

EatSmarter!



DR. A. FLECK



T. ROSE



C. POLETTO



Z. KLIPP



C. HENZE



D. HAY



J. LAFER



DR. M. RIEDL

DAS UNGLAUBLICHE

EIWEISS WUNDER

- Beauty-Food:
Straffe Haut und starkes Haar
- Genial einfach:
Protein als natürlicher Stresskiller
- Soviel brauchen Sie wirklich:
Was die meisten nicht wissen!

HYPE ODER HILFE?

Die Wahrheit
über Supplemente



Tolle Tricks:
Gesünder grillen

Asia-Feeling + leichter Genuss

Urlaub vom Alltag

Die neuen koreanischen Teigtaschen von Steinhaus bringen authentisches Streetfood direkt auf deinen Teller. Knusprig gebraten und serviert mit der schon mitgelieferten Sauce sind sie einfach perfekt für entspannte Sommerabende. Leicht, modern und voller Geschmack.



SNHELL ZUBEREITET
AIRFRYER & PFANNE



LEICHT & LÄSSIG
MIT MAX. 260 KCAL
PRO PACKUNG



Perfekt mit
Sweet-Chili-Sauce

NEU im
Kühlregal



www.steinhaus.net





Liebe Leserinnen und Leser,

der Sommer ist da und damit die perfekte Gelegenheit, sich etwas Gutes zu tun: ganz ohne Verzicht, aber mit Freude und Elan. Denn was Sie Ihrem Körper jetzt schenken, wirkt noch lange nach, wenn die Tage wieder kürzer werden.

In dieser Ausgabe dreht sich vieles um einen echten Allrounder, den wir oft unterschätzen: **Eiweiß**. Denn Protein kann weit mehr, als nur Muskeln aufbauen. **Wir zeigen Ihnen, welche erstaunlichen Effekte es auf Haut, Haare und Gehirn hat** und warum eine clevere Versorgung besonders wichtig ist. **Passend dazu hat Doc Fleck wertvolle und praktische Tipps** zusammengestellt, mit denen Sie frisch und leistungsfähig durch die heißen Wochen kommen.

Außerdem haben wir für Sie die **25 besten Superfoods herausgesucht**. Als kühlende und nährstoffreiche Begleiter geben sie Ihnen mehr Wohlbefinden. Ergänzt wird dies durch ein Thema, das uns besonders am Herzen liegt: **gesund und länger älter werden**. **Unser Experte Dr. Felix Bertram** weiß, welche kleinen Gewohnheiten langfristig den Unterschied machen.

Und dann wäre da noch die große Frage, die uns viele von Ihnen immer wieder stellen. **Was ist dran an Nahrungsergänzungsmitteln?** Wir liefern Ihnen mit Unterstützung des Wissenschaftsjournalist Bas Kast Antworten und hilfreiche Hintergrundinformationen.

Unser Rezeptteil ist so bunt und vielseitig wie ein Wochenmarkt. Von **eiweißreichen Sattmachern** über **Eingemachtes von Feld und Garten** bis hin zu **Grillgerichten für laue Abende** können Sie die schönsten Momente kulinarisch erleben. Besonders freuen wir uns auch auf die **Ferienküche unserer Starköche**, die mit Leichtigkeit echtes Urlaubsfeeling kreieren.

Wir laden Sie ein, die warme Zeit in vollen Zügen zu zelebrieren. Lassen Sie sich von unseren Themen und Ideen inspirieren, bewegen und verwöhnen.

Herzlichst,
Ihre Iris



Director of Editorial & Operations Iris Lange-Fricke

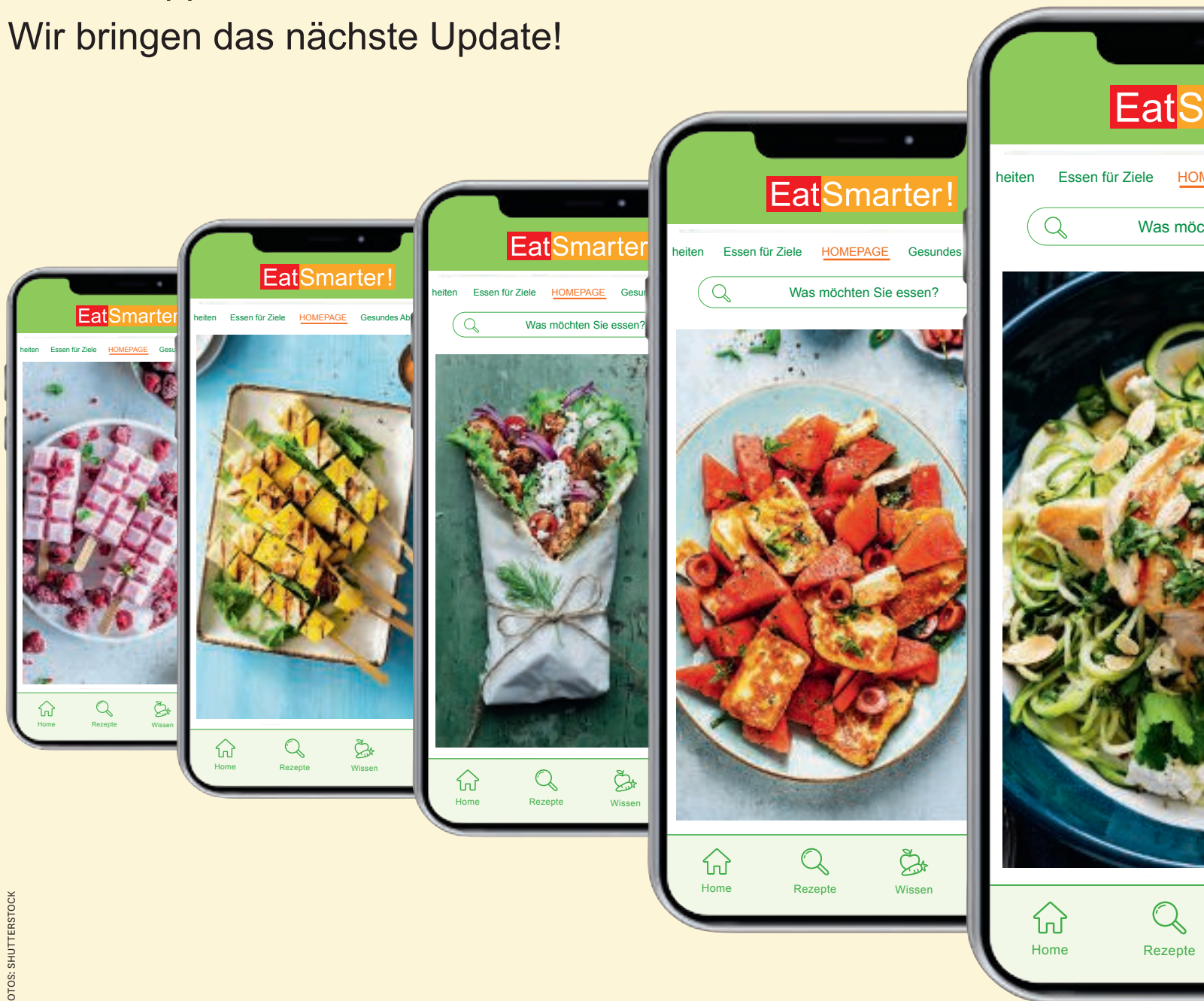
„Konservieren
Sie Sonnengereiftes
im Glas für die
kommenden
Monate.“



NEU

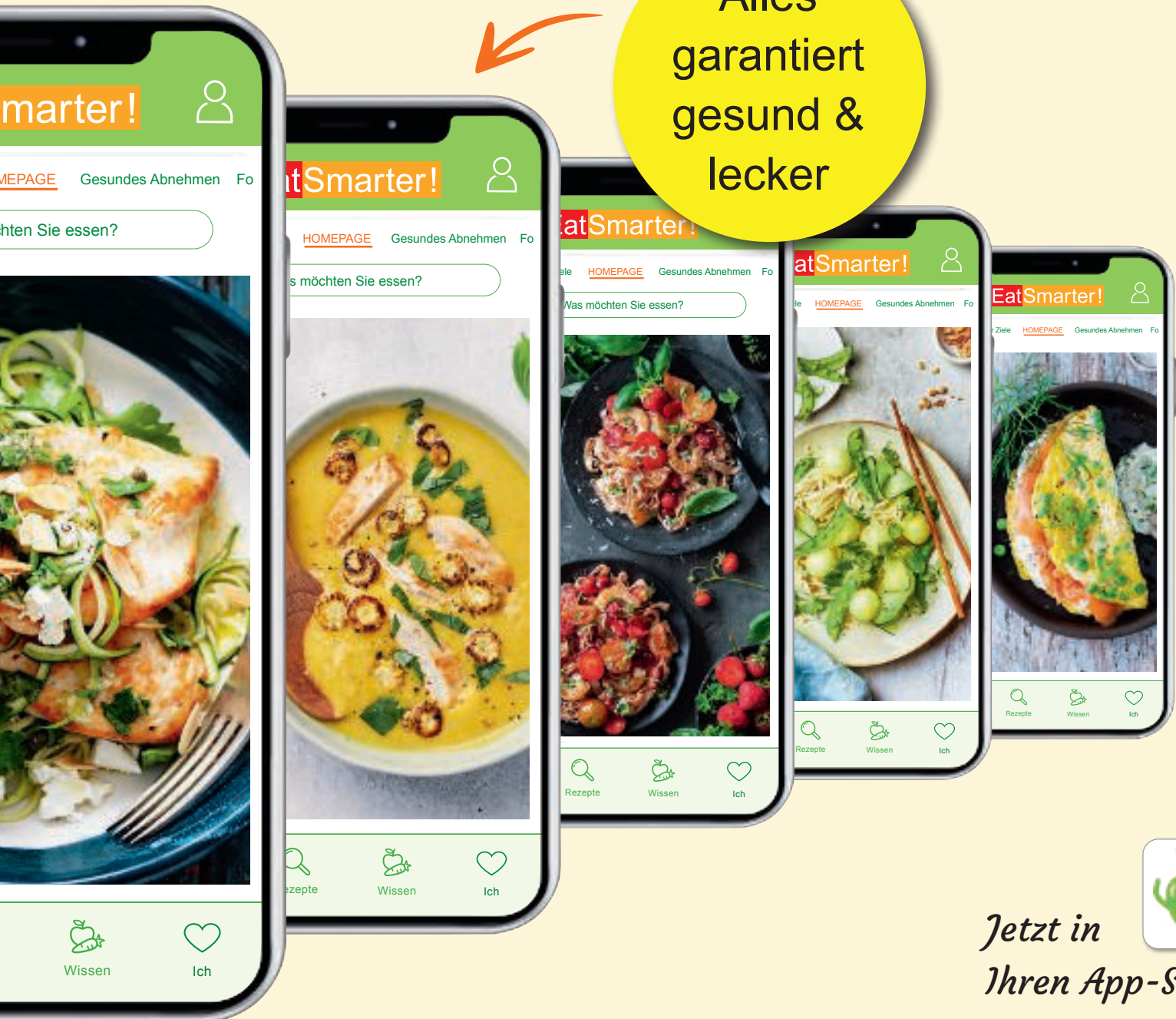
Jetzt jeden Tag

Unsere App wird immer besser:
Wir bringen das nächste Update!



10 neue Rezepte!

Alles
garantiert
gesund &
lecker



Jetzt in
Ihren App-Stores



Holen Sie sich **die Welt von EAT**

Einzigartig:

Unsere 4 Themenwelten

Wir haben eine echte Innovation rausgebracht und präsentieren jede Menge konkrete Tipps und maßgeschneiderte Rezepte zum Erreichen von 27 persönlichen Wünschen, zur Prävention von 30 Krankheiten, zum Abnehmen mit 20 verschiedenen Diäten und für eine bessere Gesundheit Ihrer Kinder.

Mein

Kochbuch

In der kostenlosen Version können unsere User bis zu 20 Rezepte sammeln. Abonnenten von EAT SMARTER+ haben unbegrenzten Speicherplatz.

Mein

Wochenplaner

In unserem Wochenplaner können unsere Abonnenten Rezepte bis zu vier Wochen im Voraus eintragen.

Geniale

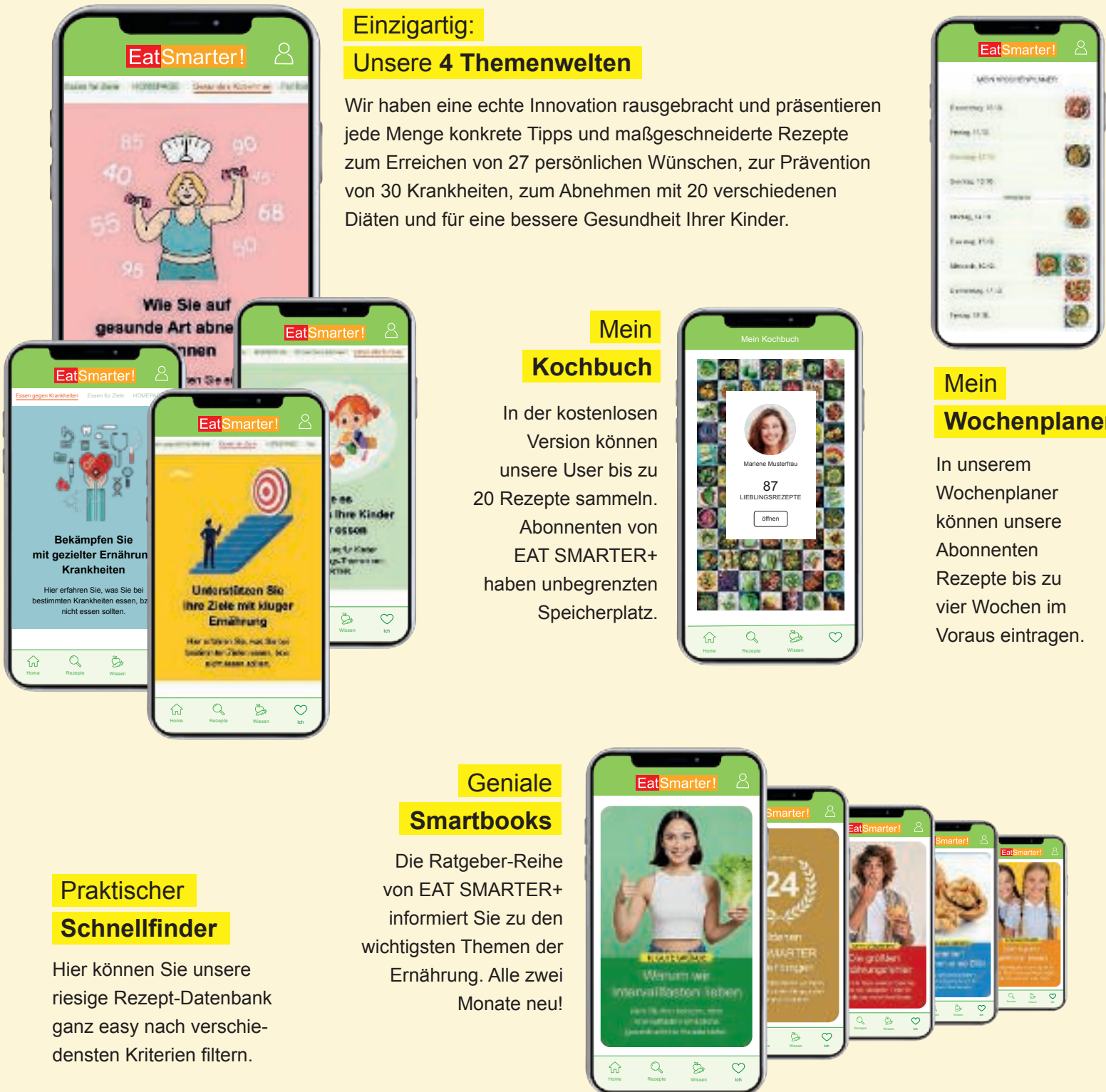
Smartbooks

Die Ratgeber-Reihe von EAT SMARTER+ informiert Sie zu den wichtigsten Themen der Ernährung. Alle zwei Monate neu!

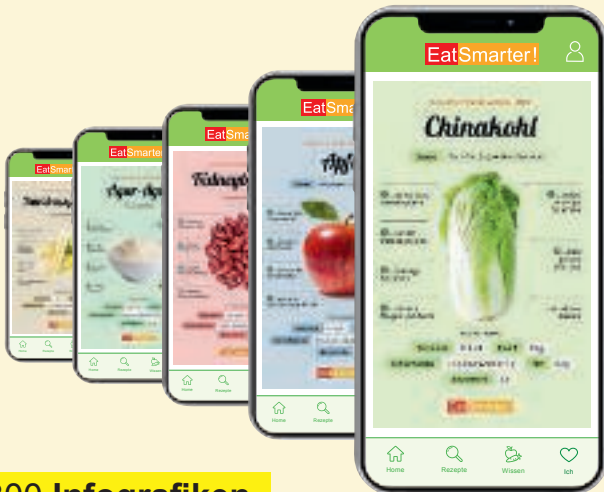
Praktischer

Schnellfinder

Hier können Sie unsere riesige Rezept-Datenbank ganz easy nach verschiedensten Kriterien filtern.



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!



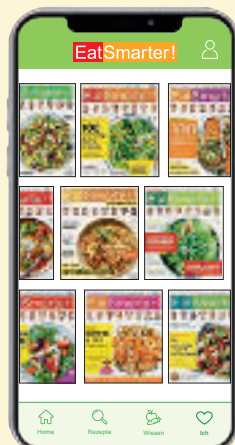
Exklusive Tipps von unserem Experten-Team

Mit Prof. Ingo Froböse, Dr. Silja Schäfer, Dr. Constanze Lohse und Co: Profitieren Sie von klugen Ratschlägen und dem geballten Wissen der EAT SMARTER-Experten.

In Vorbereitung

Großes Zeitschriften-Archiv

Demnächst können alle Abonnenten von EAT SMARTER+ die letzten 50 Ausgaben unserer beliebten Zeitschrift ganz bequem mobil lesen.



Das gibt es in der kostenlosen Version der App

- Über 10.000 Rezepte
- Praktischer Schnellfinder
- Health-Score zu allen Rezepten
- 200 Rezeptsammlungen
- Speicherplatz für 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 10 neue Rezepte
- Zugang zu 30.000 Rezepten
- Über 1.000 Rezeptsammlungen
- Praktischer Einkaufszettel
- Unbegrenzte Speichermöglichkeit aller Rezepte in „Mein Kochbuch“
- Neuer Wochenplaner
- 300 Infografiken zu Lebensmitteln
- Geniale Smartbooks
- Alle unsere Experten-Tipps
- Demnächst: Unser großes Zeitschriften-Archiv

Monatlich
nur 2,95 €
(mtl. kündbar)



APP STORE



GOOGLE PLAY

INHALT

THEMEN DIESER AUSGABE

- 20 Protein-Upgrade für Hirn, Haut und Haare
- 60 Nahrungsergänzungsmittel im Faktencheck
- 72 Die große Pizza-Werkstatt
- 76 Unsere Top 25 Superfoods bei Hitze
- 104 Wissenswertes über Schalotten
- 120 Barbecue-Special
- 134 Römersalat unter der Lupe
- 148 Glück im Glas: So gelingt es
- 174 Alles rund um Mirabellen
- 176 Kulinarische Reise durch Hongkong

REZEPTE

- 10 Rezeptfinder
- 30 Sattmacher mit Eiweiß
- 88 Starköchinnen und -köche im Urlaubsfeeling
- 106 Leichtgewichte unter 500 Kilokalorien
- 122 **Smartes vom Grill**
- 136 Jetzt geht's ans Eingemachte
- 150 Genuss ganz ohne Milch
- 162 Frostiges Summer-Duo: Eis & Drinks

LIVE SMARTER

- 52 Ernährungsdoktor Matthias Riedl: Vital durch den Sommer
- 192 Zum strahlenden Teint dank Skincare
- 198 Gesund altern durch hilfreiche Routinen
- 204 Erholsam schlummern trotz hoher Temperaturen

RUBRIKEN

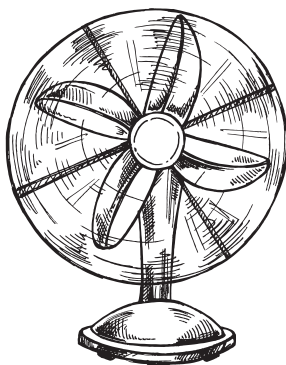
- 12 Saisonkalender
- 14 Aktuelles aus der Forschung
- 16 Kolumne: Der Fitness-Doktor
- 18 Cornelia Polettos Kochschule: Meeresfrüchte
- 50 Starke Stücke
- 58 Food News
- 190 Lesefutter
- 208 Impressum
- 210 Vorschau

* Das sind unsere Titelthemen



20 Beauty-Boost für Gewebe & Gedächtnis auf Highspeed

Eiweiß ist nicht nur praktisch für die Muckis. Gemeinsam mit Dr. Anne Fleck laden wir Sie ein, die Welt der essenziellen Bausteine neu zu entdecken.



204

Schlafen Sie gut!

Don'ts vor der Bettzeit und wertvolle SOS-Tipps sorgen für ruhige Nächte inklusive Expertenrat von Dr. Ingo Fietze.



30

Proteinstars

Quinoa, Fisch, Eier und Hülsenfrüchte stehen im verdienten Rampenlicht.



76

Coolness-Faktor

So schnell kommen Sie nun nicht mehr ins Schwitzen. Grund dafür sind diese Lebensmittel!

106

Ausgewogen lecker

Statt schwer und mächtig ist bewusst-bekömmlich das Motto unseres Speiseplans.



Thai-Kokossuppe
mit Reisnudeln



60

Hype oder Hilfe?

Willkommen im Dschungel der Supplemente. Wissenschaftsjournalist Bas Kast weist Ihnen auf Basis von gut recherchiertem Know-how den richtigen Weg.

136

Aromen auf Vorrat

Obst und Gemüse können wir durch einfache Methoden bis zum Winter konservieren.



162

Frische Freude

Raffinierte Popsicles, fruchtige Froyo Bites und der Iced-Matcha-Latte

bieten eine herrliche Abkühlung, ganz ohne ungünstige Fette oder Zusätze.



88

Prominente Ferienküche

Egal wo Sie sich gerade aufhalten, mit den internationalen Bissen beamen Sie sich nach Italien, Thailand, Schweden und Co.



GEWINNSPIEL

Farm trifft Filter: Fairer Kaffee-Genuss

Der Hamburger Röster nutzt seine über 75-jährige Kaffee-Kompetenz nun auf zwei Tchibo Farmen. Nachhaltiger Anbau, gerechte Arbeitsbedingungen, Transparenz, soziale und ökologische Projekte? Ein Muss! Neben dem Caffè Crema „Ipanema“ aus Brasilien ist so der Filterkaffee „Machare“ aus Tansania entstanden, mit Aromen von roten Früchten, Datteln und Macadamia. Erhältlich ab circa 13,99 Euro je 500 Gramm. Mehr Infos unter tchibo.de/farmkaffees

Gewinnen Sie den Farmkaffee „Machare“ samt Moccamaster im Wert von circa 290 Euro.

MITMACHEN & GEWINNEN:
eatsmarter.de/tchibo

FOTOS: PR

Jetzt bis
23.08.26
teilnehmen!



PRÄSENTIERT VON

EatSmarter!

REZEPTAUSWAHL AUS DIESEM HEFT

EIWEISS



40 Blumenkohl-Kichererbsen-Auflauf



40 Quinoa-Salat mit grünem Gemüse



41 Risotto mit dicken Bohnen und Lachs



42 Cilbir - pochierte Eier mit Joghurt



42 Lachs mit Gemüse und Zitronen-Sauce



43 Ofenkartoffeln mit Brokkoli



44 Erbsenomelett mit Lachs und Dillcreme



44 Hähnchen-Souvlaki mit Tzatziki



45 Gurken-Schiffchen mit körnigem Frischkäse



46 Asiatische Nudelpfanne



46 Brokkolisalat mit Knoblauch-Hähnchen



41 Maissuppe mit Hähnchen



47 Süßkartoffel-Auflauf mit Pastinaken



47 Hirse-Bowl mit Gemüse



STARKÖCHE



92 Chicken Shawarma Style



103 Salad ya Kamande



94 Korea-Bowl



97 Frischkäseravioli



90 Fish Dogs



90 Ceviche mit Nussbutter und Edamame



101 Maisgazpacho



UNTER 500 KCAL



108 Nudelsalat mit Melone, Gurke und Zuckerschoten



110 Polenta-Pizza mit Spinat und Pilzen



111 Rucolasalat mit Nektarinen



112 Tomaten-Melonen-Carpaccio



99 Mamas Köfte im Gewürztomaten-Sugo



100 Zitronengras-Hähnchen-Salat



113 Gefüllte Paprika mit Couscous und Oliven



114 Kartoffel-Erbsen-Bratlinge mit Dip



115 Wassermelonen-Feta-Salat



116 Sobanudelsalat mit Sesam-Ingwer-Dressing



116 Gemüse-Hähnchen-Pfanne



117 Kokos-Lachs mit Zuckerschoten



119 Paprika-Gazpacho mit Mandel-Topping



119 Gemüse-Halloumi-Spieße mit Couscous



GRILLEN



124 Frikadellen am Spieß mit Gurkensalat



124 Gegrillte Forelle mit Lauchpüree



126 Gegrillter Römersalat mit Currycreme



131 Gegrillte Mangoecken mit Joghurteis

GARTEN GLÜCK



147 Fermentierte Radieschen



154 Herzhafte Süßkartoffelwaffeln



160 Cremige Kakao-Bananen-Bowl



168 Bananen-Smoothie



172 Beeren-Froyo-Bites



127 Gegrillte Trombetta mit Labneh und Pita-Bites



138 Mango-Erdbeer-Fruchtleder



140 Hausgemachter Kimchi



152 Spinatpfannkuchen mit Harissa-Joghurt



156 Vegane Kokossuppe mit Paksoi

EIS & DRINKS



161 Skyr-Kaiserschmarrn mit Erdbeeren



169 Erdnuss-Nicecream am Stiel



170 Orangen-Möhren-Popsicles



172 Wassermelonen-Kefir-Drink



128 Schüttelsalat



131 Halloumi mit gegrillten Pfirsichen



144 Fermentierte Zucchini



152 Spaghetti mit cremiger Paprikasauce



156 Vegane Poutine



164 Himbeer-Frischkäse-Eis am Stiel



128 Crunchy Nudelsalat aus dem Airfryer



132 Melonensalat mit Mozzarella



145 Zwetschgenmus aus dem Ofen



159 Chiapudding mit Hanfsamen



166 Frozen Yogurt mit Mirabellenkompott



129 Hähnchenspieße mit Tomaten-Minze-Dip



132 Rote-Bete-Carpaccio mit Himbeeren



146 Erdbeer-Chili-Chutney



167 Nicecream mit Schokolade

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 JULI BIS SEPTEMBER

Unter der herrlichen Sommersonne entfalten Obst, Gemüse und Kräuter ihr ganzes Potenzial. Direkt nach der Ernte serviert, bewahren sie die wertvollen Inhaltsstoffe und schenken jedem Bissen Geschmack, Energie sowie Vitalität.

1 Pfifferlinge

Prall gefüllt mit Tryptophan regen die Waldpilze die Serotoninproduktion an. Somit sorgen sie für gute Laune, einen regulierten Appetit und innere Balance.



2 Jostabeere

Schon ab Juni zeigen sich die sauren Minis in violett-schwarzer Pracht. Zu finden sind sie vor allem auf Wochenmärkten oder in Hofläden.



3 Blauer Mais

Egal ob gegrillt, leicht gedünstet oder im Ofen gebacken, dieser dunkle Exot fällt sofort ins Auge. Seine Farbe verdankt er den zahlreichen Anthocyanen, die zusätzlich die Zellen vor freien Radikalen schützen.



4 Bernsteinkirsche

Hinter dem feinen Duft der goldgelben Herzchen steckt eine geballte Ladung Vitamin C. Dadurch stärken sie das Immunsystem in der Abwehr von Krankheitserregern.



5 Reneklode

Neben der charakteristischen Frische und Süße bringen die ballaststoffreichen Edelpflaumen die Verdauung in Schwung.



Ochsenherztomate

Ein echter Geheimtipp in der Küche! Die aromatische Sorte wird bis zu ein Kilogramm schwer und ist der ideale Begleiter für Pasta oder Carpaccio.



7 Kapuzinerkresse

Roh entwickeln ihre Blätter eine würzig-pfeffrige Note, während die essbaren Blüten viele Gerichte optisch aufwerten.



8 spitzwegerich

Mit ihrem antibakteriellen Effekt ist die Heilpflanze ein natürlicher Helfer bei Reizhusten sowie Bronchitis. In Form von Tee oder pur im Salat lässt sich ihre gesamte Wirkung am besten ausschöpfen.



9 Lungo Bianco di Sicilia

Nicht nur die Herzgesundheit profitiert von der kaliumreichen Zucchini. Auch überschüssige, gespeicherte Flüssigkeit im Körper wird sanft ins Gleichgewicht gebracht.



10 Taybeere

Aus einer Kreuzung von Brom- und Himbeere entstanden die länglichen, roten Früchte. Nach dem Einkauf sollten sie innerhalb von drei Tagen verzehrt oder eingefroren werden.



AKTUELLES AUS DER FORSCHUNG

Food, Medizin und Fitness im Blick: Wir durchstöbern das Labyrinth der Wissenschaft und liefern überraschende Fakten und spannende Ergebnisse aus den Laboren der Welt.

APRIL 2026, AMERICAN ACADEMY OF NEUROLOGY, USA

Sonnige Aussichten fürs Gedächtnis

Eine ausreichende Sättigung mit Vitamin D in der Lebensmitte zahlt sich Jahrzehnte darauf als lohnende Investition in die mentale Agilität aus. Gegenwärtige Befunde belegen, dass Personen mit einer positiven Bilanz in ihren Dreißigern und Vierzigern im Alter signifikant weniger schädliche Tau-Proteine im Gehirn aufweisen. Diese Eiweißansammlungen stehen im direkten Verdacht, das Aufkommen von Demenz anzufachen. Die Einsichten verdeutlichen zudem das Potenzial der Vorsorge durch die strategische Zufuhr sowie Aufenthalte im Freien.

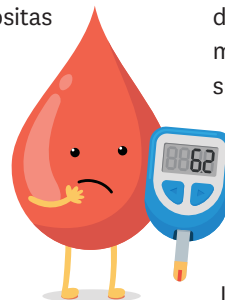


APRIL 2026, LUND UNIVERSITÄT, SCHWEDEN

Schwere Lasten aus der Jugend

Zusätzliche Pfunde im beginnenden Erwachsenenalter hinterlassen unsichtbare Narben, die den körpereigenen Apparat über Jahrzehnte hinweg strapazieren. Wenn zwischen dem siebzehnten und neunundzwanzigsten Entwicklungsabschnitt größere Mengen an Kilos hinzukommen, gefährdet das die dauerhafte Konstitution spürbar intensiver als bislang angenommen wurde. Die detaillierte Auswertung von über 600.000 Informationssätzen zeichnet ein ernstes Bild für die fortwährende Fitness. Eine ausgeprägte Adipositas in dieser Phase treibt die Wahrscheinlichkeit für einen vorzeitigen Tod um dramatische 70 Prozent nach oben. Dabei schlagen im weiteren Verlauf anhaltende Probleme wie Insulinresistenz oder tiefgreifende Herz-Kreislauf-Beschwerden

äußert erbarmungslos zu. Diese Zahlen rücken die Epoche nach dem Schulabschluss in ein zentrales Licht. Entsprechend definiert das Expertenteam die Zwanziger als ein wesentliches Fenster für die biologische Weichenstellung, da der Organismus in diesem Stadium überaus sensibel auf zelluläre Veränderungen antwortet. Ein angemessenes Normalgewicht vor dem dreißigsten Geburtstag dient demnach als mitunter die effektivste Absicherung für kommende Dekaden. Bereits ein schleichendes Plus von durchschnittlich 400 Gramm jährlich summiert sich über die Spanne hinweg zu einem substanziellen Stressfaktor. Ein Zuwachs von circa sechseinhalb Kilogramm in dem untersuchten Intervall pusht die Sterblichkeit um etwa ein Fünftel. Die eigenen Schutzmaßnahmen müssen also vorgelagert ansetzen, um Vitalität und Longevity nachhaltig fördern zu können.



MÄRZ 2026, EUROPEAN HEART JOURNAL, GROSSBRITANNIEN

AUSSER PUSTE GEGEN CHRONISCHE ÜBEL

Tägliche Leistungsspitzen von nur wenigen Minuten revolutionieren das persönliche Management. Kurze Sprints zu Bus und Bahn oder zügiges Treppensteigen reduzieren die Gefahr für acht gravierende Zivilisationsleiden. Beispielsweise profitiert unser Denkgorgan von den kleinen Workouts, da die Anfälligkeit für eine Demenzerkrankung durch fokussierte Aktivitätsschübe um beeindruckende 63 Prozent sinkt. Parallel dazu reagiert der Stoffwechsel positiv und das Risiko für Diabetes Typ 2 schwindet um bis zu 60 Prozent. Solche Bewegungshappen lassen sich ganz ohne Gym in wirklich jeden Terminkalender schmuggeln.

**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.

JUNI 2026, TCHIBO KAFFEEREPORT, DEUTSCHLAND

Bohnen-Boom im Vorratsschrank

Die Liebe zum Kaffee bleibt hierzulande ungebrochen, wenngleich das Konsumverhalten angesichts wirtschaftlicher Turbulenzen bemerkenswerte Nuancen erfährt. Fast die Hälfte der Bevölkerung stuft das aromatische Heißgetränk inzwischen als echtes Luxusgut ein. Aufgrund von merklichen Teuerungen hat sich ein regelrechtes Hamstern im Alltag etabliert. Eine überwältigende Mehrheit der Verbraucher nutzt gezielt Rabattaktionen für eine verlässliche Reserve. Der Einsatz von künstlicher Intelligenz (KI) bei Röstkreationen spaltet allerdings die Nation. Während skeptische Puristen die Möglichkeit eher ablehnen, freuen sich experimentierfreudige Genießer auf neue Mischungen. Den vollständigen Bericht können Sie sich jetzt kostenlos auf **tchibo.com/kaffeereport** durchlesen.

**ZAHL DES MONATS****3/4**

der Befragten in Deutschland konsumierten 2025 laut Statista Nahrungsergänzungsmittel. Sie wollen den Supplemente-Dschungel verstehen? Ab Seite 60 bekommen Sie die Infos.

APRIL 2026, GOTHENBURG UNIVERSITÄT, SWEDEN

Früherkennung trifft Hochtechnologie

KI könnte potenziell Betroffene für schwarzen Hautkrebs künftig mit verblüffender Genauigkeit identifizieren, noch bevor erste sichtbare Symptome erscheinen. Für diesen innovativen Sprung wurden die erfassten Patientendaten von über sechs Millionen Menschen analysiert und aus Merkmalen wie der Medikamentennutzung oder bestimmten Vorerkrankungen individuelle Gefahrenprofile herausgefiltert. Besonders bedrohte Kleinstgruppen besaßen hier eine Inzidenz von bis zu 33 Prozent, innerhalb von fünf Jahren ein Melanom zu entwickeln. Diese digitale Spurensuche ermöglicht Mediziner eine punktgenaue Prävention und schont zugleich kostbare Ressourcen im Gesundheitssystem.



GRAUE ZELLEN OHNE LIMIT

Haben Sie sich heute schon über eine vergessene Vokabel oder einen verlegten Schlüssel geärgert? Oft begegnet uns die Überzeugung, dass unser Gehirn mit den Jahren unweigerlich an Tempo verliert. Doch Sie dürfen aufatmen. Diese Sichtweise unterschätzt die enorme Wandlungsfähigkeit Ihres biologischen Supercomputers.

Unser kognitiver Apparat ist kein in Stein gemeißeltes Denkmal. Er ist vielmehr eine dynamische Baustelle, die bis ins hohe Alter stabile Brücken errichten kann. In der Wissenschaft bezeichnen wir diesen Vorgang als Neuroplastizität, also das Talent Ihrer Nervenzellen, sich durch Erfahrungen und Training fortlaufend zu strukturieren. Während Reflexe sowie Instinkte fest im Unterbewusstsein verankert sind, bleibt ein Großteil unserer Handlungen und Gedanken von uns beeinflussbar.

Der Kopf filtert innerhalb von Millisekunden, ob ein Reiz relevant ist oder sofort verblasst.

Nur wenn Botschaften vollständig in das Langzeitgedächtnis übertragen werden, findet eine nachhaltige Anpassung statt. Allerdings pocht dieser molekulare



Univ.-Prof. (em.) Dr. Ingo Froböse

Emeritierter Universitätsprofessor für Prävention und Rehabilitation im Sport an der Deutschen Sporthochschule Köln

Umbau auf eine essenzielle Zutat, die uns Erwachsenen im hektischen Alltag häufig abhandenkommt: die Geduld. Erinnern Sie sich an junge Abenteurer auf dem Spielplatz, die mit einer bewundernswerten Ausdauer das Laufen oder Klettern üben. Ein Kleinkind stürzt hunderte

Male und steht trotzdem unermüdet auf, ohne an seinem Können zu zweifeln. Und eben diese Akzeptanz von zahllosen Wiederholungen ist der Treibstoff für Ihr Oberstübchen. Wenn Sie eine weitere Sprache festigen oder eine alte Gewohnheit durch eine gesündere ersetzen wollen, braucht Ihr System eine Weile für die Speicherung

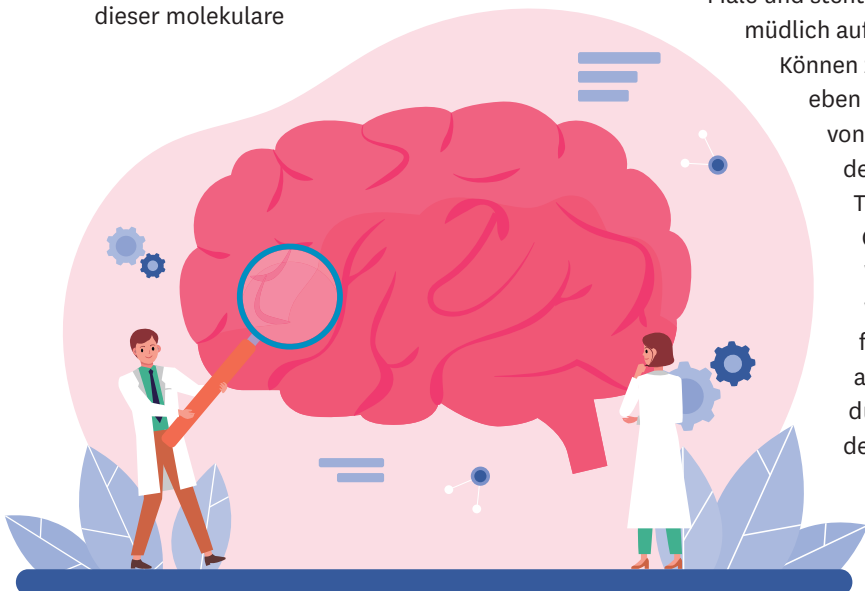
der Informationen. Ein flüchtiger Impuls erlischt meist schon im Handumdrehen aus der sensorischen Datenbank. Erst die regelmäßige Anwendung sorgt dafür, dass aus einem beiläufigen Einfall ein tragender Grundstein in Ihrem Fundament wird. Gönnen Sie sich gezielt die nötigen Vertiefungen und betrachten Sie Fehler als nützliche Zwischenschritte auf dem Weg. Die Flexibilität Ihres inneren Netzwerkes kennt keine starren Grenzen.

Bei jedem Erfolg schüttet Ihre Zentrale Dopamin aus, das wie ein biologischer Dünger für die Neuronenverbände wirkt.

Suchen Sie sich ganz beherzt eine neue Herausforderung, die Sie begeistert. Es spielt dabei keine Rolle, ob Sie ein Instrument ausprobieren oder eine Sportart testen möchten, denn jede Anstrengung hält Ihren Geist elastisch. Durch diese achtsame Aktivierung zeigen Sie sich bis in späte Jahre reaktionsstark. Lernen ist kein Endziel, sondern eine lebenslange Entdeckungsreise, für die Ihr Gehirn jeden Tag voller Elan die Koffer packt.



Hören 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**

SMARTES KOMBIPRODUKT FÜR JEDEN ALLTAG

**Jetzt
bei dm &
Rossmann
erhältlich**



SCHAEBENS GEDÄCHTNIS + FOKUS SOFORT-SPRAY IM TEST

Unsere Community hat den
Praxis-Check gemacht – und ist
überzeugt! Mehr erfahren Sie
unter eatsmarter.de/schaebens



**Was sagen
die Tester?
Jetzt Ergebnisse
entdecken**

Nahrungsergänzungsmittel mit Ginkgo- und Ginsengextrakt, Guarana und Vitaminen. Nahrungsergänzungsmittel sind kein Ersatz für eine ausgewogene, abwechslungsreiche Ernährung und eine gesunde Lebensweise. ¹Pantothensäure unterstützt die normale geistige Leistungsfähigkeit und ²trägt zusammen mit Vitamin B₁₂ zur Verringerung von Müdigkeit und Erschöpfung bei. ³Vitamin B₆ und B₁₂ tragen zur normalen psychischen Funktion bei.





FRISCHE BRISE IN DER KÜCHE

Garnelen, Muscheln und Co landen viel zu selten auf unseren Tellern, dabei sind sie köstliche Partner für den Sommergenuss. Ich zeige Ihnen hier, wie Sie die Schätze zubereiten.

WER IST WER IM FISCHREGAL?

Der Supermarkt bietet eine riesige Auswahl, die sich grob in zwei Kategorien teilen lässt: Zum einen sind das sogenannte Krustentiere, die einen Panzer haben. Dazu gehören Garnelen, Krabben oder Hummer. Zum anderen gibt es Weichtiere wie Muscheln oder Tintenfisch.



RICHTIG EINKAUFEN

Achten Sie auf den Geruch. Gutes Seafood duftet nach Meer und nie fischig. Für Nachhaltigkeit stehen das blaue MSC-Siegel bei Wildfang und das grüne ASC-Siegel bei Zuchten. Greifen Sie gerne auch im Eisfach zu. Der Fang wird direkt schockgefrostet und ist gut aufzubewahren.



Etwas Zitrone
verleiht den
Delikatessen
einen
perfekten
Kick.

KLEINE PROTEINBOOSTER

Meeresfrüchte sind nicht nur geschmacklich echte Highlights, sondern versorgen uns dazu noch mit hochwertigem Eiweiß. Dabei enthalten sie kaum Fett oder Kohlenhydrate. Das stabilisiert den Blutzuckerspiegel. Sie sind also die ideale Zutat für eine bewusste Ernährung. Zudem liefern sie uns wichtige Mineralstoffe wie Jod und Zink.

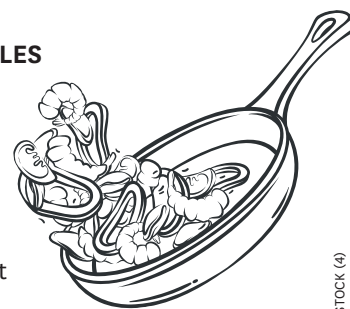


MEIN TIPP

Viele trauen sich nicht an Miesmuscheln heran, dabei sind sie ganz unkompliziert! Am besten gelingen sie mit Zwiebeln und Knoblauch angedünstet und mit (alkoholfreiem) Weißwein oder Brühe abgelöscht. Sobald sich die Schalen geöffnet haben, rühren Sie etwas kalte Butter oder Olivenöl unter. Das bindet den Sud zu einer cremigen Sauce. Lecker zu knusprigem Brot.

TIMING IST ALLES

Garnelen brauchen kaum mehr als gute zwei Minuten in der Pfanne. Sie werden sonst schnell zu fest. Immer erst im gegarten Zustand salzen, also wenn sie beginnen, sich zart rosa zu färben. Auch Tintenfische sollten nur kurz angebraten werden. Tiefkühlware im Sieb auftauen und gründlich abtupfen, damit sie kross gelingt.



ANZEIGE



EXKLUSIVER

EatSmarter!

PRODUKTTEST



TOMATENMARK SO INTENSIV WIE DU

JETZT IN 3 INTENSITÄTEN

Von einer leichten Note zur würzigen Geschmacksexplosion: Das MUTTI Tomatenmark gibt es jetzt in **drei Intensitätsstufen**. Die Varianten machen das Traditionsprodukt zum Allrounder und sorgen für kreative Vielfalt beim Kochen. So kannst du Kräftigkeit und Farbe individuell auf deine Lieblings Speisen abstimmen.



Erfahre mehr unter:
mutti-parma.com/de

JETZT INTENSITÄT 4 PROBIEREN – 200 PRODUKT- TESTER:INNEN GESUCHT!

Tomatenmark gehört zu diesen Klassikern, die fast jeder in der Küche hat, ohne weiter darüber nachzudenken. Dabei kann es solch einen Unterschied machen! Das **neue MUTTI Tomatenmark zweifach konzentriert mit getrockneten Tomaten** liefert eine intensive Nuance und gibt so besondere Tiefe. Perfekt für alle, die das Maximum an Aroma aus ihren Kreationen herausholen wollen. Du möchtest dich selbst überzeugen? Dann bewirb dich jetzt!

Alle Infos findest du unter
eatsmarter.de/MUTTI

Bis zum
16.08.26
als Tester:in
bewerben



NEU

FOTOS: PR, SHUTTERSTOCK



Jetzt den QR-Code scannen
und für den Produkttest bewerben!



Eiweiß-Upgrade mit Tiefgang

Proteine sind die fleißigen Zellarchitekten unseres Organismus und schaffen die Basis für jede Bewegung sowie für Ihr ganzheitliches Wohl. Fernab vom klassischen Fitness-Fieber dirigieren sie Ihre mentale Resilienz und spenden Haut sowie Haaren Vitalität. Gemeinsam mit Expertin Dr. Anne Fleck laden wir Sie ein, die Welt dieser essenziellen Bausteine neu zu entdecken.

LUISA RUSSMANN

Mit Expertenrat von



DR. ANNE FLECK

Als Internistin und Ernährungsmedizinerin mit eigener Praxis in Hamburg ist sie Spezialistin für präventive Medizin. In zahlreichen Bestsellern wie „ENERGY!“, ihrem Podcast „Gesundheit und Ernährung“ sowie dem Online-Kurs „Die Länger-Leben-Formel“ vermittelt sie alltagsnahe Gesundheitsstrategien.

Beauty-Boost für das Gewebe

Unsere frische Ausstrahlung zeugt von einem harmonischen Innenleben, für das Proteine ein solides Fundament darstellen. Nahezu jede Struktur, die wir als erstrebenswert empfinden, von der Elastizität der Haut bis zum Glanz der Haare, beruht auf maßgeschneiderten Eiweißverbindungen.

