebe und Enzyme. Während Eiweiße aus beispielsweise Fisch, Eiern oder Hülsenfrüchten eine besonders langanhaltende Sättigung sowie Kraft spenden, beflügeln ungesättigte Fettquellen die Aufnahme lipophiler Vitamine. Als Faustregel gilt: Jede Speise sollte zu etwa einem Viertel aus Proteinen bestehen. Ergänzen Sie das durch zwei Esslöffel hochwertigem Öl pro Tag, um Ihrem Körper bei seinen Aufgaben unter die Arme zu greifen.



fett-Formel

lässt auch nicht ohne Plan los. Verabmittle. Der Stoffwechsel funktioniert greift. Nur mit Teamwork läuft es rund!



Kohlenhydratarmer Mahlzeiten



Stark verarbeitete Carbs verursachen eine Berg- und Talfahrt für Ihren Blutzuckerspiegel. Dazu zählen unter anderem Weißmehlprodukte wie helle Pasta und Brot, geschälter Reis sowie süßer Knabberkram und Säfte. Besser sind ballaststoffreiche Hülsenfrüchte, etwa Linsen und Kichererbsen, oder Vollkornvarianten, da sie langsamer verdaut werden und die Insulinspitzen flach halten. Dadurch findet Ihr Organismus zu einer guten Taktung, bei der Zufuhr und Verbrauch stimmig sind.

Bewegung

Intensive Betätigung ist der Gegenspieler zur reinen Speicherung. Durch eine angemessene Belastung der einzelnen Partien werden Botenstoffe freigesetzt, die einen spürbaren Nachbrenneffekt antreiben. Muckis, die kontinuierlich gefordert werden, verzeihen auch kleinere Sünden auf dem Teller deutlich eher, da sie überschüssige Kapazitäten abgreifen. Dabei kommt es weniger auf sportliche Höchstleistungen an als auf Beständigkeit. Legen Sie so viele Wege wie möglich zu Fuß oder mit dem Rad zurück und integrieren Sie routinierte Dynamikimpulse für Mobilität.



Kein Baustein performt optimal allein

Die Anti-Bauchfett-Formel sollten Sie sich nicht als eine bloße Checkliste zum Abhaken vorstellen. Sie entfaltet ihre volle Tragweite erst dann, wenn die einzelnen Puzzleteile nahtlos verschmelzen und ein Gesamtbild ergeben. Denn eine proteinreiche Stärkung ist zwar ein Plus, doch ohne die begleitende Bewegung oder den regenerativen Schlaf bleibt ihr Einfluss auf die viszerale Last begrenzt. Und genauso ist es mit den restlichen

„Erfolg beim Abnehmen ist kein Sprint, sondern eine langfristige Aufgabe.“

Dr. Heike Niemeier

Elementen. Das Ziel ist die Kombi. Werden die Säulen isoliert betrachtet, entstehen oft Sackgassen im Stoffwechsel. Ein hohes Stresslevel wirkt beispielsweise wie ein chemisches Siegel auf den Fettkammern der Bauchregion. Cortisol suggeriert dem Körper Gefahr, was den Zugriff auf die Energieresourcen blockiert,



selbst wenn Sie die Kohlenhydrate bereits minimiert haben. Erst wenn der Nervenkreis durch Entspannung und ausreichend Erholung das Go zur Entwarnung gibt, wird diese Barriere durchlässig. Im entspannten Zustand können die Proteine und gesunden Fette ihr volles Potenzial entfalten und als echte Werkzeuge für den Gewebeumbau fungieren. Das Zusammenspiel von Aktion und Kompensation folgt einer präzisen Taktung. Sportliche Impulse machen Ihre Zellen zu empfänglicheren Partnern für das Hormon Insulin. „Anders gesagt, Ihr Apparat lernt wieder, Zucker aus der Nahrung als Treibstoff zu nutzen, anstatt ihn als träge Masse zwischenzulagern“, betont Prof. Froböse. Dieser Effekt wird durch die Wahl der richtigen Abendmahlzeit verstärkt. Ballaststoffe schonen die Blutzuckerkurve



bis in die Morgenstunden. Relevant ist dies vor allem, weil nur bei niedrigen Insulinwerten die Ausschüttung von Wachstumshormonen im Tiefschlaf maximiert wird. Das sind Ihre stärksten Verbündeten bei der nächtlichen Regeneration und Fettverwertung. Indem Sie alle Bereiche synchronisieren, beenden Sie den mühsamen Kampf gegen die eigene Biologie. „Es geht nicht um Perfektion in einer einzelnen Disziplin“, so Dr. Niemeier, „sondern um das Schaffen einer soliden Ausgangslage.“ Wenn Bewegung, Ernährung und Erholung Hand in Hand greifen, entsteht eine positive Dynamik. Eine bessere Schlafmerqualität reguliert das Hungergefühl nach dem Erwachen, was wiederum die Motivation für Bewegung steigert. So entsteht ein geschlossener Kreis, in dem jeder gesunde Schritt den nächsten befeuert. Das Ergebnis? Ein Stoffwechsel, der mit Ihnen und für Sie arbeitet. →

Mehr wissen statt nur wiegen



Wer Bauchfett wirklich verstehen möchte, sollte genauer hinschauen. Eine BIA-Messung (kurz für bioelektrische Impedanzanalyse) zeigt, wie Fett, Muskeln und Wasser ganz individuell verteilt sind und wie es um die Gesundheit steht. Damit sehen Sie, was die Waage verschweigt. Weitere Infos gibt es unter

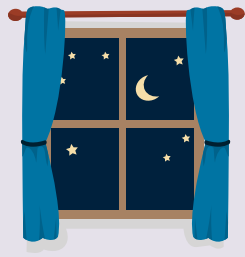
essenz.hamburg/bia-messung

Fakt oder Fake – Alltagsmythen im Check

Rund um das Thema halten sich Gerüchte oft besser als die Pfunde selbst. Damit Sie Ihre Kraft nicht an wirkungslose Methoden verschwenden, haben wir die bekanntesten Trugschlüsse unter die Lupe genommen.



**Bauchfett
verschwindet
durch Sit-ups.**



**Kohlenhydrate
am Abend
machen dick.**



**Diäten mit extremen
Einschränkungen sind
der Schlüssel.**



**Fett ist der
Feind.**



**Stetiges
Wiegen ist ein
Muss für Erfolg.**



„Das ist ein klassischer Trainingsirrtum. Sie kräftigen zwar die Bauchmuskulatur, verbrennen aber nicht gezielt Fett, das darüber liegt. Der Körper entscheidet genetisch und hormonell, wo er Reserven mobilisiert. Eine lokale Punktlandung durch isolierte Übungen gibt es eher nicht.“



„Maßgeblich ist vor allem die Gesamtmenge, die über 24 Stunden verteilt ist. Dennoch verwerten wir Kohlenhydrate vormittags meist besser, da die Insulinsensitivität unserer Zellen zu dieser Zeit höher ist. Es kann daher sinnvoll sein, den Schwerpunkt der Zufuhr eher früh als spät zu legen.“



„Radikale Verbote sind kein nachhaltiger Weg, sondern vielmehr ein massiver Stresstest für den kompletten Organismus. Eine streng gedrosselte Kalorienzufuhr zwingt den Stoffwechsel in einen Sparmodus. Folglich sinkt unser Grundumsatz und nötige Muskelmasse geht verloren.“



„Ganz im Gegenteil! Hochwertige Fette sind ein Muss. Extra natives Olivenöl spendet entzündungshemmende Pflanzenstoffe und wertvolle Säuren, die das Immunsystem stärken. Hervorzuheben sind langkettige Omega-3-Fettsäuren, da sie Gene anschalten, die den Fettabbau sogar steigern.“



„Eine gängige Waage zeigt zwar Ihr Gewicht, aber nicht Ihren Gesundheitszustand. Sie kann nicht zwischen Fett, Wasser und Muskelmasse unterscheiden. Letztere ist sogar noch schwerer als Fettgewebe. Lassen Sie sich nicht vom eigentlichen Ziel ablenken: einem regen Metabolismus.“



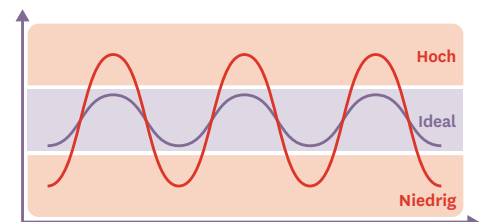
Nur wer mit Freude isst, bleibt dauerhaft am Ball für positive Umstellung.

Ernährung mit Genussfaktor

Eine gesunde Mitte entsteht nicht durch kurzzeitige Extreme, sondern mithilfe intelligenter Strategien im Alltag. Für Dr. Heike Niemeier bedeutet Spaß am Essen, dass die Portionen nicht nur nährstoffreich, sondern auch sättigend und abwechslungsreich sind: „Durch die abgestimmte Kombination von Gemüse, Proteinen und guten Ölen schaffen Sie ein Umfeld, in dem der Abbau von Bauchfett ganz natürlich passiert.“ Es geht um eine Form der Verpflegung, die zu Ihren persönlichen Zielen passt.

Unsichtbare Schranken öffnen

„Mal zu viel, mal zu wenig zu essen, ist keine gute Idee“, warnt die Expertin. Starke Schwankungen im Energiehaushalt verursachen häufig Heißhunger und einer schnellen Einlagerung von Extramasse. Jede Mahlzeit, die den Blutzucker rasant ansteigen lässt, veranlasst eine massive Ausschüttung von Insulin, was den Abbau von vorhandenem Fettgewebe für mehrere Stunden blockiert. Ein konstanter Glukosespiegel sorgt hingegen dafür, dass die Energie gleichmäßig fließt und keine hormonellen Spitzen entstehen. Die Ernährungsexpertin setzt hierbei auf einen Speiseplan, der durch ein hohes Nährstoffvorkommen besticht und satt hält. Das beugt einer Abbaubremse vor, die das viszerale Fett unangetastet lässt.



Ein harmonisches Glukose-Profil ist ein guter Schutz vor metabolischer Trägheit.

Cleverer Kombis

Ob wir uns voll fühlen, hängt vor allem vom Volumen ab. Unser Magen reagiert nämlich primär auf Inhalt und Dehnung. Hier kommt die Energiedichte ins Spiel. Dieser Wert hält fest, wie viel Kilokalorien die Kost pro 100 Gramm oder Milliliter auf das Konto bringt. „Das ist sinnvoll, weil der Bauch die Sättigungsinfo nicht nach einer bestimmten Kalorienmenge misst, sondern durch Gewicht und Masse“, fasst Dr. Niemeier zusammen. „Der Plan ist es also, durch viel Masse die Kalorienreduktion hinzukriegen.“ In der Praxis bedeutet das, Lebensmittel mit einem hohen Wasser- und Ballaststoffanteil bevorzugt einzusetzen, um die Rezeptoren im Verdauungstrakt zu aktivieren. Während hochverarbeitete Produkte oft auf kleinstem Raum enorme Energiemengen konzentrieren, erlauben Alternativen mit viel Flüssigkeit deutlich größere Portionen bei gleicher oder sogar geringerer Kilokalorienlast. Dieser mechanische Reiz induziert im Gehirn frühzeitig Sättigung, lange bevor das Soll überschritten wird.

Stoffwechsel im Griff

Ein beständiges Schwinden des Bauchfetts gelingt nur, wenn der Grundumsatz gewahrt bleibt und wir nicht in den Überlebensprogramm schalten. Stattdessen wird durch die gezielte Nährstoffauswahl der thermische Effekt der Nahrung ausgeschöpft, was die Verbrennung bei der Verdauung ankurbelt. Damit vermeiden Sie das typische Plateau, an dem herkömmliche Diäten oftmals scheitern. ■

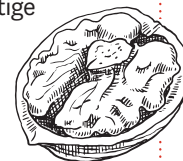


Die besten Tipps gegen ungewollte Ansammlungen in der Mitte

Bauchfett ist kein Schicksal, sondern häufig das Ergebnis von verselbstständigten Alltagsgewohnheiten. Mit diesen Kniffen kommen Sie zurück auf die Überholspur.



- 1 **Starten Sie stark:** Ein Mix aus Eiweiß und Ballaststoffen am Morgen hält den Insulinpegel zahm. Wählen Sie drei bis fünf Rezepte, die Sie solange beibehalten, bis die Routine sitzt.
- 2 **Bunt ist Trumpf:** Optische Opulenz ist der beste Trick. Saftiges Gemüse und zuckerarmes Obst bilden den Kern mit geringer Energiedichte, der den Teller füllt, ohne dabei den Kilokalorienbedarf zu sprengen. Das Ergebnis ist kulinarische Zufriedenheit ohne hormonelle Sparflamme.
- 3 **Gut geölt:** Hochwertige Fette sind keine Feinde, sondern elementare Treibmittel für einen funktionierenden Metabolismus. Besonders Olivenöle und langkettige Omega-3-Fettsäuren* aus Fisch- oder Algenöl punktet durch sekundäre Pflanzenstoffe, die Entzündungen im Gewebe ausbremsen und das Immunsystem festigen.
- 4 **Qualität statt Quantität:** Kluges Abnehmen bedeutet, dem Körper trotz kleinerer Portionen das Maximum zu bieten. Eine hohe Konzentration an Nährstoffen gewährleistet, dass der innere Apparat auf Hochtouren läuft, wobei etwa unser Blutzucker in der Komfortzone bleibt.
- 5 **Keine Langeweile:** Abwechslung ist der beste Schutz vor dem Abbruch einer Ernährungsumstellung. Das Prinzip ist simpel. Behalten Sie Ihre Lieblingsstruktur bei, aber variieren Sie die Eiweißquellen, saisonalen Beilagen oder Toppings nach Lust und Laune für spannende Impulse am Tisch.



*Gemeint sind primär die biologisch aktiven Fettsäuren EPA (Eicosapentaensäure) und DHA (Docosahexaensäure), die als essenziell für die Gesundheit von Herz und Stoffwechsel gelten.

Vom Wissen zum Bissen

Theorie ist gut, Praxis schmeckt besser. Hier finden Sie den perfekten Einstieg, wie sich der evidenzbasierte Ansatz der Anti-Bauchfett-Formel in garantierte Gaumenfreuden verwandeln lässt. Machen Sie Ihre Küche ganz einfach zur Stoffwechselzentrale. Die Rezepte lassen sich ohne großen Aufwand oder Kompromisse in Ihren Lifestyle integrieren und bieten Raum für Variation.





Schokoladen-Nuss-Zoats

Dieses Volumen-Wunder liefert sättigende Ballaststoffe für einen vollen Magen am Morgen

🕒 15 MIN 🌿

- 1 Die Zucchini waschen und anschließend in einen Topf fein reiben.
- 2 Milch, Haferkleie, Kakaopulver, gemahlene Haselnüsse und Leinsamen abwiegen und zu den Zucchiniraspeln geben. Nach Belieben mit Zimt würzen.
- 3 Alles einmal aufkochen und bei mittlerer Hitze bis zur gewünschten Konsistenz einkochen lassen. Dabei regelmäßig umrühren, damit nichts anbrennt.

- 4 Dann den Topf vom Herd nehmen und zugedeckt 5 Minuten ziehen lassen.
- 5 Den Quark mit in den Topf geben und unterheben.
- 6 Anschließend auf zwei Portionen aufteilen, den Agavendicksaft jeweils darüber verteilen und nach Belieben toppen.

pro Portion
512
KCAL
Eiweiß: 34 g * Fett: 16 g *
Kohlenhydrate: 44 g *

FÜR 2 PORTIONEN:

- 320 g Zucchini
- 300 ml Milch (bei Kuhmilch 1,5 % Fett)
- 80 g Haferkleie
- 25 g stark entöltes Kakaopulver
- 15 g gemahlene Haselnüsse
- 1 TL geschrotete Leinsamen
- Zimt nach Belieben
- 250 g Quark (20 % Fett i. Tr.)
- 1 EL Agavendicksaft

Brokkoli-Suppe mit Räuchertofu

Smarter Löffelgenuss statt flüssiger Langeweile

🕒 25 MIN 🌿 🍴

FÜR 2 PORTIONEN:

500 g Brokkoli
1 Zwiebel
1 Knoblauchzehe
3 EL Olivenöl nativ extra
1 TL Gemüsebrühepulver
ca. 600 ml Wasser
100 g Frischkäse
Salz, Pfeffer
1 Prise Muskat
Chiliflocken
150 g Räuchertofu
Petersilie zum Garnieren

pro Portion
482
KCAL
Eiweiß: 30 g Fett: 32 g
Kohlenhydrate: 71 g

1 Den Brokkoli in kleine Röschen schneiden, die Zwiebel schälen und würfeln. Den Knoblauch schälen und pressen.

2 Die Zwiebeln in einem Topf in 2 EL Olivenöl andünsten. Wenn sie glasig werden, den Knoblauch und den Brokkoli dazugeben und alles kurz andünsten.

3 Die Gemüsebrühe in dem Wasser auflösen und die Hälfte der Flüssigkeit in den Topf geben. Den Topf abdecken und den Brokkoli garen.

4 Das Gemüse pürieren und den Frischkäse hinzugeben. Den Rest der Gemüsebrühe ebenfalls hinzugeben.

5 Mit Salz, Pfeffer, Muskat und Chiliflocken abschmecken. Die Suppe unter Rühren aufkochen und anschließend ein paar Minuten köcheln lassen.

6 Den Räuchertofu klein würfeln. Mit 1 EL Olivenöl in die Pfanne geben und knusprig braten.

7 Die Suppe mit dem Räuchertofu und der Petersilie garnieren.



Bunter Blattspinat-Salat mit Lachs und Sesam

Eine Kombi, die den Insulinspiegel bündigt und Heißhunger keine Chance gibt

🕒 25 MIN 🍴 🥗

pro Portion
527
KCAL
Eiweiß: 32 g * Fett: 32 g *
Kohlenhydrate: 93 g *

- 1 Das Lachsfilet auftauen lassen – falls tiefgefroren.
- 2 Das Ei im Topf mit Wasser für ca. 6–8 Minuten kochen.
- 3 Den Sesam in einer kleinen Pfanne ohne Öl rösten (bis er duftet) und beiseitestellen.
- 4 In der gleichen Pfanne bei reduzierter Temperatur 2 EL Olivenöl erwärmen und darin das Lachsfilet braten. Beide Seiten mit Salz und Pfeffer würzen.
- 5 Den Blattspinat waschen und abtropfen lassen.

- 6 Paprika, Karotte und Apfel waschen. Die Paprikahälfte in Halbringe schneiden. Die Karotte schälen und danach mithilfe des Sparschälers in dünne Streifen schneiden. Die Apfelhälfte in dünne Scheiben und das Zwiebelstück in dünne Ringe schneiden.
- 7 Für das Dressing in der kleinen Schüssel zunächst Senf und Agavendicksaft mischen. Mit Salz und Pfeffer würzen und dann mit Balsamico-Essig und 1 EL Olivenöl verrühren.
- 8 Alle Zutaten (außer Sesam und Dressing) auf einem Teller anrichten. Dann mit dem Dressing und dem Olivenöl aus der Pfanne übergießen und mit dem gerösteten Sesam bestreuen.

FÜR 1 PORTION:

- 100 g frisches oder TK-Lachsfilet
- 1 Ei (Größe M)
- 1 EL Sesam
- 3 EL Olivenöl nativ extra
- Salz, Pfeffer
- 50 g frischer Blattspinat
- ½ Paprikaschote
- 1 Karotte (100 g)
- ½ Apfel
- ½ kleine Zwiebel
- 1 TL Senf
- 1 TL Agavendicksaft oder Honig
- 3 TL Balsamico-Essig

Abendessen



Essen mit Plan, statt Diätwahn

Erfolgreiches Management von viszeralem Fettgewebe basiert weniger auf kurzzeitiger Disziplin als vielmehr auf einer klugen Nährstoffstrategie. Die Anti-Bauchfett-Formel bringt dieses Prinzip praxisnah auf den Punkt.

Unser Fazit



→ Umstellung beginnt im Kopf und strahlt im Körper. Die Methode sieht physische Abläufe und mentale Stabilität als untrennbare Einheit für ganzheitliche Harmonie.

→ Der intelligente Mix von wertigen Proteinen mit Ballaststoffen und

gesunden Fetten verlangsamt die Verdauungsgeschehen und begleitet einen moderaten Einstrom von Glukose.

→ Regelmäßige Bewegung fungiert als biologischer Katalysator, der die Insulinsensitivität der Zellen verbessert und den Energieverbrauch fortlaufend steigert.



→ Erst die Berücksichtigung von regenerativen Phasen und ausreichendem Schlaf ermöglicht es der neuronalen Zentrale, die richtigen Trigger für nächtliche Lipolyse und Gewebeerneuerung als kontinuierlichen Prozess zu geben.



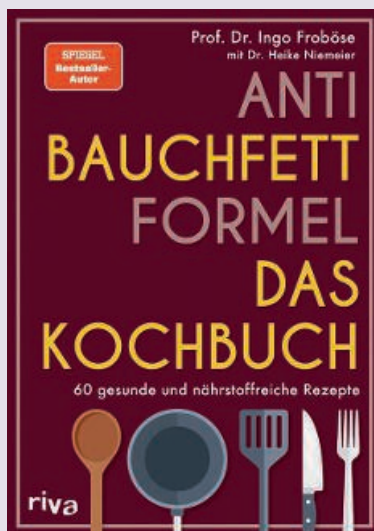
→ Eine ausreichende Versorgung mit essenziellen Aminosäuren und Mikronährstoffen stellt sicher, dass der Organismus während der Reduktionsphase keine wertvolle Muskelmasse zur Energiegewinnung heranzieht. Das minimiert ein Risiko für den Jo-Jo-Effekt.

Die Anti-Bauchfett-Formel ist ein überaus stimmiges Konzept, das die Bedürfnisse unseres inneren Kosmos in den Fokus stellt. Dank der tollen Rezepte kommt auch Spaß nicht zu kurz.

Expertenwissen direkt auf den Teller

Bauchfett loszuwerden ist keine Frage von Verzicht, sondern vom Zusammenspiel verschiedener Bausteine. Darum erklären Prof. Dr. Ingo Froböse und Dr. Heike Niemeier in diesem Werk die fachlich untermauerte Basis für weniger viszerale Depots, bevor 60 leckere Gerichte beweisen, wie einfach die Umsetzung funktioniert. Jedes Kapitel bietet Einblicke in die Arbeitsweise des Körpers und serviert die kulinarische Lösung für Frühstück, Mittag- und Abendessen. *riva*, 160 Seiten, 22 Euro

Bringen Sie Ihre Körpermitte wieder in Balance!







FRÜHLINGS- ERWACHEN

Adieu Winterblues, hallo Frische! Wenn draußen alles erwacht, übernehmen zartes Grün und junge Triebe das Kommando in unserer Küche. Wir feiern das Comeback der Leichtigkeit mit Rezepten, die von knackigen Salaten bis hin zu edlen Spargelvariationen reichen. Lassen Sie sich inspirieren und holen Sie sich den puren Geschmack der Saison direkt auf den Teller.

Spargel-Avocado-Salat mit Erdbeeren

Rezept auf Seite 48

FRÜHLING

Erdbeer-Tomaten-
Carpaccio

Rezept auf Seite 48



Spargel mit
Rhabarber-
Vinaigrette
Rezept auf Seite 49



FRÜHLING



Pasta mit Spargel,
Garnelen und Burrata
Rezept auf Seite 49



**Süßkartoffel-
Kumpir mit Spargel**
Rezept auf Seite 50



**Spargel mit Eier-
sauce und Kartoffeln**
Rezept auf Seite 50



**Weißer Spargel mit
gebratenem Ei**
Rezept auf Seite 51



**Sauerteigpfannkuchen
mit Löwenzahn**
Rezept auf Seite 52

FRÜHLING



Papaya-Möhren-Salat mit Räucherforelle
Rezept auf Seite 52

Spargel-Kartoffelsalat
mit Mini-Mozzarella
Rezept auf Seite 53



FRÜHLING



Hähnchenspieße
mit Erdbeersauce
Rezept auf Seite 53



**Makrele mit
Erdbeer-Tomaten-Sambal und Reis**
Rezept auf Seite 54



**Hummus
aus weißen Bohnen
mit Bohnensalat**
Rezept auf Seite 54



Gartenlasagne mit Zucchini-creme
Rezept auf Seite 55



**Bunter Kichererbsen-
salat mit Feta**
Rezept auf
Seite 56

FRÜHLING

Kartoffel-Spargel-Salat
mit Lachs
Rezept auf Seite 56



☆ 1 Prise Salz



Lachspäckchen mit
weißem Spargel und Möhren
Rezept auf Seite 57

REZEPTE

ab Seite 36



Spargel-Avocado-Salat mit Erdbeeren

PRO PORTION: **326 KCAL** · Eiweiß **24 g** · Fett **20 g** · Kohlenhydrate **12 g**

🕒 35 MIN 🌿

GESUND, WEIL:

- Avocados versorgen den Körper mit gesunden, einfach ungesättigten Fettsäuren, die den Cholesterinspiegel positiv beeinflussen können.
- Haben Sie das schon gewusst? Erdbeeren liefern mehr Vitamin C als Zitronen und stärken so effektiv unsere Abwehrkräfte.

FÜR 4 PORTIONEN:

250 g weißer Spargel
250 g grüner Spargel
Salz
120 g Rucola
1 Handvoll Basilikum
1 Handvoll Baby-Mangold (40 g)
300 g Erdbeeren
1 Avocado
2 Hähnchenbrustfilets (à 150 g)
5 EL Olivenöl
100 ml Buttermilch (1% Fett)
1 EL Zitronensaft
1 TL Honig
½ Kästchen Gartenkresse
Pfeffer

1 Weißen Spargel putzen, waschen und schälen. Grünen Spargel putzen und waschen. Von allen Stangen die holzigen Enden abschneiden und in 5–6 cm lange Stücke schneiden. Weißen Spargel in kochendem Salzwasser ca. 5 Minuten garen, dann grünen Spargel dazugeben und zusammen weitere 4–5 Minuten garen. Spargel in ein Sieb abgießen, abschrecken und abtropfen lassen.

2 Rucola, Basilikum und Mangold putzen, waschen und trocken schleudern. Basilikumblätter abzupfen. Erdbeeren putzen, waschen und in Scheiben schneiden. Avocado halbieren, entsteinen, schälen und Fruchtfleisch klein schneiden.

3 Hähnchen trocken tupfen, mit Salz und Pfeffer würzen. In einer Pfanne 2 EL Öl erhitzen und Hähnchen darin bei mittlerer Hitze auf beiden Seiten ca. 8–10 Minuten goldbraun braten.

4 Für das Dressing eine Handvoll Erdbeeren mit Buttermilch, Zitronensaft, restlichem Öl und Honig im Mixer fein pürieren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

5 Kresse vom Beet schneiden. Alle Salatzutaten mit dem Dressing vermengen, Hähnchen in Streifen schneiden und darauf anrichten. Mit Kresse bestreuen.



Erdbeer-Tomaten-Carpaccio

PRO PORTION: **215 KCAL** · Eiweiß **5 g** · Fett **16 g** · Kohlenhydrate **11 g**

🕒 15 MIN 🌿 🍴

GESUND, WEIL:

- Als optimale Quelle für gesunde Fette gelten Oliven, die für elastische Gefäße sorgen und das Herz fit halten.
- In den Tomaten steckt der wertvolle Pflanzenstoff Lycopin, das vor allem für die Zellgesundheit eine wichtige Rolle spielt.

FÜR 4 PORTIONEN:

2–3 Ochsenherztomaten (ca. 400–600 g)
100 g rote Kirschtomaten
100 g gelbe Kirschtomaten
250 g Erdbeeren
½ Bund Dill (10 g)
80 g schwarze Oliven (entsteint)
1 rote Zwiebel
1 TL Ahornsirup
4 EL Weißweinessig
4 EL Olivenöl
Salz
2 EL Pinienkerne (30 g)
Pfeffer

1 Ochsenherztomaten, Kirschtomaten und Erdbeeren putzen und waschen. Stielansatz der Ochsenherztomaten herausschneiden und Tomaten in sehr dünne Scheiben schneiden. Kirschtomaten halbieren oder in Scheiben schneiden. Erdbeeren würfeln.

2 Dill waschen, trocken schüttern, Spitzen abzupfen und fein hacken; etwas Dill zum Garnieren beiseitelegen. Oliven längs halbieren. Zwiebel schälen und in feine Ringe schneiden.

3 Zwiebeln mit Ahornsirup, Essig, Olivenöl und Salz vermischen. Ochsenherztomaten-Scheiben überlappend auf Tellern anrichten. Übrige Zutaten darauf bunt gemischt verteilen. Pinienkerne in einer heißen Pfanne ohne Fett bei mittlerer Hitze 3 Minuten anrösten.

4 Carpaccio mit Pfeffer und Pinienkernen bestreuen und mit übrigem Dill garniert servieren.



Spargel mit Rhabarber-Vinaigrette

PRO PORTION: **209 KCAL** · Eiweiß **10 g** · Fett **12 g** · Kohlenhydrate **16 g**

🕒 30 MIN 🌱 🍷 🍷

GESUND, WEIL:

- Himbeeren sind reich an Anthocyanen, die als Antioxidantien dienen und entzündungshemmende Eigenschaften besitzen.
- Das Frühlingsgemüse Rhabarber enthält viel Apfel- und Zitronensäure, was nicht nur für das unverwechselbare Aroma sorgt, sondern auch den Stoffwechsel unterstützt.

FÜR 4 PORTIONEN:

1,5 kg weißer Spargel
Salz
200 g Rhabarber
100 g Himbeeren
½ Kästchen Gartenkresse
2 EL Pinienkerne (30 g)
3 EL Olivenöl
1 EL Ahornsirup
2 EL Apfelessig
2 EL Zitronensaft
Pfeffer
1 Handvoll Essblüten

1 Spargel putzen, waschen und schälen, holzige Enden abschneiden. In kochendem Salzwasser 10–15 Minuten gar kochen.

2 Rhabarber putzen, waschen und in dünne Scheiben schneiden. Himbeeren verlesen und vorsichtig waschen. Kresse vom Beet schneiden.

3 Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett in 3 Minuten bei mittlerer Hitze goldbraun rösten und herausnehmen.

4 Olivenöl in der Pfanne erhitzen und den Rhabarber darin 3 Minuten bei mittlerer Hitze andünsten. Mit Ahornsirup beträufeln und 3 Minuten karamellisieren lassen. Mit Essig und Zitronensaft ablöschen, mit Salz und Pfeffer abschmecken und abkühlen lassen.

5 Spargel abgießen, abschrecken und abtropfen lassen. Essblüten waschen und trocken schütteln. Spargel auf einer Platte anrichten, die Vinaigrette darübergeben und mit Himbeeren, Pinienkernen, Kresse sowie Essblüten garnieren.



Pasta mit Spargel, Garnelen und Burrata

PRO PORTION: **663 KCAL** · Eiweiß **36 g** · Fett **31 g** · Kohlenhydrate **58 g**

🕒 35 MIN

GESUND, WEIL:

- Spargel ist mit seinem hohen Flüssigkeitsgehalt sehr kalorienarm und liefert jede Menge Kalium, der die Entwässerung des Körpers sanft ankurbelt und für einen ausgeglichenen Blutdruck sorgt.
- Die Meeresbewohner Garnelen bringen reichlich hochwertiges Eiweiß mit, das lange sättigt und für die Muskeln wichtig ist.

FÜR 4 PORTIONEN:

300 g grüne Tagliatelle
Salz
500 g grüner Spargel
1 Bund Rucola (80 g)
2 Handvoll Basilikum
1 Knoblauchzehe
2 EL Pinienkerne (30 g)
5 EL Olivenöl
1 EL Zitronensaft
Pfeffer
250 g Garnelen (küchenfertig; geschält; entdarnt)
2 Kugeln Burrata (à 125 g; 45% Fett i. Tr.)

1 Nudeln in kochendem Salzwasser nach Packungsanleitung 6–9 Minuten bissfest garen.

2 Inzwischen Spargel putzen, waschen, von den holzigen Enden befreien und Stangen schräg in 2–3 cm lange Stücke schneiden. Rucola verlesen, waschen und trocken schleudern. Basilikum waschen, trocken schütteln und die Blätter abzupfen.

3 Spargel zur Pasta in das kochende Wasser geben und zusammen in weiteren 3 Minuten fertig garen. Danach abgießen und abtropfen lassen.

4 Für das Pesto Knoblauch schälen und mit Basilikum, Pinienkernen, 4 EL Öl und 2–3 EL Nudelkochwasser pürieren. Das Pesto mit Zitronensaft, Salz und Pfeffer würzen.

5 Garnelen trocken tupfen. In einer Pfanne im restlichen heißen Öl bei mittlerer Hitze 3–4 Minuten leicht goldbraun braten. Mit Salz und Pfeffer würzen.

6 Nudeln und Spargel mit etwas Pesto vermengen und auf Tellern anrichten. Jeweils eine halbe Kugel Burrata daraufsetzen, Garnelen und Rucola darüber verteilen und mit übrigem Pesto beträufeln.



Süßkartoffel-Kumpir mit Spargel

PRO PORTION: **540 KCAL** · Eiweiß 11 g · Fett 19 g · Kohlenhydrate 79 g

🕒 1 STD 20 MIN 🌿 🍴

GESUND, WEIL:

- Pure Powerpakete: Pistazien strotzen voller pflanzliches Eiweiß und halten dank ihrer Ballaststoffe lange satt.
- Mit viel Vitamin E glänzen Süßkartoffeln, das die Haut vor vorzeitiger Alterung bewahrt und Entzündungen im Körper entgegenwirkt.

FÜR 4 PORTIONEN:

4 Süßkartoffeln (à 300 g)
8 Stangen weißer Spargel
Salz
1 Knoblauchzehe
1 Handvoll Babyspinat (40 g)
1 Handvoll Rucola (40 g)
1 Handvoll Kerbel
2 EL Pistazienkerne (30 g)
5 EL Olivenöl
2 EL Zitronensaft
Pfeffer
200 g Joghurt (1,5% Fett)
1 TL Senf
¼ TL Kurkumapulver

1 Süßkartoffeln waschen und rundherum mit einer Gabel einstechen. Auf ein Backblech legen und im vorgeheizten Backofen bei 200 °C (Umluft 180 °C; Gas: Stufe 3) 1 Stunde garen.

2 Inzwischen Spargel putzen, waschen, schälen und holzige

Enden abschneiden. In kochendem Salzwasser ca. 10 Minuten garen, abgießen, abschrecken lassen.

3 Knoblauch schälen. Spinat, Rucola und Kerbel waschen und trocken schleudern. Jeweils etwas zum Garnieren beiseitelegen. Den Rest mit geschältem Knoblauch, Pistazien, 4 EL Öl, 1 EL Zitronensaft und ggf. mit etwas Wasser stückig pürieren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

4 Kartoffeln längs einschneiden und leicht aufklappen. Spargel auflegen und mit restlichem Öl bepinseln. Zurück in den Backofen geben und ca. 10 Minuten goldbraun überbacken.

5 Für die Sauce Joghurt mit Senf, Kurkuma, übrigen Zitronensaft verrühren, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Kumpir mit Pesto und Sauce toppen. Mit restlichen Kräutern garnieren.



Spargel mit Eiersauce und Kartoffeln

PRO PORTION: **412 KCAL** · Eiweiß 19 g · Fett 19 g · Kohlenhydrate 40 g

🕒 45 MIN 🌿 🍴

GESUND, WEIL:

- Weißer Spargel punktet mit reichlich Folsäure, die für die Zellteilung und Blutbildung in unserem Körper unerlässlich ist.
- Zudem trumpfen die Eier mit wertvollem Protein sowie Vitamin B₁₂ auf, welches wichtig für die Nervenfunktion und den Energiestoffwechsel ist.

FÜR 4 PORTIONEN:

800 g Frühkartoffeln
Salz
1,5 kg weißer Spargel
1 Bund Schnittlauch (20 g)
4 Eier
2 TL Senf
4 EL Weißweinessig
5 EL Olivenöl
Pfeffer

1 Kartoffeln putzen, waschen und in kochendem Salzwasser ca. 30 Minuten garen.

2 Spargel putzen, waschen, schälen und holzige Enden abschneiden. In kochendem Salzwasser in 10–15 Minuten gar kochen.

3 Schnittlauch waschen, sanft trocken schütteln und in feine Röllchen schneiden.

4 Eier in ca. 8–10 Minuten hart kochen, abschrecken und pellen. Eiweiß vom Eigelb trennen und das Eiweiß fein würfeln.

5 Eigelb mit Senf, Essig und Öl pürieren. Dabei 2–3 EL vom Spargelwasser ergänzen und die Sauce mit Salz und Pfeffer würzen. Eiweiß mit Schnittlauch untermischen und abschmecken.

6 Kartoffeln pellen. Spargel abgießen, gut abtropfen lassen und zusammen mit den Kartoffeln auf Tellern anrichten. Die Eiersauce darübergeben und servieren.



Weißer Spargel mit gebratenem Ei

PRO PORTION: **321 KCAL** · Eiweiß **18 g** · Fett **22 g** · Kohlenhydrate **13 g**

🕒 35 MIN 🌿 🍴

GESUND, WEIL:

- Radieschen enthalten Senföle, welche die Fettverdauung anregen und für eine angenehme Schärfe sorgen.
- Dank wertvoller sekundärer Pflanzenstoffe aus Shiso-Kresse wirkt sie antibakteriell und stoffwechsellanregend.

FÜR 4 PORTIONEN:

1 kg weißer Spargel

Salz

6 Eier

2 EL Dinkel-Vollkornmehl (30 g)

120 g Vollkorn-Semmelbrösel

5 EL Olivenöl

100 g Radieschen

1 TL Dijon-Senf

1 TL Honig

4 EL Weißweinessig

1 Kästchen Shiso-Kresse

Pfeffer

1 Spargel putzen, waschen und schälen, holzige Enden abschneiden. In kochendem Salzwasser in 10–15 Minuten gar kochen.

2 Währenddessen 4 Eier in ca. 6–8 Minuten wachweich kochen, abschrecken und vorsichtig pellen. Übrige 2 Eier in einem tiefen Teller verquirlen. Gekochte Eier

erst im Mehl, dann im verquirlten Ei wenden und mit den Semmelbröseln panieren.

3 Panierte Eier in 3 EL heißem Öl ca. 5 Minuten goldbraun anbraten. Auf Küchenpapier abtropfen lassen.

4 Für die Vinaigrette Radieschen putzen, waschen und sehr klein würfeln. Senf mit Honig, Essig, restlichem Olivenöl und Salz verquirlen. Radieschen untermischen.

5 Spargel gut abtropfen lassen und auf Tellern anrichten. Kresse vom Beet scheiden. Vinaigrette darüber verteilen, mit den halbierten Eiern belegen und mit Kresse sowie Pfeffer bestreuen.

PISTAZIEN KNACKEN POWER SNACKEN

Proteine, Vitamine und auch noch lecker!

Die besten Nährstoffe kommen aus der Natur. Geröstete Pistazien aus amerikanischem Anbau sind eine Quelle für Vitamin B2 (Riboflavin) und eine große Quelle für die Vitamine B1 (Thiamin) und B6, die alle zur normalen Funktion des Nervensystems beitragen.



Scan mich!

.....

**Smarter in
nur 2 Minuten!**



Sauerteigpfannkuchen mit Löwenzahn

PRO PORTION: **492 KCAL** · Eiweiß **17 g** · Fett **30 g** · Kohlenhydrate **37 g**

🕒 **30 MIN** · FERTIG IN 2 STD **30 MIN** 🌱

GESUND, WEIL:

- Sauerteig macht die Pfannkuchen besonders bekömmlich, da er während der Ruhezeit Phytinsäure, die im Mehl steckt, abbaut und so die Aufnahme von Mineralstoffen verbessert.
- Darüber hinaus regt Löwenzahn mit seinen enthaltenen Bitterstoffen die Verdauung und die Funktion von Leber sowie Galle an.

FÜR 4 PORTIONEN:

100 g Weizen-Vollkornmehl
Salz
75 g frischer Sauerteig
200 ml Milch (3,5% Fett)
1 Ei
1 TL Honig
800 g Löwenzahn
1 Knoblauchzehe
1 rote Chilischote
5 EL Olivenöl
1 EL Butter (15 g)
Pfeffer
8 EL saure Sahne (160 g; 20% Fett)
Chilipulver

1 Mehl, Salz, Sauerteig, Milch, Ei und Honig zu einem glatten Teig verrühren. Den Teig abgedeckt ca. 2 Stunden bei Zimmertemperatur gehen lassen.

2 Löwenzahn putzen, waschen, trocken schütteln und in 10 cm lange Stücke schneiden. Knoblauch schälen und fein würfeln.

Chili putzen, waschen, von den Kernen befreien und fein hacken.

3 Je 1 TL Olivenöl in einer Pfanne erhitzen, ein Viertel des Teigs hineingeben und durch Schwenken gleichmäßig verteilen. Pfannkuchen bei mittlerer Hitze beidseitig je 3 Minuten goldgelb ausbacken. Im vorgeheizten Backofen bei 75 °C (Umluft 60 °C; Gas: Stufe 1) warm halten und drei weitere Pfannkuchen backen.

4 In einer großen Pfanne 3 EL Olivenöl erhitzen und den Löwenzahn darin 3 Minuten bei starker Hitze anbraten. Knoblauch, Chili und Butter hinzufügen. Die Hitze verringern und das Blattgemüse etwa 2 Minuten dünsten. Mit Salz und Pfeffer würzen.

5 Pfannkuchen mit saurer Sahne bestreichen, Löwenzahn darauf verteilen, nach Belieben mit Chilipulver bestreuen.



Papaya-Möhren-Salat mit Räucherforelle

PRO PORTION: **579 KCAL** · Eiweiß **29 g** · Fett **23 g** · Kohlenhydrate **61 g**

🕒 **35 MIN** 🌱 🐟

GESUND, WEIL:

- Die exotischen Papayas enthalten das Enzym Papain, welches die Eiweißverdauung fördert und so die Darmgesundheit sowie den Stoffwechsel effektiv unterstützt.

FÜR 4 PORTIONEN:

1 kleine Knoblauchzehe
1 Stück Ingwer (15 g)
2 Bio-Orangen
6 EL Olivenöl
Salz
3 Maiskolben (gegart; vakuumiert)
1 Baby-Ananas (400 g)
1 Papaya (400 g)
2 Möhren
300 g Räucherforellenfilet
1 Stück Parmesan (50 g; 30% Fett i. Tr.)
2 Handvoll Pflücksalat (80 g)
Pfeffer

1 Für das Dressing Knoblauch schälen und fein würfeln. Ingwer schälen und fein reiben. Ein Orange waschen, trocken reiben, Schale abreiben und Saft auspressen. Beides mit Knoblauch, Ingwer, 4 EL Olivenöl und Salz verrühren und abschmecken.

2 Maiskolben entlang des Strunks längs in Streifen schneiden und auf ein mit Backpapier belegtes

Backblech legen. Mit restlichem Olivenöl bepinseln und salzen. Im vorgeheizten Backofen bei 200 °C (Umluft 180 °C; Gas: Stufe 3) etwa 15 Minuten goldbraun rösten.

3 Inzwischen Ananas und Papaya schälen, putzen und entkernen. Von der Ananas ein paar dünne Scheiben abschneiden, den Rest klein würfeln. Papaya ebenfalls würfeln. Möhren putzen, waschen und mit einem Sparschäler in dünne Scheiben hobeln.

4 Räucherforelle in kleine Stücke teilen. Parmesan fein hobeln. Pflücksalat verlesen, waschen und trocken schleudern. Übrige Orange so schälen, dass die weiße Haut vollständig entfernt wird und in Spalten schneiden.

5 Alle vorbereiteten Salatzutaten bunt gemischt auf Tellern anrichten und mit dem Dressing beträufeln. Restlichen Mais anlegen und mit Pfeffer dekorieren.



Spargel-Kartoffelsalat mit Mini-Mozzarella

PRO PORTION: **541 KCAL** · Eiweiß **30 g** · Fett **33 g** · Kohlenhydrate **30 g**

🕒 45 MIN 🍷

GESUND, WEIL:

- Stoffwechsel-Kick: Schnittlauch regt mit ätherischen Ölen den Appetit und den Kreislauf an, perfekt für ein leichtes Wohlgefühl.

FÜR 4 PORTIONEN:

600 g kleine Frühkartoffeln

5 EL Olivenöl

Salz

500 g grüner Spargel

100 g Rucola

1 Bund Schnittlauch (20 g)

1 Handvoll Basilikum

1 Handvoll Essblüten

2 EL Zitronensaft

250 g Garnelen (küchenfertig; geschält; entdarmt)

Pfeffer

250 g Mini-Mozzarella

(45% Fett i. Tr.)

1 Avocado

1 Kartoffeln putzen, waschen und halbieren. Mit 1 EL Öl vermengen, salzen und auf einem mit Backpapier belegten Backblech verteilen. Im vorgeheizten Backofen bei 200 °C (Umluft 180 °C; Gas: Stufe 3) in 20 Minuten goldbraun backen.

2 Spargel putzen, waschen und holzige Enden abschneiden. Die Stangen in 4–5 cm lange Stücke schneiden. In kochendem Salzwasser

2–3 Minuten garen, abgießen, abschrecken und abtropfen lassen.

3 Rucola, Schnittlauch, Basilikum und Essblüten waschen und trocken schleudern. Schnittlauch in Röllchen schneiden und Basilikumblätter abzupfen. Ein wenig Schnittlauch beiseitelegen. Rest mit etwas Rucola, Basilikum, 3 EL Öl und Zitronensaft fein pürieren. Das Pesto mit Salz abschmecken.

4 Garnelen trocken tupfen. In einer Pfanne im restlichen heißen Öl bei mittlerer Hitze 5 Minuten goldbraun braten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Mozzarella abtropfen lassen, einige Kugeln halbieren. Avocado halbieren, entsteinen, schälen und Fruchtfleisch in Scheiben schneiden.

5 Alle vorbereiteten Zutaten in einer Schüssel mit dem Pesto vermengen. Mit restlichem Schnittlauch und Essblüten garnieren.



Hähnchenspieße mit Erdbeersauce

PRO PORTION: **263 KCAL** · Eiweiß **33 g** · Fett **22 g** · Kohlenhydrate **59 g**

🕒 40 MIN · FERTIG IN 2 STD 20 MIN

GESUND, WEIL:

- Ein hervorragender Lieferant für hochwertiges, fettarmes tierisches Eiweiß ist Hähnchenfleisch, am besten in Bio-Qualität. Dieser Makronährstoff fungiert als Baustoff für unser Körpergewebe.

FÜR 4 PORTIONEN:

200 g Joghurt (3,5% Fett)

1 EL Currypulver

1 TL Ingwerpulver

1 TL edelsüßes Paprikapulver

Salz, Pfeffer

500 g Hähnchenbrustfilet

400 g Erdbeeren

1 Schalotte

2 EL Olivenöl

1 EL Ahornsirup

1 EL Tomatenmark (15 g)

250 ml Gemüsebrühe

1 TL Speisestärke

2 EL Balsamessig

3–4 Zweige Thymian

AUSSERDEM: 12 Holzspieße

1 Vorab Spieße in Wasser einweichen. Joghurt mit Curry-, Ingwer-, Paprikapulver, Salz und Pfeffer verrühren. Hähnchenfleisch trocken tupfen und grob würfeln. Mit der Marinade vermengen und im Kühlschrank mindestens 2 Stunden ziehen lassen.

2 Erdbeeren putzen, waschen und klein schneiden. Schalotte schälen, fein würfeln und in einem Topf in 1 EL heißem Olivenöl bei mittlerer Hitze 3 Minuten glasig dünsten. Mit Ahornsirup beträufeln und 3 Minuten karamellisieren lassen.

3 Tomatenmark zugeben und 3 Minuten mitdünsten, dann mit Gemüsebrühe aufgießen. Speisestärke mit Balsamessig glatt rühren und unter die Sauce mischen. Erdbeeren unterrühren und alles 2–3 Minuten köcheln lassen. Sauce mit Salz und Pfeffer abschmecken.

4 Hähnchenfleisch auf Spieße stecken. Restliches Öl in einer Pfanne erhitzen und Spieße rundherum ca. 10 Minuten bei mittlerer Hitze goldbraun braten.

5 Thymian waschen, trocken schütteln und Blättchen abzupfen. Spieße mit der Sauce und Thymianblättchen anrichten.



Makrele mit Erdbeer-Tomaten-Sambal und Reis

PRO PORTION: **559 KCAL** · Eiweiß **30 g** · Fett **22 g** · Kohlenhydrate **59 g**

🕒 30 MIN 🍴 🌱 🍷

GESUND, WEIL:

- Die Kombination aus Erdbeeren und Tomaten im Sambal bietet reichlich Lycopin und Vitamin C, was das Bindegewebe festigt und unsere Zellen fit hält.
- Makrelen zählen zu den fettreichen Seefischen und sind damit eine hervorragende Quelle für Omega-3-Fettsäuren, die Herz und Gefäße schützen.

FÜR 4 PORTIONEN:

250 g Parboiled Reis
Salz
2 Tomaten
2 Chilischoten
200 g Erdbeeren
1 Handvoll Basilikum
1 Schalotte
3 EL Rotweinessig
1 TL Honig
4 Makrelenfilets (à ca. 125 g)
Pfeffer
2 EL Olivenöl

1 Reis in der 2,5-fachen Menge kochendem Salzwasser 16–18 Minuten garen.

2 Inzwischen Tomaten, Chilischoten, Erdbeeren und Basilikum putzen und waschen. Stielansätze der Tomaten herausschneiden und Tomaten in kochendes Wasser tauchen, herausnehmen, kalt abspülen und die Haut abziehen. Tomaten vierteln, entkernen und fein würfeln.

3 Chilischoten fein hacken und Erdbeeren klein schneiden. Basilikumblättchen abzupfen und fein hacken, etwas zum Garnieren beiseitelegen. Schalotte schälen und fein würfeln.

4 Für das Sambal Tomaten, Erdbeeren, Basilikum, Schalotte, Rotweinessig, Honig, Salz und Chili vermischen und abschmecken.

5 Makrelenfilets trocken tupfen, Hautseite schräg einritzen und jedes Filet schräg halbieren. Mit Salz und Pfeffer würzen.

6 Öl in einer Pfanne erhitzen. Makrelenfilets mit der Hautseite nach unten darin bei mittlerer Hitze ca. 5 Minuten kross braten. Wenden und in ca. 2 Minuten fertig braten.

7 Reis mit Sambal und Makrele auf Tellern anrichten und mit restlichem Basilikum garnieren.



Hummus aus weißen Bohnen mit Bohnensalat

PRO PORTION: **476 KCAL** · Eiweiß **25 g** · Fett **28 g** · Kohlenhydrate **30 g**

🕒 25 MIN 🌱 🍴 🍷

GESUND, WEIL:

- Weiße und dicke Bohnen haben reichlich Ballaststoffe im Gepäck, welche die Verdauung fördern und super Futter für die gesunden Darmbakterien sind.
- Für starke Muckis und feste Knochen kann Tofu sorgen, denn der Sojaquark hat eine ordentliche Portion pflanzliches Eiweiß und den Mineralstoff Calcium zu bieten.

FÜR 4 PORTIONEN:

200 g dicke Bohnenkerne (frisch oder tiefgekühlt)
Salz
200 g grüne Bohnen
1 Handvoll Minze
400 g Erdbeeren
150 g Tofu
4 EL Zitronensaft
5 EL Olivenöl
50 g geröstete Erdnusskerne
2 TL heller Sesam (10 g)
2 TL schwarzer Sesam (10 g)
1 TL Harissa-Gewürzmischung
400 g weiße Bohnen (Dose; Abtropfgewicht)
1 Knoblauchzehe
2 EL Tahini (30 g)

1 Bohnenkerne in kochendem Salzwasser 2–3 Minuten blanchieren, abgießen, kalt abschrecken und nach Belieben die Häutchen entfernen. Grüne Bohnen, Minze und Erdbeeren putzen und waschen. Grüne Bohnen ebenfalls im

Salzwasser 6–8 Minuten kochen, abgießen, kalt abschrecken, abtropfen lassen und halbieren.