Das Prinzip der Erneuerung

Unsere Medien sind voll von Proteinen, aber ihr Hype wird oft nur auf Muskelberge und Diätwahn reduziert. Dabei ist jedes Eiweißmolekül ein kleines Meisterwerk, das sich wie eine lange, aufgereichte Perlenkette aus einzelnen Aminosäuren verhält. Insgesamt arrangiert die Natur aus zwanzig dieser Elemente die unterschiedlichsten Proteingebilde. Nach dem Essen spalten passgenaue Enzyme diese Sequenzen im Verdauungstrakt akribisch



struktion.“ Da sich unsere Zellen in einem ununterbrochenen Kreislauf aus Abbau, Umbau und Erneuerung befinden, diktiert die Güte und Vollständigkeit der angebotenen Fracht über die Spannung, Widerstandsfähigkeit und die gesamte Beschaffenheit unserer äußeren Hülle. Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung e. V. (DGE) empfiehlt eine tägliche Proteinmenge von 0,8 Gramm pro Kilogramm Körpergewicht. Bei einer Person, die 70 Kilogramm wiegt, wären das 56 Gramm Eiweiß. Faktoren wie fortgeschrittene Lebensjahre, hohe physische Anforderung oder Schwangerschaft treiben den Bedarf noch in die Höhe. Ohne eine ausreichende Bereitstellung über unsere Nahrung gerät

„Proteine steuern als Enzyme den Stoffwechsel und schützen als Antikörper das Immunsystem.“

Dr. Anne Fleck

in ihre Einzelteile auf. Über die Blutbahn gelangen die freien Aminosäuren in alle Ecken des Körpers, wo die Zellen sie nach einem genetischen Bauplan zu völlig neuen Geflechten zusammensetzen. Aus dem pflanzlichen Eiweiß einer Erbse entsteht so beispielsweise menschliches Kollagen. „Jede einzelne Zelle, jedes Gewebe, vom Herzmuskel bis zur kleinsten Pore unserer Haut, besteht aus Aminosäuren“, erklärt Präventivmedizinerin Dr. Fleck. „Sie geben Halt, bauen das Grundgerüst und sind zugleich verantwortlich für unzählige Vorgänge. Gemeinsam mit Omega-3-Fettsäuren stehen sie im Zentrum der internen Kon-



Amino-Kompass

Must-haves: Insgesamt neun der zwanzig Aminosäuren sind essenziell. Das heißt, dass unser Körper sie nicht herstellen kann und einen Nachschub über die Nahrung voraussetzt.



Kopf-Komplizen:

Dem Gehirn dienen sie als Vorstufen für Regulatoren wie Serotonin oder Dopamin. Sie sind somit maßgeblich an unserer Belastbarkeit und Konzentrationsfähigkeit beteiligt.

Schönheitsmotor: Von Kollagen für unsere Hautstraffheit bis hin zu Keratin für gesunde Nägel beeinflussen sie Funktionen, die uns optisch veredeln.

Wartungsteam: Jede Nacht helfen sie bei der zellulären Instandsetzung, um feine Risse im Gewebe zu flicken und unsere Immunabwehr auf Empfang zu stellen.

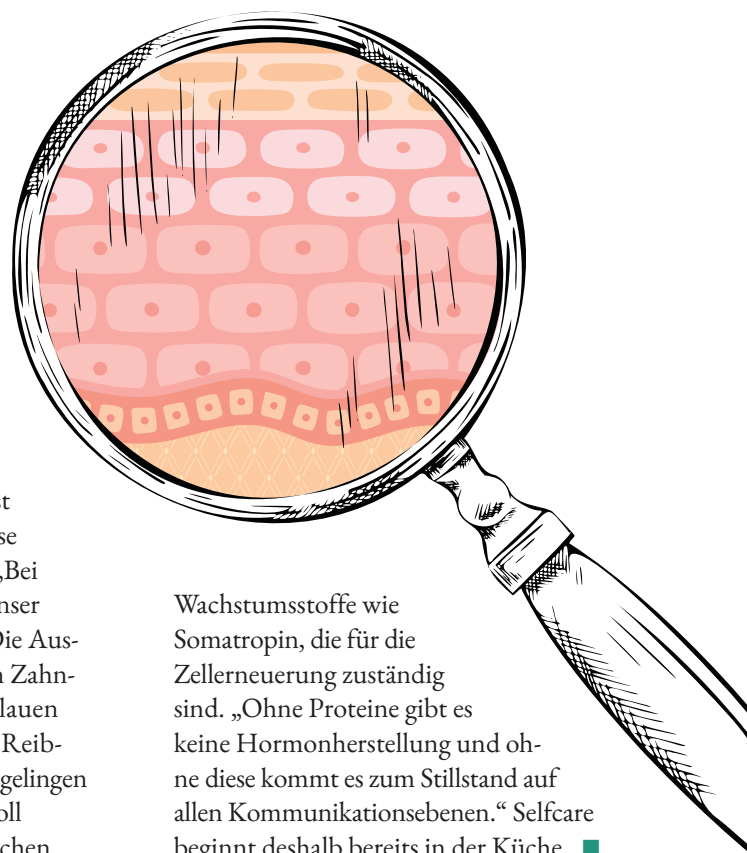
Qualitätscheck: Wie gut das Eiweiß vom Körper aufgenommen wird, hängt von der Zusammensetzung ab. Das Hühnerei gilt hier mit einer biologischen Wertigkeit von 100 als Maßstab.

die interne Produktion ins Stocken. „Die Erneuerungskraft sinkt, Wunden heilen langsamer und die Infektanfälligkeit kann deutlich steigen“, warnt die Spezialistin.

Tiefgreifende Attraktivität

In der Hierarchie des Metabolismus sind vitale Organe an erster Stelle. Ästhetische Merkmale gelten evolutionär als Luxusgut. Ein praller Teint ist daher der sichtbare Beweis für ein volles System. Den Löwenanteil übernimmt Kollagen, das die Haut wie ein massives Fasergeflecht aufspannt und Feuchtigkeit bindet. Das geschmeidige Gefühl verdanken wir Elastin. Fehlen hier Aminosäuren, erschlafft das Bindegewebe und Konturen gehen verloren. Dr. Fleck beschreibt hochwertiges Eiweiß deshalb als die „günstigste Kosmetik der Welt, da Haare und Nägel

fast ausschließlich aus Keratin und Kollagen bestehen. Eine gute Versorgung manifestiert sich in Brillanz und Festigkeit, ein echter Glow-Booster eben.“ Doch die Eiweiß-Synthese hat ein Nadelöhr. „Hand in Hand damit geht die begleitende Abdeckung mit Vitamin C. Es ist für die optimale Kollagensynthese erforderlich“, betont sie weiter. „Bei unerkannten Defiziten sendet unser System deutliche Warnsignale. Die Auswirkungen erkennen wir etwa an Zahnfleischbluten, der Neigung zu blauen Flecken und einer sogenannten Reib-eisenhaut.“ Damit die Reparatur gelingen kann, werden die Ruhephasen voll ausgeschöpft. Denn nachts erwachen



Wachstumsstoffe wie Somatotropin, die für die Zellerneuerung zuständig sind. „Ohne Proteine gibt es keine Hormonherstellung und ohne diese kommt es zum Stillstand auf allen Kommunikationsebenen.“ Selfcare beginnt deshalb bereits in der Küche. ■

Glanzstücke für Ihr Äußeres

Zugunsten einer natürlichen Verjüngung empfehlen sich Lebensmittel, die neben einer stattlichen Eiweiß-Ausbeute mit exklusiven Begleitstoffen wie abwehrstarken Vitaminen und Mineralstoffen aufwarten.



Haselnüsse

Vitamin E stellt einen Bodyguard für das Gewebe dar und bewahrt die Zellen vor belastenden Außen-einflüssen sowie oxidativem Stress.



Magerquark

Er bereichert uns mit Calcium als Faktor für Strukturgebung und punktet mit B-Vitaminen für die Revitalisierung der Abwehrfunktion.



Garnelen

Sie enthalten das Antioxidans Astaxanthin, welches freie Radikale unschädlich macht und die Haut gegen umweltbedingte Alterung wappnet.

Kraft zum Schlürfen

Shakes aus Joghurt und Nussmus verfeinert mit Beeren sind ein erfrischender Protein-Hit.



FOTO: ISTOCK.COM/HOBO_018

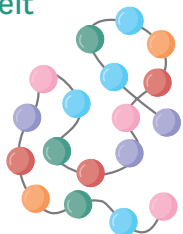


Highspeed für unser Gehirn

Ob wir souverän durch stürmische Zeiten navigieren oder uns im kognitiven Nebel verlieren, wird auf molekularer Ebene besiegt. Psychische Robustheit setzt auf eine nahtlose Versorgung.

Die Chemie der Gelassenheit

Während der restliche Apparat Proteine oft für statische Zwecke einspannt, transformiert unsere Denkzentrale sie in dynamische Signalgeber. Diese sogenannten Neurotransmitter sichern die Grundlage unserer geistigen Steuerungsfähigkeit. Sie entscheiden über die Präzision unserer Informationsverarbeitung und darüber, wie schnell wir nach einer Geduldssprobe zurück in die Balance finden. In Phasen hoher Intensität steigt die Nachfrage in den Netz-



werken an. „Neurotransmitter wie Serotonin und Dopamin werden aus Aminosäuren gebaut“, weiß Doc Fleck. „Fehlt der Baustoff, leidet die mentale Klarheit und der Antrieb.“ Auch die emotionale Belastbarkeit sinkt spürbar. Bei anhaltendem Druck reduziert das Gehirn die Leistung auf das absolute Minimum und reagiert nur noch instinktiv. In diesem Modus überschwemmen Alarmhormone wie Cortisol das System. Areale für logisches Denken und unsere Weitsicht werden stattdessen blockiert.

Auf die richtige Mischung kommt es an

Da der Körper neun essenzielle Aminosäuren nicht selbst synthetisiert, limitiert die Aufnahme von außen das neuronale Potenzial. Fehlt auch nur eine Komponente in der Kette, bricht die Synthese zentraler Botenstoffe ab. Dieser Engpass äußert sich etwa in einer herabgesetzten Reizschwelle. „Durch kluge Kombis, wie zum Beispiel Kartoffeln mit Ei oder Getreide mit Hülsenfrüchten, ergänzen sich die Aminosäurenprofile zu einem Goldstandard, der oft höher liegt als bei den Einzelkomponenten“, betont die

Ihre Partner für mehr Fokus

Neurologische Stärke ist keine reine Kopfsache. Damit die Synapsen im Express-Tempo laufen, schöpft das Gehirn neben Eiweiß spezifische Nährstoffe als Treibstoff für intellektuelle Höchstleistungen aus.



Walnüsse

Omega-3-Fettsäuren halten die Membranen der Signalwege elastisch und beschleunigen die Signalübertragung.



Beluga-Linsen

Die Synergie aus Eisen und Folsäure fördert den Sauerstofftransport der Denkzentrale und festigt die mentale Ausdauer.



Kürbiskerne

Zink schärft die kognitive Wahrnehmung, während reichlich Magnesium das dicke Fell unseres Nervenkostüms stabilisiert.



Hühnerei

Durch Cholin wird die Produktion von Transmittern angekurbelt. Vitamin B₁₂ repariert die Isolierschicht unserer Reizeleiter.

Medizinerin. Eine rein pflanzliche Ernährung verlangt enorme Vielseitigkeit und Masse, denn „bereits ein aprikosengroßes Stück Pute hat so viele Aminosäuren wie etwa zwei Brokkoli.“ Entscheidend ist hier die biologische Wertigkeit. Je näher das Muster der Nahrung dem der menschlichen Matrix kommt, desto besser gelingt die Umwandlung in funktionale Ressourcen. Eine Lücke im Mix führt dazu, dass Aminosäuren energetisch genutzt werden, anstatt die Blut-Hirn-Schranke zu passieren.

Schutzschild für die grauen Zellen

Jede kognitive Aktivität hinterlässt Rückstände, die das Nervengewebe träge machen. Aminosäuren sind hierbei die Vorstufen für zentrale Antioxidantien. Dr. Fleck beschreibt sie als „Leibwächter der Zellen, die schädliche freie Radikale abfangen.“ Ohne diese aktive Entgiftung blockieren Entzündungsprozesse den Austausch zwischen den Neuronen. „Da oxidativer Stress die Zündschnur für Inflammationen und damit für chronische Krankheiten wie Herzinfarkt, Diabetes und Co ist, spielt die Aminosäurenversorgung eine immense Rolle.“ Eine bedachte Zufuhr bremst diesen Prozess, noch bevor er die Leistungsfähigkeit angreift. Das Resultat: Die neuronale Regeneration startet sofort und macht den Kopf schneller wieder frei. ■



Fokus: Heilung

Dr. Anne Fleck betrachtet den Menschen in seiner Einzigartigkeit. In ihrer Hamburger Praxis baut sie die Brücke zwischen klassischer Schulmedizin und Naturheilkunde.

dr-anne-fleck.com



Damit Gedanken auch bei hoher Last präzise fließen, braucht unser Hirn das richtige Futter.



Leichte Tipps für heiße Tage

Wenn die Temperaturen steigen und der Appetit auf schwere Mahlzeiten sinkt, beansprucht unser System dennoch verlässliche Komponenten für die tägliche Erholung. Mit ein paar cleveren Kniffen gelingt die Proteinversorgung ganz easy, ohne uns zusätzlich auszubremsen.



1

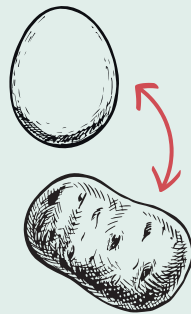
Sanfte Vorarbeit durch Säure

Um dem Bauch schwere Arbeit zu ersparen, können Sie das Prinzip der Denaturierung für sich nutzen. Marinieren Sie proteinreiche Lebensmittel mindestens zwei Stunden vor dem Verzehr in etwa Zitronensaft oder Apfelessig. Die enthaltene Essenz bricht die eng gefalteten Eiweißstrukturen auf und bereitet sie im Grunde so vor, wie es sonst der Magensaft tut. Das Ergebnis ist ein bekömmliches Gericht mit einem herrlich erfrischenden Urlaubscharakter.

2

Biologische Wertigkeit ausschöpfen

Maximieren Sie den Wirkungsgrad kleinerer Portionen, indem Sie nach Möglichkeit tierische und pflanzliche Quellen mischen. Durch das Zusammenspiel ergänzen sich die jeweiligen Aminosäureprofile. Das Paradebeispiel ist hier Kartoffeln mit Ei. „Es braucht wie immer das gesunde Maß und am besten Eiweiß aus einfachen, unverarbeiteten Zutaten“, empfiehlt Dr. Fleck.



3

Hydrierung priorisieren

Jeder Biss in die Nährstoff-Bausteine läuft am besten Hand in Hand mit einem großen Glas Wasser. Der Grund ist ganz simpel. Die Niere bewältigt das Verarbeiten der Fracht nur mit reichlich Unterstützung. Und weil wir über die Haut in der warmen Jahreszeit ohnehin viel Feuchtigkeit einbüßen, hält dieses Dreamteam uns ohne Extra-Ballast auf Touren. Denn das spült die Filteranlagen des Körpers optimal durch, entlastet die Organe und kurbelt den Stoffwechsel beschwerdefrei an.





Alles eine Frage des Timings

Üppige Kost unmittelbar vor der Mittagssonne strapaziert unseren Organismus. Dahinter steckt die Thermogenese, da das Aufspalten der Nahrung eine spürbare Wärmeentwicklung auf Zellebene erzeugt. Um diese doppelte Aufheizung zu umgehen, gehören gehaltvolle Teller mit etwa Steak lieber in kühlere Stunden. Für den Lunch punkten stattdessen leichte Proteinquellen wie Linsensalat oder ein fluffiges Omelett. Das bewahrt den Kreislauf vor einer Überbelastung. „Der Clou liegt also nicht nur im Was, sondern auch im Wann“, so die Expertin.

4

After-Sun von innen

Zu viel UV-Strahlung greift die Kollagenfasern der Haut an. Gönnen Sie ihr zeitnah die adäquaten Werkzeuge zur Reparatur. Doc Flecks Strategie: „Ich persönlich nutze die Heilkraft einer ballaststoffreichen Ernährung mit Proteinen und Omega-3-Fettsäuren, aber auch von Vitamin C und Astaxanthin als Nahrungsergänzungen, um meine Haut auszurüsten.“ Aber aufgepasst: Das ist natürlich kein Ersatz für äußeren Lichtschutzfaktor!

5



Elan für unterwegs

Gegen den kleinen Hunger zwischendurch müssen es keine schweren Snacks sein. Naturbelassene Energiebündel wie Samen, Kerne, Joghurt oder ein klassisches hartgekochtes Ei liefern uns genau die Reserven, die wir an langen und aktiven Tagen im Freien verfeuern. Sie erzeugen ein stabiles Sättigungsgefühl und halten den Blutzuckerspiegel in der Waage. Die Präventivmedizinerin ist auch ein großer Fan von beispielsweise „Shakes aus Cashews mit Trockenobst. Wichtig ist, den Spaß am Essen nicht auszuschließen.“

6



Smarte Grill-Alternativen

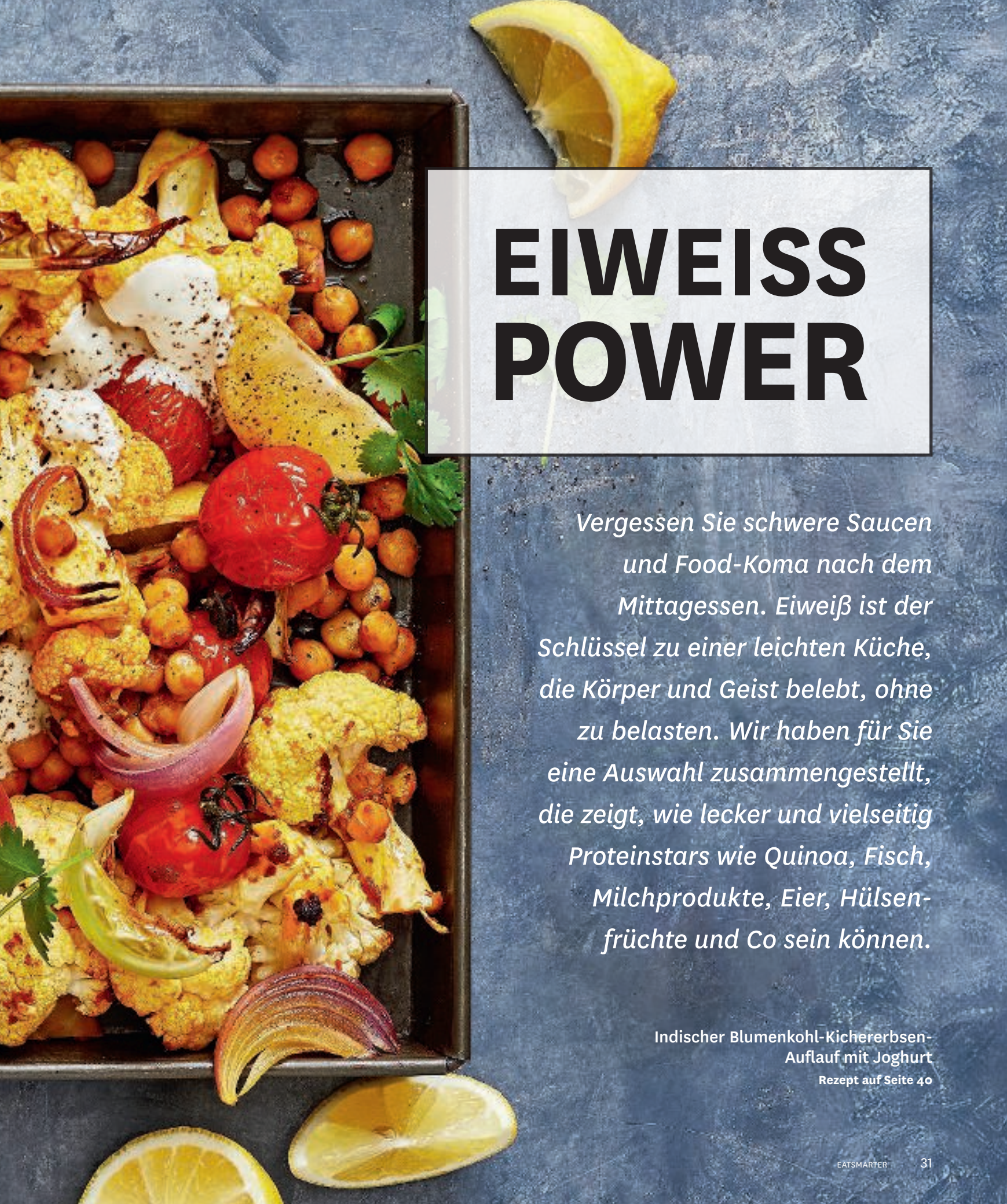
Bringen Sie frischen Wind und neue Proteine auf den Rost! Während die traditionelle Bratwurst oft schwer im Verdauungstrakt liegt, eröffnen luftige Aromen eine ganz neue Welt der Gaumenfreuden. Tofuspieße, eingelegte Garnelen, Pilzpfännchen oder buntes Gemüse mit Feta sind sowohl optisch ein Highlight als auch regelrechte Kraftpakete für Ihr Wohlbefinden. Darüber hinaus kommen diese Varianten meist mit weniger gesättigten Fettsäuren aus und sind perfekt für alle geeignet, denen auch beim Barbecue eine bewusste Lebensweise am Herzen liegt. Köstliche Inspirationen zum Brutzeln finden Sie in unserer Rezeptstrecke ab Seite 122.

7



Genuss und
Gesundheit sind
das perfekte
Sommer-Duo.





EIWEISS POWER

Vergessen Sie schwere Saucen und Food-Koma nach dem Mittagessen. Eiweiß ist der Schlüssel zu einer leichten Küche, die Körper und Geist belebt, ohne zu belasten. Wir haben für Sie eine Auswahl zusammengestellt, die zeigt, wie lecker und vielseitig Proteinstars wie Quinoa, Fisch, Milchprodukte, Eier, Hülsenfrüchte und Co sein können.

Indischer Blumenkohl-Kichererbsen-
Auflauf mit Joghurt
Rezept auf Seite 40

EIWEISS



Quinoa-Salat mit grünem
Gemüse und Hähnchen
Rezept auf Seite 40



Risotto mit
dicken Bohnen
und Lachs
Rezept auf Seite 41

EIWEISS



Maissuppe mit Hähnchen
Rezept auf Seite 41



Cilbir –
pochierte
Eier mit Joghurt
Rezept auf Seite 42



Ofenkartoffeln mit Brokkoli
Rezept auf Seite 43



Lachs mit Gemüse und
Zitronen-Thymian-Sauce
Rezept auf Seite 42



Erbsenomelett mit Lachs und Dillcreme
Rezept auf Seite 44





Gurken-Schiffchen mit
körnigem Frischkäse
Rezept auf Seite 45

EIWEISS



Asiatische Nudelpfanne
Rezept auf Seite 46

**Brokkolisalat mit
Knoblauch-
Hähnchen**

Rezept auf
Seite 46



Hirse-Bowl mit Gemüse

Rezept auf Seite 47



**Süßkartoffel-
Auflauf mit Pastinaken**

Rezept auf Seite 47



**Kurkuma-Linsen
mit Ofengemüse**

Rezept auf Seite 48



REZEPTE

ab Seite 30



Indischer Blumenkohl-Kichererbsen-Auflauf mit Joghurt

PRO PORTION: **294 KCAL** · Eiweiß **13 g** · Fett **15 g** · Kohlenhydrate **26 g**

🕒 20 MIN · FERTIG IN 60 MIN 🌱 🥬

GESUND, WEIL:

- Der große Anteil an löslichen Ballaststoffen in Kichererbsen dient als Futter für gute Darmbakterien und sorgt für einen vollen Magen sowie eine lang anhaltende Sättigung.
- Blumenkohl überzeugt durch einen niedrigen Kaloriengehalt bei gleichzeitig hoher Nährstoffdichte an Vitamin C und Folsäure für die Zellerneuerung.

FÜR 4 PORTIONEN:

3 EL Rapsöl
1 Blumenkohl (ca. 600 g)
200 g Kirschtomaten
1 rote Zwiebel
1 Bio-Zitrone
400 g Kichererbsen (Dose; Abtropfgewicht)
3 EL gelbe Currypaste (45 g; vegan)
2 EL Zitronensaft
Salz, Pfeffer
150 ml Gemüsebrühe
2 Stiele Koriander
150 g griechischer Joghurt (10% Fett)

1 Ein Backblech mit 1 EL Öl auspinseln. Blumenkohl und Tomaten waschen. Blumenkohl putzen, dabei die inneren Blätter aufheben, Kohl in Röschen teilen und halbieren. Zwiebel schälen und in

Spalten schneiden. Zitrone heiß abspülen und in Spalten schneiden. Kichererbsen in einem Sieb waschen und abtropfen lassen.

2 Blumenkohl, Kichererbsen und Zwiebel mit der Currypaste, restlichem Öl, Zitronensaft, Salz und Pfeffer locker vermengen und auf dem Blech verteilen. Die Brühe angießen. Dazwischen die Blumenkohlblätter, Tomaten und Zitronenspalten verteilen und alles im vorgeheizten Backofen bei 180 °C (Umluft 160 °C; Gas: Stufe 2–3) ca. 40 Minuten backen.

3 Derweil Koriander waschen, trocken schütteln, Blättchen abzupfen und hacken. Zum Servieren den Auflauf mit Joghurt beträufeln und mit Koriander dekorieren.



Quinoa-Salat mit grünem Gemüse und Hähnchen

PRO PORTION: **523 KCAL** · Eiweiß **41 g** · Fett **18 g** · Kohlenhydrate **49 g**

🕒 35 MIN 🌱 🥬

GESUND, WEIL:

- Das Pseudogetreide enthält alle essenziellen Aminosäuren und ist deswegen eine wertvolle Pflanzenquelle der Eiweißbausteine. Zudem ist Quinoa reich an Magnesium, das die Muskelfunktion unterstützt.
- Brokkoli ist ein grünes Kraftpaket mit vielen Senfölglycosiden (Sulforaphan), die antioxidative Prozesse im Körper aktivieren.

FÜR 4 PORTIONEN:

250 g Quinoa (rot und weiß)
500 ml Gemüsebrühe
2 Hähnchenbrustfilets (à 200 g)
Salz, Pfeffer
5 EL Olivenöl
½ TL Kurkumapulver
½ TL Paprikapulver
1 Brokkoli
500 g grüner Spargel
150 g grüne Bohnen
1 rote Zwiebel
2 Handvoll Babyspinat (80 g)
1 Handvoll Petersilie
1 EL Weißweinessig
2 EL Zitronensaft
1 TL Senf
1 TL Honig

1 Quinoa abspülen und in der Brühe ca. 15 Minuten garen, dann abtropfen und auskühlen lassen.

2 Inzwischen Hähnchenbrustfilet trocken tupfen, salzen und pfeffern. Mit 2 EL Olivenöl, Kurkuma- und Paprikapulver bestreichen.

Eine Pfanne erhitzen und Hähnchen bei mittlerer Hitze ca. 6 Minuten pro Seite goldbraun braten. Dann aus der Pfanne nehmen und in Scheiben schneiden.

3 Währenddessen Brokkoli putzen, waschen, in Röschen teilen, Strunk schälen und klein schneiden. Spargel waschen, die holzigen Enden abschneiden und in Stücke schneiden. Bohnen putzen und waschen. Gemüse in kochendem Salzwasser 8 Minuten garen, abschrecken und abtropfen lassen.

4 Zwiebel schälen und fein würfeln. Spinat waschen und trocken schleudern. Petersilie waschen, trocken schütteln und hacken.

5 Restliches Öl mit Essig, Zitronensaft, Senf, Honig und Kräutern zu einem Dressing verrühren, mit Salz und Pfeffer würzen. Alles in einer Schüssel mischen und mit dem Hähnchen anrichten.



Risotto mit dicken Bohnen und Lachs

PRO PORTION: **480 KCAL** · Eiweiß **22 g** · Fett **16 g** · Kohlenhydrate **60 g**

🕒 40 MIN 🍴 🥗

GESUND, WEIL:

- Als heimische Hülsenfrucht liefert die Ackerbohne komplexe Kohlenhydrate und Ballaststoffe, die den Blutzuckerspiegel stabilisieren und die Verdauung fördern.
- Hochwertige Omega-3-Fettsäuren aus Lachs wirken entzündungshemmend und tragen maßgeblich zur Gesundheit von Herz und Gehirn bei.

FÜR 4 PORTIONEN:

2 Schalotten
1 Knoblauchzehe
1 Möhre
2 EL Butter (30 g)
250 g Risottoreis
250 ml alkoholfreier Weißwein
700 ml Gemüsebrühe
150 g dicke Bohnen
(frisch gepalt oder tiefgekühlt)
Salz
1 Stück Parmesan
(30 g; 30% Fett i. Tr.)
1 EL Zitronensaft
Pfeffer
½ Bund Schnittlauch (10 g)
150 g Stremellachs

1 Schalotten und Knoblauch schälen und sehr fein würfeln. Möhre putzen, schälen und in feine Würfel schneiden. 1 EL Butter in einer Pfanne schmelzen und Schalotten und Knoblauch darin bei mittlerer Hitze in ca. 3 Minuten glasig dünsten. Reis hinzufügen und 2 Minuten unter Rühren andünsten. Dann die Möhrenwürfel dazugeben.

2 Reis mit dem Wein aufgießen und diesen unter Rühren einkochen lassen, dann etwas Brühe ergänzen und weitergaren. Wenn die Brühe verkocht ist, nach Bedarf immer wieder etwas Brühe angießen und unter weiterem Rühren das Risotto insgesamt ca. 20 Minuten bei kleiner Hitze köcheln lassen, bis der Reis noch einen leichten Biss hat und das Risotto cremig ist.

3 In der Zwischenzeit Bohnen in kochendem Salzwasser ca. 5 Minuten garen, dann abgießen und abtropfen lassen. Die Hälfte vom Parmesan fein reiben. Am Ende der Risotto-Garzeit Bohnen mit dem geriebenen Parmesan und der übrigen Butter untermischen. Mit Zitronensaft, Salz und Pfeffer abschmecken.

4 Schnittlauch waschen, trocken schütteln und in Röllchen schneiden. Risotto mit Lachs anrichten, alles mit Schnittlauch bestreuen und Rest Parmesan überhobeln.



Maissuppe mit Hähnchen

PRO PORTION: **645 KCAL** · Eiweiß **45 g** · Fett **34 g** · Kohlenhydrate **39 g**

🕒 45 MIN

GESUND, WEIL:

- Mais liefert die wertvollen Carotinoide Lutein und Zeaxanthin, die gezielt die Netzhaut der Augen schützen.
- Das in Chili enthaltene Capsaicin kurbelt durch Thermogenese den Stoffwechsel an und kann schmerzlindernde Endorphine im Körper freisetzen.

FÜR 4 PORTIONEN:

1 Zwiebel
1 Knoblauchzehe
1 große Kartoffel (150 g)
600 g Mais (Dose; Abtropfgewicht)
3 EL Olivenöl
800 ml Hühnerbrühe
Salz, Pfeffer
1 Prise Chilipulver
150 ml Kochsahne
2 Hähnchenbrustfilets (à 200 g)
150 g Baby-Maiskolben
1 Handvoll Basilikumblätter
Chiliflocken

1 Zwiebel, Knoblauch und Kartoffel schälen und fein würfeln. Mais abspülen und abtropfen lassen. 1 EL Olivenöl in einem Topf erhitzen, Zwiebel und Knoblauch darin bei mittlerer Hitze 3 Minuten andün-

ten. Mais und Kartoffeln zugeben und 5 Minuten mitgaren.

2 Mit Brühe aufgießen und 15 Minuten köcheln lassen. Anschließend fein pürieren, mit Salz, Pfeffer und Chilipulver würzen. Sahne einrühren.

3 Hähnchenbrustfilets trocken tupfen, salzen, pfeffern und im restlichen Öl bei mittlerer Hitze ca. 6 Minuten pro Seite anbraten. Baby-Mais waschen, in Scheiben schneiden, in die Pfanne geben und 3 Minuten mitbraten. Hähnchen in Scheiben schneiden. Basilikum waschen und trocken schütteln.

4 Suppe in Teller füllen, Hähnchen und Baby-Mais darauf anrichten. Mit Chiliflocken und Basilikum garnieren.



Cilbir – pochierte Eier mit Joghurt

PRO PORTION: **560 KCAL** · Eiweiß 21 g · Fett 40 g · Kohlenhydrate 29 g

🕒 25 MIN 🌱

GESUND, WEIL:

- Joghurt liefert Calcium für die Knochengesundheit und ist dank der Milchsäurebakterien leicht bekömmlich. Diese Probiotika tragen zu einem ausgeglichenen Mikrobiom im Darm bei, was unerwünschte Keime abwehrt und das Immunsystem stärkt.
- Als Goldstandard für biologische Wertigkeit liefert das Ei alle essenziellen Aminosäuren und ist zudem eine wichtige Quelle für Cholin, das die Leberfunktion unterstützt.

FÜR 4 PORTIONEN:

80 g Butter
½ TL geräuchertes Paprikapulver
½ TL Pul Biber (orientalisches Gewürz)
2 Knoblauchzehen
500 g griechischer Joghurt (10% Fett)
Salz
Pfeffer
½ Salatgurke
2 EL Essig
8 Eier
1 Handvoll Koriander
1 Bund Rucola (80 g)
1 EL Sesam (15 g; hell und schwarz)
4 Scheiben Vollkornbrot (à 50 g)

1 Butter schmelzen, mit Paprikapulver und Pul Biber verrühren und beiseitestellen. Knoblauch schälen, fein würfeln, mit dem Joghurt verrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Gurke putzen, waschen, längs halbieren und in Scheiben schneiden.

2 Salzwasser mit dem Essig in einem breiten Topf zum Kochen bringen. Eier einzeln öffnen und vorsichtig ins Wasser gleiten lassen. Bei kleiner Hitze 4–5 Minuten pochieren, bis das Eiweiß gestockt, das Eigelb aber noch flüssig ist.

3 Inzwischen Koriander und Rucola verlesen, waschen und trocken schütteln. Korianderblätter abzupfen.

4 Joghurt in Schälchen verteilen und je 2 abgetropfte Eier darauf anrichten. Mit der Gewürzbutter beträufeln. Mit Gurkenscheiben, Rucola und Koriander garnieren. Mit Sesam bestreuen und Vollkornbrot dazu servieren.



Lachs mit Gemüse und Zitronen-Thymian-Sauce

PRO PORTION: **441 KCAL** · Eiweiß 34 g · Fett 25 g · Kohlenhydrate 19 g

🕒 40 MIN

GESUND, WEIL:

- Thymian enthält Thymol, das stark antibakteriell wirkt und besonders bei Infektionen der Atemwege und Heiserkeit wohltuend wirken kann.

FÜR 4 PORTIONEN:

400 g Lachsfilet
3 EL Sojasauce
1 EL Ahornsirup
2 Knoblauchzehen
½ Bund Thymian (10 g)
2 Schalotten
3 EL Olivenöl
1 EL Dinkel-Vollkornmehl (15 g)
220 ml Milch (3,5% Fett)
2 EL Ziegenfrischkäse (40 g; 45% Fett i.Tr.)
1 EL Zitronensaft
Salz, Pfeffer
450 g Brokkoli
200 g Zuckerschoten
1 Zucchini
1 EL Sesam (15 g)

1 Lachs trocken tupfen, in 4 Stücke schneiden und Sojasauce sowie Ahornsirup darüber gießen. 1 Knoblauchzehe schälen, hacken und dazu geben. Thymian waschen, trocken schütteln und zur Hälfte untermischen. Fisch abgedeckt 15–20 Minuten marinieren.

2 Inzwischen vom übrigen Thymian die Blättchen abzupfen. Schalotten schälen und fein würfeln.

3 In einem Topf 1 EL Öl erhitzen, Schalotte darin bei mittlerer Hitze 2 Minuten andünsten. Mehl darüberstreuen, Milch unter Rühren zugeben und 5 Minuten köcheln lassen. Frischkäse unterrühren und Sauce 3 Minuten garen. Mit Thymian, Zitronensaft, Salz und Pfeffer würzen.

4 Brokkoli putzen, waschen, in Röschen teilen, Strunk schälen und klein schneiden. Zuckerschoten waschen. Beides über kochendem Wasser 5–6 Minuten dämpfen. Zucchini putzen, waschen und in Scheiben schneiden. Restlichen Knoblauch schälen und hacken.

5 In einer Pfanne 1 EL Olivenöl erhitzen, Zucchini mit Knoblauch darin 5 Minuten bei mittlerer Hitze andünsten. Brokkoli und Zuckerschoten zugeben, mit Salz und Pfeffer würzen.

6 In einer weiteren Pfanne restliches Öl erhitzen und den Lachs darin bei mittlerer Hitze von jeder Seite ca. 3–4 Minuten braten. Alles zusammen anrichten und mit Sesam bestreuen.

Ofenkartoffeln mit Brokkoli

PRO PORTION: **365 KCAL** · Eiweiß **17 g** · Fett **5 g** · Kohlenhydrate **59 g**

🕒 20 MIN · FERTIG IN 60 MIN 🌱 🥬

GESUND, WEIL:

- Brokkoli gilt als echtes Superfood, da er reich an Vitamin C, Eisen sowie sekundären Pflanzenstoffen ist, die das Abwehrsystem aktivieren und entzündungshemmend wirken können.
- Die Kombination von Kartoffeln und körnigem Frischkäse sorgt für eine hohe biologische Wertigkeit des Eiweißes und eine gute Verfügbarkeit.

FÜR 4 PORTIONEN:

8 mittelgroße, festkochende Kartoffeln
(à ca. 180 g)

1 kleiner Brokkoli (ca. 300 g)

1 EL Olivenöl

250 g körniger Frischkäse
(30% Fett i. Tr.)

Salz

Muskatnuss

½ Bund Petersilie (10 g)

1 Kartoffeln gründlich waschen, trocken tupfen und mit einer Gabel mehrmals einstechen. Im vorgeheizten Backofen bei 180 °C (Umluft 160 °C; Gas: Stufe 2–3) etwa 40–50 Minuten backen.

2 Inzwischen Brokkoli putzen, waschen, in kleine Röschen teilen und hacken. Strunk schälen und ebenfalls hacken.

3 Anschließend Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und Brokkoli darin in ca. 5 Minuten bei mittlerer Hitze andünsten. Anschließend in einer Schüssel mit körnigem Frischkäse vermengen und mit Salz und 1 Prise frisch abgeriebenem Muskat abschmecken. Petersilie waschen, trocken schütteln und hacken.

4 Kartoffeln aus dem Backofen nehmen und vorsichtig der Länge nach einschneiden. Mit der Brokkoli-Mischung füllen und mit Petersilie bestreuen.



WERDE EXPERTE:IN FÜR ERNÄHRUNG!

FASTENLEITER:IN (AGL)

LEITE FASTENKURSE, DIE DEN UNTERSCHIED MACHEN!

Inhalte: Fasten und Stoffwechsel, Fastenerleben gestalten, Fastenpsychologie, Gruppenleitung, ...

Ausbildung, 3 Module, 140 Stunden

ANTIENTZÜNDLICHE ERNÄHRUNG

WISSENSCHAFT TRIFFT AUF KÜCHENPRAXIS

Inhalte: Entzündungshemmende Lebensmittel, individuelle Anpassungen, ganz viel Küchenpraxis, ...

Erlebnis-Seminar, 3 Tage



**AKADEMIE
GESUNDES
LEBEN**

**ÜBER 80 SEMINARE,
AUS- UND WEITERBILDUNGEN,
BILDUNGSURLAUB
100% PRÄSENZTRAINING**

**HOL DIR UNSER
SEMINARPROGRAMM!**





Erbsenomelett mit Lachs und Dillcreme

PRO PORTION: **458 KCAL** · Eiweiß 30 g · Fett 32 g · Kohlenhydrate 12 g

🕒 30 MIN 🍴

GESUND, WEIL:

- Erbsen sind wahre Nährstoffwunder, denn sie kombinieren pflanzliches Protein mit einem hohen Anteil an Vitamin K, das eine entscheidende Rolle bei der Blutgerinnung und dem Knochenstoffwechsel spielt.
- Die Inhaltsstoffe im Dill wirken krampflösend auf die glatte Muskulatur im Verdauungstrakt und helfen effektiv gegen Blähungen.

FÜR 4 PORTIONEN:

1 Handvoll Dill
4 EL Schmand (80 g; 24% Fett)
4 EL saure Sahne (80 g; 10% Fett)
1 TL Zitronensaft
Salz, Pfeffer
1 Schalotte
8 Eier
4 EL Milch (3,5% Fett)
120 g tiefgekühlte Erbsen
2 EL Olivenöl
200 g Räucherlachs

1 Dill waschen und trocken schütteln. Einige Spitzen beiseitelegen, Rest hacken und mit Schmand, saurer Sahne und Zitronensaft verrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

2 Schalotte schälen und fein würfeln. Eier mit Milch, Salz und Pfeffer verquirlen. In zwei kleinen Pfannen je 1 TL Olivenöl erhitzen. Dann je ein Viertel der Schalotten und Erbsen darin bei mittlerer Hitze 2–3 Minuten andünsten. Die Hälfte der Eimasse darauf verteilen und bei kleiner Hitze in 3–4 Minuten zu 2 Omeletts stocken lassen. Im vorgeheizten Backofen bei 80 °C (Umluft 60 °C; Gas: Stufe 1) warm halten. Auf diese Weise 2 weitere Omeletts backen.

3 Omeletts mit etwas Dillcreme bestreichen, mit Lachs belegen, einklappen und mit restlicher Creme und Dill servieren.



Hähnchen-Souvlaki mit Tzatziki

PRO PORTION: **651 KCAL** · Eiweiß 47 g · Fett 33 g · Kohlenhydrate 39 g

🕒 30 MIN · FERTIG IN 1 STD 30 MIN

GESUND, WEIL:

- Dank seines hohen Eiweißanteils liefert das Hähnchen unserem Organismus eine ordentliche Portion Proteine. Das macht es zum idealen Muskelschutz und Baustofflieferanten.
- Durch das enthaltene Allicins wirkt Knoblauch wie ein natürliches Antibiotikum, das die Gefäße schützt und das Immunsystem bei der Abwehr von Krankheitserregern unterstützt.

FÜR 4 PORTIONEN:

600 g Hähnchenbrustfilet
4 Knoblauchzehen
6 EL Olivenöl
4 EL Zitronensaft
1 TL getrockneter Oregano
1 TL edelsüßes Paprikapulver
Salz, Pfeffer
2 Mini-Gurken
400 g griechischer Joghurt (10% Fett)
1 kleine rote Zwiebel (50 g)
120 g Kirschtomaten
2–3 Handvoll gemischter Blattsalat (80 g)
½ Handvoll Dill
40 g Feta (45% Fett i. Tr.)
4 Vollkornwraps (à 50 g; alternativ dünne Fladenbrote)

AUSSERDEM:

4 Metallspieße

1 Hähnchenbrustfilet trocken tupfen und in mundgerechte Stücke schneiden. Knoblauch schälen und hacken. Fleisch mit 2 EL

Olivenöl, 3 EL Zitronensaft, Oregano, Paprikapulver, Salz, Pfeffer und der Hälfte vom Knoblauch mischen und 1 Stunde kühl marinieren.

2 Inzwischen für das Tzatziki eine Mini-Gurke putzen, waschen, grob raspeln und gut ausdrücken. Mit Joghurt, 1 EL Olivenöl, übrigem Zitronensaft, Salz, Pfeffer und restlichem Knoblauch verrühren.

3 Zwiebel schälen, halbieren und in Streifen schneiden. Restliche Gurke putzen, waschen und in Scheiben schneiden. Tomaten waschen und halbieren. Salat und Dill waschen und trocken schleudern. Feta in Würfel schneiden. Restliches Öl in einer Pfanne erhitzen und Hähnchen darin bei mittlerer Hitze in 5–7 Minuten goldbraun braten.

4 Wraps in einer heißen Pfanne erwärmen, mit Salat, Gemüse und Fleisch belegen. Mit Tzatziki beträufeln und mit Feta und Dill bestreuen.



Gurken-Schiffchen mit körnigem Frischkäse

PRO PORTION: **201 KCAL** · Eiweiß **18 g** · Fett **9 g** · Kohlenhydrate **12 g**

🕒 20 MIN 🌿 🍴

GESUND, WEIL:

- Körniger Frischkäse ist eine hervorragende Quelle für Casein-Protein. Das wird besonders langsam verdaut und versorgt den Körper somit über einen langen Zeitraum konstant mit Aminosäuren.
- Mit einem Flüssigkeitsgehalt von rund 97 Prozent unterstützt die Gurke effektiv die Hydratation des Körpers. Die in der Schale enthaltenen Bitterstoffe und Enzyme fördern zudem die Verdauung und helfen bei der natürlichen Entwässerung.

FÜR 4 PORTIONEN:

2 Salatgurken
2 rote Spitzpaprikaschoten
2 Frühlingszwiebeln
5-6 Stiele Basilikum
400 g körniger Frischkäse
(20% Fett i. Tr.)
Salz, Pfeffer
2 EL Kürbiskerne (30 g)

1 Gurken putzen, waschen, quer und dann längs halbieren. Kerne mit einem Teelöffel auslösen. Vier Hälften beiseitelegen, restliche Gurke fein würfeln.

2 Spitzpaprika und Frühlingszwiebeln putzen, waschen und fein würfeln bzw. in feine Ringe schneiden. Basilikum waschen, trocken schütteln, Blätter hacken, dabei etwas für die Deko beiseitelegen.

3 Frischkäse mit Salz und Pfeffer würzen. Gemüsewürfel und gehacktes Basilikum untermengen. Die Masse in die Gurkenhälften füllen, mit Kürbiskernen und mit Basilikumblättern garnieren.

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.

The **POWER of
PISTACHIOS®**



Scan mich!

.....

**Smarter in
nur 2 Minuten!**



Asiatische Nudelpfanne

PRO PORTION: **496 KCAL** · Eiweiß 20 g · Fett 27 g · Kohlenhydrate 43 g

🕒 25 MIN 🌱 🥗

GESUND, WEIL:

- Möhren sind mit ihrem reichlich vorhandenen Betacarotin echte Helden für die Zellen, da dieses Power-Provitamin im Körper zu Vitamin A umgewandelt wird und so für gesunde Augen sowie eine intakte Haut sorgt.
- In Koriander steckt eine Fülle ätherischer Öle. Der hohe Gehalt an Linalool, Geraniol, Borneol, Pinen und Koriandrol macht das Kraut besonders aromatisch und zu einer Wohltat für den Darm.

FÜR 2 PORTIONEN:

1 kleine Zwiebel (50 g)
1 Knoblauchzehe
1 Möhre
100 g Brokkoli
1½ Stangen Lauch (ca. 375 g)
200 ml Kokosmilch
1 EL Erdnussmus (15 g)
1 TL Currypulver
Chiliflocken
100 g Vollkorn-Mie-Nudeln
50 g rote Linsen
1 Bund Koriander oder glatte Petersilie (20 g)
Salz, Pfeffer

1 Zwiebel und Knoblauch schälen und fein hacken. Möhre putzen, schälen und in dünne Scheiben schneiden. Brokkoli

und Lauch putzen und waschen. Brokkoli in kleine Röschen teilen und Lauch in Ringe schneiden.

2 Zwiebel, Knoblauch, Möhre, Brokkoli, Lauch, Kokosmilch, Erdnussmus, Currypulver, 1 Prise Chiliflocken, Mie-Nudeln und rote Linsen mit 200 ml Wasser in eine große Pfanne oder einen Topf geben. Zum Kochen bringen, gut umrühren und bei mittlerer Hitze ca. 13–15 Minuten köcheln lassen, dabei gelegentlich umrühren.

3 Koriander oder Petersilie waschen, trocken schütteln und Blätter abzupfen. Die asiatische Nudelpfanne mit Salz und Pfeffer würzen, mit etwas Chili und Kräutern bestreuen und servieren.



Brokkolisalat mit Knoblauch-Hähnchen

PRO PORTION: **381 KCAL** · Eiweiß 43 g · Fett 17 g · Kohlenhydrate 14 g

🕒 30 MIN 🌱 🥗

GESUND, WEIL:

- Hähnchen liefert dem Körper hochwertiges Eiweiß, das lange sättigt und den Muskelaufbau sowie den Stoffwechsel effektiv aktiviert.
- Brokkoli punktet mit einer beachtlichen Menge an Vitamin C und sekundären Pflanzenstoffen, die als starke Antioxidantien die Zellen schützen und die Kollagenproduktion pushen.

FÜR 4 PORTIONEN:

3 Knoblauchzehen
4 Hähnchenbrustfilets (à 150 g)
1 Bio-Zitrone
3 EL Olivenöl
Salz
Pfeffer
3 EL Walnusskerne (45 g)
1 Brokkoli (500 g)
1 Apfel
1 große Zwiebel (100 g)
2 EL Balsamessig

1 Knoblauch schälen und in feine Scheiben schneiden. Hähnchenbrustfilets trocken tupfen. Zitrone heiß abwaschen, trocken reiben, Schale fein abreiben und Saft auspressen.

2 1 EL Öl in einer Pfanne erhitzen. Hähnchen mit Salz, Pfeffer sowie Knoblauch darin bei mittlerer Hitze von jeder Seite 4 Minuten braten. Anschließend mit Zitronensaft ablöschen. Hähnchenfilets in eine Auflaufform geben und im vorge-

heizten Backofen bei 160 °C (Umluft 140 °C; Gas: Stufe 2–3) je nach Fleischdicke in ca. 10–15 Minuten fertig garen.

3 Währenddessen Walnusskerne in einer Pfanne ohne Fett bei mittlerer Hitze 3 Minuten goldbraun anrösten, herausnehmen und fein hacken. Brokkoli putzen, waschen und bis auf den Stiel mit einer groben Reibe raspeln. Apfel waschen, das Kerngehäuse entfernen und das Fruchtfleisch in ca. 1 cm große Würfel schneiden.

4 Zwiebel schälen, halbieren und in feine Halbringe schneiden. Anschließend die vorbereiteten Zutaten mit restlichem Öl sowie Essig, Salz und Pfeffer in einer Schüssel vermengen. Brokkolisalat mit Zitronen-Knoblauch-Hähnchen auf Tellern anrichten.



Süßkartoffel-Auflauf mit Pastinaken

PRO PORTION: **340 KCAL** · Eiweiß **18 g** · Fett **8 g** · Kohlenhydrate **48 g**

🕒 15 MIN · FERTIG IN 40 MIN 🌱 🥬

GESUND, WEIL:

- Süßkartoffeln liefern Betacarotin für gesunde Schleimhäute und einen frischen Teint, während Pastinaken mit Kalium und Folsäure das Herz-Kreislauf-System unterstützen.
- Durch den geringen Fettgehalt, ist dieser Ofengenus besonders bekömmlich und auch bei einem empfindlicheren Magen geeignet.

FÜR 4 PORTIONEN:

1 Süßkartoffel (600 g)
2 Pastinaken
1 EL Olivenöl
250 g Frischkäse (10% Fett i. Tr.)
400 ml Sojadrink
Salz
Muskatnuss
1 Stück Gouda (30 g; 45% Fett i. Tr.)
1 EL Hefeflocken (15 g)
½ Bund Petersilie (10 g)

1 Süßkartoffel und Pastinaken putzen, schälen und in feine Scheiben hobeln. Öl in einer Pfanne erhitzen, Süßkartoffel- und Pastinakenscheiben darin bei mittlerer Hitze ca. 3–5 Minu-

ten anbraten. Frischkäse und Sojadrink ergänzen. Mit Salz und 1 Prise frisch abgeriebenem Muskat würzen.

2 Die Masse in einer Auflaufform verteilen, glatt streichen. Käse fein reiben. Hefeflocken und Käse darauf verteilen und im vorgeheizten Backofen bei 200 °C (Umluft 180 °C; Gas Stufe 3) ca. 25–30 Minuten backen.

3 In der Zwischenzeit Petersilie waschen, trocken schütteln und hacken. Auflauf aus dem Backofen auf Tellern verteilen und mit Petersilie bestreuen.



Hirse-Bowl mit Gemüse

PRO PORTION: **466 KCAL** · Eiweiß **17 g** · Fett **20 g** · Kohlenhydrate **55 g**

🕒 25 MIN 🌱 🥬

GESUND, WEIL:

- Sowohl die Hirse als auch die ausgewählten Gemüsesorten sind leicht verdaulich. Die Kombination liefert gesunde Nährstoffe wie pflanzliches Eiweiß, Eisen und Zink, die Stoffwechsel, Immunsystem und Zellschutz fördern.
- Gesunde Fette aus Kokosöl, Mandelblättchen und Kokosjoghurt runden das Gericht ab und sind wichtig für elastische Gefäße.

FÜR 4 PORTIONEN:

250 g Hirse
700 ml Gemüsebrühe
2 Eier
2 Zucchini
2 Möhren
1 TL Kreuzkümmelsamen
1 TL Kokosöl
Salz
½ Bund Petersilie (10 g)
300 g Kokosjoghurt
3 EL Mandelblättchen (45 g)

1 Hirse in einem Topf mit Brühe bei mittlerer Hitze in 15 Minuten garen. Eier in kochendem Wasser ca. 6–7 Minuten kochen. Anschließend mit kaltem Wasser abschrecken, pellen und beiseitelegen.

2 In der Zwischenzeit Zucchini putzen und waschen. Möhren putzen und schälen. Beides mit einem

Sparschäler längs zu feinen Streifen verarbeiten. Kreuzkümmel in einem Mörser zerkleinern.

3 Kokosöl in einer Pfanne bei mittlerer Hitze schmelzen, Kreuzkümmel 30 Sekunden darin braten, dann Gemüsestreifen dazugeben. Mit Salz würzen und bei mittlerer Hitze ca. 5–7 Minuten garen.

4 Währenddessen Petersilie waschen, trocken schütteln, fein hacken und mit Kokosjoghurt sowie Salz in einer Schüssel verrühren. Mandelblättchen in einer Pfanne ohne Fett rösten und beiseitelegen.

5 Hirse auf vier Schüsseln verteilen, Gemüsestreifen dazugeben, Eier halbieren und darauf platzieren. Mit Kräuterjoghurt beträufelt und mit Mandelblättchen garnieren.



Kurkuma-Linsen mit Ofengemüse

PRO PORTION: **403 KCAL** · Eiweiß **19 g** · Fett **10 g** · Kohlenhydrate **57 g**

🕒 35 MIN 🌱 🥬 🥕

GESUND, WEIL:

- Die roten Linsen liefern hochwertiges pflanzliches Eiweiß und reichlich Ballaststoffe, die lange sättigen und die Verdauung unterstützen.
- Kurkuma enthält den Wirkstoff Curcumin, der für seine entzündungshemmenden Eigenschaften bekannt ist und in Kombination mit dem Fett des Olivenöls vom Körper besonders gut aufgenommen werden kann.

FÜR 4 PORTIONEN:

- 1 Möhre**
- 1 Süßkartoffel (400 g)**
- 1 Brokkoli**
- 2 EL Olivenöl**
- Salz**
- 200 g rote Linsen**
- 1 TL Kurkumapulver**
- ½ TL gemahlener Kreuzkümmel**
- ½ Bund Petersilie (10 g)**
- 2 Stiele Minze**
- 200 g Kokosjoghurt**
- 2 EL Kürbiskerne (30 g)**

1 Möhre und Süßkartoffel putzen, schälen und in mundgerechte Stücke schneiden. Brokkoli putzen, waschen, in Röschen teilen, den Strunk schälen und würfeln.

2 Das Gemüse in einer Schüssel mit Olivenöl und etwas Salz mischen. Alles auf einem mit Backpapier belegten Backblech verteilen und im vorgeheizten Backofen bei 200 °C (Umluft 180 °C; Gas: Stufe 3) etwa 25–30 Minuten garen.

3 In der Zwischenzeit Linsen in einem Sieb abspülen und abtropfen lassen. Anschließend in einem Topf mit der doppelten Menge Wasser, Kurkuma und Kreuzkümmel bei mittlerer Hitze 10–15 Minuten weichkochen. Erst zum Schluss salzen.

4 Währenddessen Petersilie und Minze waschen, trocken schütteln, Blätter abzupfen und fein hacken. Kokosjoghurt mit 2 EL Wasser und Kräutern glatrühren und leicht salzen. Linsen mit dem Ofengemüse auf Tellern anrichten, den Joghurt-Dip dazugeben und mit den gehackten Kräutern und Kürbiskernen bestreuen.



SEIT 1969
Bauck
Mühle



Volles Korn voraus für das perfekte Geschmackserlebnis

Die gute alte Brotzeit kriegt von Bauck Mühle ein nahrhaftes Upgrade verpasst. Beim Wunderbrød Original wird die traditionelle Stulle auf den Kopf gestellt, denn Mehl und Hefe sind nicht mit von der Partie. Stattdessen glänzen Haferflocken und reichlich Saaten in der Hauptrolle, was die glutenfreie Rezeptur zu einer erstklassigen Quelle für Ballaststoffe und Omega-3-Fettsäuren macht.

Erfahren Sie mehr unter: bauck.de

EatSmarter!
COMMUNITY

★ empfiehlt ★

Bauck
Wunderbrød

DAS FAZIT UNSERER TESTER:INNEN

Die Begeisterung unserer Genuss-Jury sorgt für eine stolze Weiterempfehlungsrate von 95 Prozent. Vor allem das saftige, angenehm kernige Aroma konnte richtig überzeugen. Ähnlichen Jubel gab es für die simple Zubereitung. Denn der Leckerbissen kommt nur mit kochendem Wasser gemixt und nach einer kurzen Ruhezeit in den Backofen.

Die ausführlichen Ergebnisse gibt es auf eatsmarter.de/bauck-produkttest

Mehr
erfahren



TRENDALARM

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



Sieben Modi
zaubern Smoothie,
Ice Cream oder
Milchshake.

Für die heimische Gelateria

Lidl hat mit der **Silvercrest Freezy (SECM 800 A1)** eine budgetfreundliche Variante zum bekannten Pendant herausgebracht. Das Prinzip ist simpel, denn die Zutaten werden vorab im Becher, am besten über Nacht, gefroren. Kurz vor dem Servieren fräst sich das Messer mit 800 Watt in nur wenigen Minuten durch die Masse und verwandelt sie in eine samtige Delikatesse. Und dann? Zubehör in die Spülmaschine und ab in die Sonne. **129 Euro, [lidl.de](https://www.lidl.de)**



Must-have für BBQ-Fans

Gemüse, Fisch oder Fleisch: Wer Spitzenleistungen auf dem Rost erwartet, sollte auch bei der Vorbereitung keine Kompromisse eingehen. Die Traditionsmarke **F. DICK** präsentiert in ihrer Serie **VIVUM** klassische Handwerkskunst. Das visuelle und haptische Highlight ist der exquisite, ergonomisch konzipierte Holzgriff, der jedes Schneidewerkzeug einzigartig macht. Kombiniert wird die Optik mit modernen Klinformen, die das Zerteilen von Lebensmitteln zur Freude macht. **Ab 50,75 Euro, [dick.de](https://www.dick.de)**



Stylisher Hingucker

Wenn die Zahl auf dem Thermometer in die Höhe klettert, hält die **Weinkühlmanschette Froid** der **Gift Company** im maritimen Seemannslook Ihre Drinks verlässlich auf idealer Trinktemperatur, ohne Verwässern oder lästiges Kondenswasser. Dafür den Eyecatcher einfach für drei bis vier Stunden ins Gefrierfach legen. Danach lässt er sich aufgrund des flexiblen Covers mühelos über handelsübliche Wein-, Sekt- oder Saftflaschen stülpen. Das bunte Aussehen bringt gute Laune auf die Terrasse, zum Picknick oder zum nächsten Grillabend. **18,85 Euro, [erkmann.de](https://www.erkmann.de)**



Perfekt zum Meal-Prep

Die **oneClick Frischhaltedosen** der Firma **EMSA** revolutionieren das Haltbarmachen. Der Clou ist der geniale Deckel. Statt umständlich vier separate Clips zu bedienen, lässt sich der Behälter mithilfe nur eines einzigen Druck in der Mitte luftdicht und 100 Prozent auslaufsicher verschließen. Das Öffnen funktioniert ebenso unkompliziert mit nur einem Klick. **Ab 6,99 Euro, emsa.de**



Cleverer Durstlöscher

Im Sommer ist die Zufuhr ausreichender Flüssigkeit das A und O für unser Wohlbefinden. Mit seinem eleganten Kordel- und Rautenmuster ist der **Kilner® Diamond Getränkespender** ein Blickfang auf jeder Gartenparty oder beim Brunch. Das Fassungsvermögen von 4,9 Litern eignet sich klasse für selbst gemachte Limonaden, Eistees oder Infused Water mit frischen Beeren, Gurkenscheiben und Minze. **49,95 Euro, kilner.de**

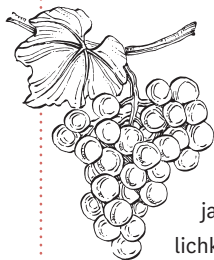
Köstlichkeiten am Stiel

Darf es lieber ein Sorbet oder doch ein Joghurteis sein? Die **Iconic Ice Lollys** von **LÉKUÉ** verleihen Ihren Kreationen ein kultiges Retro-Design. Dank der horizontalen Lage wird es easy, die kleinen Förmchen zu füllen und zu stabilisieren – toll für Groß und Klein. Während das bewegliche, BPA-freie Platinsilikon dazu beiträgt, dass sich die süßen Leckereien im Nu lösen, schützt eine beiliegende Kappe Ihre Erfrischung in der Kühlung vor Fremdgerüchen. **18,50 Euro, lekue.com**



Wellness im Alltag

Alle, die dauerhaft und nachhaltig in ihre Gesundheit investieren möchten, greifen zum **Slow Juicer E50-ST** von **Hurom**. Vitamine, Enzyme und Aromen bleiben nämlich erhalten. Anstelle von Hochgeschwindigkeit wird bei dem kompakten Platzwunder auf schonende Entsaftung gesetzt. **429 Euro, hurom-europe.com**



Grünes Zuhause

Das niederländische Label **Handed By** flechtet in liebevoller Manufakturarbeit aus 70 Prozent recyceltem Kunststoff die wasserabweisenden Körbe **POPPY**. Das macht sie robust und langlebig. Inspiriert von den Siebzigerjahren glänzen sie mit verspielten Farbkombinationen und Natürlichkeit ganz im Hier und Jetzt. **Ab 19,90 Euro, handedby.de**



Good Morning

Seidiger Kaffeeschaum ist die Krönung auf sämtlichen Wachmachern. Geben Sie sich daher bei Cappuccino, Matcha Latte oder heißer Schokolade nicht mit halben Sachen zufrieden und setzen Sie auf den **Induktions-Milchaufschäumer SPUMA® Lite** von **Severin**. Ihr Küchenliebling überzeugt mit neuester Technologie, die garantiert nichts anbrennen lässt. Die Wärme wird direkt im Edelstahl-Behälter erzeugt, was für eine gleichmäßige Temperaturverteilung sorgt. So werden die wertvollen Proteine der Milch oder die der Pflanzenalternativen optimal aufgeschäumt. **109,90 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 außerdem Teil der erfolgreichen Serie „Die Ernährungs-Docs“ im NDR-Fernsehen.





DR. RIEDL
ERNÄHRUNGS-DOKTOR

GESUND DURCH DEN ALLTAG SOMMER-EDITION

Schöne Sonnentage machen leichte Mahlzeiten verführerisch einfach. Doch sie halten auch Versuchungen wie Eis und Cocktails bereit. Dr. Matthias Riedl erklärt, wie Sie gerade jetzt neue Gewohnheiten etablieren können und zeigt mit seinem neuen Buch, dass eine ausgewogene Küche keine Frage der Zeit ist.

Die Temperaturen steigen. Sind die warmen Monate Freund oder Feind einer guten Ernährung?

Der Sommer ist im Grunde eher ein Verbündeter. Er bietet eine große Auswahl an frischen, regionalen Produkten voller Vitamine, Ballast- und sekundärer Pflanzenstoffe. Gleichzeitig wächst die Lust auf sanfte, bekömmliche Kreationen. Das unterstützt einen wohltuenden Speiseplan zusätzlich. Trotzdem bringt die Hitze auch Herausforderungen mit sich. Viele Menschen trinken ohnehin schon nicht genug, verlieren durch das Schwitzen Elektrolyte und verspüren einen geringeren Appetit. Einige Personen sind auch häufiger unterwegs und essen gerne auswärts, sprich Fast Food und Snacks to go. Dadurch kann es passieren, dass der Körper nicht optimal versorgt wird. Wichtig ist deshalb, mit einer hohen Flüssigkeitszufuhr sowie durch nährstoff- und wasserreiche Lebensmittel bewusst gegenanzusteuern.

Wissen, wie es geht, genügt nicht

Unser Essverhalten wird von Emotionen, Gepflogenheiten, Umweltreizen und biologischen Mechanismen geprägt. Diese Faktoren haben oft mehr Einfluss auf uns als ein kluger Vorsatz oder unser eigentliches Know-how.

Abnehmwillige setzen zusätzlich auf Perfektion oder strikte Diäten, die kurzfristig funktionieren, langfristig aber kaum integrierbar sind.



Nachhaltige Veränderung entsteht durch kleine, realistische Schritte.

Clean Eating gilt gerne als zeitaufwendig, kompliziert und teuer. Mythos oder Wahrheit?

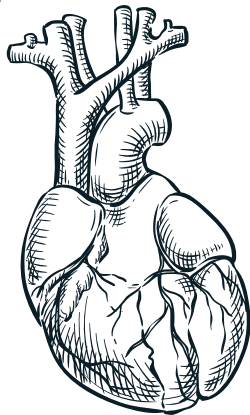
Aus meiner Sicht ist das ein Mythos! Auf eine vitale Verpflegung muss keine dieser Beschreibungen zutreffen. Im Gegenteil: Mit wenigen Zutaten, einfacher

Zubereitung und saisonalen Produkten lässt sich eine vollwertige Ernährung unkompliziert umsetzen. Heimische Kost ist außerdem häufig günstiger, vor allem in dieser ertragreichen Saison. Ebenso sind wertvolle Basics wie Haferflocken, Hülsenfrüchte, Reis oder Hirse im Vergleich zu Fertiggerichten äußerst preiswert und vielseitig einsetzbar. Mit etwas Planung und den richtigen Rezepten lassen sich daraus leckere, ausbalancierte und bunte Teller zaubern. ➔



Warum ist Ihr Konzept der artgerechten Ernährung gerade heute so relevant?

Unsere moderne Essweise ist weit entfernt von dem, wofür der Homo sapiens gemacht ist. Wir konsumieren zu viele verarbeitete Lebensmittel mit Zusatzstoffen, Zucker, gesättigten Fetten und zu wenig Ballaststoffen. Darüber hinaus bewegen wir uns nicht ausreichend. Das führt dazu, dass Menschen mit steigender Tendenz an Zivilisationskrankheiten wie Übergewicht, Diabetes Typ 2 oder Herz-Kreislauf-Erkrankungen leiden. Der artgerechte Ansatz trägt hierbei eine Schlüsselfunktion. Er kann die Entstehung von Krankheiten verhindern, Symptome lindern oder sogar zur Heilung führen.



Was ist Ihr Tipp: Wie klappt es täglich mit der vollen Portion Gemüse?

Am wichtigsten ist es, die Komponente nicht nur als Beilage zu betrachten, sondern als festen Hauptbestandteil. Eine hilfreiche Orientierung bietet das Tellersystem: Etwa die Hälfte sollte aus saisonalem Grünzeug bestehen – egal ob warm, roh oder als Salat. Auch beim Frühstück und in Snacks lässt es sich unkompliziert einbauen. Tomaten, Spinat oder Zucchini eignen sich im Rührei, Karotte oder Zucchini fein geraspelt in Overnight Oats und Rohkost oder Smoothies für den schnellen Hunger. Wenn diese Routinen einmal sitzen, kommt genügend wie von selbst zusammen.

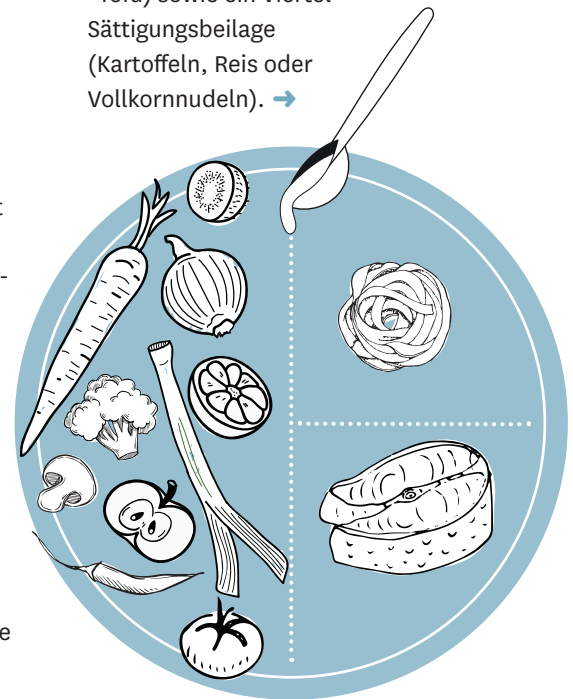
Und auf welche Hilfsmittel können wir unterwegs zurückgreifen?

Das Tellerprinzip lässt sich auch in der Kantine oder im Restaurant umsetzen, indem Sie bei der Gerichtauswahl auf die Zusammensetzung der Komponenten

Der Sommer und seine Erzeugnisse machen uns das Leben leicht!

achten. Die Methode schafft einen einfachen Leitfaden, ohne dass Kilokalorien gezählt werden müssen. Zu einer Hälfte Gemüse gesellen sich ein Viertel Eiweiß (Fisch, Fleisch, Eier, Hülsenfrüchte oder

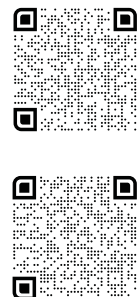
Tofu) sowie ein Viertel Sättigungsbeilage (Kartoffeln, Reis oder Vollkornnudeln). →



MyFoodDoctor App jetzt auf Kasse

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 aktuellen Kurs „Iss dich schlank und gesund“. Die Kosten können ab jetzt dank einer aufwendigen Zertifizierung von jeder gesetzlichen Krankenkasse mit bis zu 100 Prozent rückerstattet werden.

→ Weitere Infos zur App finden Sie unter: myfooddoctor.de



Auberginen-Feigen-Gratin mit Ziegenkäse

PRO PORTION: **575 KCAL**

Eiweiß **22 g** • Fett **43 g** • Kohlenhydrate **26 g**

🕒 35 MIN 🌿 🥣

FÜR 2 PORTIONEN:

1–2 schlanke Auberginen (ca. 300 g)

Salz

2 EL Rapsöl

4 große blaue Feigen (à ca. 75 g)

200 g Ziegenfrischkäsetaler

(ohne Rinde)

Pfeffer

Chiliflocken

25 g Walnusskerne

1 Den Backofen auf 200° (Umluft) vorheizen. Ein Backblech mit Backpapier belegen. Die Auberginen putzen, waschen und auf der Gemüsereibe in ca. ½ cm dicke Scheiben hobeln. Auf einer Platte verteilen, auf beiden Seiten kräftig salzen und ca. 5 Minuten stehen lassen. Danach mit Küchenpapier gründlich trocken tupfen und nebeneinander auf dem Blech verteilen.

2 Die Auberginen dünn mit 2 TL Öl bestreichen und im Ofen (oben) mit Grillfunktion ca. 4 Minuten garen. Herausnehmen, wenden, dünn mit 2 TL Öl bestreichen und nochmals ca. 4 Minuten garen. Dann herausnehmen und auf einem Kuchengitter abkühlen lassen.

3 Inzwischen eine ofenfeste Form mit dem restlichen Öl einfetten. Die Feigen waschen, trocken tupfen und quer in knapp ½ cm dicke Scheiben schneiden. Jeden Käsetaler quer in 3 Scheiben teilen.

4 Die Auberginenscheiben mit Feigen- und Käsescheiben leicht überlappend in die Form schichten, dabei am besten Auberginen und Feigen abwechseln und

dazwischen etwas Ziegenfrischkäse setzen. Alles kräftig pfeffern und im Ofen (Mitte; Umluft) 10–12 Minuten backen.

5 Das Gratin aus dem Ofen nehmen und auf Tellern anrichten, mit Chiliflocken und Walnüssen bestreuen.



NOCH MEHR KOCHGENUSS

Dr. Riedl vermittelt mit „Keine Zeit? Kein Problem! Gesund essen ohne Aufwand“, wie sich eine ausgewogene Ernährung mit einem hektischen Alltag vereinen lässt. Die passende Rezeptsammlung wurde von Bettina Matthaei speziell dafür entwickelt, vitale Gerichte unkompliziert und kapazitätsparend in das Leben zu integrieren. Gräfe und Unzer, 176 Seiten, 25 Euro



Die wichtigsten Regeln der artgerechten Ernährung

✓ Mindestens 400 Gramm Gemüse pro Tag

Davon sollte etwa ein Drittel roh verzehrt werden. Hinzu kommen circa 200 Gramm zuckerarme Früchte.

✓ Eiweißzufuhr im Lot

Dr. Riedl befürwortet 0,8 bis 1,2 Gramm pro Kilogramm Körpergewicht täglich, davon mindestens zwei Drittel aus pflanzlichem Protein.

✓ Maximal 200 Gramm Kohlenhydrate pro Tag

Sehr aktive Menschen können bis zu 250 Gramm essen. Wer an ernährungsabhängigen Krankheiten leidet, sollte die Menge mit einer Fachkraft absprechen.

✓ Carbs aus gesunden Quellen

Hülsenfrüchte, Vollkornprodukte oder mit der Schale gegarte Kartoffeln Weißmehlprodukten vorziehen.

✓ Mindestens 30 Gramm Ballaststoffe am Tag

Gute Wegbereiter sind Vollkornlebensmittel, Rohkost und Nüsse sowie Hülsenfrüchte.

✓ Maximal 25 Gramm Zucker pro Tag

Obacht vor versteckter Süße: Sie befindet sich vor allem in Softdrinks, Kuchen, Gebäck, Schokolade oder Fertigprodukten.

✓ Viele Omega-3- und wenige Omega-6-Fettsäuren

Lein-, Hanf-, Walnuss- und Rapsöl gehören zu den wertvollen Lieferanten. Eher ungünstige Öle sind hingegen von der Sonnenblume, Distel und Sojabohne.

✓ 1 bis 2 Portionen fetter Fisch pro Woche

Bei geeigneten Sorten wie Hering, Makrele oder Lachs entspricht eine Portion etwa 100 Gramm.

✓ Fleisch in Maßen

Je Mahlzeit maximal 150 Gramm und pro Woche nicht über 300 Gramm verzehren. Dabei auf Convenience-Food verzichten.

✓ Achten Sie auf Vielfalt

Ideal wären mindestens 25 verschiedene Sorten Gemüse, Nüsse, Hülsenfrüchte, Vollkornprodukte und Obst pro Woche.

Sollten Fast Food und Fertigprodukte dann komplett verboten werden?

Nein, jedoch sollten sie die Ausnahme darstellen. Beides ist oft stark verarbeitet und enthält meist viel Zucker, ungünstige Fette, Salz sowie Zusätze. Gleichzeitig liefern sie üblicherweise einen geringen Ballaststoffwert und sättigen schlechter. Gefährlich wird es, wenn sie dauerhaft verspeist werden.



Das kann langfristig die Gesundheit, beispielsweise den Blutzucker, das Gewicht oder die Darmfunktion, negativ beeinflussen. Unbewusster Konsum, wie das Eis auf die Hand oder ein Erfrischungsgetränk am Abend, verstärken das Risiko. Trotzdem gilt: Einzelne Ausnahmen sind in Ordnung, wenn die Basisernährung vollwertig ist. Eine ausgewogene Verpflegung muss alltagstauglich bleiben und auch Genuss ermöglichen. Der Schlüssel liegt also in der Balance.

Was würden Sie jemandem empfehlen, der nicht weiß, wie und wann er mit einer Anpassung anfangen soll?

Warten Sie nicht auf den perfekten Moment. Den gibt es selten. Der wichtigste Step ist, einfach anzufangen. Und zwar nicht, indem Sie die komplette Ernährung auf einmal umstellen, sondern indem kleine, realistische Veränderungen eingeführt werden, die sich dauerhaft in den Alltag integrieren lassen. Der Körper reagiert schon auf kleinste Optimierungen, wenn diese fortlaufend umgesetzt werden. Zu jeder Mahlzeit eine Handvoll Gemüse oder direkt nach dem Aufstehen ein großes Glas Wasser können kleine Einstiege in ein gesünderes Leben sein.

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.

**Der Experte rät:
Neue Routinen
schrittweise
einführen.**

Was steht auf Ihrem Speiseplan, wenn es schnell gehen muss?

Dann greife ich zu leichten, unkomplizierten Gerichten, die gut sättigen, jedoch nicht beschweren. Salate etwa mit Linsen gehören zu den Klassikern, weil sie zügig vorbereitet sind und am nächsten Tag sogar noch besser schmecken. Ein weiterer Favorit sind Sommerrollen gefüllt mit Gemüse, Kräutern und einem Protein wie Tofu, Edamame oder Garnelen. Sie lassen sich flexibel gestalten, sind im Handumdrehen zubereitet und perfekt für heiße Tage. In diesem Sinne wünsche ich Ihnen einen genussvollen Sommer!

INTERVIEW: FRIEDERIKE BRANDT

Das 1x1 der Grünzeug-Blitzküche

Es sind die kleinen Dinge, die echte Aha-Momente bereithalten. Hier kommt ein feiner Vorgeschmack. Weitere Küchenhacks vom Ernährungs-Doc finden Sie in der praxisnahen Lektüre.

→ **Smarte Auswahl:** Wer putzt schon gern Gemüse? Greifen Sie daher lieber auf die **pflegeleichten Sorten** zurück. So eignet sich eher Brokkoli oder Blumenkohl als Rosenkohl, grüner statt weißer Spargel oder Hokkaido- anstelle von Butternutkürbis.

Frostiger Tipp: Tiefkühlware ohne Zusätze ist ein Gamechanger, wenn es fix gehen muss.

→ **Hülle mit Fülle:** Viele Vitalhelden müssen **nicht geschält** werden. Das spart Zeit und garantiert zugleich ein Nährstoffplus. Vor allem **Vitamine und sekundäre Pflanzenstoffe** stecken in oder direkt unter der knackigen Schicht. Probieren Sie es mal bei Möhre, Pastinake, Gurke, Meerrettich, Ingwer oder auch Kiwi.



→ **Rasch geschnippelt:** Manchmal kann es so simpel sein. Kartoffeln und Co schon **vor dem Garen in mundgerechte Stücke schneiden**. So verkürzen Sie die Kochzeit teilweise bis um die Hälfte.

→ **Praktisches Match:** Zu jedem Topf passt auch ein Deckel. Nutzen Sie diesen! **Im geschlossenen System** garen die Zutaten schneller. Tipp: Pfannen können Sie mit einem hitzebeständigen Teller abdecken.

→ **Cool-Down-Faktor:** Gerade im Sommer munden **kalte Gerichte** wie Salate mit Tofu oder Feta, Gazpacho sowie Gemüsebratlinge und -dips besonders gut. Außerdem sind sie meal-prep-geeignet und entzerren so den täglichen Mahlzeiten-Druck.

NEUES FÜR FOODIES

Kulinarisch am Puls der Zeit! EAT SMARTER spürt für Sie **Entdeckungen rund um Lebensmittelneuheiten** sowie **aktuelle Trends** auf und präsentiert Ihnen die Crème de la Crème.



KONTROLLIERTE ERNTE, KURZE TRANSPORTWEGE

Knusper, Knusper, Kruste

Die Sehnsucht nach einem ehrlichen Laib erobert unsere heimischen Küchen im Sturm. Das Start-up **Brotrausch** bereichert die Backwelt mit zehn naturbelassenen Mischungen. Das Spektrum reicht von ballaststoffreichem Urgetreide bis zu hellen Typen. Auch die Verpackung begeistert. Eine transparente PET-Hülle schützt das Mehl und fungiert beim Einfüllen in die Rührschüssel gleich als präziser Messbecher. Ab 5,49 Euro je Backmischung. **brotrausch.com**

*Auch in einem
Abosystem
erhältlich!*



VOM OFFICE AUFS SOFA

Frostige Motivation

Bislang belieferte **ELBWERK** vor allem Büros mit **handgemachten Eishappen**. Nun dürfen auch private Schleckermäulchen jubeln und die Sorten direkt über die Homepage bestellen. Gemeinsam mit der Initiative Hygiene Circle engagiert sich das Team zudem für die Förderung branchenweiter Sauberkeitsstandards. Preise variieren. **elb-werk.de**

NORDISCHE BRISE BEIM PICKNICK

Der geht immer

Milram wirbelt die Speisekammer auf und schickt gehackte Kräuter in ein unerwartetes Rendezvous mit der gelben Sommerbotin. Die seidige Textur und säuerliche Finesse vom **Petersilienquark mit Zitrone** eignet sich ideal als Dip.

1,45 Euro je
185-Gramm-Be-
cher. **milram.de**



GUTES VON INNEN

Erfrischende Gewächskunde

Unser Bauch freut sich über herbe Reize, die in der modernen Kost oft zu kurz kommen. Die **Bitterliebe Tropfen Zitrone alkoholfrei** kombinieren die Power ausgewählter Heilpflanzen wie Wermut,



Enzian und Löwenzahn mit einer belebenden Portion Zitrus. 29,95 Euro je 100-Milliliter-Flasche. **bitterliebe.com**



DAS TEAM FÜR DIE STRANDTASCHE

Sonne im Glas

Gelungene Auszeiten vom Alltag benötigen keine Hitze mehr. Mit diesen zuckerfreien **Cold Water Infusers** in den Richtungen **Pineapple & Lime** sowie **Orange & Grapefruit** revolutioniert **Copper Teas** unsere Flüssigkeitszufuhr unterwegs oder am Schreibtisch, indem sie mit Leitungswasser zubereitet werden. 2,99 Euro je 10-Beutel-Packung. copper-teas.de



ZART SCHMELZENDE GEOMETRIE

Für süße Liebhaber

Die **Edelkacao Klasse** von **Ritter Sport** beweist, wie facettenreich die dunklen Spezialitäten sein können. Weil die Stücke schmäler gegossen sind, kann sich das Aroma der nicaraguanischen Bohnen aus eigenem Anbau auf der Zunge harmonisch entfalten. Feinschmecker wählen bei dieser Reihe zwischen drei abgestuften Intensitäten von sanfteren **55 Prozent** über charaktervolle **74 Prozent** bis hin zu kräftigen **81 Prozent** Kakaoanteil. Ein Muss für anspruchsvolle Naschkatzen. 2,29 Euro je 75-Gramm-Tafel. ritter-sport.com

CRUNCH VON MEISTERHAND

Better Snacking

Manchmal braucht es einfach etwas zum Reinbeißen. **Dr. Karg's** zeigt mit seinen Ofencreationen, dass traditionelles Knäckekebroten im Mini-Format echt spannend ist. Die Rezepturen setzen konsequent auf natürliche Zutaten und liefern lang anhaltende Energie. Die **Protein-Snacks** gibt es mit einem pflanzlichen Ölsaaten-Mix oder verfeinert durch würzigen Käse. Ab 2,80 Euro je 85-Gramm-Packung. dr-karg.com



SOJAGLÜCK BEIM BARBECUE

Fermentiertes Highlight

Ein fittes Summerfeeling verlangt bei der Grillparty nach Abwechslung. **Better Nature** verpasst dem

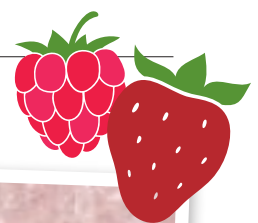
Tempeh-Sortiment ein fabelhaftes Upgrade. Das plant-based Duo **Bio** und **Geräuchert** lassen sich wandelbar marinieren, werden über der heißen Kohle traumhaft saftig und trumpfen dabei noch mit einem richtig hohen Proteingehalt auf. 3,29 Euro je 200- oder 230-Gramm-Packung. betternaturetempeh.co



BUNTE VERFÜHRUNG

Kühle Früchtchen

Hier kommt die bewusste Alternative zum klassischen Konfekt. **Himbeeren**, **Mango** und **Erdbeeren** erobern jetzt im gefrorenen Zustand den Gaumen. **nucao** ummantelt die eisigen Leckereien mit Schokolade, Pistazien- oder Matchacreme. Das Zusammenspiel aus knackiger Schale und sanftem Kern macht diese **Frozen Fruits** zum absoluten Lifestyle-Treat für heiße Tage. 4,99 Euro je 120-Gramm-Becher. the-nu-company.com





Die große Welt der Nahrungsergänzungsmittel

Im Internet und besonders in den sozialen Netzwerken bekommen Supplemente derzeit eine breitere Plattform denn je. Doch welche Vertreter sind tatsächlich förderlich für den Organismus, welche eher überflüssig und ab wann wird die Nutzung riskant? Kann eine gesunde Ernährung auch ausreichen? Und was sollten wir bei der Einnahme beachten? Fragen über Fragen, die wir klären.

FRIEDERIKE BRANDT

Mit Expertenrat von



Der Wissenschaftsjournalist und Autor des Millionenbestsellers „Der Ernährungskompass“ Bas Kast ist für seine neue Veröffentlichung „Der Vitamin- und Nährstoffkompass“ tief in die Fachliteratur der Präparate eingetaucht und hat ein Fazit neuester Erkenntnisse mit Sicht auf ein langes und gesundes Leben erfolgreich zusammengestellt.

Echter Effekt oder teure Illusion?

Sie versprechen schöne Haut, gesundes Altern und erholsamen Schlaf. Doch was steckt wirklich in den Pillen? Der Reality-Check zeigt ein Wechselspiel zwischen biologischem Nutzen und gekonntem Marketing.

Blick hinter den Boom

Das momentane Angebot bricht alle Rekorde. Satte 70 Prozent der Deutschen greifen laut aktuellen Marktforschungsdaten inzwischen regelmäßig zu Nahrungsergänzungsmitteln.¹ Angetrieben wird dieser Trend maßgeblich durch die digitale Welt. Rund 42 Prozent der Nutzer

informieren sich primär über Social-Media-Kanäle wie TikTok oder Instagram.²

Das erklärt, warum angesagte Wirkstoffe wie Ashwagandha für den Stressabbau oder Magnesiumglycinat für bessere Nächte

plötzlich in aller Munde sind. Doch wo viel Licht ist, ist auch Schatten.

Der rasante Hype sorgt zunehmend für Skepsis. Das Bundesinstitut für Risikobewertung warnt in diesem Zusammenhang vor einem unkontrollierten Gebrauch von hoch dosierten Präparaten im Alltag.

Eine Sache der Definition

Rechtlich gesehen gibt es einen klaren Haken, der vielen Verbrauchern gar nicht bewusst ist. Nahrungsergänzungsmittel gelten offiziell als Lebensmittel. Das bedeutet, dass sie im Gegensatz zu echten Arzneimitteln vor der Einführung in den Markt nicht auf

ihre medizinische Funktionalität oder strenge Qualitätskriterien geprüft werden müssen. Für Hersteller ist es überraschend einfach, neue Produkte in den Handel zu bringen. Für den Verbraucher stellt das ein Gefährdungspotenzial dar. Genau deshalb sollten die Mittel nicht als Ersatz für eine ausgewogene Ernährung verstanden werden, sondern als gezielte Ergänzung für die individuelle Versorgung.

Variierende Relevanz

Ein Pauschalrezept für die Verwendung gibt es nicht, denn der Nährstoffhaushalt ist von Mensch zu Mensch völlig unterschiedlich. Während Erwachsene ohne Vorerkrankung bei einer ausgewogenen Mischkost gut versorgt sind, gibt es Risikogruppen, bei denen Zugaben medizinisch absolut nützlich oder gar notwendig sind. Dazu zählen „zum Beispiel Vitamin K und D bereits bei Säuglingen, Vitamin B₁₂ bei Veganern und Vegetariern oder etwa Folsäure, Jod und – bei Bedarf – Eisen in der Schwangerschaft“, weiß Bas Kast.

Fortlaufender Wandel

Angesichts dieses gigantischen Trends beschäftigen sich Mediziner, Forschende und renommierte Experten wie der Bestsellerautor immer intensiver mit den Wirkstoffen. Es gilt, im Dschungel der Werbefloskeln die wissenschaftliche Spreu vom Weizen zu trennen. Denn der Aufschwung bringt ebenso wertvolle Juwelen mit sich, welche nun die nötige Aufmerksamkeit bekommen, um zukünftig einen relevanten Impact auf unsere Gesundheit leisten zu können. ■



Dieses Quartett steht im besonderen Fokus, denn die vier fundamentalen Wirkstoffe haben eines gemeinsam. Bei ihnen ist eine Unterversorgung nicht unüblich, vor allem in bestimmten Lebenslagen.



FOLSÄURE (Vitamin B₉)

Sie ist unentbehrlich für **Zellteilung und Gewebewachstum**. Ein Mangel in der Schwangerschaft kann beim Ungeborenen schwere Fehlbildungen verursachen. **Frauen mit Kinderwunsch** sollten sich daher frühzeitig um ein stabiles Level bemühen. Weil der menschliche Organismus das Element kaum langfristig speichern kann und die Versorgung über die Nahrung oft unzureichend ist, empfehlen Fachgesellschaften bis in die ersten drei Monate täglich 400 Mikrogramm.

OMEGA-3

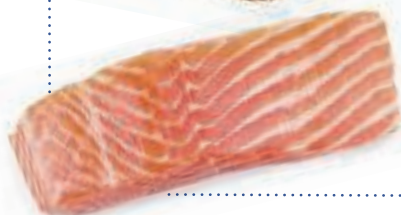
EPA und DHA sind essenzielle Fettsäuren für Herz und Gehirn. Sie werden über **fetten Seefisch oder Algenöle** aufgenommen. Essen Sie diese Produkte nicht, können Kapseln (nach einer ärztlichen Omega-3-Index-Bestimmung) aushelfen. Hier ist jedoch Maßhalten angesagt: Kürzlich ergaben Analysen, dass ein Zuviel das Risiko für Vorhofflimmern steigern kann. Achten Sie zudem beim Kauf auf ein IFOS-Zertifikat für Schadstofffreiheit und einen niedrigen TOTOX-Wert. Letzterer misst die Frische, denn ranziges Öl schadet den Gefäßen.

Dunkle, trockene Lagerung schützt vor Verderb.



VITAMIN D

Es befindet sich zwar in Lachs und sonnengetrockneten Pilzen, doch hauptsächlich tanken wir Vitamin D über UV-Strahlen durch die Haut. Dennoch weisen fast alle hierzulande zu geringe Werte auf. Um die **Knochendichte** zu schützen und die **Calciumaufnahme** zu gewährleisten, wird eine **tägliche Zufuhr in dunklen Monaten** befürwortet – für eine optimale Resorbierung kombiniert mit etwas Fetthaltigem.



The Big Four



VITAMIN B₁₂

Dieser Vitalstoff ist maßgeblich an der Blutbildung sowie der **Funktion des Nervensystems** beteiligt. Da es fast ausschließlich in tierischen Lebensmitteln vorkommt, sollten Personen mit einer **überwiegend pflanzlichen Ernährung dauerhaft substituieren**. Zudem lässt die Aufnahmebereitschaft des Intestinaltrakts im fortgeschrittenen Alter natürlicherweise nach. Ein regelmäßiger Labortest des spezifischen Holo-TC-Werts schafft Klarheit, um neurologischen Schäden effektiv vorzubeugen.

Die stillen Taktgeber

Vitamine stehen meist im Rampenlicht, doch anorganische Verbindungen ergeben das unsichtbare Fundament unseres Wohlbefindens. Erst durch sie laufen die Rädchen im System synchron.

WAS SIND MINERALSTOFFE?

Hinter ihnen verbirgt sich die gesamte Palette anorganischer Nährstoffe, die der Mensch nicht selbst herstellen kann. Die Wissenschaft unterteilt sie anhand ihrer Konzentration im Organismus in zwei Gruppen: Bewegt sich der Anteil über 50 Milligramm pro Kilogramm Körpergewicht, spricht sie von Mengenelementen (wie Calcium oder Magnesium). Stoffe, die darunter liegen, heißen Spurenelemente (wie Zink oder Selen). Doch der Name täuscht: Obwohl wir von Letzteren nur winzigste Einheiten benötigen, sind sie absolut lebenswichtig.



ZINK

Dieses Spurenelement ist ein wahrer Allrounder für die **Immunabwehr**, **Wundheilung** sowie **Schleimhautschutz** vor Infektionen. Zudem steuert es die **Stabilität von Haut, Haaren und Nägeln**. Aufgrund der in Vollkorn und Hülsenfrüchten enthaltenen Phytinsäure, die das Metall im Darm bindet und die Aufnahme blockiert, rutschen Veganer leicht ins Defizit. Bei akut aufkommenden Erkältungsanzeichen kann eine kurzzeitige, hoch dosierte Gabe die Krankheitsdauer nachweislich verkürzen. Eine kontinuierliche Überdosierung sollte gemieden werden, weil ein Zuviel die wichtige Kupferaufnahme im Organismus stört.

EISEN

Als Bestandteil des roten Blutfarbstoffs sichert er unseren Sauerstofftransport. Vor allem können Personen durch die **Menstruation, bei Schwangerschaften oder aufgrund pflanzenbasierter Ernährung** unter einem unbemerkten **Mangel** und dem Hauptsymptom **Müdigkeit** leiden. Um die Resorptionsrate zu steigern, lohnt sich die gleichzeitige Aufnahme von Vitamin C. Auf Verdacht Tabletten nutzen, sollten wir jedoch nicht, da Überschüsse wiederum giftig sind.



MAGNESIUM

Das beliebte Mineral steuert hunderte Enzymreaktionen und reguliert die **Muskel- sowie Nervenfunktion**. Für die Supplementierung stehen unterschiedliche Formen bereit. Während das günstige Magnesiumoxid in sozialen Medien viel kritisiert wird, ist es am besten erforscht und **lindert Krämpfe** effektiv. Wer ein Produkt mit höherer Bioverfügbarkeit sucht, wählt Magnesiumcitrat oder Magnesiummalat. Für die Nacht bietet sich das ebenfalls gut verwertbare Magnesiumglycinat an, da es in einer Dosis von 250 Milligramm nachweislich den Schlaf fördert.





SELEN

Für eine schlagkräftige Immunabwehr und als **Protector von Zellen und Gewebe** ist das Spurenelement vonnöten. Es weist zudem **krebshemmende Potenziale** auf. Allen voran das der Schilddrüse, wo es die Hormonbildung steuert. Bei der Autoimmunerkrankung Hashimoto kann ein Defizit eine Rolle spielen, weshalb Betroffene nach ärztlicher Absprache von hochverfügbarem Selenmethionin profitieren. Obwohl unsere Böden als selenarm gelten, sind die meisten Deutschen adäquat versorgt. Paranüsse sind eine Topquelle, allerdings radioaktiv belastet, weshalb nicht mehr als zwei Exemplare täglich verzehrt werden sollten.

Keine verlässliche Quelle: Durch schwankende Jodwerte können Algen unter- sowie überversorgen.