2 Minzeblättchen abzupfen und fein hacken. Erdbeeren klein schneiden. Tofu klein würfeln.

3 Für den Salat grüne mit dicken Bohnen, Minze, Erdbeeren, Tofu, 2 EL Zitronensaft und 2 EL Olivenöl vermischen und mit Salz würzen.

4 Erdnusskerne hacken, mit Sesam, Harissa und 1 EL Olivenöl verrühren.

5 Weiße Bohnen in ein Sieb abgießen, kalt abspülen und abtropfen lassen. Knoblauch schälen. Beides mit Tahini, restlichem Zitronensaft, übrigem Olivenöl und etwas Salz im Mixer fein pürieren.

6 Bohnen-Hummus auf Teller streichen, den Salat darauf anrichten und mit dem Erdnuss-Mix bestreut servieren.



Gartenlasagne mit Zucchinicreme

PRO PORTION: **774 KCAL** · Eiweiß **31 g** · Fett **53 g** · Kohlenhydrate **42 g**

🕒 **30 MIN** · FERTIG IN **4 STD 30 MIN** 🌱 🍴 🥗

GESUND, WEIL:

- Dank jeder Menge Magnesium und pflanzlichen Proteinen dienen Sonnenblumenkerne dazu, die Muskelfunktion und Regeneration im Organismus zu unterstützen.
- Zucchini glänzen mit wenig Kilokalorien, aber einem hohen Mineralstoffgehalt. Besonders Kalium spielt eine Schlüsselrolle bei der Regulierung des Flüssigkeitshaushalts und des Herzrhythmus.

FÜR 4 PORTIONEN:

320 g Sonnenblumenkerne
120 g Walnusskerne
1 Tomate
2 große Zucchini (ca. 600 g)
1 Möhre
1 Stange Staudensellerie
1 kleine Zwiebel (50 g)
120 g Soft-Tomaten (getrocknet)
½ Bund Petersilie (10 g)
½ TL getrockneter Majoran
1 TL edelsüßes Paprikapulver
Salz, Pfeffer
1 Frühlingszwiebel
1 EL Apfelessig
4 EL Olivenöl
2 TL Ahornsirup
200 g Kirschtomaten
1 Handvoll Basilikum

1 Für das Hack und die Creme 120 g Sonnenblumenkerne und die übrigen 200 g Sonnenblumenkerne mit den Walnusskernen in kaltem Wasser 4 Stunden einweichen.

2 Für das Sonnenblumenhack die 120 g Kerne abgießen, abspülen und abtropfen lassen. Tomate, ½ Zucchini, Möhre, Staudensellerie und Zwiebel putzen, schälen und waschen. Alles mit den Soft-Tomaten in einem Standmixer

grob zerkleinern. Petersilie waschen, trocken schütteln und hacken. Majoran, Paprikapulver und 3 EL gehackte Petersilie unterrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

3 Für die Creme übrige Kerne und Nüsse abgießen, abspülen und abtropfen lassen. Die weitere halbe Zucchini und Frühlingszwiebel putzen, waschen, klein schneiden. Alles mit Apfelessig, Olivenöl sowie Ahornsirup im Mixer pürieren, salzen und pfeffern.

4 Für die „Lasagneblätter“ die übrige große Zucchini putzen, waschen, quer halbieren und längs in dünne Scheiben hobeln. Mit etwas Salz bestreuen, 5 Minuten ziehen lassen und trocken tupfen.

5 Pro Portion drei Zucchinischeiden leicht überlappend auf einen Teller legen. Zuerst mit Sonnenblumenhack, dann mit Creme bestreichen. Vorgang mit weiteren Scheiben wiederholen. Kirschtomaten waschen, halbieren und mit Rest Hack auf die letzte Schicht geben. Alles mit den übrigen Kräutern bestreuen.

Gesundheit ist Deine Berufung! Werde ... Gesundheitsberater:in (IHK)

Weiterbildung, 4 Module, 150 Stunden

Ganzheitliche Gesundheit verstehen, vermitteln und leben

Inhalte: Ernährung, Bewegung, Entspannung, Naturheilkunde, Salutogenese, ...

Kräuterexperte:in

Ausbildung, 2 Module, 80 Stunden

Kräuter kennen, sammeln und nutzen

Inhalte: Heil- und Wildpflanzen, Inhaltsstoffe, Anwendungen, Naturkosmetik, Hausapotheke, ...

AKADEMIE
GESUNDES
LEBEN

Über 80 Seminare,
Aus- und Weiterbildungen,
Bildungsurlaub
100% Präsenztraining

Hol Dir unser
Seminarprogramm!





Bunter Kichererbsensalat mit Feta

PRO PORTION: **380 KCAL** · Eiweiß **17 g** · Fett **28 g** · Kohlenhydrate **15 g**

🕒 30 MIN 🌿 🍴

GESUND, WEIL:

- Die ätherischen Öle aus Koriander wirken sanft entspannend auf den Magen-Darm-Trakt und machen Speisen bekömmlicher.
- Kichererbsen enthalten nennenswerte Mengen an Eisen und Magnesium, was wichtig für die Blutbildung und die Stressregulation ist.

FÜR 4 PORTIONEN:

400 g Kichererbsen (Dose; Abtropfgewicht)
1 Bund Koriander (20 g)
1 Bund Dill (20 g)
1 Bund Minze (20 g)
250 g Kirschtomaten
1 Salatgurke
1 rote Zwiebel
1 Knoblauchzehe
2 EL Tahini (30 g)
4 EL Limettensaft
150 g Joghurtalternative aus Soja
½ TL gemahlener Kreuzkümmel
Salz
Pfeffer
250 g Feta (45% Fett i. Tr.)
3 EL Olivenöl
1 TL Harissa-Gewürzmischung
2 EL Granatapfelkerne (30 g)

1 Kichererbsen in ein Sieb abgießen, kalt abspülen und abtropfen lassen. Koriander, Dill und Minze waschen, trocken schütteln und

die Blätter abzupfen. Tomaten und Gurke putzen und waschen. Tomaten halbieren oder vierteln, Gurke in Scheiben schneiden. Zwiebel schälen und fein würfeln.

2 Für das Dressing Knoblauch schälen und mit der Hälfte der Kräutern, Tahini, 2 EL Limettensaft sowie Sojajoghurt cremig pürieren. Mit Kreuzkümmel, Salz und Pfeffer abschmecken.

3 Feta in Scheiben schneiden und auf einer Platte anrichten. Mit 1 EL Limettensaft und 2 EL Öl beträufeln. Mit Salz und Harissa würzen.

4 Kichererbsen mit den übrigen Kräutern, Tomaten, Gurke, restlichem Olivenöl und Limettensaft locker vermengen und um den Feta herum verteilen. Mit Pfeffer, Granatapfelkernen bestreuen und Dressing dazu reichen.



Kartoffel-Spargel-Salat mit Lachs

PRO PORTION: **604 KCAL** · Eiweiß **26 g** · Fett **45 g** · Kohlenhydrate **23 g**

🕒 40 MIN 🍴

GESUND, WEIL:

- Lachs bringt hochwertige Omega-3-Fettsäuren mit, die entzündungshemmend wirken und Herz sowie Gefäße schützen können.
- Ein Plus für die Zellgesundheit: Grüner Spargel liefert reichlich Folsäure, die eine Schlüsselrolle bei der DNA-Bildung spielt.

FÜR 4 PORTIONEN:

350 g Lachsfilet
2 EL flüssige Butter (30 g)
Salz, Pfeffer
350 g Pellkartoffeln vom Vortag
350 g grüner Spargel
2 Baby-Römersalatherzen
4 EL Olivenöl
2 Avocados
150 g Joghurt (3,5% Fett)
100 g Schmand (24% Fett)
4 EL Zitronensaft
1 EL Meerrettich (15 g)
1 Bund Petersilie (20 g)

1 Lachsfilet trocken tupfen und auf ein mit Backpapier belegtes Backblech legen. Mit der flüssigen Butter bestreichen, mit Salz und Pfeffer würzen und im vorgeheizten Backofen bei 180°C (Umluft 160°C; Gas: Stufe 2-3) 15 Minuten garen.

2 In der Zwischenzeit die Kartoffeln pellen und grob würfeln. Spargel putzen, waschen und die holzigen Enden abschneiden. Spargel in kochendem Wasser

4-5 Minuten blanchieren, abgießen, kalt abschrecken, abtropfen lassen und trocken tupfen.

3 Salatherzen waschen und längs halbieren. Die Kartoffelwürfel, den Spargel und die Salatherzen in 2 EL Olivenöl wenden und in einer heißen Grillpfanne 5 Minuten bei starker Hitze grillen, bis Grillstreifen entstehen. Mit Salz und Pfeffer würzen.

4 Avocados halbieren, entsteinen, das Fruchtfleisch herausheben und in Spalten schneiden. Für das Dressing Joghurt, Schmand, Zitronensaft, restliches Olivenöl und Meerrettich verrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

5 Den Lachs mit zwei Gabeln zerpfücken. Salatherzen, Lachs, Kartoffeln, Spargel und Avocado-spalten auf Tellern anrichten und mit dem Dressing beträufeln. Petersilie waschen, trocken schütteln, hacken und damit garnieren.

Lachspäckchen mit weißem Spargel und Möhren

PRO PORTION: **564 KCAL** · Eiweiß **40 g** · Fett **37 g** · Kohlenhydrate **17 g**

🕒 25 MIN · FERTIG IN 45 MIN 🍴

GESUND, WEIL:

- Spargel punktet mit seinem hohen Gehalt Asparaginsäure, was die Nierentätigkeit und Entwässerungsprozesse im Körper sanft anregt.
- In Möhren sind fettlösliche Vitamine wie das Provitamin A enthalten. Dies kann nur in Verbindung mit Fett vom Körper aufgenommen werden. Deswegen ist hier ein Schluck Öl empfehlenswert. Der Mikronährstoff sorgt für geschmeidige Haut und einen frischen Teint.

FÜR 4 PORTIONEN:

1 kg weißer Spargel
 400 g junge Möhren
 1 EL Butter (15 g)
 Salz
 1 Bio-Orange
 3 EL Olivenöl
 Pfeffer
 1 Handvoll Petersilie
 1 Stück Parmesan (60 g; 30% Fett i. Tr.)
 4 EL Mandelblättchen (60 g)
 500 g Lachsfilet (4 Stücke, ohne Haut)
 8 Zweige Thymian

AUSSERDEM: 4 Backpapierblätter, Küchengarn

1 Spargel putzen, waschen, die holzigen Enden abschneiden und die Stangen gründlich schälen. Möhren putzen, schälen und längs vierteln. Das Gemüse in einem großen, breiten Topf mit etwa 300 ml Wasser, Butter und Salz aufkochen. Anschließend zugedeckt bei mittlerer Hitze etwa 10 Minuten dünsten.

2 Inzwischen Orange heiß abwaschen, trocken reiben und 2 TL der Schale fein abreiben. Orange halbieren und von einer Hälfte Saft auspressen. Die übrige Orangenhälfte in dünne Scheiben schneiden. Für die Marinade 3 EL Saft und 1 TL der Schale mit 2 EL Olivenöl, Salz und Pfeffer verrühren.

3 Petersilie waschen, trocken schütteln, Blättchen abzupfen und fein hacken. Parmesan reiben. Gehackte Petersilie mit Mandelblättchen, restlicher Orangenschale, Parmesan und dem restlichen Öl vermischen.

4 Die 4 Backpapierblätter bereitlegen. Gedünstetes Gemüse abtropfen lassen und mittig darauf verteilen. Lachs trocken tupfen, mit Salz sowie Pfeffer würzen und auf das Gemüse legen. Mit der Orangenmarinade beträufeln und den Petersilien-Mandel-Mix darüber verteilen. Thymian waschen, trocken schütteln und mit den Orangenscheiben neben den Lachs legen.

5 Backpapier fest zusammenfalten, Päckchen mit Küchengarn zubinden und im vorgeheizten Backofen bei 200 °C (Umluft 180 °C; Gas: Stufe 3) 15 Minuten garen. Anschließend aus dem Ofen nehmen und geöffnet servieren.



TRENDALARM

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



Ein zugehöriger Pinsel sorgt für Sauberkeit.

Hübsche Helferlein

In neun farnefrohen Dekoren werden die Accessoires zum Blickfang auf der Tafel und verbinden Funktionalität mit einer Prise abgestimmter Kulinarik. Die Tellerreiben von **cilio** setzen intensive Aromen von Gewürzen, Hartkäse oder Schokolade frei und verfeinern Speisen direkt am Tisch. Die präzise Oberfläche schafft feine Ergebnisse im Handumdrehen. Gleichzeitig dient das Porzellan zum Anrichten von Dips und Co. 9,99 Euro, cilio.de



Durchrutschen ade

Kleinteiliges wie marinierte Garnelen, dünne Kartoffelspalten oder ein Mix aus Veggies finden im **GEFU Rollgrillkorb Deluxe BBQ** ihren Platz. Die stabile Edelstahlkonstruktion mit einer Höhe von 30,5 Zentimetern erleichtert das gleichmäßige Garen, während ein Klappdeckel sowie ein Transporthaken das Handling am heißen Rost gewährleisten. 26,95 Euro, gefu.de



Look und Drink von morgen!

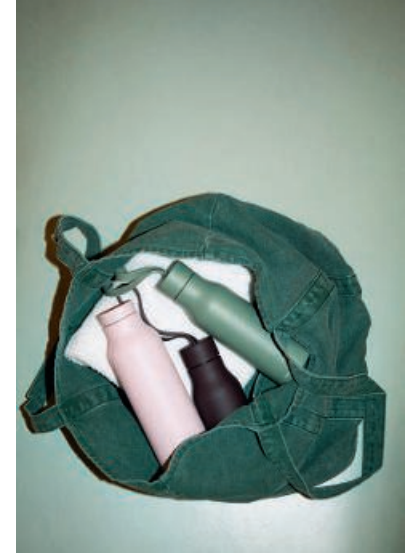
Nivona launcht die stilvolle **Nivo 8'112**. Ein harmonisch-helles Design wird mit einem Feature kombiniert, das perfekt in den milden Frühling passt: Chilled Brew auf Knopfdruck. Statt stundenlanger Extraktion wie beim Klassiker liefert der Vollautomat gekühlten Espresso oder Kaffee in Sekunden. Da kann der nächste Iced-Latte kommen! 1.299 Euro, nivona.com





Outdoor neu definiert

Mit der Gasgrill-Serie EPICFLAME präsentiert RÖSLE eine Generation, die Geschmack, Ordnung und Effizienz upgradet. Dabei ist das Herzstück die „Butler’s Hand“. Die ausziehbare Ablagefläche bietet zusätzlichen Platz und ist kompatibel mit Gastronormbehältern. Ab 1.199 Euro, roesle.com



Skandi-Style to go

Teespezialität oder Infused Water? Die **Eva Trio RE-Hydrate Thermoflasche** ist auf alles eingestellt und wird mit 500 Millilitern Fassungsvermögen fix zur festen Größe in Ihrer Routine. Mit einem Korpus aus 90 Prozent recyceltem Edelstahl ist der Flüssigkeitsspender bereit für Ihren Alltag sowie für die Spülmaschine. Die Trageschleufe macht ihn zum hippen Taschenersatz, wenn es nach draußen geht. 34,95 Euro, evasolo.com

Hollo, die Saucenfee!

Was wäre Spargel ohne seinen cremigen Begleiter? Damit wir ihn nicht abgekühlt verputzen müssen, eilt die **westmark Thermo-Sauciere 0,5 L** zur Stelle. Wegen des doppelwandigen Edelstahlbehälters und des festschließenden Klappdeckels aus verchromtem Kunststoff eignet sie sich wunderbar zum Warm- und Kalthalten. Die schlichte Optik ergänzt jedes Essgeschirr. 29,99 Euro, westmark.de



Take a break

Für Spaziergänge im Park, spontane Wochenendtrips oder Mittagspausen unter freiem Himmel versprüht die **Bento Lunchbox** von **MEPAL** maximale Leichtigkeit. Aufgrund ihres durchdachten Systems lassen sich Meal-Preps bestens verstauen. Ab 13,99 Euro, mepal.com

Krosse Kruste auf Chefkoch-Niveau

Der **Arc Lite** wurde für die Zubereitung von Pizzen mit bis zu 30 Zentimeter Durchmesser entwickelt und verspricht aufgrund des für **Gozney** typischen seitlichen Brenners mit rollender Flamme eine Höchsttemperatur von 500 Grad Celsius. Mit ihm werden nicht nur Gebäcke hervorragend, sondern auch flambiertes Gemüse oder Steaks. 399,99 Euro, gozney.com



Schnell, fettarm und energiesparend

Die **Severin Heißluftfritteuse Black Line Flex** ist das Must-have für jeden, der mehr Flexibilität in der Verpflegung braucht, ohne Kompromisse! Ein easy Zwei-Komponenten-Dinner oder üppige Familienverkostungen sind durch die Max-Zone ein Kinderspiel. Dieser XXL-Garraum lässt sich je nach Verwendungszweck mit einer Wand trennen. Dank voreingestellter Programme und moderner Touch-Bedienung gelingen die Gerichte komfortabel und mit einem knusprigen Resultat. 119,90 Euro, severin.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. In der Pressesprecherrolle des Bundesverbands Deutscher Ernährungsmediziner (BDEM e.V.) setzt er sich für die Förderung der Ernährungstherapie ein. Seit 2012 ist er Teil der erfolgreichen Serie „Die Ernährungs-Docs“ im NDR-Fernsehen.





DR. RIEDL
ERNÄHRUNGS-DOKTOR

DARMGESUNDHEIT IST KOPFSACHE, ODER UMGEKEHRT?

Die Art und Weise, wie wir uns ernähren, beeinflusst neben unserem Körper auch die Gefühlswelt. Davon ist Dr. Riedl überzeugt. Im Interview klärt er über den engen Bund zwischen Mikrobiom und Gehirn auf. Außerdem verrät er, warum gesunde Lebensmittel mehr Kraft zur Selbstheilung bergen, als wir denken.

Wie können wir uns die Beziehung zwischen Bauch und Psyche vorstellen?

Die sogenannte Darm-Hirn-Achse sorgt für einen ständigen Austausch zwischen den zwei Organen. Es ist eine bemerkenswerte Tatsache, dass etwa 90 Prozent der Mikrobiomsignale zur Denkzentrale laufen. Sie steuern den Appetit und die Stimmung und sind an der Hormonbereitstellung beteiligt. Darüber hinaus produziert die Flora Neurotransmitter, die eine bedeutende Aufgabe bei der Regulation unserer mentalen Verfassung haben. Kurz gesagt: Ein unruhiger Bauch erschwert das Denken. Wohlbefinden, Emotionen und sogar Gedanken werden stark von unserer Körpermitte moduliert. Gutes Futter für den Darm kann also die seelische Balance begünstigen.

Können wir uns im Gegenzug auch krank essen?

Ungesundes Essverhalten ist ein permanenter Stressor.

Niemand ist alleine

Den neuesten Zahlen der Weltgesundheitsorganisation zufolge leiden auf der gesamten Welt über eine Milliarde Menschen an seelischem Ungleichgewicht. Beeinträchtigungen wie Angstzustände und Depressionen sind demnach in allen Ländern und Gesellschaften weit verbreitet. Ein Blick auf

Deutschland zeigt: Bei rund 40 Prozent aller Erwachsenen ist eine psychische Erkrankung diagnostiziert worden¹.



Von den über 80-Jährigen ist sogar mehr als jeder Zweite betroffen.

Zu den leiblichen Auswirkungen wie Diabetes Typ 2, Übergewicht und Herz-Kreislauf-Erkrankungen werden zusätzlich stille Entzündungen angeregt, wodurch das Immunsystem und das Gehirn kontinuierlich belastet werden. Folglich sinkt die Produktion von Serotonin, Dopamin und Noradrenalin, die für Stimmung, Antrieb und Konzentration zuständig sind.

Gleichzeitig nimmt die Neuroplastizität ab. Dies kann zu depressiven Verstimmungen, Angstzuständen oder ADHS führen. Besonders schwierig ist, dass sich diese Beschwerden gegenseitig verstärken. Diabetes kann Depressionen begünstigen, Übergewicht pusht Inflammationen und selbst kleine gesundheitliche Einbrüche wirken sich auf unsere Denkzentrale aus. Begleitend zur Nahrung bedingen aber auch Aspekte wie Bewegung, →

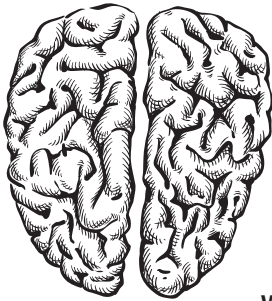


Stress, Schlaf, soziale Kontakte und genetische Faktoren das Innenleben.

Warum ist der Einfluss der Ernährung auf die mentale Gesundheit bislang weniger erforscht als auf die körperliche?

Übergewicht und Diabetes sind greifbar und messbar. Psychische Auswirkungen sind dagegen komplexer.

Sie entstehen nicht nur durch einen einzelnen Faktor, sondern durch das Gesamtpaket von Gehirn, Hormonen, Neurotransmittern, Mikrobiom und Umwelt. Zudem lassen sich Symptome wie Antriebslosigkeit, Reizbarkeit oder Konzentrationsprobleme nur schwer mit Ernährung in Verbindung bringen. Erst in den letzten Jahren zeigte die Forschung, dass sich das Mikrobiom und Entzündungsprozesse im Verdauungstrakt massiv auf die Psyche auswirken.



Was sind neue Erkenntnisse?

Eine wesentliche Feststellung ist, dass in unserem Bauch kein passiver Zuschauer sitzt, sondern ein aktiver Regisseur unseres seelischen Zustands. Dadurch rückt das relevante Organ zunehmend in den Fokus moderner Präventions- und Therapieansätze. Ernährung wird heute nicht mehr nur als Energiezufuhr gesehen. Sie ist ein zentrales Werkzeug zur Unterstützung der mentalen Last.

Welche Veränderungen würden Sie sich wünschen, um das Thema noch stärker zu beleuchten?

Bereits in Schulen sollte Wissen zu Lebensweise, Darmgesundheit und psychischem Wohlbefinden vermittelt werden. Im Versorgungswesen braucht frühe interven-

Mentale Einbrüche sind nicht ausschließlich im Gehirn verortet.

tion mehr Gewicht, etwa durch Beratung zu Nährstil, Bewegung und Stressmanagement. Gleichzeitig müssen gesunde Lebensmittel in Kantinen und Supermärkten leichter zugänglich und bezahlbar sein, während Öffentlichkeitsarbeit dazu beitragen sollte, Darm- und psychische Erkrankungen zu enttabuisieren.

Woran lässt sich bemerken, dass ein gestörtes Mikrobiom die mentale Gesundheit beeinflusst?

Warnsignale sind oft dezent, aber erkennbar. Dazu zählen Blähungen, Verstopfungen oder Durchfall, Reizbarkeit, Stimmungstief, Müdigkeit oder Konzentrationsschwäche. Auch ein starkes Verlangen nach Zucker oder Fettreichem können Anzeichen sein. →



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 basieren auf dem wissenschaftlich erprobten 20:80-Prinzip – Sie müssen nur maximal 20 Prozent der üblichen Gewohnheiten ändern. Zudem gibt es **brandneue Features** wie köstliche Rezepte, eine persönliche Esstypbestimmung und den umfassenden Ernährungskurs, angelehnt an die Programme aus dem medicum Hamburg, der Praxis von Dr. Riedl.

→ Weitere Infos zur App und spannende Erfolgsstories von Nutzern finden Sie im Internet unter: myfooddoctor.de



APPLE



GOOGLE

Süßkartoffel-Tortilla mit Kirschtomaten und Ziegenkäse

PRO PORTION (BEI 3 PORTIONEN): **380 KCAL**
Eiweiß **15 g** · Fett **20 g** · Kohlenhydrate **30 g**

🕒 45 MIN 🌿 🚫

FÜR 2-3 PORTIONEN:

300 g Süßkartoffeln
1 rote Zwiebel
1 Knoblauchzehe
200 g Kirschtomaten
½ Bund Petersilie
3-4 Zweige Thymian
2-3 EL Rapsöl
4 Eier (Größe L)
1 TL Senf
Salz, Cayennepfeffer
2 TL Honig
100 g Ziegenfrischkäse
Saft von ½ Zitrone

1 Die Süßkartoffeln waschen, schälen und in ca. 1 cm große Würfel schneiden. Die Zwiebel und den Knoblauch schälen und fein würfeln. Die Kirschtomaten waschen und halbieren. Petersilie und Thymian abbrausen, trocken schütteln, die Blätter abzupfen und hacken.

2 Das Rapsöl in einer tiefen beschichteten Pfanne (ca. 20 cm Ø) erhitzen und die Süßkartoffeln darin ca. 6 Minuten goldbraun braten. Zwiebel und Knoblauch dazugeben und weitere 2-3 Minuten mitbraten. Die Tomaten und Kräuter untermischen und kurz mitanschwitzen.

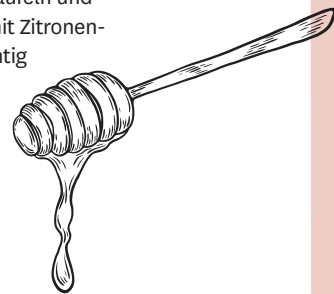
3 Die Eier mit dem Senf verquirlen, mit Salz und Cayennepfeffer würzen. Gleichmäßig über die Süßkartoffeln verteilen. Die Hitze reduzieren, die Pfanne mit einem Deckel verschließen und die Eiermasse langsam ca. 12 Minuten stocken lassen. Mit einem Holzstäbchen kontrollieren, ob die Masse fest ist.

4 Die Tortilla mit einem Pfannenwender am Rand lösen. Einen großen Teller auf die Pfanne legen und die Tortilla daraufstürzen. Nochmals für ca. 1 Minute zurück in die Pfanne gleiten lassen, um auch die Oberseite zu bräunen.



5 Die Tortilla auf ein Schneidebrett stürzen, mit Honig beträufeln und etwas abkühlen lassen. Inzwischen den Ziegenfrischkäse mit Zitronensaft, Salz und etwas Pfeffer glatt rühren. Die Tortilla vorsichtig in Stücke schneiden und mit Ziegenkäsecreme genießen.

TIPP Dazu passt ein frischer Salat.



MEHR SCHMEICHELNDER GENUSS

Dr. Matthias Riedl und TV-Bekanntheit Johann Lafer bringen mit dem gemeinsamen Werk „Medical Cuisine – Gesunder Darm“ eine Rezeptsammlung ins Kochbuchregal, welche passendes Futter für Ihr Verdauungsorgan liefert. *Gräfe und Unzer, 264 Seiten, 32 Euro*



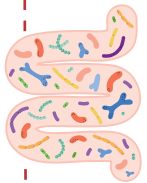
Dr. Riedls Prinzipien für eine psychogesunde Ernährung

1 Artgerechter Speiseplan

Es gibt keine Verbote. Kalorienzählen, Abwiegen und Listenführen entfallen. Stattdessen helfen drei geregelte, selbstgekochte Mahlzeiten und achtsames Genießen ohne Ablenkung, um Verdauung und Blutzuckerspiegel zu entlasten.

2 Nährstoff-Booster auf dem Teller

Kohlenhydrate, Fett und Eiweiß sind die Treibstoffe, welche uns Energie und Bausubstanzen verfügbar machen. Wichtige Entzündungshemmer sind Omega-3-Fettsäuren, Antioxidantien sowie sekundäre Pflanzen- und Ballaststoffe.



3 Wertvolles Duo für das Verdauungsorgan

Smarte Helfer: Präbiotika, unverdauliche Pflanzenfasern aus etwa Zwiebeln, dienen den Darmbakterien als Nährboden. Probiotika, beispielsweise in Kefir, sind lebende Mikroorganismen, die das Milieu bereichern.

4 Mediterrane Ernährung

Gesunde Öle, viel Gemüse, etwas Fisch sowie kleine Mengen Nüsse und Samen kennzeichnen die traditionelle Nährweise der Mittelmeerländer. Tierisches wie rotes Fleisch, Eier und Milchprodukte spielen nur eine dezente Nebenrolle.

5 Nein, danke zu Convenience Food

Alles, was die Industrie an Fertigprodukten in Pommestüten, Lasagneshälchen und Pizzakartons abfüllt, können Sie gesünder und leckerer in der eigenen Küche mit frischen Zutaten zaubern.

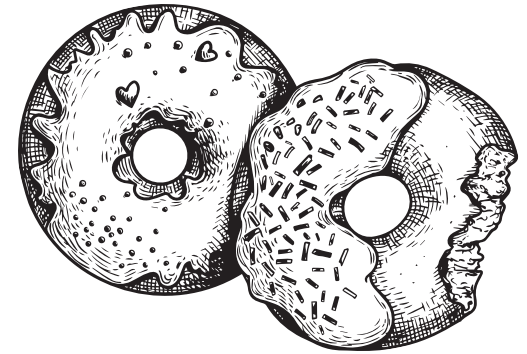


6 In Zukunft ohne Zucker, aber nicht genussfrei

Die Süße ist im Grunde unbedenklich, wenn sie in natürlicher Form, wie in Obst, vorkommt – allerdings in Maßen. Bei allem, dem Kristallzucker zugesetzt wurde, sollten Sie vorsichtig sein.

7 Bauchpolster abbauen

Das sogenannte viszerale Fettgewebe, das sich um die inneren Organe anlagert, sollten Sie schwinden lassen. Es wirkt entzündungsfördernd und erhöht das Risiko für viele Zivilisationskrankheiten.

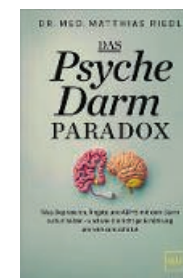


Gibt es Lebensmittel oder Essgewohnheiten, von denen Sie abraten würden?

Ungünstig sind insbesondere stark verarbeitete Produkte mit hohem Zuckeranteil, schlechten Fetten sowie Süß- und Zusatzstoffen. Ein hoher Konsum kann inflammatorische Prozesse anheizen, den Blutzuckerspiegel destabilisieren und das Mikrobiom aus dem Gleichgewicht bringen. Auch einseitige oder extreme Crash-Diäten werden kritisch gesehen. Zwar können sie kurzfristig zu Erfolgen führen, jedoch ist eine langfristige Belastung des Stoffwechsels, Hormonhaushalts und der Körpermitte zu beobachten. Häufiges Snacken, unkonstante Mahlzeiten unter Stress und ballaststoffarme Nahrung wirken sich ebenfalls kontraproduktiv aus.

Wie sieht eine psychofreundliche Kost aus und kann diese auch an ihre Grenzen kommen?

Abwechslungs- und nährstoffreich! Besonders geeignet ist die mediterrane





Mehr über die Wechselwirkung zwischen dem seelischen Zustand sowie dem Verdauungsapparat und wie die richtige Ernährung effektiv schützt, lesen Sie in „Das Psyche Darm Paradox“ von Dr. Matthias Riedl basierend auf neuesten

Studien und der Arbeit mit Tausenden Patienten. Gräfe und Unzer, 272 Seiten, 24 Euro

Küche, welche reich an Gemüse, Obst, Vollkorn, Hülsenfrüchten, Fisch, Nüssen und Olivenöl ist. Diese spendet essenzielle Vitalstoffe wie Omega-3-Fettsäuren, B-Vitamine, Magnesium und Eisen. Die Kostform kann somit viel tun, um die mentale Gesundheit zu unterstützen, indem sie ein gesundes Mikrobiom prägt und Stress sowie Stimmung positiv beeinflusst. Allerdings gibt es sehr wohl auch Limits. Ernährung allein ersetzt keine professionelle Behandlung bei psychischen Leiden. Sie kann jedoch begleitend wirken und Therapie oder andere Maßnahmen unterstützen. Empfehlenswert

Mehr von Dr. Riedl lesen Sie hier:

 eatsmarter.de/blogs/der-ernaehrungs-doktor

 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.

Ungesunde Nahrung raubt Energie, gesunde gibt sie zurück.

ist also eine Kombination aus förderlicher Nährweise, Bewegung, bewusstem Stress- und Schlafmanagement sowie gegebenenfalls externer Hilfe.

Was ist Ihre Botschaft an Menschen, die gerade gesundheitlich kämpfen?

Es ist wichtig, den Mut nicht zu verlieren, denn Veränderungen brauchen Zeit.

Jeder kann selbstwirksam werden und schon kleine Fortschritte wie mehr Grünzeug, tägliche Aktivität oder genügend Nachtruhe können fruchten.

INTERVIEW: FRIEDERIKE BRANDT

Exkurs: Darm verstehen leicht gemacht – doch helfen Selbsttests wirklich?

Klingt einfach, ist es auch: Mit einem Klick ein Produkt bestellen, Stuhlprobe einsenden und das Ergebnis samt Auswertung landet im digitalen Postfach. Aber bleibt uns so der Gang zum Arzt tatsächlich erspart?

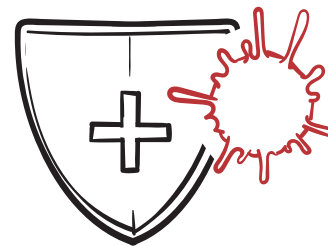
→ Was steckt dahinter?

Mit einer **Darmbakterien-Analyse** sollen bestimmte **Parameter der Mikrobiomgesundheit** unter die Lupe genommen werden. Stuhlmaterial wird zu Hause entnommen, in ein Labor versendet und dort ausgewertet. Es folgt ein Online-Bericht mit individuellen Empfehlungen. Dieser setzt eine Zahlungsbereitschaft von etwa 100 bis 200 Euro voraus.



→ Welche Erkenntnisse werden geliefert?

Je nach Anbieter sollen sie Aufschluss über die **Vielfalt und Balance der Darmbakterien** geben. Manche Kits zeigen, ob sich „nützliche“ und „schlechte“ in der Waage halten, andere prüfen Entzündungswerte oder Verdauungsstörungen. Einige Exemplare versprechen auch Hinweise auf **Immunabwehr, Stoffwechsel oder Psyche**.



→ Sinnvoll oder nicht?

Die DIY-Mikrobiomtests **lohnen sich nach heutigem Stand nicht**. In der Regel werden nur etwa 20 Bakterienstämme von circa 500 untersucht. Daraus werden wissenschaftlich teils **nicht validierte Therapiemaßnahmen** abgeleitet. Eine Untersuchung aller Vertreter wäre zu kostspielig. Darmgesundheit ist ein sensibles Gut und wer Beschwerden hat, sollte sich immer in professionelle Hände begeben. Eine **fachgerechte Auswertung durch Ernährungsmediziner** ist unerlässlich.

NEUES FÜR FOODIES

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



JAPANISCHE ZEREMONIE MODERN INTERPRETIERT

Entspannung aus der Tasse

Holen Sie sich einen gemütlichen Teehaus-Vibe ganz easy in Ihre Küche. Mit dem **KISSA Matcha Latte Mix** kreieren Sie aus Milch oder Ihrem liebsten Pflanzen-drink im Handumdrehen einen samtigen Verwöhn-moment. Das behutsam zermahlene Pulver verbindet sich zu einer cremigen Komposition, die eine opti-male Balance zwischen zartherber Note und sanfter Lieblichkeit schlägt. Sowohl Unerfahrene als auch bereits Erprobte finden hier eine Auszeit vom Trubel. 7,99 Euro je 120-Gramm-Dose. [kissatea.com](https://www.kissatea.com)

Starten Sie die
21 Tage Challenge
und machen Sie
Matcha zum Ritual!



GETREIDE-REVIVAL AUF DEM LÖFFEL

Knusprige Newcomer

Frischen Wind fürs Frühstück gibt es von **Allos** in Form von zwei innovativen Korn-Kombis. Die Typen **Ungesüßtes Crunchy Frucht Edelness** und **Ungesüßtes Crunchy Kakao** feiern den Eigen-geschmack hoch-wertiger Bio-Zu-taten ganz ohne künstliches Nach-helfen. 4,79 Euro je 350-Gramm-Beutel. [allos.de](https://www.allos.de)



UNBESCHWERT NASCHEN TO GO

Riegel-Revolution

Nathalie's Goodies schwören auf glu-tenfreie und vegane Bio-Qualität. Die Bars gibt es als **White Coconut Cookie**, **Salted Peanut Caramel** und **White Almond Caramel**. 29,88 Euro je 12er-Packung. [nathaliesgoodies.com](https://www.nathaliesgoodies.com)

RHEINHESSEN ZUM VERLIEBEN

Frühlings-Hero

Dieser trockene Tropfen vom **Petersberg** ist das flüssige Accessoire für die Freiluft-Saison. Mit dem **2024 Gau-Odernheim Silvaner** beschert uns **Weingut Büsser-Paukner** ein fein-säuerliches Mundgefühl, das Spargelgerichte oder Süsschen untermalt. 7,30 Euro je 750-Milliliter-Flasche. [ae-wein.de](https://www.ae-wein.de)





KOMPROMISSLOSER LECKERBISSEN

Snacken mit Tiefgang

Hauchdünn und unverschämt kross hüpfen diese **Crispies** von **Dr. Karg's** in die Bowl. Während klassische Chips meist nur leere Kilokalorien liefern, punkten diese luftigen Kerle als Proteinquelle frei von Geschmacksverstärkern. In der Variante **Sweet Chili** trifft eine leichte Süße auf dezente Schärfe. Auch als **Sour Cream & Chives** erhältlich. 2,49 Euro je 170-Gramm-Beutel. dr-karg.de

MEHR MOOR, MEHR WOHLBEFINDEN

Gutes für Magen und Darm

Wussten Sie, dass Sie Moor trinken können? Das beweist das Familienunternehmen **SonnenMoor**. Ihr **Trinkmoor®** ist ein reines Naturprodukt, das über 8000 Jahre alt ist und Wirkstoffe aus mehr als 350 Kräutern, Pflanzen und Beeren enthält. **Trinkmoor®** unterstützt Ihren Darm für mehr Wohlbefinden im Alltag. 29,90 Euro je 500-Milliliter-Flasche. sonnenmoor.at



GARTENGLÜCK IM GLAS

Saftiges Start-up

kraftschluck verabschiedet sich konsequent von weiten Flugreisen und setzt stattdessen auf vollreife Ernte direkt von hiesigen Äckern. Die bunten **Smoothies** schicken den Gaumen auf eine köstliche Entdeckungsreise quer durch heimische Bio-Gärten und zeigen, dass regionale Helden wie Aronia, Basilikum und Gurke keine tropische Begleitung nötig haben. Um das Vitaminglück noch perfekter zu machen, ergänzen ab sofort drei spritzige **Shots** das Sortiment. 2,99 Euro je 250-Milliliter-Smoothie, 2,69 Euro je 60-Milliliter-Shot. kraftschluck.bio

AUTHENTISCHE VIELFALT

Heiße Taschen

Wenn sich Gäste ankündigen, entfacht **FIESTA LATINA** ein appetitliches Feuerwerk ohne Vorbereitungsstress. **Empanadas** mit Rindfleisch-, Käse- oder Linsenfüllung verkörpern das Erbe traditioneller Streetfood-Klassiker. Sie wandern aus dem Eisfach in den Backofen oder Airfryer und verwandeln sich blitzschnell in Goldstücke. 6,49 Euro je 240-Gramm-Packung. fiesta-latina-food.de



BODYGUARD GEGEN MÜDE ZELLEN

Longevity-Upgrade

Hier wird **Supplementierung** umgedacht! Der Forscher Prof. Dr. Gregor Cevc nutzt eine nahrungssähnliche Lipidmatrix als Boten für Mikronährstoffe. Diese Formel sorgt dafür, dass die Bioverfügbarkeit kein bloßes Werbeversprechen bleibt, sondern physiologische Realität wird. Als tägliche Basisversorgung konzipiert, fördert **YjuvenLife®** die Resilienz auf molekularer Ebene. 99 Euro je 500-Milliliter-Flasche. yjuvenlife.com







Unsere Top 25 Gamechanger

Ein vitales, erfülltes Leben wird leider nicht in der Lotterie verlost. Wir haben trotzdem gute Nachrichten: Der Großteil davon liegt in unserer Hand, verborgen hinter unzähligen Entscheidungen, die täglich getroffen werden. Schon kleine Drehungen an bestimmten Stellschrauben können viel bewirken. Dafür dient dieser Werkzeugkasten mit hilfreichen Küchenskills, Einkaufstipps und Lifehacks.

FRIEDERIKE BRANDT

Bedürfnisse in Balance

*Gut versorgt ist ein gutes Gefühl!
Dafür lenken wir die Aufmerksamkeit
nur auf uns und geben dem Körper
das, wonach er sich gerade sehnt.*



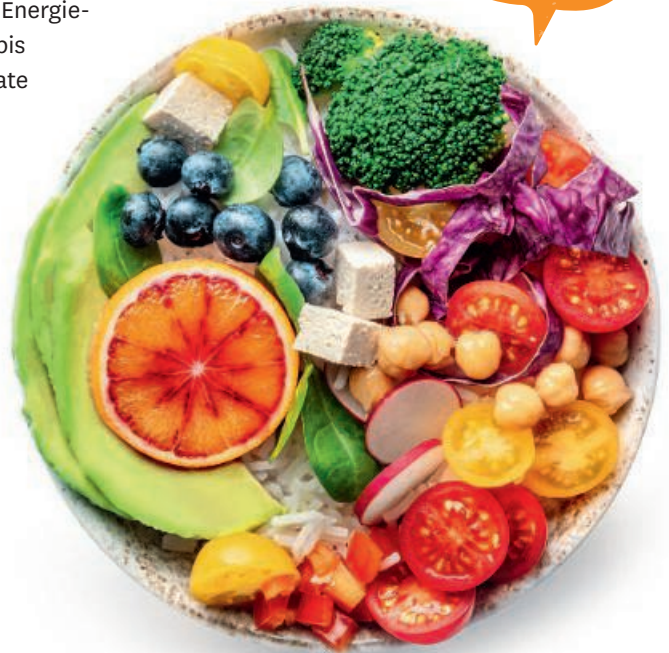
Wasser marsch!

Starten Sie nach dem Aufstehen direkt mit einem großen Glas. Ihr Körper war über Nacht im Sparmodus und freut sich über Nachschub. Das bringt den Flüssigkeitshaushalt wieder ins Gleichgewicht und Sie können klarer durchstarten. **Wichtig ist neben dem Morgenritual auch die Bilanz von 1,5 bis 2 Litern täglich.** Obacht, gesüßte Drinks zählen eher zur Nascherei als zur Hydratation. Und Alkohol? Der wirkt wie ein Leck im Tank. Er verschlechtert den Schlaf, bremst die Fettverbrennung und schürt die Lust auf Snacks. Kurz gesagt: Wasser als Basis kann mehr als nur Durst löschen. Auf Ihr Wohl!

Drei ist Trumpf

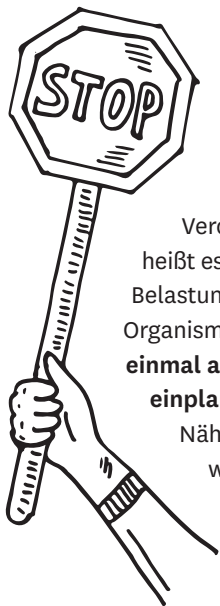
Eine Trilogie von festen Mahlzeiten am Tag löst Ruhe im System aus. Zwischen ihnen sind **vier Stunden Abstand** ratsam, damit der Blutzucker nicht Achterbahn fährt. Häufige Knabberereien halten ihn auf Dauerbetrieb und führen zu starken Schwankungen, während geregelte Essenszeiten ein gleichmäßiges Energielevel ermöglichen. Smarte Kombis sind dabei sinnvoll. Kohlenhydrate nie solo kredenzen, sondern immer in Begleitung von circa einem halben Teller Gemüse, einem Viertel Eiweißreichem, getoppt mit ein bis zwei Esslöffeln gesunden Fetten. So steigt der Insulinspiegel gemächlicher an, das Sättigungsgefühl ist länger im Vordergrund und Heißhunger hat weniger Chancen, sich ins Spiel zu drängen.

3x



In Schwung bleiben

Der Mensch ist nicht gemacht für acht Stunden Stillstand am Schreibtisch. Das müssen wir stets im Hinterkopf behalten. Er verspürt einen Drang nach Bewegung, am besten in kleinen, verdaulichen Portionen, über den Tag verteilt. Neben aktiven Pausen, ist es ideal, **nach dem Essen 10 bis 15 Minuten spazieren zu gehen.** Das mindert Glukosespitzen und belebt den Kreislauf sanft. Ergänzt durch Kraft- und Ausdauertraining, etwa Eigenkörper-Work-outs, Radfahren oder Schwimmen, entsteht ein starkes Team für einen vitalen Organismus. Der Grundumsatz steigt, der Muskelabbau wird gebremst und die Zahl auf der Waage stabilisiert sich. Ein moderater Start ist im Übrigen völlig okay. Daher gilt das Motto „jeder Schritt zählt“.



Anti-Stress-Abwehr

Entpuppt sich Anspannung als lästiger Begleiter, meldet sich das häufig über unruhige Nächte, eine sensible Verdauung und eine verwirrte Gefühlslage zu Wort. Jetzt heißt es Haltung zeigen! Denn ein bewusster Umgang mit Belastung fungiert wie ein innerer Puffer für den ganzen Organismus. **Grenzen setzen, Aufgaben auch einmal ablehnen und regelmäßige Auszeiten einplanen** entzieht dem Dauerstress den Nährboden. Kleine Erholungsinseln wie 5-Minuten-Meditationen, Dehnübungen oder frische Luft schnuppern helfen, Ihr Nervenkostüm zu entspannen und neue

Power zu sammeln. Das mag sich für einige nach einer unverdienten Gönning anfühlen, dabei muss Relaxen enttabuisiert werden und zur Basisausstattung für mehr Wohlbefinden auf physischer und mentaler Ebene gehören.

Sleepmode on

Ausreichender Schlaf, etwa sieben bis acht Stunden, ist kein Luxusgut, sondern die Wartung für Körper und Kopf. Zu kurze Ruhephasen werfen Hunger und Sättigung aus dem Takt und lassen den Appetit wachsen. Trifft Übermüdung auf Belastung, läuft es doppelt unrund. Die Gedanken drehen schneller als nötig und Herausforderungen erscheinen größer, als sie sind. Das Land der Träume ist ein Reset-Ort und kreierte emotionale Gelassenheit, souveräne Entscheidungen und einen Stoffwechsel, der nicht im Krisenmodus arbeitet.

Noch mehr Schlummer-Wunder gibt es durch eine Portion Magnesium am Abend.

Der Mineralstoff aus etwa Nüssen, Vollkorn, Blattgemüse oder Supplementen reguliert Neurotransmitter und trägt zum Runterfahren bei.



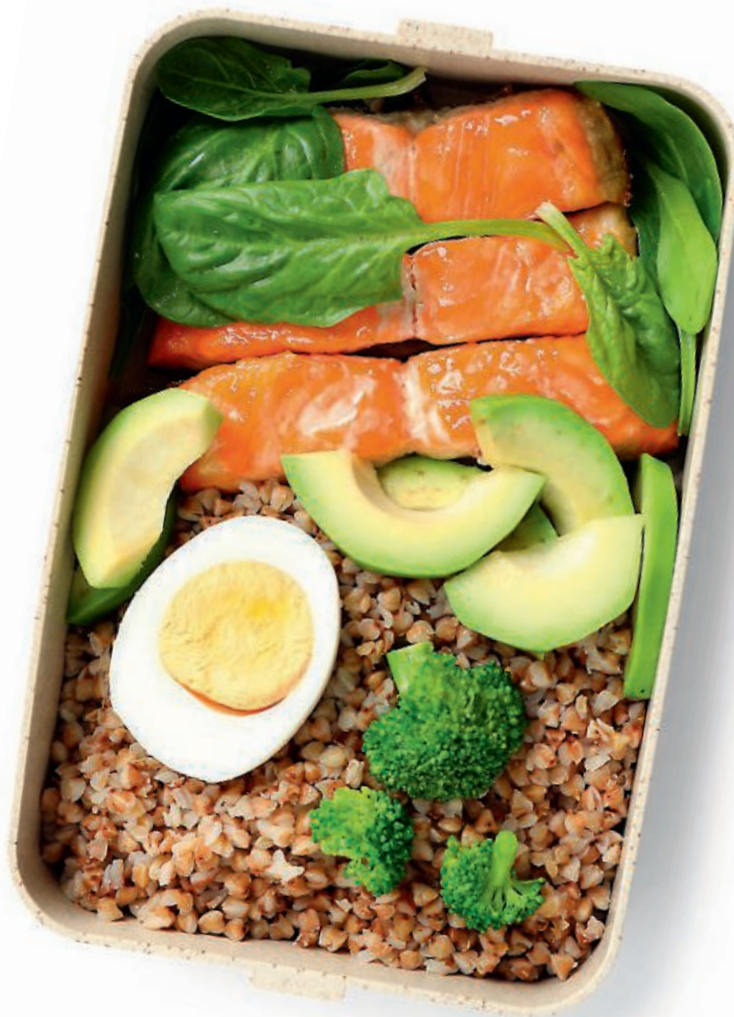
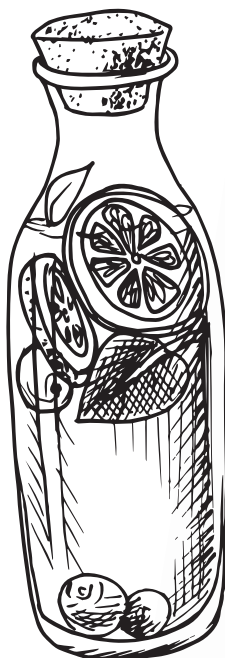
25 Gamechanger-Tipps

Von müden Marotten zu runden Routinen

Trainieren Sie Ihren Autopiloten! Mit kleinen Kniffen lassen sich gesunde Verhaltensvorgänge fest im Leben verankern und sie werden schnell mühelos erscheinen.

Meal-Prep ist das A und O

Vorausschauendes Vorbereiten nimmt dem Alltag den Entscheidungsstress und legt ausgewogene Optionen direkt in Reichweite. **Wer Getränke und Gerichte** wie etwa natürlich aromatisiertes Wasser, Ofengemüse, Aufläufe, Suppen oder Bowl-Zutaten **schon am Morgen oder Vortag zubereitet, umgeht unschöne Versuchungen**, bevor sie überhaupt auftauchen. Auch Knabberereien verdienen einen festen Platz im Konzept. Energyballs, Saatenbrot oder Gemüseaufstriche lassen sich hervorragend in größeren Mengen zaubern sowie einfrieren und übertrumpfen den Happen vom Bäcker oder Imbiss allemal. Durch die kleine Portion Planung wird aus impulsivem Zugreifen mit anschließendem schlechten Gewissen eine gezielte Genugtuung. Und aus gefühlsgesteuerter Nahrungsaufnahme wird wiederum ein verlässliches Ritual. So führt die Organisation leise Regie und unterstützt eine Ernährung, die nicht dem Zufall überlassen ist.



Achtsamkeit yay, Hektik nay

Langsames Essen gibt dem Körper Zeit, ein natürliches Sättigungssignal zu senden. Es dauert nämlich rund 20 Minuten, bis dieser Impuls im Gehirn ankommt. Für mehr Aufmerksamkeit lassen Sie Handy und TV außen vor. **Während Sie jeden Bissen bis zu 30 Mal kauen, können Sie wahrnehmen, wann genug ist, statt roboterartig weiterzulöffeln.** Auf diese Weise trainieren Sie Ihr Gespür, denn **Hunger und Appetit zu unterscheiden**, ist eine kleine Kunst. Ein echtes Bedürfnis meldet sich leise und stetig, wohingegen bloße Lust plötzlich auftritt und rasch wieder von der Bildfläche verschwindet. Zusätzlich fördern Sie durch den feineren Speisebrei die Verträglichkeit ebenso wie die Vitamin- und Mineralstoffaufnahme.

Me-Time im Trend

Beim eng getakteten Terminkalender und aufploppenden Mails rutschen Mittagspausen schnell durch und Frühstück gibt es immer auf die Hand, weil Sie zu spät dran sind? Dann tragen Sie sich **Lunch-Blocker** ein und priorisieren Sie das morgendliche **Date mit Ihrer Müslischale, ohne schon parallel zu scrollen oder zu telefonieren**. Wird die Mahlzeit überlegt vom Arbeitsmodus und Medienstrom getrennt, treten Geschmack, Wertschätzung und die eigenen Verlangen wieder stärker in den Vordergrund. Diese kleinen healthy Habits verwandeln Sattwerden von einer Nebensache in eine kurze Auszeit und unterstützen das relevante Gefühl dafür, wann genug ist.



Auch dem Smartphone sei mal eine Pause vergönnt!

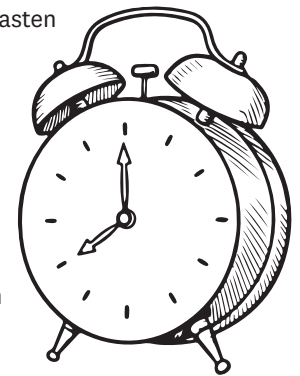
Alles-oder-nichts ist out

Verbote? Nein, danke! Wir leben lieber nach der 80/20-Regel als mit öden Tabus. **Nach dieser bestehen etwa 80 Prozent der Nahrung aus vitalstoffreichen Lebensmitteln und rund 20 Prozent sind bewusst für Genuss reserviert**. Konkret heißt das: Die meiste Kost basiert auf Gemüse, Proteinen, Vollkornprodukten und gesunden Fetten. Dennoch behalten Süßigkeiten, ein Stück Geburtstagskuchen oder Lieblingsgerichte ihren festen, aber begrenzten Platz. Dieser Ansatz verhindert das typische Entweder-oder-Denken, reduziert den Druck und macht eine ausgewogene Ernährung alltags-tauglich. Statt kurzfristiger Strenge und strikter Regeln entsteht ein Ansatz, der wirklich langfristig funktioniert und Kapazitäten für Lebensfreude und Realität bereithält.



Essenslücken mit Effekt

Wenn es Ihnen schwerfällt, feste Mahlzeiten einzuhalten oder weniger zu snacken, könnte Intervallfasten eine geeignete Strategie für Sie sein. Diese setzt auf bestimmte Phasen für die Nahrungsaufnahme und bedachte Pausen dazwischen. **Eine beliebte Variante ist 16:8. Dabei wird innerhalb von acht Stunden gegessen, gefolgt von einer sechzehnständigen Karenz.**



Es kann helfen, den Zuckerstoffwechsel zu stabilisieren, die Fettverbrennung zu boosten und Verdauungsprozessen genügend Erholung zu geben. Praktizierende berichten zudem von besserem Wohlbefinden, klarerer Konzentration und weniger Jieper. Im Falle von Vorerkrankungen oder Schwangerschaften ist eine fachliche Rücksprache empfehlenswert, um die passende Form zu finden. Mehr zu dem Thema lesen Sie in unserer Longevity-Strecke auf Seite 192.

Einkauf und Vorrat

Schon im Supermarkt werden die Weichen gestellt. Was im Wagen landet, bestimmt maßgeblich, wie später der Teller aussieht. Dominieren Gelüste und Kurzschlusshandlungen oder kluge Entscheidungen?



Gerngesehene Schmierzettel

Eine vorbereitete Einkaufsnotiz schafft Struktur in die Auswahl und verhindert, dass spontane Einfälle den Ton angeben. Dabei hilft etwas Vorarbeit. **Eine wöchentliche Speiseübersicht und eine Külschrank-Inventur zeigen schnell, welche Zutaten tatsächlich benötigt werden.** Kaum zu glauben, aber die Planung schont Zeit sowie das Portemonnaie und erhöht die Chance, dass vor allem ausgewogene Lebensmittel den Weg nach Hause finden. Wenn Sie Ihrem Stammladen besuchen, lohnt es sich, die Aufzählung nach dem Aufbau der Warengruppen zu sortieren. So sparen Sie sich das Gesuche im Dschungel der Versuchungen, sie kommen gar nicht erst am Süßigkeitengang vorbei und landen wie von selbst am Kassensband. Einfach praktisch!

Qualität liegt so nah

Regionale Produkte aus aktueller Erntezeit überzeugen gleich mehrfach. Sie gelangen schneller vom Feld ins Regal, behalten dadurch mehr Aroma und werden oft reifer geerntet als Ware mit weiter Anreise. Gleichzeitig unterstützen Sie mit dem Kauf lokale Betriebe und senken Budget wie auch Ressourcen, da lange Transport- und Lagerzeiten entfallen. Die Auswahl ermöglicht automatisch Abwechslung auf dem Tisch. **Bee-ren im Sommer, Kürbis im Herbst oder Kohl im Winter liefern vielfältige Nährstoffe.**

Lassen Sie sich vom Besuch auf dem Wochenmarkt sowie von unseren Saisonkalendern inspirieren. →



Scanner-Blick on!

Der kurze Zutatencheck ist oft aufschlussreicher als jede Werbebotschaft auf der Vorderseite. Eine überschaubare Version mit vertrauten Bezeichnungen spricht für eine schlichte Herstellung, während lange Reihen aus Zusätzen und Fachbegriffen auf industrielle Verarbeitung hinweisen. Solche Waren liefern oft viel Energie, aber kaum wertvolle Inhaltsstoffe. Auch die Platzierung hat Aussagekraft. Steht beispielsweise Zucker an einer der vorderen Stellen, ist im Verhältnis viel von ihm enthalten. Als Fausregel gilt: **Sind mehr als fünf bis zehn Ingredienzen angegeben, dürfen Sie genauer hinschauen.**





Aus alt mach neu

Nun ist er fällig, der Frühjahrsputz im Küchenschrank. **Ein gründlicher Rundgang durch Vorräte und Gefrierfach schafft Platz für bessere Begleiter der kulinarischen Gestaltung.** Lagerfähige Klassiker wie Nüsse, Vollkornreis, Linsen(nudeln), Bohnen im Glas, Getreideflocken oder passierte Tomaten ersetzen dabei zucker- oder fettreiche Weißmehlprodukte. Diese Ausmistaktion sorgt dafür, dass beim spontanen Kochen direkt nährstoffreichere Optionen griffbereit stehen. Die Verlockung, eine Pizza in den Ofen zu schmeißen, ist mit der Durchsicht des Frosters nun erloschen. Dort gibt es jetzt TK-Gemüse und Fisch zur Wahl. Es entsteht eine aufpolierte Ordnung als Ausgangslage für ausgewogene Mahlzeiten, die easy von der Hand gehen.

Shoppern mit Kopf statt Loch im Bauch

Ziehen Sie mit knurrendem Magen durch die Gassen, macht es das Ablehnen von gemeinen Verführungen deutlich schwerer als nötig. Wenn vorher die energiespendende Stärkung fehlt, wandern schneller Süßigkeiten, fettige Backwaren oder To-go-Snacks in die Tasche, obwohl sie gar nicht auf dem Spicker standen. **Eine Kleinigkeit vor dem Losgehen, etwa Quark und Obst oder Gemüsesticks mit Hummus, schenkt klare Gedanken und verhindert, dass der Hunger das Steuer übernimmt.** Noch besser wäre es, wenn der Terminkalender dies zulässt, den Slot für Besorgungen nach eine Hauptmahlzeit zu legen. Dann muss kein zusätzlicher Zwischenhappen erhalten. Besonders hilfreich sind dafür feste Timings, etwa ein regelmäßiger Wocheneinkauf, statt vieler ungeplanter Stopps.



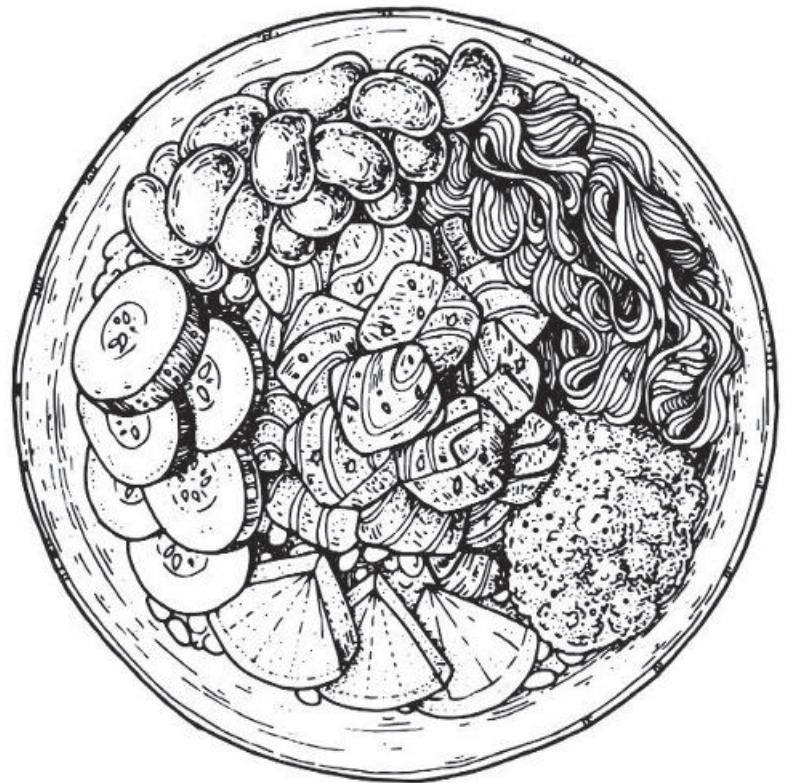
25 Gamechanger-Tipps

Clever am Herd

Mit etwas *Finetuning* holen Sie mehr aus dem heraus, was ohnehin vorhanden ist. Das Ergebnis: Gerichte, die wertvolle Inhaltsstoffe liefern, schnell gehen und bewussten Umgang mit Vorräten fördern.

Starke Teller

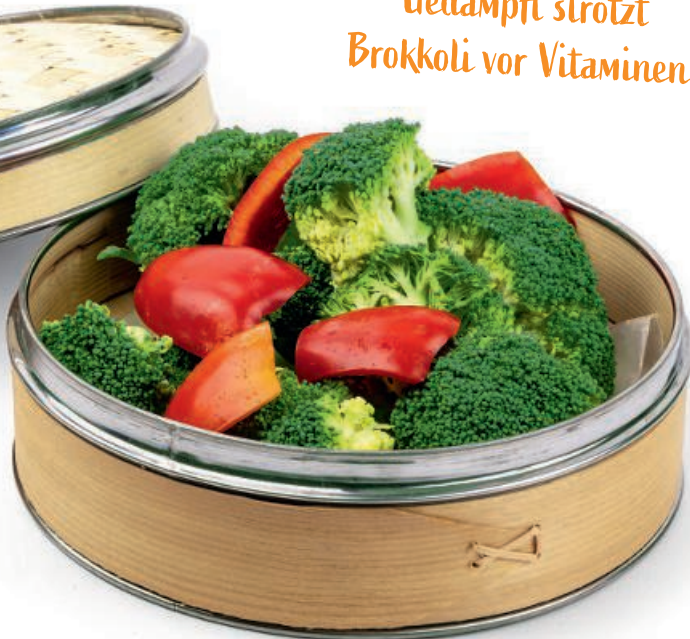
Eiweiß fungiert als Allroundtalent und nimmt die Rollen als Muskelschützer, Sattmacher und Abwehrheld ein. **Daher sollte jede Nahrungsaufnahme eine Proteinquelle enthalten.** Für gesunde Personen zwischen 19 und 65 Jahren werden täglich 0,8 bis 1 Gramm pro Kilogramm Körpergewicht empfohlen. Der Wert variiert jedoch abhängig von Alter, Aktivitätslevel und allgemeiner Konstitution. Haben Sie schon mal etwas von „Protein first“ gehört? Starten Sie mit Komponenten wie Magerquark, Hülsenfrüchten, Eiern, Tofu, Hähnchen oder Fisch, verläuft der Glukoseanstieg im Blut häufig moderater. Carbs folgen idealerweise im Anschluss. Diese Reihenfolge kann Heißhunger vorbeugen, länger zufriedenstellen und das Energielevel supporten.



*Gedämpft strotzt
Brokkoli vor Vitaminen.*

Less, but better

Auch wenn Röstaromen viel für den Geschmack tun, vitaler ist Gemüse, wenn es sanft verarbeitet wird. Dafür eignet sich das Garen im Dampf ohne direkten Kontakt mit Flüssigkeit, wie zum Beispiel im Bambusaufsatz. Auch das Backen im Ofen bei niedriger Temperatur kann sich sehen lassen. **Gleichmäßige Hitze ohne dunkle Bräunung schützt empfindliche Bausteine.** Wenn es um Eier, Fisch oder Geflügel geht, kommt das Pochieren ins Spiel. Sanftes Zubereiten in heißem, aber nicht kochendem Wasser bewahrt Vitalstoffe. Vor allem lässt sich der Einsatz von Fett reduzieren, ohne dass das Aroma verloren geht. Über weniger Bratöl und Reizstoffe, die durch scharfes Anbraten entstehen, freut sich auch der Darm.





Reste sind das Beste



Übriggebliebenes verdient eine zweite Bühne statt den Weg in den Abfall. Mit etwas Kreativität lassen sich Leftovers unkompliziert aufwerten. **Das spart Zeit, schont den Geldbeutel und reduziert vermeidbare Verschwendung.** Denken Sie Überschüsse am besten von Anfang an mit, indem Sie beispielsweise einmal pro Woche eine vielseitige Basis Grünzeug- und Kohlenhydratbeilagen vorbereiten. Diese lassen sich flexibel einsetzen und machen das Abendessen am Folgetag zur zügigen Nummer. Dank Überbleibsel werden aus Linsen vegetarische Bratlinge, Ofengemüse und Vollkornpasta verwandelt sich in einen Antipasti-Nudelsalat und fade Hirse bekommt als exotischer Kokos-Mango-Porridge ihre neue Chance. Abgekühlte Nudeln oder Kartoffeln werden sogar noch wohltuender: Sie profitieren von resistenter Stärke. Diese sorgt für eine moderate Glukosekurve und schmeichelt dem Mikrobiom.

Grünes aus dem Beet

Kräuter und Gewürze spenden intensive Noten. Große Mengen Salz oder Fixtüten werden unnötig. Frische Sorten wie Petersilie, Schnittlauch oder Basilikum als auch getrocknete Varianten, etwa Oregano, Thymian oder Rosmarin, stehen für Abwechslung auf den Speiseplan und erweitern das Geschmacksspektrum deutlich. Viele Würzpflanzen, darunter Kurkuma, Zimt oder Chili, enthalten zudem sekundäre Pflanzenstoffe, die entzündungshemmend wirken und den Stoffwechsel boosten können. Wenn Sie häufiger mit den kleinen Helfern arbeiten, gewöhnt sich der Geschmackssinn an feinere Nuancen und benötigt weniger unnatürliche Reize, was Herz und Kreislauf sowie Verdauung langfristig zugutekommt.

Wertig statt fertig

Selbstgemachte Komponenten wie Dressings, Marinaden oder Aufstriche holen Kontrolle und Qualität zurück an den Esstisch. Auf diese Weise lassen sich Fett, Süße und Natriumchlorid gezielt dosieren und die Zutatenwahl bleibt frei von unnötigen Zusätzen. Gleichzeitig entsteht ein Spielraum, denn Grundrezepte können je nach Lust und Anlass variiert und individuell abgestimmt werden. Eine Salatsauce aus hochwertigem Öl, köstlichem Essig, etwas Senf und Gewürzen hält sich übrigens einige Tage im Kühlschrank. Auch ein Dip aus Quark und tiefgekühlten Kräutern ist in nicht einmal drei Minuten angerührt. Wenn Sie dann exemplarisch den Zuckergehalt Ihrer Version mit der gekauften vergleichen, vergeht oft der Appetit auf die einstigen Lieblingsprodukte und sie kommen gar nicht erst ins Haus.



25 Gamechanger-Tipps

Nährstoffe im Fokus

Kilokalorien zählen war gestern. Heute feiern wir die kleinen Kraftpakete für ihre Qualität, aber die richtigen! Unter der Prämisse „mehr Mehrwert dank Nährwert“ zeigen wir Ihnen fünf lebensverändernde Better Bites.



Keep it simple

Naturjoghurt und vegane Alternativen fokussieren sich auf das Wesentliche und kommen ohne versteckten oder zugesetzten Zucker aus. Im Vergleich zu fruchtigen Varianten enthalten sie deutlich weniger Süße und lassen sich vielseitig verwenden. Skyr, Joghurt oder Quark glänzen nämlich auch in herzhaft zum Frühstück, Lunch oder Dinner. Übrigens: Bei tierischen Erzeugnissen raten wir zu „Bio“ zu greifen. Bei Pflanzendrinks hingegen überzeugen konventionelle Varianten in puncto Nährwert durch angereicherte Mikros.

Volles Korn

Komplexe Kohlenhydrate liefern reichlich Ballaststoffe. Anders als stark verarbeitete Weißmehlprodukte halten sie länger satt und unterstützen eine stabile Energieversorgung sowie die Verdauung. Circa 30 Gramm der unverdaulichen Pflanzenfasern sollten wir täglich zu uns nehmen. Erreichen lässt sich das durch unter anderem **Haferflocken am Morgen, Hülsenfrüchte oder Vollkornreis mit Grünzeug zum Mittag und Abend, getoppt von Nüssen, Kernen und Samen.**



FrISCHE FrÜchtchen

Obst eignet sich ideal als wohlüberlegte Nascherei, jedoch nicht als dauerhafter Snack über den ganzen Tag verteilt. Gezielt dosiert veredelt es Mahlzeiten, etwa im Müsli, als liebevolle Komponente im Salat oder nach dem Essen zum Dessert. **Zuckerarme Sorten wie Beeren, Kiwi oder Zitrusfrüchte bewähren sich besonders,** während Mango oder Ananas mehr Fruchtose auf die Waage bringen. Doch das ist nicht immer schlecht. Als Süßungsalternative in Gebäck machen sich Bananen oder Apfelmus prima. Auf die Menge und den Kontext kommt es also an.



Bunt macht's rund

Abwechslung erfreut das Auge und verpflegt Sie mit einer größeren Bandbreite an Vitaminen, Mineral- und sekundären Pflanzenstoffen. Warum also immer das gleiche essen? Wenn Sie sich **an den Regenbogenfarben sowie regionalen und saisonalen Verfügbarkeiten orientieren,** sind Sie auf der sicheren Seite. Auch stärkereiche Lebensmittel dürfen variieren, denn Möhre, Bete oder Kürbis überzeugen ebenso als Beilage jenseits der klassischen Salzkartoffel. Wie wäre es mit der Plant-Point-Challenge? Bei dieser werden pro Woche 30 unterschiedliche Pflanzen in Form von Getreide, Gemüse, Obst, Kräutern und Gewürzen verputzt.

Schmiere fürs System

Der Geschmacks- und Energieträger übernimmt im Körper zahlreiche Funktionen. Vorausgesetzt, die Auswahl stimmt. Erwachsenen empfiehlt die Deutsche Gesellschaft für Ernährung maximal ein knappes Drittel der Kalorienzufuhr in Form von Fett aufzunehmen. Als Anhaltspunkt: Mit 9 Kilokalorien pro Gramm enthält der Baustein doppelt so viel Brennwert wie Proteine und Kohlenhydrate. Folglich trumpft ein Esslöffel Öl mit ungefähr 100 Kilokalorien auf. **Nüsse, Samen, Olivenöl und reichhaltiger Fisch liefern hochwertige Fettsäuren und unterstützen unter anderem Herz, Gefäße und Hormonprozesse.** Die „schlechten“ aus stark verarbeiteten Produkten wie Convenience Food, Wurst- und Backwaren oder Frittiertem sind weniger günstig.



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



App für unterwegs
Mit über 30 informativen Experten-videos

Geschenk
Jubiläums- und Abnehmbuch als e-Paper im Wert von je 33 Euro

Regelmäßige Live-Events mit einer Ernährungsexpertin
Garantiert: persönliche Antworten auf all Ihre Fragen, um Ihre Ziele zu erreichen



Jetzt entdecken!
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.



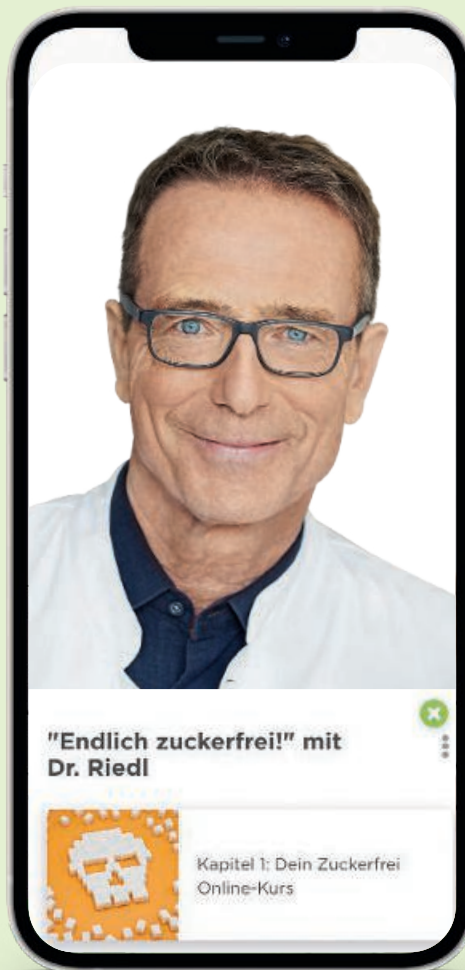
Zum Ausdrucken

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 entdecken!
eatsmarter.de/zuckerkurs





Kevin von Holt



Hanna Reder



Jamie Oliver



Donna Hay



Johann Lafer



Dr. Matthias Riedl



Steffen Henssler



Lisa Angermann



Stefanie Hiekmann



Tarik Rose



Cornelia Poletto



Stevan Paul

GÖTTLICH GRÜN

Unsere Starköchinnen und -köche begrüßen die schmackhaften Frühlingsboten in allen Ehren! Freuen Sie sich auf eine leichte Küche mit vielen Kräutern, saisonalem Gemüse und farbenfrohen Saucen.

Bei der Bandbreite an Frische und Aromatik kann die Sonne nur aufgehen, innerlich sowie am Himmel. Versprochen!



Green Goddess Pasta
von Kevin von Holt, Rezept auf Seite 84



Kevin von Holt

Green Goddess Pasta 🌿

1 Pasta al dente kochen. Erbsen für die letzten 2–3 Minuten der Kochzeit hinzufügen. Abgießen und dabei etwas Kochwasser auffangen.

2 Für die Sauce alle Zutaten in einen Mixer geben und cremig pürieren. Nach Belieben etwas Kochwasser oder Olivenöl für eine flüssigere Konsistenz zugeben.

3 In einer großen Pfanne oder einem Topf Olivenöl erhitzen. Pasta und Erbsen, Gurkenwürfel, Avocadowürfel, Spinat und Petersilie zugeben und kurz erhitzen, bis der Spinat leicht zusammenfällt. Sauce und Joghurt untermengen und kurz erwärmen. Falls nötig etwas Kochwasser zufügen, damit alles schön cremig wird. Mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken.

4 Green Goddess Pasta auf Tellern anrichten und optional mit geröstetem Kern-Mix und Parmesan bestreuen.



*bei 3 Portionen

FÜR 2–3 PORTIONEN:

- 250 g Pasta**
(z. B. Cavatelli oder Spinatnocchi)
- 150 g grüne Erbsen**
- 2–3 EL Olivenöl**
- ½ Gurke (fein gewürfelt)**
- 1 Avocado (gewürfelt)**
- 50 g frischer Spinat (grob gehackt)**
- 1 Bund Petersilie (grob gehackt)**
- 100 g griechischer Joghurt**
- Salz und Pfeffer**
- 1–2 EL Zitronensaft**

FÜR DIE GRÜNE GODDESS SAUCE:

- 1 Bund frische Petersilie (grob gehackt)**
- ½ Bund Dill (grob gehackt)**
- ½ Bund Frühlingszwiebeln (grob geschnitten)**
- 1 geschälte Knoblauchzehe**
- 2–3 EL griechischer Joghurt**
- 1 EL Zitronensaft**
- 1 TL Estragon Senf**
- 1–2 TL Olivenöl**
- Salz und Pfeffer**

OPTIONAL:

- gerösteter Saatenmix**
(z. B. Sesam, Sonnenblumen-, Kürbis- oder Pinienkerne)
- etwas gehobelter Parmesan oder veganer Käseersatz**

TIPPS:

- Für eine leichtere Variante: Joghurtanteil reduzieren oder ganz weglassen.
- Durch eine vegane Joghurt-Alternative beispielsweise auf Cashewbasis wird es pflanzlich.
- Die Sauce kann im Voraus zubereitet werden und im Kühlschrank bis zu 2 Tage lagern.



Spitzkoch Kevin von Holt vereint mit „KEV'S KITCHEN“ unter dem Motto „regional – saisonal – genial“ Kochkurse, Genuss-events, Catering, Rezeptideen und vieles mehr. Weitere Insights unter kevskitchen.de oder auf Instagram @kevin.von.holt



Hanna Reder

Geschmorter Misolauch 🌿

FÜR 2–4 PORTIONEN:

- 3–4 Stangen Lauch**
- 1 EL neutrales Öl (z. B. Rapsöl)**
- 1 EL helle oder weiße Misopaste**
- 1 TL Sojasauce**
- 1 TL Honig oder Ahornsirup**
- 1 TL Reissig oder Zitronensaft**
- 150 ml Gemüsebrühe oder Wasser**

AUSSERDEM:

- 1 TL Sesamöl**
- Pfeffer aus der Mühle**
- geröstete Sesamsamen**
- fein geschnittene Frühlingszwiebeln oder Chiliflocken zum Servieren (optional)**



*bei 4 Portionen

1 Die Lauchstangen gut waschen, Wurzeln und die dunkelgrünen Enden entfernen. (Letzteres kann für Brühe aufgehoben werden.) Die Stangen längs halbieren, sodass 10 bis 12 cm lange Stücke entstehen.

2 In einer großen Pfanne oder einem flachen Topf das Öl erhitzen. Den Lauch mit der Schnittseite nach unten bei mittlerer Hitze 3 bis 4 Minuten goldbraun anbraten, dann wenden und die Rückseite ebenfalls leicht bräunen.

3 In der Zwischenzeit Misopaste, Sojasauce, Honig, Reissig und Gemüsebrühe in einer kleinen Schüssel glatt rühren. Die Mischung zum Lauch geben und alles zugedeckt bei schwacher Hitze 15 bis 20 Minuten schmoren lassen, bis der Lauch weich ist.

4 Zum Servieren den Lauch mit Sesamöl beträufeln und mit Pfeffer übermahlen. Nach Belieben noch mit geröstetem Sesam, Frühlingszwiebeln oder Chiliflocken toppen.



The-Taste-Bekanntheit Hanna Reder zeigt in „Was kocht Hanna“ nach Jahreszeiten gegliedert ihre nachhaltige Jeden-Tag-Küche. ZS, 192 Seiten, 27,90 Euro





Jamie Oliver

Fisch mit Zitrone,

Kartoffeln & Spinatsauce 🌱

VORBEREITUNG 10 MIN | GARZEIT 22 MIN
FÜR 4 PORTIONEN:

400 g Kartoffeln
20 g Cheddar
1 TL Sahnemeerrettich
2 EL saure Sahne
250 g junger Spinat
½ Bund Dill (10 g)
1 Bio-Zitrone
2 dicke weißfleischige Fischfilets ohne Haut (à 130 g), sorgfältig entgrätet

1 Die Kartoffeln abbürsten, in 1 cm große Würfel schneiden und in die große Airfryer-Schublade geben. Mit 1½ EL Olivenöl beträufeln, mit Meersalz und schwarzem Pfeffer würzen und 20 Minuten bei 200 °C goldbraun rösten. Nach der Hälfte der Zeit umrühren.

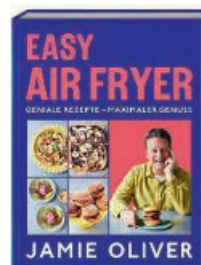
2 Den Käse, den Sahnemeerrettich, die saure Sahne, die Hälfte des Spinats und den größten Teil des Dills samt Stängeln mit 50 ml Wasser in den Mixer geben. Den Saft einer Viertel Zitrone hineinpresse und die Mischung pürieren, bis sie glatt ist. Sorgfältig abschmecken. Den Gitterboden aus der kleinen Schublade entfernen, die Sauce hingießen und den Boden wieder einsetzen.

3 Die Fischfilets würzen und in die kleine Schublade einlegen. Von dem Rest der Zitrone vier dünne Scheiben abschneiden und auf die Fischfilets legen. Mit Olivenöl einsprühen und 12-15 Minuten bei 170 °C garen, bis der Fisch eben durch und die Sauce heiß ist.



4 Die Kartoffeln aus der großen Schublade ausleeren und den restlichen Spinat darin 2 Minuten bei 200 °C garen, bis er zusammengefallen ist. Inzwischen den Fisch aus der kleinen Schublade nehmen und die Sauce auf Tellern verteilen. Die Fischfilets mit den Kartoffeln und dem Spinat darauf anrichten und mit dem restlichen Dill garnieren. Nach Belieben mit nativem Olivenöl extra abrunden und servieren.

Airfryer-Rezept



Starkoch Jamie Oliver verrät in seinem raffinierten Exemplar „Easy Air Fryer“, wie Sie das Beste aus Ihrer Heißluftfritteuse herausholen. *Dorling Kindersley, 224 Seiten, 24,95 Euro*

KALORIEN	FETT	GF	EIWEISS	KH	ZUCKER	SALZ	BS
451 kcal	18,8 g	5,7 g	34,5 g	37,9 g	4,3 g	1,5 g	2,8 g



STAR
KÖCHE

Donna Hay

Risoni-Salat

mit Chili-Honig-Halloumi 🌿

FÜR 4 PORTIONEN:

- 350 g getrocknete Risoni
- Meersalz
- 80 ml Zitronensaft
- 2 EL Olivenöl extra vergine
- 1 TL Dijon-Senf
- zerstoßener schwarzer Pfeffer
- 100 g Rucolablätter
- 16 g Minzeblätter, klein gezupft
- 80 g geröstete Mandelkerne, gehackt
- 50 g Johannisbeeren



FÜR DEN CHILI-HONIG-HALLOUMI:

- 1 EL Olivenöl extra vergine
- 440 g Halloumi, in Stücke geschnitten
- 120 g Honig
- 1 TL getrocknete Chiliflocken

1 Die Risoni in einem großen Topf mit kochendem Salzwasser 8 Minuten garen, bis sie bissfest sind. Dann abgießen und unter kaltem Wasser abschrecken. Zur Seite stellen.

2 Für den Chili-Honig-Halloumi eine große beschichtete Pfanne bei mittlerer bis hoher Temperatur erhitzen. Öl und Halloumi hineingeben und 3 Minuten braten, bis er goldgelb ist. Die Pfanne vom Herd nehmen, Honig und Chili unterrühren und zur Seite stellen.

3 Zitronensaft, Öl, Senf, Salz und Pfeffer miteinander verrühren.

4 Die Risoni in eine Servierschüssel geben. Rucola, Minze, Mandeln, Johannisbeeren und die Zitronensaft-Mischung hinzufügen und alles gründlich vermengen.

5 Den Chili-Honig-Halloumi darauf verteilen und servieren.



Jede Gabel von diesem Salat ist überaus köstlich. Weiche Risoni, pfeffrige Rucolablätter, süße Johannisbeeren und geröstete Mandeln... Einfach geschmolzenen Chili-Honig-Halloumi daraufgeben und schon ist er perfekt!

HINWEIS: Der Chili-Honig-Halloumi wird am besten warm serviert. Wenn Sie den Salat vorbereiten wollen, können Sie die einzelnen Komponenten zubereiten und kalt stellen. Dann den Halloumi direkt vor dem Servieren braten, so schmeckt es am besten!



Mit möglichst wenig Aufwand zu frischen und abwechslungsreichen Gerichten – das ist Donna Hays Mission mit „Too easy“. AT Verlag, 256 Seiten, 36 Euro



★ Eiweiß: 5 g ★ Fett: 22 g
 pro Portion
300
 KCAL
 ★ Kohlenhydrate: 19 g



*Johann Lafer &
Dr. med. Matthias Riedl*

Grüne Gazpacho

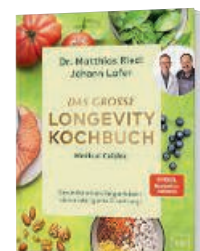
FÜR 2 PORTIONEN:

- ½ Salatgurke
- 1 grüne Paprika
- 1 Stange Staudensellerie (mit Grün)
- ½ grüner Apfel
- 1–2 TL Limettensaft
- ½ Knoblauchzehe
- 100 ml Apfelsaft
- (am besten frisch aus dem Entsafter)
- 2 EL Cashewmus (ungesüßt)
- 3–4 EL Olivenöl
- Salz, Cayennepfeffer

1 Gurke und Paprika waschen, längs halbieren und entkernen. Sellerie waschen, das Grün abzupfen und beseitigen. ⅓ des gesamten Gemüses fein würfeln, den Rest grob schneiden. Apfel waschen und das Kerngehäuse entfernen. Etwa die Hälfte des Fruchtfleisches klein würfeln und mit Limettensaft und den Gemüsewürfelchen mischen.

2 Den restlichen Apfel grob schneiden. Mit dem grob geschnittenen Gemüse in einen hohen Becher geben. Knoblauch schälen und dazugeben. Apfelsaft, Cashewmus sowie 2 EL Öl zufügen und alles sehr fein pürieren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Ca. 1 Stunde kalt stellen.

3 Die Gazpacho in tiefe Teller füllen und mit den feinen Apfel-Gemüse-Würfeln bestreuen. Mit dem übrigen Öl beträufeln und mit Selleriegrün garnieren.



Das Duo Dr. Matthias Riedl und Johann Lafer fusioniert sein geballtes Ernährungswissen in „Das große Longevity-Kochbuch“. Gräfe und Unzer, 264 Seiten, 32 Euro



Steffen Henssler

Kopfsalat

mit Passionsfrucht  

FÜR 2 PORTIONEN:

- 1 Kopfsalat
- 5 Passionsfrüchte
- ½ rote Peperoni
- 2 EL Crème fraîche

AUSSERDEM:

- Puderzucker
- Salz



1 Vom Kopfsalat die äußeren Blätter entfernen und Salat im Ganzen etwas auseinanderziehen. Salatkopf mit dem Strunk nach oben in eine mit kaltem Wasser gefüllte Schüssel tauchen. Anschließend mit dem Strunk nach oben in einem Sieb ca. 5 Minuten abtropfen lassen.

2 Währenddessen Passionsfrüchte halbieren, Fruchtfleisch mit einem Löffel herauskratzen und in eine Schüssel geben. Fruchtfleisch mit einem Stabmixer kurz anmixen.

3 Peperoni mit Kernen in feine Ringe schneiden. Mit 1½ EL Puderzucker und Crème fraîche zur Passionsfrucht in die Schüssel geben. 1 Prise Salz dazugeben und alles miteinander verrühren.

4 Strunk mit einem kleinen Messer keilförmig aus dem Salatkopf schneiden. Salatkopf auf einen tiefen Teller setzen und die Blätter ein wenig auseinanderziehen. Passionsfruchtdressing großzügig über dem Salat verteilen. Fertig!



Steffen Henssler hat mit „Henssler's Schnelle Nummer – Morgens! Mittags! Abends!“ das passende Blitzrezept für jede Tageszeit. *Gräfe und Unzer*, 240 Seiten, 29,90 Euro

STEFFEN SAGT Ein absoluter Klassiker, den ich von dem Größten der Großen – Eckart Witzigmann – geklaut habe!



Lisa Angermann &
Stefanie Hiekmann

Mangold- Kräuter-Wickel

mit Zitronenthymian-Amaranth

FÜR 4 PORTIONEN:

FÜR DIE MANGOLD-WICKEL:

- 200 g Amaranth
- 20 große Mangoldblätter
- Salz
- 1 mittelgroße Zwiebel
- 200 g Pfifferlinge oder andere Lieblingsspilze
- 2 EL Pflanzenöl
- 200 g Rote Bete (gekocht)
- 100 g Lieblingskräuter, z. B. Bohnenkraut, Zitronenthymian, Basilikum, Petersilie, Estragon, Schnittlauch
- 150 g Walnusskerne
- 150 g Rosinen
- Saft und Abrieb von 2 Bio-Zitronen
- 2 EL Café-de-Paris-Gewürz (optional)

FÜR DIE SOSSE:

- 40 g Kräuterbutter (alternativ: Butter)
- 40 g Mehl
- 100 ml Milch
- 50 ml Sahne
- 400 ml kräftige Fleisch- oder Gemüsebrühe
- Salz, Pfeffer
- 1 Spritzer Zitronensaft

AUSSERDEM:

- 6–8 EL Lieblingskräuter,
z. B. Kerbel und Portulak



Stefanie Hiekmann, Kochbuchautorin, Fotografin und Foodjournalistin und Lisa Angermann, Sterneköchin und „The Taste“-Gewinnerin wurden durch Alexander Herrmann zusammengeführt.



1 Für die Mangold-Wickel zunächst den Amaranth nach Packungsanweisung zubereiten. Beiseitestellen.

2 Die Mangoldstiele abschneiden, in kleine Würfel schneiden und beiseitestellen. Die Mangoldblätter für 1–2 Minuten in kochendem Salzwasser blanchieren und direkt in Eiswasser abschrecken. Die einzelnen Blätter zwischen Küchentüchern trockenlegen und ggf. dicke Rippen entfernen.

3 Die Zwiebel und die Pilze fein schneiden und mit den Mangoldstielwürfeln vermengen. Das Öl in einer Pfanne erhitzen und das Gemüse darin anschwitzen. Die Rote Bete grob in eine Schüssel raspeln. Die Kräuter fein schneiden,

1/3 davon für die Soße beiseitestellen. Die Walnusskerne und die Rosinen hacken. Den Amaranth zunächst mit dem Zitronensaft und -abrieb vermengen. Alle restlichen Zutaten untermengen und die Füllung abschmecken. Auf die Mangoldblätter je 1–2 EL Füllung geben, seitlich einschlagen und straff aufwickeln.

4 In einer breiten Pfanne mit hohem Rand oder einem Bräter mit Deckel die Butter schmelzen. Das Mehl einrühren und für 2–3 Minuten anschwitzen, nicht bräunen, damit die Soße ihre weiße Farbe behält. Mit Milch, Sahne und Brühe ablöschen. Unter ständigem Rühren aufkochen, bis die Soße sämig ist. Die restlichen Kräuter zufügen und mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken. Die Mangold-Wickel

eng nebeneinander in die Soße schichten, mit dem Deckel verschließen und bei mittlerer Hitze für 15–20 Minuten auf dem Herd oder 20–25 Minuten im Backofen (175 °C Umluft) schmoren. Mit Kräutern garniert servieren.



„Unsere kreative Kräuterküche“ von Lisa Angermann und Stefanie Hiekmann bringt neuen Schwung in Ihre Alltagsgerichte. Hölker, 176 Seiten, 30 Euro



Tarik Rose

Erbsen, Minze, Forelle

und Ricotta 🌱



FÜR 4 PORTIONEN:

FÜR DIE ERBSEN:

600 g Erbsen, TK oder frisch
½ Bund Minze
Salz, Pfeffer
etwas Zitronensaft
Olivenöl
etwas Honig

FÜR DEN RICOTTA:

200 g Ricotta
Abrieb von 1 Bio-Zitrone
Salz, Pfeffer
etwas Honig
Olivenöl

FÜR DIE FORELLEN:

3-4 Forellenfilets à 140 g
Salz, Pfeffer
Abrieb von ½ Bio-Orange
Olivenöl

1 Die Erbsen in einem Topf kurz blanchieren. Die Minze waschen, trocknen, die Blätter abzupfen und fein schneiden. Etwas von der Minze beiseitestellen, den Rest der Minze zu den Erbsen geben und diese mit Salz, Pfeffer, Zitronensaft, Olivenöl und etwas Honig abschmecken.

2 Den Ricotta mit Abrieb von einer Zitrone, Salz, Pfeffer, etwas Honig und einem Spritzer Olivenöl abschmecken.

3 Die Forellenfilets entgräten und auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech geben. Mit Salz, Pfeffer, dem Orangenabrieb und Olivenöl marinieren. Bei 120 °C Ober-/Unterhitze im Ofen ca. 7 Minuten garen.

4 Zum Anrichten etwas Ricotta auf den Teller geben. Erbsen darauf verteilen. Nun die Forelle zupfen und ebenfalls darübergeben. Mit den Marinaden (der Erbsen und der confierten Forellen) beträufeln. Mit etwas Minze und frisch gemahlenem Pfeffer toppen.

LONGEVITY Neben ihrem Hauptwirkstoff Menthol enthält Minze zudem Rosmarinsäure, Flavonoide und ätherische Öle und wirkt deshalb antioxidativ, antiseptisch und entzündungshemmend.



„Levante Genuss für ein gesundes, langes Leben“ von Tarik Rose vereint moderne Orient-Rezepturen mit vitalen Longevity-Boostern. **EMF, 176 Seiten, 28 Euro**



**STAR
KÖCHE**

Cornelia Poletto

Spaghetti Chitarra

con Pesto genovese 🌿

FÜR 4 PORTIONEN:

1 Polettos Pastateig

Semola di grano duro (Nudelgrieß aus Hartweizen) zum Arbeiten
Chitarra (trad. Werkzeug zur Herstellung von Spaghetti)

ZUM FERTIGSTELLEN:

200 g kleine festkochende Kartoffeln
100 g Keniabohnen (ersatzweise Buschbohnen)
Meersalz
2 EL Pinienkerne
200 g Pesto genovese
Pfeffer
Parmesan

1 Den Nudelteig mithilfe einer Nudelmaschine zu dünnen Bahnen ausrollen. Teigbahnen auf die Chitarra legen, mit dem Wallholz darüberrollen und in Spaghetti schneiden. Spaghetti wie Nester locker auf mit Nudelgrieß bestäubtes Backpapier geben.

2 Die Kartoffeln schälen und längs vierteln. Die Enden der Keniabohnen entfernen und Bohnen in 3 cm lange Stücke schneiden. Die Kartoffeln und Bohnen in kochendem Salzwasser ca. 5 Minuten kochen, danach die Spaghetti dazugeben und weitere 3–4 Minuten garen.

3 Die Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett anrösten, bis sie duften. Das Pesto in einer Pfanne erwärmen. Pasta und Gemüse mit einer Pastakralle direkt aus dem Topf in die Pfanne zum Pesto geben und durchschwenken. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und nach Bedarf etwas Pastawasser dazugeben.

4 Auf vorgewärmten Tellern anrichten, Parmesan darüberhobeln und Pinienkerne aufstreuen.

PESTO ALLA GENOVESE | FÜR CA. 500 GRAMM:

60 g Pinienkerne, 100 g frisches Basilikum
1 Knoblauchzehe, Meersalz, 200 g geriebener Parmesan, 150 ml Olivenöl, Pfeffer

AUSSERDEM: Mörser, sterile Einmachgläser mit Schraubverschluss

1 Die Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett anrösten, bis sie duften. Herausnehmen und abkühlen lassen.

2 Basilikum waschen und trocken schütteln. Die Blätter von den Stielen zupfen und fein schneiden. Den Knoblauch schälen und mit etwas Salz im Mörser zu einer Paste zerdrücken.

3 Basilikum, Parmesan und Knoblauch mit der Hälfte des Olivenöls in einem Blitzhacker mixen. Pinienkerne, etwas Salz und Pfeffer dazugeben und erneut nicht zu fein mixen.

4 Das Pesto in saubere Schraubgläser füllen. Mit dem übrigen Olivenöl bedecken, verschließen und im Kühlschrank aufbewahren. So bleibt das Pesto 1–2 Wochen frisch.

PASTATEIG | FÜR 450 GRAMM TEIG:

400 g Semola di grano duro (Nudelgrieß aus Hartweizen), 180 ml Wasser

1 Semola in eine Schüssel sieben, das Wasser dazugießen und mit den Händen einarbeiten, bis ein glatter und geschmeidiger Teig entsteht.

2 Den Teig zu einer Kugel formen, in Frischhaltefolie wickeln und bis zur Verwendung mindestens 1 Stunde kalt stellen.



pro Portion
708
KCAL
Eiweiß: 26 g
Fett: 30 g
Kohlenhydrate: 83 g



Cornelia Polettos Tipps und Tricks in „Polettos Pasta Passione“ machen das Nachkochen zum echten Erlebnis. Gräfe und Unzer, 160 Seiten, 26,99 Euro



Stevan Paul

Queller Salat

FÜR 2-4 PORTIONEN:

- 1 Tomate**
- 1 (rote) Frühlingszwiebel**
- 150 g Queller**
- 2-3 EL Reisessig**
- 1 EL Dashi**
- 1 EL helle Sojasauce**
- 1 EL Sushi-Ingwer-Einlegesud**
- 1 TL Mirin (wahlweise Agavendicksaft oder Ahornsirup)**
- 2 EL Sonnenblumenöl**



1 Die Tomate kreuzförmig einschneiden, den Strunk kegelförmig heraus schneiden. Die Tomate für Sekunden in kochendes Wasser tauchen, dann direkt in kaltem Wasser abkühlen. Die Haut der Tomate abziehen, das Fruchtfleisch vierteln, entkernen und würfeln. Die Frühlingszwiebel putzen und in Ringe schneiden. Den Queller waschen, eventuell holzige Strünke entfernen.

2 Aus Reisessig, Dashi, Sojasauce, Ingwer-Einlegesud und Mirin eine Vinaigrette anrühren.

3 Das Öl in einer Pfanne erhitzen, den Queller mit der Frühlingszwiebel darin 3-4 Minuten schwenken und anschwitzen. Die Tomatenwürfel zugeben und nochmals 1 Minute durchschwenken. Nicht salzen!

4 Das Gemüse auf einem Teller etwas abkühlen lassen, dann lauwarm mit der Vinaigrette mischen und servieren. Der Salat schmeckt auch kalt.

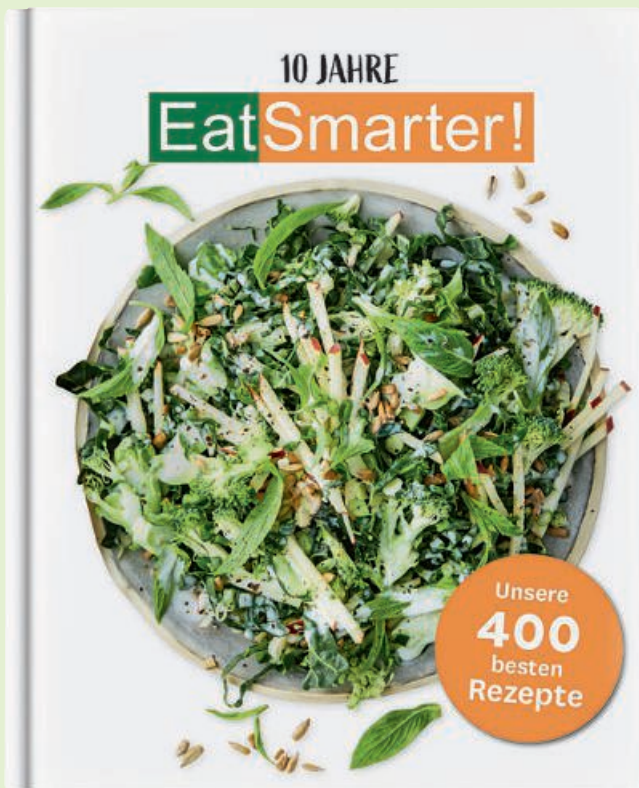


Wie Sie die japanischen Klassiker namens Nigiri, Maki und Co in den eigenen vier Wänden zaubern, präsentiert Ihnen Stevan Paul in „Sushi“. Hölker, 176 Seiten, 34 Euro



Gesund essen kann so einfach sein!

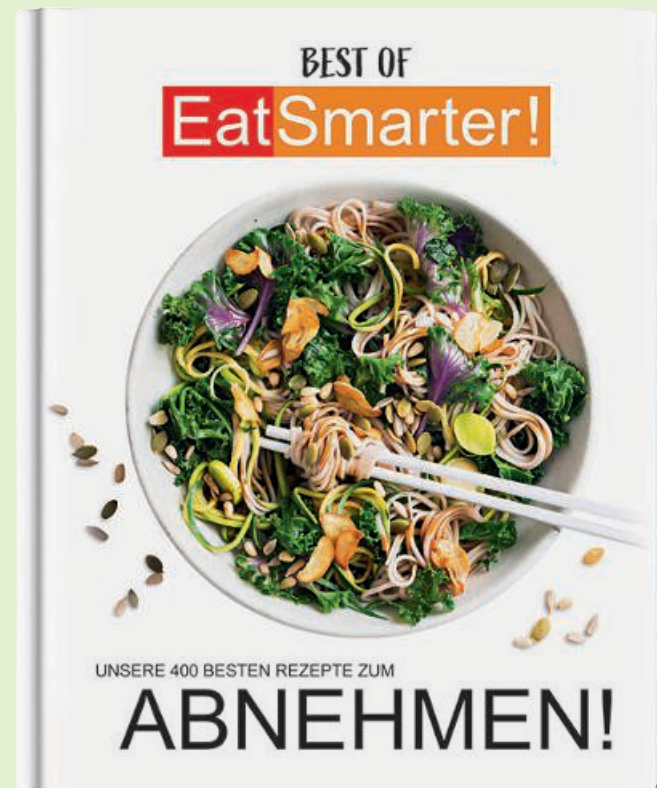
Unsere beiden Bestseller



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 36 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 36 Euro.

Bestellen Sie jetzt unsere Kochbücher unter
eatsmarter.de/buecher





SMARTE WARENKUNDE



Einst war dieser Snack allein dem Adel vorbehalten.

Zuckerschoten...

+ ...spenden Kraft

Die kalorienarmen Hülsenfrüchte glänzen mit einer hochwertigen Basis aus pflanzlichem Eiweiß. Damit liefern sie eine beachtliche Menge an essenziellen Bausteinen, die für ein straffes Bindegewebe, kräftiges Haar und eine strahlende Haut unverzichtbar sind.

+ ...stabilisieren den Blutzucker

Mit 10 Gramm Ballaststoffen pro 200 Gramm ist bereits ein Drittel des Tagesbedarfs gedeckt. Diese setzen die Energie langsamer frei und schenken Ihnen stetige Power für den gesamten Tag.

+ ...schmecken angenehm süß

Verantwortlich für diesen Effekt ist der hohe Anteil an komplexen Kohlenhydraten, die eine nachhaltige Sättigung garantieren und spontane Heißhungerattacken schon im Vorfeld verhindern.

+ ...unterstützen die Abwehrkräfte

In den Kaisererbsen verbirgt sich ein potentes Gespann aus Vitamin C und Zink. Zusammen stärken sie das Schutzschild und rüsten den Körper für den Kampf gegen Viren und Infekte.

+ ...gelten als besonders bekömmlich

Dank ihrer hervorragenden Verträglichkeit bieten sich die grünen Knacker auch für den Rohverzehr an. Dadurch bleiben hitzeempfindliche Nährstoffe erhalten, ohne dass es zu Blähungen kommt. Grund dafür ist der geringe Phasinhalt, ein Protein, das sonst Bauchschmerzen verursacht.

+ ...wirken verdauungsfördernd

Reich an quellenden Pflanzenfasern aktivieren die farbenfrohen Minis sanft die Darmtätigkeit. So werden eine reibungslose Passage und ein geregelter Stuhlgang gesichert.

KLEINE KÜCHENKUNDE

+ ...schonen die Umwelt

Schnelles Wachstum und sparsamer Ressourcenverbrauch verwandeln sie in einen echten Gewinn für eine bewusste Ernährung.