JOD

Ohne diesen maritimen Baustein kann die Schilddrüse keine Hormone produzieren, die wiederum das Wachstum, die Gehirnentwicklung und die Stoffwechselrate kontrollieren. Ein dauerhaftes Defizit führt schlimmstenfalls zur Gewebevergrößerung des Organs. Obwohl Speisesalz teilweise angereichert wird, rutschen viele ohne **Seefisch oder Milchprodukte** in eine Unterversorgung. Letztere liefern das Spurenelement, weil die Tiere jodiertes Futter bekommen. Eine kontrollierte Zufuhr schafft hier Abhilfe, was besonders in der Schwangerschaft zu bedenken ist.



QUALITY-CHECK

➔ Art der Verabreichung

Die Bioverfügbarkeit von Pulver, Tropfen oder Gummies variiert stark. Flüssigformen werden vom Körper besser aufgenommen als gepresste Tabletten. Bei Kapseln lohnt sich ein Prüfstand der Hülle. Besteht sie aus Gelatine oder einer Cellulose-Alternative? Reine Wirkstoffe ohne unnötige Füllmaterialien sind hier gefragt.

➔ Klasse statt Masse

Hoch dosiert ist nicht automatisch besser. Viele Lifestyle-Neuheiten übertreffen die Mengeneempfehlungen, was Organe belasten kann. Eine individuelle Anpassung ist effizienter als ein blinder Konsum.

➔ Siegel-Know-how

Achten Sie beim Kauf auf anerkannte Zertifizierungen. Standards wie Good Manufacturing Practice (GMP) garantieren eine saubere, pharmazeutische Produktion. Die strengen, unabhängigen Laborergebnisse von Magazinen wie Öko-Test gewährleisten außerdem eine verlässliche Orientierung.

➔ Seriöse Bezugsquelle

Apotheken bieten geprüfte Arzneimittel und Fachberatung, Drogerien führen meist günstige Basisprodukte. Online sei ebenso Vorsicht geboten. Bestellen Sie direkt beim Hersteller, um minderwertige Präparate aus dem Ausland zu umgehen.



Is the hype real?

Fünf populäre Wirkstoffe versprechen den ultimativen Boost für den Körper. Wir klären, welche dieser heiß diskutierten Substanzen erwiesenermaßen den Turbo in unseren Zellen zünden.

DAS GEHEIMNIS UNSERER MIKROSKOPISCHEN KRAFTWERKE

Hinter der Beliebtheit dieser Verbindungen steckt meist ein Ziel: die Optimierung der Mitochondrien. Die winzigen Motoren in unseren Lebensbausteinen produzieren ununterbrochen den universellen Energieträger ATP. Während Kreatin und Q10 direkt die Effizienz dieser körpereigenen Fabriken ankurbeln, sorgt Spermidin für das Recycling beschädigter Bestandteile.

Das Upgrade, welches alle ersehnen, findet also auf tiefster zellulärer Ebene statt.

i

LONGEVITY: SPERMIDIN

Im Zuge der Langlebigkeitsforschung gelten Spermidin, NAD⁺ und Resveratrol als **Hoffnungsträger gegen das Altern**. NAD⁺ kurbelt die Zellenergie an, Resveratrol fungiert als Antioxidans und Spermidin fördert die Autophagie. Da dessen Konzentration im Alter sinkt, versprechen Kapseln biologische Verjüngung. Bisherige Studien zeigten allerdings enttäuschende Ergebnisse.

→ Sinnvoll oder nicht?

Ein teures Supplement ist nicht nötig. Spermidin lässt sich hervorragend und weitaus günstiger über eine gesunde Ernährung aufnehmen. Spitzenreiter sind hier vor allem Weizenkeime.



FITNESS: KREATIN

Diese Substanz, die der Körper selbst aus Aminosäuren bauen kann, ist eines der **am besten erforschten Nahrungsergänzungsmittel** überhaupt. Sie fungiert als hocheffizienter Treibstoff, der vor allem unsere Muskeln und vermutlich das Gehirn schnell mit Energie versorgt. Der muskelfördernde Effekt sowie der Kraftzuwachs sind durch zahlreiche Untersuchungen felsenfest bestätigt, ein möglicher Schutz vor Demenz aktuell allerdings noch nicht.

→ Sinnvoll oder nicht?

Für sporttreibende und vegan lebende Personen ist Kreatin-Monohydrat sehr empfehlenswert.



BEAUTY: KOLLAGEN

Als faseriges Protein stellt Kollagen das **Gerüst für Haut und Knorpel** dar. Aufgrund der nachlassenden körpereigenen Bereitstellung im Alter, versprechen Pulver und Drinks straffe Konturen. Industriefinanzierte Forschungen loben positive Effekte, doch unabhängige, methodisch rigorose Untersuchungen belegen bei der Haut keinen messbaren Effekt.

→ Sinnvoll oder nicht?

Bei Gelenkbeschwerden gibt es vielversprechende Hinweise. Die gespaltene Form Kollagenhydrolysat wird dabei am besten aufgenommen.

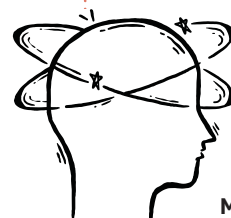


ENERGIE: Q10

Das körpereigene Molekül ist lebenswichtig für den Energiestoffwechsel in den Mitochondrien. Zwar sorgte eine Metastudie für Aufsehen, wonach eine Supplementierung das Sterberisiko senken könnte, doch die restliche Datenlage bleibt widersprüchlich. Für eine uneingeschränkte Empfehlung mangelt es bisher an eindeutigen Beweisen. Ein handfester klinischer Nutzen wird jedoch in der Neurologie deutlich: Höher dosiert kann die Substanz **Migräne-Attacken reduzieren**.

→ Sinnvoll oder nicht?

Die Gabe kann in Erwägung gezogen werden, ist aber kein Muss.



DIREKT IN DIE VENE

- ➔ In sogenannten „Drip Bars“, einer Neuheit aus Amerika, die inzwischen ebenso bei uns angekommen ist, lassen sich Kunden hoch dosierte Cocktails aus Vitaminen, Mineralstoffen, Aminosäuren und Elektrolyten intravenös verabreichen.
- ➔ Die Versprechen sind groß: mehr Wohlbefinden, stärkeres Immunsystem, strahlendere Haut, schnellere Regeneration. Erhebungen über die Wirksamkeit fehlen und viele Fachleute sind sich einig. Ohne diagnostizierten Mangelzustand sind solche Infusionen medizinisch nicht notwendig.

BAS KAST SETZT LIEBER AUF MULTIVITAMINE

„Das sind Kombinationspräparate mit gängigen Vitaminen und Mineralstoffen, manchmal ergänzt um Pflanzenstoffe. Mein Eindruck auf Basis der Forschung: Sie sind generell gesprochen sicher und nützlich. Zum Beispiel können sie im Alter gegen Gedächtnisschwund helfen.“



IMMUNSYSTEM: VITAMIN C

Hinter dem Namen Ascorbinsäure verbirgt sich ein unverzichtbarer Helfer, der die **Abwehrkräfte stärkt** und als Motor für die Kollagenbildung dient. Bei Infekten wird dieser gern als Booster gefeiert. Ein Allheilmittel ist er zwar nicht, doch Symptome und Dauer eines Schnupfens können nachweislich gelindert werden. Da Überschüsse ausgeschieden werden, ist die Einnahme harmlos.

➔ Sinnvoll oder nicht?

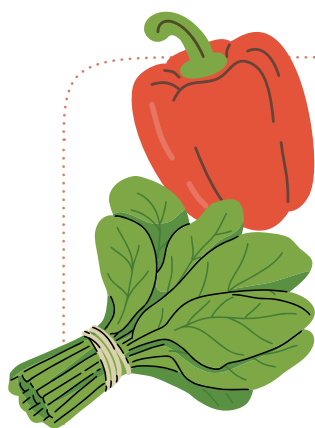
Obst und Gemüse decken die tägliche Basis. Bei akuter Erkältung ist eine kurzzeitige Unterstützung aber durchaus hilfreich.



Eine tägliche Dosis Kreatin von drei bis fünf Gramm kann unter kalte Drinks oder Joghurt gerührt werden.

Das A & O der Supplemente

Nahrungsergänzungsmittel können unserem Wohlbefinden zugutekommen, vorausgesetzt, der Umgang stimmt. Erfahren Sie hier mehr über die Basics, auf die es im Alltag ankommt.



Welche Stoffe lassen sich über Lebensmittel decken?

Das Food-First-Prinzip besagt: Erst wenn bestimmte Elemente nicht über die Ernährung gedeckt werden können, sollten wir nachhelfen. Darum lohnt es sich, einen Blick auf diese Naturtalente zu werfen.

Nährstoff	Top-Lebensmittelquellen
Calcium	Grünkohl, Mandeln, Milchprodukte, Sesam
Eisen	Kürbiskerne, Linsen, rotes Fleisch, Spinat
Folsäure (B ₉)	grünes Blattgemüse, Hülsenfrüchte, Leber, Vollkornprodukte
Kalium	Avocado, Bananen, Hülsenfrüchte, Kartoffeln
Magnesium	Cashews, dunkle Schokolade, Kürbiskerne, Quinoa, Sonnenblumenkerne
Omega-3 (EPA/DHA)	Hering, Lachs, Makrele, Sardellen, Sardinen
Omega-3 (pflanzl. ALA)	Chiasamen, Leinöl, Rapsöl, Walnüsse
natürliche Probiotika	Joghurt, Kefir, Kimchi, Miso, Sauerkraut
Vitamin C	Brokkoli, Hagebutte, Paprika, Petersilie, Sanddorn
Zink	Austern, Hülsenfrüchte, Kürbiskerne, Nüsse, Rindfleisch

Die richtigen Routinen

Wenn Rahmenbedingungen wie das Timing stimmen, wird der Organismus optimal supportet.

→ Die **Zeitpunkte der Verabreichung** sind variabel. B-Vitamine erfreuen den Morgen. Magnesium eignet sich am Abend. Begleitende Kost schont zudem unseren Magen.

→ **Fettlösliche Vitamine** wie A, D, E und K entzücken als Duo mit guten Fetten. Hochwertiges Öl, Avocado oder Nussmus fungieren als Transportmittel im Darm.

→ Greifen Sie nicht wahllos zu Supplementen. Ein regelmäßiger **Bluttest** liefert den tatsächlichen Bedarf, sodass Sie gezielt statt auf gut Glück anreichern können.

→ Präparate sollten Sie so lange nutzen, bis ein Mangel behoben ist. Dann heißt es **pausieren** und Zustand im Auge behalten.



Wechselwirkung und Risiken

Das Konsumieren der Pillen, Tropfen und Co benötigt Köpfchen. Denn werden verschiedene Mittel unbedacht kombiniert, falsch dosiert oder mit ungünstigen Lebensmitteln eingenommen, drohen unerwünschte Folgen.

Don't mix and match!

Viele Menschen nehmen mehrere Tabletten gleichzeitig ein. Der Experte warnt: „Grundsätzlich sollten wir dabei vorsichtig sein, da wir über die meisten Interaktionen bisher wenig wissen. Eine Ausnahme sind gut erforschte Produkte, etwa klassische Multivitamine, die als sicher gelten.“

Wie beeinflussen sich die Nährstoffe gegenseitig?

Es gibt zahlreiche Beziehungen zwischen einzelnen Bausteinen, bei denen sich die Wirkung entweder verstärkt oder aufhebt. „Wir wissen beispielsweise, dass bei langfristig

hoher Zinkeinnahme mit Kupfer kompensiert werden muss“, erklärt Bas Kast. Aber es gibt auch positive Effekte, die wir uns zunutze machen können: „Umgekehrt hilft Vitamin C bei der Aufnahme von Eisen.“



Obacht bei Kaffee, Tee sowie Milchprodukten

Selbst alltägliche Lebensmittel können die Aufnahme blockieren. Die Gerbstoffe (Tannine) in Kaffee und schwarzem oder grünem Tee sowie das Calcium aus Milch und Joghurt binden Mineralien im Magen-Darm-Trakt. Besonders die Verwertbarkeit von Eisen, Zink und Magnesium wird dadurch massiv beeinträchtigt. Wer auf sein morgendliches Heißgetränk oder das Müsli nicht verzichten möchte, sollte vor und nach dem Supplementieren mindestens ein bis zwei Stunden Abstand einhalten.



Weitere Insights zum Nachschlagen

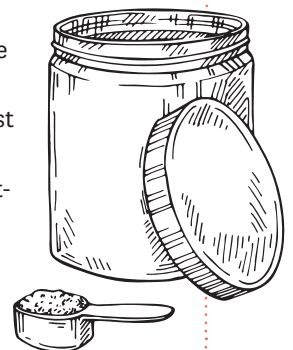
Sind Nahrungsergänzungsmittel imstande, unsere Vitalität zu unterstützen? Können sie uns einen Schutz vor Altersleiden wie Bluthochdruck, Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Knochenschwund oder sogar Krebs bieten? Gibt es Wirkstoffe, die unseren Körper verjüngen können? Das sind einige der großen Themen, die Bas Kast in „Der Vitamin- und Nährstoffkompass“ behandelt. Dabei nimmt er Welten wie die geistige

Fitness, Longevity, Schlaf, Muskeln, Knochen, Gelenke sowie Frauen- und Männergesundheit unter die Lupe. S. Bertelsmann, 448 Seiten, 26 Euro

Mehr hilft nicht immer mehr

Ganz im Gegenteil! Bei der Dosierung sollten Sie sich eher an den Richtlinien orientieren. Bas Kast plädiert für „moderate Mengen. Sprich: Der Nutrient Reference Value, also der Referenzwert, sollte bei oder unter 100 Prozent liegen.“

Gehen Sie noch besser auf Nummer sicher und bestimmen Sie Ihren ganz individuellen Bedarf mit Ihrem behandelnden Arzt.





Checkliste: Wie gehe ich vor?

Empfehlungen basieren auf gruppenbasierten Studien und einer allgemeinen Ausgangslage. Passend zu Ihrem einzigartigen Alltag und Körper sollten Sie die Einnahme individuell abstimmen.

1

Blutbild machen:

Lassen Sie relevante Werte vom Hausarzt testen, um einen echten Mangel zu ermitteln. Dieser kann die Ergebnisse von Ihrer bisherigen Historik professionell ableiten sowie einordnen.

2

Lifestyle-Faktoren prüfen:

Führen Sie ein Ernährungstagebuch und nehmen Sie Schlafdauer, Bewegung und Stresslevel realistisch unter die Lupe. In der Regel lassen sich erste Lücken bereits hier schließen.

3

Risikogruppe checken:

Haben Sie generell ein nachweisbares Defizit? Dazu können Menschen mit rein pflanzlicher Ernährung, chronischen Erkrankungen oder Personen ab der Lebensmitte zählen.

4

Qualitätsprodukt wählen:

Setzen Sie auf seriöse Hersteller und Bezugsquellen, bevorzugt aus Deutschland, und achten Sie auf transparente Angaben sowie unabhängige Laborzertifikate.

5

Neu bewerten:

Ziehen Sie nach etwa drei bis sechs Monaten Bilanz und evaluieren Sie: Sind die gewünschten Effekte spürbar, besteht weiterhin ein Zuwenig oder ist eine Anpassung der Dosis notwendig?

RÉSUMÉ: SUPPLEMENTE ALS TEIL EINES GESUNDEN LEBENSSTILS

➔ Vitamine wirken nur optimal in Kombi mit einer starken Basis. Der Profi selbst setzt auf einen „hormonischen Lebensstil plus Präventionsmedizin“. Wichtige Faktoren sind Ernährung, Kraft- und Cardio-training sowie Schlaf- und Stressmanagement. Zudem stärken kurze Reize wie Fasten, Eisbäder oder Saunagänge.

➔ Verlassen Sie sich bei Beschwerden nicht auf Eigenregie. Ernsthafte



Warnsignale wie chronische Müdigkeit, Schwindel, Haarausfall oder Kribbeln in den Gliedmaßen erfordern eine fundierte Diagnostik, um die Ursachen zu klären.

➔ Lassen Sie sich von Trends nicht leiten und filtern Sie Marketingversprechen von belegten Fakten. Betrachten Sie die Helfer als das, was sie sind: ein gezielter Zusatz, um punktuell Lücken zu schließen.



Immer up to date

Bleiben Sie am Puls der Forschung! Auf seinem Blog vitamin-kompass.com hält Bas Kast brandneue wissenschaftliche Erkenntnisse fest und beleuchtet fundiert deren Bedeutung.

Neben ausgewogenen Lebens-
mitteln und regelmäßiger
Bewegung stützen Supplemente
ein vitales Leben.



Die große Pizza-Werkstatt

Vom entspannten Spieleabend bis hin zur großen Gartenparty bringt der italienische Klassiker alle an einen Tisch. Kreieren Sie ein Meisterwerk ganz nach Ihrem Geschmack!

Knusprige Grundlage

Das Fundament bestimmt die Textur, die Backzeit und die finalen Noten. Typischer Weizenteig trumpft mit der beliebten Fluffigkeit, während Alternativen aus etwa Dinkel einen kernigen Touch entfalten.

- ➔ **Glutenfrei:** Mais- oder Reisbasis für eine bessere Verträglichkeit
- ➔ **Low-carb:** Raspel aus Blumenkohl oder Zucchini, gebunden mit Ei und Käse, für weniger Kohlenhydrate
- ➔ **Neapolitanisch:** Typ-00-Weizenmehl mit langer Gehzeit für den bekannt luftigen und weichen Rand
- ➔ **Rustikal:** Dinkelmehl, etwa Typ 630 oder 1050, für einen herzhaften Charakter und mehr Struktur
- ➔ **Schnell:** Weizenmehl Typ 405 oder 550 für ganz spontane Backprojekte ohne eine ausgedehnte Teigruhe



Saucen-Vielfalt

Die samtige Schicht sorgt für nötige Feuchtigkeit im Ofen und verbindet den Teig mit dem Belag. Säurehaltige Tomaten balancieren fettige Zutaten. Pasten und Milchprodukte bilden eine reichhaltige Unterlage.

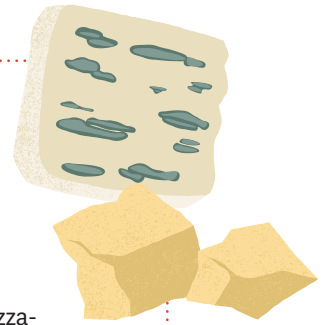
- ➔ **Bianca:** Crème fraîche, Ricotta oder Schmand mit einem Spritzer Zitrone
- ➔ **Kräuterstark:** grünes Pesto aus Basilikum, Bärlauch und Co
- ➔ **Smoky:** dunkle Barbecuesauce für einen amerikanischen Twist
- ➔ **Saisonal:** püriertes Gemüse wie Erbsen als spannenden Akzent
- ➔ **Traditionell:** passierte San Marzano Tomaten mit etwas Meersalz und einem Hauch nativem Olivenöl
- ➔ **Vegan:** samtiges Mousse aus eingeweichten Cashewkernen und Hefeflocken



Cheese-Faktor

Hier entscheidet sich das Schmelzverhalten und der Knusprigkeitsgrad für das individuell gewünschte Ergebnis.

- ➔ **Altbewährt:** Büffelmozzarella, Fior di Latte, Provolone dolce
- ➔ **Besonders:** Appenzeller, Bergkäse, Gorgonzola, Gruyère
- ➔ **Intensiv:** Fontina, Gouda (geräuchert), Scamorza
- ➔ **Pflanzlich:** Cashew-Mozzarella, Schmelz auf Kokosölbasis
- ➔ **Salzig:** Grana Padano, Halloumi, Parmesan, Pecorino, Schafskäse
- ➔ **Würzig:** Cheddar, Edamer, Emmentaler, Gouda (mittelalt)



Buntes Beet

Willkommen in der perfekten Abteilung, um Ihrer italienischen Leckerei einen frischen Anstrich zu verpassen.

- ➔ **Bissfest:** Brokkoliröschen, Fenchelscheiben, grüner Spargel, Paprika
- ➔ **Dezent:** Artischockenherzen, Blumenkohl, weißer Spargel
- ➔ **Erdig:** Austernpilze, Champignons, Pfifferlinge, Steinpilze
- ➔ **Mediterran:** gegrillte Auberginen, Kapern, Oliven, Zucchini
- ➔ **Pikant:** grüne Jalapeños, Meerrettich, Peperoncini, Radieschen
- ➔ **Süßlich:** Ananas, getrocknete oder Kirschtomaten, Mais, Schalotten



Wertvolle Kraftpakete

Für die langanhaltende Sättigung dieser Energielieferanten ist der beachtliche Eiweißgehalt verantwortlich, den jeder dieser Kandidaten mit im Gepäck hat.

- ➔ **Ausgefallen:** geröstete Kichererbsen, Spiegelei
- ➔ **Fernöstlich:** Edamame, geräucherter oder marinierter Tofu, Tempeh-Schnetzel
- ➔ **Gereift:** Chorizo, Pancetta-Würfel, Salsiccia
- ➔ **Hauchzart:** Kochschinken, Salami, Serranoschinken
- ➔ **Mager:** Hähnchenbrust, Putenbrust, Rinder- oder Schweinefilet
- ➔ **Maritim:** Garnelen, Lachs, Thunfisch, Tintenfischringe



Zu unserem Pizzateig-Grundrezept geht es hier!



Das Genuss-Finish

Blattgemüse

Rucola, Babyspinat oder Feldsalat sind die perfekten Hauptdarsteller für den kalten Kontrast nach dem Backen. Aber Achtung: Wandert das Grünzeug zu schnell auf die heiße Pizza, wird es rasant welk. Erst direkt beim Servieren drapiert, bleibt die Struktur top erhalten.



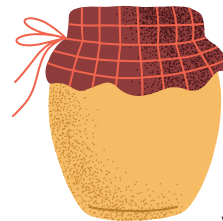
Nüsse und Kerne

Sie durchbrechen die Weichheit von geschmolzenem Käse und cremigem Belag mit einem überraschenden Knusper-Effekt. Besonders gehackte Walnüsse und Pistazien oder goldbraune Pinienkerne harmonisieren fantastisch mit fruchtigen oder herben Elementen.



Aromatische Öle

Aufgepeppte Typen mit feurigem Chili, kräftigem Knoblauch oder belebender Zitrone verpassen dem Fladen ein unwiderstehliches Upgrade. Diese edlen Tropfen gehören aber niemals mit in den Ofen. Kurz vor dem Anschneiden ist also der ideale Zeitpunkt für sparsames Beträufeln.



Honig

Das süße Extra schenkt Ihrer Kreation eine völlig neue Dimension. Es bändigt die Schärfe von Jalapeños oder die Würze von Käse und verwandelt die bekannte Basis im Handumdrehen in ein Gourmet-Erlebnis. Weniger ist mehr, damit die Zutaten nicht dominiert, sondern untermalt werden.

Kids Corner

Machen Sie das Abendessen zum kulinarischen Abenteuer für die ganze Familie. Wenn die Jüngsten selbst entscheiden dürfen, welche Farben und Formen auf dem Teig landen, schmeckt es am Ende gleich doppelt so gut.



Mini-Happen

Verwandeln Sie die Küchenzeile vor der nächsten Geburtstagsparty einfach in eine kunterbunte Station, bei der sich jedes Kind seinen eigenen Teigling schnappen darf. Das macht nicht nur unglaublich stolz, sondern nimmt auch den Druck vom Essen, da die Kleinen die volle Kontrolle über ihre Portion haben. Mit den handlichen Formaten lässt sich wunderbar Experimentieren, Durchprobieren, Teilen und Feiern.

Pizza-Art

Wer sagt denn eigentlich, dass eine Pizza immer kreisrund sein muss? Manchmal darf sie auch zur essbaren Leinwand werden. Wilde Landschaften aus Brokkoli-Bäumen, Sonnenstrahlen mithilfe von Mais und fröhliche Gesichter mit Paprika-Mund machen riesigen Spaß und dienen als kreatives Ventil.



AEG

ANZEIGE



Die Pizza-Revolution für Ihr Zuhause

Eine Pizza wie vom Lieblingsitaliener ist das absolute Highlight. Die größte Hürde beim heimischen Backen war bisher die Temperatur, da klassischen Hausgeräten für den ultimativen Steinofeneffekt schlicht die Kraft fehlt. Als technologischer Geniestreich beweist der AEG 7000 PizzaExpert Multifunktionsbackofen nun, dass große Krusten-Träume vom Blech wahr werden können. Selbst YouTube-Star und Pizza-Flüsterer Sven Teichmann schwört auf diese Performance. Das Modell erreicht Spitzenwerte von bis zu stolzen 340 Grad Celsius. Gepaart mit einer gusseisernen Platte entsteht so eine effiziente Hitzeübertragung, mit der Ihr Meisterwerk

neapolitanischer Art in gerade mal 150 Sekunden* auf dem Teller landet. Dank smarter Appsteuerung und Schritt-für-Schritt-Anleitungen gelingt die Zubereitung Ihrer Leckerbissen auf den Punkt.

Mehr Infos zum PizzaExpert Backofen gibt es auf aeg.de



„Perfekte Backergebnisse aus dem Haushaltsofen ohne Kompromisse.“



Mitmachen und einen AEG 7000 PizzaExpert Backofen gewinnen!

Holen Sie sich echtes Pizzeria-Feeling in Ihre Küche! Wir verlosen exklusiv einen dieser innovativen Backöfen im Wert von 1525 Euro, von denen selbst die Experten der Scuola Italiana begeistert sind. Nutzen Sie Ihre Chance!

Jetzt bis 30.08.2026 teilnehmen

FOTOS: PR, SHUTTERSTOCK



Mitmachen und gewinnen:
eatsmarter.de/pizzaexpert

*Basierend auf internen Tests mit 25 Minuten Vorheizen und Backen bei 340 °C, bestätigt von der Scuola Italiana Pizzaioli.

PRÄSENTIERT VON

EatSmarter!



A hand holding a piece of ginger root against a background of green foliage.

Unsere Top 25 Sommerfoods

Klettern die Temperaturen in die Höhe, muss nicht nur die Kleidung luftig sein. Auch auf dem Teller sehnen wir uns nach Abkühlung und einer ordentlichen Portion Frische. Wie gut, dass diese Jahreszeit eine opulente Auswahl an Köstlichkeiten für uns bereithält. Wir stellen Ihnen unsere liebsten Kandidaten vor, die ein Segen für den Kreislauf sind, voller Nährstoffe stecken und die Schweißproduktion in Schach halten.

LISA RÖSEL

Kühlende Sommerfoods

Gemüse

Kaum Ballast, aber dafür mit umso mehr vitalen Zellschützern bieten diese Gartenwunder eine geniale Grundlage für unbeschwerte, heiße Tage.

Blattsalate

Dank ihres extrem hohen Wassergehalts von über 95 Prozent hydratisieren sie den Körper wie kaum ein anderes Lebensmittel. Zusätzlich bersten Romana, Endivien, Rucola und Co mit zahlreichen Vitaminen sowie Mineralstoffen und füllen Ihren Bauch bei minimalen Kilokalorien. Außerdem benötigt die Verdauung kaum Energie, wodurch keine zusätzliche Eigenwärme erzeugt wird. Das macht das Leichtgewicht toll als Basis für jede Bowl oder als Wrap.



Chili

Es klingt paradox, aber die spicy Kerlchen wirken kühlend. Der natürliche Scharfstoff Capsaicin bindet im Mund an Rezeptoren, die dem Gehirn eine Hitzequelle melden. Tatsächlich wird aber eine Reaktion in Gang gesetzt, die den Organismus wieder ins Lot bringt – Feuer frei!



Fenchel

Das mediterrane Gewächs ist ein hervorragender Bote für Calcium, das wichtig für die Reizweiterleitung in den Muskeln und Nerven ist. Ein etwa durch heftiges Schwitzen verursachter Kaliummangel kann sich durch Konzentrationsstörungen und Müdigkeit bemerkbar machen – der Leckerbissen schafft Abhilfe.

Spinat

Bitterstoffe sorgen für einen optimalen thermischen Ausgleich und entfalten dadurch erquickende Eigenschaften. Damit ist die gedünstete Variante oder eine Suppe mit dem Hero genau jetzt die perfekte Mahlzeit. Sie bevorzugen es eher kalt? Kein Problem! Zaubern Sie sich aus der Nährstoffbombe einfach einen Green Smoothie.



Kohlrabi

Bei wem durfte die Knolle früher in der Brotdose nicht fehlen? Der heimische Favorit ist ein Must-have zum Snacken zwischendurch – reich an Vitamin C und Magnesium, dabei kalorienarm, leicht verdaulich und schön mild im Geschmack. Da können kleine und große Genießer nicht widerstehen.





Zitronenmelisse

Als lauwarmes Getränk beruhigt sie das oft strapazierte Nervensystem sowie einen angespannten Magen. Aufgrund der ätherischen Öle wie Citral, Citronellal, Linalol und Geranicol wirkt das Kraut entkrampfend. Gießen Sie das Wasser aber erst über den Tee, wenn es nicht mehr kocht – die feinen Inhaltsstoffe sind sehr empfindlich.



Salbei

Wir lieben den samtigen Helfer mit dem würzig-herben sowie etwas bitteren Aroma. Es macht unsere Gerichte bekömmlicher und ist ein traditionelles Mittel, zum Beispiel als Aufguss gegen übermäßiges Transpirieren, das auf natürliche Weise dadurch reguliert werden kann. So wird der Grünling mit Ursprung aus der Mittelmeerregion zum Eins-a-Begleiter im Sommer.

Paprika

Von grün über gelb bis hin zu dunkelrot: Je reifer die Schote, desto mehr Vitamin C steckt in ihr. Damit stärken Sie das Bindegewebe gegen UV-bedingte Schäden und wappnen sich vor fiesen Keimen. Kombinieren Sie den Star mit einer Prise Salz oder Gemüsebrühe, um Mineralstoffe, die über den Schweiß abhanden kommen, direkt wieder zu komplettieren.



Radieschen

Die wasserhaltigen Kugeln sind an heißen Tagen eine fantastische Wahl. Sie sind wie ein bunter Akzent im Salat oder auf dem Brot und weisen mit ihren Senfölen einen erfrischenden sowie antimikrobiellen Effekt auf. Zudem regt die dezente Schärfe Verdauung und Durchblutung an. Schrumpelig gewordene Exemplare werden durch ein Bad in kaltem Wasser rasch wieder knackig.



Brokkoli

Der Saisonliebling ist kalorienarm, reich an Ballaststoffen, Vitamin A, C und K sowie Folsäure. Er punktet mit Antioxidantien, die uns vor freien Radikalen wie starker Sonneneinstrahlung bewahren. Kurz gedünstet oder als Salat ist das beliebte Gemüse äußerst bekömmlich, kurbelt den Stoffwechsel sanft an und lässt uns ohne Müdigkeitstief den Nachmittag bewältigen.



Kühlende Sommerfoods

Obst

Wir präsentieren die ultimativen Feuchtigkeitsbooster direkt vom Strauch. Ihre Aromen wecken müde Lebensgeister und Antioxidantien stärken die Haut im Sonnenlicht.



Schwarze Johannisbeeren

Die kleinen Perlen versorgen uns vor allem mit Eisen. Das Spurenelement ist unabdingbar für den Sauerstofftransport des Bluts. Haben wir zu wenig von ihm, fühlen wir uns müde, schlapp und unkonzentriert. Für eine bessere Aufnahme wird Vitamin C benötigt. Perfekt also, dass die Minis auch damit vollgepackt sind. Langen Sie ordentlich zu.



Sauerkirschen

Das in ihnen befindliche Melatonin kann helfen, nachts besser ins Traumland zu gleiten. Der Saft weist davon den höchsten Gehalt auf. Wie wäre es also mit einem Schlummertrunk? Noch mehr Dos and Dont's, wie Sie bei Hitze besser schlafen, lesen Sie ab Seite 204.

Erdbeeren

Achtung, hier besteht absolutes Suchtpotenzial! Bei kaum einem Obst denken wir vermutlich mehr an Sommer als bei diesen Beauties. Sie sind ein wahres Erfrischungswunder mit rund 90 Prozent Wasser, wodurch sie ein exzellenter Durstlöcher sind. Sekundäre Pflanzenstoffe kommen Herz und Gefäßen zu Gute. Am besten schmecken sie direkt selbstgepflückt vom Feld.



Hier ist Naschen unbedingt erlaubt!

Himbeeren

Klein, aber Oho. Auf dem Markt lachen sie uns schon von Weitem an und landen dann ratzfatz im Korb. Die Pinkies bringen schnell neue Power, was sie zur erstklassigen Stärkung für zwischendurch werden lässt. Zum Frühstück machen sich die Schönheiten prima im Joghurt sowie im Infused Water. Als sei das nicht schon genug, wirken sie on top durch ihre Anthocyane entzündungshemmend und pushen die Abwehr.



Stachelbeeren

Auf einer üppigen Torte mit einer köstlichen und knusprigen Baiserhaube kennen wir diese Vertreter sicher alle von Oma oder aus dem Café um die Ecke. Smarter wird's, wenn wir unsere cremigen Overnight Oats mit ihnen toppen. Der enthaltene Ballaststoff Pektin ist eine Wohltat für Ihr Mikrobiom und macht satt, ohne schwer im Magen zu liegen. Genau das Richtige also, um einen heißen Tag zu beginnen.



Exoten

Diese Schätze regenerieren Ihr System im Nu. Sie stabilisieren den Elektrolythaushalt und geben neue Energie, damit Sie voller Elan alle Herausforderungen meistern.

Bananen

Wer bei drückender Luft mit einem instabilen Kreislauf zu kämpfen hat, sollte häufiger zugreifen. Die natürlichen Zuckerarten Glukose sowie Fruktose schenken blitzschnell neue Kraft und wendet Müdigkeit ab. Zudem liefern sie Kalium, das für die Herzfunktion essenziell ist und Muskelkrämpfe verhindern kann. So wird der Gelbling zu einem idealen Notfallsnack.



Ihre Säure regt
Stoffwechsel und
Verdauung an.



Zitronen & Limetten

Wichtige verloren gegangene Elektrolyte lassen sich im Handumdrehen wieder auffüllen. Dafür jeweils drei Limetten und Zitronen auspressen und den Saft mit 400 Milliliter Mineral- oder Kokoswasser mischen. Danach eine Prise Meersalz und zwei Esslöffel Honig darin auflösen. Ein Glas vormittags trinken und den Rest gut verschlossen im Kühlschrank für maximal 24 Stunden lagern.



Kokoswasser

Es ist eine clevere Alternative zu Limos und Softdrinks. Denn durch starkes Schwitzen müssen wir bedeutende Mineralstoffe wie Calcium und Magnesium einbüßen. Getränke, die diese Verluste kompensieren, unterstützen uns dabei, mit hohen Temperaturen besser umzugehen. Außerdem beugt eine ausreichende Zufuhr von Flüssigkeit und Mineralstoffen Dehydrierung vor und schützt so das gesamte kardiovaskuläre System, das jetzt Schwerstarbeit leistet.



Kühlende Sommerfoods

Proteine

Hier finden Sie bekömmliche Alternativen und leichte Bausteine für heiße Tage. Unsere Eiweißquellen schonen den Magen und stärken Muckis sowie Knochen.



Tofu

In der traditionellen chinesischen Medizin wird der Bohnenquark als Yin-Lebensmittel betrachtet, das überschüssiges Yang, in diesem Fall die tropischen Temperaturen, im Körper ausgleicht. Er wird daher oft bei Nachtschweiß, Unruhe oder Sodbrennen empfohlen. Der Küchenallrounder kann sowohl kalt, lauwarm, aber ebenso gebraten und natürlich gegrillt verzehrt werden.



Kefir

Läuft mal nicht alles ganz rund, freut sich unser Darm über das fermentierte Produkt. Neben Calcium, Magnesium, Phosphor sowie Vitaminen trumpft es zudem mit wertvollem Eiweiß auf. Eine weitere prima Option ist Magerquark. Mit 12 bis 13 Gramm hochwertigem Protein pro 100 Gramm und wenig Fett sättigt er lang anhaltend und ist leicht verdaulich. Rühren Sie ihn mit Sprudelwasser schön cremig und genießen ihn mit Beeren, Saaten sowie Kernen.



Makrele

Genau wie seine entfernten Verwandten Lachs und Hering, ist dieser Meeresbewohner bekömmlich und schont den Kreislauf. Während die aufwendige Verdauung von rotem Fleisch die Wärmeproduktion erhöht und somit das Schwitzen beschleunigt, kurbelt Fisch diesen Prozess deutlich weniger an. Zudem liefert der Held Omega-3-Fettsäuren, die gut für das Herz-Kreislauf-System sind, das in dieser Jahreszeit ohnehin stark beansprucht wird.

Komplexe Carbs und kaltgepresste Pflanzenöle halten den Blutzuckerspiegel in Balance und schenken Ausdauer für lange Abende im Freien mit Familie und Freunden.

Fette und Kohlenhydrate

Kartoffeln

Die Knollen bestehen vorwiegend aus langkettigen Kohlenhydraten und haben weniger Kilokalorien als Nudeln oder Reis. Lassen Sie die gekochte Beilage abkühlen und bewahren Sie die Erdäpfel im Anschluss zwölf Stunden im Kühlschrank auf. So profitieren Sie doppelt. Durch die Lagerung entsteht nämlich sogenannte resistente Stärke, die einen positiven Einfluss auf die Darmflora hat. Selbst erneutes Erhitzen kann dem Powerstoff nichts anhaben.



Vollkornbrot

An heißen Tagen müssen Sie nicht auf eine leckere Stulle verzichten. Egal ob Pasta, Reis oder Brot: Entscheiden Sie sich stets für die Variante aus dem vollen Korn, um länger satt zu bleiben und den Blutzuckerspiegel konstant zu halten. Eine Scheibe mit Gemüseaufstrich oder Avocado ist zum Beispiel ein prima Start am Morgen. Süßmäulchen greifen zu Haferflocken mit Chiasamen, Joghurt und Obst.



Mandeln

Sie sind ein echtes Schlankfood, das dank reichlich Eiweiß und Ballaststoffen den Appetit zügeln kann. Wer beim kleinen Hunger zwischendurch eine Handvoll der Knacker wählt, hat nicht etwa mit extra Hüftspeck zu rechnen, sondern wird nachhaltig gesättigt und nimmt bei der nächsten Hauptmahlzeit automatisch weniger Kilokalorien zu sich. Gleichzeitig strotzt die Knabberei mit brillanten Mineralstoffen. Zulangen erlaubt!



Das Öl mag es luftdicht, dunkel und kühl.



Leinöl

Seine Alpha-Linolensäure hält die Blutgefäße fit, fördert die Herzgesundheit und kann bei Entzündungen sowie Konzentrationsstörungen gegenhalten. Beim Kochen verliert das Gold seine Superkräfte. Verwenden Sie es daher nur in der kalten Küche, etwa im Dressing oder Frühstücksquark. Auch der Klassiker der Mittelmeer-Diät, Olivenöl, ist leicht verdaulich und enthält Vitamin E sowie Antioxidantien, die den Organismus vor oxidativem Stress schützen.



SAISON SPECIAL

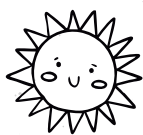


Sommer-Momente perfekt organisiert



Die Sonnenstrahlen verwandeln Parks, Balkons oder den eigenen Garten in das schönste Speisezimmer des Jahres. Für das unbeschwerte Schlemmen unter blauem Himmel haben wir die Tipps.

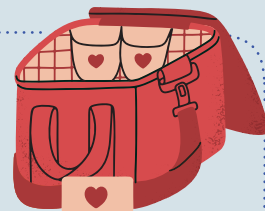
Gut hydriert



An glühend heißen Tagen verlangt der Körper nach einer raschen Abkühlung. Doch eisgekühlte Getränke kurbeln die interne Wärmeproduktion an, was den Schweiß erst recht fließen lässt. Lauwarme Kräutertees stabilisieren den Kreislauf wesentlich besser. Eine fabelhafte Unterstützung liefert wasserreiches Gemüse für die Feuchtigkeitsspeicher.



Die Pack-Hilfe



Die Vorfreude auf ein gemütliches Essen unter freiem Himmel steigt mit den Temperaturen, aber stellt uns auch vor Herausforderungen. Ein gelungenes Picknick steht und fällt mit der richtigen Technik in der Kühltasche:

- ✓ **Gutes Fundament:** Schwere und unempfindliche Gefäße bilden die Basis am Boden. So bleibt der Schwerpunkt stabil und zarte Zutaten werden vorm Zerdrücken geschützt.
- ✓ **Alles cool:** Da kalte Luft nach unten sinkt, gehören die Kühlakkus am besten auf das Packgut. Das sorgt dafür, dass sich die Kälte gleichmäßig verteilt und den Inhalt frisch hält.
- ✓ **Lückenfüller:** Hohlräume im Inneren beschleunigen das Erwärmen des Proviantes, weshalb freie Plätze idealerweise mit zusammengerollten Servietten und Co bestückt werden.

Tipps für BBQ & Picknickdecke

Der Grill-Trick: Reiben Sie vor dem Auflegen der marinierten Köstlichkeiten den heißen Rost mit einer halbierten Kartoffel ab. Die enthaltene Stärke lagert sich durch die Hitze wie ein Schutzfilm um das Metall und dient als eine natürliche Antihaftbeschichtung.



Der Salat-Trick: Damit das knackige Grün bis zum Verzehr herrlich saftig bleibt, sollte das Dressing grundsätzlich separat in einem kleinen, fest verschlossenen Schraubglas transportiert werden.





Unsere Sommer-Lieblinge

Diese Jahreszeit verlangt nach aufregenden Geschmackserlebnissen. Wir präsentieren Ihnen eine feine Auswahl an Produkten, die sich wunderbar für Ihre entspannten Menüs eignen.

Grill to Table

Mit den **Planchas von Peugeot** bringen Sie Meeresfrüchte, Steak oder Pizza vom Rost direkt auf den Tisch, ganz ohne Anbrennen oder Zutaten, die durchs Gitter fallen. In Frankreich hergestellt und aus Keramik sind sie feuerfest und halten Temperaturen von bis zu 400 Grad stand. **Ab 45 Euro, de.peugeot-saveurs.com**



Urlaub im Glas

Das Weinanbaugebiet **Côtes du Rhône** ist vor allem für seine Rotweine bekannt. Doch bringt es auch großartige Weißweine hervor, die jetzt in den warmen Monaten jeden Grillabend bereichern. Unsere Favoriten: Der aromatisch vollmundige **Domaine de Piaugier Sabet** oder auch der leichte **Visan Blanc „Trilogie“**. **Ab 14 Euro, im Weinhandel.**



Einfach, schnell, vielseitig

Großeinkauf im Getränkemarkt? Das war gestern! Mit der **Sirup-Range von Sodastream** mixen Sie Ihr Lieblingsgetränk super easy zu Hause. Neu im Sortiment: Die Sorte **drink mix Sodastream Energy Zero** für den Energiekick zwischendurch und der Klassiker **Sodastream Ginger Ale Zero**. **Circa 5,50 Euro, sodastream.de**



Backprofi mit Ausdauer

Manche Teige verlangen Fingerspitzengefühl, andere vor allem Geduld. Die **Wilfa Probaker NXT** bringt beides in die heimische Backstube. Entwickelt für Brot-, Pizza- und Sauerteige, verarbeitet sie selbst anspruchsvolle Mischungen kraftvoll und gleichmäßig. Ihr **langlebigster BLDC-Motor** arbeitet dabei angenehm leise, während das **Dual-Action-Knetsystem** für perfekte Ergebnisse sorgt. Die großzügige 7-Liter-Schüssel bietet ausreichend Platz für größere Mengen und macht die Küchenmaschine zum zuverlässigen Begleiter. **949 Euro, wilfa.de**



Aufdrehen und genießen

Herbaria steht seit 20 Jahren für Kreativität und Bio-Qualität im Gewürzregal. Mit **Coffee BBQ** als Dry Rub für Steaks und **Langzu BBQ** für asiatische Grillgerichte ergänzen zwei Produkte das Sortiment, in gewohnter Aromaschatzdose mit neuem Drehverschluss. **Circa 8 Euro, herbaria.de**





TOLLE GEWINNE

Machen Sie mit für die Chance auf ein Sommer-Highlight!

Freuen Sie sich auf pure Lebensfreude und eine Extraportion Überraschungsglück für die warme Jahreszeit. Entdecken Sie unsere vielseitigen Gewinnspiel-Schätze: von cleveren Küchenhelfern über innovative Gadgets bis hin zu praktischen Upgrades für Ihre Kochoase.

Nehmen Sie online teil auf eatsmarter.de/sommer2026

Oder teilen Sie uns mit, wie viele Muscheln sich auf diesen Seiten verstecken und schicken Sie eine Postkarte mit Ihrer Anschrift, **E-Mail-Adresse** und der Antwort an:

EAT SMARTER GmbH & Co. KG
Stichwort „Sommer 2026“
Schulterblatt 58
20357 Hamburg

Unter allen Einsendungen werden am Ende die Gewinner ausgelost.

TEILNAHMEBEDINGUNGEN:

Einsendeschluss ist der 23.08.2026. Teilnahmeberechtigt sind alle Personen ab 18 Jahre, außer Mitarbeiter der beteiligten Firmen und deren Angehörige. Eine Barauszahlung des Gewinnwertes ist nicht möglich. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen.



Einer für alle

Erleben Sie mit ELO die ganze Vielfalt des Kochens.

Sie suchen ein echtes Multitalent für die Küche? Dann ist der Universalbräter Belugo genau das Richtige für Sie. Er ist weit mehr als ein klassisches Kochutensil. Das absolute Highlight: der innovative Grillboden. Dieser sorgt dafür, dass Fleisch, Fisch oder auch mariniertes Gemüse nur auf den erhöhten Grillprofilen aufliegen. So wird die Hitze punktgenau geleitet und zaubert ganz mühelos das perfekte Grillmuster. Schmeckt wie frisch vom Rost, kommt aber direkt aus dem Bräter! Gleichzeitig brät das Gargut dabei besonders fettarm, da es nicht direkt im Öl liegt. So entsteht leichter Genuss, ganz ohne Kompromisse beim Geschmack. Der Bräter ist für alle Herdarten geeignet, bis 240 Grad backofenfest und kann unkompliziert im Geschirrspüler gereinigt werden. Mehr Infos unter: elo.de

Gewinnen Sie den Belugo Universalbräter mit Grillboden im Wert von circa 50 Euro.





SOMMER
PUR

GEFU®



Stilvolle Erfrischung

Entdecken Sie mit GEFU eine neue Art des Wassertrinkens.

Gefertigt aus mundgeblasenem Glas und mit einer feinen Rippenstruktur, ist der



Tischwasserfilter PURALIS von GEFU der ideale Begleiter für bewussten Genuss. Er verbindet modernes Design mit leistungsstarker Filtertechnologie, die Kalk reduziert, das Wasser spürbar weicher macht und dabei mit wertvollem Magnesium anreichert. Das Ergebnis ist ein gefilterter Durstlöscher mit unverfälschtem, reinem Geschmack, sanfter Textur und natürlicher Frische. Perfekt für puren Genuss oder auch als Basis für Tee und Kaffee. Mehr Infos unter: gefu.de

Gewinnen Sie einen von drei **PURALIS-Wasserfiltern** im Wert von je **70 Euro**.

SEVERIN

BBQ leicht gemacht

Mit Severin gelingt entspanntes Grillen ganz ohne Vorheizen.

Einschalten und loslegen: Der Electric Outdoor BBQ Grill bietet mit gerippter und glatter Zone gleich zwei flexible Zubereitungsmöglichkeiten für Steaks, Meeresfrüchte, Grillgemüse und mehr. Eine Haube mit integriertem Thermometer hilft, die Temperatur präzise zu kontrollieren. So gelingen Ihnen auch anspruchsvolle Rezepte auf den Punkt. Dank der kratzfesten Keramikbeschichtung und der entnehmbaren Teile gelingt die Reinigung im Handumdrehen – ganz ohne lästiges Schrubben. Mehr Infos unter: severin.de

Gewinnen Sie einen von fünf **Electric Outdoor BBQ Grills** im Wert von je circa **200 Euro**.



EST. 1979 **MANI**
Von Herzen. Natürlich Griechisch.



Bestes der Olive

MANI Bläuel liefert Genuss in Bio-Qualität.

Mit seinen Produkten bringt das Unternehmen ein Stück authentisches Griechenland in unseren Alltag. „Der Familienheld“ passt mit seinem mildfruchtigen Geschmack perfekt zu kalten und warmen Gerichten, während „Der Küchenheld“ speziell zum Braten, Backen und Frittieren entwickelt wurde. Gemeinsam stehen sie für mediterrane Lebensart und Familientradition. Mehr Infos unter: mani.bio

Gewinnen Sie eins von zehn **Paketen mit beiden Ölen** im Wert von je circa **23 Euro**.





Zora Klipp



Christian Henze



Tarik Rose



Johann Lafer



Dr. Matthias Riedl



Jamie Oliver



Frank Buchholz



Ali Güngörmüş



Donna Hay



Hanna Reder



Carol W. Mühlenbrock

FERIENKÜCHE

Haben Sie Lust auf eine aufregende Geschmacks-expedition? Dann machen Sie sich bereit. Denn dieses Mal wird es international bei unseren Starköchinnen und -köchen. Mit ihren authentischen Eigenkreationen holen sie Schweden, die Türkei und Co an den heimischen Esstisch und entfachen Urlaubsfeeling an Ihrem Gaumen. So schnell und köstlich sind Sie sicher noch nicht um die Welt gereist!

Fish Dogs

von Zora Klipp, Rezept auf Seite 90



Zora Klipp

Fish Dogs



FÜR 4 STÜCK:

FÜR DIE REMOULADE:

1 Zweig frischer Dill
frischer Schnittlauch
1 TL Kapern
1 TL Cornichons (kleine Gewürzgurken)
4 EL Mayonnaise
2 EL saure Sahne
1 EL Senf
Salz, Pfeffer aus der Mühle
ca. 1 TL Zucker
ca. 1 TL Weißweinessig

FÜR DEN KRAUTSALAT:

150 g Weißkohl
1 EL Essig
1 TL Zucker
1 EL Olivenöl
Salz
Pfeffer aus der Mühle

FÜR DEN FISCH:

300 g Fischfilet (z. B. Kabeljau, Seelachs oder Schellfisch)
1 TL Salz
½ TL Pfeffer aus der Mühle
1 TL Zitronensaft
50 g Mehl
1 Ei
80 g Panko oder Semmelbrösel
Öl zum Braten

AUSSERDEM:

4 weiche Brioche-Hotdog-Brötchen
frische Dillzweige
1 EL Kapern
Radieschen in Scheiben

1 Für die Dill-Remoulade Dill, etwas frischen Schnittlauch, Kapern und Cornichons fein hacken und dann mit allen anderen Zutaten in einer kleinen Schüssel gut vermengen. Mit Salz, Pfeffer und eventuell noch etwas Zucker oder Essig abschmecken.

2 Für den Krautsalat den Weißkohl fein hobeln und in eine Schüssel geben. Essig, Zucker, Olivenöl, Salz und Pfeffer hinzufügen und mit den Händen gut verkneten, sodass der Kohl etwas weicher wird. Etwa 10 Minuten ziehen lassen.

3 Die Fischfilets in hotdoggerechte Stücke schneiden. Mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft würzen.

4 Das Mehl, das verquirlte Ei und Panko oder Semmelbrösel jeweils in drei tiefen Tellern bereitstellen. Den Fisch zuerst im Mehl wenden, dann ins Ei tauchen und zuletzt mit den Bröseln panieren. In einer Pfanne im erhitzten Öl goldbraun und knusprig ausbacken (ca. 3 Minuten pro Seite). Auf Küchenpapier abtropfen lassen.

5 Die Brötchen leicht aufbacken. Aufschneiden und die Remoulade auf die Unterseite streichen. Den knusprigen Fisch hineinlegen. Mit Krautsalat, frischem Dill, Kapern und Radieschen garnieren.



Mit dem bisher persönlichsten Werk „Hej!“ lädt die TV-Köchin Zora Klipp Sie ein, das Beste von Schweden zu entdecken. *Brandstätter, 216 Seiten, 34 Euro*



Christian Henze

Ceviche mit Nussbutter und Edamame



FÜR 2 PORTIONEN:

EDAMAME:

2 EL Sojasauce
2 EL scharfe Chilisauce
150 g frische oder TK-Edamame in Hülsen
Meersalz

CEVICHE:

300 g sehr frische Fischfilets ohne Haut; evtl. Gräten entfernt (Sashimi-Qualität, z. B. Zander, Lachs, Wolfsbarsch, Lachsforelle)
Meersalz
Saft von 1–1½ Limetten

NUSSBUTTER:

2 EL Pistazienkerne
1 Zweig Estragon
1 kleine Frühlingszwiebel
30 g Butter

1 Für die Edamame Sojasauce und Chilisauce in einer Schüssel verrühren.

2 Edamame in sprudelnd kochendem Salzwasser 2–3 Minuten blanchieren, dann abgießen, die Bohnen aus den Hülsen drücken und unter die

Saucenmischung rühren. Bis zur Verwendung marinieren und lauwarm halten.

3 Inzwischen für die Ceviche die Fischfilets in sehr dünne Scheiben schneiden und leicht überlappend auf zwei großen Tellern anrichten. Den rohen Fisch mit Salz bestreuen und mit reichlich Limettensaft beträufeln.

4 Für die Nussbutter Pistazien hacken. Estragonblätter abzupfen, fein hacken. Frühlingszwiebel waschen, putzen, in feinste Ringe schneiden. Butter in einem kleinen Topf zerlassen und langsam bräunen. Pistazien, Estragon und Frühlingszwiebel einrühren.

5 Die heiße Nussbutter über den Fisch träufeln. Zum Schluss die marinierten Edamame mitig auf der Ceviche anrichten.

GEWÜRZTIPP:

„Streuen Sie über die Fischeiben das Meersalz mit Thai-Vanille aus meinem Shop.“



„Sommerküche Blitzrezepte“ von Christian Henze zaubert mit 75 Gerichten unvergleichliche Vacation-Vibes auf Ihre Teller. *Becker Joest Volk, 168 Seiten, 29,95 Euro*





Tarik Rose

Chicken Shawarma Style

mit geschmorter Aubergine 🌱 🐣



Eiweiß: 61 g ★ Fett: 24 g
 pro Portion
659
 KCAL
 Kohlenhydrate: 46 g ★



Tarik Rose vereint in „Levante Genuss für ein gesundes, langes Leben“ vitale Orient-Aromen wie Zimt oder Kreuzkümmel mit ballaststoff- und eiweißreichen Longevity-Boostern. EMF, 176 Seiten, 28 Euro

FÜR 4 PORTIONEN:

FÜR DAS CHICKEN:

1 ganzes Hähnchen
 1-2 Knoblauchzehen
 Salz und Pfeffer
 1 TL Paprikapulver, gerne geräuchert
 etwas Kreuzkümmelpulver
 etwas Muskatnuss
 Chiliflocken, alternativ Harissa oder Baharat
 Olivenöl
 500 g Kirschtomaten, halbiert
 1 rote Zwiebel
 1 Bund glatte Petersilie

FÜR DIE AUBERGINEN:

4-6 Knoblauchzehen
 4 Auberginen
 Salz und Pfeffer
 1 EL Harissa oder Baharat
 Olivenöl
 2-3 Zwiebeln
 4 EL Tomatenmark
 Petersilienstiele (vom Hähnchen)
 1 Flasche passierte Tomaten, 700 ml
 etwas Ingwer (gerieben)
 1 Spritzer Zitronensaft

FÜR DIE ROTEN ZWIEBELN:

4 rote Zwiebeln
 etwas Olivenöl
 1 Spritzer Essig
 Salz und Pfeffer

1 Das Hähnchen mit gehacktem Knoblauch und den Gewürzen und etwas Olivenöl marinieren. Bei 180 °C Ober-/Unterhitze ca. 45 Minuten im Ofen garen. Nach ca. 35 Minuten die halbierten Kirschtomaten (Schnittfläche nach oben, leicht gesalzen) mit in den Ofen geben.

2 Das gegarte Hähnchen vom Knochen lösen, das Fleisch zupfen und mit den Ofentomaten, dem entstandenen Sud, fein geschnittener roter Zwiebel und gehackter Petersilie vermengen.

3 Rote Zwiebeln schälen, in feine Streifen schneiden und in Olivenöl glasig anschwitzen. Mit einem Spritzer Essig ablöschen, salzen, pfeffern, aus der Pfanne nehmen und abkühlen lassen.

4 Knoblauch schälen und in Scheiben schneiden, Auberginen waschen und längs halbieren, Fruchtfleisch rautenförmig einschneiden. Mit der Schnittfläche nach unten in einer Pfanne ohne Fett anrösten, wenden, mit den Knoblauchscheiben spicken, salzen, mit Gewürzen bestreuen und mit Olivenöl beträufeln. Dann mit in den Ofen geben, bis das Fruchtfleisch ganz weich ist.

5 Zwiebeln fein würfeln und in Olivenöl anschwitzen. Tomatenmark mitrösten, Petersilienstiele dazugeben. Passierte Tomaten und geriebenen Ingwer einrühren, würzen und alles einkochen lassen.

6 Das Auberginenfleisch mit einem Löffel auskratzen, grob hacken und in den Sugo einrühren. Mit Zitronensaft, Salz und eventuell etwas mehr Gewürz abschmecken. Nach Belieben mit Reis, Fladenbrot oder Tortilla servieren.

DEIN MOMENT, DEIN WEIN:

Wie schmeckt dein Sommer?

Manche Augenblicke sind zu schön, um sie nicht zu zelebrieren – und ein guter Wein macht sie perfekt. Entdecke hier die passenden Tropfen aus den deutschen Regionen.

Mit Freunden die Zeit vergessen oder sich über den Glasrand hinweg tief in die Augen blicken: Wein verwandelt einen schönen Abend in eine unvergessliche Erinnerung. Das Beste daran? Du brauchst dafür keinerlei Expertenwissen. Wir verraten dir hier den passenden Partner für jedes Szenario.



Bis zum
23.08.26
teilnehmen

DER GENUSS-KOMPASS

Schluss mit Stress: gemeinsam entspannen

Der Moment: Freitagabend, das Handy ist aus und du entschleunigst mit der besten Freundin beim Quatschen über Gott und die Welt.

Der Wein: Ein Grauburgunder oder ein feinfruchtiger Silvaner. Die haben wenig Säure und schmecken auch noch rund, wenn sie beim gemeinsamen Lachen für eine Weile glatt vergessen werden.

Der Grillabend im Freundeskreis

Der Moment: Auf dem Rost brutzelt es, jeder bringt etwas mit und die Runde um den Gartentisch wird von Stunde zu Stunde gemütlicher.

Der Wein: Ein feinherber Riesling oder fruchtbetonter Rosé. Grillgut bringt kräftige Aromen mit. Ein Wein mit lebendiger Frische und Frucht setzt hier den perfekten, Kontrast und lässt sich vielseitig kombinieren.

Kerzenlicht-Stimmung beim Sommer-Date

Der Moment: Dämmerlicht, die Stadt kühlt langsam ab und die Gespräche werden tiefer. Zeit, um zusammen eine Flasche zu öffnen!

Der Wein: Ein leicht gekühlter, samtiger Spätburgunder. Rotwein im Sommer? Klar! Ein wenig gekühlt verliert er seine Schwere und offenbart stattdessen angenehm filigrane Beerenaromen. Überraschend köstlich.

Dein Moment. Dein Gewinn.

Balkon-Talk, Grillgenuss oder Romantik pur – wie sieht dein perfekter Wein-Moment aus? Verrate es uns und sichere dir die Chance auf ein exklusives Weinpaket des Deutschen Weininstituts. Genieße die Vielfalt der 13 deutschen Anbaugebiete, passend zu deiner Stimmung.



[eatsmarter.de/
deinwein](https://eatsmarter.de/deinwein)





**STAR
KÖCHE**

Johann Lafer & Dr. med. Matthias Riedl

Korea-Bowl

mit rotem Reis, Hähnchen-Kimchi, Sprossensalat und Spiegelei 🍳



FÜR 2 PORTIONEN:

200 g roter Reis	1 EL Reissessig
100 g Möhren	100 g Hähnchenbrustfilet
80 g Mungobohnen-sprossen	1 Knoblauchzehe
2 Frühlingszwiebeln	Salz
150 g TK-Edamame (gegart, aufgetaut)	150 g Kimchi (aus dem Glas)
4 EL Sesamöl	2 Eier (Größe S)
3-4 EL helle Sojasauce	1 EL Honig
	Saft von 1 Limette

1 Den Reis nach Packungsangabe ca. 25 Minuten kochen.

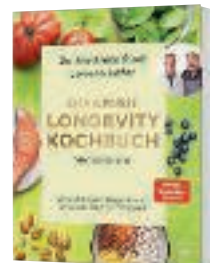
2 Inzwischen die Möhren putzen und schälen. Erst in 4-5 cm lange Stücke, diese dann in schmale Stifte schneiden. Die Mungobohnensprossen abbrausen und abtropfen lassen. Die Frühlingszwiebeln putzen, waschen und in sehr feine Ringe schneiden. Das Grüne für später beiseitelegen. Das Helle mit den Sprossen und den Edamame in eine Schüssel geben. Mit je 1 EL Sesamöl und Sojasauce sowie dem Reissessig vermischen und etwas durchziehen lassen.

3 Das Hähnchenbrustfilet in dünne Streifen schneiden. Den Knoblauch schälen und fein reiben. Beides mit den Möhrenstiften in 1 EL Sesamöl in einer beschichteten Pfanne anbraten. Dabei mit Salz würzen. Kimchi samt Marinade dazugeben und unterrühren. Die Mischung aus der Pfanne nehmen und warm halten.

4 Die Pfanne reinigen und erneut erhitzen. 1 TL Sesamöl zugeben und darin 4-5 Minuten bei sanfter Hitze 2 Spiegeleier braten.

5 Das restliche Sesamöl mit der verbliebenen Sojasauce, Honig und Limettensaft verquirlen.

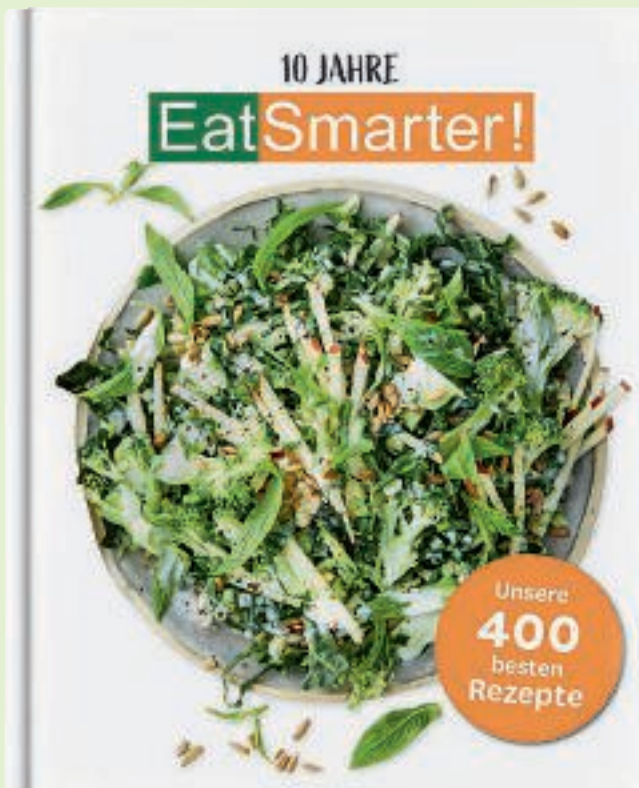
6 Den Reis auf Schalen verteilen. Den Hähnchen-Kimchi-Mix und den Sprossensalat darauf anrichten. Zuletzt je 1 Spiegelei in die Mitte legen. Alles mit der Sauce beträufeln und mit den grünen Frühlingszwiebelringen bestreuen.



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

Gesund essen kann so einfach sein!

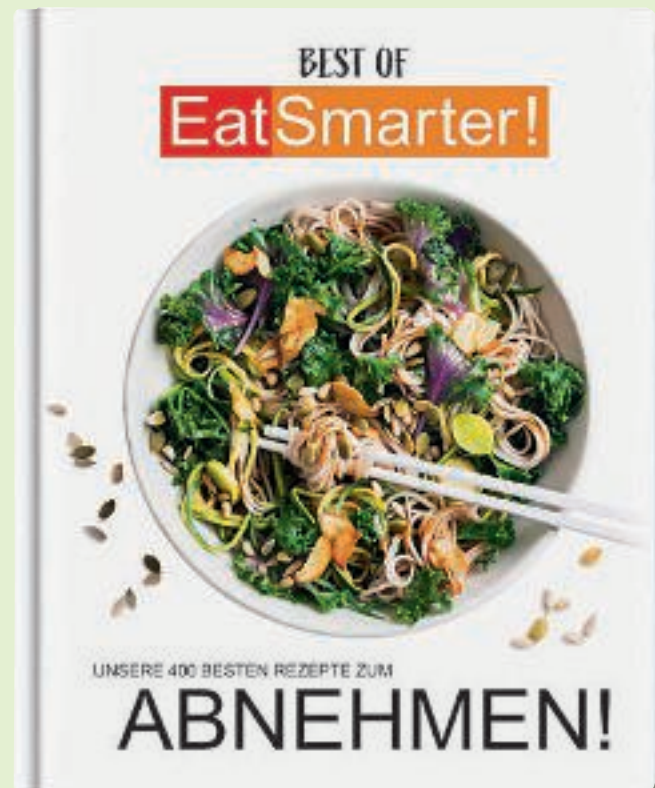
Unsere beiden Bestseller



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





Jamie Oliver

Happy-Fisch-Pie

Cremig, wohltuend und unglaublich lecker – stellt sich nur die Frage, mit oder ohne Eier?

**FÜR 6 PERSONEN | VORBEREITUNG 30 MINUTEN
GARZEIT 35 MINUTEN | PLUS RUHEZEIT**

- 1 kg Kartoffeln
- 1 großer Brokkoli (480 g)
- 3 große Eier (nach Belieben)
- 3 Stangen Lauch
- Olivenöl
- 2 gehäufte EL Mehl
- 2 TL Senf
- 600 ml Milch (1,5% Fett)
- 800 g gemischte Fischfilets in Stücken (TK)
- 75 g Cheddar
- 1 Bund Schnittlauch (20 g)
- 1 Bio-Zitrone

1 Den Backofen auf 180 °C vorheizen. Die Kartoffeln schälen, größere halbieren, dann in kochendem Salzwasser 20 Minuten garen, bis sie weich sind. Den Brokkolistrunk putzen, fein hacken und beiseitelegen. Den Rest in Röschen teilen und mit den Eiern, falls verwendet, für die letzten 7 Minuten mit ins kochende Wasser geben. Die Eier unter fließendem Wasser kalt abschrecken. Kartoffeln und Brokkoli abgießen und ausdampfen lassen.

2 Inzwischen den Lauch putzen, längs halbieren, waschen und in feine Streifen schneiden. Mit 1 EL Olivenöl und dem gehackten Brokkolistrunk in eine große ofenfeste Schmorpfanne geben



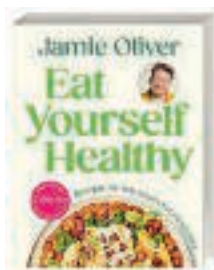
und bei mittlerer Hitze 10 Minuten weich schwitzen. Regelmäßig umrühren. Mehl und Senf unterrühren, dann nach und nach die Milch zugießen und unter gelegentlichem Rühren 5 Minuten köcheln lassen. Sorgfältig abschmecken.

3 Die tiefgefrorenen Fischstücke hineingeben und 5 Minuten mitgaren, anschließend den größten Teil des Käses hineinreiben. Den Schnittlauch klein schneiden und größtenteils unterrühren. Die Eier, falls verwendet, schälen, halbieren und in die Sauce setzen und alles mit der abgeriebenen Zitronenschale bestreuen.

4 Kartoffeln und Brokkoli zerstampfen – grob oder fein, Ihre Sache. Das Püree abschmecken, gleichmäßig in der Pfanne verteilen und die

Oberfläche mit einer Gabel ein wenig aufrauen. Die Pie mit dem restlichen geriebenen Käse bestreuen, mit Öl einsprühen und im Ofen 35 Minuten goldbraun überbacken. 5 Minuten ruhen lassen, mit dem restlichen Schnittlauch bestreuen und mit der in Spalten geschnittenen Zitrone servieren.

*Jamie Oliver liegt das
Tierwohl am Herzen,
daher kocht er mit Eiern,
Fisch oder Fleisch aus
nachhaltigen Quellen.*



Mehr Geschmack, mehr Freude, mehr Energie und mehr Schlaf gibt es dank Jamie Olivers „Eat Yourself Healthy“. Dorling Kindersley, 320 Seiten, 32 Euro

KALORIEN	FETT	GF	EIWEISS	KH	ZUCKER	SALZ	BS
481 kcal	13,4 g	5,2 g	42,8 g	50,4 g	10,4 g	0,8 g	6 g



Frank Buchholz

Frischkäseravioli

mit Pinienkern-Salbei-Butter

FÜR 4 PORTIONEN:

400 g Nudelteig

FÜR DIE FÜLLUNG:

- 50 g Mascarpone
- 1 EL Butter
- 2 Eigelbe
- 70 g Mozzarella
- 2 EL geriebener Parmesan
- Meersalz
- frisch gemahlener weißer Pfeffer
- 1-2 EL Weißbrotwürfel (optional)
- 1 EL sehr fein geschnittene Basilikumblätter
- 1 Eigelb, mit Wasser verquirlt

FÜR DIE PINIEN-SALBEI-BUTTER:

- 100 g Pinienkerne
- 100 g braune Butter
- 20 g gehackter Salbei
- Salz

AUSSERDEM:

- Olivöl
- etwas geriebener Parmesan

1 Für die Füllung den Mascarpone mit der Butter und den Eigelben verrühren. Den Mozzarella in feine Würfel schneiden und zur Mascarpone-masse geben. Den Parmesan ebenfalls zufügen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Falls die Masse zu flüssig ist, Weißbrotwürfel zugeben. Zum Schluss das Basilikum vorsichtig unter die Masse heben, in einen Spritzbeutel füllen und kaltstellen.

2 Den Nudelteig mit der Nudelmaschine ca. 1 mm dünn und ca. 10 cm breit walzen. Die Teigbahn mit der Eigelb-Wasser-Mischung bestreichen. Auf eine Teighälfte mit dem Spritzbeutel die Füllung in kleinen Tupfen im Abstand von 3-4 cm aufsetzen. Die andere Hälfte darüberschlagen. Den Teig um die Füllung herum blasenfrei andrücken und mit einem Ravioliausstecher ausstechen.



**STAR
KÖCHE**



BRAUNE BUTTER:

250 g Butter

ZUBEREITUNG:

Die Butter in einer Pfanne oder Sauteuse sanft erhitzen, bis sie zu schäumen beginnt. Dann vorsichtig bei mäßiger Hitze so lange köcheln lassen, bis kleine braune Brösel an die Oberfläche steigen. Diesen Prozess unter Beobachtung halten, da die Brösel schnell anbrennen können. Anschließend die Butter vom Herd nehmen und abkühlen lassen. Ein feines Sieb mit etwas Küchenpapier auslegen und die braune Butter durch das Sieb filtern. In einem Schraubglas aufbewahrt hält sich die braune Butter im Kühlschrank mehrere Wochen und lässt sich gut auf Vorrat herstellen.

NUDELTEIG GRUNDREZEPT:

300 g Mehl (Type 00 oder 405),
250 g Semola, 6 Eigelbe, 2 Eier,
1 gestrichener TL Salz, 1 EL Olivenöl

ZUBEREITUNG:

Alle Zutaten in einer Küchenmaschine mit einem Knethaken auf niedriger Stufe 10 Minuten kneten. Nach und nach etwas Wasser (oder Milch) zugeben, sodass ein sehr harter und kompakter Teig entsteht. Den Teig auf einer Arbeitsfläche mit den Händen nochmals 5-10 Minuten kneten. Der Nudelteig muss eine knochenharte Konsistenz haben. In Frischhaltefolie einschlagen und mindestens 4 Stunden im Kühlschrank ruhen lassen.

3 Die Ravioli in leicht wallendem Salzwasser 3 Minuten kochen. Nach dem Herausnehmen abtropfen lassen und in etwas Olivenöl anschwemmen, dann auf die Teller verteilen.

4 Die Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett rösten. Mit der Hälfte der braunen Butter und dem Salbei vermischen, salzen und darüber gießen. Die übrige braune Butter über die Ravioli träufeln. Alles mit geriebenem Parmesan bestreuen.



Ob klassisch oder raffiniert: „Pasta e basta“ von TV-Koch Frank Buchholz bietet über 50 köstliche Nudelkreationen für jede Gelegenheit. *Hölzer*, 176 Seiten, 32 Euro





Ali Güngörmüs

Mamas Köfte im Gewürztomaten-Sugo mit Pistazienreis und Granatapfelkernen



Hier verrate ich Ihnen mein absolutes Familienrezept: Auf diese Weise haben bereits meine Mutter und meine Großmutter die Köfte zubereitet. Meistens gleich in größerer Menge, um viele Menschen glücklich zu machen und stets etwas zu Essen parat zu haben.

FÜR 4 PORTIONEN:

FÜR DEN SUGO:

- 1 rote Zwiebel, fein gewürfelt
- 1 Knoblauchzehe, fein gewürfelt
- 4 EL Olivenöl
- 400 g stückige Tomaten (aus Glas oder Dose)
- Salz, Zucker
- 1 TL Ras el-Hanout
- ½ TL Zimtpulver
- ½ TL getr. Minze
- ½ Peperoncini, fein geschnitten

1 Rezept Pistazienreis

FÜR DIE KÖFTE:

- 1 EL Butter
- 2 Zwiebeln, fein gewürfelt
- 3 Knoblauchzehen, fein gewürfelt
- Salz, Pfeffer, Zucker
- ½ TL gemahlener Kreuzkümmel
- ½ TL Pul Biber (Chiliflocken)
- 450 g Lamm- und Rinderhackfleisch (Lamm:Rind = 1:2)
- ½ Bund Petersilie, fein geschnitten
- 1 Ei
- 100 g Fladen- oder Weißbrot, in kaltem Wasser eingeweicht und ausgedrückt
- 4 EL Sonnenblumenöl

1 Für den Sugo Zwiebel und Knoblauch in einem Topf im Öl anschwitzen. Die stückigen Tomaten dazugeben und alles mit Salz, 1 Prise Zucker und den übrigen Zutaten würzen. Den Sugo offen bei schwacher Hitze etwa 10 Minuten köcheln lassen. Danach nochmals kräftig abschmecken und warm halten.

2 Den Pistazienreis, wie beschrieben, zubereiten und warm halten.

3 Für die Köfte die Butter in einer Pfanne zerlassen und Zwiebeln und Knoblauch darin glasig anschwitzen. Mit Salz und den Gewürzen abschmecken, vom Herd nehmen und abkühlen lassen.

4 Den Zwiebel-Gewürz-Mix in einer Schüssel mit dem Hackfleisch sowie Petersilie, Ei und fein zerpflücktem Brot mischen. Aus der Masse mit angefeuchteten Händen etwa 15 Köfte (etwa 6 cm Durchmesser) abdrehen und in einer Pfanne im Öl rundum scharf braten.

5 Die fertigen Köfte in den Sugo geben und, falls nötig, nochmals im Backofen in einer Auflaufform oder auf dem Herd in der Pfanne erwärmen. Dann am besten in der Form anrichten und den Reis dazu servieren – so eignet sich das Gericht auch für ein Buffet.

PISTAZIENREIS (FÜR 4 PORTIONEN):

4 EL Pistazienkerne grob hacken und in einer Pfanne ohne Fett unter Wenden leicht rösten, herausnehmen und abkühlen lassen. Inzwischen **2–4 getr. Aprikosen** in etwa ½ cm große Würfel schneiden. **200 g Basmati-reis** in einem Sieb kurz kalt

abbrausen, in einen Topf geben und mit so viel Wasser bedecken, dass es etwa 1 cm über dem Reis steht. Die gewürfelten Aprikosen, **4 ange-drückte Kardamomkapseln, Salz, ½ entkernte Chilischote** und 2 EL geröstete Pistazienkerne dazugeben. Alles

einmal kurz aufkochen, dann zugedeckt bei schwacher Hitze etwa 18 Minuten dämpfen. Danach Chilischote und Kardamomkapseln wieder entfernen. Zum Servieren die restlichen Pistazien und **2 EL Granatapfelkerne** unter den Reis mischen.



TV-Koch Ali Güngörmüs entführt Sie mit „Meze“ in eine Welt der Mittelmeerkulinarik – vom Bosphorus bis Ibiza. Dorling Kindersley, 224 Seiten, 25 Euro





Donna Hay

Zitronengras-Hähnchen-Salat im Eiernest ☺



Dies ist ein besonders erfrischendes, aber dennoch sättigendes Gericht für einen heißen Sommerabend. Die Eiernester bilden ein schmackhaftes, seidig-weiches Bett für das mit Zitronengras und Ingwer gewürzte Hähnchen.

FÜR 4 PORTIONEN:

1 EL Traubenkern- oder Pflanzenöl
4 Eier

ZITRONENGRAS-HÄHNCHEN-SALAT:

2 EL Traubenkern- oder Pflanzenöl
2 längliche rote Chilischoten, in dünne Scheiben geschnitten
1 EL fein geriebenes Zitronengras
1 EL fein geriebener Ingwer
500 g Hähnchenfleisch, fein gehackt
1½ EL Rohrzucker
1½ EL Fischsauce
2 EL Limettensaft
200 g Reis-Vermicelli, gekocht und abgekühlt

ZUM SERVIEREN:

libanesisches Gurken in dünnen Scheiben, Koriandergrün, frische Minzeblätter, gehackte, geröstete salzige Erdnüsse und Limettenspalten

1 1 Teelöffel Öl in einer 26 cm großen beschichteten Pfanne bei mittlerer Temperatur erhitzen. 1 Ei in eine kleine Schale schlagen und gründlich verquirlen. In die Pfanne gießen und diese schwenken, sodass der Boden ganz mit der Eiermasse bedeckt wird. 1 Minute backen, bis das Ei stockt und auf der Unterseite goldgelb ist. Dann wenden und 30 Sekunden weiterbraten, bis es fest ist. Das Eiernest auf den Boden einer Servierschale legen. Den Vorgang mit dem restlichen Öl und den restlichen Eiern wiederholen.

2 Für den Zitronengras-Hähnchen-Salat das Öl in einer großen beschichteten Pfanne bei mittlerer Temperatur erhitzen. Chili, Zitronengras und Ingwer hineingeben und 5 Minuten unter Rühren rösten, bis alles weich und gerade goldbraun wird. Das Hähnchenfleisch dazugeben und unter Rühren 6 Minuten braten, bis es schön braun ist. Zucker, Fischsauce und Limettensaft hinzufügen und weitere 3 Minuten fortfahren, bis das Fleisch karamellisiert. Dann vom Herd nehmen und die Nudeln untermischen.

3 Zum Fertigstellen den Zitronengras-Hähnchen-Salat in die Eiernester geben und Gurke, Koriander und Minze darauf verteilen. Mit gehackten Erdnüssen bestreuen und mit etwas Limettensaft beträufeln.



In ihrem neuen Werk „Sunshine, Lemons and Sea Salt“ zelebriert die australische Koch-Ikone Donna Hay eine moderne Küstenküche: erfrischende Sommer-Highlights treffen auf köstlichen Aromen. AT Verlag, 272 Seiten, 37 Euro



Hanna Reder

Maisgazpacho

Dieses Rezept ist ein Signature-Gericht von mir. Ich bereite es schon seit Jahren bei jeglichen Sommer-Events zu. Die Gazpacho lässt sich super vorbereiten, ist schnell gemacht – und man bekommt immer ein „Wow, so was hab ich ja noch nie gegessen!“

FÜR 2 PORTIONEN:

4 gekochte süße Maiskolben
1 gelbe Paprikaschote
1 Chilischote
1 Zwiebel
½ Gurke
1 Knoblauchzehe
250 g gelbe Tomaten
4 EL Olivenöl
2 EL Weißweinessig
Salz, Pfeffer aus der Mühle

AUSSERDEM:

50 g Chilimais (aus dem türkischen Supermarkt)
Basilikumblätter zum Servieren

UTENSILIEN:

Standmixer oder Stabmixer
Bunsenbrenner (optional)



1 Die Maiskörner vom Kolben schneiden und etwa ein Drittel beiseitelegen. Die Paprikaschote längs halbieren, von Stiel und Kernen befreien, waschen und klein schneiden.

2 Die Chilischote längs halbieren, von Stiel und Kernen befreien, waschen und klein schneiden. Die Zwiebel schälen und in feine Würfel schneiden. Die Gurke schälen und in kleine Stücke schneiden. Den Knoblauch schälen, die Tomaten waschen und vom Strunk befreien.

3 Zwei Drittel vom Mais, das geschnittene Gemüse, Knoblauch, den Großteil der gelben Tomaten, Olivenöl, Essig und 200 ml Wasser in einen Standmixer geben. Die Zutaten mit Salz und Pfeffer würzen und zu einer glatten Suppe mixen. Alternativ mit einem Stabmixer pürieren.

4 Die Suppe zugedeckt etwa 1 Stunde (oder am besten über Nacht) im Kühlschrank ziehen lassen.

SERVIEREN Die Gazpacho in Schüsseln füllen. Die restlichen Tomaten halbieren und mit den Maiskörnern (diese kannst du kurz mit dem Bunsenbrenner abflammen), Chilimais und etwas Basilikum auf der Suppe verteilen.

TIPP Für eine noch feinere Gazpacho können Sie das Ganze durch ein Sieb passieren.



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



**STAR
KÖCHE**





Carol Waithira Mühlenbrock

Salad ya Kamande

Bunter Linsen-Paprika-Salat   



FÜR 3-4 PORTIONEN:

FÜR DEN SALAT:

400 g Belugalinsen

Salz

½ frische Ananas

1 rote Zwiebel

je ½ gelbe und rote Paprikaschote

1 Bund Frühlingszwiebeln

2 Knoblauchzehen

1 Bund Koriander

FÜR DAS DRESSING:

1-2 Zitronen

3 EL Olivenöl

1 TL Salz

½ TL Cayennepfeffer

1 TL Curry-Gewürzmischung

1 EL Zucker

1 Die Linsen am Vorabend in reichlich Wasser geben und 12 Stunden darin einweichen. Sie müssen komplett mit Wasser bedeckt sein. Dann abgießen, abspülen und in frischem Wasser mit etwas Salz für etwa 20 Minuten kochen. Beiseitestellen und abkühlen lassen.

2 Die Ananas schälen, den Strunk entfernen und das Fruchtfleisch in mundgerechte, ca. 1 ½ cm große Würfel schneiden. Die Zwiebel schälen und in ganz feine Streifen schneiden. Die Paprikaschoten waschen, entkernen und in feine, dünne Streifen schneiden. Die Frühlingszwiebel putzen und in feine Ringe schneiden. Den Knoblauch schälen und ganz, ganz fein hacken. Den Koriander waschen, trocken schütteln und fein hacken.

3 In einer Schüssel zuerst das Dressing zubereiten. Dazu den Saft der Zitronen auspressen. Das Olivenöl dazugeben, mit Salz, Cayennepfeffer, Curry-Gewürzmischung und Zucker würzen und gut durchrühren. Dann zuerst die Linsen unterrühren und ca. 15 Minuten durchziehen lassen (nach Geschmack auch gerne etwas länger). Nun den Knoblauch dazugeben, umrühren und anschließend Ananas, Paprika, Zwiebeln, Koriander und Frühlingszwiebel dazugeben und vorsichtig vermengen.

TIPP Man kann auch andere Linsensorten für den Salat nutzen, jedoch keine geschälten Linsen (rot und gelb) da diese ihre Form nicht behalten. Belugalinsen geben eine schöne Farbe und haben mehr Eiweiß als die anderen Sorten.



Dass die Länderküche reich an Geschmäckern und Traditionen ist, beweist Youtuberin Carol Waithira Mühlenbrock in „African Comfort Food“, riva, 192 Seiten, 25 Euro



SMARTE WARENKUNDE

Schalotten...



Unter der Schale besitzen die feinen Zwiebelchen oft zwei statt nur einer Bulbe.

+ ...aktivieren den Stoffwechsel

Für sowohl die Muskelfunktion als auch eine reibungslose Energiegewinnung liefern die lila Erdperlen viele essenzielle Mineralstoffe wie Kalium oder Magnesium, welche die Leistungsfähigkeit erhöhen.

+ ...schützen die Zellen

Anthocyane verleihen Pflanzen ihre rötliche Färbung. Als Antioxidantien neutralisieren sie freie Radikale und unterstützen so die Regeneration.

+ ...stärken die Immunabwehr

Eine Kombination aus wichtigen Vitaminen und antibakteriellen Wirkstoffen hilft dem Körper, Krankheitserreger unschädlich zu machen. Auf diese Weise wird schonend dazu beigetragen, die allgemeine Vitalität langfristig zu erhalten.

+ ...fördern die Durchblutung

Allicin und Quercetin agieren als natürliche Booster für den Organismus. Sie verbessern die Mikrozirkulation innerhalb der Gefäße und entlasten das Herz-Kreislauf-System effektiv.

+ ...pflegen das Mikrobiom

Als wertvoller präbiotischer Ballaststoff fördert Inulin das Wachstum von nützlichen Darmbakterien. Diese bilden die Basis für ein lebendiges und ausgeglichenes Verdauungsumfeld.

- ...reizen Augen und Magen

Beim Schneiden werden Schwefelverbindungen freigesetzt. Diese können Tränen auslösen und nach dem Verzehr unschöne Blähungen verursachen.

KLEINE KÜCHENKUNDE

...garen lieber behutsam

Wegen der Hitzeempfindlichkeit eignet sich statt scharfem Anbraten eher eine sanfte Zubereitung. Dank des lieblichen Geschmacks lässt sich das Lauchgewächs prima roh verarbeiten.

...mögen kühle Dunkelheit

Optimale Lagerungsbedingungen bieten Keller oder Speisekammern. Bei niedrigen Temperaturen in einem luftdurchlässigen Korb platziert, bleibt die Ernte über einige Wochen knackig.



BRENNWERT: 18 kcal **EIWEISS:** 2 g
KOHLENHYDRATE: 2 g, davon **Zucker:** 2 g
FETT: 0 g **BALLASTSTOFFE:** 1 g

5 KÖSTLICHE ZUBEREITUNGSEIDEN



Geschmort

Die glasierten Balsamessig-Knollen veredeln Fleisch oder Pasta.



Gekocht

Mit Apfelwürfeln gepaart werden sie zu herzhaft-süßem Chutney.



Gefüllt

Kräftige Pilzfarcie und Ofenhitze formen eine erstklassige Beilage.



Gehackt

In Dressings entfalten die Mini-Helden ihr volles Potenzial.



Gebacken

Hauchdünne Ringe brillieren auf knusprigem Flammkuchen.

NEU

Couscous aus Hülsenfrüchten: Proteinreich & schnell zubereitet.



Serviervorschlag

Aromatische Vielfalt für bunte Kreationen

Müllers Mühle stellt die Welt der schnellen Küche komplett auf den Kopf. Das Highlight der neuen Couscous-Generation ist die Zutatenliste, denn hier landen ausschließlich Hülsenfrüchte von grünen Erbsen oder roten Linsen auf dem Teller. Das macht nicht nur satt, sondern liefert auch in puncto Proteine und Ballaststoffe richtig ab. Innerhalb kürzester Zeit entsteht eine tolle Basis für moderne Bowls, frische Salate und schnelle Pfannengerichte.



EatSmarter!
COMMUNITY

★ empfiehlt ★

Müllers Mühle
Couscous Rote Linse
+ Grüne Erbse

Erfahren Sie mehr unter: muellers-muehle.de

DAS FAZIT UNSERER TESTER:INNEN

Die Rückmeldungen sprechen mit einer sensationellen **Weiterempfehlungsquote von 100 Prozent** eine eindeutige Sprache. Gefeierte wird vor allem die enorme Flexibilität bei der Zubereitung. Auch der hohe Eiweißanteil überzeugte auf ganzer Linie. Ziemlich genial: Fast die Hälfte der Teilnehmenden kannten die Marke vorher nicht und greifen ab jetzt begeistert zu.

Die ausführlichen Ergebnisse gibt es auf eatsmarter.de/muellersmuehle

Mehr
erfahren







LEICHT GEWICHTE

In der warmen Jahreszeit steht uns der Sinn nach sättigenden, vitalstoffreichen Gerichten, die den Körper nicht belasten. Genau das bieten Ihnen die Rezepte auf den nächsten Seiten. Unsere knackigen Salat-Kreationen, aromatischen Suppen sowie raffinierten Low-Carb-Pfannengerichte liefern maximale Energie bei höchstens 500 Kilokalorien. Entdecken Sie den puren, unbeschwerten Genuss des Sommers – unkompliziert zubereitet, unglaublich lecker und perfekt für eine bewusste Ernährung im Alltag.

Nudelsalat mit Melone, Gurke und Zuckerschoten

Rezept auf Seite 108

**UNTER
500 KCAL**



Nudelsalat mit Melone, Gurke und Zuckerschoten

Grüner Power-Mix

🕒 20 MIN 🌱 🥗

pro Portion
478
KCAL
Eiweiß: 16 g Fett: 15 g
Kohlenhydrate: 68 g

GESUND, WEIL:

- Walnusskerne sind eine hervorragende Quelle für essenzielle Omega-3-Fettsäuren, die entzündungshemmend wirken und Herz sowie Gefäße schützen. Darüber hinaus unterstützen die in den Nüssen enthaltenen B-Vitamine die Konzentration und stärken das Nervensystem in stressigen Phasen.

FÜR 4 PORTIONEN:

350 g Vollkorn-Linguine
Salz
200 g Zuckerschoten
1 Salatgurke
300 g Melonenfruchtfleisch
(z. B. Galia-Melone)

2 Frühlingszwiebeln
½ Bund Koriander (10 g)
1 EL Walnusskerne (15 g)
4 EL geröstetes Sesamöl
3 EL Reisessig
½ TL Chiliflocken

1 Nudeln in kochendem Salzwasser nach Packungsanleitung in 6–8 Minuten bissfest garen. Abgießen, kalt abschrecken und abtropfen lassen.

2 Derweil Zuckerschoten putzen, waschen und in kochendem Salzwasser 1–2 Minuten blanchieren. Abgießen, sofort eiskalt abschrecken, abtropfen lassen und längs halbieren.

3 Gurke putzen, waschen und mit einem Sparschäler in lange dünne Streifen hobeln. Aus dem Melonenfruchtfleisch mit einem Kugelausstecher kleine

Kugeln ausstechen. Frühlingszwiebeln putzen, waschen und in feine Ringe schneiden. Koriander waschen, trocken schütteln und klein zupfen. Walnusskerne fein hacken.

4 Sesamöl mit Reisessig, 1 TL Salz und Chiliflocken zu einem Dressing verrühren.

5 Linguine auf Tellern anrichten. Melonenkugeln, Gurkenscheiben, Zuckerschoten und Frühlingszwiebelringe darauf anrichten und mit Dressing beträufeln. Salat mit Nüssen und Koriander bestreuen.

Thai-Kokossuppe mit Hähnchen und Reisnudeln

Für Fans von Pikantem genau die richtige Wahl

🕒 35 MIN 🌱 🥗

pro Portion
489
KCAL
Eiweiß: 27 g Fett: 25 g
Kohlenhydrate: 38 g

GESUND, WEIL:

- Das für die Schärfe verantwortliche Capsaicin macht Chilischoten zu echten Schlankmachern, denn es bringt die Fettverbrennung und den Stoffwechsel auf natürliche Weise in Schwung.

FÜR 4 PORTIONEN:

1 kleine rote Chilischote
2 Knoblauchzehen
1 Stängel Zitronengras
2 Schalotten
1 Stück Ingwer (20 g)
4 Möhren
150 g Champignons
1 TL Kokosöl
1 EL rote Thai-Currypaste (15 g)

6 Kaffirlimettenblätter
400 ml Kokosmilch
575 ml Geflügelbrühe
350 g Hähnchenbrustfilet
120 g Reisnudeln
1 Bio-Limette
½ Bund Koriander (10 g)
1 TL Sesam

1 Chilischote putzen und waschen. Knoblauch schälen. Zitronengras von äußeren Blättern befreien und waschen. Alles sehr fein hacken. Schalotten und Ingwer schälen und fein würfeln. Möhren putzen, schälen und in Stifte schneiden. Champignons putzen und in Spalten schneiden.

2 Öl in einem Topf erhitzen und Chili, Knoblauch, Zitronengras, Schalotten und Ingwer darin bei mittlerer Hitze 3–4 Minuten andünsten. Currypaste und Limettenblätter zugeben, Kokosmilch und Geflügelbrühe angießen und bei kleiner Hitze ca. 10 Minuten köcheln lassen.

3 Inzwischen Hähnchen trocken tupfen und in mundgerechte Stücke schneiden. Mit Möhren und Pilzen zur Suppe geben und bei kleiner Hitze weitere 15 Minuten köcheln lassen.

4 Nudeln nach Packungsleitung in heißem Wasser 6–8 Minuten einweichen. Abgießen, kalt abspülen und abtropfen lassen. Limette heiß waschen, trocken reiben, halbieren und Saft einer Hälfte zur Suppe pressen. Andere Hälfte in dünne Scheiben schneiden. Koriander waschen, trocken schütteln, Blätter abtropfen lassen.

5 Nudeln auf Schüsseln verteilen. Mit Suppe auffüllen. Mit Limettenscheiben, Koriander und Sesam garnieren.

EatSmarter! Info

Smarte Low-Carb-Alternativen

Wer auf einfache Weise ein paar Extra-Kilokalorien sparen möchte, ersetzt Vollkorn-Linguine, Reisnudeln und Co durch die Gemüsevariante. Dafür geeignete Sorten wie Zucchini oder Möhren mit einem Spiralschneider zu Spaghetti verarbeiten und in etwas Öl kurz in der Pfanne andünsten. So lässt sich klassische Pasta ganz oder teilweise austauschen.



FOTO: SHUTTERSTOCK





Polenta-Pizza mit Spinat und Pilzen

Hier entfällt die hefebedingte Wartezeit und die mehlfreie Version bringt Abwechslung auf den Teller

🕒 30 MIN • FERTIG IN 50 MIN 🍴

GESUND, WEIL:

- Anstatt aus Mehl wird dieser Teig mit Maisgrieß zubereitet. Dadurch wird er nicht nur zum glutenfreien Genuss, sondern fördert durch Kieselsäure auch glatte Haut, glänzendes Haar und feste Nägel.