+ ...eignen sich zum Einfrieren

Blanchiert behält die junge Ernte auch im Tiefkühlschrank ihren grellen Ton. Dafür kurz in siedendes Salzwasser geben, abtropfen lassen und abgekühlt verpacken.



BRENNWERT: 59 kcal **EIWEISS:** 4 g
KOHLENHYDRATE: 10 g, davon Zucker: 5 g
FETT: 0 g **BALLASTSTOFFE:** 5 g

4 KREATIVE IDEEN VOM REZEPTENTWICKLER



Tempura Happen

Gourmet-Gemüse in knuspriger Hülle trifft auf eine Prise Matcha-Salz.



Rahm-Beilage

Durch eine cremige Mehlschwitze bekommen sie ein klassisches Gewand.



Burrata-Bett

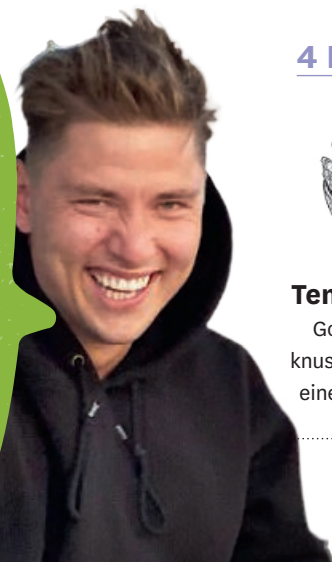
Marinierte Streifen in Zitrone und Öl sind mit dem Käse ein Perfect Match.



Kimchi Style

Die scharfe Fermentation ist lecker auf Stullen, zu Pasta oder in Bowls.

Andy Zingler
früher Gastrokind,
heute Content
Creator, teilt auf
Instagram
@andyzingler sein
kulinarisches Leben.
Hier verrät er seine
liebsten Kreationen
mit unserem
Saisonstar.
Kochvideos dazu
bald auf
@eatsmarter_de



TEXT: VICTORIA ANTONIO

FOTOS: PAUL GERDES, SHUTTERSTOCK (4)

NEU

Couscous aus Hülsenfrüchten: Proteinreich & schnell zubereitet.



Der vielseitige Alleskönner

Als Basis für Salate und Bowls, Beilage zu Pfannengemüse, Füllung für Wraps oder sogar süß zum Frühstück: Der Couscous aus Hülsenfrüchten von Müllers Mühle verbindet Convenience mit dem hervorragenden Nährwertprofil der wertvollen Kraftpakete und liefert dabei reichlich Protein. Das Traditionsunternehmen schafft aus 100 Prozent rotem Linsen- oder grünem Erbsenmehl die typisch lockere, feinkörnige Couscous-Struktur, aus der sich ganz unkompliziert eine Reihe von köstlichen Gerichten kreieren lässt.

Erfahren Sie mehr unter: muellers-muehle.de

50 PRODUKTTESTER GESUCHT!

Sie möchten sich selbst von dem Couscous aus Hülsenfrüchten überzeugen? Dann bewerben Sie sich jetzt bis zum 03.05.2026 als einer von 50 Testern und entdecken Sie neue Lieblingsgerichte. Alle Infos sowie das Teilnahmeformular und Rezeptideen finden Sie auf unserer Website.

Bewerben Sie sich unter eatsmarter.de/muellersmuehle

Bis
03.05.26
 mitmachen
 & testen



PROTEIN ALLROUNDER

Leguminosen bringen mit pflanzlichem Eiweiß und Ballaststoffen Substanz auf den Teller und sorgen für eine angenehme Sättigung. Linsen, Bohnen und Kichererbsen sind dabei echte Verwandlungskünstler. Die folgenden Rezepte zeigen, wie sich daraus im Handumdrehen alltagstaugliche Aufstriche, Suppen und vollwertige Hauptgerichte zubereiten lassen.

Röstbrote mit Hummus
aus weißen Bohnen
Rezept auf Seite 100



pro Scheibe
296
KCAL
Eiweiß: 9 g * Fett: 15 g *
Kohlenhydrate: 31 g *

Röstbrote mit Hummus aus weißen Bohnen

Belegte Stullen mit frischem Twist

🕒 25 MIN 🌱 🌾 🍷

GESUND, WEIL:

- Im Vergleich zu weißem Spargel enthält die grüne Variante deutlich mehr Vitamin C und Folsäure. Diese sind essenziell für die Zellerneuerung und stärken die Abwehrkräfte.

FÜR 4 SCHEIBEN:

- 4 grüne Spargelspitzen (80 g)
- 100 g Erbsen (tiefgekühlt)
- Salz
- 240 g weiße Bohnen (Dose; Abtropfgewicht)
- 2 Knoblauchzehen
- 1 EL Zitronensaft
- 2 TL Tahini (Sesampaste)
- Pfeffer
- 1 Msp. gemahlener Kreuzkümmel

- 2 EL Olivenöl
- 4 Radieschen
- 1 Frühlingszwiebel
- ½ Möhre
- 4 Stiele Minze
- 4 Scheiben Vollkornbrot (à 40 g)
- 2 TL Sesam
- 2 EL Balsamessig

1 Spargel putzen und waschen. Spargel und Erbsen in einem Topf mit kochendem Salzwasser ca. 2–3 Minuten blanchieren. In ein Sieb abgießen, kalt abschrecken und abtropfen lassen.

2 Weiße Bohnen in ein Sieb abgießen, kalt abspülen und abtropfen lassen. Knoblauch schälen und mit Bohnen, Zitronensaft, Tahini, Salz, Pfeffer, Kreuzkümmel und 2 EL Olivenöl in einem Mixer fein pürieren. Bei Bedarf etwas Wasser hinzufügen.

3 Radieschen putzen, waschen und in feine Scheiben hobeln. Frühlingszwiebel putzen, waschen und in feine Ringe

schneiden. Möhre putzen, schälen, waschen und längs in dünne Scheiben hobeln. Minze waschen, trocken schütteln, Blätter abzupfen und in feine Streifen schneiden.

4 Restliches Olivenöl in einer Pfanne erhitzen. Brotscheiben darin bei mittlerer Hitze von beiden Seiten ca. 2 Minuten goldbraun rösten.

5 Röstbrote großzügig mit Bohnen-Hummus bestreichen. Spargel, Erbsen, Radieschen, Frühlingszwiebel und Möhre darauf anrichten. Mit Minze, Sesam und etwas Balsamessig garniert servieren.

Pie mit Tomaten und roten Bohnen

Tex-Mex-Inspiration mit Wohlfühlfaktor

🕒 35 MIN 🌱 🌾 🍷

pro Portion
302
KCAL
Eiweiß: 12 g * Fett: 9 g *
Kohlenhydrate: 42 g *

GESUND, WEIL:

- Kidneybohnen enthalten den Mineralstoff Magnesium, der die Muskelfunktion unterstützt und dabei hilft, das Nervensystem zu entspannen.

FÜR 4 PORTIONEN:

- 2 rote Zwiebeln
- 3 Knoblauchzehen
- 800 g stückige Tomaten (Dose)
- 250 g Mais (Dose; Abtropfgewicht)
- 250 g Kidneybohnen (Dose; Abtropfgewicht)
- 2 Lorbeerblätter
- ½ TL Oregano
- 3 Msp. gemahlener Kreuzkümmel

- Salz, Pfeffer
- 120 g Polenta (Maisgrieß)
- 1 Msp. Kurkumapulver
- 1 Msp. Chilipulver
- 1 TL Hefeflocken
- 1 EL Olivenöl
- 1 rote Chilischote
- 1 Handvoll Koriander
- 2 Frühlingszwiebeln

AUSSERDEM: ofenfeste Pfanne

1 Zwiebeln und Knoblauch schälen und fein würfeln. Stückige Tomaten, Zwiebeln und Knoblauch in eine ofenfeste Pfanne geben. Mais und Kidneybohnen in einem Sieb kalt abspülen, abtropfen lassen und unterrühren. Lorbeer, Oregano und 2 Msp. Kreuzkümmel hinzufügen. Mit Salz und Pfeffer würzen und im vorgeheizten Backofen bei 180 °C (Umluft 160 °C; Gas: Stufe 2–3) ca. 15 Minuten backen.

2 Inzwischen Polenta mit Kurkuma, restlichem Kreuzkümmel und Chilipulver in 500 ml Salzwasser aufkochen, verrühren, vom Herd nehmen und zugedeckt ca. 10 Minuten quellen lassen. Hefeflocken und Olivenöl unter die Polenta rühren.

3 Pfanne kurz aus dem Backofen nehmen, Lorbeerblätter entfernen und Polenta-Masse als Schicht auf dem Gemüse verteilen. Für weitere 5–8 Minuten im Backofen goldbraun überbacken.

4 Währenddessen Chilischote halbieren, entkernen, waschen und in feine Ringe schneiden. Koriander waschen, trocken schütteln, Blätter abzupfen und hacken. Frühlingszwiebeln putzen, waschen und in Ringe schneiden.

5 Pie aus dem Backofen nehmen, mit Chilischote, Koriander sowie Frühlingszwiebeln bestreuen.

EatSmarter! Info

Gekocht genießen

Die meisten Hülsenfrüchte sind im Rohzustand nicht verzehrbar, da sie den natürlichen Abwehrstoff Phasin enthalten. Dieser schützt die Pflanze vor Schädlingen, kann beim Menschen aber Magen-Darm-Beschwerden auslösen und in größeren Mengen gesundheitsschädlich sein. Durch Kochen wird Phasin zuverlässig abgebaut. Deshalb müssen getrocknete Bohnen, Erbsen und Linsen immer gut gegart werden. Eine Ausnahme sind frische Erbsen und Zuckerschoten: Sie enthalten nur wenig davon und können in Maßen auch roh gegessen werden.







Gegrillte Aubergine mit Linsen und Joghurt

Orientalische und clever gefüllte Delikatesse mit zarten Röstaromen

🕒 30 MIN 🌿 🍴

GESUND, WEIL:

- Berglinsen sind reich an sekundären Pflanzenstoffen, wie zum Beispiel den Saponinen, welche den Cholesterinspiegel senken und entzündungshemmend wirken können.
- In der violetten Schale der Aubergine steckt das Flavonoid Nasunin, das die Zellmembranen, insbesondere im Gehirn, vor freien Radikalen schützt.

1 Auberginen putzen, waschen, längs halbieren und Fruchtfleisch kreuzweise tief einschneiden. Mit Salz bestreuen und 10 Minuten ziehen lassen. Derweil Zwiebeln und Knoblauch schälen und fein würfeln. Möhren putzen, schälen, waschen und fein würfeln.

2 2 EL Öl in einer Pfanne erhitzen. Zwiebeln, Möhren und Knoblauch darin bei mittlerer Hitze 5 Minuten andünsten. Ras el-Hanout 1 Minute mitrösten. Linsen in ein Sieb abgießen, kalt abspülen, abtropfen lassen und zum Gemüse geben. Mit Pfeffer und Salz würzen.

3 Auberginen trocken tupfen. Schnittflächen mit 2 EL Öl bepinseln. Eine Grillpfanne erhitzen und Aubergi-

nen darin bei mittlerer Hitze von jeder Seite etwa 6–8 Minuten grillen, bis sie weich sind.

4 Währenddessen Minze waschen, trocken schütteln, Blätter abzupfen und mit restlichem Olivenöl fein pürieren. Schnittlauch waschen, trocken schütteln und hacken. Zitrone heiß abwaschen, trocken reiben und in Spalten schneiden.

5 Gegrillte Auberginen auf Tellern anrichten, Linsenmischung darauf verteilen und mit Schnittlauch bestreuen. Mit griechischem Joghurt sowie Minzöl beträufeln und mit Zitronenspalten servieren.

FÜR 4 PORTIONEN:

- 4** Auberginen
- Salz**
- 2** rote Zwiebeln
- 6** Knoblauchzehen
- 2** Möhren
- 6** EL Olivenöl
- 1** TL Ras el-Hanout (arabische Gewürzmischung)
- 240 g** Berglinsen (Dose; Abtropfgewicht)
- Pfeffer**
- 1** Handvoll Minze
- 2** Handvoll Schnittlauch
- 1** Bio-Zitrone
- 300 g** griechischer Joghurt (10% Fett)

AUSSERDEM:

Grillpfanne

Bolognese mit Pilzen und Linsen

Kindheitsklassiker modern inszeniert



35 MIN

GESUND, WEIL:

- Als pflanzliche Eiweißquelle liefern braune Linsen reichlich Protein, das der Körper für den Aufbau und Erhalt von Muskelmasse benötigt. Damit sind sie besonders in einer überwiegend vegetarischen Ernährung eine wertvolle Alternative zu tierischen Produkten.

1 Nudeln in kochendem Salzwasser nach Packungsanleitung in ca. 7–9 Minuten bissfest garen, dann abgießen und abtropfen lassen.

2 Inzwischen Zwiebel und Knoblauch schälen und fein würfeln. Champignons putzen und fein hacken. Möhre putzen, schälen, waschen und klein würfeln. Basilikum und Thymian waschen, trocken schütteln und Blätter abzupfen. Thymian fein hacken.

3 Olivenöl in einem Topf erhitzen. Zwiebeln, Knoblauch und Champignons darin bei mittlerer Hitze 3 Minuten andünsten. Möhren hinzufügen und weitere 2 Minuten mitdünsten.

4 Tomatenmark einrühren und ca. 1 Minute anrösten. Linsen in ein Sieb abgießen, kalt abspülen, abtropfen lassen und zusammen mit stückigen Tomaten sowie Gemüsebrühe in den Topf geben.

5 Sauce mit Salz, Pfeffer, Chiliflocken, Thymian und 1 Prise frisch abgeriebenem Muskat würzen. Aufkochen und bei mittlerer Hitze ca. 10–12 Minuten einköcheln lassen. Mit Zitronensaft abschmecken.

6 Spaghetti auf Tellern anrichten. Vegane Bolognese über die Nudeln geben. Käse-Alternative reiben und zusammen mit Basilikum über das Gericht streuen.

FÜR 4 PORTIONEN:

- 400 g Kichererbsen-Spaghetti (alternativ: glutenfreie Vollkorn-Spaghetti)
- Salz
- 1 Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- 200 g Champignons
- 1 Möhre
- ½ Handvoll Basilikum
- 2 Zweige Thymian
- 2 EL Olivenöl
- 1 EL Tomatenmark (15 g)
- 240 g braune Linsen (Dose; Abtropfgewicht)
- 150 g stückige Tomaten (Dose)
- 250 ml Gemüsebrühe
- Pfeffer
- ½ TL Chiliflocken
- Muskatnuss
- 1 EL Zitronensaft
- 1 Stück vegane Hartkäse-Alternative (auf Mandelbasis; 40 g)





pro Portion
318
KCAL
Eiweiß: 7 g ★ Fett: 9 g ★
Kohlenhydrate: 52 g

Asiatische Nudelsuppe

Fernöstliche Gewürzwelt eingebettet in sanfter Brühe

🕒 35 MIN 🌱 🍷 🍴

GESUND, WEIL:

- Sesam ist reich an Zink, das für die Wundheilung und ein starkes Immunsystem essenziell ist.

FÜR 4 PORTIONEN:

1 rote Chilischote
½ Frühlingszwiebel
4 Schalotten
4 Knoblauchzehen
1 EL Ghee (15 g)
2 TL gemahlener Kreuzkümel
2 TL Korianderpulver
2 TL Kurkumapulver

1 Chilischote halbieren, entkernen, waschen und in Streifen schneiden. Frühlingszwiebel putzen, waschen und in feine, lange Streifen schneiden. Schalotten und Knoblauch schälen und fein würfeln.

2 Ghee in einem Topf erhitzen. Schalotten und Knoblauch darin bei mittlerer Hitze ca. 3 Minuten glasig dünsten. Kreuzkümel-, Koriander- und Kurkumapulver darüberstreuen und 1 Minute mit anrösten.

3 Mit Kokosmilch und Gemüsebrühe ablöschen, Tamari dazugeben und alles zum Kochen bringen.

400 ml Kokosmilch
800 ml Gemüsebrühe
4 TL Tamari
240 g Kichererbsen
(Dose; Abtropfgewicht)
100 g Babyspinat
200 g Reisbandnudeln
1 EL bunter Sesam (15 g)

4 Kichererbsen in ein Sieb abgießen, kalt abspülen, abtropfen lassen, in die Suppe geben und bei kleiner Hitze ca. 10 Minuten köcheln lassen.

5 In der Zwischenzeit Babyspinat waschen und trocken schleudern.

6 Reisbandnudeln in die Suppe geben und nach Packungsanleitung ca. 3–5 Minuten bissfest garen. In der letzten Minute Spinat unterrühren und zusammenfallen lassen.

7 Suppe in Schüsseln anrichten. Mit roten Chilischoten, Frühlingszwiebeln und Sesam bestreuen.

Weißer Bohneneintopf mit Tomaten

Wärmender Seelenschmeichler

pro Portion
235
KCAL
Eiweiß: 11 g ★ Fett: 9 g ★
Kohlenhydrate: 29 g

🕒 35 MIN 🌱 🍷 🍴

GESUND, WEIL:

- Bitterstoffe und Gerbstoffe aus dem Kraut Oregano regen die Produktion von Verdauungssäften in Magen und Galle an und unterstützen so die Nahrungsverwertung.

FÜR 4 PORTIONEN:

4 Stangen Staudensellerie
2 Möhren
1 Zwiebel
500 g weiße Bohnen
(Dose; Abtropfgewicht)
½ Bio-Zitrone

1 Staudensellerie putzen, waschen, ggf. entfädeln und in Scheiben schneiden. Möhren putzen, schälen, waschen und in feine Streifen schneiden. Zwiebel schälen und fein würfeln. Weiße Bohnen in ein Sieb abgießen, abspülen und abtropfen lassen.

2 Zitrone heiß abwaschen, trocken reiben, Schale fein abreiben und Saft auspressen.

3 Öl in einem Topf erhitzen. Zwiebel, Sellerie und Möhren bei mittlerer Hitze 5 Minuten andünsten. Mit stückigen

3 EL Olivenöl
800 g stückige Tomaten
(Dose)
400 ml Gemüsebrühe
4 Zweige Oregano
Salz, Pfeffer

Tomaten, Brühe und der Hälfte des Zitronensafts ablöschen. Bei mittlerer bis kleiner Hitze 15 Minuten köcheln lassen.

4 Währenddessen Oregano waschen, trocken schütteln und Blättchen abzupfen.

5 Weiße Bohnen zum Eintopf geben und bei kleiner Hitze weitere 5 Minuten mitgaren. Mit Salz, Pfeffer und restlichem Zitronensaft abschmecken.

6 Bohneneintopf auf tiefe Teller verteilen. Mit Oreganoblättchen und Zitronenschale bestreuen.



Bunter Salat mit Falafeltalern

Farbenfrohe Gemüsevielfalt im Streetfood-Stil

🕒 35 MIN 🌱 🍃 🥄

GESUND, WEIL:

- Die wertvolle Aminosäure Lysin aus Kichererbsen ist besonders wichtig für den Knochenbau und das Immunsystem.
- Koriander und Petersilie sind reich an Chlorophyll, das die Blutbildung unterstützt und eine entgiftende Wirkung aufweist.

FÜR 4 PORTIONEN:

1 Bio-Zitrone	2 TL gemahlener Kreuzkümmel
1 rote Zwiebel	Salz
3 Knoblauchzehen	6 EL Tahini (90 g)
1 Handvoll Koriander	Pfeffer
½ Handvoll Petersilie	240 g Salatmischung
1 rote Chilischote	½ Salatgurke
260 g Kichererbsen	150 g Kirschtomaten
(Dose; Abtropfgewicht)	4 EL Rapsöl
60 g Kichererbsenmehl	

1 Zitrone heiß abwaschen, trocken reiben, Schale fein abreiben und Saft auspressen. Zwiebel und 2 Knoblauchzehen schälen und fein würfeln. Koriander und Petersilie waschen, trocken schütteln, Blätter abzupfen und grob hacken. Chilischote halbieren, entkernen, waschen und in feine Ringe schneiden.

2 Kichererbsen in ein Sieb abgießen, kalt abspülen und abtropfen lassen. Mit Zitronenschale, 2 EL Zitronensaft, Zwiebel, 2 Knoblauchzehen, Koriander, Petersilie, Chili, Kichererbsenmehl, Kreuzkümmel und etwas Salz in einem Mixer fein pürieren. Bei Bedarf noch etwas Kichererbsenmehl unterrühren.

3 Für die Sauce restliche Knoblauchzehe schälen und fein würfeln. Mit Tahini, restlichem Zitronensaft, Salz und Pfeffer verrühren. Etwa 50–100 ml kaltes Wasser unterrühren, bis die Sauce die gewünschte Konsistenz hat.

4 Salat waschen und trocken schleudern. Salatgurke putzen, waschen und in dünne Scheiben schneiden. Kirschtomaten waschen und halbieren.

5 Aus der Falafelmasse 8 Taler formen. Rapsöl in einer Pfanne erhitzen und die Falafeln darin bei mittlerer Hitze von jeder Seite 3–4 Minuten goldbraun braten. Anschließend auf Küchenpapier abtropfen lassen.

6 Salat mit Gurken und Tomaten auf Tellern anrichten. Warme Falafeltaler daraufsetzen und mit Tahini-Sauce beträufeln.





Grüne Minestrone mit Bohnen, Erbsen und Zucchini

Herzhafter Eintopf voller Vitalität, der angenehm sättigt

🕒 30 MIN 🌿 🍴

GESUND, WEIL:

- Grüne Bohnen glänzen mit wertvollem Vitamin C und Folsäure, was den Stoffwechsel unterstützt und das Immunsystem stärkt, indem es die Bildung neuer Körperzellen fördert.
- Sekundäre Pflanzenstoffe wie Allicin aus Knoblauch wirken antimikrobiell und hemmen das Wachstum unerwünschter Keime. Zudem tragen sie zu einer guten Durchblutung bei und wirken antiinflammatorisch.

1 Petersilie waschen, trocken schütteln, Blätter abzupfen und grob hacken. Knoblauch schälen und fein hacken. Zitrone heiß abwaschen, trocken reiben, Schale abreiben und Saft auspressen. Für die Sauce Petersilie, Knoblauch, Zitronensaft, Zimt und Olivenöl verrühren. Mit Salz und Pfeffer würzen.

2 Grüne Bohnen in kochendem Salzwasser in 5–8 Minuten gar kochen. Abgießen, abschrecken und abtropfen lassen.

3 Währenddessen Lauch putzen, waschen und in Ringe schneiden. Frühlingszwiebeln putzen, waschen und in feine Ringe schneiden. Zucchini putzen, waschen, längs

halbieren und in Scheiben schneiden. Weiße Bohnen in ein Sieb abgießen, kalt abspülen und abtropfen lassen.

4 Gemüsebrühe mit Lorbeerblättern in einem großen Topf zum Kochen bringen. Lauch und Frühlingszwiebeln hinzufügen und bei mittlerer Hitze ca. 5 Minuten garen.

5 Orzo-Nudeln und Zucchini in den Topf geben und weitere 8–10 Minuten mitgaren, bis die Nudeln bissfest sind. In den letzten 3 Minuten der Garzeit Erbsen, weiße und grüne Bohnen unterrühren.

6 Lorbeerblätter entfernen. Minestrone mit Salz und Pfeffer abschmecken, in tiefen Tellern anrichten und jeweils mit 1 EL Petersiliensauce beträufeln.

FÜR 4 PORTIONEN:

- 1** Handvoll Petersilie
- 2** Knoblauchzehen
- ½** Bio-Zitrone
- 1** Msp. Zimt
- 4** EL Olivenöl
- Salz**
- Pfeffer**
- 200 g** grüne Bohnen (tiefgekühlt und aufgetaut)
- 1** Stange Lauch
- 4** Frühlingszwiebeln
- 1** Zucchini
- 200 g** weiße Bohnen (Dose; Abtropfgewicht)
- 1** l Gemüsebrühe
- 2** Lorbeerblätter
- 200 g** Orzo (Reisnudeln)
- 200 g** Erbsen (tiefgekühlt)

Grüne Pfannkuchen mit Gemüsefüllung

Knackig-frischer Genuss im Spinatmantel



30 MIN

GESUND, WEIL:

- Frischer Spinat im Teig sorgt nicht nur für eine tolle Farbe, sondern bietet auch reichlich Antioxidantien und Folsäure.
- Mit entzündungshemmenden Eigenschaften punktet das Rapsöl, das zudem mit einem optimalen Verhältnis von Omega-3- zu Omega-6-Fettsäuren glänzt.

- 1 Spinat waschen und trocken schleudern. Spinat mit Mehl, Milch, Ei, Backpulver und 1 Prise Salz in einem Mixer fein pürieren. Teig zugedeckt etwa 10 Minuten ruhen lassen.
- 2 Inzwischen Minze waschen, trocken schütteln, Blätter abzupfen und in feine Streifen schneiden. Zitronen heiß abwaschen und trocken reiben. Von einer halben Zitrone Schale fein abreiben und Saft auspressen. Übrige Zitrone in Spalten schneiden.
- 3 Joghurt mit Minze und 1 EL Zitronensaft verrühren und Dip mit Salz und Pfeffer abschmecken.

4 Kirschtomaten waschen und halbieren. Salatgurke putzen, waschen und in dünne Scheiben schneiden. Kichererbsen in ein Sieb abgießen, kalt abspülen und abtropfen lassen. Avocado halbieren, entsteinen, das Fruchtfleisch aus der Schale heben und in Scheiben schneiden.

5 1 TL Rapsöl in einer kleinen Pfanne erhitzen. Ein Viertel des Teigs hineingeben und bei mittlerer Hitze je 2 Minuten pro Seite braten. Mit übrigem Rapsöl drei weitere Pfannkuchen ausbacken.

6 Grüne Pfannkuchen mit dem Joghurt-Dip bestreichen. Mit Tomaten, Gurken, Kichererbsen und Avocado belegen. Pfannkuchen locker zusammenklappen und mit Zitronenspalten servieren.

FÜR 4 PORTIONEN:

- 1 Handvoll Spinat (40 g)
- 150 g Dinkelmehl Type 1050
- 200 ml Milch (1,5% Fett)
- 1 Ei
- 1 Msp. Backpulver
- Salz
- 4 Stiele Minze
- 1½ Bio-Zitronen
- 400 g Joghurt (1,5% Fett)
- Pfeffer
- 250 g Kirschtomaten
- ½ Salatgurke
- 150 g Kichererbsen (Dose; Abtropfgewicht)
- 1 Avocado
- 4 TL Rapsöl





Eiweiß: 15 g ★ Fett: 14 g
 pro Portion
392
 KCAL
 Kohlenhydrate: 50 g

Kichererbsen-Gurken-Avocado-Salat

Cremige Power-Kombi mit knackigem Biss

🕒 25 MIN 🌱 🍷 🥄

GESUND, WEIL:

- Das Pseudogetreide Quinoa enthält alle neun essenziellen Aminosäuren, die die Muskeln optimal mit Protein versorgen und langanhaltend sättigen.

FÜR 4 PORTIONEN:

200 g Quinoa

Salz

240 g Kichererbsen

(Dose; Abtropfgewicht)

1 Salatgurke

2 Stangen Staudensellerie

½ Handvoll Rucola (20 g)

1 Avocado

2 EL Zitronensaft

1 Handvoll Kräuter (z. B. Petersilie, Schnittlauch, Dill)

300 g Joghurt (3,5% Fett)

Pfeffer

1 Quinoa in einem Sieb heiß abspülen und abtropfen lassen. Dann in der doppelten Menge Salzwasser bei kleiner Hitze in ca. 15 Minuten gar kochen.

2 Währenddessen Kichererbsen in ein Sieb abgießen, kalt abspülen und abtropfen lassen. Gurke putzen, waschen und in dünne Scheiben hobeln. Staudensellerie putzen, waschen, gegebenenfalls entfädeln und in Scheiben schneiden. Rucola waschen und trocken schleudern.

3 Avocado halbieren, entsteinen, das Fruchtfleisch aus der Schale heben, klein würfeln und mit 1 TL Zitronensaft beträufeln.

4 Für die Sauce Kräuter waschen, trocken schütteln, Blätter abzupfen und grob hacken. Mit Joghurt und restlichem Zitronensaft verrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

5 Quinoa, Kichererbsen, Gurke, Staudensellerie, Rucola sowie Avocado mit der Sauce in einer Schüssel vorsichtig vermischen und auf Tellern verteilen.

Green-Goddess-Nudelsalat

Perfekt geeignet als Meal-Prep-Gericht

🕒 30 MIN 🌱 🍷 🥄

GESUND, WEIL:

- Natürliches Nitrat in Rucola kann im Körper zu Nitrit und dann zu Stickstoffmonoxid umgewandelt werden. Dieses kann dazu beitragen, die Blutgefäße zu weiten und so die Durchblutung zu fördern.

FÜR 4 PORTIONEN:

400 g Linsennudeln

Salz

200 g dicke Bohnen

(tiefgekühlt und aufgetaut)

150 g Erbsen (tiefgekühlt)

½ Bund Basilikum (10 g)

1 Knoblauchzehe

300 g Seidentofu

80 ml Gemüsebrühe

3 EL weißer Balsamessig

Pfeffer

1 Zucchini

1 Stange Lauch

2 EL Olivenöl

2 Handvoll Babyspinat (80 g)

2 Handvoll Rucola (80 g)

1 Linsennudeln in kochendem Salzwasser nach Packungsanleitung in 5–6 Minuten bissfest garen. Dicke Bohnen und Erbsen während der letzten 3 Minuten der Garzeit zu den Nudeln geben und mitkochen. Anschließend in ein Sieb abgießen und abtropfen lassen.

2 Währenddessen Basilikum waschen, trocken schütteln, Blätter abzupfen und grob hacken. Knoblauch schälen und fein würfeln. Für das Dressing Basilikum, Knoblauch, Seidentofu, Gemüsebrühe und weißen Balsamessig in einem Mixer fein pürieren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

3 Zucchini putzen, waschen und in dünne Scheiben schneiden. Lauch putzen, waschen und in feine Ringe schneiden.

4 Olivenöl in einer Pfanne erhitzen. Zucchini und Lauch darin bei mittlerer Hitze 5 Minuten andünsten. Mit Salz und Pfeffer würzen.

5 Babyspinat und Rucola waschen und trocken schleudern.

6 Nudeln, Bohnen, Erbsen, Zucchini, Lauch sowie Spinat und Rucola in eine große Schüssel geben. Green-Goddess-Dressing hinzufügen, alles vermengen und den Salat auf Tellern anrichten.



Eiweiß: 38 g ★ Fett: 10 g
 pro Portion
481
 KCAL
 Kohlenhydrate: 58 g

Getreidesalat mit grünen Bohnen und pochiertem Ei

Würzige Bowl mit feiner Rauchnote

🕒 40 MIN 🌿 🍳

GESUND, WEIL:

- Reich an löslichen Ballaststoffen wie Beta-Glucanen fördern Gerstengraupen die Verdauung und stabilisieren den Blutzuckerspiegel.

FÜR 4 PORTIONEN:

- 2 Stangen Lauch
- 1 rote Zwiebel
- 1 Handvoll Babyspinat (40 g)
- 1 Handvoll Rucola (40 g)
- 200 g Gerstengraupen (alternativ Reis)
- Salz
- 400 g grüne Bohnen (tiefgekühlt und aufgetaut)
- 2 EL Weißweinessig
- 4 Eier
- 1 Bund Dill (20 g)
- 1½ Bio-Limetten
- 6 EL Olivenöl
- 1 EL geröstetes Sesamöl
- Pfeffer
- ½ TL geräuchertes Paprikapulver
- ½ TL Chiliflocken

pro Portion
 499
 KCAL
 Eiweiß: 19 g • Fett: 20,5 g
 Kohlenhydrate: 48 g

1 Lauch putzen, waschen und in Ringe schneiden. Zwiebel schälen und fein würfeln. Babyspinat und Rucola waschen und trocken schleudern.

2 Gerstengraupen in einem Sieb kalt abspülen und in kochendem Salzwasser ca. 20 Minuten garen. Lauch und grüne Bohnen hinzufügen und weitere 6 Minuten garen. Dann Spinat und Zwiebel dazugeben und in weiteren ca. 2 Minuten fertig garen. Anschließend alles zusammen in ein Sieb abgießen und abtropfen lassen.

3 Währenddessen in einem Topf ca. 2 l Wasser aufkochen, Essig und etwas Salz hinzufügen, Hitze reduzieren und die Eier nacheinander 4–5 Minuten pochieren. Mit einer Schaumkelle herausheben und kurz abtropfen lassen.

4 In der Zwischenzeit Dill waschen, trocken schütteln, Spitzen abzupfen und grob hacken. Limetten heiß abwaschen und trocken reiben. Eine Limette in Spalten schneiden und Saft der übrigen Limettenhälfte auspressen.

5 Limettensaft, Olivenöl, Sesamöl und Dill zu einem Dressing verrühren. Mit Salz, Pfeffer, geräuchertem Paprikapulver und Chiliflocken würzen.

6 Rucola in eine große Schüssel geben. Warme Gerstengemüse-Mischung sowie das Dressing hinzufügen und alles vermengen. Salat auf Tellern anrichten, pochierte Eier daraufsetzen und mit Limettenspalten servieren.





Süßkartoffelpüree mit schwarzen Bohnen und Feta

Simpler Sattmacher, der sich perfekt für die Feierabendküche eignet

🕒 25 MIN 🌿 🍴

GESUND, WEIL:

- Lycopin, ein Antioxidans aus Tomaten, schützt die körpereigenen Zellen vor Schädigungen durch freie Radikale. Gleichzeitig trägt es dazu bei, entzündliche Prozesse zu regulieren und die Gefäßfunktion zu erhalten.
- Komplexe Kohlenhydrate aus Süßkartoffeln werden langsam verdaut und sorgen dadurch für eine gleichmäßige Energiezufuhr ohne starke Blutzuckerschwankungen.

1 Süßkartoffeln schälen, waschen und grob würfeln. Dann in einen Dämpfeinsatz legen und im geschlossenen Topf über kochendem Wasser etwa 10–15 Minuten dämpfen.

2 In der Zwischenzeit schwarze Bohnen in ein Sieb abgießen, kalt abspülen und abtropfen lassen.

3 Petersilie waschen, trocken schütteln, Blätter abzupfen und grob hacken. Orange heiß abwaschen, trocken reiben, Schale fein abreiben und Saft auspressen.

4 Rapsöl, Gemüsebrühe, Sahne, 1 EL Orangenschale und 3 EL Orangensaft in einem kleinen Topf aufkochen. Mischung mit Kreuzkümmel, Salz und Pfeffer würzen.

5 Gegarte Süßkartoffeln zerstampfen und dabei die heiße Sahne-Mischung nach und nach einrühren. Püree mit Salz und Pfeffer abschmecken. Bohnen unterheben und ca. 2 Minuten darin warm werden lassen.

6 Süßkartoffelpüree in Schälchen füllen, Feta darüberbröseln und mit gehackter Petersilie toppen.

FÜR 4 PORTIONEN:

- 3 Süßkartoffeln (1,2 kg)**
- 240 g schwarze Bohnen (Dose; Abtropfgewicht)**
- 1 Handvoll Petersilie**
- ½ Bio-Orange**
- 2 EL Rapsöl**
- 200 ml Gemüsebrühe**
- 50 g Schlagsahne (30% Fett)**
- 2 Msp. gemahlener Kreuzkümmel**
- Salz**
- Pfeffer**
- 150 g Feta (45% Fett i. Tr.)**

Möhren-Linsen-Salat mit Nüssen

Protein-Crunch mit fruchtigem Finish

🕒 25 MIN 🌱 🥜 🌿

GESUND, WEIL:

- Orangensaft liefert das nötige Vitamin C, um das Eisen aus den Belugalinsen im Körper optimal aufzunehmen.
- Betacarotin aus Möhren ist als Vorstufe von Vitamin A wichtig für die Sehkraft und das Immunsystem.

FÜR 4 PORTIONEN:

200 g Belugalinsen
Salz
5 Möhren
4 Frühlingszwiebeln
4 EL Walnussöl
4 EL Orangensaft
4 EL Weißweinessig
2 EL Honig

Pfeffer
1 TL edelsüßes Paprikapulver
25 g Walnusskerne
25 g Haselnusskerne
25 g Cashewkerne
1 Handvoll Blutampfer (alternativ Babyspinat)

1 Linsen in einem kleinen Topf nach Packungsanleitung in der doppelten Menge kochendem Salzwasser in 15–20 Minuten bissfest garen. Anschließend abgießen und abtropfen lassen.

2 Inzwischen Möhren putzen, schälen, waschen und grob raspeln. Frühlingszwiebeln putzen, waschen und in feine Ringe schneiden.

3 Für das Dressing Walnussöl, Orangensaft, Essig und Honig verrühren. Mit Salz, Pfeffer und Paprikapulver würzen.

4 Linsen mit Möhren, Frühlingszwiebeln und Dressing vermischen. Nüsse grob hacken.

5 Blutampfer waschen und trocken schleudern. Salat in Schalen anrichten und mit Nüssen und Blutampfer garnieren.

Eiweiß: 17 g ★ Fett: 23 g
pro Portion
443
KCAL
Kohlenhydrate: 49 g



Eiweiß: 24 g ★ Fett: 12 g
pro Portion
365
KCAL
Kohlenhydrate: 39 g

Chili sin Carne mit Süßkartoffeln

Ein Veggie-Hochgenuss in vertrauter Form

🕒 35 MIN 🌱 🥜 🌿

GESUND, WEIL:

- Tofu aus Sojabohnen enthält Isoflavone, sekundäre Pflanzenstoffe, die hormonähnliche Eigenschaften besitzen und sich positiv auf Herz und Kreislauf auswirken, indem sie die Elastizität der Blutbahnen erhalten.

FÜR 4 PORTIONEN:

1 Zwiebel
400 g Tofu
1 Süßkartoffel (400 g)
250 g Kidneybohnen (Dose; Abtropfgewicht)
2 EL Rapsöl
1 Prise Chilipulver

Salz
1 TL gemahlener Kreuzkümmel
500 g stückige Tomaten (Dose)
400 ml Gemüsebrühe
½ Handvoll Koriander
1 EL Zitronensaft
4 EL Skyr (60 g)

1 Zwiebel schälen und fein würfeln. Tofu fein zerbröseln. Süßkartoffel schälen, waschen und in kleine Würfel schneiden. Kidneybohnen in ein Sieb abgießen, abspülen und abtropfen lassen.

2 Rapsöl in einer großen Pfanne erhitzen. Zwiebel darin bei mittlerer Hitze in ca. 3 Minuten glasig dünsten. Tofu dazugeben und unter Rühren ca. 5 Minuten rundherum braten.

3 Süßkartoffel bei mittlerer Hitze ca. 2 Minuten mitbraten. Mit Chilipulver, Salz und Kreuzkümmel würzen. Mit stückigen Tomaten und Gemüsebrühe ablöschen.

4 Chili halb zugedeckt bei mittlerer Hitze 5 Minuten köcheln lassen. Kidneybohnen unterrühren und alles zusammen weitere ca. 10 Minuten garen.

5 Inzwischen Koriander waschen, trocken schütteln, Blätter abzupfen und grob hacken.

6 Chili mit Zitronensaft und Salz abschmecken. Auf Schalen verteilen, jeweils 1 EL Skyr daraufgeben und mit gehacktem Koriander bestreuen.

Die Tomatensauce-Challenge: 6 Wege zur Perfektion

Etwas Feinschliff hier, ein bisschen Know-how dort und schon schmeckt der italienische Klassiker wie bei Nonna. Mit diesen kleinen Geheimnissen wird er zur besten Version seiner selbst.

Feinstes Tomatenfruchtfleisch (Polpa)

Die sämige Textur macht das Produkt zur perfekten Wahl für Gerichte mit längeren Garzeiten, da diese wunderbar einkochen können. Im Gegensatz zur passierten Variante bleibt die volle Frische der Frucht dabei erhalten.



DOSE MIT MEHRWERT

Einer der gesundheitlichen Vorteile steckt in der Konserve. Tomaten aus der Dose sind noch bessere Lycopin-Quellen, da das Antioxidans durch die Erhitzung konzentrierter und gut verfügbar ist. Dieses arbeitet als körpereigenes Schutzschild für Ihre Zellen.

Eat the Rainbow

Durch buntes Gemüse wie Möhren, Fenchel oder Sellerie können Sie Ihre Base verfeinern. So integrieren Sie auf einfachem Wege mehr pflanzliche Lebensmittel und Nährstoffe in Ihren Speiseplan und sorgen nebenbei für einen vielfältigen Genuss.



Geduld statt Fast Food

Wenn Sie die Sauce circa 20 Minuten simmern lassen, ist das gut investierte Zeit! Dadurch werden natürliche Umami-Aromen entfaltet und Geschmacksverstärker ersetzt.



VITALSTOFF-TRICK

Kräuter wie Oregano oder Basilikum sind sensibel und sollten erst beim finalen Abrunden zum Einsatz kommen. So bleiben ätherische Öle und Vitamine verschont, von denen Ihr Organismus profitiert.

Smart kombinieren

Sparen Sie nicht am hochwertigen Olivenöl. Es fungiert als essenzieller Transporteur, um die wertvollen, fettlöslichen Inhaltsstoffe der roten Sonnenfrucht für Sie verfügbar zu machen.



DAS BASISREZEPT

Dünsten Sie **1 gehackte Zwiebel** und **1 Knoblauchzehe** in **3 EL Olivenöl** glasig an, um eine feine Basis zu schaffen. Geben Sie **400 g feinstes Tomatenfruchtfleisch (Polpa)** hinzu und würzen Sie mit **Salz, Pfeffer** und **1 TL Oregano**. Lassen Sie die Sauce bei geringer Hitze **20 Minuten köcheln**, um die natürliche Süße ohne Zuckerzusatz zu verstärken. Rühren Sie kurz vor dem Servieren **etwas Basilikum** unter für den maximalen Aromakick.





MUTTI steht für echte Leidenschaft und höchste Qualität rund um die Tomate. Als Familienunternehmen in vierter Generation mit Sitz in Parma konzentriert sich MUTTI ausschließlich auf den Anbau und die Verarbeitung von Tomaten.

In enger Zusammenarbeit mit rund 800 Landwirten verarbeitet MUTTI ausschließlich 100% italienische, sonnengereifte Tomaten. Kurze Transportwege und die Verarbeitung innerhalb von maximal 24 Stunden nach der Ernte bewahren den natürlich frischen Geschmack – ganz ohne Zusatzstoffe.

FÜR JEDES REZEPT DIE RICHTIGE TOMATE

Seit über 125 Jahren



Einfach **MUTTI**





WEISSE VIELFALT

Von herzhaften Snacks bis zu saisonalen Klassikern: Molkereiprodukte bringen Geschmack, Proteine und Frische in jede Mahlzeit. Knuspriges Gemüsegratin mit Quark, kalte Buttermilch-Suppe oder Pasta in cremiger Joghurtsauce – die folgenden Rezepte beweisen, wie variabel Milcherzeugnisse sind. Gesund, schnell zubereitet und dabei überraschend raffiniert.

Quarkplätzchen mit Bärlauch
Rezept auf Seite 116



Quarkplätzchen mit Bärlauch

Würzig, frisch und fix gebacken



🕒 30 MIN • FERTIG IN 1 STD 10 MIN 🌿

GESUND, WEIL:

- Bärlauch liefert wichtiges Eisen für die Blutbildung und wertvolles Mangan für zahlreiche Stoffwechselvorgänge.
- Aufgrund der fettlöslichen Vitamine wie A und D ist Schmand nahrhaft, liefert Nährstoffe für gesunde Sehkraft sowie Zellwachstum. Durch Fermentation ist er gut verträglich.

FÜR 4 PORTIONEN:

- 600 g mehligkochende Kartoffeln**
- 1 Bund Bärlauch (20 g)**
- 400 g Speisequark (20% Fett i. Tr.)**
- 2 Eier**
- 1 TL Bio-Zitronenschale**

- 80 g Vollkorn-Dinkelmehl**
- Salz**
- Pfeffer**
- 2 EL Olivenöl**
- 200 g Schmand (24% Fett)**
- 1 EL Zitronensaft**
- 1 Kästchen Kresse**

1 Kartoffeln putzen und in kochendem Wasser ca. 25 Minuten gar kochen. Anschließend pellen, mit einem Kartoffelstampfer fein zerdrücken und abkühlen lassen.

2 Inzwischen Bärlauch waschen, trocken schütteln und hacken. Quark mit Eiern, Zitronenschale, Mehl, Bärlauch, Salz sowie Pfeffer unter die Kartoffelmasse mischen. Alles zu einem formbaren Teig vermengen.

3 Aus der Masse 8–12 Plätzchen formen. Nacheinander je 4 Stück in einer großen Pfanne mit heißem Öl bei mittlerer Hitze von beiden Seiten je 3–4 Minuten goldbraun braten.

4 Währenddessen Schmand mit Zitronensaft verrühren, mit Salz und Pfeffer abschmecken und in ein Schälchen füllen. Die Quarkplätzchen auf Tellern anrichten, mit Kresse garnieren und den Schmand-Dip dazu servieren.

Kalte Rote-Bete-Suppe mit Ei und Kartoffeln

Ein Fest für Augen und Gaumen



🕒 30 MIN 🌿 🍴

GESUND, WEIL:

- Das in Eiern enthaltene Protein zeichnet sich durch eine hohe biologische Wertigkeit aus und wird für die Herstellung von Enzymen benötigt.
- Mit Vitamin C und bioaktiven Pflanzenstoffen trägt der würzige Schnittlauch zu einer gesunden Verdauung bei und wirkt antibakteriell.

FÜR 4 PORTIONEN:

- 300 g festkochende Kartoffeln**
- 4 Eier**
- 500 g Rote Bete (vorgegart; vakuumverpackt)**
- 800 ml Gemüsebrühe**
- 2 EL Apfelessig**
- Salz**

- Pfeffer**
- 1 Bund Schnittlauch (20 g)**
- 1 Salatgurke**
- 200 ml Buttermilch (3,5% Fett)**
- 4 EL saure Sahne (10% Fett, 60 g)**
- ½ Bund Dill (10 g)**

1 Kartoffeln putzen und in kochendem Wasser in ca. 25 Minuten garen. Währenddessen Eier in kochendem Wasser in ca. 8 Minuten garkochen, mit kalt abschrecken, pellen und längs vierteln. Gegarte Kartoffeln etwas abkühlen lassen, pellen und würfeln.

2 In der Zwischenzeit Rote Bete abtropfen lassen und würfeln. Zusammen mit Gemüsebrühe und Essig im Mixer fein pürieren. Mit Salz und Pfeffer würzen.

3 Schnittlauch waschen, trocken schütteln und in feine Röllchen schneiden. Gurke putzen, waschen und grob raspeln. Beides mit der Buttermilch unter die kalte Suppe rühren. Dill waschen, trocken schütteln und hacken.

4 Die Rote-Bete-Suppe auf Schüsseln verteilen und jeweils einen Klecks saure Sahne darauf geben. Eier und Kartoffelwürfel darauf platzieren und mit Dill bestreuen.

EatSmarter! Info

Mit Biotechnologie zum Genuss

Fermentierte Produkte wie Buttermilch oder Joghurt sind echte Alleskönner für die Gesundheit. Winzige Helfer, die Milchsäurebakterien, erledigen die Vorarbeit für unseren Körper. Sie bauen den oft schwer verträglichen Milchzucker ab und spalten Proteine, so dass sie besser aufgenommen werden können. Auch wertvolle Mineralstoffe wie Calcium werden leichter nutzbar. Das schon die Verdauung, pflegt das Darmmikrobiom und stärkt dadurch die Abwehrkräfte.







Naan-Brot mit gerösteten Kichererbsen und Sauerrahm

Indische Tradition trifft auf knusprige Power

🕒 25 MIN • FERTIG IN 45 MIN 🍴

GESUND, WEIL:

- Der Ballaststoffgehalt in Kichererbsen pusht die Verdauung. Sie sorgen auch dank vielen Proteinen für ein lang anhaltendes Sättigungsgefühl.
- Die ätherischen Öle im Koriander sind nicht nur für Geschmack verantwortlich, sondern besitzen auch entzündungshemmende Eigenschaften.

FÜR 4 PORTIONEN:

- 250 g Kichererbsen (Dose; Abtropfgewicht)**
- 2 TL Ras el-Hanout (arabische Gewürzmischung)**
- 4 EL Olivenöl**
- Salz**
- Pfeffer**
- 1 Bund Koriander (20 g)**
- 1 Knoblauchzehe**
- 1 EL Zitronensaft**
- 1 rote Zwiebel**
- 4 Vollkorn-Naan-Brote (à 100 g)**
- 120 g saure Sahne (10 % Fett)**
- 4 TL Chilisauce (20 g)**
- 2 TL Schwarzkümmelsamen (10 g)**



1 Kichererbsen in ein Sieb abgießen, kalt abspülen und abtropfen lassen. In einer Schüssel mit Ras el-Hanout, 2 EL Olivenöl, Salz und Pfeffer vermengen. Anschließend auf einem mit Backpapier belegten Backblech verteilen und im vorgeheizten Backofen bei 200 °C (Umluft 180 °C; Gas: Stufe 3) etwa 20 Minuten rösten.

2 Inzwischen Koriander waschen, trocken schütteln und Blättchen abzupfen. Einige zum Garnieren beiseitelegen. Knoblauch schälen und grob hacken. Koriander mit übrigem Öl, Zitronensaft und Knoblauch in ein hohes Gefäß geben und mit einem Pürierstab fein mixen.

3 Zwiebel schälen, halbieren und in feine Spalten schneiden. Naan-Brote in einer heißen Pfanne ohne Fett bei mittlerer Hitze von beiden Seiten je ca. 2 Minuten knusprig anrösten.

4 Brote leicht abkühlen lassen, mit saurer Sahne bestreichen. Geröstete Kichererbsen und Zwiebelspalten darauf verteilen. Mit Chilisauce und Korianderöl beträufeln und mit Schwarzkümmel sowie übrigem Koriander bestreuen.



Gefüllte Schmorgurken mit Dill-Schmand

Einfaches und leckeres Ofengericht mit echtem Comfort-Food-Potenzial

🕒 30 MIN • FERTIG IN 55 MIN 🌱 🥬

GESUND, WEIL:

- Das Pseudogetreide Quinoa ist eine exzellente pflanzliche Eiweißquelle und liefert alle essenziellen Aminosäuren sowie reichlich Magnesium, das die Muskeln und Nerven entspannen kann.
- Knoblauch überzeugt mit Allicin, einer sekundären Pflanzenverbindung, die helfen kann, die Blutfettwerte zu regulieren, die Durchblutung zu verbessern und so das Herz-Kreislauf-System langfristig fit zu halten.

1 Quinoa in einem Sieb mit kaltem Wasser waschen und abtropfen lassen. In einem Topf mit kochendem Salzwasser nach Packungsanweisung ca. 15 Minuten bei kleiner Hitze garen.

2 Währenddessen Zwiebel und Knoblauch schälen und fein würfeln. Süßkartoffel schälen, waschen und grob raspeln. In einer Pfanne Olivenöl erhitzen. Zwiebel, Knoblauch und Süßkartoffel darin 3–4 Minuten bei mittlerer Hitze andünsten. Quinoa unter das Gemüse mischen. Paprikapulver zugeben und alles mit Salz und Pfeffer würzen.

3 Gurken waschen, längs halbieren und das Kerngehäuse mit einem Löffel entfernen. Die Hälften in eine Auflaufform legen und mit der Quinoamischung befüllen. Gemüsebrühe angießen und im vorgeheizten Backofen bei 200 °C (Umluft 180 °C; Gas: Stufe 3) ca. 25 Minuten schmoren.

4 In der Zwischenzeit Dill waschen, trocken schütteln und hacken; etwas für die Garnitur beiseitelegen. Schmand mit gehacktem Dill, Salz und Zitronensaft glatt rühren. Die gefüllten Schmorgurken aus dem Ofen nehmen, auf Tellern anrichten und mit dem Dill-Schmand sowie dem restlichen Dill garnieren.