1 Brühe in einem Topf aufkochen. Polenta einrühren und bei kleiner Hitze unter Rühren etwa 5 Minuten köcheln lassen. Dann vom Herd ziehen und zudeckt ca. 15 Minuten ausquellen lassen.

2 Inzwischen Spinat waschen und trocken schleudern. Thymian waschen, trocken schütteln und klein zupfen. Pilze putzen und je nach Größe in Scheiben schneiden oder ganz lassen. Parmesan reiben.

3 Parmesan unter die Polenta rühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken. In 4 Kreisen (ca. 20 cm Ø) auf zwei mit Backpapier belegte Bleche streichen und ggf.

nacheinander im vorgeheizten Backofen bei 220 °C (Umluft 200 °C; Gas: Stufe 3–4) in 15–20 Minuten leicht goldbraun backen.

4 Inzwischen 1 EL Öl in einer Pfanne erhitzen und Pilze darin bei mittlerer Hitze ca. 5 Minuten braten. Dann leicht salzen. Misopaste mit Mandelmus glattrühren.

5 Pizzen aus dem Ofen nehmen und mit der Miso-Creme bestreichen, dabei rundherum einen schmalen Rand freilassen. Spinat mit restlichem Öl locker vermischen und auf den Pizzen verteilen. Mit Pilzen belegen und körnigen Frischkäse in Klecksen darauf verteilen. Mit Pfeffer und Thymian bestreut sofort servieren.

FÜR 4 PORTIONEN:

800 ml Gemüsebrühe
200 g Polenta (Maisgrieß)
120 g Babyspinat
1 Handvoll Thymian
250 g gemischte Pilze
(z. B. Kräuterseitlinge, Champignons)
1 Stück Parmesan
(30 % Fett i. Tr.; 40 g)
Salz
Pfeffer
3 EL Olivenöl
4 EL Misopaste (60 g)
4 EL Mandelmus (60 g)
200 g körniger Frischkäse
(20 % Fett i. Tr.)

UNTER
500 KCAL

Rucolasalat mit Nektarinen, Brombeeren und Mozzarella

Fruchtig-frischer Vitalstoff-Booster

20 MIN  

pro Portion
350
KCAL
Eiweiß: 12 g Fett: 22 g
Kohlenhydrate: 25 g

GESUND, WEIL:

- Ätherische Senföle verleihen Rucola nicht nur die feine Schärfe, sondern wirken auch antibiotisch und können so das Wachstum verschiedener Bakterien, Viren und Pilze hemmen.
- Brombeeren sind wahre Well-Aging-Wunder, denn ihr hoher Anteil an Antioxidantien, Vitamin A und E kann vorzeitigen Alterserscheinungen vorbeugen.

1 Walnüsse in einer Pfanne ohne Fett bei mittlerer Hitze in 2–3 Minuten goldbraun anrösten. Herausnehmen, abkühlen lassen und grob hacken.

2 Inzwischen Balsamessig mit Honig, Salz und Pfeffer verrühren. Olivenöl langsam unterschlagen, bis ein leicht cremiges Dressing entsteht.

3 Nektarinen waschen, halbieren und entsteinen. Fruchthälften in dünne Spalten schneiden. Brombeeren waschen. Mozzarella abtropfen lassen. Rucola waschen, trocken schleudern und auf Tellern verteilen. Nektarinen, Brombeeren, Mozzarella und Walnüsse darauf anrichten. Mit Dressing beträufeln und mit Pfeffer bestreuen.

FÜR 4 PORTIONEN:

50 g Walnusskerne
3 EL Balsamessig
2 EL flüssiger Honig
Salz
Pfeffer
4 EL Olivenöl
3 Nektarinen
125 g Brombeeren
250 g Mini-Mozzarellakugeln
(20% Fett i. Tr.)
200 g Rucola





pro Portion
372
KCAL
Eiweiß: 11 g * Fett: 23 g *
Kohlenhydrate: 29 g

Tomaten-Melonen-Carpaccio mit Burrata

Als edle Vorspeise oder leichter Hauptgang eine gute Wahl

🕒 25 MIN 🌿

GESUND, WEIL:

- Für effektiven Zellschutz sorgt Lycopin. Das Antioxidans ist in Tomaten reichlich enthalten.

FÜR 4 PORTIONEN:

2 Tomaten (rot oder schwarz)
350 g Cantaloupe-Melonenfruchtfleisch
1 rote Zwiebel
3 EL Balsamessig
Salz
Pfeffer
1 Handvoll Basilikum
½ Bund Schnittlauch (10 g)

1 Tomaten waschen und Strunk entfernen. Tomaten und Melonenfruchtfleisch in dünne Scheiben schneiden. Zwiebel schälen und in dünne Ringe schneiden. Zwiebelringe mit Essig, Salz und Pfeffer mischen und durchkneten.

2 Basilikum waschen, trocken schütteln und Blätter abzupfen. Einige beiseitelegen, den Rest in feine Streifen schneiden. Schnittlauch waschen, trocken schütteln und in Röllchen schneiden. Kresse vom Beet schneiden.

1 Kästchen violette Daikon-Kresse (20 g)
150 g Vollkorn-Ciabatta
4 EL Olivenöl
2 Kugeln Burrata
(à 125 g; 50 % Fett i. Tr.)
Chiliflocken
80 g schwarze Oliven (entsteint)

3 Ciabatta schräg in lange, dünne Scheiben schneiden, mit 3 EL Öl bepinseln und in einer heißen Pfanne bei mittlerer Hitze pro Seite ca. 2 Minuten rösten.

4 Tomaten- und Melonenscheiben flach auf einer großen Platte verteilen. Burrata kreuzweise einschneiden und darauf anrichten. Mit restlichem Öl beträufeln und mit Chiliflocken bestreuen. Zwiebel, Basilikumstreifen und -blätter, Kresse, Schnittlauch und Oliven darauf verteilen. Brot dazu reichen.

Kabeljaufilet mit Mango-Avocado-Salsa

Exotische Aromen treffen zarten Fisch

🕒 30 MIN 🌿

GESUND, WEIL:

- Wer die Stimmung heben will, sollte Cashewkerne knabbern: Die knackigen Minis haben viel Tryptophan im Gepäck, eine Vorstufe des „Gute-Laune-Hormons“ Serotonin.
- Für eine reibungslos funktionierende Schilddrüse benötigt der Körper Jod. Das Spurenelement ist in großer Menge in Kabeljau vorhanden.

FÜR 4 PORTIONEN:

1 Handvoll Koriander
1 Salatgurke
2 Bio-Zitronen
1 Avocado
200 g Mangofruchtfleisch
1 Schalotte

6 EL Olivenöl
1 EL Honig
Salz, Pfeffer
400 g Kabeljaufilet
50 g Cashewkerne

1 Koriander waschen, trocken schütteln und Blätter grob hacken. Gurke putzen, waschen, längs halbieren, entkernen und klein würfeln. Eine Zitrone heiß waschen und trocken reiben. Eine Hälfte in Spalten, die andere in dünne Scheiben schneiden. Zweite Zitrone auspressen. Avocado halbieren, entsteinen und Fruchtfleisch aus der Schale lösen. Avocado- und Mangofruchtfleisch klein würfeln. Schalotte schälen, fein würfeln.

2 Für das Dressing 4 EL Zitronensaft mit 4 EL Öl, Honig, Salz und Pfeffer verrühren.

3 Kabeljau trocken tupfen und in vier gleich große Stücke schneiden. Übriges Öl in einer Pfanne erhitzen. Fisch darin bei kleiner Hitze in 8–10 Minuten rundherum gar braten. Salzen und pfeffern.

4 Mango mit Gurke, Koriander, Avocado, Schalotte und der Hälfte des Dressings mischen und auf Tellern anrichten. Fisch darauflegen, mit übrigem Dressing beträufeln. Mit Zitronen belegen und mit Cashewkernen bestreuen.

pro Portion
419
KCAL
Eiweiß: 22 g * Fett: 29 g *
Kohlenhydrate: 11 g



Gefüllte Paprika mit Couscous und Oliven

Klassiker für jeden Tag

🕒 20 MIN • FERTIG IN 50 MIN 🌿

GESUND, WEIL:

- Der grüne Spinat versorgt uns mit Eisen, das für die Blutbildung und den Sauerstofftransport unentbehrlich ist. Die pflanzliche Variante des Spurenelements kann dank Vitamin C aus Paprikaschoten und Zitronensaft besonders gut verwertet werden.
- Ungesättigte Fettsäuren aus Oliven schützen das Herz sowie die Gefäße.

FÜR 4 PORTIONEN:

200 g Vollkorn-Couscous
450 ml Gemüsebrühe (heiß)
400 g passierte Tomaten
Salz
Pfeffer
3 rote Paprikaschoten
1 kleine Handvoll Kräuter
(z. B. Petersilie, Basilikum)
1 Handvoll Babyspinat (40 g)
60 g getrocknete Tomaten
100 g grüne Oliven (entsteint)
1 Kugel Mozzarella (125 g; 20% Fett i. Tr.)
3 ½ EL Olivenöl
2 EL Zitronensaft
2 EL Kapern (Glas; 30 g)



1 Couscous in einer Schüssel mit der kochenden Brühe übergießen und ca. 10 Minuten zugedeckt quellen lassen.

2 Inzwischen passierte Tomaten mit Salz und Pfeffer würzen und in eine Auflaufform (ca. 20 x 30 cm) füllen. Paprika putzen, waschen und längs halbieren. Kräuter waschen, trocken schütteln und Blätter abzupfen. Spinat waschen und trocken schleudern. Getrocknete Tomaten in Streifen schneiden, Oliven halbieren. Mozzarella würfeln.

3 Couscous mit einer Gabel auflockern. 1 TL Öl, Zitronensaft, getrocknete Tomaten, Mozzarella, je die Hälfte der Oliven und vom Spinat sowie Kapern untermischen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und in die Paprikahälften füllen. Übrige Oliven darüberstreuen und im vorgeheizten Backofen bei 200 °C (Umluft 180 °C; Gas: Stufe 2–3) ca. 25 Minuten garen.

4 Derweil Kräuter und restlichen Spinat mit übrigem Öl fein pürieren. Gefüllte Paprika aus dem Ofen nehmen, mit Kräuteröl beträufeln und sofort genießen.





Kartoffel-Erbsen-Bratlinge mit Kräuter-Dip

Außen knusprig, innen zart

🕒 45 MIN

pro Portion
288
KCAL
Eiweiß: 15 g • Fett: 10 g • Kohlenhydrate: 32 g

GESUND, WEIL:

- Erbsen stecken voller Vitamine und Mineralstoffe: Das Spurenelement Zink sorgt nicht nur für schöne Haut und kräftiges Haar, sondern unterstützt zusammen mit Vitamin C und E auch das gesamte Immunsystem. Als Vorstufe von Vitamin A beugt Betacarotin Entzündungen sowie Schäden durch oxidativen Stress vor.

FÜR 4 PORTIONEN:

150 g Erbsen (tiefgekühlt)
600 g mehligkochende Kartoffeln
Salz
½ Bund Kräuter (10 g; z. B. Petersilie, Basilikum, Schnittlauch, Dill)
200 g Joghurt (3,5% Fett)
Pfeffer
150 g Rucola

1 Erbsen antauen lassen. Kartoffeln schälen, waschen, in Würfel schneiden und in einem Topf in Salzwasser in 20–25 Minuten gar kochen.

2 Derweil Kräuter waschen, trocken schütteln und Blätter fein hacken. Mit Joghurt verrühren, salzen und pfeffern. Rucola waschen und trocken schleudern. Tomaten waschen, putzen und in Würfel schneiden.

3 Kartoffeln abgießen, abschrecken und abtropfen lassen. In einer Schüssel mit einem Kartoffelstampfer grob stampfen. Parmesan reiben, etwas

2 Tomaten
1 Stück Parmesan (50 g; 30% Fett i. Tr.)
1 Msp. Muskatnuss
1 Ei
2 EL Dinkel-Vollkornmehl (30 g)
1 EL Butter (15 g)

zum Garnieren beiseitelegen. Erbsen, Muskatnuss, Ei, Mehl und Käse zum Kartoffelstampf geben, salzen, pfeffern und gut verkneten. Mit feuchten Händen daraus 12 Bratlinge formen.

4 Hälfte der Butter in einer Pfanne zerlassen und 6 Bratlinge darin bei mittlerer Hitze von beiden Seiten in ca. 8 Minuten goldbraun braten. Herausnehmen, warm halten. So übrige Butter und restliche Bratlinge verbrauchen. Mit Rucola, Tomaten und Dip auf Tellern anrichten. Mit übrigem Parmesan bestreuen.

Mini-Auberginen-Pizzen

Urlaubsfeeling vom Blech

🕒 25 MIN • FERTIG IN 35 MIN

pro Portion
419
KCAL
Eiweiß: 20 g • Fett: 21 g • Kohlenhydrate: 36 g

GESUND, WEIL:

- Diese Gemüsevariante ist eine kohlenhydratarme Alternative zum italienischen Klassiker und besonders für figurbewusste Genießer geeignet.
- Aufgrund des hohen Kaliumgehalts regulieren Auberginen den Flüssigkeitshaushalt und aktivieren den Stoffwechsel.

FÜR 2 PORTIONEN:

2 Auberginen
Salz
3 EL Olivenöl
120 g Kirschtomaten
40 g schwarze Oliven (entsteint)
½ rote Paprikaschote

125 g Mozzarella (20% Fett i. Tr.)
1 Knoblauchzehe
300 g stückige Tomaten (Dose)
1 EL Tomatenmark (15 g)
Pfeffer
½ TL getrockneter Oregano
½ Bund Basilikum (10 g)

1 Auberginen putzen, waschen, längs in 12 Scheiben schneiden. Auf ein mit Backpapier belegtes Blech legen, salzen, mit 2 EL Öl beträufeln. Im vorgeheizten Ofen bei 220 °C (Umluft 200 °C; Gas: Stufe 3–4) 20 Minuten garen.

2 Tomaten waschen. Mit Oliven in Scheiben schneiden. Paprika putzen und waschen. Mit dem Mozzarella klein würfeln.

3 Knoblauch schälen, fein hacken. Übriges Öl in einem Topf

erhitzen. Knoblauch bei mittlerer Hitze in 1–2 Minuten glasig dünsten. Stückige Tomaten und Tomatenmark zugeben, 2–3 Minuten köcheln lassen. Mit Salz, Pfeffer und Oregano würzen.

4 Basilikum waschen, trocken schütteln. Bis auf einige Blätter hacken, unter die Sauce mischen. Sauce über die Auberginen geben. Mozzarella, Paprika, Tomaten und Oliven darauf verteilen. Weitere 5–8 Minuten backen, mit übrigem Basilikum garnieren.



UNTER
500 KCAL



Wassermelonen-Feta-Salat

Leckerbissen, der im Sommer nicht fehlen darf

30 MIN

pro Portion
477
KCAL
Eiweiß: 18 g Fett: 35 g
Kohlenhydrate: 23 g

GESUND, WEIL:

- Dicker Schlankmacher: Wassermelone ist sehr zucker- und fettarm, sodass auch Abnehmwillige beherzt zugreifen können.

FÜR 4 PORTIONEN:

800 g Wassermelonenfruchtfleisch
½ Bio-Limette
2 TL Kokosblütenzucker
Kala Namak (indisches Schwarzsatz)
2 Prisen Asant (indisches Gewürz; Asialaden)
400 g Feta (45 % Fett i. Tr.)

1 Wassermelone in ca. 2 cm große Würfel schneiden, dabei die Kerne entfernen. Würfel in eine verschließbare Box geben.

2 Limette heiß waschen, trocken reiben, Schale fein abreiben und Saft auspressen. Beides mit Zucker verrühren, bis dieser sich komplett gelöst hat. Mit Kala Namak und Asant würzen und über die Melonenwürfel geben. Gut mischen und zugedeckt in den Kühlschrank stellen. Ab und zu wenden.

3 EL Curry-Gewürzöl
1 TL Schwarzkümmel Chiliflocken
1 Bund Koriander (20 g)
5 Stiele Minze
2 EL Plain Sev (frittierte Nudeln aus Kichererbsenmehl; 20 g; Asialaden)

3 Feta trocken tupfen und in Würfel schneiden. Vorsichtig mit Öl, Schwarzkümmel und Chiliflocken mischen. Koriander und Minze waschen und trocken schütteln. Koriander mitsamt der zarten Stiele hacken. Minzeblätter abzupfen und ebenfalls hacken.

4 Melonenwürfel und Feta samt Marinade in einer Schüssel mit den Kräutern mischen. Mit Plain Sev bestreuen und servieren.

GOOD FOOD MADE EASY

LéKUé

ANZEIGE



GEWINNSPIEL

Backen leicht gemacht mit LéKUé

Sauerteig gibt sich längst nicht mehr nur mit der Hauptrolle im Brot zufrieden. Selbst von Pizza bis hin zu Desserts liegt er voll im Trend. Allerdings entpuppt sich das natürliche Triebmittel beim Ansetzen manchmal als kleine Diva. Entdecken Sie jetzt, wie simpel und sauber sich der Alleskönner zubereiten lässt. Getreu dem Motto „Good Food Made Easy“ bringt LéKUé mit intelligenten Designs sowie cleveren Lösungen Freude und Einfachheit in Ihre Küche. Dank langlebiger Materialien kochen Sie mit jedem LéKUé-Produkt durchdachter, schneller und bewusster.

Gewinnen Sie 1 von 10 praktischen Sauerteig Starter-Sets von LéKUé im Wert von je 32 Euro.

HIER GEHT ES ZUM GEWINNSPIEL:
eatsmarter.de/lekue

FOTOS: PR



Jetzt bis
23.08.26
teilnehmen!

PRÄSENTIERT VON

EatSmarter!



Sobanudelsalat mit Sesam-Ingwer-Dressing

Für eine ausgewogene Mittagspause

🕒 25 MIN 🌱 🥗 🍴

GESUND, WEIL:

- Mangold gehört zu den Top-Calciumquellen unter den Gemüsesorten. Der Mineralstoff wird für feste Knochen und gesunde Zähne benötigt.
- Noch mehr Calcium kommt zudem durch Sesam in das Gericht. Die Samen liefern obendrein Magnesium für eine gute Funktion der Nerven und Muskeln.

FÜR 4 PORTIONEN:

4 Möhren
100 g Mangold
180 g Edamame (tiefgekühlt)
Salz
250 g Sobanudeln
1 Stück Ingwer (10 g)
2 EL Reisessig

1 TL Reissirup
3 EL Sesamöl
Pfeffer
1 TL schwarzer Sesam
1 TL weißer Sesam
1 Bund Koriander (20 g)

1 Möhren putzen, schälen und längs in feine Streifen schneiden. Mangold putzen, waschen, Stiele schräg in dünne Scheiben und Blätter in feine Streifen schneiden. Edamame in kochendem Salzwasser 2 Minuten garen, abgießen und abtropfen lassen.

2 Sobanudeln in kochendem Salzwasser nach Packungsanleitung in ca. 6 Minuten bissfest garen. Anschließend abgießen und abtropfen lassen.

3 Inzwischen Ingwer schälen und fein hacken. Mit Reissirup, Reissirup und Sesamöl verrühren. Mit Salz und Pfeffer würzen, Sesam unterrühren. Koriander waschen, trocken schütteln und Blätter grob hacken.

4 Sobanudeln mit Möhrenstreifen, Mangold, Edamame, Sesam-Ingwer-Dressing und der Hälfte vom Koriander vermischen. Auf Teller verteilen und mit übrigem Koriander bestreut servieren.

Gemüse-Hähnchen-Pfanne

Low-Carb-Schmaus mit Eiweiß-Plus

🕒 30 MIN 🌱 🥗 🍴

GESUND, WEIL:

- Brokkoli, Paprika und Zucchini sind Top-Quellen für das immunstärkende Vitamin C und sättigende Ballaststoffe.
- Neben Vitamin K, Provitamin A und Eisen enthält frische Petersilie ebenfalls viel Vitamin C, was die Eisenaufnahme erleichtert.

FÜR 4 PORTIONEN:

500 g Hähnchenbrustfilet
2 kleine Zucchini (à 150 g)
2 rote Paprikaschoten
400 g Brokkoli
1 Knoblauchzehe
1 Handvoll Petersilie

1 EL Olivenöl
1 TL edelsüßes Paprikapulver
1 TL getrocknete Kräuter der Provence
1 EL Zitronensaft
Pfeffer, Salz

1 Hähnchen mit Küchenpapier trocken tupfen und in mundgerechte Würfel schneiden. Zucchini putzen, waschen, längs halbieren und in Scheiben schneiden. Paprika putzen, waschen, entkernen und in Würfel schneiden. Brokkoli putzen, waschen und in kleine Röschen teilen. Knoblauch schälen und fein hacken. Petersilie waschen, trocken schütteln und Blätter grob hacken.

2 Öl in einer großen Pfanne erhitzen. Hähnchenwürfel darin bei mittlerer bis starker Hitze 5–6 Minuten rundum goldbraun braten. Herausnehmen und beiseitestellen.

3 Brokkoli, Zucchini und Paprika in die Pfanne geben und im verbliebenen Öl bei mittlerer Hitze 5–7 Minuten unter Rühren garen, bis das Gemüse weich, aber noch bissfest ist.

4 Hähnchen wieder zugeben, Knoblauch, Paprikapulver und getrocknete Kräuter hinzufügen und alles bei mittlerer Hitze 1–2 Minuten garen.

5 Mit Zitronensaft, Pfeffer und 1 Prise Salz würzen. Vor dem Servieren mit Petersilie bestreuen.



Kokos-Lachs mit Zuckerschoten

Aromatischer geht es nicht

🕒 35 MIN 🍴

GESUND, WEIL:

- Das B-Vitamin Pantothenensäure, das in der exotischen Kokosmilch in großer Menge vorhanden ist, spielt eine wichtige Rolle für den Kohlenhydrat-, Fett- sowie den Proteinstoffwechsel.

FÜR 4 PORTIONEN:

- 1 Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- 1½ Bio-Limetten
- 1 TL Kokosöl
- 1 EL rote Currypaste (15 g)
- 200 ml Kokosmilch
- 200 ml Gemüsebrühe
- 2 EL Fischsauce
- 1 TL Vollrohrzucker
- 500 g Zuckerschoten
- 500 g Lachsfilet
- Salz, Pfeffer
- 2 EL Kokosraspel (ca. 15 g)
- 4 Stiele Koriander
- 1 rote Chilischote
- 1 EL geröstete Erdnusskerne (15 g)



1 Zwiebel und Knoblauch schälen. Zwiebel fein würfeln, Knoblauch in dünne Scheiben schneiden. Limettenhälfte auspressen. Öl in einem Bräter erhitzen, Zwiebel und Knoblauch darin bei mittlerer Hitze in 2–3 Minuten glasig dünsten. Currypaste einrühren, 1 Minute anschwitzen. Kokosmilch und Brühe angießen, Fischsauce, Zucker und 2 EL Limettensaft zugeben und alles bei kleiner Hitze ca. 5 Minuten köcheln lassen.

2 Derweil Zuckerschoten putzen und waschen. Auf der Sauce verteilen und zusammen bei kleiner Hitze weitere 3–4 Minuten köcheln lassen.

3 Inzwischen Lachs trocken tupfen und in vier gleich große Stücke schneiden. Mit Salz und Pfeffer würzen und Kokosraspel darauf verteilen. Lachs mit der Kokosseite nach oben auf das Gemüse legen und zugedeckt bei kleiner Hitze in 8–10 Minuten gar ziehen lassen. In den letzten 2 Minuten mit einem Löffel vorsichtig etwas heiße Kokos-sauce über den Lachs geben.

4 Derweil Koriander waschen, trocken schütteln und Blätter abzupfen. Chilischote putzen, waschen und in Ringe schneiden. Restliche Limette waschen, trocken reiben, halbieren und in dünne Scheiben schneiden.

5 Lachs mit Koriander, Chiliringen, Erdnüssen und Limettenscheiben garnieren und servieren.



UNTER
500 KCAL



Banh Mi

Sandwich in der Asia-Variante

🕒 30 MIN 🌿

GESUND, WEIL:

- Senföle aus Rettich wirken antibakteriell und fördern die Verdauung.
- Das Sojaprodukt Tofu versorgt den Körper mit pflanzlichem Eiweiß und Eisen, die wichtig für den Muskelaufbau und die Blutbildung sind.

FÜR 3 PORTIONEN:

- 200 g Räuchertofu
- 1 EL Sesamöl
- 1 EL Sojasauce
- 2 TL Limettensaft
- Pfeffer
- 1 Möhre
- 1 Stück Rettich (100 g)
- 1 EL Reissessig
- 1 TL Ahornsirup
- Salz
- ½ Salatgurke
- ½ rote Paprikaschote
- 1 Frühlingszwiebel
- 1 Bund Koriander (20 g)
- 1 EL Rapsöl
- 100 g Joghurt (1,5 % Fett)
- ½ TL Senf
- 1 Sauerteig-Baguette (200 g)



1 Räuchertofu in sehr dünne Scheiben schneiden. In einer Schüssel Sesamöl, Sojasauce, 1 TL Limettensaft und etwas Pfeffer vermischen und Tofu darin ca. 15 Minuten marinieren.

2 Inzwischen Möhren und Rettich putzen, schälen, waschen und in sehr feine, lange Streifen schneiden. In einer Schüssel Reissessig, Ahornsirup und 1 Prise Salz vermischen. Möhren und Rettich darin ebenfalls ca. 15 Minuten marinieren.

3 Inzwischen Gurke und Paprika putzen, waschen, längs halbieren und in dünne, lange Streifen schneiden. Frühlingszwiebel putzen, waschen und in feine Ringe schneiden. Koriander waschen, trocken schütteln und Blätter abzupfen.

4 Rapsöl in einer Pfanne erhitzen und Tofu darin bei mittlerer Hitze von beiden Seiten ca. 2 Minuten goldbraun braten. Marinade beiseitestellen.

5 Für den Aufstrich Joghurt mit restlichem Limettensaft, Senf, Salz und Pfeffer mischen. Baguette in 3 gleich große Stücke schneiden, längs aufschneiden und beide Innenseiten mit Joghurt-Aufstrich und restlicher Tofu-Marinade bestreichen. Dann mit Räuchertofu, mariniertem Gemüse, Gurken- und Paprikastreifen füllen. Banh Mi mit Koriander und Frühlingszwiebeln garnieren.

Paprika-Gazpacho mit Tomaten-Mandel-Topping

Leichte Erfrischung an heißen Tagen

🕒 25 MIN • FERTIG IN 3 STD 🌱 🍴 🥗

GESUND, WEIL:

- Ihr hoher Gehalt an Magnesium, Zink und Kupfer macht Mandeln zum echten Brainfood und sorgt für starke Nerven.

FÜR 4 PORTIONEN:

2 rote Paprikaschoten
400 g Tomaten
3 Frühlingszwiebeln
1 TL Sherryessig
5 EL Olivenöl

1 Paprikaschoten putzen, waschen, längs vierteln und entkernen. Mit der Hautseite nach oben auf ein mit Backpapier belegtes Blech legen und im vorgeheizten Backofen bei 200 °C (Umluft 180 °C; Gas: Stufe 3) ca. 30 Minuten backen. Herausnehmen und mit einem feuchten Tuch bedeckt ca. 15 Minuten ruhen lassen. Anschließend häuten und in einen Standmixer geben.

2 Inzwischen Tomaten waschen und kreuzweise einritzen. Kurz in kochendes Wasser tauchen, herausnehmen und abschrecken. Tomaten vom Strunk befreien, häuten, vierteln und entkernen.

1 TL geräuchertes Paprikapulver
Salz, Pfeffer
200 g Kirschtomaten (rot und gelb)
60 g Rauchmandeln

Frühlingszwiebeln putzen, waschen und grob zerkleinern. Beides zur Paprika in den Standmixer geben und fein pürieren. Essig, 4 EL Olivenöl, Paprikapulver, Salz und Pfeffer zugeben und alles nochmals durchmischen. Abgedeckt ca. 2 Stunden im Kühlschrank ziehen lassen.

3 Kirschtomaten waschen und halbieren oder vierteln. Rauchmandeln fein hacken. Beides mit restlichem Olivenöl mischen.

4 Gazpacho vor dem Servieren nochmals abschmecken und auf Schalen verteilen. Tomaten-Mandel-Mischung dekorativ darauf anrichten und mit Pfeffer bestreuen.



pro Portion
268
KCAL
Eiweiß: 6 g • Fett: 21 g • Kohlenhydrate: 12 g



Gemüse-Halloumi-Spieße mit Couscous und Ajvar

Käsige Köstlichkeit vom Grill

🕒 30 MIN 🌱

pro Portion
498
KCAL
Eiweiß: 25 g • Fett: 26 g • Kohlenhydrate: 40 g

GESUND, WEIL:

- Für feste Knochen und Zähne ist Calcium unentbehrlich – wie gut, dass Halloumi uns mit diesem Mineralstoff großzügig versorgt.
- Das heimische Super-Kraut Petersilie pusht dank des wasserlöslichen Vitamin C unsere Abwehrkräfte.

FÜR 4 PORTIONEN:

150 g Vollkorn-Couscous
350 ml Gemüsebrühe (heiß)
3 EL Olivenöl
200 g Halloumi (45% Fett i. Tr.)
2 große Zucchini (à 300 g)
3 rote Paprikaschoten
6 Schalotten
Salz, Pfeffer

1 Prise Paprikapulver
1 Handvoll Petersilie
1 Bio-Zitrone
150 g Ajvar (Paprika-Auberginen-Püree)

AUßERDEM: 12 Holzspieße, Grill oder Grillpfanne

1 Holzspieße wässern. Couscous in einer Schüssel mit der kochenden Brühe übergießen und ca. 10 Minuten zugedeckt quellen lassen. Mit einer Gabel auflockern, mit 1 EL Olivenöl verrühren und zugedeckt warm halten.

2 Inzwischen Halloumi in ca. 2 cm große Würfel schneiden. Zucchini und Paprika putzen, waschen und in mundgerechte Stücke schneiden. Schalotten schälen und in Spalten schneiden. Gemüse und Halloumi abwechselnd auf die Spieße stecken, mit übrigem Oli-

venöl bepinseln, mit Salz, Pfeffer und Paprika würzen. Spieße auf dem vorgeheizten Grill oder in einer heißen Grillpfanne unter Wenden ca. 8 Minuten grillen.

3 Derweil Petersilie waschen, trocken schütteln und Blätter hacken. Zitrone heiß waschen, trocken reiben und in Spalten schneiden.

4 Couscous auf Tellern anrichten und je 3 Spieße darauflegen. Ajvar in Schälchen dazu stellen. Alles mit Petersilie und Zitronenspalten garnieren und servieren.



Grillen ist kein Zufallsprinzip

Das Geheimnis der Perfektion liegt nicht nur in der Fleischqualität, sondern es steckt auch in der Thermodynamik. Die Kruste verlangt nach starker Hitze, während der Kern bei sensiblen Temperaturen auf den Punkt und schmackhaft wird.

Welche Garstufe für welches Stück?

Eiweißquelle	Kerntemperatur	Charakteristik
Rind (z. B. Rumpsteak, Rib Eye)	52-56 °C	medium rare
Lamm (z. B. Keule, Rücken, Koteletts)	58-60 °C	fein-aromatisch
Schweinemedallions (z. B. Filet, Rücken)	58-65 °C	mild, saftig
Wild (z. B. Rehrücken, Hirschmedallions)	55-60 °C	zart, rosa
Fisch (z. B. Lachs, Zander, Thunfisch)	56-58 °C	glasig, butterweich



Die drei Zonen für Premium-Geschmack



Direkte Hitze:
Unmittelbar über der Kohle sind mehr als 250 °C. Die eintretende Maillard-Reaktion ist für Bräunung und Textur zuständig.



Indirekte Hitze:
Gleichmäßiges Garen ohne Verbrennen gelingt am feuerfreien Rand bei 120 bis 160 °C („Backofen-Modus“).



Reverse Searing:
Durch einen ersten indirekten Kontakt, gekrönt mit dem Finalisieren über der Glut, erhalten Sie das beste Ergebnis.

BBQ-Kompass

MUST-HAVE-TOOL
Ein Einstichthermometer (ab 15 Euro erhältlich) ersetzt jegliches Raten und Daumendrücken.

DECKEL-DISZIPLIN
Jedes Öffnen kostet 20 bis 30 °C. Selbst wenn es den größten Meistern an der Zange noch so schwer fällt: Den Spezialitäten sollten Sie die nötige Ruhe gönnen.

KRÄUTER-SCHUTZSCHILD
Im Rub oder unter dem Cut platziert, können Rosmarin, Thymian und Co mit ihren Antioxidantien die Bildung schädlicher Stoffe reduzieren.



SMARTES DUO
Teilen Sie Ihr Rost in zwei Bereiche, damit Sie die direkte Flamme für das Finish und die indirekte zum Durchgaren und Warmhalten ausschöpfen können.

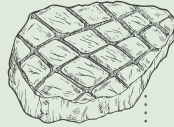
GOOD TO KNOW
Geballte Expertise rund um das Thema Fleisch gibt es in der Rubrik „Wissen was schmeckt“. Hier geht's zur Website.



Mythen-Check

❌ **PRODUKTE SOLLTEN ZIMMERWARM SEIN**

Ein drei Zentimeter dickes Steak steigt in 30 Minuten Ruhen nur um circa 2 °C. Das Risiko von Keimen erhöht sich also schneller als die Temperatur.



❌ **MARINADEN SORGEN FÜR SAFTIGKEIT**

Zucker verbrennt zügig bei 250 °C. Das Resultat ist eine bittere Note statt einem edlen Glanz. Würzmittel gehören also zum letzten Schliff.

✅ **GEDULD IST DIE WICHTIGSTE ZUTAT**

Beim Dry Brining wird das Gut für 24 Stunden gesalzen und kalt gestellt. Es bricht Proteine auf und trocknet die Oberfläche. Diese Technik führt zum ultimativem Kross-Faktor.

Weniger bekannt, aber genau so spannend

Auch Gemüse reagiert auf die Glut und das oft anders als erwartet. Es werden Bitterstoffe abgebaut, Aromen verändert und zu einer besseren Verträglichkeit verholfen.

Die Faustregel: Weiche Sorten mögen eine hohe, kurze Einwirkung, während Wurzeln und Knollen Zeit brauchen.

VITALER TIPP

Barbecue-Grünzeug liefert mehr bioverfügbare Antioxidantien als gekochtes, weil kein Wasser die Nährstoffe ausspült.



Frisch vom Feld	Methode	Effekt
Paprika, Zucchini, Zwiebel	scharfe Röstung	Schale schützt, darunter wird es mild und cremig
Fenchel, Mais, Spargel	zügig und heiß	Karamellisierung, Biss bleibt erhalten
Möhre, Rote Bete, Süßkartoffel	schonend und langsam	Stärke wird zu Zucker, natürliche Süße entsteht

ISS WAS DIR SCHMECKT

WWW.ISS-WAS-DIR-SCHMECKT.DE





SMARTES VOM ROST

Sobald die Tage wärmer werden, gibt es kein Halten mehr: Die Freiluftsaison ist eröffnet. Doch dieses Jahr lassen wir die schweren Fertigsaucen und fettigen Salatklassiker im Kühlregal. Wir zeigen Ihnen, wie gesundes Garen auf offenem Feuer heute aussieht. Eine perfekte Balance zwischen saftigem Grillgut und nährstoffreichen Begleitern.

Frikadellen am Spieß mit Gurkensalat
Rezept auf Seite 124

Frikadellen am Spieß mit Gurkensalat

Das schmeckt der ganzen Familie

🕒 35 MIN



GESUND, WEIL:

- In der Salatgurke stecken massig Peptidasen, die dabei helfen, Proteine aufzuspalten und dadurch Ordnung im Verdauungstrakt schaffen.
- Als Spitzenreiter bei Vitamin B₁ wirkt mageres Fleisch effektiv auf den Energiestoffwechsel und die Nervenfunktion, während gut verfügbares Eisen die Sauerstoffversorgung im Körper optimiert.

FÜR 4 PORTIONEN:

2 Handvoll Kräuter (Kerbel, Basilikum, Petersilie)
600 g Rinderhackfleisch
1 Ei (M)
1 TL Paprikapulver
Salz
Pfeffer
2 EL Vollkornsemmelbrösel (20 g)
4 EL Olivenöl

1 Kräuter waschen, trocken schütteln und bis auf einige zum Garnieren, hacken. Hackfleisch mit gehackten Kräutern, Ei, ½ TL Paprikapulver, Salz, Pfeffer und Bröseln gut verkneten. Daraus acht Frikadellen formen und je zwei auf Spieße stecken. Mit 2 EL Olivenöl einpinseln und auf einem heißen Grill ca. 10 Minuten rundherum bräunen. Tortillas 2 Minuten mitgrillen.

2 Inzwischen für den Salat Gurke putzen, waschen und bis auf die Kerne, mit dem Spiralschneider in feine, lange Streifen schneiden. Mit 1 EL Olivenöl, Essig, Honig, Salz und Pfeffer mischen.

4 Vollkorntortillas
1 Salatgurke
2 EL Weißweinessig
1 TL Honig
1 Knoblauchzehe
200 g Joghurt (3,5% Fett)
2 EL Zitronensaft
1 Bio-Zitrone
AUSSERDEM:
4 Holzspieße

3 Knoblauch schälen und hacken. Joghurt mit Zitronensaft und Knoblauch glatt rühren, mit Salz und Pfeffer abschmecken. In ein Schälchen füllen und mit dem restlichen Olivenöl beträufeln. Zitrone heiß waschen und in Spalten schneiden.

4 Spieße und Tortillas auf einer Platte anrichten und mit dem restlichen Paprikapulver bestreuen. Gurkensalat daneben platzieren und alles mit restlichen Kräutern und Zitrone garnieren.

Gegrillte Forelle mit Lauchpüree

Eiweißpower mit Röstaromen

🕒 45 MIN

GESUND, WEIL:

- Die in der Forelle enthaltenen Omega-3-Fettsäuren wirken aktiv Entzündungen entgegen und fördern die Elastizität der Gefäße, wodurch der Blutdruck reguliert und das Risiko für Herzinfarkte gesenkt werden kann.
- Das im Lauch enthaltene Inulin wirkt präbiotisch, nährt die nützlichen Darmbakterien und schafft so ein gesundes Mikrobiom.

FÜR 4 PORTIONEN:

800 g mehligkochende Kartoffeln
Salz
2 Stangen Lauch
1 Handvoll Petersilie
2 Bio-Zitronen
4 Forellen (küchenfertig; à 200 g)
Pfeffer
2 EL Olivenöl

1 Für das Püree die Kartoffeln schälen, waschen und in Würfel schneiden. In kochendem Salzwasser etwa 20 Minuten garen. Lauch putzen, waschen und in feine Ringe schneiden.

2 Für den Fisch die Petersilie waschen, trocken schütteln und hacken. Zitronen heiß waschen, trocken reiben. Von einer Zitrone die Schale fein abreiben und den Saft auspressen. Die andere Zitrone in dünne Scheiben schneiden.

3 Forellen gründlich mit kaltem Wasser waschen und trocken tupfen. Innen und außen mit Salz und Pfeffer würzen. Fische mit der Hälfte der Petersilie und den Zitronenscheiben füllen. Fischhaut trocken tupfen, mehrmals leicht einschneiden und mit Olivenöl einpinseln.

4 Forellen in ein Fisch-Grillgitter legen und auf dem heißen Grill bei indirekter

2 EL Butter (30 g)
250 ml Gemüsebrühe
2 EL Schmand (20% Fett; 40 g)
Muskatnuss
2 Frühlingszwiebeln

AUSSERDEM:

4 Fischzangen



Hitze 15–20 Minuten garen, dabei einmal vorsichtig wenden.

5 Inzwischen für das Püree Butter in einem Topf erhitzen, Lauch darin bei mittlerer Hitze 5–6 Minuten andünsten. Mit Gemüsebrühe ablöschen und weitere 5–8 Minuten garen. Schmand zum Lauch geben und alles grob pürieren.

6 Kartoffeln abgießen, etwas ausdampfen lassen und fein zerstampfen. Lauch untermengen. Püree mit Zitronenschale, Salz, Pfeffer und frisch abgeriebenem Muskat abschmecken. Frühlingszwiebeln putzen, waschen, in feine Ringe schneiden und unterheben.

7 Forellen mit Zitronensaft beträufeln, mit Salz und Pfeffer bestreuen. Mit restlicher Petersilie garnieren und mit dem Püree servieren.

EatSmarter! Info

Garen ohne Kleben

Damit die feine Hülle von Fisch nicht am Rost haftet, gibt es einen smarten Trick: Die Haut vor dem Grillen gut abtupfen und großzügig mit Öl einreiben. Noch sicherer gelingt es in einer Fischzange oder auf einem Bett aus Zitronenscheiben.







Gegrillter Römersalat mit Currycreme

Beilage mal anders

🕒 20 MIN 🌿 🍴

GESUND, WEIL:

- Römersalat zeichnet sich durch einen außergewöhnlich hohen Gehalt an Vitamin C aus, das die Abwehrkräfte pusht und als wichtiges Antioxidans die Zellen vor oxidativem Stress schützt.
- Dank des enthaltenen Calciums und der probiotischen Kulturen im Joghurt werden die Knochen, Zähne gestärkt und ein gutes Darmmikrobiom gefördert.

FÜR 4 PORTIONEN:

200 g griechischer Joghurt (10% Fett)

2 EL Crème fraîche (40 g; 30% Fett)

1 TL Zitronensaft

1 TL Senf

1-2 TL Currypulver

Salz

Pfeffer

2 große Römersalate (600 g)

3 EL Olivenöl

grobes Meersalz



1 Joghurt, Crème fraîche, Zitronensaft, Senf und Currypulver miteinander verrühren und mit Salz und Pfeffer würzen. Creme in ein Schälchen füllen und nach Belieben mit Currypulver bestreuen.

2 Römersalate von welchen Hüllblättern befreien, waschen und trocken schütteln. Die Köpfe längs halbieren. Schnittflächen mit Olivenöl einpinseln und auf einem heißen Grill bei mittlerer Hitze etwa 8 Minuten grillen, dabei einmal wenden.

3 Zum Servieren die Salathälften mit grobem Meersalz und Pfeffer würzen und die Currycreme dazu reichen.

Gegrillte Trombetta mit Labneh und Pita-Bites

Gartengemüse mit orientalischem Touch

🕒 45 MIN • FERTIG IN 12 STD 45 MIN 🌿



GESUND, WEIL:

- Selbstgemachtes Labneh liefert wertvolle Probiotika, welche die Darmgesundheit unterstützen und so die Abwehrkräfte stärken. Grund ist die Basis aus Joghurt.
- Zucchini enthalten Kalium, das eine Schlüsselrolle bei der Regulierung des Flüssigkeitshaushaltes sowie des Herzrhythmus spielt. Zudem kann der Mineralstoff den Blutdruck nachweislich senken.

1 Für das Labneh beide Joghurtsorten mischen, in ein sauberes Küchentuch geben und 12 Stunden, am besten über Nacht, im Kühlschrank abtropfen lassen.

2 Am nächsten Tag Zwiebeln schälen und in dicke Ringe schneiden. Peperoni putzen, waschen und in Ringe schneiden. Kräuter waschen, trocken schütteln und grob hacken.

3 2 EL Olivenöl in einer Pfanne erhitzen. Zwiebeln, Peperoni und Kreuzkümmel darin 4 Minuten bei mittlerer Hitze anbraten. Sumach, Pul Biber, Pistazien und Sesam zugeben, 2–3 Minuten weiterbraten. Kräuter

und eingelegte Peperoni unterrühren. Mit Salz und Pfeffer würzen.

4 Zucchini putzen, waschen, mit 2 EL Olivenöl bepinseln und salzen. Auf einem heißen Grill ca. 8 Minuten unter Wenden grillen.

5 Pitabrote in mundgerechte Stücke schneiden, mit restlichem Öl beträufeln und in einer Pfanne bei mittlerer Hitze 5 Minuten goldbraun anrösten.

6 Labneh auf einer Platte verteilen. Zucchini und Zwiebel-Mix darauf anrichten. Mit Granatapfelsirup beträufeln und mit Pita-Bites servieren.

FÜR 4 PORTIONEN:

- 300 g Joghurt (3,5% Fett)**
- 200 g griechischer Joghurt (10% Fett)**
- 3 Zwiebeln**
- 1 rote Peperoni**
- 1 Handvoll Koriander**
- 1 Handvoll Petersilie**
- 5 EL Olivenöl**
- 1 TL gemahlener Kreuzkümmel**
- 1 EL Sumach**
- 2 TL Pul Biber**
- 2 EL Pistazienkerne (30 g)**
- 1 EL Sesam (15 g)**
- Salz, Pfeffer**
- 2 EL eingelegte Peperoni (Glas; 40 g)**
- 800 g Zucchini (Trombetta)**
- 2 Mini-Vollkornpitabrote (à 100 g)**
- 3 EL Granatapfelsirup**





Eiweiß: 7 g
 pro Portion
201
 KCAL
 Kohlenhydrate: 14 g

Schüttelsalat

Shake it, baby

20 MIN

GESUND, WEIL:

- Möhren punkten mit Provitamin A, das unter anderem wichtig für die Sehkraft und Augengesundheit ist.
- Für die Figur sind Radieschen einfach perfekt: Fett ist bei ihnen Fehlanzeige, dafür machen die Ballaststoffe schön satt und tricksen Heißhungergefühle aus.

FÜR 4 PORTIONEN:

1 Salatgurke
8 Radieschen
1 Apfel
1 Möhre
1 Bund Petersilie (20 g)
2 Stiele Pfefferminze
2 EL Kürbiskerne (30 g)

2 Frühlingszwiebeln
2 EL Tahini
(30 g; Sesamuss)
2 EL Frischkäse
(40 g; 30 % Fett i. Tr.)
2 EL Olivenöl
Salz

1 Gurke und Radieschen putzen und waschen. Apfel waschen, vierteln und Kerngehäuse entfernen. Möhre putzen und schälen. Alles fein hobeln und in ein großes Gefäß mit passendem Deckel füllen.

2 Petersilie und Minze waschen, trocken schütteln, Blätter abzupfen. Kräuter sowie Kürbiskerne fein

hacken und zum Gemüse geben. Frühlingszwiebeln putzen, waschen und in feine Ringe schneiden.

3 Tahini, Frischkäse, Öl und Salz mischen und ebenso dem Inhalt des Gefäßes hinzufügen. Deckel aufsetzen und gründlich schütteln, bis sich das Dressing um das Gemüse verteilt hat.

Crunchy Nudelsalat aus dem Airfryer

Klassiker in Knusperformat

35 MIN

GESUND, WEIL:

- Dank der komplexen Kohlenhydrate liefert die Vollkornpasta konstante Energie, die langsam vom Körper aufgenommen wird.
- Die ätherischen Öle aus Dill wirken nachweislich entkrampfend und beruhigend, sodass sie Bauchschmerzen und Blähungen reduzieren.

FÜR 4 PORTIONEN:

250 g Vollkorn-Farfalle
Salz
1 EL Olivenöl
1 Bund Radieschen
1 kleine Salatgurke (350 g)
2 Frühlingszwiebeln

1 gelbe Paprikaschote
1 Bund Dill (20 g)
150 g Joghurt (3,5 % Fett)
2 EL weißer Balsamessig
1 EL Honig
Pfeffer

1 Nudeln in kochendem Salzwasser nach Packungsanleitung bissfest garen, in ein Sieb abgießen und gründlich abtropfen lassen. Gekochten Nudeln in einer Schüssel mit Olivenöl und etwas Salz vermengen. Im Korb der Heißluftfritteuse oder im Backofen bei 200 °C für etwa 10–12 Minuten goldbraun und knusprig backen, dabei zwischendurch schütteln.

2 Währenddessen Radieschen putzen, waschen und in feine Scheiben schneiden. Salatgurke putzen, waschen, längs halbieren und in Scheiben schneiden. Frühlingszwiebeln putzen,

waschen und in feine Ringe schneiden. Paprikaschote halbieren, entkernen, waschen und in Würfel schneiden.

3 Dill waschen, trocken schütteln und hacken. In einer großen Schüssel Joghurt mit Essig und Honig glatt rühren. Dill unterheben. Vorbereitetes Gemüse zum Dressing geben und vermengen.

4 Den Salat mit Salz und Pfeffer abschmecken. Erst kurz vor dem Servieren die knusprigen Nudeln unter den Nudelsalat heben, damit sie ihren Crunch behalten. Den Nudelsalat auf Tellern anrichten.



Eiweiß: 12 g
 pro Portion
301
 KCAL
 Kohlenhydrate: 49 g

Hähnchenspieße mit Tomaten-Minze-Dip

Proteinbooster vom heißen Rost

🕒 30 MIN • FERTIG IN 60 MIN 🍴

GESUND, WEIL:

- Ein guter Lieferant für hochwertiges, tierisches Eiweiß ist Hähnchenfleisch, am besten in Bio-Qualität. Das Protein nutzt unser Körper für den Muskelaufbau sowie -erhalt.
- Tomaten enthalten Lycopin, ein Carotinoid, das die Herzgesundheit fördert und die Haut vor UV-bedingten Zellschäden schützen kann.
- Das im Dip enthaltene Kurkuma wirkt zudem stark entzündungshemmend und kann die Gelenkgesundheit fördern.

FÜR 4 PORTIONEN:

3 Hähnchenbrustfilets (à 150 g)

4 Knoblauchzehen

4 Zweige Thymian

250 ml Buttermilch

1-2 TL Kurkumapulver

5 EL Olivenöl

Salz, Pfeffer

½ TL gemahlener Koriander

¼ Zwiebel

100 g stückige Tomaten

100 g passierte Tomaten

1 TL Honig

Chiliflocken

1 Handvoll Kräuter (Minze, Basilikum)

AUSSERDEM: 4 Holzspieße

1 Hähnchen trocken tupfen und in 2-3 cm große Würfel schneiden. 3 Knoblauchzehen schälen und vierteln. Thymian waschen und trocken schütteln.

2 Buttermilch mit Knoblauchvierteln, Kurkuma, 2 EL Olivenöl, Salz, Pfeffer und Koriander fein pürieren. Über das Fleisch gießen. Thymianblättchen abzapfen, untermischen und 30 Minuten im Kühlschrank marinieren.

3 Währenddessen für den Dip Zwiebel und restlichen Knoblauch schälen und fein würfeln. 2 EL Öl in einer Pfanne erhitzen und Knoblauch darin bei mittlerer Hitze in 3 Minuten glasig dünsten. Tomaten zufügen und 10 Minuten köcheln. Mit Salz, Pfeffer, Honig und Chiliflocken würzen. Kräuter waschen, trocken schütteln, hacken und unterrühren.

4 Fleisch abtropfen lassen, auf Spieße stecken und auf dem heißen Grill unter Wenden ca. 5 Minuten grillen. Mit dem Dip servieren.





Gegrilltes Rindersteak mit Tzatziki und Salat

Innen zart und außen knusprig

⌚ 40 MIN 🍴

GESUND, WEIL:

- Rindfleisch ist ein exzellenter Lieferant für Eisen, das als zentraler Baustein des Blutes für den Sauerstofftransport verantwortlich ist.
- Die ätherischen Öle und Bitterstoffe der Minze entspannen die Muskulatur im Magen-Darm-Trakt, wodurch Krämpfe gelöst werden können.

FÜR 4 PORTIONEN:

- 2 Knoblauchzehen
- 1 Salatgurke
- Salz
- 200 g griechischer Joghurt (10 % Fett)
- Saft und Schale von 1 Bio-Zitrone
- 6 EL Olivenöl
- 1 Prise Chiliflocken
- 1 Handvoll Petersilie
- 1 rote Chilischote
- Pfeffer
- 1 EL Agavendicksaft
- 2 Rindersteaks (à ca. 450 g; z. B. Entrecôte)
- 3 Handvoll Babyspinat (120 g)
- 200 g Kirschtomaten
- 1 EL Weißweinessig



1 Für das Tzatziki 1 Knoblauchzehe schälen und fein würfeln. Gurke putzen, waschen, längs halbieren, Kerne mit einem Löffel herausschaben und die Hälften raspeln. Mit etwas Salz vermengen, kurz ziehen lassen und gut ausdrücken.

2 Etwas Gurke beiseitelegen, den Rest mit Joghurt, Knoblauch und 1 EL Zitronensaft glatt rühren. Mit Salz abschmecken, in ein Schälchen füllen, mit 2 EL Olivenöl beträufeln und mit Chiliflocken sowie restlicher Gurke bestreuen.

3 Petersilie waschen, trocken schütteln und hacken. Mit 4 EL Olivenöl, 1 EL Zitronensaft und Zitronenschale mischen. Restlichen Knoblauch schälen und fein würfeln. Chilischote halbieren, entkernen, waschen und hacken. Beides zur Kräutermischung geben, mit Salz, Pfeffer und Agavendicksaft abschmecken.

4 Fleisch trocken tupfen und auf einem heißen Grill unter Wenden je Seite 3–4 Minuten kräftig angrillen. Weitere 4–5 Minuten bei indirekter Hitze bis zum gewünschten Gargrad garen lassen. Für den Salat Spinat waschen und trocken schleudern. Tomaten waschen und halbieren. Restlichen Zitronensaft, Essig und übriges Olivenöl mischen, mit Salz und Pfeffer würzen und über den Salat geben. Steaks in Stücke schneiden und die Kräutersauce darüber verteilen. Mit Salat und Tzatziki servieren.

Gegrillte Mangoecken mit Limetten-Honig-Dressing und Joghurteis

Feurig-frisches Dessert

🕒 25 MIN • FERTIG IN 2 STD 10 MIN 🌿 🍷

pro Portion
319
KCAL
Eiweiß: 5 g • Fett: 14 g
Kohlenhydrate: 42 g

GESUND, WEIL:

- Mango punktet mit einer hohen Konzentration an Betacarotin, einer Vorstufe von Vitamin A, das für eine gesunde Funktion unserer Schleimhäute benötigt wird.
- Einen Vitamin-C-Kick liefert die Limette. Damit wird die Eisenaufnahme aus anderen Lebensmitteln verbessert.

FÜR 4 PORTIONEN:

2 Bio-Limetten

400 g griechischer Joghurt
(10% Fett)

4 EL flüssiger Honig

1 Handvoll Minzeblätter

2 Mangos (à 400 g)

1 EL Olivenöl

1 Für das Eis Limetten heiß waschen, trocken reiben, die Schale fein abreiben und den Saft auspressen. Joghurt mit 2 EL Honig und der Hälfte der Limettenschale glatt rühren, in eine flache Form füllen und für etwa 2 Stunden in das Gefrierfach stellen. Dabei gelegentlich umrühren, bis eine cremige Eismasse entsteht.

2 Inzwischen Minzeblätter waschen, trocken schütteln und in

feine Streifen schneiden. Übrigen Honig mit Minze, Limettensaft und übriger -schale verrühren.

3 Mangos schälen, Fruchtfleisch vom Stein lösen und in Spalten schneiden. Grillrost ölen und die Mangos unter Wenden bei mittlerer Hitze etwa 4–6 Minuten auf dem heißen Grill grillen.

4 Mango anrichten, jeweils eine Kugel Eis dazugeben und mit Honig-Dressing beträufeln.



Halloumi mit gegrillten Pfirsichen und Honig

Würzig trifft auf fruchtig-süß

🕒 45 MIN 🌿

pro Portion
668
KCAL
Eiweiß: 35 g • Fett: 32 g
Kohlenhydrate: 48 g

GESUND, WEIL:

- Die in Pfirsichen enthaltenen Anthocyane und Flavonoide wirken als natürliche Antioxidantien, die die Zellen schützen und das Immunsystem unterstützen.
- Ätherische Öle, Gerb- und Bitterstoffe von Oregano können Bakterien sowie Viren bekämpfen und Entzündungen hemmen.

FÜR 4 PORTIONEN:

½ Bund Oregano (10 g)

100 g Honig

2 Pfirsiche

2–3 EL Olivenöl

2 Vollkornfladenbrote (à 100 g)

500 g Halloumi (45 % Fett i. Tr.)

3–4 EL Zitronensaft

1 Oregano waschen, trocken schütteln und hacken. Honig mit Oregano in einem Topf kurz aufkochen. Vom Herd nehmen und ca. 10 Minuten ziehen lassen.

2 Inzwischen Pfirsiche waschen, halbieren und entsteinen. Die Hälften in dicke Scheiben schneiden. Einen Grill aufheizen und leicht ölen. Pfirsiche mit 2 EL Öl bestreichen und auf jeder Seite bei mittlerer Hitze 3–4 Minuten grillen. Beiseitelegen.

3 Den Honig durch ein Sieb passieren. Fladenbrote 2 Minuten von beiden Seiten auf dem Grill rösten.

4 Halloumi erst in ca. 1 cm dicke Scheiben, dann in Dreiecke schneiden. Auf dem heißen Grill je Seite 3 Minuten goldbraun grillen und warm halten.

5 Pfirsiche und Halloumi im Oregano-Honig wenden und mit Zitronensaft beträufeln. Mit restlichem Honig garniert servieren. Fladenbrot dazu reichen.





Melonensalat mit Mozzarella

Schmeckt nach Sommer und guter Laune

🕒 15 MIN 🌿 🥗

Eiweiß: 10 g • Fett: 24 g
pro Portion
310
KCAL
Kohlenhydrate: 15 g

GESUND, WEIL:

- Wassermelone und Gurke sind aufgrund ihres hohen Wassergehalts ausgezeichnete Flüssigkeitsquellen und können gleichzeitig zur Erfrischung an warmen Tagen beitragen.
- Die Avocado bildet zusammen mit den Pistazien eine ideale Grundlage an gesunden Fetten, die den Cholesterinspiegel senken und die Herzgesundheit fördern können.

FÜR 4 PORTIONEN:

300 g Wassermelonenfruchtfleisch
1 Salatgurke
1 Avocado
1 rote Zwiebel
100 g Rucola
125 g Mini-Mozzarellakugeln
(45% Fett i. Tr.)

2 EL Olivenöl
1 EL Balsamessig
1 TL Honig
Salz
Pfeffer
2 EL Pistazienkerne (30 g)

1 Wassermelonenfruchtfleisch in grobe Würfel schneiden. Gurke putzen, waschen und klein schneiden. Avocado halbieren, entsteinen, Fruchtfleisch herausheben und in kleine Würfel schneiden. Zwiebel schälen und in feine Ringe schneiden. Rucola waschen, verlesen und trocken schleudern. Mozzarellakugeln

abtropfen lassen, halbieren und alle vorbereiteten Zutaten in eine Salatschüssel geben.

2 Für das Dressing Olivenöl, Balsamessig und Honig verrühren, mit Salz und Pfeffer abschmecken und gründlich mit dem Salat vermengen. Pistazien über den Melonensalat streuen und servieren.

Rote-Bete-Carpaccio mit Himbeeren

Pinke Power als smarte Ergänzung

Eiweiß: 11 g • Fett: 13 g
pro Portion
239
KCAL
Kohlenhydrate: 18 g

🕒 20 MIN 🌿 🥗

GESUND, WEIL:

- Rote Bete ist reich an natürlichen Nitraten, die im Körper zu Stickstoffmonoxid umgewandelt werden. Das hilft, die Gefäße zu weiten und kann so auf natürliche Weise den Blutdruck senken.
- Trotz ihrer angenehmen Süße haben Himbeeren einen sehr niedrigen glykämischen Index. Das macht sie zur perfekten Zutat für eine leichte, gesundheitsbewusste und zuckerarme Küche.

FÜR 4 PORTIONEN:

4 Rote-Bete-Knollen
½ Bund Minze (10 g)
½ Bund Basilikum (10 g)
40 g Pinienkerne
2 EL Olivenöl
1 EL Zitronensaft

1 TL Senf
1 TL Ahornsirup
Salz, Pfeffer
125 g Himbeeren
200 g Ziegenfrischkäse
(45% Fett i. Tr.)

1 Rote Bete putzen, waschen, schälen und in feine Scheiben hobeln. Minze und Basilikum waschen, trocken schütteln und Blätter abzupfen.

2 Pinienkerne in einer heißen Pfanne ohne Fett bei mittlerer Hitze 3 Minuten anrösten.

3 Öl mit Zitronensaft, Senf und Ahornsirup verrühren und mit Salz und Pfeffer würzen. Himbeeren waschen und trocken tupfen. Die Hälfte der Himbeeren unter

das Dressing mischen und leicht zerdrücken.

4 Ziegenfrischkäse mit 1–2 EL Wasser cremig rühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

5 Rote-Bete-Scheiben auf einem großen Servierteller anrichten und mit Dressing beträufeln. Kräuter, übrige Himbeeren und Pinienkerne darauf verteilen. Ziegenkäsecreme separat zum Rote-Bete-Carpaccio reichen.





Griechischer Nudelsalat

Perfekt als Begleiter zu Fisch

🕒 15 MIN 🌱

pro Portion
487
KCAL
Eiweiß: 20 g Fett: 18 g
Kohlenhydrate: 60 g

GESUND, WEIL:

- Oliven verleihen dem Gericht nicht nur ein mediterranes Aroma, sondern liefern fast ausschließlich ungesättigte Fettsäuren, die Herz und Gefäße schützen können.

FÜR 4 PORTIONEN:

250 g Vollkorn-Risoni
Salz
240 g weiße Bohnen
(Dose; Abtropfgewicht)
200 g Kirschtomaten
1½ Salatgurken (750 g)
1 rote Paprikaschote
1 kleine rote Zwiebel

1 Risoni in kochendem Salzwasser nach Packungsanleitung 7–10 Minuten bissfest garen. In ein Sieb abgießen, kalt abschrecken und abtropfen lassen.

2 Bohnen in ein Sieb abgießen, abspülen und abtropfen lassen. Tomaten, Gurken und Paprikaschote putzen und waschen. Tomaten halbieren, Gurken und Paprikaschote in kleine Würfel schneiden.

1 Handvoll Petersilie
80 g Kalamata-Oliven
(entsteint; Glas)
Saft von 1 Bio-Zitrone
3 EL Olivenöl
1 TL getrockneter Oregano
Pfeffer
100 g Feta (45% Fett i. Tr.)

3 Zwiebel schälen und in feine Ringe schneiden. Petersilie waschen, trocken schütteln, Blättchen abzupfen und grob hacken. Oliven klein schneiden.

4 Für das Dressing Zitronensaft in einer kleinen Schüssel mit Olivenöl, Oregano, Salz und Pfeffer mischen.

5 Risoni, Bohnen, Gemüse, Oliven und Dressing vermischen. Feta zerbröseln, unterheben und mit Petersilie garnieren.

GRILLEN

Glasnudelsalat mit Kräutern und Pilz-Sesam-Spieße

Hier freuen sich die veganen BBQ-Fans

🕒 30 MIN 🌱

pro Portion
527
KCAL
Eiweiß: 13 g Fett: 19 g
Kohlenhydrate: 75 g

GESUND, WEIL:

- Interessant ist der hohe Gehalt an Beta-Glucan in Austernpilzen, einer löslichen Faser, die den Cholesterinspiegel regulieren kann.

FÜR 4 PORTIONEN:

250 g Glasnudeln
3 Möhren
100 g Sojasproussen
2 Frühlingszwiebeln
2 EL Sesamöl
1 Stück Ingwer (20 g)
2 Schalotten
2 Knoblauchzehen
3 EL helle Sojasauce

1 Glasnudeln mit heißem Wasser übergießen, 2–3 Minuten ziehen, abgießen und abtropfen lassen. Möhren putzen, schälen und in lange Streifen hobeln. Sprossen waschen. Frühlingszwiebeln putzen, waschen und in Ringe schneiden. Das Grüne beiseitelegen. Sesamöl in einem Wok erhitzen und Möhren, Sprossen und das Weiße der Frühlingszwiebeln darin bei mittlerer Hitze 2 Minuten andünsten.

2 Ingwer, Schalotten und Knoblauch schälen, sehr fein hacken und mit der Sojasauce mischen. Gurke schälen und in dünne Scheiben schneiden oder hobeln. Cashewkerne in einer Pfanne ohne Öl rösten und grob hacken.

1 Mini-Gurke
2 EL Cashewkerne (30 g)
je ½ Bund Minze und Koriander
2 Bio-Limetten
600 g Austernpilze
2 EL Öl
4 EL Ketjap Manis (Süße Sojasauce)
2 EL Sesam (30 g)

AUSSERDEM: 4 Holzspieße

Die Kräuter waschen, trocken schütteln und die Blätter grob zupfen.

3 Limetten heiß waschen, trocken tupfen und halbieren. 1 Limette auspressen, die anderen in Viertel schneiden. Glasnudeln mit restlichen Frühlingszwiebeln, Cashewkernen, Gurke, Kräutern und den Zutaten aus der Pfanne mischen. Mit Limettensaft und der Ingwer-Schalotten-Mischung abschmecken.

4 Austernpilze putzen, halbieren und auf 4 Holzspieße stecken. und auf einem heißen Grill 4 Minuten grillen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Ketjap Manis darüberträufeln und etwa 4 Minuten bei indirekter Hitze weiter grillen. Spieße vom Grill nehmen und mit Sesam bestreuen. Glasnudelsalat und Pilzspieße anrichten und mit Limettenviertel garnieren.





SMARTE WARENKUNDE



Der Name entstand, weil sein Weg zu uns über den Mittelmeerraum und das Römische Reich führte.

Römersalat ...

+ ...beeinflusst Blutzuckerwerte

Gemeinsam mit einer ausgewogenen Mahlzeit verzehrt, kann der sogenannte Lattich laut Studien dazu beitragen, den Glukosespiegel langsamer ansteigen zu lassen. Das stabilisiert die anschließende Insulinausschüttung.

+ ...hydratisiert den Körper

Rund 92 Prozent des Gewichts bestehen aus Wasser, weshalb jede Portion gerade an heißen Sommertagen die nötige Flüssigkeitsversorgung perfekt unterstützt.

+ ...kräftigt Knochen und Augen

Das Zusammenspiel von Calcium mit Vitamin K fördert die Knochenmineralisierung. Betacarotin wiederum stärkt die Netzhaut, beugt Nachtblindheit vor und mindert zudem das Risiko für den Verschleiß des Sehapparats.

+ ...aktiviert die Immunabwehr

Ein beachtlicher Anteil Vitamin C kurbelt die Produktion von Leukozyten an, maximiert so unseren biologischen Eigenschutz und hilft dabei auftretende Infektionen zu bekämpfen.



BRENNWERT: 16 kcal **EIWEISS:** 2 g
KOHLHYDRATE: 2 g, davon Zucker: 0 g
FETT: 0 g **BALLASTSTOFFE:** 1 g

+ ...liefert wertvolles Folat

Bereits ein großer Kopf deckt rund 30 Prozent des Tagesbedarfs. Schwangere profitieren besonders, da Folsäure essenziell für die Entwicklung des zentralen Nervensystems des Babys ist.

- ...enthält eigenes Nitrat

Im Organismus kann sich die Verbindung potenziell in schädliches Nitrit umwandeln. Dies ist speziell für Säuglinge und Kinder problematisch, da es den Sauerstofftransport hemmt.

KLEINE KÜCHENKUNDE

...profitiert von Nachhaltigkeit

Abhängig von Anbau und Verpackung erhöht sich der ökologische Fußabdruck. Wer also beim Einkaufen plastikfreie Bioware wählen kann, schont das Klima und verzichtet auf Pestizidrückstände.

...ist robuster als vieles Blattgrün

In einem feuchten Küchentuch gelagert, bleibt der Vitalheld im Gemüsefach des Kühlschranks problemlos zwei bis drei Tage lang wunderbar knackig-frisch.

4 IDEEN, RÖMERSALAT ZU VERWENDEN



Caesar Salad

Hähnchen, Sardellen, dazu Parmesan – das macht ihn zeitlos gut.



Schmorherzen

Mit Räuchertofu im Ofen gegart entsteht ein herzhaftes Aroma.



Orientalische Bowl

Kichererbsen, Granatapfelkerne, Za'atar und Tahini treffen auf feine Streifen.



Gefüllte Tacos

Ein Tempeh-Bohnen-Mix macht sie zur top Low-carb-Alternative.



Im Test: Gewürzbrühe mediterran von Ernteseegen

Als Basis für Minestrone, Gemüsepfannen, Pastasaucen, Bowls oder Salate: Mit Brühpasten lassen sich blitzschnell raffinierte Gerichte zaubern. Aber geht das auch ohne Hefeextrakt oder andere künstliche Zusätze? Auf jeden Fall, wie unser Test mit der Gewürzbrühe mediterran von Ernteseegen bewiesen hat.



Gerade jetzt im Sommer könnte ich jeden Tag Couscous-Salat essen. Die Grundlage dafür ist eine gute Brühe, je intensiver, umso leckerer. Herkömmliche Pulver oder Pasten enthalten jedoch oft Geschmacksverstärker. Anders die Gewürzbrühe von Ernteseegen. Die mediterrane Variante ist mit bestem Olivenöl nach italienischem Rezept hergestellt und enthält feine Gemüsestückchen und Kräuter. Das naturbelassene Ernteseegen Ur-Salz sorgt für Würze. Noch dazu kommt sie ohne tierische Produkte aus, ist frei von Laktose, Palmöl und Zucker. Da die Paste bereits so viel Power mitbringt, braucht es für den perfekten Genuss nur noch ein paar frische Zutaten und Toppings. Köstlich!



„Viel Geschmack und gute Zutaten: der perfekte Mix!“

Mein Fazit:

Die mediterrane Gewürzbrühe von Ernteseegen hat inzwischen einen festen Platz in meinem Vorratsschrank und kommt regelmäßig zum Einsatz.

Sie lässt sich super einfach portionieren und verleiht ebenso Kreationen wie Risotto oder Pasta eine mediterrane Note. Übrigens gibt es die Gewürzbrühe auch in anderen Varianten, wie zum Beispiel Gemüse Pur oder mit Miso, für alle, die es eher asiatisch angehaucht lieben.

*Erfahren Sie mehr über unseren Redaktionstest unter:
eat-smarter.de/ernteseegen*







SOMMER AUF VORRAT

Die warmen Monate haben reichlich saisonale Lieblinge zu bieten, die wir gerne das ganze Jahr über genießen möchten. Wie gut, dass dies mithilfe verschiedener Methoden zum Haltbarmachen ganz leicht gelingt! Dank Fermentation, Einkochen oder Trocknen lässt sich der Geschmack von Beeren, Zucchini, Gurken und vielem mehr zum Teil bis in den Winter hinein konservieren.

Mango-Erdbeer-Fruchtleder

Rezept auf Seite 138



Mango-Erdbeer-Fruchtleider

Raffinierte Süßigkeiten-Alternative

🕒 15 MIN • FERTIG IN 6 STD 15 MIN 🌱 🍷 🍷

GESUND, WEIL:

- Mit einer beachtlichen Menge Betacarotin im Gepäck unterstützen Mangos den Körper. Als Vitamin-A-Vorstufe ist es an der Sehkraft und dem Zellwachstum beteiligt.
- Erdbeeren liefern mehr immunstärkendes Vitamin C als so manche Zitrusfrucht und sind zudem reich an antioxidativen sekundären Pflanzenstoffen.

FÜR 12 STÜCK:

1 reife Mango
250 g Erdbeeren

1 Mango schälen, Fruchtfleisch vom Kern und in kleine Würfel schneiden. Im Mixer fein pürieren und ca. 2 mm dick auf einer Silikon-Backmatte verstreichen. Matte auf das Ofengitter in den vorgeheizten Backofen legen und Mango-Fruchtleider bei 70 °C (Umluft) ca. 1 Stunde trocknen lassen. Dabei einen Kochlöffelstiel in die Backofentür klemmen, damit die Feuchtigkeit entweichen kann.

2 Derweil Erdbeeren putzen, waschen, trocken tupfen und halbieren oder vierteln. Im Mixer fein pürieren und mit Ahornsirup und Zitronensaft mischen. Erdbeerpüree ca. 2 mm dick auf dem Mango-Fruchtleider verstreichen und alles bei 50–70 °C (Umluft)

1 EL Ahornsirup
1 TL Zitronensaft

weitere ca. 5 Stunden im Ofen mit eingeklemmten Kochlöffelstiel trocknen lassen.

3 Ist das Fruchtpüree lederhart, aber noch biegsam, Matte aus dem Ofen nehmen. Fruchtleider auskühlen lassen, quer in 12 Streifen schneiden und nach Belieben einrollen.

Haltbarkeit: Luftdicht verpackt, kühl, dunkel und trocken gelagert, hält sich Fruchtleider 3–4 Wochen.



Essiggurken mit Dill

Kindheitsgeschmack im Glas

🕒 30 MIN • FERTIG IN 2 TAGEN 🌱 🍷 🍷



GESUND, WEIL:

- Dank des hohen Wassergehalts und des geringen Kalorienanteils sind Gurken ein wunderbar leichter Snack, der den Körper zudem mit wichtigen Mineralstoffen wie Kalium versorgt.
- Durch die reichlich enthaltenen ätherischen Öle steuern die zarten Spitzen von Dill nicht nur ein feines Aroma bei, sondern wirken im Magen-Darm-Trakt auch krampflösend und verdauungsanregend.

FÜR 4 GLÄSER (8 PORTIONEN):

2 Salatgurken
250 ml Weißweinessig
40 g Salz
40 g Rohrohrzucker
1 Handvoll Dill
3 Knoblauchzehen
3 Lorbeerblätter

2–3 TL Koriandersamen
1 EL Senfkörner (15 g)
1 TL schwarze Pfefferkörner
1 TL Wacholderbeeren

AUSSERDEM:

4 sterilisierte Einmachgläser mit Deckel (à ca. 400 ml)

1 Gurken putzen, gründlich waschen, trocken tupfen und in dünne Scheiben schneiden oder hobeln. Essig mit 750 ml Wasser, Salz und Zucker in einem Topf aufkochen. Alles bei mittlerer bis starker Hitze ca. 5 Minuten köcheln lassen.

2 Inzwischen Dill waschen, trocken schütteln und Spitzen abzupfen. Knoblauch schälen und halbieren. Lorbeerblätter und Knoblauch mit den Gurkenscheiben in die Gläser

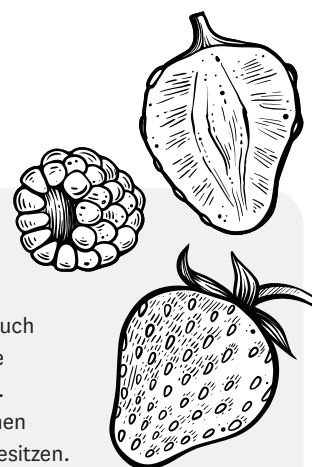
füllen. Dill und restliche Gewürze zufügen. Alles mit dem heißen Sud übergießen und vollständig bedecken. Gläser verschließen, abkühlen lassen und Essiggurken vor dem Servieren 2–3 Tage im Kühlschrank durchziehen lassen.

Haltbarkeit: Kühl, trocken und dunkel gelagert, bleiben Essiggurken 4–5 Monate frisch.

EatSmarter! Info

Gummibärchen aus Gartenobst

Nicht nur Mango und Erdbeeren eignen sich als Kombination für das feine Fruchtleider, auch andere Sorten wie Himbeeren oder Pfirsiche können zu den Röllchen verarbeitet werden. Um Ofenzeit zu sparen, können Sie dafür einen Dörrautomaten benutzen, wenn Sie einen besitzen.







Eiweiß: 0 g • Fett: 0 g
pro Portion
22
KCAL
Kohlenhydrate: 2 g

Salzzitronen mit Zimt

Verfeinert Geschmortes, Salate und vieles mehr

🕒 15 MIN • FERTIG IN 6 WOCHEN 🌱 🍴 🥄

GESUND, WEIL:

- Wer sein Immunsystem pushen möchte, ist mit Zitronen gut beraten, denn die sauren Früchte haben eine Menge des wasserlöslichen Vitamin C im Gepäck.

FÜR 1 GLAS (12 PORTIONEN):

12 kleine Bio-Zitronen
ca. 300 g Meersalz ohne Zusätze
4 Zimtstangen

- 1 6 Zitronen heiß abwaschen, abbürsten und trocken reiben. Restliche Zitronen auspressen.
- 2 Gewaschene Zitronen längs viermal bis zur Hälfte aufschneiden, damit sie leicht geöffnet werden können. Jede Zitrone mit 1 TL Meersalz füllen und fest zusammendrücken, um das Salz gut zu verteilen. Zitronen eng übereinander in das Glas schichten. Dazwischen jeweils 1 EL Meersalz streuen.
- 3 Zimtstangen zerbrechen und ebenfalls in das Glas geben.

AUSSERDEM:

sterilisiertes Einmachglas mit Deckel (à 1 l)

Glas mit dem ausgepressten Zitronensaft auffüllen, bis die Früchte vollständig bedeckt sind. Sollte der Saft nicht ausreichen, etwas kochendes Wasser ergänzen.

4 Glas luftdicht verschließen und an einem kühlen, dunklen Ort 6 Wochen stehen lassen. Während dieser Zeit alle 2 Tage gut schütteln, damit sich das Salz gleichmäßig verteilt und nicht am Boden absetzt.

Haltbarkeit: Im Kühlschrank halten sich Salzzitronen 3–4 Monate.

Hausgemachter Kimchi

Aromatischer Darmschmeichler

Eiweiß: 2 g • Fett: 2 g
pro Portion
55
KCAL
Kohlenhydrate: 7 g

🕒 30 MIN • FERTIG IN 2 TAGEN 🌱 🍴 🥄

GESUND, WEIL:

- Chinakohl liefert Senföle (Glucosinolate), welche die Abwehrkräfte stärken und entzündungshemmende Eigenschaften besitzen.

FÜR 2 GLÄSER (12 PORTIONEN):

800 g Chinakohl
50 g Salz ohne Zusätze
2 Möhren
1 kleine Stange Lauch (200 g)
2–3 Frühlingszwiebeln
1 Apfel
100 g Kimchi-Paste (koreanische Chilipaste)

3 Knoblauchzehen
1 Stück Ingwer (40 g)
2 EL Sesam (30 g)

AUSSERDEM:

2 sterilisierte Einmachgläser mit Deckel (à ca. 1 l), 2 Fermentationsgewichte

1 Kohl von Hüllblättern und Strunk befreien, waschen und abtropfen lassen. 4 Hüllblätter abtrennen und beiseitelegen. Kohl längs halbieren, Hälften quer in Streifen schneiden und in eine große Schüssel geben. Salz zugeben und mit den Händen unterkneten. Mit lauwarmem Wasser bedecken und 1,5–2 Stunden ziehen lassen. Gelegentlich umrühren.

2 Derweil Möhren putzen, schälen. Lauch und Frühlingszwiebeln putzen und waschen. Alles in 4–5 cm lange, dünne Streifen schneiden. Apfel schälen, vierteln, entkernen und quer in dünne Scheiben schneiden.

3 Kimchi-Paste in eine Schüssel geben. Knoblauch und Ingwer schälen. Knoblauch zur Paste pressen, Ingwer fein reiben und ebenfalls dazugeben. Kohl in ein Sieb abgießen, eine Tasse Lake auffangen. Kohl unter fließendem Wasser gründlich abspülen,

abtropfen lassen und zurück in die Schüssel geben. Möhren, Lauch, Frühlingszwiebel und Apfel zugeben. Würzpaste untermischen und mit den Händen gut verkneten.

4 Mischung in die Gläser füllen, aber nicht ganz voll machen, damit sich während der Fermentation Flüssigkeit bilden kann. Kohlmischung mit etwas von der aufgefangenen Salzlake übergießen und mit übrigen Hüllblättern belegen. Diese ebenfalls mit Salzlake bedecken. Mit dem Gewicht beschweren und Gläser teilweise abdecken, damit Gas entweichen kann. Kimchi 2–3 Tage an einem kühlen, dunklen Ort ziehen lassen. Dann die Gläser verschließen und im Kühlschrank aufbewahren. Zum Servieren in Schälchen füllen und mit Sesam bestreuen.

Haltbarkeit: Im Kühlschrank bleibt Kimchi 3–4 Wochen frisch.



Piccalilli mit Gemüse

Würzig-knackiger Mix

🕒 25 MIN • FERTIG IN 1 WOCHE 🌱 🌍

GESUND, WEIL:

- Ballaststoffe aus dem bunten Gemüse bringen die Verdauung in Schwung.
- Möhren haben ihr leuchtendes Orange dem darin enthaltenen Betacarotin zu verdanken. Es schützt als Antioxidans unsere Zellen und ist in Form von Vitamin A wichtig für die Gesundheit unserer Haut.

FÜR 4 GLÄSER (8 PORTIONEN):

500 g Blumenkohl
200 g Möhren
150 g grüne Bohnen
2 Zwiebeln
50 g Meersalz
1 Stück Ingwer (10 g)
500 ml Apfelessig
150 g Rohrzucker
3 EL Senfpulver (30 g)
1 EL gelbe Senfkörner (15 g)
1 EL Speisestärke (15 g)
½ TL gemahlener Koriander
1 TL Kurkumapulver
Muskatnuss



AUSSERDEM:

4 sterilisierte Drahtbügelgläser (à ca. 300 ml)

1 Blumenkohl putzen, waschen, in kleine Röschen teilen und abtropfen lassen. Möhren putzen, schälen, dicke Exemplare längs halbieren und Möhren in 1 cm dicke Scheiben schneiden. Bohnen putzen, waschen und abtropfen lassen. Zwiebeln schälen und in Würfel schneiden. Sämtliches Gemüse in einer Schüssel mit dem Salz vermischen und über Nacht ziehen lassen. Am nächsten Tag in ein Sieb abgießen und gründlich mit Wasser abspülen.

2 Ingwer schälen und fein reiben. Essig mit Zucker, Senfpulver und -körnern sowie Ingwer in einem Topf aufkochen lassen. Stärke mit etwas kaltem Wasser, Koriander und Kurkuma glatt rühren, in die Flüssigkeit einrühren und unter Rühren leicht binden lassen. Gemüse zugeben und bei kleiner Hitze ca. 10 Minuten unter Rühren weiterköcheln, bis die Bohnen gar sind. Mit 1 Prise frisch abgeriebenem Muskat abschmecken.

3 Piccalilli heiß in die Gläser füllen, verschließen und abkühlen lassen. Vor dem Verzehr im Kühlschrank ca. 1 Woche ziehen lassen.

Haltbarkeit: Kühl, dunkel und trocken gelagert, kann Piccalilli 2–3 Monate aufbewahrt werden.





Fermentierter Rotkohl

Farbenfroher Veggiespaß

🕒 15 MIN · FERTIG IN 2 TAGEN 🌱 🍴 🌍

GESUND, WEIL:

- Ballaststoffe und Milchsäurebakterien aus dem Kraut fördern ein gesundes Mikrobiom sowie ein intaktes Immunsystem.

FÜR 2 GLÄSER (8 PORTIONEN):

- 2 kg Rotkohl
- 1 EL Salz ohne Zusätze
- 2 TL Kümmelsamen
- 2 TL Wacholderbeeren



AUSSERDEM:

- 2 sterilisierte Gläser mit Deckel (à ca. 1 Liter),
- 2 Fermentationsgewichte

1 Rotkohl putzen, waschen, trocken tupfen, vom Strunk befreien und in gleichmäßige, feine Streifen hobeln. Rotkohl in eine große Schüssel geben. Salz, Kümmelsamen und Wacholderbeeren hinzufügen. Mit den Händen ca. 10 Minuten kräftig kneten, bis der Kohl genügend Wasser freisetzt.

2 Kohl fest in die Gläser einfüllen. Dabei darauf achten, dass die Flüssigkeit über den Kohl steigt und eventuelle Luftblasen entweichen. Gläser bis 3 cm unterhalb des Randes füllen, sodass die Flüssigkeit den Kohl um etwa 1 cm bedeckt. Bei Bedarf mit etwas Wasser auffüllen. Glasränder säubern, Gewichte auflegen und Deckel auflegen, aber nicht zuschrauben, damit das Gas entweichen kann.

3 Gläser an einem kühlen, trockenen Ort mindestens 2 Tage fermentieren lassen. Während dieser Zeit beginnt das Kraut zu blubbern, und es kann etwas Saft austreten. Gläser dann bei Bedarf sauber wischen. Nach 2 Tagen fermentierten Kohl probieren. Wenn der gewünschte Säuregrad erreicht ist, Gläser verschließen und kühl lagern. Falls noch mehr Säure gewünscht ist, Gläser für weitere 24 Stunden stehen lassen. Der fermentierte Rotkohl kann sofort verzehrt werden, gewinnt jedoch an Geschmack, wenn er 1 Woche zieht.

Haltbarkeit: Zugedeckt im Kühlschrank hält sich der Rotkohl etwa 6 Monate.

Brombeer-Maracuja-Aufstrich

Heimisches trifft auf Exotisches

🕒 30 MIN 🌱 🍷 🍷

GESUND, WEIL:

- Wenig zugesetzter Zucker macht diese Konfitüre zu einem Genuss ohne Reue. Dadurch ist sie allerdings auch weniger lange haltbar als die süßere Variante.
- Brombeeren glänzen mit Anthocyanen. Die sekundären Pflanzenstoffe verlangsamen vorzeitige Alterungserscheinungen.

FÜR 2 GLÄSER (12 PORTIONEN):

400 g Brombeeren
1 Stück Ingwer (10 g)
2 Maracujas
¼ TL Vanillepulver
10 g Apfelpektin
(pflanzliches Geliermittel)

1 Brombeeren waschen und trocken tupfen. Ingwer schälen und fein reiben. Maracujas halbieren und Fruchtfleisch herauslöfen. Mit dem Ingwer in einem hohen Gefäß pürieren.

2 Dann mit Brombeeren, Vanille, Apfelpektin und Kokosblütenzucker in einem Topf verrühren. Mischung unter Rühren aufkochen und bei mittlerer bis starker Hitze

70 g Kokosblütenzucker

AUSSERDEM:

2 sterilisierte Schraubgläser mit Deckel (à ca. 250 ml)

ca. 4 Minuten unter ständigem Rühren kochen lassen. Gelierprobe machen.

3 Konfitüre noch heiß in die Gläser füllen und sofort verschließen. Aufstrich vollständig abkühlen lassen.

Haltbarkeit: Im Kühlschrank bleibt der Aufstrich etwa 1 Monat frisch.



Eingelegte rote Zwiebeln

Hebt herzhafte Gerichte auf ein ganz neues Level

🕒 15 MIN • FERTIG IN 2 STD 15 MIN 🌱 🍷 🍷

GESUND, WEIL:

- Wie ein natürliches Antibiotikum wirken Zwiebeln. Ihre schwefelhaltigen, ätherischen Öle können Bakterien im Mund und Verdauungstrakt den Garaus machen.
- Apfelessig unterstützt das würzige Gemüse dabei, denn er kann unerwünschte Darmbakterien unschädlich machen.

FÜR 1 GLAS (4 PORTIONEN):

5 Zweige Thymian
125 ml Weißweinessig
125 ml Apfelessig
1 EL Rohrohrzucker (15 g)
1½ TL Salz
3 rote Zwiebeln

5 Pfefferkörner
1 Lorbeerblatt

AUSSERDEM:

sterilisiertes Drahbügelglas
(à ca. 500 ml)

1 Thymian waschen und trocken schütteln. Beide Sorten Essig mit 250 ml Wasser, Zucker und Salz in einem kleinen Topf erhitzen, bis sich die Kristalle aufgelöst haben.

2 Inzwischen Zwiebeln schälen, in feine Ringe schneiden und in das Glas füllen. Pfefferkörner, Lorbeerblatt und Thymian hinzu-

fügen. Mit dem heißen Sud übergießen, sodass alles bedeckt ist. Glas verschließen und abkühlen lassen. Zwiebeln mindestens 2 Stunden oder besser über Nacht kühl durchziehen lassen.

Haltbarkeit: Im Kühlschrank können die Zwiebeln etwa 2 Wochen gelagert werden.



Ingwer-Limetten-Sauerkraut

Hausmannskost 2.0

🕒 40 MIN • FERTIG IN 5 WOCHEN 🌱 🥬 🌍

GESUND, WEIL:

- Weißkohl ist im fermentierten Zustand eine hervorragende Quelle für probiotische Milchsäurebakterien, die das Mikrobiom stärken und somit zu einer funktionierenden Verdauung sowie einem intakten Immunsystem beitragen.



FÜR 3 GLÄSER (8 PORTIONEN):

2 kg Weißkohl
15 g Salz ohne Zusätze
10 g Kümmelpulver
2 Bio-Limetten
1 Stück Ingwer (40 g)

1 Weißkohl waschen, äußere Blätter ablösen. Kohlkopf vierteln und Strunk entfernen. Kohl in dünne Streifen hobeln und in ein großes Gefäß geben.

2 Mit Salz und Kümmelpulver mischen und kneten, bis sich so viel Saft gebildet hat, dass er über dem Kohl steht. Direkt auf der Oberfläche mit einem sauberen Tuch abdecken, einen Teller darauflegen und mit dem Gewicht beschweren.

3 Kraut bei Raumtemperatur lagern, dabei ca. alle 3 Tage den trüben Schaum abschöpfen, der sich gebildet hat. Zusätzlich etwa

AUSSERDEM:

3 sterilisierte Einmachgläser mit Deckel (à ca. 750 ml), Tuch, Gewicht (3 kg)

alle 10 Tage das Tuch auswechseln. Nach 4 Wochen ist das Sauerkraut fertig.

4 Kurz vor Fertigstellung Limetten heiß abwaschen, trocken reiben, in dünne Scheiben schneiden. Ingwer schälen, fein reiben, eventuell austretenden Saft auffangen. Sauerkraut mit Limetten, Ingwer sowie -saft gut vermengen. In die Gläser füllen, diese mit dem Deckel gut verschließen und vor dem Verzehr im Kühlschrank noch 1 Woche ruhen lassen.

Haltbarkeit: Im Kühlschrank aufbewahrt, bleibt Sauerkraut 2–3 Monate frisch.

Fermentierte Zucchini

Mediterrane Köstlichkeit

🕒 25 MIN • FERTIG IN 4 TAGEN 🌱 🥬 🌍

GESUND, WEIL:

- Um ungewollte Flüssigkeitsansammlungen loszuwerden, sind Zucchini ideal, denn sie enthalten reichlich Kalium.

FÜR 2 GLÄSER (6 PORTIONEN):

25 g Meersalz ohne Zusätze
2 große gelbe Zucchini (600 g)
1 kleine grüne Zucchini (200 g)
1 kleine Zwiebel (50 g)
2 Knoblauchzehen
2 EL Koriandersamen
2 TL Senfkörner
1 TL Pfefferkörner

½ Handvoll Koriander
1 Bio-Zitrone

AUSSERDEM:

2 sterilisierte Drahtbügelgläser (à ca. 600 ml),
2 Fermentationsgewichte

1 Meersalz mit 1 l Wasser verrühren und vollständig auflösen. Zucchini putzen, waschen und in dünne Scheiben schneiden. Zwiebel und Knoblauch schälen. Zwiebel halbieren und in feine Streifen schneiden. Knoblauchzehen leicht andrücken.

2 Koriandersamen, Senf- und Pfefferkörner gleichmäßig auf die Gläser verteilen. Dann Zucchini und Zwiebeln dicht einschichten.

3 Koriander waschen, trocken schütteln und Blätter abzupfen. Zitrone heiß abwaschen und trocken reiben. Von einer Hälfte

Schale fein abreiben (Rest anderweitig verwenden). Zweite Zitronenhälfte in Scheiben schneiden. Beides mit dem Knoblauch in die Gläser geben und alles mit der Salzlake vollständig bedecken.

4 Gemüse mit dem Gewicht beschweren, Deckel auflegen und ca. 4 Tage bei Raumtemperatur fermentieren lassen. Danach, wenn die Zucchini angenehm säuerlich schmecken, Gläser verschließen und im Kühlschrank aufbewahren.

Haltbarkeit: Im Kühlschrank sind die Zucchini 3–4 Wochen haltbar.



Zwetschenmus aus dem Ofen

Frei von zugesetztem Zucker

🕒 15 MIN • FERTIG IN 3 STD 45 MIN 🍷 🍴 🍷

GESUND, WEIL:

- Zwetschen sind wahre Nervenstärker. Grund sind die darin in großer Menge vorhandenen B-Vitamine.
- Die aromatischen Öle Zimtaldehyd und Eugenol aus Zimt wirken entspannend und beruhigend.

FÜR 4 GLÄSER (12 PORTIONEN):

1,7 kg reife Zwetschen
(alternativ Pflaumen)
1 TL Zimt
1 Msp. Nelkenpulver
½ TL Vanillepulver



AUSSERDEM:

4 sterilisierte Schraubgläser mit Deckel
(à ca. 300 ml), ofenfeste Form
(ca. 22 x 30 cm)

1 Zwetschen waschen, trocken tupfen, halbieren und entsteinen. Es sollten ca. 1,5 kg Früchte sein. Zwetschen in grobe Stücke schneiden und in der ofenfesten Form mit Zimt, Nelken- und Vanillepulver mischen.

2 Zwetschen im vorgeheizten Backofen bei 150 °C (Umluft 130 °C; Gas: Stufe 1-2) auf mittlerer Schiene 2,5-3,5 Stunden garen. Dabei alle 30 Minuten mit einem Holzlöffel durchrühren. Sobald beim Durchrühren die Spur des Löffels erkennbar bleibt, ist das Mus fertig.

3 Zwetschenmus sofort heiß in die Gläser füllen, dabei darauf achten, dass der Rand sauber bleibt. Gläser fest verschließen und Mus abkühlen lassen.

Haltbarkeit: Kühl, trocken und dunkel gelagert, lässt sich der Aufstrich 3-4 Monate genießen.





Erdbeer-Chili-Chutney

Schmeckt toll zu Gegrilltem

🕒 25 MIN • FERTIG IN 1 STD 15 MIN 🌱 🍴 🌍

GESUND, WEIL:

- Das Piperin von Pfeffer löst beim Essen einen leichten Schmerz aus, der die Ausschüttung von Endorphinen pusht. Dadurch hebt das Gewürz die Stimmung.

FÜR 3 GLÄSER (16 PORTIONEN):

1 kg Erdbeeren
2 rote Zwiebeln
2 Knoblauchzehen
2 rote Chilischoten
1 Stück Ingwer (10 g)
2 EL Rapsöl
200 g brauner Zucker
60 ml Balsamessig

60 ml Rotweinessig
1 TL Salz
½ TL Pfeffer
1 TL Senfkörner

AUSSERDEM:

3 sterilisierte Einmachgläser mit Deckel (à 450–550 ml)

1 Erdbeeren putzen, waschen und in Stücke schneiden. Zwiebel und Knoblauch schälen und fein würfeln. Chilischoten putzen, waschen und fein hacken. Ingwer schälen und fein reiben.