FÜR 4 PORTIONEN:

- 250 g bunter Quinoa**
- Salz**
- 1 Zwiebel**
- 2 Knoblauchzehen**
- 1 kleine Süßkartoffel (200 g)**
- 2 EL Olivenöl**
- 1 Prise edelsüßes Paprikapulver**
- Pfeffer**
- 4 kleine Schmorgurken (à ca. 250 g)**
- 200 ml Gemüsebrühe**
- 1 Bund Dill (20 g)**
- 200 g Schmand (24% Fett)**
- 1 EL Zitronensaft**

AUSSERDEM:

Auflaufform (ca. 25 x 35 cm)



Eiweiß: 8 g
 Fett: 5 g
 pro Stück
179
 KCAL
 Kohlenhydrate: 24 g

Süßkartoffel-Muffins mit Parmesan und Buttermilch

Perfekt für herzhaftes Frühstück, Picknick oder Party

🕒 25 MIN · FERTIG IN 50 MIN 🌿

GESUND, WEIL:

- Süßkartoffeln enthalten eine hohe Konzentration an Betacarotin, das im Körper zu Vitamin A umgewandelt wird und dadurch die Sehkraft sowie ein frisches, vitales Erscheinungsbild unterstützt.
- Natürlich in der Buttermilch vorkommende B-Vitamine kurbeln die Zellteilung an, begünstigen die DNA- und RNA-Synthese und halten so die inneren Schutzschichten und Nervenzellen gesund.

FÜR 6 STÜCK:

1 kleine Süßkartoffel (200 g)
Salz
1 TL Olivenöl
1 Stück Parmesan
(30 % Fett i. Tr., 50 g)
100 g Weizen-Vollkornmehl
50 g zarte Haferflocken

1 Süßkartoffel waschen, schälen, in kleine Stücke schneiden und in kochendem Salzwasser etwa 15 Minuten gar kochen. Im Anschluss gut abtropfen und ausdampfen lassen.

2 Inzwischen die Mulden eines Muffinbackblechs mit Olivenöl auspinseln. Parmesan fein reiben und mit Mehl, Haferflocken sowie Backpulver vermischen.

1 TL Backpulver
2 Knoblauchzehen
1 TL Chilipulver
120 ml Buttermilch (1% Fett)
1 Ei

AUSSERDEM:

6er-Muffinbackblech

3 Gegarte Süßkartoffeln mit einer Gabel fein zerdrücken. Knoblauch schälen, fein hacken und mit Chilipulver, Buttermilch und Ei unterrühren. Alles mit der Mehlmischung zu einem glatten Teig vermengen und salzen.

4 Teig in die Mulden aufteilen. Die Muffins im vorgeheizten Backofen bei 160 °C (Umluft 140 °C; Gas: Stufe 1-2) etwa 25 Minuten goldbraun backen (Stäbchenprobe machen).

Frittierter Blumenkohl mit Sumach-Knoblauch-Joghurt

Außen kross, innen zart und clever fettarm zubereitet

🕒 25 MIN · FERTIG IN 45 MIN 🌿

GESUND, WEIL:

- Glucosinolate aus Blumenkohl schützen die Zellen vor Schäden durch freie Radikale und können krebshemmend wirken.

FÜR 4 PORTIONEN:

700 g Blumenkohl
1 Bund Koriander (20 g)
50 g Weizen-Vollkornmehl
3 Eier (Größe M)
110 g Vollkorn-Semmelbrösel
2 TL gemahlener Kreuzkümmel
2 EL Olivenöl

2 Knoblauchzehen
250 g griechischer Joghurt
(10 % Fett)
1 TL Sumach
(arabisches Gewürz)
Salz

1 Blumenkohl putzen, in Röschen teilen, waschen und gut abtropfen lassen. Koriander waschen, trocken schütteln und fein hacken. Mehl in einen tiefen Teller geben. Eier in einem zweiten tiefen Teller verquirlen. Semmelbrösel, Kreuzkümmel und Hälfte des gehackten Korianders in einem dritten Teller vermengen.

2 Die Blumenkohlröschen im Mehl wenden, durch die Eier ziehen und zum Schluss in der Semmelbröselmischung wälzen. Anschließend in den mit Backpapier ausgelegten Korb einer Heißluftfritteuse legen

und dünn mit Olivenöl bepinseln. Bei 180°C ca. 12-15 Minuten goldbraun rösten, dabei nach der Hälfte der Zeit einmal wenden.

3 Währenddessen Knoblauch schälen, fein hacken und mit dem Joghurt sowie Sumach, Salz und dem restlichen Koriander in einer kleinen Schüssel verrühren.

4 Die knusprigen Blumenkohlröschen aus dem Korb nehmen, einige davon halbieren. Den Sumach-Knoblauch-Joghurt dazu reichen und genießen.

Eiweiß: 16 g
 Fett: 17 g
 pro Portion
365
 KCAL
 Kohlenhydrate: 36 g



Ofenkartoffeln mit Champignons und Kräuterquark

Klassische Kombi für entspannte Abende

🕒 25 MIN • FERTIG IN 1 STD 25 MIN 🌿 🍴

GESUND, WEIL:

- Champignons liefern nützliches Ergosterol, das im Körper zu Vitamin D umgewandelt wird und daher eine unerlässliche Rolle für die Knochenstruktur und -stabilität spielt.
- Mit großen Mengen an Eiweiß hält Speisequark lange satt und trägt dazu bei, den Blutzuckerspiegel stabil zu halten.

FÜR 4 PORTIONEN:

4 große Kartoffeln
(vorwiegend festkochend; à 100 g)

200 g Champignons

1 Zwiebel

2 EL Olivenöl

Salz

Pfeffer

1 Bund Schnittlauch (20 g)

250 g Speisequark (20% Fett i. Tr.)

2 TL getrocknete Kräuter der Provence

2 EL Zitronensaft

1 Kartoffeln gründlich waschen und rundherum einige Male mit einer Gabel einstechen. Auf ein mit Backpapier belegtes Backblech legen und im vorgeheizten Backofen bei 200 °C (Umluft 180 °C; Gas: Stufe 3) etwa 1 Stunde backen.

2 In der Zwischenzeit Champignons putzen und vierteln. Zwiebel schälen, halbieren und in feine Streifen schneiden. Beides mit Olivenöl, Salz und Pfeffer vermischen. Nach 35–40 Minuten Backzeit der Kartoffeln mit auf das Blech geben und ca. 20–25 Minuten mitgaren.

3 Währenddessen Schnittlauch waschen, trocken schütteln und in feine Röllchen schneiden. Etwas zum Garnieren beiseitelegen. Restlichen Schnittlauch mit Quark, Kräutern der Provence, Pfeffer, Salz und Zitronensaft verrühren.

4 Fertige Kartoffeln längs einschneiden, mit einer Gabel leicht aufdrücken und mit den Champignons sowie dem Kräuterquark anrichten. Mit restlichem Schnittlauch bestreut servieren.





Pfannkuchen mit Paprika-Hack-Füllung

Prall gefüllt mit knackigem Gemüse und fein-würzigem Geschmack

🕒 35 MIN

GESUND, WEIL:

- Paprikaschoten sind eine hervorragende Quelle für Vitamin C, welches die Eisenaufnahme im Körper verbessert. Carotinoide wie Betacarotin und Capsanthin können Zellen vor Schäden schützen.
- Der hohe Anteil an Omega-3-Fettsäuren im Leinöl, insbesondere Alpha-Linolen- und Docosahexaensäuren, wirkt entzündungshemmend, hält Gefäße geschmeidig und kann die Gehirnleistung fördern.

1 Paprikaschoten putzen, Kerngehäuse entfernen, waschen und in kleine Stücke schneiden. Zwiebel schälen und fein würfeln. In einer Pfanne 1 EL Olivenöl erhitzen. Hackfleisch darin bei starker Hitze in ca. 7-8 Minuten krümelig braten. Zwiebel zugeben und kurz mitbraten. Paprika und Erbsen ergänzen, mit Salz und Pfeffer würzen. Alles mit geschlossenem Deckel bei mittlerer Hitze etwa 5 Minuten garen, dann die Flüssigkeit offen einkochen lassen.

2 Inzwischen für die Pfannkuchen Mehl mit Eiern, Milch und 1 Prise Salz glatt rühren, bis ein geschmeidiger Teig entsteht. In einer zweiten Pfanne jeweils

etwas vom restlichen Öl erhitzen und nacheinander 4 dünne Pfannkuchen bei mittlerer Hitze von beiden Seiten in je ca. 2 Minuten goldbraun ausbacken.

3 Währenddessen Feta klein würfeln. Petersilie waschen, trocken schütteln und hacken. Joghurt mit Leinöl verrühren, mit Salz, Pfeffer sowie Chiliflocken abschmecken.

4 Hackfüllung auf den Pfannkuchen verteilen. Mit Feta bestreuen und zu Vierteln falten. Auf Tellern anrichten, mit Petersilie bestreuen und mit etwas Joghurt-Dip getoppt genießen.

FÜR 4 PORTIONEN:

- 1 rote Paprikaschote**
- 1 gelbe Paprikaschote**
- 1 Zwiebel**
- 3 EL Olivenöl**
- 350 g Rinder-Hackfleisch**
- 80 g Erbsen**
(tiefgekühlt, aufgetaut)
- Salz**
- Pfeffer**
- 100 g Dinkelmehl Type 1050**
- 2 Eier**
- 200 ml Milch (3,5 % Fett)**
- 150 g Feta (45 % Fett i. Tr.)**
- ½ Bund Petersilie (10 g)**
- 4 EL Joghurt (3,5 % Fett)**
- 1 EL Leinöl**
- 1 Prise Chiliflocken**

Gemüsegratin mit Quark und Kürbiskernen

Hier kommen Vitamine und Genuss unter die proteinreiche Haube

🕒 30 MIN · FERTIG IN 1 STD 15 MIN 🌿 🥄

GESUND, WEIL:

- Neben viel Vitamin C, das das Immunsystem fördert, zeichnet sich heimischer Kohlrabi durch antibakteriell wirkende Senföle aus. Darüber hinaus punktet er mit Kalium, das den Blutdruck regulieren kann.
- Mit reichlich Magnesium und Zink tragen Kürbiskerne zur Muskel- und Nervengesundheit bei. Sie stärken zugleich den Energiestoffwechsel, die Zellteilung und so die körpereigenen Wundheilungskräfte.

1 Kohlrabi und Möhren putzen, schälen, Kohlrabi vierteln und alles in feine Scheiben hobeln. Lauch putzen, längs halbieren, gründlich waschen und schräg in etwa 1 cm breite Stücke schneiden. Gemüse in eine Auflaufform geben. Mit Salz, Pfeffer sowie frisch abgeriebener Muskatnuss würzen, mit dem Olivenöl vermengen und mit Backpapier abdecken. Im vorgeheizten Backofen bei 180 °C (Umluft 160 °C; Gas: Stufe 2) auf mittlerer Schiene 20 Minuten vorgaren.

2 In der Zwischenzeit Eier trennen. Eigelb mit Quark, Milch und Käse glatt rühren und mit Salz und Pfeffer

würzen. Petersilie und Basilikum waschen, trocken schütteln, einige Blätter für die Deko beiseitelegen und den Rest hacken. Kräuter unter die Quarkmasse rühren. Das Eiweiß mit einer Prise Salz steif schlagen und vorsichtig unterheben.

3 Die Kräuter-Quark-Masse gleichmäßig über dem Gemüse verteilen, mit Kürbiskernen bestreuen und im Ofen in weiteren 20–25 Minuten goldbraun überbacken. Das Gratin 5 Minuten ruhen lassen und mit den restlichen Kräutern garniert servieren.

FÜR 4 PORTIONEN:

- 2 Kohlrabis**
- 4 Möhren**
- 2 Stangen Lauch**
- Salz**
- Pfeffer**
- Muskatnuss**
- 3 EL Olivenöl**
- 60 g geriebener Emmentaler (45% Fett i. Tr.)**
- 4 Eier (Größe M)**
- 400 g Quark (20% Fett i. Tr.)**
- 8 EL Milch (3,5% Fett)**
- ½ Bund Petersilie (10 g)**
- ½ Bund Basilikum (10 g)**
- 4 EL Kürbiskerne (60 g)**

AUSSERDEM:

Auflaufform (ca. 20 x 30 cm)





Spinat-Pasta in cremiger Joghurtsauce

Sämige Bindung mit säuerlichem Kick

🕒 30 MIN 🌿

GESUND, WEIL:

- Mit einer bedeutsamen Menge an Folsäure, steuert Spinat die Grundlage für körperliche Wachstumsprozesse und Zellerneuerung bei.
- Die im Joghurt lebenden Milchsäurebakterien pushen das natürliche Darmsystem. So leisten sie ihren wichtigen Beitrag zu einem ausgewogenen Mikrobiom und einer fitten Verdauung.

FÜR 4 PORTIONEN:

- 1 rote Chilischote**
- ½ Bund Oregano (10 g)**
- 3 EL Olivenöl**
- 1 EL Apfelessig**
- Salz, Pfeffer**
- 400 g Vollkorn-Makkaroni (alt. Vollkorn-Penne)**
- 400 g Blattspinat**
- 1 Knoblauchzehe**
- 1 Stück Parmesan (30% Fett i. Tr., 50 g)**
- 300 g griechischer Joghurt (10 % Fett)**
- 2 Eier**
- 2 Eigelb**
- Muskatnuss**



- 1** Chilischote putzen, waschen und fein würfeln. Oregano waschen, trocken schütteln und fein hacken. Beides in einer kleinen Schüssel mit 2 EL ÖL, Essig, Salz und Pfeffer vermischen. Die Salsa beiseitestellen.
- 2** Pasta nach Packungsanleitung in reichlich kochendem Salzwasser in ca. 9–11 Minuten bissfest garen. Nudeln abgießen, dabei ca. 100 ml Kochwasser auffangen.
- 3** Inzwischen Spinat verlesen, von groben Stielen befreien, waschen und gut abtropfen lassen. Knoblauch schälen, fein hacken. Parmesan fein reiben. Joghurt in einer Schüssel mit Eiern, Eigelben, Parmesan, Salz, Pfeffer und frisch abgeriebener Muskatnuss verquirlen.
- 4** In einer großen Pfanne restliches Öl erhitzen und Knoblauch darin bei mittlerer Hitze ca. 1 Minute hell anbraten. Nudeln ergänzen, Joghurt-Mischung unter ständigem Rühren in die Pfanne gießen, bei kleiner Hitze erwärmen und weiter rühren, nicht kochen lassen. Sobald die Sauce cremig andickt, Pfanne vom Herd nehmen. Spinat unter die Pasta mischen, bei Bedarf etwas Kochwasser unterrühren.
- 5** Spinat-Makkaroni in Joghurtsauce auf Tellern anrichten und mit der Chili-Oregano-Salsa getoppt servieren.

Zitroniger Zucchini-Eintopf

Eine Ode an die zarte Saisonware

🕒 30 MIN 🌿 🍴

GESUND, WEIL:

- Dank der hochwertigen Proteine punktet Frischkäse mit wichtigen Bausteinen für die Muskulatur, unterstützt den Energiestoffwechsel durch verschiedene B-Vitamine und ist dabei gut bekömmlich.

FÜR 4 PORTIONEN:

250 g mehligkochende Kartoffeln
250 g dicke Bohnen
(tiefgekühlt, aufgetaut)
1 Zwiebel
1 Knoblauchzehe
2 EL Olivenöl
1 l Gemüsebrühe
1 grüne Zucchini
1 gelbe Zucchini

1 Kartoffeln waschen, schälen und in Würfel schneiden. Bohnenkerne aus den Häuten drücken. Zwiebel und Knoblauch schälen, fein würfeln und in einem großen Topf mit heißem Öl bei mittlerer Hitze ca. 2 Minuten andünsten. Kartoffeln und Bohnenkerne zugeben, mit der Gemüsebrühe ablöschen, zum Kochen bringen und 10 Minuten bei kleiner Hitze köcheln lassen.

2 Währenddessen Zucchini putzen, waschen, längs halbieren und in Scheiben schneiden. Zucchini-scheiben zur Suppe geben und weitere 5 Minuten ziehen lassen.

3 Stiele Dill
3 Stiele Petersilie
½ Bund Schnittlauch (10 g)
1 Bio-Zitrone
100 g Frischkäse (45% Fett)
Salz
Pfeffer
120 g Feta (45% Fett i. Tr.)

3 Inzwischen Kräuter waschen, trocken schütteln und hacken. Zitrone heiß abwaschen, trocken reiben, die Schale fein abreiben und den Saft auspressen. Frischkäse in die Suppe rühren und mit Salz, Pfeffer, Zitronenschale sowie 1–2 EL Zitronensaft abschmecken.

4 Von den Kräutern 2 EL abnehmen, Rest unter die Suppe rühren. Feta zerbröseln. Suppe auf tiefe Teller verteilen und mit Feta sowie übrigen Kräutern bestreut servieren.

pro Portion
339
KCAL
Eiweiß: 18 g * Fett: 18 g *
Kohlenhydrate: 26 g *



pro Portion
323
KCAL
Eiweiß: 26 g * Fett: 16 g *
Kohlenhydrate: 16 g *

Kalte Buttermilch-Avocado-Suppe mit Forelle

Die nordische Gourmet-Kombi der Leichtigkeit

🕒 20 MIN 🍴

GESUND, WEIL:

- Dank ihres hohen Wassergehalts trägt die Salatgurke zur Auffüllung des Flüssigkeitshaushalts bei, ist eine sanfte Erfrischung und mit ihren niedrigen Kilokalorien besonders leicht.
- Die reifen Avocados stecken voller ungesättigter Fettsäuren sowie Vitamin E. Beides kann sich unter anderem positiv auf das Herz-Kreislauf-System und den Zellschutz auswirken.

FÜR 4 PORTIONEN:

½ Handvoll Dill
1 Salatgurke
2 reife Avocados
1 l Buttermilch (3,5% Fett)

1 Dill waschen, trocken schütteln, einige Spitzen für die Garnitur beiseitelegen und den Rest hacken. Gurke putzen, waschen und acht dünne Scheiben für die Dekoration abschneiden. Die übrige Gurke grob würfeln. Avocados halbieren, entkernen, das Fruchtfleisch aus der Schale lösen und ebenfalls in grobe Würfel schneiden.

Salz, Pfeffer
1 Prise Cayennepfeffer
½ TL Honig
300 g Räucherforellenfilets

2 Buttermilch, gehackten Dill sowie Gurken- und Avocadowürfel im Standmixer cremig pürieren. Die Suppe mit Salz, Pfeffer, Cayennepfeffer und Honig abschmecken.

3 Forellenfilets in mundgerechte Stücke zupfen. Die kalte Suppe in Schalen verteilen und Fisch darauf anrichten. Mit restlichem Dill und den Gurkenscheiben garnieren und genießen.

Kartoffeln mit Korianderpesto

Kräftige Röststoffe begleitet von ätherischer Frische

🕒 30 MIN · FERTIG IN 1 STD 5 MIN 🌿 🌱

GESUND, WEIL:

- Die komplexen Kohlenhydrate der erdigen Knollen werden langsam vom Körper aufgenommen und sorgen für ein anhaltendes Sättigungsgefühl.

FÜR 4 PORTIONEN:

700 g Frühkartoffeln
(z. B. Drillinge)
2 Zweige Curryblätter
1 kleine rote Zwiebel (50 g)
Salz, Pfeffer
2 TL Garam Masala
1 TL Schwarzkümmel
3 EL Olivenöl

1 Knoblauchknolle
1 Bund Koriander (20 g)
1 Bio-Limette
350 g griechischer Joghurt
(10 % Fett)
1 TL gemahlener Kreuzkümmel
1 Frühlingszwiebel
1 grüne Chilischote

1 Kartoffeln gründlich waschen, trocken tupfen und in dicke Scheiben schneiden. Zwiebel schälen und in Spalten schneiden. Curryblätter waschen, trocken schütteln, in Stücke zupfen. Alles in einer Schüssel mit Salz, Pfeffer, Garam Masala, Schwarzkümmel und 2 EL Öl vermengen. Knoblauchknolle waagrecht halbieren.

2 Kartoffeln auf drei Viertel der Fläche eines mit Backpapier belegten Backblechs verteilen. Knoblauch daneben legen und mit übrigem Öl beträufeln. Im vorgeheizten Backofen bei 180 °C (Umluft 160 °C; Gas: Stufe 2–3) etwa 30–35 Minuten backen, bis die Kartoffeln weich und goldbraun sind.

3 Inzwischen Koriander waschen, trocken schütteln und Blätter abzupfen. Limette heiß abwaschen, trocken reiben, Schale fein abreiben

und Saft auspressen. Vorbereitete Zutaten mit restlichem Öl sowie etwas Salz und Pfeffer im Mixer grob pürieren und in eine kleine Schüssel füllen.

4 Joghurt glatt rühren und salzen. Backblech aus dem Ofen nehmen. Die gerösteten Knoblauchzehen aus der Schale drücken, mit dem Kreuzkümmel zum Joghurt geben und alles cremig pürieren. Kümmel-Knoblauch-Joghurt auf einer Platte verstreichen. Kartoffeln und Zwiebeln darauf verteilen.

5 Frühlingszwiebel putzen, waschen und längs in ca. 5 cm lange, feine Streifen schneiden. Chilischote halbieren, entkernen, waschen und in feine Ringe schneiden. Röstkartoffeln mit etwas Korianderpesto beträufeln, mit Frühlingszwiebelstreifen sowie Chili bestreuen und servieren.

pro Portion
322
KCAL
Eiweiß: 7 g · Fett: 17 g
Kohlenhydrate: 34 g



pro Portion
281
KCAL
Eiweiß: 19 g · Fett: 9 g
Kohlenhydrate: 29 g

Kartoffelsalat mit geräucherter Forelle

Traditionelle Kombinationen neu denken

🕒 20 MIN · FERTIG IN 50 MIN 🌱

GESUND, WEIL:

- Als essenzielles Spurenelement ist Selen besonders relevant für die Schilddrüse und kommt in Räucherforelle vor.

FÜR 4 PORTIONEN:

600 g festkochende Kartoffeln
200 g Radieschen
250 g Räucherforellenfilets
2 Frühlingszwiebeln
4 Stiele Dill

1 Kartoffeln putzen und in kochendem Wasser in ca. 25–30 Minuten garen. In einem Sieb abgießen, abtropfen und ausdampfen lassen. Anschließend pellen und in mundgerechte Stücke schneiden.

2 In der Zwischenzeit Radieschen putzen, waschen und in feine Scheiben hobeln. Forellenfilets in Stücke schneiden. Frühlingszwiebeln putzen, waschen, trocken schütteln und in feine Ringe schneiden. Dill waschen, trocken schütteln und hacken.

1 ½ Bio-Zitronen
250 g griechischer Joghurt
(10 % Fett)
1 TL körniger Senf
Salz
Pfeffer

3 Zitronen heiß abwaschen, trocken reiben. Eine in Spalten schneiden. Die zweite Frucht halbieren, die Schale abreiben und den Saft auspressen. Joghurt mit Zitronenschale, 2 EL Zitronensaft sowie Senf, Salz und Pfeffer in einer Schüssel verrühren.

4 Kartoffeln, Radieschen und Forellenstücke auf einer großen Platte anrichten. Frühlingszwiebelringe sowie Dill darüberstreuen und mit Joghurtsauce beträufeln. Mit Zitronenspalten garniert servieren.

Versorgt auf allen Kanälen

Wir verlängern das Aha-Erlebnis aus dem Heft direkt auf Ihr Smartphone. In unseren Newslettern und auf Social Media tauschen wir uns aus, testen Neuheiten und feiern ein vitales Leben. Werden Sie ab sofort Teil unserer stetig wachsenden Community!

Jetzt
abonnieren!



Newsletter mit echtem Mehrwert

Unsere digitale Post ist die ideale Ergänzung zum Magazin. Relevante Inhalte und Trendthemen machen persönliche Balance zum Kinderspiel.



➔ Gesunde Rezepte

Schluss mit Ratlosigkeit am Herd. Morgens landen köstliche Menüs in Ihrer Inbox.

➔ Abnehm-Rezepte

Abwechslungsreiche Speisen helfen Ihnen auf dem Weg zu Ihrem Wunschgewicht.

➔ Themen des Tages

Das Wichtigste aus der Welt der Wissenschaft bringt Licht in den Info-Dschungel.

➔ Aktionen

Satte Rabatte und exklusive Gewinnspiele halten regelmäßig Highlights bereit.



PINTEREST

1.076.683 Follower

Gönnen Sie sich die volle Ladung Food-Inspo. Von gesunden Happen bis zum Feierabend-Blitzgericht ist alles mit nur einem Klick von Ihrem Kochlöffel entfernt.



INSTAGRAM

436.065 Follower

Wir begleiten Sie mit praktischen Tipps, alltagstauglichen Hacks und unseren beliebtesten Rezepten.



FACEBOOK

311.816 Follower

Hier gibt es alles, was Sie von Instagram lieben, plus tolle Angebote und vertiefende Ernährungsfakten.



TIKTOK

30.727 Follower

Erleben Sie bewussten Lifestyle in Bewegung: bunt, ein wenig frech und mit ungefilterten Team-Momenten.



YOUTUBE

23.164 Follower

Lust auf frische Ideen? Unsere Videos garantieren maximalen Genuss mit extra guter Laune.

„Wir lieben fundierte Expertise in Snackform!“

Pearl,
Social Media
Managerin





SMARTE WARENKUNDE



Er eignet sich knackig vom Feld ebenso wie in getrockneter Form.

Löwenzahn...

+ ...tut dem Immunsystem gut

In dem Grünling steckt ein hoher Gehalt an Vitamin C. Eine Portion von 100 Gramm deckt bereits knapp 70 Prozent unseres täglichen Bedarfs ab. Damit ist er ein idealer Partner, um die Abwehrkräfte zu stärken.

+ ...sorgt für Entwässerung

Egal ob frei gewachsen oder aus dem Anbau, das Kraut enthält Bitterstoffe, die mit Kalium eine harntreibende Eigenschaft entfalten und den Wasserhaushalt sanft regulieren.

+ ...unterstützt die Verdauung

Seit Jahrhunderten wird er als Heilpflanze bei gesunden Personen zum Anregen der Funktion von Magen, Darm, Leber und Galle eingesetzt. Verantwortlich dafür ist eine Synergie aus herben Extrakten, Gerbstoffen und ätherischen Ölen.

+ ...balanciert den Blutzucker

Durch den beachtlichen Anteil des Ballaststoffs Inulin beschert uns das Blattgemüse eine lang anhaltende Sättigung und mildert zugleich den Glucoseanstieg nach dem Essen.



KILOKALORIEN
35
PRO 100 G

BRENNWERT: 35 kcal **EIWEISS:** 3 g
KOHLHYDRATE: 2 g, davon Zucker: 2 g
FETT: 1 g **BALLASTSTOFFE:** 3 g

+ ...wirkt antibiotisch

Bakterien, Viren und Pilze haben es schwer, sobald sich die belebenden Essenzen und bioaktiven Stoffe des Frühjahrsboten an die Arbeit machen. Diese natürliche Schutzfunktion hilft dem Körper, Entzündungsprozesse vorzubeugen.

- ...kann Allergien auslösen

Vorsicht: Falls Empfindlichkeiten gegen Korbblütler wie Arnika, Ringelbume oder Kamille bestehen, verursacht dieser gelbe Verwandte häufig ähnliche Reaktionen.

KLEINE KÜCHENKUNDE

+ ...lässt sich draußen sammeln

Soll es besonders intensiv und kräftig schmecken, muss selbst gepflückt werden. Die Zuchtvarianten sind oft milder. Achten Sie darauf, die Fundstücke nicht direkt an viel befahrenen Straßen zu ernten.

+ ...ist im Ganzen genießbar

Kulinarisch ist das gesamte Gewächs im Einsatz. Die zarten Triebe bereichern Rohkostspeisen oder Pürees, während der unterirdische Teil und die Köpfchen in Heißgetränken landen.

WEITERE WILDKRÄUTER



Sauerampfer

Zu Salaten und Saucen passt die dezent säuerliche Note prima.



Brennnessel

Neben ordentlich Eisen glänzt sie mit vitalen Elementen.



Gundermann

Dank des pikanten Aromas veredelt er jeden Kräuterquark.



Bärlauch

Von Pesto bis Würzpaste inspiriert der Star neue Kreationen.



Frauenmantel

Bei weiblichen Beschwerden verspricht ein Tee Linderung.

PROTEIN NEU GEDACHT

Bamba bites aus Bambara-Erdnüssen



Die Bambara-Erdnuss ist eine nährstoffreiche und klimaresiliente Hülsenfrucht, die seit Jahrhunderten in Afrika angebaut wird.

Mit Bamba Bites bringt Tsarona sie als modernen Snack nach Europa; knusprige Kokoshülle, weicher Kakao-Kern – pflanzlich, proteinreich und überraschend lecker.

Auch erhältlich:

Bamba Berry Porridge

Bamba Banana Porridge



Entdecke Bambara und gewinne eine Tsarona Discovery Box.







FERIENKÜCHE FÜR GENIESSER

Aromatische Kräuter, frisches Gemüse und hochwertige Fette – holen Sie sich mit unseren Rezepten den Geschmack und das Lebensgefühl des Südens auf den Teller!

Von bewährten Klassikern bis hin zu modernen Varianten finden Sie hier eine abwechslungsreiche Auswahl an mediterranen Gerichten, die einen Hauch von Urlaub und jede Menge Farbe in den heimischen Alltag bringen.

Zoodle-Minestrone mit Dinkel

Rezept auf Seite 132



Zoodle-Minestrone mit Dinkel

Italienischer Suppenliebhaber mit neuem Twist

🕒 30 MIN 🌿

GESUND, WEIL:

- Komplexe Kohlenhydrate und Ballaststoffe sind in dem Vollkorngetreide reichlich vorhanden. Dadurch sorgt das Urkorn für eine lange anhaltende Sättigung.

FÜR 4 PORTIONEN:

200 g Schnellkochdinkel
Salz
1 Zwiebel
2 Knoblauchzehen
2 Stangen Staudensellerie
3 Möhren
6 Zweige Thymian
4 EL Olivenöl
2 EL Tomatenmark (30 g)

1 Dinkel in einem Topf in ca. 2 l kochendem Salzwasser nach Packungsanleitung in etwa 20 Minuten bissfest garen. In ein Sieb abgießen und gut abtropfen lassen.

2 Derweil Zwiebel und Knoblauch schälen. Zwiebel in feine Streifen, Knoblauch in feine Scheiben schneiden. Sellerie putzen, waschen, ggf. entfädeln und in dünne Scheiben schneiden. Möhren putzen, schälen, waschen und schräg in dünne Scheiben schneiden. Thymian waschen, trocken schütteln und Blättchen hacken.

3 Olivenöl in einem Topf erhitzen. Zwiebel, Knoblauch, Sellerie und Möhren darin bei mittlerer Hitze ca. 2 Minuten andünsten. Tomatenmark und Thymian untermischen und ca. 1 Minute mitgaren. Mit Salz und Pfeffer würzen. Mit Gemüsebrühe und

Pfeffer
1,2 l Gemüsebrühe
800 g passierte Tomaten
4 kleine Zucchini (grün und gelb)
250 g weiße Bohnen (Dose; Abtropfgewicht)
60 g vegetarischer Hartkäse (z. B. Montello; 30% Fett i. Tr.)
6 Stiele Basilikum

passierten Tomaten auffüllen, aufkochen und alles offen bei mittlerer Hitze 10–15 Minuten köcheln lassen.

4 Derweil Zucchini putzen, waschen und mit einem Spiralschneider zu Zoodles verarbeiten. Zoodles mit einer Schere in kürzere Abschnitte schneiden. Weiße Bohnen in ein Sieb abgießen, kalt abspülen und abtropfen lassen. Käse in feine Späne hobeln. Zoodles, Bohnen und Dinkel in den Topf geben, alles nochmal aufkochen und bei kleiner Hitze ca. 2 Minuten ziehen lassen. Basilikum waschen, trocken schütteln und Blätter abzupfen.

5 Minestrone mit Salz und Pfeffer abschmecken, auf Teller verteilen und mit Käsespänen sowie Basilikum bestreut servieren.

Gerösteter Panzanella mit Hähnchen

Knuspriger Brotsalat mit Proteinzusatz

🕒 20 MIN · FERTIG IN 50 MIN 🌿

GESUND, WEIL:

- Das B-Vitamin Folsäure, das in Rucola in großer Menge zu finden ist, ist für die Blutbildung unentbehrlich. Darüber hinaus hemmen Senföle aus dem Grünzeug das Wachstum verschiedener Bakterien, Pilze und Viren.

FÜR 4 PORTIONEN:

200 g Vollkorn-Ciabatta (vom Vortag)
2 Zucchini
2 rote Paprikaschoten
2 rote Zwiebeln
4 Hähnchenbrustfilets (à 150 g)
Salz
Pfeffer
5 EL Olivenöl
1 TL getrocknete italienische Kräuter
250 g Kirschtomaten
1 EL Zitronensaft
2 EL Balsamessig
1 TL Honig
1 Handvoll Rucola (40 g)

1 Ciabatta in grobe Würfel schneiden. Zucchini und Paprikaschoten putzen und waschen. Zucchini in Scheiben, Paprika in Streifen schneiden. Zwiebeln schälen, halbieren und in Spalten schneiden. Hähnchenbrustfilet trocken tupfen und mit Salz und Pfeffer würzen.

2 Ein Backblech mit Backpapier belegen. Zucchini, Paprika, Zwiebeln und Ciabatta darauf verteilen, mit 1 EL Olivenöl beträufeln und mit Salz und Pfeffer würzen. Hähnchenbrustfilets mit 1 EL Olivenöl bestreichen und mit getrockneten Kräutern bestreuen. Auf das Gemüse legen und im vorgeheizten Backofen bei 200 °C (Umluft 180 °C; Gas: Stufe 3) ca. 20 Minuten garen.

3 Inzwischen Kirschtomaten waschen und halbieren. Mit auf das Backblech geben und in weiteren 10 Minuten zusammen fertig garen.

4 Für das Dressing Zitronensaft, Balsamessig, Honig und restliches Olivenöl verrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Rucola waschen und trocken schleudern.

5 Blech aus dem Ofen nehmen, kurz abkühlen lassen und mit Rucola bestreuen. Dressing separat dazu reichen.





Ofengemüse mit Pinienkernen

Mit dieser Farbenpracht holen Sie sich eine Vielzahl an pflanzlichen Vitalstoffwundern auf den Teller

🕒 20 MIN • FERTIG IN 60 MIN 🌱 🍴

GESUND, WEIL:

- Paprikaschoten sind exzellente Lieferanten für Vitamin C. Der wasserlösliche Mikronährstoff kräftigt das Immunsystem und verbessert die Eisenaufnahme.
- Mit einfach und mehrfach ungesättigten Fettsäuren glänzen Pinienkerne. Darüber hinaus bringen die Minis viel Magnesium mit. Das Spurenelement ist wichtig für starke Nerven.

1 Paprikaschoten putzen, waschen und in Streifen schneiden. Aubergine und Zucchini putzen, waschen und längs in Scheiben schneiden. Knoblauch schälen und halbieren. Kirschtomaten waschen und halbieren. Schalotten schälen und in Spalten schneiden. Alles in eine Auflaufform füllen.

2 Thymian und Basilikum waschen, trocken schütteln und Blätter abzupfen. Einige zum Garnieren beiseitelegen, den Rest hacken. Gehackte Kräuter mit Olivenöl und Zitronensaft verrühren.

3 Kräuteröl über das Gemüse träufeln und Brühe angießen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Alles im vorgeheizten Backofen bei 200 °C (Umluft 180 °C; Gas: Stufe 3) ca. 40 Minuten garen.

4 Inzwischen in einer Pfanne ohne Fett Pinienkerne bei mittlerer Hitze in 2–3 Minuten goldbraun rösten.

5 Gemüse aus dem Ofen nehmen, mit Pinienkernen und übrigen Kräutern bestreuen und Brot dazu reichen.

FÜR 4 PORTIONEN:

- 2** rote Paprikaschoten
- 1** Aubergine
- 2** Zucchini
- 4** Knoblauchzehen
- je 200 g** rote und gelbe Kirschtomaten
- 4** Schalotten
- 3** Zweige Thymian
- 2** Stiele Basilikum
- 2** EL Olivenöl
- 2** EL Zitronensaft
- 100 ml** Gemüsebrühe
- Salz**
- Pfeffer**
- 2** EL Pinienkerne (30 g)
- 4** Scheiben Vollkornbrot (à 50 g)

Rumpsteak mit Peperonata

Würziger Low-Carb-Leckerbissen, der auch Gästen schmeckt



🕒 30 MIN 🍴 🍷

GESUND, WEIL:

- Eine hervorragende Quelle für leicht verfügbares Eisen ist Rindfleisch. Dieses wird für die Blutbildung und den Sauerstofftransport im Körper unbedingt benötigt.
- Ein gesundes Herz-Kreislauf-System wird durch ungesättigte Fettsäuren gefördert, die zum Beispiel in Oliven sowie dem daraus hergestellten Öl vorhanden sind.

1 Paprikaschoten putzen, waschen und in Streifen schneiden. Oregano und Basilikum waschen, trocken schütteln und einige Blätter zum Garnieren beiseitelegen. Restliche Blätter hacken. Zwiebel und Knoblauch schälen. Zwiebel in feine Streifen, Knoblauch in dünne Scheiben schneiden.

2 In einer Pfanne 1 EL Olivenöl erhitzen. Zwiebel, Knoblauch und Paprika darin bei mittlerer Hitze 4–5 Minuten andünsten und leicht bräunen lassen. Mit 2 EL Balsamessig beträufeln, mit Salz und Pfeffer würzen und zugedeckt bei kleiner Hitze in 5–6 Minuten

bissfest garen. Oliven und gehackte Kräuter unterrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

3 Inzwischen Steaks trocken tupfen, mit Salz und Pfeffer würzen. 1 EL Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und Steaks darin bei mittlerer bis starker Hitze je nach gewünschter Garstufe pro Seite 3–5 Minuten braten. Dann mit restlichem Olivenöl und übrigem Essig beträufeln und kurz ruhen lassen.

4 Peperonata auf Teller verteilen. Steaks in Streifen schneiden und darauf anrichten. Mit Pfeffer und übrigen Kräutern bestreuen.

FÜR 4 PORTIONEN:

- 4 rote Paprikaschoten
- 6 Stiele Oregano
- 6 Stiele Basilikum
- 1 Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- 4 EL Olivenöl
- 3 EL Balsamessig
- Salz
- Pfeffer
- 80 g schwarze Oliven (entsteint)
- 4 Rumpsteaks (à ca. 200 g)





Eiwweiß: 3 g ★ Fett: 11 g
 pro Portion
147
 KCAL
 Kohlenhydrate: 9 g

Gegrillter Fenchel mit Zitronenmarinade

Feines Gemüse trifft zarte Rauchnote

⌚ 20 MIN 🌿 🍷 🍴

GESUND, WEIL:

- Ätherische Öle aus dem aromatischen Fenchel können wohltuend auf Magen und Darm wirken.
- Positive Effekte auf den Cholesterinspiegel sowie den Blutdruck haben ungesättigte Fettsäuren aus Olivenöl.

FÜR 4 PORTIONEN:

4 Fenchelknollen
1 Bio-Zitrone
4 EL Olivenöl
Salz, Pfeffer
1 TL gemahlene Fenchelsamen

1 Fenchel putzen, waschen, Grün hacken und Knollen in Spalten schneiden. Zitrone heiß abwaschen, trocken reiben und in Scheiben schneiden.

2 Fenchelspalten und Zitronenscheiben in einer Schüssel mit 1 EL Öl mischen, mit Salz und Pfeffer würzen und in einer heißen Grillpfanne ca. 10 Minuten rundherum bräunen lassen.

1 TL Korianderpulver
3 EL Zitronensaft
1 TL Rohrzucker

AUSSERDEM: Grillpfanne

3 Für die Marinade Fenchelsamen und Koriander mit restlichem Öl, Zitronensaft, Zucker, Salz und Pfeffer verrühren.

4 Fenchel mit Zitronenscheiben auf einer Platte anrichten, mit Marinade beträufeln und mit Fenchelgrün bestreut servieren.

Griechischer Reis mit Spinat und Feta

Toller Kontrast zwischen cremigen und kernigen Zutaten

⌚ 35 MIN 🌿 🍷 🍴

GESUND, WEIL:

- Viel Betacarotin ist in Spinat enthalten. Dieser sekundäre Pflanzenstoff dient als Vorstufe von Vitamin A, welches wichtig für die Sehkraft und eine gesunde Haut ist.
- Mit dem würzigen Feta können große Mengen hochwertiges Protein sowie Calcium aufgenommen werden. Das trägt zur Stärkung von Knochen und Muskeln bei.

FÜR 4 PORTIONEN:

300 g Langkornreis
300 g Spinat
1 Zwiebel
2 Knoblauchzehen
1½ Bio-Zitronen

4 EL Olivenöl
1,2 l Gemüsebrühe
Salz
Pfeffer
100 g Feta (45% Fett i. Tr.)

1 Reis in einem Sieb unter kaltem Wasser abspülen und abtropfen lassen. Spinat putzen, waschen, trocken schleudern und hacken. Zwiebel und Knoblauch schälen und fein würfeln. Zitronen heiß abwaschen, trocken reiben und eine Zitrone in Scheiben schneiden. Von der restlichen Zitronenhälfte Schale fein abreiben und Saft auspressen.

2 Olivenöl in einem Topf erhitzen. Zwiebel und Knoblauch darin bei mittlerer Hitze in 2–3 Minuten

glasig dünsten. Reis zugeben und 2 Minuten mitdünsten. Mit Brühe ablöschen. Mit Salz, Pfeffer und Zitronenschale würzen. Unter gelegentlichem Rühren bei kleiner Hitze 10–15 Minuten köcheln lassen. Spinat und Zitronensaft untermischen und in weiteren ca. 5 Minuten gar köcheln lassen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

3 Reis auf Tellern verteilen, Feta darüberbröseln und mit Zitronenscheiben garnieren.

Eiwweiß: 13 g ★ Fett: 17 g
 pro Portion
459
 KCAL
 Kohlenhydrate: 62 g



Gegrilltes Gemüse mit Tzatziki

Schneller Veggie-Schmaus

🕒 30 MIN 🌿 🍴

GESUND, WEIL:

- Zucchini zeichnen sich durch einen hohen Wassergehalt aus, was sie besonders kalorienarm und leicht verdaulich macht.
- Wertvolle Enzyme liefert Salatgurke. Gemeinsam mit den Probiotika aus dem griechischen Joghurt können diese ein intaktes Mikrobiom unterstützen.

FÜR 4 PORTIONEN:

- 2 Zucchini
- 1 Aubergine
- Salz
- 1 Salatgurke
- 300 g griechischer Joghurt (10% Fett)
- 3 EL Zitronensaft
- 5 EL Olivenöl
- Pfeffer
- 4 Stiele Dill
- 2 Knoblauchzehen
- 1 TL getrocknete italienische Kräuter
- 2 TL schwarzer Sesam

pro Portion
275
KCAL
Eiweiß: 7 g Fett: 22 g Kohlenhydrate: 11 g

AUSSERDEM: Grillpfanne

- 1 Zucchini und Aubergine putzen, waschen und in 5 mm dicke Scheiben schneiden. Salzen und ca. 15 Minuten ziehen lassen.
- 2 Derweil für den Tzatziki Gurke putzen, waschen und grob raspeln. Leicht salzen und ca. 10 Minuten ziehen lassen, dann in einem Tuch sehr gut ausdrücken. Joghurt mit je 1 EL Zitronensaft und Öl verrühren. Mit Salz und Pfeffer würzen. Dill waschen, trocken schütteln und Föhnchen hacken. Knoblauch schälen und zum Joghurt pressen. Alles mit den Gurkenraspeln vermengen und abschmecken.
- 3 Zucchini- und Auberginenscheiben mit Küchenpapier trocken tupfen. Übriges Olivenöl mit getrockneten Kräutern und Pfeffer verrühren. Gemüse damit bepinseln. Eine große Grillpfanne erhitzen. Gemüse darin portionsweise bei mittlerer Hitze von beiden Seiten in 3–5 Minuten goldbraun braten.
- 4 Fertiges Gemüse auf Teller verteilen, mit übrigem Zitronensaft beträufeln und mit Sesam bestreuen. Mit etwas Tzatziki beträufeln und restlichen Tzatziki in Schälchen separat dazu reichen.





Koteletts mit Auberginen und Tomatenragout

Saftiges Fleisch in aromatischer Begleitung

🕒 35 MIN 🍴 🍴

GESUND, WEIL:

- Sekundäre Pflanzenstoffe aus Auberginen, sogenannte Terpene, können die Körperzellen vor Alterungsprozessen schützen.

FÜR 4 PORTIONEN:

- 2 Auberginen
- Salz
- 400 g Kirschtomaten
- 4 Zweige Thymian
- 4 Stiele Majoran
- 2 Zweige Rosmarin
- 1 Zwiebel
- 3 Knoblauchzehen
- 60 g schwarze Oliven (entsteint)
- 6 EL Olivenöl
- 2 EL Kapern (Glas; 30 g)
- 2 EL Zitronensaft
- Pfeffer
- 8 kleine Schweinekoteletts (à ca. 100 g)



AUSSERDEM: Grillpfanne

- 1 Auberginen putzen, waschen und in 1 cm dicke Scheiben schneiden. Mit Salz bestreuen und für etwa 10 Minuten ziehen lassen.
- 2 Inzwischen Tomaten, Thymian, Majoran und Rosmarin waschen. Tomaten vierteln. Kräuter trocken schütteln, etwas Thymian und Majoran zum Garnieren beiseitelegen. Restliche Blätter getrennt abzupfen und hacken. Zwiebel und Knoblauch schälen. Zwiebel fein würfeln, Knoblauch in dünne Scheiben schneiden. Oliven in Scheiben schneiden.
- 3 Auberginenscheiben mit Küchenpapier trocken tupfen, mit 2 EL Olivenöl bepinseln und in einer Grillpfanne bei mittlerer Hitze in ca. 5 Minuten von beiden Seiten goldbraun braten.
- 4 Inzwischen für das Ragout 2 EL Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und Zwiebel und Knoblauch darin bei mittlerer Hitze in 2–3 Minuten glasig dünsten. Tomaten, Oliven, Kapern, gehackten Thymian und gehackten Majoran zugeben. Mit Zitronensaft, Salz und Pfeffer abschmecken und bei mittlerer Hitze ca. 5 Minuten köcheln lassen.
- 5 Derweil Schweinekoteletts trocken tupfen, mit Salz und Pfeffer würzen. Übriges Olivenöl in einer weiteren Pfanne erhitzen und Koteletts darin mit Rosmarin bei mittlerer Hitze auf beiden Seiten 4–5 Minuten braten.
- 6 Koteletts mit Auberginenscheiben und Tomatenragout auf Tellern anrichten. Mit übrigen Kräutern bestreuen.

Tian aus Tomaten und roten Zwiebeln

Bei diesem Schichtkunstwerk isst das Auge mit

🕒 10 MIN • FERTIG IN 35 MIN 🍴 🌱 🍷

GESUND, WEIL:

- Ein echter Schlankmacher sind Tomaten, denn sie enthalten reichlich Wasser, aber wenig Kilokalorien, Fett und Kohlenhydrate.
- Piperin aus Pfeffer kann die Durchblutung fördern und so bei Frieren und Frösteln Abhilfe schaffen.

FÜR 4 PORTIONEN:

3 große rote Tomaten (300 g)
3 große gelbe Tomaten (300 g)
2 rote Zwiebeln
4 EL Olivenöl

5 Zweige Thymian
Salz
Pfeffer

1 Tomaten waschen, Kerngehäuse herausschneiden und Tomaten in 5 mm dicke Scheiben schneiden. Zwiebeln schälen und ebenfalls in dünne Scheiben schneiden.

2 Eine ofenfeste Form (25 cm Ø) mit 1 EL Olivenöl bepinseln. Abwechselnd Zwiebel- sowie rote und gelbe Tomatenscheiben dachziegelartig in die Form legen.

3 Thymian waschen, trocken schütteln, Blätter abzupfen. Über die Tomaten streuen und alles mit übrigem Olivenöl beträufeln. Mit Salz und Pfeffer würzen. Tian im vorgeheizten Backofen bei 200 °C (Umluft 180 °C; Gas: Stufe 3) 20–25 Minuten garen. Dann herausnehmen, kurz abkühlen lassen und servieren.

pro Portion
125
 KCAL
 Eiweiß: 2 g • Fett: 10 g
 Kohlenhydrate: 6 g



pro Portion
369
 KCAL
 Eiweiß: 20 g • Fett: 15 g
 Kohlenhydrate: 38 g

Gebackene Bohnen in Tomatensauce

Unkompliziertes Eiweißwunder aus dem Ofen

🕒 15 MIN • FERTIG IN 45 MIN 🍴 🌱 🍷

GESUND, WEIL:

- Wahre Eisenbringer sind weiße Riesenbohnen. Mithilfe von Vitamin C aus Zitronensaft und Petersilie wird das Spurenelement besonders gut verwertet.

FÜR 4 PORTIONEN:

2 Zwiebeln
2 Knoblauchzehen
3 EL Olivenöl
400 g passierte Tomaten
Salz
Pfeffer
1 TL getrockneter Thymian
1 TL edelsüßes Paprikapulver

1 Msp. Cayennepfeffer
1 TL Zitronensaft
1 TL Honig
500 g weiße Riesenbohnen (Dose; Abtropfgewicht)
100 ml Gemüsebrühe
100 g Feta (45 % Fett i. Tr.)
2 Stiele glatte Petersilie

1 Zwiebeln und Knoblauch schälen und fein würfeln. In einer ofenfesten Pfanne Olivenöl erhitzen. Zwiebel- sowie Knoblauchwürfel darin bei mittlerer Hitze in 2–3 Minuten glasig dünsten. Passierte Tomaten angießen und Sauce mit Salz, Pfeffer, Thymian, Paprikapulver, Cayennepfeffer, Zitronensaft und Honig würzen.

2 Bohnen in ein Sieb abgießen, kalt abspülen, abtropfen lassen

und zusammen mit der Gemüsebrühe unter die Tomatensauce mischen. Feta grob darüberbröseln. Alles im vorgeheizten Ofen bei 180 °C (Umluft 160 °C; Gas: Stufe 2–3) ca. 30 Minuten backen.

3 Inzwischen Petersilie waschen, trocken schütteln und hacken. Gebackene Bohnen aus dem Ofen nehmen, mit Petersilie bestreuen und servieren.



Couscous nach Paella-Art

Hier wird Reis durch Getreide ersetzt – so steht das spanische Pfannengericht im Nu auf dem Tisch

🕒 30 MIN 🍴

GESUND, WEIL:

- Mit einem beachtlichen Gehalt an pflanzlichem Eiweiß und Ballaststoffen punkten Erbsen. Dank dieser Kombination halten die grünen Minis lange satt und bringen die Verdauung in Schwung.
- Eine wunderbare Quelle für Jod ist Kabeljau. Das Spurenelement ist für eine gesunde Funktion der Schilddrüse essenziell und hat daher einen großen Einfluss auf den Energiestoffwechsel.

1 Erbsen antauen lassen. Kabeljaufilet trocken tupfen und in ca. 3 cm große Stücke schneiden. Zitrone heiß abwaschen, trocken reiben und in Spalten schneiden.

2 Paprikaschote putzen, waschen und längs in schmale Streifen schneiden. Getrocknete Tomaten in Streifen schneiden. Sardellenfilets fein hacken.

3 In einer großen, tiefen Pfanne mit Deckel Olivenöl erhitzen. Fisch mit Salz und Pfeffer würzen und darin bei mittlerer Hitze unter Wenden 2–3 Minuten braten.

4 Paprika, Sardellenfilets, Erbsen, Oliven und getrocknete Tomaten hinzufügen, mit Pfeffer würzen und ca. 2 Minuten weitergaren.

5 Couscous gleichmäßig in die Pfanne streuen und nach Packungsanleitung mit ca. 375 ml kochendem Wasser übergießen, sodass er vollständig bedeckt ist. Pfanne vom Herd nehmen und Couscous zugedeckt ca. 5 Minuten quellen lassen, bis das Wasser aufgenommen wurde.

6 Derweil Petersilie waschen, trocken schütteln und hacken. Couscous-Paella gut durchrühren, mit Petersilie bestreuen und mit Zitronenspalten servieren.

FÜR 4 PORTIONEN:

- 300 g Erbsen (tiefgekühlt)
- 600 g Kabeljaufilet
- 1 Bio-Zitrone
- 1 rote Paprikaschote
- 100 g getrocknete Soft-Tomaten
- 2 Sardellenfilets
- 2 EL Olivenöl
- Salz
- Pfeffer
- 40 g schwarze Oliven (entsteint)
- 300 g Vollkorn-Couscous
- 2 Stiele glatte Petersilie

Griechisches Auberginen-Ragout

Wunderbar würzige Gemüsepfanne mit crunchy Topping



🕒 30 MIN 🍴 🍷

GESUND, WEIL:

- Entzündungshemmende und antioxidative Eigenschaften haben Flavonoide aus der Aubergine. Diese verleihen dem Gemüse auch die intensive violette Farbe.
- Mit Vitamin E und Magnesium fördern Mandeln den Zellschutz und die Muskelfunktion.

1 Auberginen putzen, waschen und würfeln. Mit Salz bestreuen und ca. 10 Minuten ziehen lassen. Derweil Petersilie waschen, trocken schütteln und Blättchen abzupfen. Einige zum Garnieren beiseitelegen, den Rest hacken.

2 Knoblauch schälen und fein würfeln. Getrocknete Tomaten abtropfen lassen und in Streifen schneiden. Auberginen mit Küchenpapier trocken tupfen.

3 In einer Pfanne 2 EL Olivenöl erhitzen. Auberginen darin bei mittlerer Hitze in 3–4 Minuten goldbraun anbraten. Knoblauch und Tomatenmark dazugeben und 1–2 Minuten mitdünsten. Mit 300 ml Gemüsebrühe ablöschen, Tomaten hinzufügen und alles zugedeckt bei kleiner Hitze ca. 10 Minuten köcheln lassen.

4 Inzwischen restliche Gemüsebrühe in einem Topf aufkochen. Couscous und übriges Olivenöl in eine Schüssel geben, mit der kochenden Brühe übergießen und zugedeckt nach Packungsanleitung ca. 5 Minuten quellen lassen. Mandeln in einer Pfanne ohne Fett bei mittlerer Hitze in 2–3 Minuten goldbraun rösten.

5 Zitrone heiß waschen, trocken reiben und vierteln. Auberginen-Ragout mit einem Spritzer Zitronensaft, Salz und Pfeffer abschmecken. Gehackte Petersilie unterrühren.

6 Ragout mit dem Couscous auf Tellern anrichten, mit Mandelstiften und restlicher Petersilie bestreuen und mit Zitronenvierteln servieren.

FÜR 4 PORTIONEN:

- 3** Auberginen
- Salz**
- 4** Stiele glatte Petersilie
- 2** Knoblauchzehen
- 150 g** getrocknete Tomaten (in Öl)
- 3** EL Olivenöl
- 2** EL Tomatenmark (30 g)
- 550 ml** Gemüsebrühe
- 250 g** Vollkorn-Couscous
- 3** EL Mandelstifte (45 g)
- 1** Bio-Zitrone
- Pfeffer**





Gemüseauflauf mit Halloumi

Alltagsküche für Genießer

🕒 20 MIN • FERTIG IN 45 MIN 🌿 🍷

GESUND, WEIL:

- Genau wie andere Käsesorten zählt auch Halloumi zu den guten Calciumlieferanten und kann Knochen und Zähne stärken.
- Reichlich Lycopin haben Tomaten im Gepäck. Das Antioxidans schützt unsere Zellen vor der Schädigung durch freie Radikale.

FÜR 4 PORTIONEN:

4 kleine Zucchini (ca. 600 g)
 1 rote Zwiebel
 3 große Knoblauchzehen
 3 EL Olivenöl
 Salz
 Pfeffer
 300 g Kirschtomaten
 250 g Halloumi (45% Fett i. Tr.)
 ¼ TL Kreuzkümmelsamen
 Chiliflocken



1 Zucchini putzen, waschen und in kleine Stücke schneiden. Zwiebel schälen und in Spalten schneiden. Beides mit ungeschälten Knoblauchzehen und Olivenöl in einer Auflaufform (ca. 25 x 35 cm) gut vermengen. Mit Salz und Pfeffer würzen und im vorgeheizten Backofen bei 200 °C (Umluft 180 °C; Gas: Stufe 3) 10 Minuten garen.

2 Derweil Tomaten waschen. Halloumi in Scheiben schneiden. Auflaufform aus dem Ofen nehmen und Tomaten untermischen. Halloumi darauf verteilen, alles mit Kreuzkümmel und Chiliflocken bestreuen. Auflauf für weitere etwa 15 Minuten backen.

3 Auflauf aus dem Ofen nehmen, Knoblauchzehen mit einer Gabel aus der Schale drücken und am Boden der Form mit dem Bratensatz verrühren. Alles gut mischen und auf Tellern anrichten.

Kritharaki-Salat

Perfekt für die Pause oder das erste Picknick der Saison

🕒 25 MIN 🌿

GESUND, WEIL:

- Schwefelhaltige Öle aus Zwiebeln können Bakterien im Mund und Verdauungstrakt hemmen. Dadurch wirken diese wie ein natürliches Antibiotikum.

FÜR 4 PORTIONEN:

300 g Kritharaki
(griechische Nudeln)

Salz

5 EL Olivenöl

1 Salatgurke

200 g Kirschtomaten

1 rote Zwiebel

80 g schwarze Oliven (entsteint)

1 kleine Handvoll glatte
Petersilie

2 EL Zitronensaft

1 EL Weißweinessig

Pfeffer

1 kleine Knoblauchzehe

100 g Feta (45% Fett i. Tr.)

Chiliflocken

1 Nudeln in kochendem Salzwasser nach Packungsanleitung in 7–10 Minuten bissfest garen. Dann in ein Sieb abgießen und kurz abkühlen lassen. Nudeln mit 1 EL Olivenöl vermengen.

2 Derweil Salatgurke putzen, waschen, längs vierteln und quer in Scheiben schneiden. Tomaten waschen und vierteln. Zwiebel schälen, halbieren und in feine Streifen schneiden. Oliven in Ringe schneiden. Petersilie waschen, trocken schütteln und Blätter abzupfen. Einige zum Garnieren beiseitelegen, den Rest hacken.

3 Für das Dressing Zitronensaft, Weißweinessig, Salz und Pfeffer verrühren. Restliches Olivenöl unterschlagen. Knoblauch schälen und dazupressen.

4 Kritharaki mit Gurke, Tomaten, Zwiebel, Oliven, gehackter Petersilie und Dressing in einer großen Schüssel vermengen. Salat auf Tellern anrichten. Feta darüberbröseln, mit restlicher Petersilie garnieren und alles mit Chiliflocken bestreuen.

pro Portion
497
KCAL
Eiweiß: 15 g * Fett: 22 g *
Kohlenhydrate: 59 g *



pro Portion
242
KCAL
Eiweiß: 28 g * Fett: 12 g *
Kohlenhydrate: 5 g *

Kabeljau mit Tomaten auf italienische Art

Dieses Gourmet-Gericht gelingt ganz leicht

🕒 25 MIN 🌿 🍴

GESUND, WEIL:

- Low Carb mit Ferienfeeling bietet dieses schnelle Fischgericht. Darüber hinaus hat Thymian wertvolle ätherische Öle wie Thymol zu bieten, die die Bildung von Verdauungssäften in Magen, Leber und Galle anregen.

FÜR 4 PORTIONEN:

2 Schalotten

2 Knoblauchzehen

200 g Kirschtomaten

200 g gelbe Datteltomaten

4 Zweige Thymian

3 EL Olivenöl

300 ml Gemüsebrühe

100 g grüne Oliven (entsteint)

4 Kabeljaufilets (à 150 g)

Salz

Pfeffer

Chiliflocken

1 Schalotten und Knoblauch schälen und fein würfeln. Tomaten waschen und halbieren. Thymian waschen, trocken schütteln und Blättchen abzupfen.

2 Olivenöl in einer großen Pfanne erhitzen. Schalotten und Knoblauch darin bei mittlerer Hitze in 2–3 Minuten glasig dünsten. Tomaten und Thymian zugeben und 3–5 Minuten mitdünsten. Die Hälfte der Brühe zugeben und

kurz einkochen lassen. Mit restlicher Brühe auffüllen und Oliven untermischen.

3 Kabeljaufilet trocken tupfen, mit Salz, Pfeffer und Chiliflocken würzen. Fisch auf das Gemüse in die Pfanne setzen und zugedeckt bei kleiner Hitze in 6–8 Minuten gar ziehen lassen. Fisch mit dem Tomatengemüse auf Tellern anrichten und sofort servieren.

Ausgewogen durch den Tag

Clever kombiniert statt einfach portioniert! Wir zeigen Ihnen exemplarisch, wie Sie unterschiedliche Heldenzutaten am besten matchen und so noch mehr aus Ihrer Ernährung herausholen können.



Ein gefüllter Teller ist weit mehr als die Summe seiner Einzelteile. Es geht um das Zusammenspiel von essenziellen Proteinen und Fetten, komplexen Kohlenhydraten gepaart mit ballaststoffreichem Grünzeug, um Ihr Energielevel konstant zu halten. Hochwer-

tige tierische Produkte fungieren dabei als Vitamin-B₁₂-Lieferanten. Zudem dienen sie als gezielte Ergänzungen, welche Nährstoffe aus Obst, Getreide und Co besser verfügbar machen. Mit der richtigen Gewichtung kreieren wir Speisen für eine bedürfnisorientierte Versorgung. Dabei nutzen wir die Vorteile verschiedener Lebensmittelgrup-

pen, abgestimmt zur Essenszeit. Unsere drei Beispiele weisen Ihnen den unkomplizierten Weg zu mehr Balance im Alltag. Trotz Funktionalität kommt der Geschmack dabei nicht zu kurz.



Morgens: Vitaler Kick-Start

HERZHAFTE SCHNITTE

Das kraftvolles Frühstück steht in unter 10 Minuten auf dem Tisch. Dafür wird eine getoastete Scheibe Vollkornbrot mit cremiger Avocado, einem pochierten Ei, Radieschen und hauchdünnem Roastbeef vom Vortag oder von der Theke belegt. Kresse, Chiliflocken und Zitronensaft zaubern den letzten Schliff.

VEGGIE SWAP: Wie wäre es mit etwas Räuchertofu, fein gehobelt, oder zerzupften und gebratenen Austernpilzen?

SMART-FAKTOR

Frische Radieschen und ein Spritzer Zitrone besitzen das nötige Vitamin C, um die Eisenzufuhr aus dem Rind optimal zu unterstützen.



BUNTER SCHMAUS

Der warme Salat aus gekochten Tellerlinsen und geröstetem Ofengemüse zum Schweinerücken, gekrönt von Käse-Crumble, glänzt mit gleich mehreren stärkenden Bausteinen. Ein Gericht voller Leichtigkeit, welches Sie lang anhaltend sättigt und Heißhungerattacken effektiv ausbremst.

Mittags: Protein-Push

VEGGIE SWAP: Gebackene Kichererbsen im Barbecue-Style oder crispy Halloumi passen prima zum Ensemble.

SMART-FAKTOR

Tierisches Eiweiß ergänzt das pflanzliche und erhöht die biologische Wertigkeit. Sprich, wir können besser davon profitieren.

Abends: Regeneration mit Plus

SANFTER ABSCHLUSS

Entspannung pur gelingt hier ganz mühelos auf dem Blech oder im Airfryer. Dafür eignen sich die zarten Medaillons vom Schwein zu einer gesunden Quinoa-Basis mit Blattspinat und Walnüssen. Dank kostbarer Inhaltsstoffe und guter Verträglichkeit erwartet uns hier das perfekte Good-Night-Dinner.

VEGGIE SWAP: Mit mariniertem Tempeh oder gegrilltem Feta erleben Sie eine neue Gaumenfreude.

SMART-FAKTOR

Während das Filet wichtiges Zink spendet, supportet Magnesium aus Nüssen die nächtliche Erholung Ihrer Muskeln und Zellen.



QUICK-TIPP

Toppen Sie Ihre Gerichte mit Samen, Kräutern oder Nüssen, um den Ballaststoff- und Eiweißgehalt zu boosten.

MAXIMALER GENUSS TRIFFT AUF HÖCHSTE NÄHRSTOFFDICHTHE

Das Geheimrezept? Die Vielfalt! Auf den smarten Tellern vereinen sich das Idealste aus der tierischen und pflanzlichen Welt. Ein Viertel erstklassiger Fisch oder Fleisch, ein Viertel Carb-Beilage und eine Hälfte Veggies ergeben das Gesamtpaket, welches Sie rundum mit Power und Wohlbefinden beschenkt.

ISS WAS DIR SCHMECKT

WWW.ISS-WAS-DIR-SCHMECKT.DE

Hähnchen-Caprese
aus dem Ofen
Rezept auf Seite 148





5-ZUTATEN KÜCHE

Wenig Arbeit, viel Genuss! Die Ideen auf den folgenden Seiten zeigen, dass eine ausgewogene Ernährung selbst an stressigen Tagen gelingen kann. Ob schnelles Abendessen oder fixer Lunch: Diese einfachen Gerichte machen satt und bringen Vitalstoffe und Geschmack mit – und das bei minimalem Aufwand. Somit sind sie ideal für alle, die gesund essen möchten, ohne lange am Herd zu stehen oder einkaufen zu gehen.

FÜNF AUF EINEN STREICH

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



Hähnchen-Caprese aus dem Ofen

Beliebte italienische Vorspeise in der Sattmacher-Variante

🕒 20 MIN • FERTIG IN 35 MIN 🌱

GESUND, WEIL:

- Gut für den Muskelaufbau ist Hähnchenbrustfilet, denn es liefert hochwertiges, mageres Eiweiß, das außerdem das Sättigungsgefühl verlängert.

FÜR 4 PORTIONEN:

- + 4 Stücke Hähnchenbrustfilet (à 150 g)
- 4 EL Olivenöl
- Salz
- Pfeffer
- + 600 g gemischte Tomaten (400 g Kirschtomaten und 1 Fleischtomate)
- + 1 Kugel Mozzarella (20% Fett i. Tr.; 125 g)
- + 6 EL Basilikumpesto (90 g)
- + 2 Stiele Basilikum



- 1 Hähnchen mit Küchenpapier trocken tupfen. 2 EL Öl in einer Pfanne erhitzen und Hähnchen darin bei mittlerer Hitze pro Seite in 2–3 Minuten goldbraun anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen.
- 2 Inzwischen Tomaten waschen. Stielansatz der Fleischtomate keilförmig herausschneiden und Tomate quer in acht ca. 1 cm dicke Scheiben schneiden. Mozzarella in dünne Scheiben schneiden.
- 3 Eine ofenfeste Form (ca. 20 x 30 cm) mit 1 EL Olivenöl ausstreichen. Die Hälfte der Tomatenscheiben hineinlegen. Hähnchenbrustfilets darauflegen und mit je 1 EL Pesto bestreichen. Mozzarella und übrige Tomatenscheiben darauflegen und mit restlichem Pesto beträufeln. Kirschtomaten um das Hähnchen herum in der Form verteilen, alles mit übrigem Öl beträufeln und im vorgeheizten Backofen bei 180 °C (Umluft 160 °C; Gas: Stufe 2–3) 15–20 Minuten backen.
- 4 Inzwischen Basilikum waschen, trocken schütteln und Blättchen abzupfen. Hähnchen aus dem Ofen nehmen, mit Basilikum bestreuen und servieren.

Ofenkartoffeln mit Möhren und Feta

Ein Klassiker, der immer wieder schmeckt

🕒 20 MIN • FERTIG IN 40 MIN 🌱

GESUND, WEIL:

- Dank des hohen Gehalts an Betacarotin unterstützen Möhren die Sehkraft und fördern die Zellerneuerung der Haut.
- Die im Knoblauch enthaltenen Schwefelverbindungen wie Alliin wirken als natürliches Antibiotikum und können dabei helfen, den Blutdruck zu regulieren.

FÜR 4 PORTIONEN:

- + 1,2 kg kleine festkochende Kartoffeln
- + 600 g Baby-Möhren (mit Grün)
- 4 Knoblauchzehen
- + 2 Zweige Rosmarin
- 5 EL Olivenöl
- Salz
- Pfeffer
- + 150 g Feta (45% Fett i. Tr.)



- 1 Kartoffeln putzen, gründlich waschen und in Spalten schneiden. Von den Möhren das Grün bis auf einen kleinen Ansatz entfernen. Möhren putzen, schälen und waschen. Knoblauch schälen und vierteln. Rosmarin waschen, trocken schütteln und die Nadeln abzupfen.
- 2 In einer Schüssel Olivenöl mit Knoblauch, der Hälfte des Rosmarins, Salz und Pfeffer verrühren. Kartoffeln und Möhren dazugeben, alles gut vermengen und auf einem mit Backpapier belegten Backblech verteilen. Im vorgeheizten Backofen bei 200 °C (Umluft 180 °C; Gas: Stufe 3) 15–20 Minuten rösten.
- 3 Inzwischen Feta zerbröseln. Blech aus dem Ofen nehmen, Feta und übrigen Rosmarin darübergeben und alles in weiteren 10–15 Minuten fertig backen.

EatSmarter! Info

Feine Restemahlzeit

Gerichte vom Blech sind perfekt, um übriggebliebenes lecker zu verwerten und dabei Zeit in der Küche zu sparen. Ob Kartoffeln, Rote Bete, Blumenkohl oder Tofu – klein geschnitten und mit etwas Öl sowie Gewürzen vermischt, lässt sich daraus im Ofen oder in der Heißluftfritteuse ganz unkompliziert ein schmackhaftes Essen zubereiten. Als Topping eignen sich zum Beispiel Feta, Mozzarella, Nüsse oder frische Kräuter. Hier können Sie kreativ werden!







Gnocchi-Tomaten-Pfanne

Ausgewogenes Blitzrezept, das dank aromatischer Zutaten Urlaubsgefühle weckt

15 MIN

GESUND, WEIL:

- Ätherische Öle aus Salbei sorgen nicht nur für den unverkennbaren Geschmack, sondern können auch eine beruhigende Wirkung auf den Magen-Darm-Trakt haben.
- Parmesan stärkt Knochen und Zähne, denn der Hartkäse ist reich am Mineralstoff Calcium.

1 Tomaten waschen. Salbei waschen, trocken schütteln und Blätter abzupfen. Knoblauch schälen und in feine Scheiben schneiden.

2 Olivenöl in einer großen Pfanne erhitzen. Knoblauch und Salbei darin bei mittlerer Hitze ca. 2 Minuten an-dünsten. Gnocchi und Tomaten dazugeben und unter

gelegentlichem Schwenken in 5–6 Minuten goldbraun anbraten, bis die Tomaten leicht aufplatzen. Inzwischen Parmesan reiben.

3 Gnocchi-Pfanne mit Salz und Pfeffer abschmecken, auf Tellern verteilen und mit Parmesan bestreuen.

FÜR 4 PORTIONEN:

- + 400 g bunte Kirschtomaten
- + 4 Stiele Salbei
- 2 Knoblauchzehen
- 2 EL Olivenöl
- + 800 g Gnocchi (Fertigprodukt)
- + 1 Stück Parmesan (30% Fett i. Tr.; 40 g)
- Salz
- Pfeffer

Linsen-Tomaten-Cremesuppe

Seelenwärmer mit Protein-Plus

🕒 30 MIN 🌱 🍃

GESUND, WEIL:

- Ein echter Nervenstärker ist Sesam. Die aromatischen Samen glänzen mit einer ordentlichen Portion Magnesium.
- Viel Eiweiß haben Linsen zu bieten. So unterstützen die Minis den Aufbau und Erhalt von Muskulatur.

FÜR 4 PORTIONEN:

- 1 große Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- 2 EL Olivenöl
- 3 TL Ras el-Hanout
(arabische Gewürzmischung)
- + 175 g rote Linsen
- + 600 g stückige Tomaten (Dose)
- 1 l Gemüsebrühe
- Salz
- Pfeffer
- + 1 Bund Schnittlauch (20 g)
- + 80 g Feta (45% Fett i. Tr.)
- + 2 TL Sesam



1 Zwiebel und Knoblauch schälen und fein hacken.

2 Olivenöl in einem großen Topf erhitzen. Zwiebel und Knoblauch darin bei mittlerer Hitze in 2-3 Minuten glasig dünsten. Ras el-Hanout hinzufügen und 1-2 Minuten unter Rühren mitbraten.

3 Rote Linsen mit der Hälfte der Tomaten in den Topf geben und mit Gemüsebrühe ablöschen. Alles bei mittlerer Hitze 10-15 Minuten köcheln lassen, bis die Linsen gar sind. Suppe mit einem Stabmixer fein pürieren. Je nach gewünschter Konsistenz noch kurz einkochen lassen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Schnittlauch waschen, trocken schütteln und in feine Röllchen schneiden.

4 Suppe auf Schalen verteilen, Feta darüberbröseln und restliche Tomaten darauf verteilen. Mit Schnittlauch und Sesam bestreuen.





pro Portion
340
KCAL
Eiweiß: 9 g Fett: 24 g
Kohlenhydrate: 22 g

Cremige Polenta mit Tomaten

Einfache Genießerküche für Knoblauch-Fans

🕒 20 MIN • FERTIG IN 40 MIN 🍴

GESUND, WEIL:

- Reich an Lycopin sind Tomaten. Das Antioxidans wird beim Erhitzen besonders gut verfügbar und schützt unsere Zellen vor freien Radikalen.

FÜR 4 PORTIONEN:

+ 1,2 kg Tomaten
1 Knoblauchknolle +
1 Knoblauchzehe
Salz
Pfeffer
1 TL Rohrohrzucker
6 EL Olivenöl

+ 10 Zweige Thymian
750 ml Gemüsebrühe
+ 150 ml Milch (3,5% Fett)
+ 150 g Polenta (Instant)
+ 1 Stück Parmesan
(30% Fett i. Tr.; 30 g)
Chiliflocken

1 Tomaten waschen, Stielansätze keilförmig herausschneiden und Tomaten längs vierteln oder in Spalten schneiden. Auf einem mit Backpapier belegten Blech verteilen. Knoblauchknolle von den äußeren Hüllblättern befreien, quer halbieren und mit auf das Blech legen. Alles mit Salz, Pfeffer und Zucker würzen und mit 4 EL Olivenöl beträufeln. 6 Thymianzweige waschen, trocken schütteln, die Hälfte der Blättchen abstreifen und darüber streuen. Übrige Zweige auf den Tomaten verteilen. Im vorgeheizten Backofen bei 200 °C (Umluft 180 °C; Gas: Stufe 3) 30–35 Minuten garen.

2 Inzwischen für die Polenta die einzelne Knoblauchzehe schälen und leicht andrücken. Restlichen Thymian

waschen und trocken schütteln. Beides mit Brühe und Milch in einen Topf geben und aufkochen. Polentagrieß unter Rühren einstreuen, einmal aufkochen und bei kleiner Hitze nach Packungsanleitung ca. 5 Minuten unter Rühren quellen lassen.

3 Parmesan reiben. Knoblauchzehe und Thymianzweige aus der Polenta entfernen. Restliches Olivenöl und Parmesan unterrühren. Polenta mit Salz, Pfeffer und 1 TL Chiliflocken abschmecken.

4 Polenta in tiefen Tellern anrichten. Knoblauchzehen aus der gerösteten Knoblauchknolle drücken und grob hacken. Mit den Tomaten über die Polenta geben und mit Chiliflocken bestreuen.

Shakshuka mit Avocado

Auch in veganer Variante richtig gut

🕒 30 MIN 🌱 🍴 🍴

pro Portion
331
KCAL
Eiweiß: 6 g Fett: 24 g
Kohlenhydrate: 22 g

GESUND, WEIL:

- Avocados haben wertvolle ungesättigte Fettsäuren und Kalium zu bieten, was sich positiv auf den Blutdruck auswirkt und die Aufnahme fettlöslicher Vitamine verbessert.

FÜR 4 PORTIONEN:

2 rote Zwiebeln
3 Knoblauchzehen
+ 3 rote Paprikaschoten
+ 800 g Tomaten
4 EL Olivenöl
+ 4 EL Tomatenmark (60 g)

3 TL Harissapulver
1 TL edelsüßes Paprikapulver
1 TL gemahlener Kreuzkümmel
Salz, Pfeffer
+ 2 Avocados
+ 1 Bund Koriander (20 g)

1 Zwiebeln und Knoblauch schälen und fein würfeln. Paprikaschoten putzen, waschen und ebenfalls in Würfel schneiden. Tomaten waschen, Stielansätze keilförmig herausschneiden und Tomaten würfeln.

2 Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und Zwiebeln darin bei mittlerer Hitze in 2–3 Minuten glasig dünsten. Paprikawürfel zufügen und unter gelegentlichem Rühren 5–6 Minuten garen. Tomatenmark, Harissa und Knoblauch einrühren und ca. 2 Minuten mit-

dünsten. Tomatenwürfel unterrühren, alles mit Paprikapulver, Kreuzkümmel, Salz und Pfeffer würzen und bei kleiner Hitze ca. 10 Minuten köcheln lassen.

3 Inzwischen Avocados halbieren, entsteinen, Fruchtfleisch aus der Schale lösen und in Spalten schneiden. Koriander waschen, trocken schütteln und hacken.

4 Tomatenmischung auf Teller verteilen und mit Avocadospalten belegen. Vegane Shakshuka mit Koriander garnieren.





Frittata mit Spinat, Paprika und Tomaten

Alles aus einer Pfanne: So gelingt im Handumdrehen ein vitalstoffreicher Low-Carb-Leckerbissen

🕒 15 MIN • FERTIG IN 30 MIN 🌿 🥦 🥑

GESUND, WEIL:

- Paprikaschoten verfügen über eine beachtliche Menge an Vitamin C, das die körpereigene Abwehr stärkt und am Aufbau von Bindegewebe beteiligt ist.
- Eine super Eisenquelle ist Spinat. Das Spurenelement wird unter anderem für Blutbildung und Sauerstofftransport benötigt und kann dank des vorhandenen Vitamin C besonders gut aufgenommen werden.

1 Spitzpaprika putzen, waschen und in Streifen schneiden. Schalotten und Knoblauch schälen und fein würfeln. Spinat waschen und trocken schleudern. Tomaten waschen und vierteln. Petersilie waschen, trocken schütteln und hacken.

2 Olivenöl in einer ofenfesten Pfanne (ca. 24 cm Ø) erhitzen. Schalotten und Knoblauch darin bei mittlerer Hitze in 2–3 Minuten glasig dünsten. Spinat zugeben

und in 1 Minute zusammenfallen lassen. Eier verquirlen, mit Salz und Pfeffer würzen und darübergeben. Für 2–3 Minuten anstocken lassen, dann Tomaten, Paprika und Petersilie darauf verteilen.

3 Frittata im vorgeheizten Backofen bei 200 °C (Umluft 180 °C; Gas: Stufe 3) 10–12 Minuten backen, bis sie gestockt ist. Herausnehmen und sofort servieren.

FÜR 4 PORTIONEN:

- + 2 bunte Spitzpaprika
- 2 Schalotten
- 2 Knoblauchzehen
- + 1 Handvoll Babyspinat (40 g)
- + 300 g Kirschtomaten
- + 1 Handvoll Petersilie
- 2 EL Olivenöl
- + 10 Eier
- Salz
- Pfeffer



Quetschkartoffeln mit Joghurt-Dip

Pellkartoffeln 2.0

🕒 20 MIN • FERTIG IN 1 STD 10 MIN 🌿 🍴

GESUND, WEIL:

- Kartoffeln liefern komplexe Kohlenhydrate und beachtliche Mengen an Vitamin C sowie Kalium, was die Herzfunktion und den Stoffwechsel unterstützt.
- Mit einem hohen Anteil an Proteinen und wertvollem Calcium punktet griechischer Joghurt. Dadurch sättigt er lange und fördert gleichzeitig den Knochenerhalt.

FÜR 4 PORTIONEN:

➕ 1,2 kg mehligkochende Kartoffeln
Salz

½ TL Kurkumapulver

1 ½ TL edelsüßes Paprikapulver

½ TL gemahlener Kreuzkümmel

3 EL Olivenöl

Pfeffer

➕ 1 Handvoll Kräuter

(Rosmarin, Thymian, Oregano)

1 TL Chiliflocken

➕ 200 g griechischer Joghurt (10% Fett)

➕ 1 EL Zitronensaft

1 Kartoffeln gründlich waschen und in kochendem Salzwasser ca. 20 Minuten garen. In ein Sieb abgießen, zurück in den Topf geben und zugedeckt etwa 5 Minuten ausdampfen lassen.

2 Kurkumapulver, Paprikapulver und Kreuzkümmel mit Olivenöl, Salz und Pfeffer verrühren. Kartoffeln auf ein mit Backpapier belegtes Backblech legen und mit einem Kartoffelstampfer oder einem Glas vorsichtig flach drücken. Mit etwas Würzöl bepinseln. Im vorgeheizten Backofen bei 200 °C (Umluft 180 °C; Gas: Stufe 3) 25–30 Minuten goldbraun backen.

3 Inzwischen Kräuter waschen, trocken schütteln und hacken; dabei etwas Oregano zum Garnieren beiseitelegen. Ein Drittel der Kräuter und ½ TL Chiliflocken unter das restliche Würzöl rühren. Kartoffeln nach der Hälfte der Backzeit vorsichtig wenden und mit übrigem Würzöl bestreuen.

4 Für den Dip Joghurt mit Zitronensaft glatt rühren und mit Salz, Pfeffer sowie restlichen Chiliflocken würzen. Ein weiteres Drittel der Kräuter unterrühren. Dip in ein Schälchen füllen und mit Oregano garnieren. Kartoffeln aus dem Ofen nehmen, mit restlichen Kräutern bestreuen und mit dem Dip servieren.

Eiweiß: 7 g • Fett: 13 g
pro Portion
346
KCAL
Kohlenhydrate: 49 g



Zucchini-puffer mit Kräuter-Dip

Die knusprig-würzigen Bratlinge harmonieren perfekt mit der frischen Sauce

🕒 30 MIN 🌿

GESUND, WEIL:

- Dank ihres hohen Wassergehalts sind Zucchini besonders kalorienarm und liefern gleichzeitig reichlich Kalium, was den Flüssigkeitshaushalt im Körper reguliert.
- Vitamin C aus Petersilie stärkt das Immunsystem und verbessert die Eisenaufnahme im Körper.

1 Zucchini putzen, waschen und grob raspeln. Mit 1 TL Salz mischen und ca. 10 Minuten ziehen lassen.

2 Inzwischen Kräuter waschen, trocken schütteln und hacken. Knoblauch schälen und hacken. Für den Dip 2 EL Kräuter mit saurer Sahne, Zitronensaft und Knoblauch verrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

3 Zuchiniraspel in einem sauberen Küchentuch sehr gut ausdrücken. In einer Schüssel mit Eiern, Mehl und übrigen Kräutern mischen. Mit Salz, Pfeffer und Paprikapulver abschmecken.

4 Die Hälfte des Öls in einer großen Pfanne erhitzen und die Hälfte der Zuchinimasse in 8 Portionen hineingeben. Leicht flachdrücken und bei mittlerer Hitze pro Seite in 3–4 Minuten goldbraun braten. Fertige Puffer im vorgeheizten Backofen bei 80 °C (Umluft 60 °C; Gas: kleinste Stufe) warm halten. Restliches Öl in der Pfanne erhitzen und aus dem restlichen Teig 8 weitere Puffer ausbacken. Anschließend Zucchini-puffer mit dem Dip auf Teller verteilen und sofort servieren.

FÜR 4 PORTIONEN:

- + 5 Zucchini
- Salz
- + 1 Bund Kräuter nach Belieben (20 g; z. B. Petersilie und Minze)
- 1 Knoblauchzehe
- + 200 g saure Sahne (10 % Fett)
- + 1 EL Zitronensaft
- Pfeffer
- + 4 Eier
- 100 g Dinkel-Vollkornmehl
- 1 TL edelsüßes Paprikapulver
- 3 EL Olivenöl



Eiweiß: 10 g ★ Fett: 10 g
 pro Portion
201
 KCAL
 Kohlenhydrate: 18 g

Kichererbsen-Blumenkohl-Suppe

Comfortfood mit Knusper-Topping

🕒 30 MIN 🌿 🍷 🌱

GESUND, WEIL:

- Blumenkohl liefert beachtliche Mengen an Vitamin C, welches die Abwehrkräfte stärkt und die Zellen vor oxidativem Stress schützt.

FÜR 4 PORTIONEN:

- + 800 g Blumenkohl
- 2 Zwiebeln
- 4 Knoblauchzehen
- + 220 g Kichererbsen (Abtropfgewicht; Dose)

1 Blumenkohl putzen, waschen und in Röschen teilen. Zwiebeln schälen, grob hacken. Knoblauch schälen und halbieren. Kichererbsen in ein Sieb abgießen, kalt abspülen und abtropfen lassen.

2 Gemüse und Kichererbsen in einer Schüssel mit Gewürzmischung und Olivenöl vermengen. Alles auf einem mit Backpapier belegten Blech verteilen und im vorgeheizten Backofen bei 180 °C (Umluft 160 °C; Gas: Stufe 2-3) für etwa 20 Minuten rösten, bis alles leicht gebräunt ist.

- 4 TL marokkanische Gewürzmischung
- 3 EL Olivenöl
- + 4 Zweige Thymian
- 500 ml Gemüsebrühe

3 Inzwischen Thymian waschen, trocken schütteln und Blättchen hacken.

4 Blech aus dem Ofen nehmen und ein Viertel der Mischung beiseitelegen. Den Rest in einen Topf geben und mit Gemüsebrühe und zwei Drittel des Thymians aufkochen lassen. Bei mittlerer Hitze 2-3 Minuten köcheln lassen. Suppe mit einem Stabmixer fein-cremig pürieren, auf Schalen verteilen und mit restlichem Gemüse und Thymian garnieren.

Cremige Spinatsuppe

Leuchtend grüner Veggie-Genuss

Eiweiß: 4 g ★ Fett: 7 g
 pro Portion
126
 KCAL
 Kohlenhydrate: 11 g

🕒 30 MIN 🌿 🍷 🌱

GESUND, WEIL:

- Eine hervorragende Quelle für Betacarotin ist Spinat. Dieses wird im Körper bei Bedarf in Vitamin A umgewandelt und unterstützt in dieser Form die Sehkraft sowie die Hautgesundheit.

FÜR 4 PORTIONEN:

- + 200 g Babyspinat
- + 3 Frühlingszwiebeln
- + 250 g mehligkochende Kartoffeln
- + 150 g Knollensellerie

- 1 EL Olivenöl
- 1 l Gemüsebrühe
- + 100 ml Hafercuisine
- Salz
- Pfeffer

1 Spinat waschen und trocken schleudern. Eine Handvoll zum Garnieren beiseitelegen. Frühlingszwiebeln putzen, waschen und in Ringe schneiden. Kartoffeln und Sellerie schälen, waschen und fein würfeln.

2 Öl in einem Topf erhitzen und Frühlingszwiebeln darin bei mittlerer Hitze 2-3 Minuten andünsten. Kartoffel- und Selleriewürfel dazugeben und weitere 2-3 Minuten mitdünsten.

3 Mit Gemüsebrühe ablöschen und Suppe bei mittlerer Hitze etwa 15 Minuten köcheln lassen, bis die Kartoffeln gar sind. Spinat und die Hälfte der Hafercuisine in den Topf geben und Suppe mit einem Stabmixer fein pürieren.

4 Suppe mit Salz und Pfeffer abschmecken und auf Schalen oder tiefe Teller verteilen. Restliche Hafercuisine mittig daraufgeben und dekorativ verzieren. Mit Pfeffer bestreuen und mit restlichem Spinat garnieren.





Kartoffelsalat mit Kräutern

Lässt sich toll vorbereiten und mitnehmen



🕒 20 MIN • FERTIG IN 45 MIN 🌱 🥬 🍄

GESUND, WEIL:

- Dank vieler komplexer Kohlenhydrate und Ballaststoffe halten Kartoffeln richtig lange satt und bringen die Verdauung auf natürliche Weise in Schwung.
- Olivenöl versorgt den Körper mit reichlich einfach ungesättigten Fettsäuren, die Entzündungen hemmen und sich positiv auf das Herz-Kreislauf-System auswirken können.

FÜR 4 PORTIONEN:

- + 1 kg Frühkartoffeln
- Salz
- + 1 Bund Schnittlauch (20 g)
- + ½ Handvoll Kräuter (z. B. glatte Petersilie, Kerbel, Estragon)

1 Kartoffeln gründlich waschen und in kochendem Salzwasser in 15–20 Minuten weich garen. In ein Sieb abgießen und ausdampfen lassen.

2 Inzwischen Schnittlauch waschen, trocken schütteln und in Röllchen schneiden. Restliche Kräuter waschen, trocken

- + 2 EL Kapern (Glas; 30 g)
- + 3 EL Zitronensaft
- 1 EL Weißweinessig
- Pfeffer
- ½ TL Senf
- 6 EL Olivenöl

schütteln und Blätter hacken. Kapern abtropfen lassen.

3 In einer Schüssel Zitronensaft mit Essig, Salz, Pfeffer, Senf und Olivenöl verquirlen. Kartoffeln längs halbieren und mit Kräutern sowie Kapern zum Dressing geben. Alles gut mischen, mit etwas Salz bestreuen und servieren.

Bandnudeln mit Champignons und Pesto

Schnelle Idee für Pasta-Liebhaber

🕒 20 MIN 🌱 🍄

GESUND, WEIL:

- Champignons sind eine hervorragende Quelle für B-Vitamine und Mineralstoffe wie Selen, welches das Immunsystem unterstützt und die Zellen schützt.



FÜR 4 PORTIONEN:

- + 400 g Champignons
- 1 Schalotte
- 2 Knoblauchzehen
- + 400 g dünne Vollkorn-Bandnudeln

Salz

- 1 EL Olivenöl
- Pfeffer

- + 120 g grünes Pesto (vegan)
- + 1 Spritzer Zitronensaft

1 Champignons putzen und in Scheiben schneiden. Schalotte und Knoblauch schälen und fein würfeln. Nudeln in kochendem Salzwasser nach Packungsanleitung in 6–8 Minuten bissfest garen.

2 Inzwischen Olivenöl in einer Pfanne erhitzen. Champignons darin bei starker Hitze ca. 5 Minuten anbraten. Schalotte zugeben und bei mittlerer Hitze 2–3 Minuten mitbraten. Knoblauch untermi-

schen und ca. 30 Sekunden mitbraten. Alles mit Salz und Pfeffer abschmecken.

3 Nudeln in ein Sieb abgießen, dabei ca. 100 ml Kochwasser auffangen. Nudeln, drei Viertel des Pestos, Zitronensaft und Nudelkochwasser zu den Pilzen in die Pfanne geben und alles mischen. Dann auf Tellern anrichten und mit restlichem Pesto toppen.



Ideen aus der grünen Trickkiste

Unsere Nachhaltigkeitsexpertin Janka Alwon gibt Tipps, wie Sie Umwelt sowie Portemonnaie schonen können. Viel Spaß beim Stöbern, Entdecken und Verwerten!

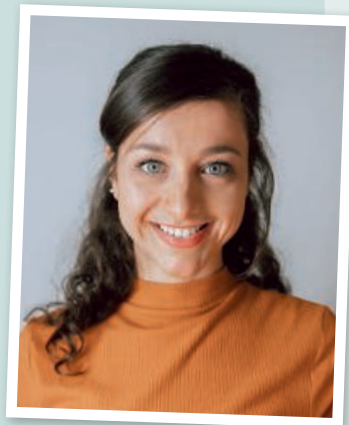
MHD checken



Abgelaufene Mindesthaltbarkeitsdaten bedeuten nicht gleich, dass die Produkte verdorben sind. Es sagt lediglich aus, bis wann Konsistenz, Farbe oder Aroma garantiert sind. Vertrauen Sie deshalb Ihren Sinnen: schauen, schnuppern, schmecken.

Das bin ich!

Auf Social Media teile ich, wie wir als Familie Lebensmittel bewusster nutzen und Verschwendung step by step minimieren. Dabei geht es um **Zutatenwertschätzung, kreative Resteverwertung und einfache Lösungen gegen Foodwaste**. Nachhaltigkeit muss nicht perfekt sein, ganz im Gegenteil. Durch unkomplizierte Rezepte und praktische Hacks wird sie alltagsnah, pragmatisch und vor allem bringt sie jede Menge Spaß.



jankas.blog



@jankalicious



@jankalicious_



@natürlichJanka



Richtige Lagerung

Die Verweildauer von Obst, Gemüse und Co kann durch die Aufbewahrung deutlich verlängert werden. Wenn Sie wissen, was gekühlt gehört und was nicht, reduzieren Sie Schimmel und sparen Geld. Backen, kaufen oder retten Sie beispielsweise einen großen Schwung Gebäck, bleibt es so wochenlang frisch: **Brot schneiden und einfrieren**. Die Scheiben können dann stückweise aufgetaut und getoastet werden.

Shopping & Kochen abstimmen

Ein klarer **Essensplan** hilft Ihnen, gezielter den Einkauf zu erledigen und vorhandene Nährmittel sinnvoll einzubinden. Werden Gerichte mit Bedacht kombiniert, hinterlassen sie kaum Überbleibsel. **Meal Prep** wie One-Pots, Aufläufe und Eintöpfe können zusätzlich kostbare Zeit schenken und dafür sorgen, dass Kühlschrank-Dauerbrenner auch ihre Verwendung finden.



RESTE WÜRDIGEN

Bevor Leftovers in Vergessenheit geraten, geben Sie ihnen aktiv einen Platz in der Wochenübersicht. Durch einen **festen Recycling-Tag** bekommen auch die letzten Fundstücke ihren großen Auftritt und werden vor dem Müll bewahrt.

AUS BACKWAREN WIRD PASTA

Vertrocknete Laibe lassen sich in Form von Paniermehl zu Knödeln, Panade oder Nudeln verwandeln. Sie verleihen eine besonders würzige Note und werden auf smarte Weise ausgeschöpft.

Für rote Brot-Nudeln: 150 bis 200 Gramm alte Knusperkrumen zu Paniermehl verarbeiten. Mit 100 Gramm Mehl, 150 bis 200 Milliliter Rote Bete Saft, 20 Milliliter Pflanzenöl und einer Prise Salz zu einem glatten Teig verkneten. Nun Teig wie gewohnt zu beliebigen Pasta weiter zubereiten.



DAS A BIS Z DER HEIMISCHEN NATURKOST

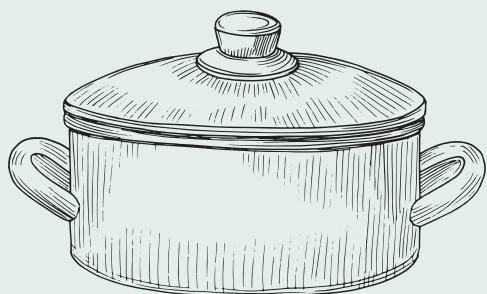
Saisonale und regionale Erzeugnisse haben **kürzere Transportwege, verursachen weniger Emissionen und überzeugen meist durch besseren Geschmack**. Wer weiß, was gerade wächst, ist also klar im Vorteil. Eine Übersicht in der Küche schafft Orientierung und macht faire Entscheidungen im täglichen Geschehen leichter zugänglich.

Hier geht's zu meinem Saisonkalender.



Foodwaste-Aktionen unterstützen

Ob in der Angebotsecke im Supermarkt, über Foodsharing-Konzepte oder Apps: Es gibt einige Möglichkeiten, Nahrungsmittel zu retten. Damit befriedigen Sie den innerlichen Sparfuchs und zeigen gleichzeitig Haltung.



Fond mit Benefit

Wurzel-, Zwiebel- und Sellerieschalen sowie Kräuterstängel sammle ich im **Froster**. Sobald genügend da ist, zaubere ich mit Gewürzen eine **schmackhafte Brühe**. Diese friere ich portionsweise ein und habe so umamireichen Sud zum Verfeinern. Zur ganzen Anleitung gelangen Sie hier.





The background of the page is a top-down view of three red beet muffins in white paper liners, arranged vertically on a light-colored wooden surface. Several fresh blueberries and some white crumbs are scattered around the muffins. A white rectangular box with a black border is positioned on the right side of the page, containing the title text.

SMART SNACKEN

Sie sind auf der Suche nach Ideen für ausgewogene Kleinigkeiten? Dann werden Sie auf den nächsten Seiten fündig. Ob herzhaft oder süß, fruchtig oder schokoladig – hier haben Sie die Qual der Wahl aus köstlichen Häppchen für jeden Geschmack, die neue Power geben und dabei reichlich Ballaststoffe, Vitamine und Mineralstoffe mitbringen.

Rote-Bete-Muffins mit
Heidelbeeren
Rezept auf Seite 162



Rote-Bete-Muffins mit Heidelbeeren

Softige Minikuchen mit Gemüse-Extra

🕒 25 MIN • FERTIG IN 50 MIN 🌿



GESUND, WEIL:

- Die farbenfrohe Rote Bete ist ein hervorragender Lieferant für Folsäure und Eisen, welche die Blutbildung fördern und für mehr Energie im Alltag sorgen.
- Dank ihrer Anthocyane bieten Heidelbeeren einen starken Zellschutz und können entzündliche Prozesse im Körper positiv beeinflussen.

FÜR 12 STÜCK:

140 g Rote Bete (gegart; vakuumverpackt)
150 ml Milch (3,5% Fett)
100 g Rohrohrzucker
90 ml Rapsöl
2 Eier
150 g Dinkel-Vollkornmehl
1 ½ TL Backpulver
55 g gemahlene Haselnusskerne

1 Rote Bete in grobe Stücke schneiden und mit der Milch in einem hohen Becher fein pürieren. Zucker, Öl und Eier hinzufügen und alles glatt mixen.

2 Mehl mit Backpulver in einer Schüssel mischen. Gemahlene sowie gehackte Haselnüsse, Zimt und Salz dazugeben und vermengen. Dann Rote-Bete-Mischung zu den trockenen Zutaten geben und rasch

2 EL gehackte Haselnusskerne (30 g)
½ TL Zimt
1 Prise Salz
250 g Heidelbeeren

AUSSERDEM:

1 Muffinblech mit 12 Mulden, Papier-Muffinförmchen

unterrühren. Heidelbeeren verlesen, waschen und trocken tupfen. Beeren vorsichtig unter den Teig heben.

3 Mulden des Muffinblechs mit Papierförmchen auslegen und Teig gleichmäßig darauf verteilen. Muffins im vorgeheizten Backofen bei 200 °C (Umluft 180 °C; Gas: Stufe 3) auf mittlerer Schiene etwa 25 Minuten backen (Stäbchenprobe).

Aprikosen-Müsliriegel

Schmecken selbst gemacht am allerbesten

🕒 20 MIN • FERTIG IN 60 MIN 🌿



GESUND, WEIL:

- Getrocknete Aprikosen sind beachtliche Quellen für Kalium, das eine wichtige Rolle für die Herzfunktion spielt.
- Mit Magnesium und Eisen können Kürbiskerne überzeugen. So werden die Muskelfunktion sowie die Blutbildung unterstützt.

FÜR 12 STÜCK:

180 g zarte Haferflocken
50 g Kürbiskerne
50 g Sonnenblumenkerne
125 g getrocknete Aprikosen
2 EL Chia-Samen (20 g)

1 Die Hälfte der Haferflocken im Blitzhacker fein mahlen. Kürbis- und Sonnenblumenkerne zugeben, grob hacken. Mischung in eine Schüssel geben. Aprikosen mit Chia-Samen und 2 EL heißem Wasser im Blitzhacker fein zerkleinern. Mit Kokosraspeln und übrigen Haferflocken ebenfalls in die Schüssel geben.

2 Butter mit Kokosblütenzucker, Honig und Zimt in einem Topf bei kleiner Hitze unter Rühren schmelzen. Dann zur Haferflockenmasse geben und gut mischen.

3 ½ EL Kokosraspel (25 g)
100 g Butter
50 g Kokosblütenzucker
2 EL Honig
½ TL Zimt

3 Eine Heißluftfritteuse auf 140 °C vorheizen. Garkorb mit Backpapier auslegen. Masse in den Korb füllen, gleichmäßig flach drücken und etwa 40 Minuten backen. Alternativ Teig in einer mit Backpapier belegten Backform (ca. 20 x 20 cm) verteilen, flach drücken und im vorgeheizten Ofen bei 160 °C (Umluft 140 °C; Gas: Stufe 2) 50–60 Minuten backen. Herausnehmen, kurz abkühlen lassen und in 12 Riegel schneiden.

EatSmarter! Info

Kluge Planung

Oft kündigt sich der kleine Hunger nicht vorher an, sondern kommt ganz plötzlich. Dann ist es ideal, wenn gesunde Snacks schon vorbereitet sind, denn so bleibt der Griff zum Schokoriegel aus. Viele unserer Rezepte eignen sich deshalb optimal zum Meal Preppen: Muffins lassen sich problemlos einfrieren, Energy Balls halten sich im Kühlschrank luftdicht verpackt rund eine Woche frisch. Wenn es mal besonders schnell gehen muss, lohnt es sich außerdem, immer eine Tüte Ihrer Lieblingsnüsse, etwas Naturjoghurt oder ungezuckerte Tiefkühlf Früchte auf Vorrat zu haben. So fällt smartes Naschen noch leichter.







Sommerrollen mit Garnelen

Genau die richtige Wahl für alle, die zwischendurch gerne herzhaft genießen

🕒 30 MIN 🌱

GESUND, WEIL:

- Wer etwas für die Sehkraft und strahlende Haut tun möchte, sollte zu Möhren greifen. Die knackigen Wurzeln sind reich an Betacarotin, das im Körper bei Bedarf zu Vitamin A umgewandelt wird.
- Mit viel Jod warten Garnelen auf. Dieser Mineralstoff ist für eine reibungslose Funktion der Schilddrüse unentbehrlich und hat somit einen großen Einfluss auf den Energiestoffwechsel.

1 Garnelen trocken tupfen und in kochendem Wasser 2–3 Minuten garen. In ein Sieb abgießen, abtropfen und abkühlen lassen, dann klein hacken. In einer Schüssel mit 2–3 EL Teriyakisauce mischen.

2 Derweil Möhren schälen und in feine Stifte schneiden. Gurke putzen, waschen, längs halbieren, Kerne mit einem Löffel herausschaben und Fruchtfleisch ebenfalls in Stifte schneiden. Rotkohl putzen, waschen und in feine Streifen schneiden.

3 Koriander waschen, trocken schütteln, Blätter abzupfen und, bis auf einige zum Garnieren, grob

hacken. Salat in die einzelnen Blätter teilen, waschen, trocken schleudern und in feine Streifen schneiden.

4 Reispapierblätter jeweils einzeln kurz in einer flachen Schale mit warmem Wasser einweichen, bis sie biegsam sind. Reispapier mittig mit Garnelen, Salat, Möhren, Gurke, Rotkohl und Koriander belegen. Seiten des Reispapiers über die Füllung klappen und fest aufrollen. Nacheinander 12 Rollen formen.

5 Für die Sauce Erdnussmus mit übriger Teriyakisauce und etwas lauwarmem Wasser in einer kleinen Schale glatt rühren. Sommerrollen auf einer Platte anrichten und mit restlichem Koriander und Sesam bestreuen. Die Erdnussauce dazu reichen.

FÜR 4 PORTIONEN:

- 400 g Garnelen (küchenfertig; geschält; entdarmt)**
- 6 EL Teriyakisauce**
- 2 Möhren**
- ½ Salatgurke**
- 1 Stück Rotkohl (250 g)**
- 1 Handvoll Koriander**
- 1 Römervollkornbrot**
- 12 Reispapierblätter**
- 100 g Erdnussmus**
- 1 EL Sesam (15 g)**

Matcha-Energy-Balls

Die grünen Kugeln sorgen für Power – perfekt als smarte Pralinen-Alternative

20 MIN  



FÜR 20 STÜCK:

- 4 Medjool-Datteln (entsteint)**
- 80 g zarte Haferflocken**
- 4 EL Pistazienkerne (60 g)**
- 2 EL Matcha-Teepulver (30 g)**
- 1 TL Bio-Zitronenschale**
- 2 EL Zitronensaft**

GESUND, WEIL:

- Der aromatische Muntermacher Matcha glänzt mit vielen Antioxidantien. So schützt der grüne Tee die Körperzellen effektiv vor der Schädigung durch freie Radikale.
- Wertvolle ungesättigte Fettsäuren aus Pistazienkernen können dabei helfen, einen zu hohen Cholesterinspiegel wieder ins Gleichgewicht zu bringen.

1 Datteln mit Haferflocken, Pistazien, 1 EL Matcha-Teepulver, Zitronenschale und -saft im Blitzhacker oder Food Processor zu einer feinen, formbaren Masse zerkleinern.

2 Aus der Masse mit angefeuchteten Händen 20 kleine Bällchen formen und nebeneinander auf einen flachen Teller legen. Gleichmäßig mit übrigem Matcha-Teepulver bestäuben.





Nudelchips mit schnellem Ketchup

Ein absolutes Muss für alle Pasta-Fans



15 MIN · FERTIG IN 40 MIN

GESUND, WEIL:

- Wer seiner Verdauung auf die Sprünge helfen will, sollte zu Vollkornnudeln greifen, denn im Gegensatz zur Weißmehlvariante glänzen diese mit reichlich Ballaststoffen.

FÜR 4 PORTIONEN:

200 g Vollkorn-Farfalle

Salz

4 EL Olivenöl

2 TL geräuchertes Paprikapulver

1 TL gemahlener Kreuzkümmel

1 TL getrockneter Oregano

1 TL Zwiebelgranulat

Pfeffer

1 Zwiebel

300 g Kirschtomaten

1 EL Tomatenmark (15 g)

1 Nudeln nach Packungsanleitung in kochendem Salzwasser in 6–8 Minuten bissfest garen. Abgießen, abtropfen lassen und mit 2 EL Öl, Paprika, Kreuzkümmel, ½ TL Oregano, Zwiebelgranulat, Salz und Pfeffer mischen.

2 Eine Heißluftfritteuse auf 180 °C vorheizen. Pasta in den Korb füllen und 15–20 Minuten rösten. Alle 5 Minuten schütteln, bis die Nudeln knusprig und goldbraun sind. Alternativ Pasta auf einem mit Backpapier belegten Blech verteilen und im vorgeheizten Ofen bei 200 °C (Umluft 180 °C; Gas: Stufe 3) 25–30 Minuten backen. Ab und zu wenden.

3 Derweil für den Ketchup Zwiebel schälen und fein würfeln. Tomaten waschen und halbieren. Übriges Öl in einer Pfanne erhitzen. Zwiebel darin bei mittlerer Hitze in 2–3 Minuten glasig dünsten. Tomatenmark zugeben, 1 Minute mitdünsten. Tomaten, 4 EL Wasser und übrigen Oregano unterrühren, salzen, pfeffern und bei kleiner Hitze etwa 5 Minuten köcheln lassen, bis die Tomaten leicht zerfallen.

4 Nudelchips auf einen Teller geben und mit Ketchup servieren.

Bananen-Haferflockenkekse

Chocolate-Chip-Cookies im gesunden Gewand

15 MIN · FERTIG IN 35 MIN

GESUND, WEIL:

- Die Nascherei kommt ohne zugesetzten Zucker aus, dank der Süße aus Bananen. Die gelben Früchte bringen darüber hinaus einen Mix aus verschiedenen Mineralstoffen mit, der beruhigend wirkt und Nervosität lindern kann.
- Mit komplexen Kohlenhydraten und unverdaulichen Pflanzenfasern können Haferflocken überzeugen. Diese halten unter anderem den Blutzuckerspiegel stabil.

FÜR 15 STÜCK:

2 große Bananen (400 g)

3 EL Mandelmus (45 g)

1 Prise Vanillepulver

1 Prise Salz

½ TL Zimt

150 g zarte Haferflocken

3 EL Dinkel-Vollkornmehl (45 g)

1 TL Flohsamenschalen

½ TL Backpulver

40 g Kakao-Nibs

1 Bananen schälen und in einer Schüssel mit einer Gabel fein zerdrücken. Mandelmus, Vanille, Salz und Zimt unterrühren.

2 In einer zweiten Schüssel Haferflocken, Mehl, Flohsamenschalen, Backpulver und Kakao-Nibs mischen. Trockene Zutaten mit Bananenmischung zu einem zähen, gut formbaren Teig vermengen. Bei Bedarf etwas kaltes Wasser untermischen.

3 Ein Backblech mit Backpapier belegen. Aus der Masse mit feuchten Händen 15 kleine Bällchen formen, mit etwas Abstand auf das Blech legen und flach drücken. Kekse im vorgeheizten Backofen bei 180 °C (Umluft 160 °C; Gas: Stufe 2–3) etwa 15–20 Minuten goldbraun backen. Dann samt Backpapier vom Blech ziehen und auf einem Kuchengitter vollständig auskühlen lassen.



Gebackene Kichererbsen

Softiger Kern, knusprig-würzige Hülle

🕒 15 MIN • FERTIG IN 40 MIN 🌿 🍷

GESUND, WEIL:

- Kichererbsen liefern eine beachtliche Menge an pflanzlichem Eiweiß und Ballaststoffen, die für eine langanhaltende Sättigung sorgen.
- Viel Calcium und Phosphor machen Sesam, und damit auch die daraus hergestellte Tahinipaste, zum Stärker von Knochen und Zähnen.

FÜR 4 PORTIONEN:

- 400 g Kichererbsen (Dose; Abtropfgewicht)
- 2 EL Olivenöl
- 3 TL Ras el-Hanout (arabische Gewürzmischung)
- 2 Lorbeerblätter
- Salz
- Pfeffer
- 2 Stiele Dill
- 2 Stiele Petersilie
- 200 g Joghurt (3,5% Fett)
- 2 EL Tahini (Sesampaste; 30 g)
- 1 EL Zitronensaft



1 Kichererbsen in ein Sieb abgießen, kalt abspülen und abtropfen lassen. In einer Schüssel mit Olivenöl, 2 TL Ras el-Hanout, Lorbeerblättern, Salz und Pfeffer gut vermischen. Mischung gleichmäßig auf einem mit Backpapier belegten Backblech verteilen und im vorgeheizten Backofen bei 200 °C (Umluft 180 °C; Gas: Stufe 3) etwa 20–25 Minuten goldbraun rösten. Zwischendurch zweimal wenden.

2 In der Zwischenzeit für den Dip Dill und Petersilie waschen, trocken schütteln und hacken. Kräuter mit Joghurt, Tahini, Zitronensaft und ½ TL Ras el-Hanout glatt rühren. Mit Salz abschmecken, in ein Schälchen füllen und mit übrigem Ras el-Hanout bestreuen.

3 Kichererbsen aus dem Ofen nehmen und mit dem Dip servieren.





Beeren-Joghurt-Bites

Mit dieser fruchtigen Erfrischung im Eisfach kann der Hunger auf Süßes jederzeit gestillt werden

🕒 20 MIN • FERTIG IN 2 STD 20 MIN 🌿 🍷

GESUND, WEIL:

- Viel Vitamin C haben die süßen Erdbeeren zu bieten. Der wasserlösliche Fitmacher unterstützt unter anderem das Immunsystem bei seiner Arbeit.
- Mit dem hohen Gehalt an Proteinen und Calcium fördert Joghurt nicht nur den Knochenerhalt, sondern pusht darüber hinaus den Muskelaufbau.

1 Erdbeeren putzen und waschen, Heidelbeeren verlesen und waschen. Alles vorsichtig trocken tupfen.

2 Joghurt mit Zitronensaft und Puderzucker in einer Schüssel glatt rühren. Die Hälfte der Joghurtmischung mit einer Handvoll Heidelbeeren fein pürieren. Übrige Heidelbeeren nacheinander in die Heidelbeer-Joghurtcreme tauchen, leicht abstreifen und mit

etwas Abstand auf ein mit Backpapier belegtes Tablett oder Blech setzen.

3 Erdbeeren in die weiße Joghurtcreme tauchen, ebenfalls leicht abstreifen und zum Festwerden auf das Backpapier legen. Beeren-Joghurt-Bites mindestens 2 Stunden ins Gefrierfach stellen. Zum Servieren in ein Schälchen füllen.

FÜR 4 PORTIONEN:

250 g Erdbeeren
250 g Heidelbeeren
500 g Joghurt (3,5% Fett)
2 EL Zitronensaft
2 EL Puderzucker aus Rohrohrzucker (30 g)

Kokos-Schokoladen-Riegel

Wie ein Karibik-Urlaub für den Gaumen

🕒 25 MIN • FERTIG IN 55 MIN 🌱 🌾 🍷



GESUND, WEIL:

- Die exotischen Kokosraspeln bringen nicht nur einen unverwechselbaren Geschmack mit sich, sondern enthalten auch wertvolle Ballaststoffe, womit sie eine funktionierende Darmtätigkeit unterstützen.
- Dank des hohen Kakaogehalts liefert Zartbitterschokolade reichlich Flavonoide, welche die Gefäße schützen und sich positiv auf den Blutdruck auswirken können.

FÜR 20 STÜCK:

- 4 EL Kokosöl (60 g)**
- 3 EL Reissirup**
- 150 ml Kokosmilch**
- 1 TL Vanillepulver**
- 200 g Kokosraspel**
- 200 g Zartbitterschokolade (mind. 75% Kakaoanteil)**

1 In einem kleinen Topf 3 EL Kokosöl bei kleiner Hitze schmelzen. Mit Reissirup, Kokosmilch, ½ TL Vanillepulver und Kokosraspel in einer Schüssel gründlich verkneten. Die Masse im Kühlschrank etwa 30 Minuten kalt stellen. Anschließend daraus ca. 20 kleine Riegel formen und diese erneut kurz kalt stellen.

2 Inzwischen Zartbitterschokolade grob hacken und zusammen mit restlichem Kokosöl und übriger Vanille über einem heißen Wasserbad schmelzen. Anschließend auf Zimmertemperatur abkühlen lassen.

3 Kokosriegel nacheinander mit der Schokolade überziehen, auf ein Stück Backpapier setzen und vollständig aushärten lassen.





Zucchini-Pommes mit Schnittlauch-Dip

Gemüsegenuss im Handumdrehen

🕒 15 MIN · FERTIG IN 30 MIN 🍴

GESUND, WEIL:

- Zucchini sind besonders kalorienarm und stellen dem Organismus Kalium bereit, das für die Regulation des Flüssigkeitshaushalts von Bedeutung ist.
- Der Aromabringer Knoblauch glänzt mit sekundären Pflanzenstoffen wie Allicin, die eine natürliche antibakterielle Wirkung haben.

FÜR 4 PORTIONEN:

- 1 Ei
- 1 Stück Parmesan (30 % Fett i. Tr.; 25 g)
- 85 g Polenta
- Meersalz
- Pfeffer
- 2 Zucchini
- 1 Bund Schnittlauch (20 g)
- 2 Knoblauchzehen
- 150 g saure Sahne (10 % Fett)
- 1 EL Zitronensaft



1 Für die Pommes das Ei in einem tiefen Teller verquirlen. Parmesan fein reiben. Polenta, Parmesan, Salz und Pfeffer in einem zweiten tiefen Teller vermengen.

2 Zucchini putzen, waschen und in ca. 1 cm dicke Stäbchen schneiden. Zucchini-Pommes erst im verquirlten Ei, dann in der Polentamischung wenden. Überschüssige Panade leicht abschütteln.

3 Eine Heißluftfritteuse auf 200 °C vorheizen. Den Korb mit Backpapier auslegen, Zucchini-Pommes nebeneinander hineinlegen und (bei Bedarf nacheinander) in ca. 12 Minuten goldbraun und knusprig backen. Alternativ Zucchini-Pommes auf ein mit Backpapier belegtes Backblech legen und im vorgeheizten Backofen bei 220 °C (Umluft 200 °C; Gas: Stufe 3-4) etwa 20 Minuten backen.

4 Inzwischen Schnittlauch waschen, trocken schütteln und in feine Röllchen schneiden. Knoblauch schälen und fein hacken. Saure Sahne mit Zitronensaft, Knoblauch und der Hälfte des Schnittlauchs verrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

5 Zucchini-Pommes auf einen Teller geben und mit Salz und restlichem Schnittlauch bestreuen. Dip dazu reichen.

Bananen-Erdnuss-Toast

Schnelle Stulle mit Vitalstoffplus

🕒 10 MIN 🌿 🍷

GESUND, WEIL:

- Bananen liefern schnell verfügbare Energie und sind reich an Kalium, das wichtig für eine gesunde Herzfunktion ist.
- Dank seines hohen Gehalts an pflanzlichem Eiweiß und gesunden ungesättigten Fettsäuren unterstützt Erdnussmus den Muskelaufbau und hält lange satt.

FÜR 8 STÜCK:

8 Scheiben Vollkornbrot (à 40 g)
8 EL Erdnussmus (120 g)
4 Bananen

1 Brotscheiben im Toaster knusprig rösten und noch warm mit je 1 EL Erdnussmus bestreichen.

2 EL Ahornsirup
1 EL Kokoschips (geröstet; 15 g)

2 Inzwischen Bananen schälen und quer in dünne Scheiben schneiden. Bananenscheiben auf dem Erdnussmus verteilen und mit Ahornsirup beträufeln.

3 Kokoschips grob zerkleinern, Brote damit bestreuen und sofort servieren.



pro Stück
256
KCAL
Eiweiß: 8 g
Fett: 9 g
Kohlenhydrate: 35 g



FOTO: SHUTTERSTOCK



pro Stück
122
KCAL
Eiweiß: 8 g
Fett: 9 g
Kohlenhydrate: 3 g

Leinsamen-Cracker mit Radieschen-Dip

Low-Carb-Leckerbissen mit Crunch

🕒 20 MIN • FERTIG IN 1 STD 10 MIN 🌿 🍷

GESUND, WEIL:

- Die kleinen Leinsamen punkten mit reichlich Ballaststoffen, die eine gesunde Verdauung fördern und lange sättigen.
- Senföle aus Radieschen wirken entzündungshemmend und unterstützen das Immunsystem.

FÜR 16 STÜCK:

150 g Leinsamen
2 Eier
100 g Gouda (45% Fett i. Tr.)
2 EL Sesam (30 g)
2 EL Sonnenblumenkerne (30 g)

1 Für die Cracker Leinsamen mit Eiern und 4 EL lauwarmem Wasser verquirlen und 15 Minuten quellen lassen. Gouda reiben und mit Sesam und Sonnenblumenkernen zur Mischung geben. Mit Salz und Pfeffer würzen und alles gut vermengen.

2 Den Crackerteig in 16 gleich großen Portionen auf zwei mit Backpapier belegte Bleche verteilen und flachdrücken. Nacheinander im vorgeheizten Backofen bei 150 °C (Umluft 130 °C; Gas: Stufe 1-2) 15 Minuten backen, Cracker wenden und in weiteren 10 Minuten fertig backen.

Salz, Pfeffer
1 Bund Radieschen (200 g)
1 Bund Dill (20 g)
400 g körniger Frischkäse (20% Fett i. Tr.)

3 Inzwischen für den Dip Radieschen putzen, waschen und klein würfeln. Dill waschen, trocken schütteln, Spitzen abzupfen und einige beiseitelegen. Den Rest fein hacken. Radieschen mit körnigem Frischkäse in einer Schüssel verrühren und mit Salz, Pfeffer und gehacktem Dill würzen. Restlichen Dill darüberstreuen.

4 Cracker aus dem Ofen nehmen, mitsamt Backpapier vom Backblech ziehen und auf einem Kuchengitter auskühlen lassen. Cracker mit Dip servieren.



KULINARIK MIT CHARAKTER

Schroffe Felsen und schöne Strände, gastfreundlich und selbstbewusst, voller Aromen, die genauso zur Mittelmeerinsel gehören wie ihre Bewohner: Das ist Korsika. Hier trifft authentische Küche auf nachhaltigen Tourismus. Kleine Betriebe, lokale Produkte und verantwortungsvoller Genuss machen jeden Besuch zu einem Erlebnis. Wir nehmen Sie mit auf eine Reise zu traditionellen Genüssen und Geheimtipps.

JANINA DIAMANTI



Egal, ob bei einer Wanderung, einer Bootstour, vom Fahrrad oder sogar vom Pferderücken aus: Es gibt viele Wege, die Insel zu erleben.



Malerische kleine Dörfer durchziehen das bergige Innere der Insel.



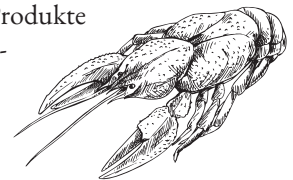
Oliven sind nur ein Teil der Gaumenfreuden.



Die Chapelle Impériale in Ajaccio wurde von Napoleon errichtet.

Auf Korsika gibt die Natur seit jeher den Takt vor. Unverwechselbar ist dabei der Duft der sogenannten Macchie, der Reisende schon bei der Ankunft empfängt. Dieses immergrüne Buschland ist von Wildkräutern, Zistrosen, Strohlblumen und Myrte durchzogen, die vor allem jetzt im Frühling mit einer fein-würzigen Note locken.

Dazwischen ragen Granitfelsen auf, während sich nur kurz darauf der Blick auf eine Küstenlinie von über tausend Kilometern öffnet. Dass diese Schönheit bewahrt wird, ist kein Zufall, denn Korsika ist offiziell als Green Destination zertifiziert. Umweltschutz, regionale Wertschöpfung und sanfte Mobilität sind integrale Bestandteile des Tourismusangebots. Mit der Auszeichnung „distinction Or“ hat die Insel bereits Gold erreicht und strebt nun den Platinstatus an. Das zieht sich bis in die Küche hinein. Sie ist bodenständig, tief verwurzelt und orientiert sich weniger an Trends als vielmehr an den Jahreszeiten. Was auf den Teller kommt, stammt meist aus unmittelbarer Umgebung: von frischen Meeresfrüchten über Produkte aus Schafs- und Ziegenmilch bis zu pflanzlichen Schätzen von den Berghängen.



Herzhafte Tradition

Unsere Gourmettour führt uns zuerst weg vom Meer, hinein ins Landesinnere. Enge Straßen schlängeln sich hier durch Kastanienhaine und vorbei an kleinen Dörfern, in denen Handwerk und →



Die zerfallene Türme aus dem 16. Jahrhundert sollten früher vor Piraten schützen.

FOTOS: © STÉPHANE COMPOINT / ONLYFRANCE.FR (2), © SYLVAIN ALESSANDRI / ATC, ISTOCK.COM/ADAM SMIGIELSKI, JONINGALL, SHUTTERSTOCK

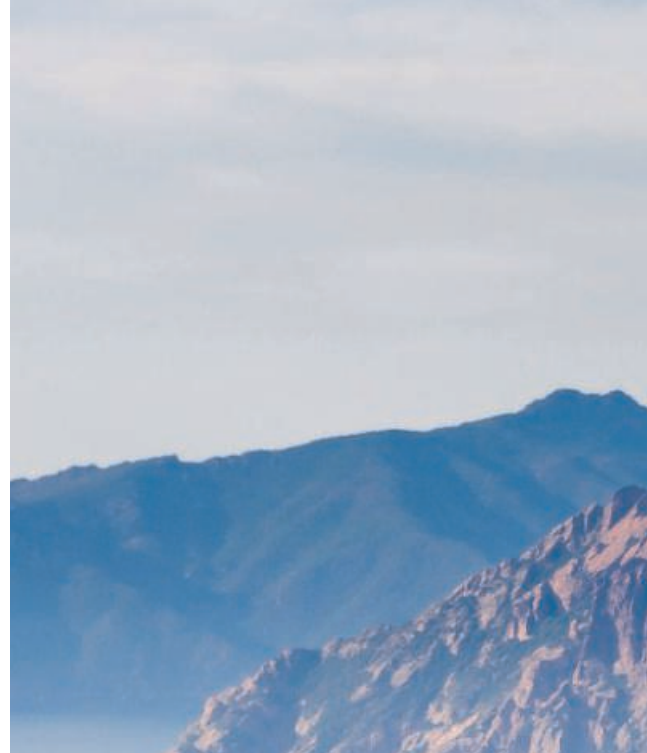


ANZEIGE

Luftgetrocknete Wurstwaren sind hier ebenso wichtig wie ...



... saisonale Highlights der Insel.



Die Macchie wird von besonders nützlichen Bewohnern bevölkert: Schafe und Ziegen grasen hier. Ihre Milch bringt wahre Köstlichkeiten hervor.



Die runden Laibe
verwöhnen jeden
Gaumen.



Landwirtschaft bis heute zum Alltag gehören. Wie wäre es mit einer Wanderung durch das Hochland? Danach schmeckt es in einer der kleinen Berghütten besonders gut. Hier spiegeln deftige Speisen die Prägung durch verschiedene bäuerliche Zweige gut wider. Eines der wohl bekanntesten Erzeugnisse ist Brocciu. Als Produkt mit geschützter Ursprungsbezeichnung steht der Käse exemplarisch für eine Herstellung, die an Herkunft und althergebrachte Verfahren gebunden ist. Aber damit nicht genug: Gerichte wie Civet de sanglier, ein langsam gegartes Wildschweinragout, können Sie ebenso genießen wie Stufatu, ein über Stunden gegarter Schmortopf. Bohnen mit Figatellu, einer typischen Leberwurst, oder Auberginen nach Bonifacio-Art – der violette Liebling wird gefüllt und überbacken – zeigen, wie eng die einzelnen Komponenten zusammenspielen. Ein zentrales Element der Inselkultur ist die Charcuterie. Diese Aufschnittspezialitäten setzen sich aus traditionellen Wurstprodukten zusammen, wie zum Beispiel Lonzu, Prisuttu oder Figatellu, viele davon mit geschützter Ursprungsbezeichnung (AOP). Die Tiere werden häufig lokal gehalten, die Wege sind kurz, das Futter saisonal. Nachhaltige Produktion ist hier weniger Marketing als gelebte Praxis. Doch auch Veggie-Fans kommen nicht zu kurz. Dafür sorgt schon allein die Fülle an heimischem Gemüse und den Wildkräutern der Macchie. Probieren Sie unbedingt Sturzapreti! Das sind kleine Klößchen aus Brocciu und Mangold, in Tomatensauce überbacken. →

FOTOS: © SYLVAIN ALESSANDRI / ATC (2), © ATC, SHUTTERSTOCK (3)

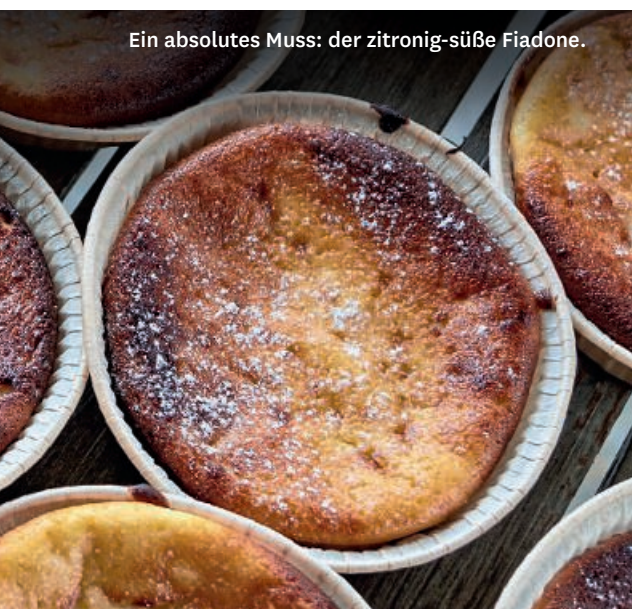


ANZEIGE

Das süße Brot ist eine glutenfreie Spezialität.



Die edlen Maronen sind ein wichtiger Bestandteil der Esskultur Korsikas.



Ein absolutes Muss: der zitronig-süße Fiadone.



Schon gewusst? Korsika hat den Beinamen „Île de Beauté“, Insel der Schönheit. Das zeigt sich auch im bergigen Innenland.

**KULINARISCHER
JAHRESKALENDER**

Festa di l'Oliu Novu

Messe rund um die neue Olivenernte mit Mühlenbesichtigungen, Tastings und kulinarischen Vorführungen im April 2026

Festi Bocca

Kochvorführungen, Verkostungen und Masterclasses am 25. bis 26. April in Bonifacio

Fiera di u Pane

Traditionelles Handwerk rund ums Brot steht hier im Fokus: alte Getreidesorten, Brotherstellung in historischen Öfen, Probieren regionaler Produkte vom 14. bis 15. Juni in Lumio

Fiera di a Nuciola

Haselnussfest am vorletzten Wochenende im August

Mele in Festa

Honigfestival am letzten Wochenende im September

Fiera di a Castagna

Kastanienfest am ersten Wochenende im Dezember

Saisonhighlights sind zum Beispiel gefüllte Zucchini Blüten oder aromatische Wildkräutersuppen. Ergänzt wird die Speisekarte durch herzhaftere Klassiker wie Soupe Corse, ein kräftiger Eintopf aus dicken Bohnen, Kartoffeln und Zwiebeln. Das sind nur einige Gerichte, die zeigen, wie selbstverständlich das genutzt wird, was gerade wächst.

Zurück zum Ursprung

Weiter geht es in den Nordosten, in die sogenannte Castagniccia. Die Hügellandschaft ist von majestätischen Esskastanienbäumen geprägt, die sich über rund 15.000 Hektar erstrecken. Jahrhunderte lang war die Frucht Grundnahrungsmittel und sicherte das Überleben ganzer Dörfer. Auch hier zeigt sich ein nachhaltiger Umgang mit Ressourcen. Denn die gewissenhafte Pflege der Haine ist weit mehr als nur reine Landwirtschaft. Sie ist aktiver Natur- und Brandschutz, der die Biodiversität der Region für kommende Generationen bewahrt. Noch heute hat der Herbstbote einen festen Platz in der korsischen Küche. Er wird unter anderem zu Mehl verarbeitet, aus dem Pulenda, eine Art Polenta, Brot und zahlreiche Desserts entstehen. Nachtische und kleine Süßspeisen sind auf Korsika generell gerne gesehen. Sie werden traditionell zu Festen, an Feiertagen oder einfach zum Kaffee nach dem Essen serviert. Dabei kommen stets hochwertige Zutaten ins Spiel, oft unterstützt vom nussig-herben Aroma des Kastanienmehls. →

FOTOS: © SYLVAIN ALESSANDRI / ATC (2), ISTOCK.COM/LAURENCE BIAGGI PHOTOGRAPHIE, SHUTTERSTOCK (4)

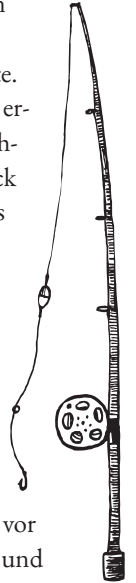
Wer sich eine Pause gönnen möchte,
kann das in Bastia im Westen der Insel mit
Blick auf Fischerboote tun.





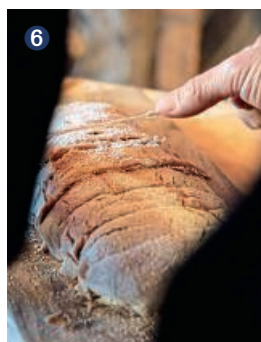
Die Kunst der Langsamkeit

Nach den intensiven Geschmäckern der Berge führt uns die Route zurück an die pulsierende Küste. Mediterrane Städte wie die Inselhauptstadt Ajaccio im Südwesten oder das barocke Bastia im Nordosten laden dazu ein, die Ursprünge korsischer Lebensart kennenzulernen. Auch Bonifacio, das im Süden auf weißen Kalksteinfelsen über das Meer ragt, offenbart die enge Verbindung von Geschichte und Natur. Ein Bummel durch die historischen Gassen macht Lust auf den Besuch eines der lebendigen Wochenmärkte. Dort können Sie die Speisen direkt erleben, Gespräche mit Erzeugern führen und mit Spezialitäten im Gepäck weiterreisen. Dabei durchzieht stets eine gewisse Gelassenheit die Orte und Häfen. Genau das ist ein Kern des Slow Tourism, der Korsika so wichtig ist. Das Konzept zeigt sich zum Beispiel beim sogenannten Pescatourismus. Hier öffnen Fischer ihre Boote für Besucher, um ihnen traditionelle Methoden zu zeigen. Das fördert den Respekt vor dem Ökosystem des Mittelmeers – und liefert für die Gäste ganz besonderen Genuss, wenn sie den Fang frisch verspeisen. Restaurants servieren zum Beispiel die berühmten Langusten aus Centuri an der Nordspitze des Cap Corse oder Austern aus der Lagune Étang de Diana an der Ostküste. Auf Korsika verbinden sich Qualität, Tradition und Entschleunigung zu einem vielfältigen Reiseerlebnis. Das entspannte Tempo lässt dabei ausreichend Raum für Landschaft, Geschmack und Begegnungen. ■



VON SÜSS BIS DEFTIG

SPEZIALITÄTEN UND TYPISCHE GERICHTE AUS KORSIKA



1 BROCCIU

Der Liebling wird in der zweiten Jahreshälfte aus Ziegen- oder Schafsmolke hergestellt. Er zeichnet sich durch seine frische, angenehme Säure aus.

2 REGIONALE BERGKÄSE

Sorten wie Niulincu, Venachese und Sartinese verkörpern die vielseitige Hirtenkultur der Insel und variieren je nach Region von mild über würzig-weich bis zu rustikalen Sorten.

3 LANGUSTEN AUS CENTURI

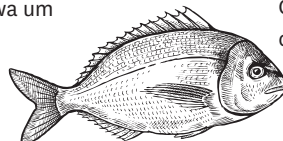
Der Ort Centuri an der Nordspitze gilt als Hauptstadt der Krustentiere. Sie werden hier noch mit Körben gefischt. Das kalte, sauerstoffreiche Wasser verleiht ihnen eine besondere Festigkeit und feine Note.

4 AUSTERN AUS ÉTANG DE DIANA

In der Lagune an der Ostküste werden die berühmten Nustrale Di Diana gezüchtet. Der Mix aus Meer- und Süßwasser sorgt für festes Fleisch mit typischem Nussaroma.

5 FRISCHER FISCH

Kennen Sie Aziminu? Die korsische Antwort auf die Bouillabaisse ist eine kräftige Suppe aus Felsenfischen, verfeinert mit Olivenöl, Safran und Pastic. An den Küsten, etwa um



Ajaccio oder Calvi, kommen zudem Goldbrassen (Daurade), Wolfsbarsche (Loup de mer) oder Rote Meerbarben direkt vom Kutter in die Pfanne.

6 PULENDA

Dabei handelt es sich um ein süßes Brot, komplett aus AOP-Kastanienmehl. Es wird im Kupferkessel hergestellt und anschließend mit dem Faden geschnitten.

7 GEBÄCK UND DESSERTS

Leckereien wie knusprige Canistrelli-Kekse mit Anis, die zum Kaffee gereicht werden, Fiadone, ein saftiger Käsekuchen

aus Brocciu und Zitrone, oder Falcullelle, kleine Brocciu-Küchlein auf einem Kastanienblatt gebacken, prägen die süße Seite der Insel.

8 MELE DI CORSICA (AOP)

Als herkunftsgeschützter Honig wird er ausschließlich von der heimischen Biene aus der Inselflora gewonnen. Er ist in sechs zertifizierten Geschmacksprofilen erhältlich, die dem saisonalen Vegetationszyklus folgen.

9 OLIU DI CORSICA (AOP)

Das extra native Olivenöl wird aus vollreifen, schwarzen Früchten der Sorte Sabina gewonnen. Die späte Ernte und Kaltpressung garantieren ein mildes, goldgelbes Öl ohne Bitterstoffe mit Nuancen von Mandeln und Macchie-Blüten.

10 CHARCUTERIE

Die luftgetrockneten Spezialitäten stammen vom Nustrale-Schwein. Während Prisuttu und Lonzu durch Reifezeit bestechen, wird die Leberwurst Figatellu frisch über Kastanienholz gegrillt.

ERLEBEN SIE DEN SOMMER ZU JEDER JAHRESZEIT

CORSICA

Die Insel aller Schönheit

Korsika wieder entdecken

[visit.corsica](https://www.visit.corsica)

Explore France™ 



FRISCHES LESEFUTTER

Das Auge isst bekanntlich mit: EAT SMARTER serviert Ihnen informative, köstliche und clevere Kulinarikschmöker von kompetenten Gastro-Profis, erfahrenen Ernährungsexperten und herausragenden Hobbyköchen.



Urlaub auf der Zunge

Unprätentiöser Genuss für jeden Tag sowie für besondere Anlässe

Anne-Katrin Weber entführt Sie auf eine Reise und erzählt dabei von Begegnungen sowie Erlebnissen. Sie macht jedes Rezept zu einem Ausflug ins Herz dessen Herkunft. „Meine grüne französische Bistro-Küche“ verbindet vielgeliebte Klassiker mit moderner Nachhaltigkeit. Dabei würzt die Köchin, Ernährungswissenschaftlerin und renommierte Foodstylistin mit einer Prise savoir vivre. Haben Sie Lust, sich ein Stück Lebensqualität nach Hause zu holen? Bon voyage et bon appétit! **AT Verlag, 220 Seiten, 36 Euro**



Gemüse-Freuden wie Spargelgratin und Zucchini-Melonen-Salat stehen im Mittelpunkt. Aber auch Fleisch und Fisch kommen mit Bedacht auf den Tisch.

Creamy & crispy Kichererbsensalat

Im Buch auf Seite 136



Kulinarik original

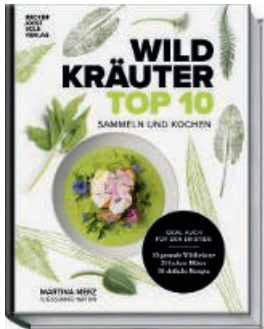
In „Türkei vegetarisch“ beweist das Blogger-Duo Orhan und Orkide Tançgil, wie facettenreich und überraschend plant-based Cooking sein kann. Mit großem Respekt für die Tradition bringen sie unter anderem Rezepturen ihrer Mütter und Großmütter heraus, geprägt von tiefer Dankbarkeit und Gastfreundschaft. **Brandstätter, 224 Seiten, 36 Euro**



Mythos oder Mehrwert?

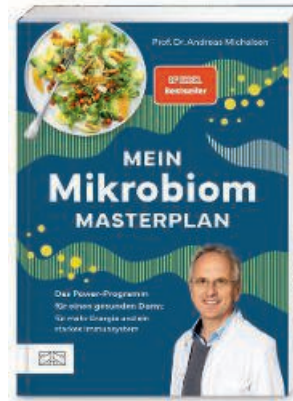
Bestseller- und Wissenschaftsautor Bas Kast fasst in seinem neuen Werk „Der Vitaminkompass“ ein Fazit aktueller Studien zusammen. Mit einem Glossar über die wichtigsten Vitalstoffe und Supplements von A bis Z schafft er Licht im Dschungel der Nahrungsergänzungsmittel. Der Journalist erklärt, welche Vitamine nach neuesten Erkenntnissen für wen geeignet sind und wie Herz, Haut und Knochen gut unterstützt sind. Bei der Themenbandbreite von Fitness über Longevity bis Schwangerschaft werden viele Fragen geklärt. **C. Bertelsmann, 448 Seiten, 26 Euro**





Essbare Natur

„Wildkräuter Top 10“ von Martina Merz ist eine inspirierende Einladung, Gewächse sicher zu sammeln und zu verarbeiten – ausgestattet mit Bestimmungshilfen und Doppelgängern. **Becker Joest Volk, 168 Seiten, 26 Euro**



Gut im Futter

Das Power-Programm für einen intakten Darm von Prof. Dr. Andreas Michalsen führt zu mehr Energie, einem starken Immunsystem sowie zum Normalgewicht. „Mein Mikrobiom Masterplan“ setzt auf präzise Wochenpläne und über 70 leckere Kompositionen, welche die winzigen Organismen in unserem Verdauungsorgan bestens versorgen. **ZS, 176 Seiten, 24,99 Euro**

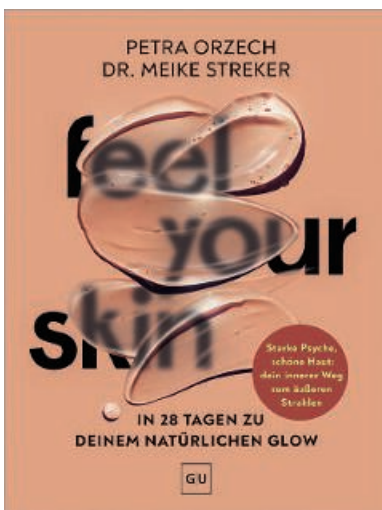
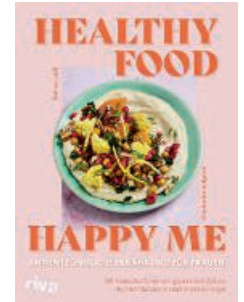
Ein Land in Not

Ab 2030 droht eine komplette Überlastung unseres Gesundheitssystems. Prof. Dr. Ingo Froböse und Stefan Sauerzapf decken in „Deutschland ist krank“ provokant den Kollaps auf und präsentieren zugleich Lösungsansätze und Strategien. **Econ, 384 Seiten, 22,99 Euro**



Feiner Ratgeber für SIE

Dank der richtigen Lebensmittel können Sie den weiblichen Körper supporten und Beschwerden wie Endometriose, PMS, Lipödem oder Symptome der Wechseljahre beeinflussen. Bettina Leidl steht Ihnen mit „Healthy Food, Happy Me – Antientzündliche Ernährung für Frauen“ zur Seite. **riva, 160 Seiten, 24 Euro**



Beautytrend Neuroglow

Sichtbar und fühlbar

Emotionen, Stress, Schlaf, Duft, Berührung und unsere Bedürfnisse formen die Haut. Diesen Effekt und warum wir so strahlen, wenn Inneres und Äußeres im Einklang sind, verdeutlicht „feel your skin“. Petra Orzech und Dr. Meike Streker machen den unsichtbaren Dialog zwischen Oberflächenstruktur und Gehirn leicht zugänglich, dennoch wissenschaftlich fundiert.

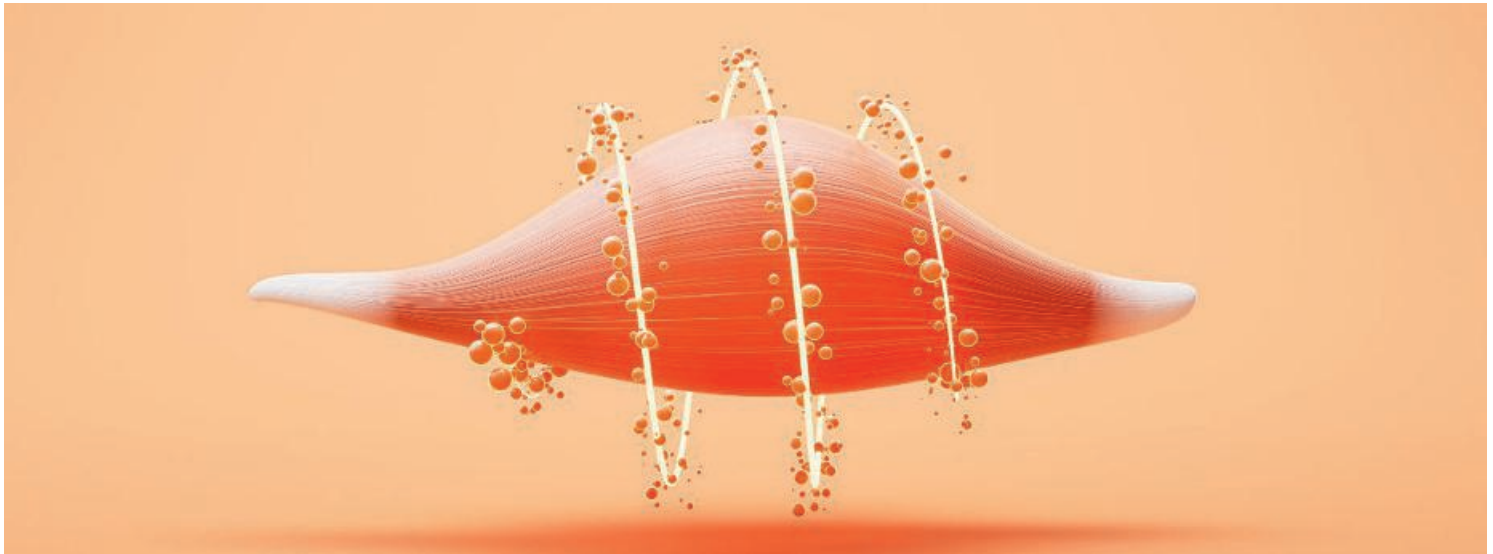
Neurokosmetik, Psychodermatologie und Mind-Body-Therapien vereinen sich zu einem Konzept für Skin und Seele. Mit einer 28-Tage-Routine, einfachen Gerichten sowie Yoga- und Achtsamkeitsübungen wird der Teint kraftvoll glänzen. **Gräfe und Unzer, 240 Seiten, 28 Euro**

Es summt so schön!

Die Saison ist endlich wieder eröffnet. Svenja Breuer vom beliebten Instagram-Kanal @designablehome nimmt Sie in „Blütenpracht und Ernteglück“ mit auf ihre Spielwiese und veranschaulicht, wie ein blühendes Paradies mit insektenfreundlichen Blumen und robustem Grünzeug entstehen kann. Durch Beetpläne, Pflanzenporträts, Hochbeet-Tipps und Wissen zu Anzucht, Aussaat und Pflege steht für jeden neugierigen Neuling sowie für erprobte Buddelmeister alles Wichtige in der Lektüre zum Nachschlagen parat. **EMF, 144 Seiten, 22 Euro**



Live Smarter!



Wunderwerk Muskeln

Die Spezialistin für Frauengesundheit zeigt, wie wir mit einem klaren Verständnis für den Körper das Wohlbefinden-Steuer in die Hand nehmen können und zukünftig leichtfüßiger durchs Leben gehen.

Sie sind unsere internen Bodyguards und ihr Job geht weit über das Aussehen hinaus. Muskeln sind hochaktive Organe. Sie fungieren als Gelenkschutz, Stoffwechsel-Booster und Nervenstärker in einem. Die Pflege von ihnen ist daher kein Eitelkeitsprojekt, sondern eine Art Lebensversicherung. Gerade in den hormonellen Umbruchphasen weiblicher Personen werden sie zur unverzichtbaren Basis für Gesundheit und Mobilität. „Jede erhaltene oder aufgebaute Muskelmasse in der Perimenopause wirkt wie ein Vorsprung für die Zeit nach den Wechseljahren“, erklärt Dr. Meike Diessner.



DR. MED. MEIKE DIESSNER

Die Sport- und Ernährungsmedizinerin sowie Fachärztin für Physikalische und Rehabilitative Medizin verfolgt einen präventiven Ansatz, der Operationen und Krankheiten frühzeitig abwenden soll.

Ein gut ausgebauter Bewegungsapparat wappnet das Immunsystem auf mehreren Ebenen, unter anderem durch eine bessere Durchblutung, weniger Entzündungen und eine stabilere Schlaf- und Stressregulation. „Der Abbau von dem ungünstigen viszeralen Bauchfett durch Muskelarbeit reduziert zusätzlich proinflammatorische Faktoren, die mit Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Diabetes und Krebs verknüpft sind.“ Bei den vielen Vorteilen ist Achtsamkeit jedoch von Bedeutung, betont die Expertin: „Die Dosis entscheidet. Regelmäßige Belastung schärft die Abwehr. Sehr hartes oder zu häufiges Training ohne

Erholung kann auch vorübergehend schwächen.“ Gerade in Anbetracht der weiblichen Physiologie darf die Relevanz von gezielter Muskelbeanspruchung nicht unterschätzt werden. „Die Gesundheit von Männern und Frauen ist aufgrund unserer hormonellen Unterschiede und geschlechterspezifischen Strukturen wie der aktiven Masse, des Bindegewebes, der Sehnen und Bänder kein Einheitsbrei“, fasst die Medizinerin zusammen.

Ein Blick hinter die Fassade

Was vielen von uns nicht bewusst ist: Bereits ab dem 30. Lebensjahr baut unser Organismus circa ein Prozent der Muskelmasse jährlich ab. Deutlich sichtbar wird es dann ab der Wechselphase. „In nur vier bis sieben Jahren können wir bis zu zehn Prozent verlieren.“ Das bestätigen auch Untersuchungen: „Es zeigte sich bei Menschen in der Perimenopause mehr Bauchfett und weniger fettfreie Masse als bei prämenopausalen Personen“, berichtet die Expertin. Durch das Verschmälern der weiblichen Geschlechtshormone, aber auch durch das abnehmende Testosteron verändert sich der Stoffwechsel. Die Ärztin unterstreicht, dass weniger Östrogen die Zellregeneration verschlechtert und die Reduktion der Kraftreserven begünstigt. Ein sinkender Testosteronspiegel verhindert zudem das Wachstum von Muckis, wodurch das Risiko für viszerales Fett, Schmerzen und spätere Einschränkungen steigt. Grund genug, den Motor besser früh als spät anzuwerfen. →

„Besonders wirksam sind Verbundübungen, bei denen mehrere Muskelgruppen beansprucht werden: Kniebeugen, Ausfallschritte, Rudern oder Planks.“

5 Zonen, für die sich jede Frau Zeit nehmen sollte

Ein Work-out fokussiert auf diese Partien zahlt sich aus. Sie geben Halt, formen die Figur und supporten Schwachstellen.*

1 Legdays: Wichtig und richtig

Bein- und Gesäßmuskeln bilden die Basis für Rumpfstabilität, einen sicheren Stand und ein solides Gangbild. Gleichzeitig unterstützen sie Knie- und Hüftgelenke und gelten als hilfreiches Fundament, um Celluliteerscheinungen zu mindern.

2 Ein starker Rücken kann entzücken

Sowohl der obere als auch der untere Teil muss gefordert werden. Vor allem gut entwickelte Rückenstrecker schützen vor Verspannungen, Haltungsschäden und Schmerzen. Tiefenstabilisierende Übungen und, nicht zu vergessen, Beckenbodeneinheiten sind sehr effektiv.

3 Körpermitte im Fokus

Als natürlicher Gegenspieler der Rückseite hat die Bauchmuskulatur eine zentrale Rolle für die Belastbarkeit der Wirbelsäule. Ein kräftiger Core nimmt Druck vom Lendenbereich und ist die Basis, um bei Fitnessselementen höhere Widerstände kontrolliert zu bewegen.

4 Mehr Augenmerk auf den Underdog

Mit zunehmendem Alter kann Brusttraining gegen Nackenbeschwerden helfen und ein aufrechtes Bild bewahren. Auch die Atembewegung wird durch das Anheben der Rippen erleichtert und das Dekolleté gestrafft.

5 Das Kreuz freut's

Sie sind im ständigen Einsatz: Stabile Schulter- und Armmuskeln stützen viele Koordinationsabläufe, wehren Folgen durch Fehlbelastungen ab und können langfristig das Risiko für Schulterarthrose senken.

*Für maximale Effizienz ist die Beanspruchung jeder Muskelgruppe zweibis dreimal wöchentlich vorgesehen.



Ein Plan muss her

Die Prinzipien für sichtbare Resultate im Zuwachsprozess sind simpel. Zwei bis vier Work-outs pro Woche legen die Grundlage. Fokussieren Sie sich auf drei Sätze mit 8 bis 15 Wiederholungen, unterbrochen von kurzen Erholungspausen. Das Trainingsgewicht darf Sie aus der Komfortzone locken, die Übungen müssen jedoch sauber ausführbar bleiben. Der entscheidende Hebel ist die Progression. Wenn Sie geübter werden, erhöhen Sie die Kilos, die Wiederholungen oder die Durchgänge, um kontinuierlich Fortschritte zu machen.

Dabei sollte nicht nur die äußere Silhouette berücksichtigt werden. Eine Priorität liegt auf der Tiefenmuskulatur, die entlang der Wirbelsäule verläuft. Die Ergänzung von Cardio- und Alltagsaktivität darf ähnliche Beachtung erlangen. Allen voran ist aber „essenziell, dass die Regelmäßigkeit gegeben ist. Dafür muss es alltagstauglich sein und Spaß machen. Sonst halten wir es auf Dauer nicht durch“, so die Ärztin.

Noch ein Pluspunkt

Beim Sport werden Endorphine, Dopamin und Serotonin ausgeschüttet, die für Wohl-

befinden, Antrieb und Entspannung sorgen. Zudem produziert die arbeitende Muskulatur Botenstoffe, sogenannte Myokine, die im Gehirn vor Entzündungen schützen und die psychische Widerstandsfähigkeit stärken. Viele Personen fühlen sich bereits nach 20 bis 30 Minuten moderater Bewegung gelassener und konzentrierter. Außerdem wird die Schlafqualität und somit die mentale Stabilität verbessert. Aktive Menschen, haben nach aktuellem Wissensstand sogar ein deutlich geringeres Risiko, eine Depression zu entwickeln.

In Bewegung bleiben im Einklang mit dem Zyklus

Pilates, Schwimmen oder Cycling – Welche Sportart eignet sich denn nun am besten für Frauen? Darauf gibt es nicht die eine Antwort, denn Energielevel und Belastung verändern sich mit dem weiblichen Rhythmus.

TAG 1-7: MENSTRUATIONSPHASE

Training: Regeneration steht im Fokus. Sanfte Aktivitäten wie Spaziergänge, Mobility oder leichtes Yoga stimulieren die Durchblutung.

Ernährung: Eisenreiche Lebensmittel, warme Mahlzeiten und gut verdauliche Kost



TAG 7-11: FOLLIKELPHASE

Training: Die Vitalität steigt. Diese Spanne eignet sich für das Aufbaustadium, sprich gezieltes Mucki-Programm inklusive neuer Reize.

Ernährung: Leichte, frische Mahlzeiten mit komplexen Kohlenhydraten und ausreichend Eiweiß



TAG 16-28: LUTEALPHASE

Training: Die Agilität darf je nach Befinden wieder sinken. Stabilisations- und ruhige Cardio-Einheiten helfen der Entschleunigung.

Ernährung: Komplexe Carbs, eiweiß- und magnesiumreiche Zutaten sowie feste Mahlzeiten gegen Heißhungerattacken und Müdigkeitssymptome



TAG 12-15: EISPRUNG

Training: Jetzt sind wir in der Power-Hochphase. Fordernde und fördernde Impulse mit Gewichten und intensive Intervallsequenzen sind ideal.

Ernährung: Proteinreiche, entzündungshemmende Auswahl sowie erhöhte Flüssigkeitsaufnahme



Der Ansatz soll die Sportlichkeit nicht einschränken, sondern ein Tool für Kontinuität sein. Wenn Sie lernen, Ihren Körper zu lesen, finden Sie für jede Ausgangssituation das richtige Level und bleiben nachhaltig am Ball.

Ohne Support geht nichts

Die Ernährung spielt eine Hauptrolle bei der Versorgung des Kraftwerks. Der Profi zeigt die Relevanz auf: „Das, was wir unserem Körper über Nahrung anliefern, sind die Bausteine unserer Zellen. Ausgesprochen fundamental ist eine stetige pflanzenbasierte Proteinzufuhr. Zudem antientzündliche Lebensmittel, Kräuter und Gewürze, um chronische Mikroinflammationen und somit den Muskelschwund zu bremsen. Darüber hinaus sollte die Nährweise möglichst basisch orientiert sein. Diese spendet viele Vitamine, Antioxidantien und Mineralstoffe wie Magnesium und Kalium, die für Faserkontraktion, Energiegewinnung und Regeneration erforderlich sind.“

Das Gesamtprojekt zählt

Dr. Diessner weiß aus eigener Erfahrung: „Nur ein ganzheitliches Format aus Training, Alltagsbewegung, Ernährung und möglicher Nahrungsergänzung führt zum Erfolg.“ Den Auftakt bildet das Verständnis für das eigene System. Horchen Sie herein. Wonach sehnt sich Ihr Organismus und was passt in Ihren Alltag? Wir wünschen viel Freude beim Entdecken, aktiv werden und Kraft tanken.

FRIEDERIKE BRANDT



Rezepte und mehr!

Wie es gelingen kann, eigene Gewohnheiten zu ändern und Schritt für Schritt stärker und gesünder zu werden, vermittelt Dr. med. Meike Diessner in

„Doc Diessners Muskel-Code“. Die Autorin zeigt, auf welche Weise Frauen ihre Kraft gezielt ansteuern, hormonelle Veränderungen besser verstehen und ein Trainingskonzept finden, das zu ihrem Leben passt. **ZS, 22,99 Euro, 176 Seiten**

Nach einer Outdoor-Session strahlen Sie dank Glücksgefühlen mit der Sonne um die Wette.

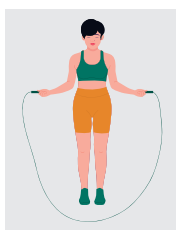


RAN AN DIE MUCKIS, ABER CLEVER!

So sehen Doc Diessners Lieblingsübungen aus

Ein effektives Muskeltraining basiert auf einigen Grundprinzipien: passende Intensität, saubere Technik, ausreichend Wiederholungen und Sätze, sinnvolle Abfolgen und genug Regeneration. Bedeutend ist neben den Kraftereinheiten auch Cardio- und Koordinations- sowie Gleichgewichtsparts einzubauen.

1 Aufwärmende Vorbereitung



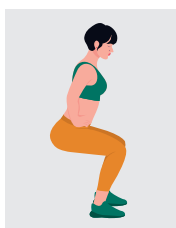
Ein nützliches Warm-up dauert 5 bis 15 Minuten und minimiert Verletzungsrisiken, indem es Herzfrequenz, Blutzirkulation und Gelenkmobilität steigert. Ich liebe es leichte Ausdauer-Tools einzubinden, wie lockeres Seilspringen oder die Nutzung vom Fahrradergometer.

4 Kniebeugen



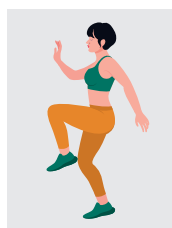
Wenn ich mir die Haare föhne, sind Squats gefragt. Sie zählen ebenso zu meinen absoluten Favoriten. Ihre Wirkung ist unbestritten. Bei richtiger Ausführung werden gleichzeitig über 200 Muskeln aktiviert, was sie zum Dauerbrenner in jedem Fitnesskonzept macht.

2 Unsichtbarer Stuhl



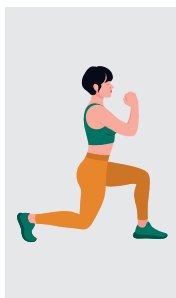
Um meine Muskulatur zu trainieren, versuche ich die Elemente möglichst im Alltag zu integrieren. Wenn ich beispielsweise Calls habe, führe ich diese im Wandsitz aus. Dafür mit dem Rücken gegen eine gerade Fläche lehnen und Beine im 90-Grad-Winkel aufstellen.

5 Nach der Ausdauersequenz



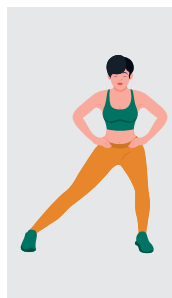
Beenden Sie den Sport nicht abrupt. Reduzieren Sie Tempo oder Widerstand langsam, zum Beispiel durch moderates Auslaufen. Puls und Atmung normalisieren sich schrittweise, die Durchblutung bleibt stabil und Schwindel oder Kreislaufprobleme lassen sich vermeiden.

3 Ausfallschritte



Klassische Lunges lassen sich ebenfalls gut nebenbei praktizieren. In meiner Routine kommen sie beim Zähneputzen zum Einsatz. So geht's: Abwechselnd einen weiten Schritt nach vorn setzen, dabei hinteres Knie senken. Die Abfolge wird kontrolliert ausgeführt, ohne Schwung, um den Halteapparat und nicht die Gelenke zu beanspruchen.

6 Abschließend zum Krafttraining



Zum Cool-down empfehle ich statisches Stretchen, um geforderte Muskelgruppen sowie Sehnen und Bänder in die Verlängerung zu bringen. Nach der Bein-Session mache ich unter anderem diese Dehnung: Das Standbein mit aufrechtem Oberkörper leicht beugen, während das andere mit abgesenkter Ferse gestreckt ist. Pro Seite 20 bis 30 Sekunden halten.

0€ IN DEN ERSTEN
8 WOCHEN*



*Bei Abschluss einer 24-Monats-Mitgliedschaft (ALL-IN RED / BLACK) erhältst du die ersten 8 Wochen deiner Mitgliedschaft kostenlos 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, die Mitgliedschaft im 1.-3. Mitgliedschaftsmonat jederzeit gegen eine einmalige Gebühr von 99 € zu beenden (Kündigungsfrist: 4 Wochen). Bitte beachte, dass die 4-wöchige Kündigungsfrist erst nach Ablauf etwaiger Werbeaktionen (z.B. beitragsfreie Monate / Wochen) greift. Andere Mitgliedschaften, Add-Ons, Gebühren und Pauschalen sind vom Angebot ausgeschlossen. Pausen-Option: Pausiere deinen Vertrag jederzeit kostenlos für bis zu 8 Wochen bei Abschluss einer 24-Monats-Mitgliedschaft. 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. Fitness First Germany GmbH, Hanauer Landstraße 148a, 60314 Frankfurt am Main.



Biologisches Update für die Zellen

Warum Fasten uns länger jung hält

Weniger essen, mehr bewirken: Pausen aktivieren unsere Selbstheilungskräfte, die Sie für Ihre vitale Regeneration und Erneuerung nutzen können. Wie das funktioniert, zeigen wir hier.

Fasten ist weit mehr als das bloße Weglassen von Kilokalorien, es ist eine gezielte Umstellung vom gesamten Metabolismus im Körper. Ernährungsexpertin Renee Fitton, die Teil des Teams von Forscher Prof. Dr. Valter Longo ist, berichtet: „Dazu zählen Verbesserungen des Stoffwechsels, der Immunfunktion, Hautgesundheit, Gewichtskontrolle und weiterer zentraler Parameter“. Besonders zur Verlängerung der Gesundheit bis ins hohe Alter kann regelmäßiger Verzicht zwei bis viermal im Jahr einen wertvollen Beitrag leisten, denn es spielt durch Reduktion von Entzündungen und Anregen von Zellerneuerung für die Langlebigkeit eine Schlüsselrolle. „Währenddessen laufen zwei wesentliche Prozesse ab. Der erste ist die Ketose, eine metabolische Umstellung der Verbrennung von Zucker hin zur Nutzung gespeicherter Fettreserven. Dies kann Gewichtsverlust und ein stabiles Energielevel bedeuten“. Dabei entstehen Ketonkörper, die als hocheffiziente Treibstoffe für unser Gehirn und unsere Zellfitness genutzt werden.

Ein Regler als Gamechanger

Darüber hinaus hat Fasten noch eine weitere Wirkung: „Der sogenannte mTOR-Schalter steuert Zellwachstum und Reparatur. Kontinuierliches Essen hält ihn aktiv und unterdrückt die Autophagie, unser zelluläres Recyclingprogramm. Bei wenig oder gar keiner Nahrung schaltet mTOR ab, setzt so die Reinigung in Gang und ermöglicht die Wiederherstellung beschädigter Zellen. Prof. Dr. Valter Longo beschreibt diesen Mechanismus als einen der zentralen biologischen Hebel für gesundes Altern“, weiß die Expertin.

Fit mit der eigenen Putzkolonne

Während der Autophagie beginnen unsere Bausteine, die Zelle, beschädigte Proteine und fehlerhafte Mitochondrien, unsere Kraftwerke, abzubauen und in neue Energie umzuwandeln. Wie ein persönlicher Müllschlucker sortiert sie das aus, was nicht mehr funktioniert und bereitet diese Bestandteile zu frischen Bausteinen auf. Renee Fitton →

erklärt: „Dieser Prozess wird insbesondere bei längeren Fastenzeiten, typischerweise bei etwa drei Tagen, aktiviert. Da jedes Gewebe in uns aus Zellen besteht, führt eine verbesserte Gesundheit zu systemweiten Vorteilen“. Das ist der Grund, warum es nicht nur Gewicht reduziert, sondern den gesamten Organismus verjüngt. „Durch eine vorübergehende Reduktion der Nährstoffzufuhr wie beim Schein- oder Intervallfasten entsteht ein milder, positiver Effekt, sogenannter hormetischer Stress, der die Widerstandsfähigkeit und Effizienz des Körpers fördert“, so Fitton.

Umsetzung im Alltag

Die gute Nachricht: Um von diesen Benefits zu profitieren, müssen sie nicht streng hungern. Die Expertin weiß: „Autophagie nimmt mit zunehmender Fastendauer schrittweise zu. Eine deutlich erhöhte Aktivität wird in der Regel nach etwa 48 Stunden signifikanter Kalorienreduktion beobachtet“. Doch schon ein tägliches Essenspausenfenster von 14 bis 16 Stunden reicht aus, um vor allem die Ketose zu unterstützen, was zum Schmelzen der Fettpolster und einem stabilen Blutzucker beitragen kann. Wenn Sie noch mehr Vorteile erleben möchten, dann legen Sie regelmäßig am besten viermal im Jahr eine fastenimittierende Diät ein. „Die Forschung¹ um die Methode von Prof. Dr. Valter Longo bestätigt, dass vor allem während der drei bis fünf Tage Scheinfasten eine intensive Zellreinigung stattfindet. Zudem liefert diese Variante gezielt definierte Nährstoffe in Mengen, die zentrale Wachstumssignale wie mTOR nicht starten“, betont die Longevity-Expertin. Wenn Sie also regelmäßig Fastentage einlegen, können Sie einiges für das gesunde Altern tun.

IRIS LANGE-FRICKE



Die Methoden im Vergleich

Wer seine biologische Uhr ein Stück weit zurückdrehen möchte, findet im Fasten eines der wirkungsvollsten Werkzeuge. Hier ein kleiner Überblick:

METHODE	PRINZIP	ZIELGRUPPE
Intervallfasten (16:8)	16 Stunden Fasten, 8 Stunden Essensfenster. Flexibel in den Tag integrierbar.	Ist geeignet für Einsteiger und optimal für Berufstätige.
Scheinfasten (FMD)	5 Tage zielgenaue kalorienreduzierte und rein pflanzliche Kost.	Für alle, die Zellreinigung ohne Verzicht und Hunger möchten.
Klassisches Fasten	3 bis 7 Tage Wasser, Tee, Brühe und kompletter Verzicht auf feste Nahrung.	Intensiver Reset geeignet für Geübte mit ärztlicher Begleitung.
OMAD	„One Meal A Day“. nur eine Mahlzeit in 2 Stunden. Der Rest ist eine Fastenphase.	Ideal für fortgeschrittene Longevity-Fans und Disziplinierte.

Noch mehr zum Thema Fasten und zu den verschiedenen Arten erfahren Sie hier.







Renee Fitton

Die kalifornische Ernährungs- und Longevity-Expertin ist Teil des Teams von Prof. Valter Longo und unterstützt mit ihrer Arbeit im Bereich Fasten die Gesundheitsvorsorge. Als Host des „Longevity Lab“ vermittelt sie einem breiten Publikum fundiertes Wissen über Autophagie und Verjüngung.

„Langlebigkeit beruht auf einem ausgewogenen Wechsel zwischen Phasen der Nahrungsaufnahme und des Verzichts. Das ist ein biologisches An-Aus-Prinzip, das sowohl Wachstum als auch Reparatur ermöglicht.“

Meine 12 besten Tipps für

1 Beachten Sie Ihr Alter und Geschlecht



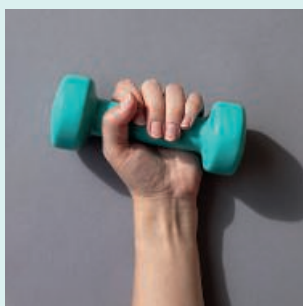
Fasten wirkt bei jedem Menschen individuell. Wenn Sie über 65 Jahre alt sind, sollten Sie wegen des erhöhten Proteinbedarfs vorsichtig agieren. Hier ist ärztliche Begleitung ratsam. Männer tolerieren lange Intervalle meist gut, während Frauen hormonbedingt sensibler auf Kalorienrestriktion reagieren können.

2 Zelebrieren Sie das Fastenbrechen



Gestalten Sie Ihre erste Mahlzeit nach der Pause ganz bewusst, denn sie ist entscheidend für Ihren Erfolg. Führen Sie feste Nahrung schrittweise ein und meiden Sie Zucker, Alkohol sowie große Mengen Fleisch. Greifen Sie stattdessen zu pflanzlichen, vollwertigen Lebensmitteln wie Gemüse, Hülsenfrüchten oder Nüssen in Kombination mit Fisch oder Eiern.

3 Erhalten Sie gezielt Ihre Magermasse



Beugen Sie dem Muskelabbau vor, indem Sie Ihre Muckis mit einem Widerstand trainieren und auf fastenimitierende Methoden setzen. Diese liefern Ihnen kleine Mengen Protein zum Schutz der Substanz, während die Zellreinigung aktiv bleibt. So verlieren Sie unliebsame Fettpolster. Denken Sie daran: Unsere Kraftpakete senden wertvolle Botenstoffe aus, die Entzündungen hemmen. Zwei Einheiten pro Woche genügen, um einen positiven Benefit zu spüren.

4 Bevorzugen Sie pflanzliche Proteine



Legen Sie bei Ihrer Eiweißzufuhr den Fokus auf Hülsenfrüchte, Nüsse und Tofu. Diese Quellen aktivieren Ihre Wachstumsregulatoren deutlich sanfter als tierische Produkte. Ebenso versorgen Sie Ihren Körper mit wichtigen Ballaststoffen, die Ihren Blutzuckerspiegel stabilisieren und der Darmgesundheit helfen.

ewige Jugend

5 Starten Sie Ihren Zucker-Detox



Das weiße Kristall ist Treibstoff für vorzeitige Zellalterung. Durch sogenannte Glykation verkleben Proteine in Ihrem Körper, was unter anderem Ihre Haut schneller altern lässt. Reduzieren Sie Süßes konsequent auf ein Minimum. Ihre Kollagenfasern und Gefäße werden es Ihnen danken. Ein stabiler Insulinspiegel bewahrt außerdem Ihr Gehirn vor Entzündungen.

6 Nutzen Sie die Kraft der Bitterstoffe



Integrieren Sie Rucola, Chicorée oder Radicchio fest in Ihren Speiseplan. Diese unterschätzten Helfer dämpfen Ihren Appetit in der Fastenphase auf natürliche Weise und regen gleichzeitig Ihre Verdauung sowie die Leberfunktion an. Sie fördern obendrein die Fettverbrennung und zügeln wirksam Ihre Lust auf Naschereien.

7 Tanken Sie täglich Vitamin D



Eine ausreichende Versorgung mit Vitamin D ist essenziell für Ihre Zellkommunikation und das Immunsystem. Bereits 15 bis 30 Minuten direktes Sonnenlicht täglich reichen für die körpereigene Produktion aus. Lassen Sie zudem Ihren Spiegel regelmäßig überprüfen und supplementieren Sie bei Bedarf.

8 Nutzen Sie den Nüchternspaziergang



Gewöhnen Sie sich eine morgendliche Runde zu Fuß vor dem Frühstück an, um Ihre metabolische Flexibilität zu üben. Ihr Leib lernt durch die Bewegung bei leerem Magen, Energie effizient aus den eigenen Fettspeichern zu gewinnen, statt nur auf Kohlenhydrate zu setzen.

9 Trinken Sie ausreichend



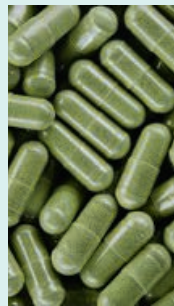
Unterstützen Sie Ihren Körper und die kognitive Leistungsfähigkeit mit Wasser und Kräutertees dabei, Stoffwechselprodukte auszuspülen. Mindestens 1,5 bis 2 Liter Flüssigkeit sollten es täglich sein. Während der Fastenphase darf gerne etwas mehr getrunken werden.

10 Optimieren Sie Ihre Schlafqualität



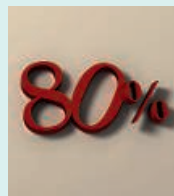
Gönnen Sie Ihrem Organismus beim Schlummern die nötige Reinigung und Regeneration. Allerdings nur, wenn Sie tief genug und sieben bis acht Stunden ruhen. Eine erholsame Nacht ist eines der besten Anti-Aging-Mittel, da hier die Zellerneuerung und die Hormonproduktion auf Hochtouren für Sie arbeiten.

11 Ergänzen Sie sinnvoll



Wussten Sie, dass bestimmte Wirkstoffe wie Spermidin oder Resveratrol die Autophagie ankurbeln können? Jedoch dienen sie lediglich als Hilfestellung, nicht als Ersatz für echtes Fasten. Nutzen Sie Kapseln und Co daher nur als Beiwerk zu einem gesunden Lebensstil und einer ausgewogenen Ernährung, um die Stoffwechselwege zusätzlich positiv zu beeinflussen.

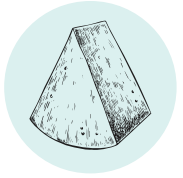
12 Folgen Sie der 80-Prozent-Regel



Essen Sie immer nur so viel, bis Sie etwa 80 Prozent gesättigt sind. Eine permanente Übersättigung blockiert wichtige Reparaturprozesse in Ihren Zellen und belastet Ihren Organismus unnötig. Ein leichtes Hungergefühl direkt nach dem Essen erschwindet meist nach kurzer Zeit.

Die „Super-6“: Longevity-Hacks und Lebensmittel

Diese Top-Foods und Empfehlungen nutzen das Zusammenspiel von Ernährung, gezielten Substanzen und bewährten Strategien, um die positiven Effekte zu maximieren. Probieren Sie es aus.



Spermidin-Power

Produkte wie Weizenkeime oder Hartkäse setzen die Autophagie auch ohne strikten Nahrungsverzicht leicht in Gang.



Schwarzer Kaffee

Ihr Morgengetränk erhöht die Zellreinigungsrate in Leber, Herz und Muskeln. Genießen Sie ihn am besten ohne Milch und Zucker.



Wasser-Faktor

Das flüssige Nass fungiert als Transportmittel, um die gelösten Abfallprodukte über die Nieren auszuspülen.



Kälte-Schock

Eine kühle Dusche, die Eiskammer oder das erfrischende Bad aktiviert das Fettgewebe und stärkt Ihre Mitochondrien.



Grüner Tee (EGCG)

Die enthaltenen Catechine gelten als potente mTOR-Hemmer und Zellschutz-Booster. Am besten täglich trinken und Energie tanken.



Proteine „cyclen“

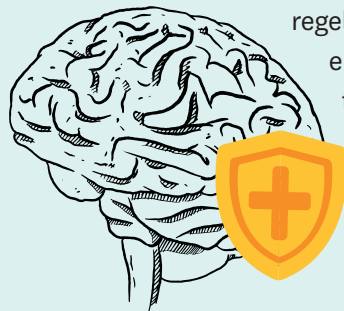
Essen Sie tierisches Eiweiß gezielt nur alle paar Tage, um die Wachstums-Schalter im Körper (wie mTOR) auf Pause zu setzen.

Wissenschaft: Drei Studien, die Sie kennen sollten

Aktuelle Untersuchungen belegen die Wirksamkeit dieser Maßnahmen. So zeigt die Forschung, dass sowohl Kalorienrestriktion als auch Intervallfasten nachweislich funktionieren.

➔ Gegen Inflammationen

Prof. Dr. Valter Longo entwickelte die „Fasting Mimicking Diet“ (FMD, dt. Scheinfasten), bei der fünf Tage lang nur 700 bis 1.100 Kilokalorien aus pflanzlichen Quellen gegessen werden. Seine Studien¹ zeigen: FMD senkt Entzündungsmarker, verbessert die Insulinsensitivität und regeneriert Immunzellen.



➔ Zellputz für das Denkgorgan

Wissenschaftler der Universität Tokio konnten nachweisen², dass die Autophagie im Gehirn fehlgefaltete Proteine abbaut, die bei Alzheimer und Parkinson eine zentrale Rolle spielen. Mäuse, die regelmäßig fasteten, zeigten eine geringere Akkumulation dieser Eiweißbausteine. Gezielte Hungerperioden könnten demnach als Schutzmechanismus dienen.

➔ Herzgesundheit

Ein Übersichtsartikel³ fasste die Evidenz zusammen: Intervallfasten senkt den Blutdruck und die Ruheherzfrequenz, verbessert die Insulinempfindlichkeit sowie Inflamationsparameter. Es verbessert so die Gesundheit unserer Pumpe ähnlich stark wie moderate Kalorienrestriktion, ist aber im Alltag leichter umsetzbar. Somit lässt sich das Herz-Kreislauf-System langfristig schützen.



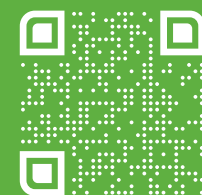
5 TAGE, DIE IHREN STOFFWECHSEL VERÄNDERN KÖNNEN

Scheinfasten leicht gemacht: Erleben Sie mit der ProLon Fastenbox NEXT GEN das fasten-imitierende Ernährungsprogramm für eine studienbasierte Zellverjüngung und gewinnen Sie eines von elf Paketen für Ihren Stoffwechsel-Reset.



Exklusiv bei
EatSmarter!

Jetzt bis
03.05.26
teilnehmen



Hier geht's zur Verlosung!

Pionier der Zellverjüngung

Prof. Dr. Valter Longo forscht seit über 25 Jahren zum gesunden Altern. Auf Basis medizinischer Erkenntnisse hat er das fasten-imitierende Ernährungsprogramm (englisch: Fasting Mimicking Diet) entwickelt: einen wissenschaftlichen Standard, der die natürlichen Regenerationsprozesse des Körpers gezielt aktiviert. ProLon basiert direkt auf seinen klinischen Studien.

Bio-Genuss trifft Longevity

Die ProLon 5-Day Fastenbox NEXT GEN kombiniert die klinisch nachgewiesene Wirkung mit höchster Bio-Qualität. Alle Suppen und Tees werden mit frischen Zutaten in Italien hergestellt. Das macht die fünftägige Zellreinigung zu einer kulinarisch hochwertigen Intervention, die gezielt die Autophagie aktiviert und den Stoffwechsel optimiert.

Mehr Infos unter prolon-fasten.com

JETZT TEILNEHMEN UND GEWINNEN!

Sie möchten sich von der regenerierenden Kraft des Scheinfastens überzeugen? Dann sichern Sie sich Ihren Gewinn! Wir verlosen eine ProLon 5-Day Fastenbox NEXT GEN im Wert von 249 Euro. Zudem haben Sie die Chance auf eine von fünf ProLon 1-Day Reset Boxen NEXT GEN für den Einstieg oder eines von fünf 12er-Sets der Intervallfasten-Riegel. Alle Infos finden Sie unter eatsmarter.de/ProLon



Sleep Smarter!



Vom Teller ins Traumland

Timing ist alles, sogar beim Essen. Der richtige Takt kann die Schlafqualität erheblich boosten und das Wohlbefinden verbessern. Mit Mediziner Dr. Michael Feld verraten wir, was hinter dem Konzept Chrononutrition steckt.

Jeder Mensch folgt einem individuellen Zyklus, der wesentliche Körperfunktionen wie zum Beispiel unseren Stoffwechsel maßgeblich dirigiert. Chrononutrition beschäftigt sich weniger mit der Frage, was auf dem Menü landet, sondern konzentriert sich auf die Platzierung der Gerichte im zeitlichen Verlauf. Im Zentrum steht die Absicht, die Verpflegung mit dem 24-Stunden-Plan des eigenen Organismus zu vereinbaren.

Das metabolische Drehbuch

Unser System schüttet je nach Tagesphase verschiedene Botenstoffe aus, die den



DR. MICHAEL FELD

Als Facharzt für Allgemein- und Schlafmedizin therapiert er in seiner Praxis Menschen mit Schlafproblemen und veröffentlicht Bücher passend zum Thema.

Leistungs- sowie die Schlummerhaushalt regulieren. Während am Morgen Cortisol Gas gibt, damit wir munter und gestärkt starten, sorgt am Abend Melatonin für die nötige Bettschwere. „Der Zeitpunkt der Nahrungsaufnahme beeinflusst diese Hormonausschüttung weitaus stärker, als vielen Menschen bewusst ist“, erklärt Dr. Michael Feld. Insbesondere kulinarische Fenster, die sich eng an der Sonnenlichtrotation orientieren, begünstigen die stabile Steuerung von Blutzucker und Co. „Regelmäßige und feste Mahlzeiten unterstützen unsere innere Uhr, die →

Do's & Dont's der Chrononutrition

Ein gezieltes Management im Zutatenmix schenkt dem Organismus Balance. Diese praxisnahen Leitplanken erleichtern es, die körpereigene Chemie ohne großen Aufwand ins Gleichgewicht zu bringen.



Hören Sie auf echte Hungerzeichen. Achtsames Essen bei Bedarf statt aus Gewohnheit hilft, die hormonelle Steuerung vom Hungerboten Ghrelin und Sättigungsstar Leptin nicht zu stören.

Etablieren Sie eine gute Trink-Routine. Wenn Sie Ihr Flüssigkeitssoll primär tagsüber decken, reduzieren Sie schlafstörenden Harndrang in der Nacht.



Synchronisieren Sie Licht und Nährstoffe.

Um den Cortisolanstieg und den Stoffwechselstart zeitgleich einzuläuten, frühstücken Sie mit Tageslicht(lampen).



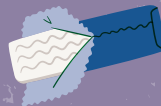
Wählen Sie komplexe Kohlenhydrate am Mittag. Bei einem Maximum der Insulinsensitivität kann unser Organismus die Kraftpakete weitaus effizienter verarbeiten als im späteren Verlauf.



Kompensieren Sie Schlafmangel nicht durch Zucker am Morgen. Wer müde aufwacht, greift gern zu süßen Snacks für extra Power, was den Blutzucker Achterbahn fahren lässt.

Verwechseln Sie Durst nicht mit Hunger. Oft macht der Körper einen Wassermangel deutlich, der fälschlicherweise durch unnötiges Knabbern beantwortet wird.

Verzichten Sie auf Kaugummi am Abend. Das ständige Kauen täuscht dem Magen eine bevorstehende Leckerei vor und aktiviert unnötig die Enzymbildung.



Stoppen Sie emotionales Essen bei Stress. Mahlzeiten als psychisches Ventil irritieren den Regelkreis. Machen Sie stattdessen zum Beispiel einen Spaziergang oder Atemübungen.



neben vielen Abläufen auch den Schlaf-Wach-Rhythmus steuert“, so der Experte. Solche Habits sind prima Ankerpunkte.

Später Imbiss, unruhige Nacht

Greifen Sie kurz vor dem Zubettgehen zu üppigen Speisen, gerät die Dynamik ins Stocken. Der Körper ist intrinsisch auf die Verarbeitung der Nährstoffe tagsüber programmiert. Laut Dr. Feld „bleiben Stoffwechsel und Verdauung aktiv, obwohl sie ruhen sollten, was den Cortisolspiegel erhöht und die Melatoninproduktion hemmt.“ Die Folge ist ein belasteter Blutzuckerspiegel sowie eine gebremste Absenkung der Körpertemperatur, die das sanfte Einschlafen deutlich sabotiert.

Ihr Fahrplan für Erholung

Eine konstante Struktur dient als verlässliches Koordinatensystem. Unsere Kost sollte die Hochphase von Metabolismus und Insulinsensitivität ausnutzen. Der Mediziner rät dazu, zwischen den einzelnen Einheiten Abstände von drei bis vier Stunden einzuhalten, um dem Magen-Darm-System notwendige Pausen zu gönnen. Diese Disziplin verhindert, dass die Produktion von Melatonin blockiert wird und Stresshormone Überhand gewinnen. Selbst unter den erschwerten Bedingungen von Schichtarbeit erlauben feste – wenngleich verschobene – Intervalle, die Wahrung der biologischen Orientierung. „Und ganz wichtig: Vermeiden sie schweren oder späten Proviant vor Nachtschichten“, rät Dr. Feld. „Kleine, leicht verdauliche Snacks puffern das Energieniveau ab, ohne den Schlaf zu entgleisen.“ Indem wir Signale nutzen, wird Chrononutrition zum entscheidenden Taktgeber für spürbare Regeneration.

LUISA RUSSMANN

DR. MICHAEL FELD

6 Tipps: Besser schlafen durch effektives Timing

Erfolgreiche Nachtruhe beginnt nicht erst im Bett, sondern schon Stunden vorher. Die beste Matratze hilft nichts, wenn die Körperchemie noch im Party-Modus ist. Diese sechs Impulse der richtigen Ernährung begleiten Sie dabei, die Frequenz mit dem nötigen Gespür für den Moment auf Erholung zu stellen.

1 Der 3-Stunden-Countdown



Ein Zeitpuffer von drei bis vier Stunden zwischen dem letzten Bissen und dem Lichtausstellen wirkt wie ein Stand-by für den Körper. Anstatt wertvolle Ressourcen in die Verwertung bei Nacht zu stecken, kann er dieses Budget direkt in die Zellerneuerung investieren.

4 Tetris im Speiseplan



Die strategische Verteilung der Mahlzeiten verhindert Energie-Ausschläge zum falschen Moment. Große Mengen gehören in die aktive Phase, während das Volumen zum Tagesende abnimmt. So passen Nahrungszufuhr und das Bedürfnis nach Stillstand wie Puzzleteile zusammen.

2 Auf die Portion kommt es an



Das üppige Abendessen liegt häufig schwer im Magen und hält uns unnötig wach. Besonders fettreiche oder zuckerhaltige Speisen fordern die Verdauung massiv heraus und schieben den biologischen Aus-Knopf nach hinten. Leichtes Futter ebnet den Weg für sanfte Träume.

5 Schluss mit Montags-Blues



Treffen mit Freunden sind essenziell für das Wohlbefinden, werfen aber den Rhythmus über den Haufen. Wandern die Essfenster am Wochenende zu weit nach hinten, spüren wir das mit bleibender Müdigkeit zum Wochenstart. Eine gewisse Treue zur Routine ist goldwert.

3 Tempo raus, Achtsamkeit rein



Langsames Kauen ist weit mehr als gute Manieren. Es bildet das erste Entspannungssignal an das Gehirn. Jeder auskostete Bissen gibt den Sättigungshormonen die Gelegenheit, um rechtzeitig auf die Bremse zu drücken. Dieser behutsame Umgang bewahrt uns vor unangenehmen Völlegefühl und schaltet uns am Esstisch auf Entschleunigung.

6 Geheime Zutaten in der Küche



Bestimmte Nährstoffe fungieren als natürliche Schlummertaste, sofern der Zeitpunkt stimmt. Kleine Happen von magnesiumreichen Nüssen, eine Banane oder ein Naturjoghurt am Nachmittag begünstigen den Aufbau wichtiger Botenstoffe für die Nacht. Werden diese Vorräte rechtzeitig bereitgestellt, kann der Körper besser in den Schlaf gleiten.



Herausgeber
Dirk Manthey (V. i. S. d. P.)



**Head of Content
Editorial & Food**
Iris Lange-Fricke



**Creative-Direktorin &
Chefin vom Dienst**
Nicola Schaefer



Art-Direktorin
Marie Frenzel



**Crossmedia
Redakteurin**
Friederike Brandt



**Editor Food
& Nutrition
Specialist**
Isabelle Spranger



Volontärin
Luisa Russmann



Volontärin
Anika Reimann



Volontärin
Louisa Fuhrmann



**Senior Crossmedia
Redakteurin**
Lisa Rösel



**Editor Food
& Nutrition
Specialist**
Beeke Hedder



Berater
Martin
Fischer



**Assistentin
der Geschäfts-
führung**
Katja Ohlhauser



**Head of
Marketing &
Distribution**
Annabelle Nieß



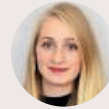
**Senior
Crossmedia-
Managerin**
Antje Gutberlet



Geschäftsführer
Niklas Reinhardt



Director Digital
Joshua Wilm



**Senior Partner
Success Managerin**
Jasmin Böttcher



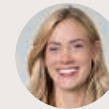
**Business Develop-
ment, People & Culture
Managerin**
Sophia Pistorius



**Senior Growth
Consultant**
Rocío Marie
Maldonado Díaz



**Editor Brand
Communication**
Janina Diamanti



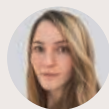
**Social
Media Managerin**
Pearl Väh



**Junior Social
Media Managerin**
Nele Eichentopf



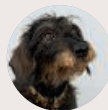
Office Managerin
Britta Kathmann



Volontärin
Victoria L.
Antonio Payer



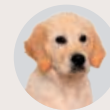
**Editor Brand
Communication**
Milena Schwindt



**Head of „Feelgood-
Management“**
Felix



**„Feelgood-
Manager“ Junior**
Lulu



**„Feelgood-
Manager“ Azubi**
Teddy

Weitere Mitarbeiter:

Celina Fink, Josephine Bahr, Marlene Thiel, Manisha Kunth, Kim Hanke, Jan-Hendrik Arndt, Anna Campe, Katinka Skischus, Anna Radtke

Rezeptfotos: Stockfood GmbH, München, www.stockfood.de

REDAKTIONSANSCHRIFT

EAT SMARTER GmbH & Co. KG
Alte Pianoforte Fabrik
Schulterblatt 58
20357 Hamburg
info@eat smarter.de
www.eat smarter.de

© 2026 EAT SMARTER!

VERLAG

EAT SMARTER GmbH & Co. KG
Amtsgericht Hamburg unter HRA 90183,
vertreten durch die
EAT SMARTER Verwaltungsgesellschaft mbH,
Amtsgericht Hamburg unter HRB 59771
Verlagsanschrift wie Redaktionsanschrift

VERMARKTUNG

EAT SMARTER GmbH & Co. KG
Kontakt
anzeigen@eat smarter.de
Tel. +49(0)40-228 60 69-0

DRUCK UND REPRO

Mohn Media Mohndruck GmbH
Carl-Bertelsmann-Straße 161M
33311 Gütersloh
www.mohnmedia.de

VERTRIEB

D-FORCE-ONE GmbH
Poßmoorweg 11
22301 Hamburg
www.d-force-one.de

EAT SMARTER-Abo-Service
ZENIT Pressevertrieb GmbH
Julius-Hölder-Straße 47
70597 Stuttgart
eat smarter@zenit-presse.de
Tel. +49(0)711 82651-326
Fax +49(0)711 82 651-333

EINZELPREIS: PRINT 6,00 € inkl. gesetzlich gültiger Mwst.
DIGITAL E-Paper 4,99 € inkl. gesetzlich gültiger Mwst.
ABONNEMENTPREIS: PRINT 20,90 € inkl. gesetzlich gültiger Mwst. + Versandkosten
DIGITAL E-Paper-Abo: 19,96 € inkl. gesetzlich gültiger Mwst.



**EAT SMARTER
ist jetzt noch besser
geworden!**

B. Rabe, Reutlingen

*Sehr interessant. Solche
Informationen hab ich noch
nirgends gelesen!*

D. Enges, Schweinfurt

**Großartig! Vor allem
der Wissensbereich
gefällt mir
ausgesprochen gut.**

B. Schaefer, Zürich

**Ein großes
Lob!**

M. Gross, Darmstadt

*Super, aber ich hätte gerne
mehr Informationen über
Prävention und Anti-Aging.*

P. Heinze, Bremen

*Das Beste, was
EAT SMARTER bisher
gemacht hat.*

S. Martinez, Fulda

**Bin nach dem ersten Testen ganz begeistert von dem
umfangreichen Angebot. Speziell die Rezeptangebote
nach Krankheitsbedürfnissen finde ich sehr hilfreich.**

S. Himmelsbach, München

**Eine grandiose
Bereicherung Ihrer App.**

T. Allons, Berlin

**Besonders die Tipps bei
Problemen mit Kindern
helfen mir sehr.**

S. Benz, Enschede

*Tolle App, aber ich hatte
anfangs technische Probleme.
Aber nach dem klassischen
IT'ler Move (an/aus) war das
Problem gelöst. Danke.*

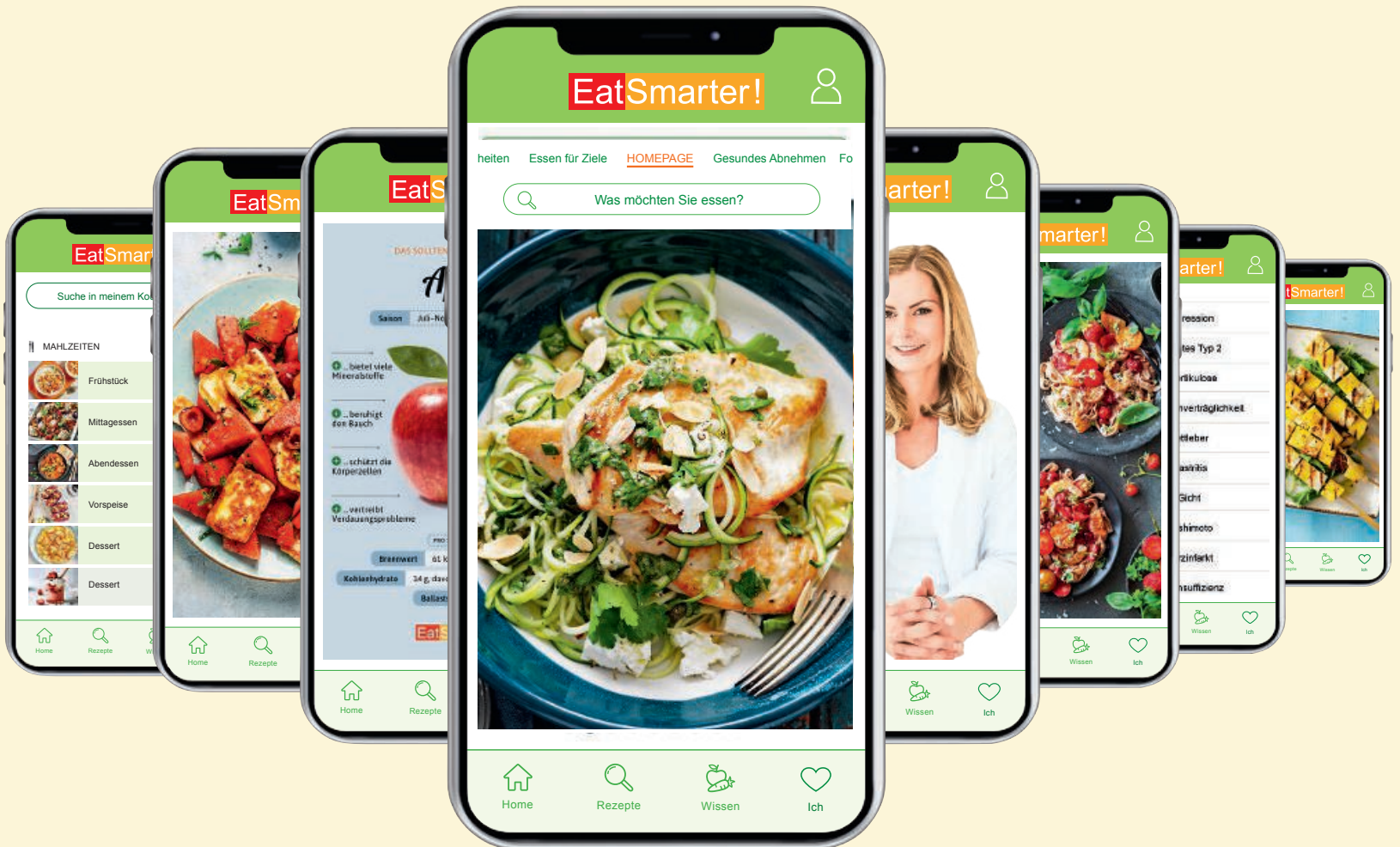
C. Lange, Kiel

**Jetzt nutze
ich täglich
Ihre App!**

C. Rehs, Wolfsburg

EatSmarter!

Ein Muss für jeden EAT SMARTER-Leser



Unsere neue App

mit den 4 Themenwelten

begeistert!

Die 4 neuen Themenwelten:



Ernähren Sie sich zielgenau nach Ihren persönlichen Bedürfnissen

→ Zur Prävention von 35 Krankheiten

→ Zum Erreichen von 27 persönlichen Wünschen

→ Zum Abnehmen mit 20 verschiedenen Diäten

→ Für eine bessere Gesundheit Ihrer Kinder

WELTPREMIERE: Die neue EAT SMARTER-App gibt Ihnen ein Tool an die Hand, womit Sie zielgenau Ihre Ernährung auf Ihre persönlichen Bedürfnisse einstellen können.

So etwas gab es noch nie!

In den 4 Themenwelten haben wir 93 Punkte aufgelistet. Zu jedem dieser Punkte gibt es einen großen Wissens- und einen umfangreichen Rezeptteil.

Bekämpfen Sie mit gezielter Ernährung Krankheiten

Hier erfahren Sie, was Sie bei bestimmten Krankheiten essen, bzw. nicht essen sollten.

- Adipositas
- Arthrose
- Bluthochdruck
- Cholesterin
- Depression
- Diabetes Typ 2
- Divertikulose
- Fettleber
- Fruktoseunverträglichkeit
- Gastritis
- Gicht
- Hashimoto
- Herzinfarkt
- Herzinsuffizienz
- Histaminintoleranz
- Krebs
- Laktoseintoleranz
- Migräne
- Morbus Crohn
- Neurodermitis
- Osteoporose
- Reflux
- Reizdarm
- Rheuma

Unterstützen Sie ihre Ziele mit kluger Ernährung

Hier erfahren Sie, was Sie bei bestimmten Zielen essen, bzw. nicht essen sollten.

- Abnehmen
- Alkno mindern
- Augen schützen
- Bauchfett reduzieren
- Blutzuckerspiegel stabilisieren
- Darm stärken
- Eisenmangel senken
- Energie stärken
- Entzündungen reduzieren
- Erkältungen bekämpfen
- Fruchtbarkeit fördern
- Haare festigen
- Haut verschönern
- Immunsystem pushen
- Konzentration verbessern
- Länger gesund leben
- Muskeln aufbauen
- PCO-Symptome lindern
- Schlaf verbessern
- Schwangerschaft
- Sport: essen davor
- Sport: essen danach
- Stilzeit
- Stimmung fördern

Wie Sie auf gesunde Art abnehmen können

Hier bekommen Sie einen Überblick über die Vor- und Nachteile der populärsten Diäten.

UNSERE FAVORITEN

- Abnehmen ohne Diät
- Intervallfasten
- Mediterrane Diät

WEITERE DIÄTEN

- Atkins-Diät
- Basenfasten
- DASH-Diät
- Dukan-Diät
- Glyx-Diät
- Keto-Diät
- Paleo-Diät
- Low Fat-Diät
- Low-Carb-Diät
- Louwen-Diät
- Nordische Diät
- Scheinfasten
- Sirtuin-Diät
- Stoffwechsel-Diät
- Trennkost
- Volumetrics-Diät
- Zuckerfrei

Wie Sie es schaffen, dass Ihre Kinder gesünder essen

Gesunde Ernährung für Kinder ist eines der Lieblings-Themen von EAT SMARTER.

0-1 Jahr: Säuglinge

1-3 Jahre: Kleinkinder

4-6 Jahre: Vorschulkinder

Grundschulkind

... Obst, Gemüse, Vollkornprodukte, gesunde... reich eiweißhaltige Lebensmittel und zucke... Getränke geben den Kindern Power.

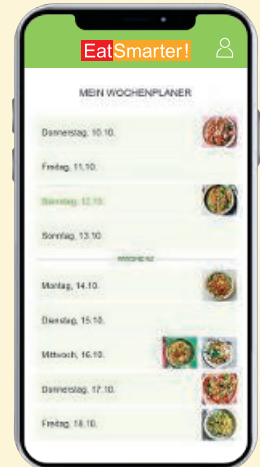
Wissen Rezepte

EatSmarter!

Holen Sie sich die Welt von EAT

Jede Menge gesunde Rezepte

In der kostenlosen Variante der App finden Sie über 10.000 gesunde Rezepte, alle mit unserem exklusiven Health-Score. Abonnenten von EAT SMARTER+ haben sogar die Auswahl aus 30.000 Rezepten – und täglich kommen neue hinzu.

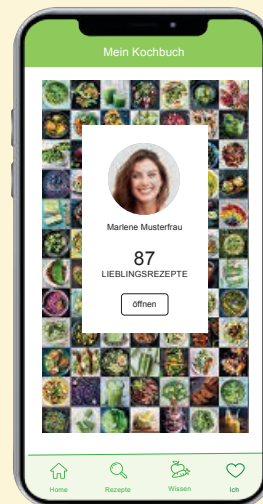


Mein Wochenplaner

In unserem Wochenplaner können unsere Abonnenten Rezepte bis zu vier Wochen im Voraus eintragen.

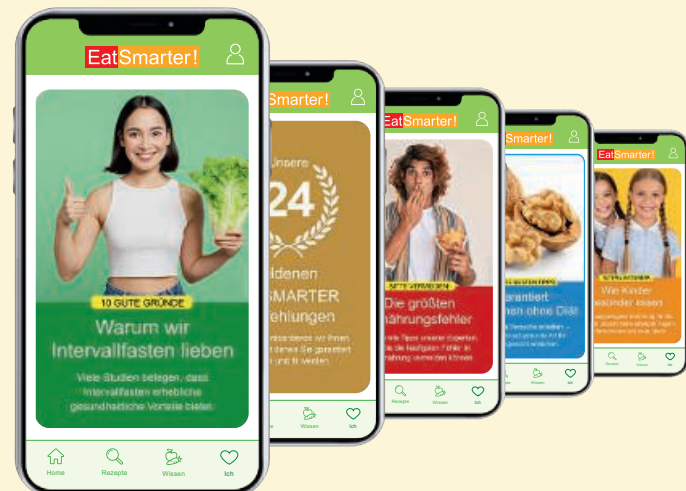
Mein Kochbuch

In der freien Version können User bis zu 20 Rezepte sammeln. Abonnenten von EAT SMARTER+ haben unbegrenzte Speichermöglichkeiten.



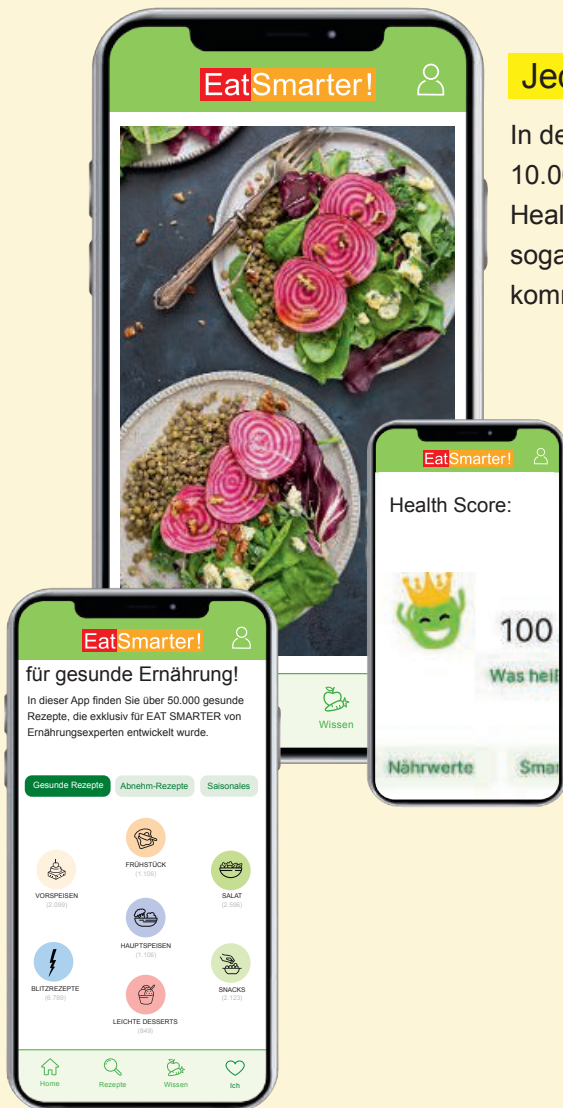
Geniale Smartbooks

Die Ratgeber-Reihe von EAT SMARTER+ zu den wichtigsten Themen der Ernährung. Alle zwei Monate neu!



Praktischer Schnellfinder

Hier können Sie unsere Rezept-Datenbank denkbar einfach nach verschiedensten Kriterien durchsuchen.



SMARTER auf Ihr Handy



Über 300 Infografiken

Auf einem Blick sehen Abonnenten von EAT SMARTER+ die wichtigsten gesundheitlichen Vor- und Nachteile von über 300 Lebensmitteln. Ein einmaliger Service.



Exklusive Tipps von 8 Experten

Von Prof. Ingo Froböse über Dr. Silja Schäfer bis hin zu Prof. Michaela Axt-Gademann: Profitieren Sie von den klugen Ratschlägen der EAT SMARTER-Experten.

In Vorbereitung

Großes Zeitschriften-Archiv

Demnächst können alle Abonnenten von EAT SMARTER+ die letzten 50 Ausgaben unserer Zeitschrift auf dem Handy lesen.



Das gibt es in der kostenlosen Version der App

- Über 10.000 freie Rezepte
- Praktischer Schnellfinder
- Health-Score zu allen Rezepten
- 200 freie Rezeptsammlungen
- Speichermöglichkeit bis zu 20 Rezepten in „Mein Kochbuch“

Das bietet ein Abonnement von EAT SMARTER+

- Unbegrenzten Zugang zu allen Inhalten (Inkl. der 4 neuen Themenwelten)
- Täglich neue Rezepte
- Zugang zu 30.000 Rezepten
- Über 1.000 Rezeptsammlungen
- Praktischer Einkaufszettel
- Unbegrenzte Speichermöglichkeit aller Rezepte in „Mein Kochbuch“
- Der neue Wochenplaner
- 300 Infografiken zu Lebensmitteln
- Die genialen Smartbooks
- Alle unsere Experten-Tipps
- Demnächst: Unser großes Zeitschriften-Archiv

Monatlich
nur 2,95 €
(mtl. kündbar)

DER BESTE SOMMER IHRES LEBENS

- LEICHTER ESSEN • MEHR ENERGIE • BESSER SCHLAFEN
TROTZ HITZE

EIWEISS-KÜCHE FÜR HEISSE TAGE

SAISONALE SUPERFOODS MIT COOL-DOWN-FAKTOR

OUTDOOR-GENUSS MIT NEUEN GRILL- UND PICKNICKIDEEN

SATTMACHER-REZEPTE UNTER 500 KILOKALORIEN

LONGEVITY-HACKS FÜR PURE VITALITÄT



*Erfrischende
Abkühlung dank frostiger
Fitness-Happen*

Die nächste Ausgabe erscheint am **3. Juli**



*Mais-Suppe mit
Zitronenscheiben*



Natürlich besser leben.



Mit dem **natürlich hohen Hydrogencarbonat-Gehalt von 1.846 mg/l** und einer einzigartigen Mineralisation. Fein perlend und angenehm im Geschmack wird Staatsl. Fachingen seit jeher von Menschen getrunken, die auf ihre Säure-Basen-Balance achten. Beste Voraussetzungen für unbeschwerte Lebenslust.

www.fachingen.de/hydrogencarbonat

**STAATL.
FACHINGEN**

Das Wasser. Seit 1742.