2 Öl in einem Topf erhitzen. Zwiebeln darin bei mittlerer Hitze in 2–3 Minuten glasig dünsten. Knoblauch, Chili und Ingwer zu-fügen, 1–2 Minuten unter Rühren mitgaren. Erdbeeren, Zucker, Essige, Salz, Pfeffer und Senfkörner zugeben. Bei kleiner Hitze unter gelegentlichem Rühren 40–50 Minuten dicklich einköcheln lassen. Chutney heiß in die Gläser füllen, diese sofort verschließen und abkühlen lassen.

Haltbarkeit: Kühl, trocken und dunkel gelagert, bleibt das Chutney 3–4 Monate genießbar.



Tomatensauce mit Kräutern

So köstlich schmeckt einfache Küche

🕒 30 MIN • FERTIG IN 3 STD 🌱 🍴 🌍



GESUND, WEIL:

- Tomaten sind, besonders in der verarbeiteten Variante, optimale Zellschützer, denn das Antioxidans Lycopin bewahrt den Körper vor der Schädigung durch freie Radikale.

FÜR 6 GLÄSER (12 PORTIONEN):

3 kg reife Flaschentomaten (alternativ Fleischtomaten)
1 Bund Oregano (20 g)
½ Bund Rosmarin (10 g)
½ Bund Thymian (10 g)
4 Knoblauchzehen
2 EL Tomatenmark (30 g)
6 EL Ahornsirup

2 TL Salz
1 Msp. Zimt
2 EL Gemüsebrühe (20 ml)

AUSSERDEM:

6 sterilisierte Einmachgläser mit hitzefestem Deckel (à ca. 500 ml), ofeneste Form (ca. 20 x 30 cm)

1 Tomaten waschen, vierteln, Stielansätze entfernen. Kräuter waschen, trocken schütteln, Blätter bzw. Nadeln abzupfen und grob hacken. Knoblauch schälen und fein würfeln.

2 Tomaten, Kräuter und Knoblauch mit den übrigen Zutaten in einer leistungsstarken Küchenmaschine per Pulsfunktion stückig zerkleinern (oder portionsweise im Blitzhacker verarbeiten).

3 Tomatensauce in einem Topf aufkochen und offen bei mittlerer Hitze ca. 10 Minuten köcheln lassen. Noch heiß bis ca. 1 cm unter den Rand in die Gläser füllen und Ränder sorgfältig reinigen. Gläser verschließen und in die ofeneste Form stellen, sodass sie sich nicht berühren. 2 cm hoch Wasser angießen und Sauce im vorgeheizten Backofen bei 175 °C (Umluft 150 °C;

Gas: Stufe 2) auf unterer Schiene ca. 20 Minuten erhitzen, bis Blasen aufsteigen. Dann Temperatur auf 150 °C (Umluft 130 °C; Gas: Stufe 1–2) reduzieren und weitere ca. 1,5 Stunden einkochen.

4 Ofen ausschalten und Gläser noch ca. 30 Minuten darin stehen lassen. Herausnehmen und mit einem Küchentuch bedeckt bei Zimmertemperatur langsam abkühlen lassen. Die Deckelmitte darf sich nach dem Abkühlen nicht mehr nach unten drücken lassen.

Haltbarkeit: Kühl, dunkel und trocken gelagert, ist die Sauce etwa 1 Jahr lang haltbar.



Fermentierte Radieschen

Scharfer Farbtupfer auf der Stulle

🕒 30 MIN • FERTIG IN 4 TAGEN 🌱 🍷 🥄

GESUND, WEIL:

- Senföle und andere bioaktive Stoffe aus Radieschen regen die Bildung von Verdauungssäften in Leber und Galle an. So bringen die pinkfarbenen Minis unsere Körpermitte auf natürliche Weise in Schwung.

FÜR 1 GLAS (4 PORTIONEN):

300 g Radieschen
½ rote Paprikaschote
1 rote Chilischote
2 Knoblauchzehen
2 TL Meersalz ohne Zusätze
½ TL brauner Zucker

1 Radieschen putzen, waschen und in feine Scheiben hobeln. Paprika und Chilischote putzen und waschen. Paprika in kleine, Chilischote in sehr kleine Würfel schneiden. Knoblauch schälen.

2 Radieschen und Paprikawürfel mit Salz und Zucker in eine Schüssel geben und alles kräftig mit den Händen durchkneten, um den Saft freizusetzen. Mischung 1 Stunde ziehen lassen, dann erneut ca. 10 Minuten lang ausdrücken. Anschließend Chiliwürfel hinzufügen und Knoblauch dazupressen. Mischung nochmals kurz ausdrücken. Alles in das Glas füllen und fest andrücken, um Luftblasen zu vermeiden. Das Gemüse sollte von Lake bedeckt sein und nicht ganz bis zum Rand des Glases reichen. Oben sollten

AUSSERDEM:
sterilisiertes Bügelglas
(à 500–600 ml), Fermentationsgewicht, Mulltuch

noch 2–3 cm Platz bleiben. Falls nicht alles vollständig bedeckt ist, mit etwas kaltem Wasser auffüllen.

3 Fermentationsgewicht auflegen, um das Gemüse in der Lake zu halten. Glas mit dem Mulltuch bedecken und mit einem Gummiband fixieren. Dann 4–5 Tage an einem kühlen, dunklen Ort fermentieren lassen. Dabei jeden Tag kurz das Mulltuch und das Gewicht entfernen, um die Gärgase entweichen zu lassen. Anschließend Mulltuch und Gewicht entfernen, Glas verschließen und im Kühlschrank aufbewahren.

Haltbarkeit: Im Kühlschrank können die Radieschen 2–3 Monate gelagert werden.



Schnelle Erdbeerkonfitüre

Sommervibes für graue Tage

🕒 20 MIN 🌱 🍷 🥄

GESUND, WEIL:

- Dank Honig kommt dieser selbstgemachte Aufstrich mit weniger Süße aus als gekaufte Varianten und behält trotzdem intensiven Fruchtgeschmack.

FÜR 2 GLÄSER (25 PORTIONEN):

500 g Erdbeeren
100 g Honig
2 gestr. TL Agar-Agar
50 ml Zitronensaft



AUSSERDEM:

2 sterilisierte Schraubgläser mit Deckel (à ca. 400 ml)

1 Erdbeeren putzen, waschen, trocken tupfen und im Mixer fein pürieren. Mit Honig in einen Topf geben, gut verrühren und unter Rühren aufkochen. Bei Bedarf etwas Wasser dazugeben, damit nichts anbrennt. Anschließend bei starker Hitze 5 Minuten sprudelnd kochen lassen.

2 Derweil Agar-Agar in 50 ml Wasser und Zitronensaft auflösen. Unter die Erdbeermischung rühren, nochmals aufkochen lassen.

3 Konfitüre in die Gläser füllen und verschließen. Vollständig abkühlen lassen und dunkel sowie kühl aufbewahren.

Haltbarkeit: Kühl, dunkel und trocken gelagert, ist die Konfitüre 3–4 Wochen haltbar.

Ernteglück im Glas

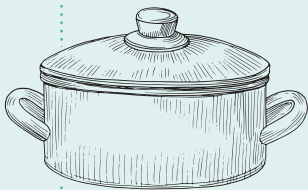
Knackige Zucchini im Winter, süße Konfitüre zum Frühstück: Wer in den warmen Monaten etwas Zeit investiert, kann sich an grauen Tagen über selbst zubereitete Leckerbissen freuen.

Die wichtigsten Methoden im Überblick

Je nach Produkt bieten sich verschiedene Möglichkeiten zum Haltbarmachen an. Wir stellen die gängigsten vor.

Fermentieren

Sauerkraut und Kimchi kennt jeder. Die lange Haltbarkeit verdanken sie einem Gärungsprozess, bei dem fleißige Organismen den enthaltenen Zucker in Milchsäure umwandeln. Vorhandene Probiotika wirken positiv auf unser Mikrobiom.

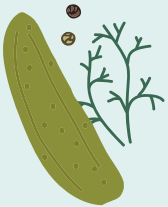


Einkochen

Hier kommt Omas Klassiker! Lebensmittel werden in Gläser gegeben, bei Bedarf mit Flüssigkeit bedeckt und dann verschlossen erhitzt. So haben Keime keine Chance mehr.

Einmachen

Marmeladen und Chutneys werden im Topf gekocht und heiß portioniert. Nach dem Verschließen bildet sich beim Abkühlen ein Vakuum. Das schützt vor schädlichen Mikroben.

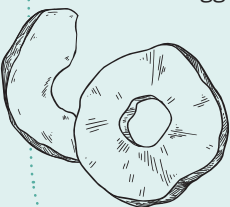
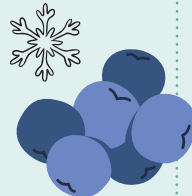


Einlegen

Die beliebten sauren Gurken gelingen mit diesem Verfahren. Dazu werden Gemüse und Gewürze in geeignete Gefäße gegeben und anschließend mit heißem Essigsud bedeckt verschlossen.

Einfrieren

Mit einem Tiefkühlfach lässt sich der Geschmack des Sommers lange genießen. Zum Frosten eignen sich beispielsweise Beeren, Kräuter und Veggies. Letztere werden idealerweise vorher blanchiert.



Trocknen

Optimal für alle, die Zeit mitbringen. Der Entzug von Feuchtigkeit macht Tomaten, Obst und Co lange verwendbar und gelingt an der Luft, im Backofen oder im Dörrautomaten.



HYGIENE IST DAS A UND O

Sorgfältiges Arbeiten trägt entscheidend dazu bei, das **Risiko von Verderb zu minimieren**. Achten Sie beim Befüllen darauf, Rand und Deckel sauber zu halten. **Vor der Verwendung sollten Gläser zudem sterilisiert werden**: Erhitzen Sie diese für zehn Minuten entweder bei 180 °C im Backofen oder zusammen mit den Deckeln in kochendem Wasser.

Darum funktioniert's

- ➡ **Hohe Temperaturen** sorgen dafür, dass vorhandene Mikroorganismen abgetötet werden.
- ➡ Durch **Trocknung** wird Keimen aufgrund des Wasserverlustes die Lebensgrundlage entzogen.
- ➡ Im **sauren Milieu** können Schimmel und andere unerwünschte Mikroben nicht existieren.
- ➡ **Einfrieren** stoppt das Wachstum der Erreger ebenfalls.





Wie lange Konserviertes haltbar ist...

... hängt von der gewählten Zubereitung sowie von den Zutaten ab. In unserer Tabelle finden Sie die wichtigsten Richtwerte auf einen Blick.

Methode	Beispiel	Lagerung	Haltbarkeit
Fermentiertes	Kimchi, Sauerkraut	im Kühlschrank	3–6 Monate
Eingekochtes	Obstkompott, Tomatensauce	kühl, dunkel, trocken (z. B. Keller)	6–12 Monate
Eingemachtes	Chutney, Konfitüre	kühl, dunkel (z. B. Keller)	6–12 Monate
Eingelegtes	saure Gurken	kühl, dunkel (z. B. Keller)	6–12 Monate
Eingefrorenes	Beeren, Kräuter	im Tiefkühlfach	bis zu 12 Monate
Getrocknetes	Fruchtleider, Obst	luftdicht verschlossen, kühl, dunkel (z. B. Keller)	bis zu 6 Monate

WICHTIG: VERLASSEN SIE SICH AUF IHRE SINNE

Allgemeine Angaben zur Haltbarkeit stellen eine hilfreiche Orientierung dar, ersetzen aber nicht die eigene **Prüfung vor dem Verzehr**. Achten Sie darauf, ob der Deckel beim Öffnen hörbar ploppt oder vielleicht nicht richtig dicht war. Zeigt sich Schimmel oder riecht der Inhalt unangenehm? **Im Zweifel** sollten Sie die Ware **lieber entsorgen**, um gesundheitliche Risiken auszuschließen.



FOTOS: SHUTTERSTOCK

Kein Kopfstand nötig



Schnelles und sauberes Arbeiten macht das Umdrehen der Behälter nach dem Abfüllen von Marmelade überflüssig. Ein Vakuum entsteht auch ohne diesen Extraschritt.

PRAKTISCHE HELFER

Sie haben Gefallen am Einmachen gefunden? **Mit den passenden Tools** lässt sich die Arbeit deutlich vereinfachen. Spezielle **Einfülltrichter** sorgen beispielsweise dafür, dass der Glasrand sauber bleibt. **Fermentationsgewichte** ersetzen improvisierte Lösungen wie Trinkgläser oder zerknülltes Backpapier. Für größere Mengen bieten sich Geräte wie **Dörr- oder Einkochautomaten** an.





GENUSS OHNE MILCH

Die Welt der pflanzlichen Alternativen ist vielseitiger und leckerer denn je! Ob proteinreicher Erbsendrink in Süßkartoffelwaffeln, ein neugedachtes „Ei“ aus Kokosjoghurt auf der Shakshuka oder cremige Hafersahne in der Paprikasauce zur Pasta – unsere nachfolgenden Kreationen beweisen, wie genial moderne Küche ganz ohne Kuh schmeckt und sorgen für kulinarische Höhepunkte auf dem Teller.

Spinatpfannkuchen mit Harissa-Joghurt und pochiertem Ei

Rezept auf Seite 152

Spinatpfannkuchen mit Harissa-Joghurt und pochiertem Ei

Ein echter Hingucker

45 MIN  



GESUND, WEIL:

- Spinat liefert reichlich Betacarotin und Eisen, was wichtig für die Blutbildung und das Immunsystem ist.
- Die wertvollen ätherischen Öle des Schwarzkümmels fördern das Magen-Darm-Wohlbefinden und können dazu beitragen, Reizungen im Körper zu lindern.

FÜR 4 PORTIONEN:

200 g Spinat (tiefgekühlt; aufgetaut)
400 ml Reisdrink
4 EL Olivenöl
6 Eier
300 g Dinkel-Vollkornmehl
2 TL Backpulver

1 Spinat mit Reisdrink, 2 EL Olivenöl sowie 2 Eiern in einem Mixer fein pürieren. Mehl mit Backpulver in eine große Schüssel sieben, mit der Spinatmischung verquirlen und mit 1 Prise frisch abgeriebenem Muskat sowie Salz und Pfeffer würzen. Teig bis zur Weiterverarbeitung quellen lassen.

2 Währenddessen Sojajoghurt mit Salz in einer Schüssel verrühren und Harissa-Paste leicht marmoriert untermengen, abschmecken und beiseitestellen.

3 1 TL Öl in einer Pfanne erhitzen. Eine Kelle Teig hineingeben, gleichmäßig verteilen und bei mittlerer Hitze pro Seite in 1–2 Minuten goldbraun backen. Auf diese Weise restliches Öl und übrigen Teig verbrauchen und insgesamt 8 Pfannkuchen backen. Die fertigen Pfannkuchen im vorgeheizten Backofen bei

Muskatnuss
Salz, Pfeffer
300 g Joghurt-Alternative aus Soja
1 EL Harissa-Paste (15 g)
2 EL Essig
1 TL Schwarzkümmel

80 °C (Umluft 60 °C; Gas: kleinste Stufe) warm halten.

4 In einem großen Topf 2 l Wasser mit Essig aufkochen. Die restlichen 4 Eier einzeln in eine Schöpfkelle aufschlagen, vorsichtig in das siedende, aber nicht kochende Wasser gleiten lassen und 4–5 Minuten darin garen (pochieren). Mit einem Schaumlöffel herausheben und auf Küchenpapier kurz abtropfen lassen.

5 Die Spinatpfannkuchen mit dem Harissa-Joghurt und den pochierten Eiern auf Tellern anrichten, mit Schwarzkümmel bestreuen und servieren.

Spaghetti mit cremiger Paprikasauce

Schnelle vitaminreiche Wohlfühlküche



30 MIN  

GESUND, WEIL:

- Aufgrund ihrer Fülle an Probiotika durch Fermentierungsprozesse, Antioxidantien und essenziellen Nährstoffen kann Miso-Paste das Mikrobiom regulieren und Entzündungen reduzieren.
- Koriander enthält sekundäre Pflanzenstoffe, die antibakteriell wirken und die Verdauung auf natürliche Weise unterstützen können.

FÜR 4 PORTIONEN:

400 g Vollkorn-Spaghetti
Salz
2 grüne Paprikaschoten
1 Zwiebel
2 EL Olivenöl
150 ml Gemüsebrühe

1 Spaghetti in reichlich kochendem Salzwasser nach Packungsanleitung in 9–11 Minuten bissfest garen und anschließend in ein Sieb abgießen.

2 Inzwischen Paprikaschoten waschen, halbieren, entkernen, putzen und in kleine Stücke schneiden. Zwiebel schälen und würfeln. 1 EL Öl in einer Pfanne erhitzen und Paprikastücke darin bei mittlerer Hitze 4–5 Minuten andünsten. Salzen, aus der Pfanne nehmen und beiseitestellen.

3 Das restliche Öl in der Pfanne erhitzen und Zwiebelwürfel darin bei mittlerer Hitze in 2 Minuten glasig dünsten. Mit Gemüsebrühe und Hafercuisine ablöschen und

200 ml Hafercuisine
2 EL Hefeflocken (30 g)
1 EL Miso-Paste (15 g)
1 Handvoll Koriander
2 EL Zitronensaft

aufkochen lassen. Hefeflocken, Miso-Paste sowie die Hälfte der gebratenen Paprika ergänzen und mit einem Stabmixer leicht stückig pürieren.

4 Koriander waschen, trocken schütteln und die Blätter abzupfen. Etwa die Hälfte davon fein hacken. Gehackten Koriander unter die Sauce mischen und alles mit Zitronensaft und Salz abschmecken.

5 Spaghetti auf Tellern verteilen. Die Sauce zusammen mit den restlichen Paprikastücken darübergeben, mit den übrigen Korianderblättern garnieren. Dazu passt geröstetes Vollkornbrot.

EatSmarter! Info

Ein bewusster Blick auf das Etikett

Pflanzendrinks sind ökologisch top, funktionell aber kein Eins-zu-eins-Ersatz für das tierische Original. Wer Proteine sucht, greift am besten zu Soja- oder Erbsenvarianten, denn Produkte aus Hafer und Mandel liefern kaum Eiweiß. Um den Bedarf wichtiger Vitalstoffe zu decken, sind mit Calcium und Vitamin B₁₂ angereicherte Produkte ratsam.







Herzhafte Süßkartoffelwaffeln

Diese Gemüse-Schmuggler sind wahre Highlights für Groß und Klein

🕒 30 MIN • FERTIG IN 45 MIN 🌱 🌍

GESUND, WEIL:

- Süßkartoffeln liefern reichlich Betacarotin, das im Körper zu Vitamin A umgewandelt wird und so die gesunde Sehkraft sowie die aktive Zellerneuerung ankurbelt.
- Chiasamen gelten als hervorragende pflanzliche Quelle für Omega-3-Fettsäuren, Ballaststoffe und Proteine.

1 Süßkartoffeln schälen, waschen, grob würfeln, auf einem mit Backpapier belegten Backblech verteilen und im vorgeheizten Backofen bei 200 °C (Umluft 180 °C; Gas: Stufe 3) 15–20 Minuten garen.

2 Währenddessen Erbsendrink und Chiasamen verrühren und 10 Minuten quellen lassen.

3 Für den Dip Radieschen putzen, waschen und in feine Scheiben hobeln. Dill waschen, trocken schütteln und hacken. Sojaquark mit zwei Dritteln der Radieschen, Dill, Zitronensaft und 1 EL Olivenöl mischen. Dip mit Salz abschmecken und kühl stellen. Sprossen waschen und abtropfen lassen.

4 Gegarte Süßkartoffeln kurz abkühlen lassen, dann mit der Sojadrink-Mischung und Haferflocken

fein pürieren. Mehl, Backpulver, Paprikapulver und 2 Prisen Salz in einer Schüssel vermengen. Süßkartoffelmix und 1 EL Öl hinzufügen und mit einem Schneebesen glatt rühren.

5 Ein Waffeleisen erhitzen und die Backflächen mit übrigem Öl fetten. Jeweils eine kleine Kelle Teig einfüllen und in 4–5 Minuten goldbraun backen. Fertige Waffeln nach Belieben im vorgeheizten Backofen bei 80 °C (Umluft 60 °C; Gas: Stufe 1) warm halten. Auf diese Weise insgesamt 8 Süßkartoffelwaffeln ausbacken.

6 Süßkartoffelwaffeln auf Tellern platzieren, mit etwas Dip toppen und mit den restlichen Radieschen sowie den Sprossen anrichten.

FÜR 4 PORTIONEN:

- 600 g Süßkartoffeln
- 200 ml Erbsendrink
- 2 EL Chiasamen (30 g)
- 10 Radieschen
- 1 Handvoll Dill
- 350 g Quark-Alternative aus Soja
- 1 EL Zitronensaft
- 3 EL Olivenöl
- Salz
- 5 EL Sprossen (z. B. Alfalfa; 25 g)
- 6 EL zarte Haferflocken (90 g)
- 100 g Dinkel-Vollkornmehl
- 2 TL Backpulver
- 1 TL edelsüßes Paprikapulver

Paprika-Shakshuka mit Aprikosen-Kokosjoghurt-„Ei“

Rein pflanzlicher Pfannenklassiker mit raffinierten Aromen

30 MIN  



GESUND, WEIL:

- Tomaten liefern reichlich Lycopin, ein Antioxidans, das die Zellen vor freien Radikalen schützen kann.
- Egal ob rot, gelb oder grün: Paprikaschoten punkten mit einem extrem hohen Gehalt an Vitamin C, welches das Immunsystem stärkt und die Eisenaufnahme verbessert.

1 Zwiebeln und Knoblauch schälen und fein würfeln. Paprikaschoten waschen, halbieren, entkernen, putzen und ebenfalls würfeln. 2 EL Öl in einer Pfanne erhitzen und Zwiebeln, Knoblauch und Paprika darin bei mittlerer Hitze etwa 5 Minuten andünsten. Tomaten dazugeben und alles unter gelegentlichem Rühren etwa 10 Minuten dicklich einköcheln lassen.

2 Währenddessen für das „Ei“ Aprikosen waschen, trocken reiben, halbieren, entsteinen und Fruchtfleisch mit übrigem Öl, ½ TL Stärke, Kala Namak und 1–2 EL Wasser pürieren. Kokosjoghurt mit der restlichen Stärke verrühren und mit Salz abschmecken.

3 Die Shakshuka in der Pfanne mit Salz und Pfeffer abschmecken und 4 Mulden in die Sauce drücken. Den Joghurt hineinsetzen und mittig die Aprikosencreme daraufgeben. Zugedeckt bei kleiner Hitze weitere 10 Minuten garen lassen, bis die Masse leicht gestockt ist.

4 Kräuter waschen, trocken schütteln und hacken. Die Shakshuka mit den Kräutern sowie Sesam bestreuen. Dazu passt (nach Belieben glutenfreies) Vollkorn-Fladenbrot.

FÜR 4 PORTIONEN:

- 2 Zwiebeln
- 2 Knoblauchzehen
- 2 rote Paprikaschoten
- 3 EL Olivenöl
- 400 g stückige Tomaten (Dose)
- 4 Aprikosen
- 1 TL Speisestärke
- 1 Msp. Kala Namak (Schwefelsalz)
- 150 g Joghurt-Alternative aus Kokos
- Salz
- Pfeffer
- 1 Zweig Oregano
- ½ Bund Petersilie (10 g)
- 1 TL schwarzer Sesam





pro Portion
590
KCAL
Eiweiß: 11 g • Fett: 37 g
Kohlenhydrate: 54 g

Vegane Kokossuppe mit Paksoi und Reismudeln

Einfach zubereitetes asiatisches Comfortfood

🕒 25 MIN 🌱 🍴

GESUND, WEIL:

- Die in der Kokosmilch vorkommenden mittelkettigen Fettsäuren sorgen für lange Sättigung, ohne sich auf den Hüften abzusetzen.
- Durch ihren hohen Gehalt an Magnesium und B-Vitaminen stärken die sehr proteinreichen Erdnüsse die Nervenfunktion und fördern effektiv die Regeneration der Muskeln.

FÜR 4 PORTIONEN:

1 Zwiebel
2 Knoblauchzehen
1 Stück Ingwer (20 g)
2 EL Erdnussöl
2 TL rote Currypaste
1 rote Paprikaschote
200 g Reisbandnudeln
1,2 l Gemüsebrühe

400 ml Kokosmilch
1 Limette
400 g Paksoi
3 EL Sojasauce
½ Bund Thai-Basilikum (10 g)
50 g geröstete Erdnusskerne (ungesalzen)

1 Zwiebel schälen und in Streifen schneiden. Knoblauch und Ingwer schälen, fein hacken. Öl in einem Topf erhitzen. Zwiebel, Knoblauch, Ingwer und Currypaste dazugeben und bei mittlerer Hitze 2–3 Minuten andünsten.

2 Paprika waschen, entkernen, in feine Streifen schneiden und 2 Minuten mitdünsten. Reismudeln in den Topf legen, Gemüsebrühe und Kokosmilch angießen. Alles aufkochen, dann bei kleiner Hitze 5 Minuten köcheln lassen.

3 In der Zwischenzeit Limette halbieren, Saft auspressen. Paksoi putzen, waschen, vom Strunk befreien und in feine Streifen schneiden. Paksoi zur Suppe geben und für weitere 2–3 Minuten gar kochen. Suppe mit Sojasauce und Limettensaft abschmecken.

4 Basilikum waschen, trocken schütteln und Blätter abzupfen. Vegane Kokossuppe auf Schalen verteilen und mit Erdnüssen sowie Basilikum bestreut servieren.

Vegane Poutine

Knusprigkeit trifft auf würzigen Schmelz

🕒 20 MIN • FERTIG IN 45 MIN 🌱 🍴

GESUND, WEIL:

- Tofu überzeugt als kalorienarme Quelle für hochwertiges pflanzliches Eiweiß mit allen essenziellen Aminosäuren.
- Schnittlauch liefert beachtliche Mengen an Vitamin C sowie sekundären Pflanzenstoffen, die das Immunsystem stärken und die Zellen vor oxidativem Stress schützen können.

FÜR 4 PORTIONEN:

1,2 kg vorwiegend festkochende Kartoffeln
1 Knoblauchzehe
3 EL Olivenöl
2 TL edelsüßes Paprikapulver
Pfeffer
Salz
300 g Tofu

2 TL Zitronensaft
2 EL Hefeflocken (30 g)
2 EL vegane Butter (30 g)
2 EL Weizen-Vollkornmehl (30 g)
250 ml Erbsendrink
150 ml Gemüsebrühe
Muskatnuss
½ Bund Schnittlauch (10 g)

1 Kartoffeln waschen, in Spalten schneiden. Knoblauch schälen, fein hacken. Beides in einer Schüssel mit Öl, Paprikapulver, Pfeffer und Salz vermengen. Kartoffelspalten in den mit Backpapier ausgelegten Korb einer Heißluftfritteuse geben und bei 200 °C für 20–25 Minuten knusprig garen, nach der Hälfte der Zeit Kartoffeln im Korb wenden.

2 Währenddessen Tofu mit den Händen in eine Schüssel bröseln. Mit Zitronensaft, Hefeflocken und Salz vermengen und beiseitelegen.

3 Für die Sauce Butter in einem Topf bei mittlerer Hitze schmelzen. Mehl dazugeben und unter Rühren

ca. 1 Minute anschwitzen. Erbsendrink unter Rühren dazugießen. Gemüsebrühe einrühren bei kleiner Hitze ca. 3–5 Minuten köcheln lassen, bis sie andickt. Mit Salz, Pfeffer und 1 Prise frisch abgeriebenem Muskat abschmecken.

4 Schnittlauch waschen, trocken schütteln, einige Halme beiseitelegen und Rest in feine Röllchen schneiden. Kartoffelspalten auf Tellern verteilen, Sauce darübergeben und mit Tofu-Käsebruch sowie Schnittlauchröllchen bestreuen. Mit den übrigen Schnittlauchhalmen garnieren.

pro Portion
499
KCAL
Eiweiß: 24 g • Fett: 19 g
Kohlenhydrate: 58 g



Rote Spitzpaprika mit Reisfüllung

Mediterrane Freude für den Sommer

🕒 35 MIN 🍴 🌱

GESUND, WEIL:

- Spitzpaprika trumpfen mit einer beachtlichen Menge Antioxidantien auf, welche die Zellen vor freien Radikalen schützen.
- Die ätherischen Öle des Basilikums wirken entzündungshemmend und können das Wohlbefinden pushen.

FÜR 4 PORTIONEN:

100 g Parboiled Reis
Salz
2 rote Spitzpaprika
1 Zwiebel
100 g Babyspinat
4 EL Olivenöl
Pfeffer
200 ml Sojadrink
100 g veganer Frischkäse
50 g veganer Parmesan (gerieben)
1 Handvoll Basilikum



1 Reis in der 2,5-fachen Menge kochendem Salzwasser nach Packungsanleitung in etwa 15 Minuten bissfest garen.

2 Währenddessen Spitzpaprika halbieren, entkernen, waschen und beiseitelegen. Zwiebel schälen und fein hacken. Babyspinat verlesen, waschen und trocken schleudern. Öl in einer Pfanne erhitzen und die Zwiebel darin bei mittlerer Hitze in 2–3 Minuten glasig dünsten. Spinat zu den Zwiebeln geben und zusammenfallen lassen. Reis untermischen, mit Salz und Pfeffer abschmecken.

3 Die Masse in die Paprikahälften füllen und diese auf ein mit Backpapier belegtes Backblech setzen. Sojadrink mit veganem Frischkäse und veganem Parmesan verrühren und über die Paprika geben. Im vorgeheizten Backofen bei 200 °C (Umluft 180 °C; Gas: Stufe 3) etwa 25 Minuten goldbraun backen.

4 In der Zwischenzeit Basilikum waschen, trocken schütteln und Blättchen abzupfen. Paprikaschoten aus dem Ofen nehmen und mit Basilikum bestreuen.





Veganer Auberginen-„Matjes“ mit Petersilienkartoffeln

Nordische Interpretation des milden Gemüses

🕒 30 MIN 🌱 🌿 🌍

GESUND, WEIL:

- Die kalorienarmen Auberginen strotzen vor wertvollen Anthocyanen, die als Antioxidantien die Zellalterung reduzieren und das Herz-Kreislauf-System pushen.
- Kalium spielt eine wichtige Rolle im Wasserhaushalt, trägt zur normalen Funktion von Muskeln und Nerven bei und steckt reichlich in Kartoffeln.

FÜR 4 PORTIONEN:

800 g festkochende Kartoffeln

Salz

1 Nori-Blatt (2 g)

2 Auberginen

4 EL Weißweinessig

1 EL Rohrohrzucker (15 g)

1 EL Senfkörner (10 g)

½ Bund Dill (10 g)

250 g Joghurt-Alternative aus Soja

2 EL Zitronensaft

2 Äpfel

½ Bund Petersilie (10 g)

3 EL Olivenöl



1 Kartoffeln schälen, waschen, in mundgerechte Stücke schneiden und in kochendem Salzwasser 15–20 Minuten garen.

2 Inzwischen für den Sud Wasser mit Salz und Nori-Blatt aufkochen. Auberginen putzen, waschen und längs in knapp 1 cm dicke Scheiben schneiden. Auberginen im kochenden Sud 4–5 Minuten garen, herausnehmen und auf eine Platte legen.

3 Essig mit Rohrohrzucker und Senfkörnern in einem kleinen Topf erwärmen und rühren, bis sich der Zucker gelöst hat. Über die Auberginenscheiben träufeln, mit Salz würzen und bis zum Anrichten ca. 10 Minuten ziehen lassen.

4 Dill waschen, trocken schütteln und hacken; dabei etwas Dill zum Garnieren beiseitelegen. Sojajoghurt mit Zitronensaft und gehacktem Dill verrühren und mit Salz abschmecken. Äpfel waschen, vierteln, entkernen, Viertel längs halbieren, in dünne Scheiben schneiden und unter die Sauce mischen.

5 Kartoffeln in ein Sieb abgießen und abtropfen lassen. Petersilie waschen, trocken schütteln, hacken, mit Öl unter die Kartoffeln mischen und salzen.

6 Auberginenscheiben und Kartoffeln auf Tellern anrichten. Etwas Apfel-Sauce darübergerben, übrige Sauce separat dazu reichen. Mit dem restlichen Dill garniert servieren.

Chiapudding mit Hanfsamen

Superfoods für den Power-Start in den Tag

🕒 15 MIN • FERTIG IN 2 STD 15 MIN 🌱 🥄 🍴

GESUND, WEIL:

- Hanfsamen bieten ein ideales Verhältnis von Omega-3- zu Omega-6-Fettsäuren, was Entzündungen im Körper effektiv vorbeugen kann.
- Dank hochwertigem pflanzlichen Eiweiß und darmgesunden Probiotika ist Sojajoghurt eine gute Wahl. Er enthält von Natur aus weder Cholesterin noch Laktose.

FÜR 4 PORTIONEN:

600 ml Sojadrink
400 g Joghurt-Alternative aus Soja
75 g Chiasamen
2 EL Ahornsirup

1 Msp. Vanillepulver
5 EL Hanfsamen (50 g)
1 kleine Mango (300 g)
2 EL Pistazienkerne (30 g)

1 Sojadrink mit Sojajoghurt, Chiasamen, Ahornsirup und Vanillepulver in einer großen Schüssel verrühren. Die Mischung mindestens 1–2 Stunden, besser über Nacht, kalt stellen. Anschließend 4 EL Hanfsamen unterheben.

2 Mango schälen, das Fruchtfleisch vom Kern und in feine Würfel

schneiden. Pistazien hacken und mit den übrigen Hanfsamen vermischen.

3 Den Chiapudding in Gläser füllen, Mangowürfel daraufgeben, mit der Pistazien-Hanfsamen-Mischung bestreuen und genießen.



Frittata mit Erbsen und Minze

Die volle Ladung Nährstoffe mit extra Frischekick

🕒 30 MIN 🌱 🥄 🍴

GESUND, WEIL:

- Erbsen stabilisieren den Blutzuckerspiegel, da ihre Ballaststoffe die Aufnahme von Kohlenhydraten verzögern und so Blutzuckerspitzen effektiv verhindern.
- Menthol und andere ätherische Öle machen Minze zu einer Wohltat für den Bauch. Sie entspannen die Muskulatur und können Krämpfe sanft lösen.

FÜR 4 PORTIONEN:

100 g Babyspinat
1 rote Zwiebel
½ Bund Minze (10 g)
1 EL Olivenöl
200 g Erbsen (tiefgekühlt, aufgetaut)

1 Spinat verlesen, waschen und trocken schleudern. Zwiebel schälen, halbieren und längs in feine Scheiben schneiden. Minze waschen, trocken schütteln, Blätter abzupfen und hacken. Öl in einer Pfanne erhitzen. Zwiebeln und Erbsen dazugeben und bei mittlerer Hitze 3 Minuten andünsten. Gehackte Minze und Spinat zugeben, 2 Minuten mitdünsten.

2 Inzwischen Eier mit Erbsendrink und Salz sowie Pfeffer verrühren. Eiermasse in die Pfanne gießen und alles zugedeckt bei kleiner Hitze in etwa 15–20 Minuten stocken lassen.

8 Eier
100 ml Erbsendrink
Salz, Pfeffer
½ Bund Dill (10 g)
½ Bio-Zitrone
200 g Joghurt-Alternative aus Kokos

3 Währenddessen Dill waschen, trocken schütteln, Spitzen abzupfen und einige beiseitelegen, den Rest hacken. Zitrone heiß abwaschen, trocken reiben, Schale fein abreiben (Saft anderweitig verwenden). Kokosjoghurt mit gehacktem Dill, Zitronenschale sowie Salz und Pfeffer glatt rühren.

4 Frittata aus der Pfanne auf einen Teller gleiten lassen und in vier Stücke schneiden. Dill-Dip daraufgeben und mit Dillspitzen bestreuen.



Cremige Kakao-Bananen-Bowl

Schokoladiges Löffel-Glück

15 MIN  

pro Portion
264
KCAL
Eiweiß: 9 g • Fett: 10 g
Kohlenhydrate: 33 g

GESUND, WEIL:

- Komplexe Kohlenhydrate der Haferflocken fördern den Transport von Tryptophan aus Banane und Kakao ins Gehirn. Dort wird daraus das Glückshormon Serotonin gebildet und freigesetzt.
- Dank ihrer einfach ungesättigten Fettsäuren leisten Mandeln einen wertvollen Beitrag zum Schutz des Herz-Kreislauf-Systems.

FÜR 2 PORTIONEN:

2 reife Bananen
4 EL feine Haferflocken (60 g)
2 EL Kakaopulver (stark entölt; 30 g)
1 EL Agavendicksaft

3 EL Joghurt-Alternative aus Soja (60 g)
150 ml Kokosdrink
2 EL Mandelkerne (30 g)
1 EL Bananenchips (15 g)
1 EL Kakao-Nibs (15 g)

1 Bananen schälen, eine halbe Frucht beiseitelegen. Restliche Bananen mit Haferflocken, Kakao, Agavendicksaft, Soja-joghurt und Kokosdrink in einen Standmixer geben und zu einer feinen Masse pürieren. Bei Bedarf noch etwas Kokosdrink ergänzen.

2 Schoko-Masse in Schalen füllen. Mandelkerne hacken. Übrige Banane in Scheiben schneiden. Schoko-Bowl mit Bananenscheiben und -chips belegen, mit Mandeln sowie Kakao-Nibs und bestreuen.



Frozen Yoghurt Berry Barks

Die gesunde Eis-Alternative

15 MIN • FERTIG IN 3 STD 15 MIN   

pro Portion
171
KCAL
Eiweiß: 4 g • Fett: 12 g
Kohlenhydrate: 12 g

GESUND, WEIL:

- Erdbeeren liefern beachtliche Mengen an Vitamin C, das die Immunzellen stärkt, maßgeblich am Aufbau von Bindegewebe beteiligt ist und somit für eine elastische, strahlende Haut sorgt.
- Die im Kokosjoghurt enthaltene Laurinsäure wirkt gezielt gegen schädliche Mikroorganismen, während die probiotischen Milchsäurekulturen ein widerstandsfähiges Mikrobiom aufbauen.

FÜR 4 PORTIONEN:

400 g Joghurt-Alternative aus Mandeln
2 EL Ahornsirup
1 Msp. Vanillepulver

100 g Erdbeeren
100 g Brombeeren
2 EL geröstete Erdnuskerne (ungesalzen; 30 g)

1 Mandeljoghurt mit Ahornsirup und Vanillepulver in einer Schüssel glatt rühren. Eine flache Form oder ein Blech mit Backpapier auslegen. Die Joghurtmasse gleichmäßig ca. 1 cm dick darauf verstreichen.

2 Erdbeeren putzen, waschen, trocken tupfen und in feine Scheiben schneiden. Brombeeren verlesen, vorsichtig waschen, trocken tupfen und senkrecht halbieren. Die vorbereiteten

Beeren gleichmäßig auf der Joghurtmasse verteilen und leicht andrücken.

3 Erdnüsse fein hacken und über die Früchte streuen. Die Form für mindestens 3 Stunden (oder über Nacht) ins Gefrierfach stellen, bis die Masse vollständig fest ist.

4 Die gefrorene Platte aus der Form heben, das Backpapier abziehen und die Masse in unregelmäßige Stücke (Barks) brechen oder schneiden. Sofort servieren.

Skyr-Kaiserschmarrn mit Erdbeeren

Hüttenklassiker mit Fitness-Update

25 MIN  

GESUND, WEIL:

- Erdbeeren punkten mit einem hohen Gehalt an Vitamin C, das die Abwehrkräfte stärkt und das Immunsystem unterstützt.
- Ballaststoffe aus Dinkel-Vollkornmehl sorgen für langanhaltende Sättigung und fördern die Verdauung.

FÜR 4 PORTIONEN:

- 3 Eier
- 1 Prise Salz
- 100 g Dinkel-Vollkornmehl
- 1 TL Backpulver
- 40 g Haferflocken
- 3 EL Puderzucker aus Rohrohrzucker (45 g)
- 150 ml Haferdrink
- 150 g Skyr-Alternative aus Soja
- 1 Msp. Vanillepulver
- 2 EL Rapsöl
- 400 g Erdbeeren

1 Eier trennen und Eiweiß mit Salz steif schlagen. Eigelb mit Mehl, Backpulver, Haferflocken, 2 EL Puderzucker, Haferdrink, Skyr-Alternative und Vanille glatt rühren. Eischnee vorsichtig unterheben.

2 Öl in einer ofenfesten Pfanne erhitzen, die Masse hineingießen und bei mittlerer Hitze 2–3 Minuten anbraten. Im vorgeheizten Backofen bei 180 °C (Umluft 160 °C; Gas: Stufe 2–3) 10–15 Minuten stocken lassen und goldbraun backen.

3 Inzwischen Erdbeeren putzen, waschen, trocken tupfen und je nach Größe halbieren oder vierteln.

4 Den Kaiserschmarrn mit zwei Pfannenwendern in kleine Stücke zerpfücken, mit dem übrigen Puderzucker bestäuben und im Ofen weitere ca. 5 Minuten karamellisieren lassen. Kaiserschmarrn mit den Erdbeeren auf Tellern anrichten und servieren.







COOL BLEIBEN

An heißen Tagen sorgen kalte Drinks und cremiges Eis für Abkühlung. Wer die Erfrischungen selbst macht, kann auf Zucker und Alkohol verzichten und den Körper stattdessen mit vielen Vitalstoffen versorgen. Wir liefern die passenden Inspirationen – von fruchtigen Froyo Bites über raffinierte Orangen-Möhren-Popsicles bis hin zum Trendgetränk Mango-Matcha-Latte. Versüßen Sie sich Ihre kleinen Auszeiten vom Alltag.

Himbeer-Frischkäse-Eis am Stiel

Rezept auf Seite 164



Himbeer-Frischkäse-Eis am Stiel

Pink Power für den Sommer

🕒 20 MIN • FERTIG IN 5 STD 20 MIN 🌿 🥄

pro Stück
109
KCAL
Eiweiß: 4 g • Fett: 6 g • Kohlenhydrate: 9 g

GESUND, WEIL:

- Mit einer ordentlichen Menge des Mineralstoffs Calcium stärken Frischkäse, Joghurt und Sahne unsere Knochen und Zähne.
- Als Zellschützer fungieren die sekundären Pflanzenstoffe aus Himbeeren. So können die Minis unter anderem die Hautalterung verzögern.

FÜR 12 STÜCK:

400 g Himbeeren
2 Stiele Minze
300 g Frischkäse
(20 % Fett i. Tr.)
150 g Joghurt (3,5 % Fett)
70 g Puderzucker aus Rohrohrzucker

1 Himbeeren vorsichtig waschen und trocken tupfen. Minze waschen, trocken schüttern und Blätter abzupfen. Himbeeren und Minze in einem Mixer fein pürieren. Dann durch ein feines Sieb in eine Schüssel streichen und mit Frischkäse, Joghurt und Puderzucker verrühren.

150 g Schlagsahne
(30 % Fett)
½ TL Vanillepulver

AUSSERDEM:

12 Eis-am-Stiel-Förmchen,
12 Holzstiele

2 Sahne mit Vanille steif schlagen und unterheben. Masse auf die Förmchen verteilen und 1 Stunde einfrieren. Dann Stiele einstecken und in weiteren ca. 4 Stunden durchfrieren lassen.

3 Zum Servieren Förmchen kurz in heißes Wasser tauchen, Eis herauslösen und sofort genießen.

Pistazieneis mit körnigem Frischkäse

Klassiker ganz easy selbst gemacht

pro Portion
263
KCAL
Eiweiß: 14 g • Fett: 17 g • Kohlenhydrate: 12 g

🕒 20 MIN • FERTIG IN 4 STD 20 MIN 🌿 🥄

GESUND, WEIL:

- Körniger Frischkäse sorgt nicht nur dafür, dass dieses Eis wunderbar cremig wird, sondern punktet auch mit reichlich hochwertigem Protein.
- Klein, aber oho: Pistazien haben jede Menge Eisen im Gepäck, das unter anderem für die Blutbildung unentbehrlich ist.

FÜR 6 PORTIONEN:

400 g körniger Frischkäse
(20 % Fett i. Tr.)
100 g griechischer Joghurt
(10 % Fett)
120 g Pistazienmus

4 EL Ahornsirup oder flüssiger Honig
1 Prise Vanillepulver
1 Prise Salz
2 EL Pistazienkerne (30 g)

1 Körnigen Frischkäse mit Joghurt, Pistazienmus, Ahornsirup, Vanille und Salz in einem hohen Gefäß mit einem Stabmixer oder in einem Standmixer sehr cremig pürieren.

2 Mischung in eine flache Form füllen und für etwa 4 Stunden einfrieren. Dabei alle 30 Minuten mit einer Gabel kräftig durchrühren, damit die Konsistenz schön cremig bleibt. Alternativ in einer Eismaschine gefrieren lassen.

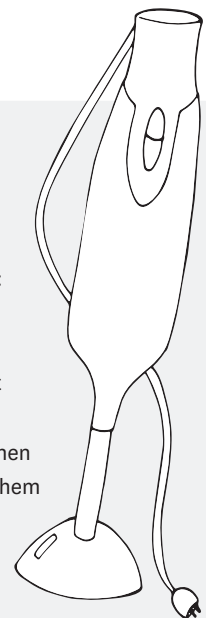
3 Inzwischen Pistazien grob hacken und in einer Pfanne ohne Fett bei mittlerer Hitze in 2–3 Minuten goldbraun rösten. Herausnehmen und abkühlen lassen.

4 Pistazieneis vor dem Servieren ca. 10 Minuten antauen lassen, Kugeln abstechen und auf Teller geben. Mit Pistazien bestreuen.

EatSmarter! Info

Auch ohne Maschine ...

... wird Eis herrlich cremig. Damit die selbst gemachte Abkühlung besonders geschmeidig gelingt, braucht es nur einen kleinen Extra-Schritt: Die gefrorene Masse sollte etwa alle 30 Minuten mit einer Gabel oder einem Stabmixer kräftig aufgerührt werden. So lösen sich feine Kristalle direkt wieder auf. Mit diesem einfachen Kniff lässt sich die sommerliche Nascherei ganz an den persönlichen Geschmack anpassen – zum Beispiel mit griechischem Joghurt, Frischkäse, pflanzlichen Alternativen wie Soja- oder Mandeljoghurt oder fein püriertem Hüttenkäse als Basis.







Frozen Yogurt mit Mirabellenkompott und Nuss-Crunch

Säuerliches Eis, süßes Obst und knackige Nüsse im perfekten Zusammenspiel

🕒 20 MIN • FERTIG IN 4 STD 20 MIN 🌿 🍴

GESUND, WEIL:

- Anstatt viel Fett und Zucker bringt dieses Eis dank des griechischen Joghurts jede Menge Proteine und Calcium mit – diese Nährstoffe sind wichtig für kräftige Muskeln und starke Knochen sowie Zähne.
- Der knackige Nuss-Crunch bildet geschmacklich einen tollen Kontrast zum cremigen Dessert und überzeugt mit gesunden ungesättigten Fettsäuren sowie Ballaststoffen und Eiweiß.

1 Für das Eis Joghurt mit 2 EL Honig und Zitronensaft glatt rühren. Masse in eine flache Form füllen und für ca. 4 Stunden im Tiefkühler gefrieren lassen. Dabei alle 30 Minuten mit einer Gabel kräftig durchrühren, damit das Eis schön cremig wird.

2 In der Zwischenzeit Mirabellen putzen, waschen, halbieren und entsteinen. 1 TL Kokosöl in einem Topf schmelzen und Mirabellen darin bei mittlerer Hitze 2–3 Minuten andünsten. Dann mit Apfelsaft ablöschen, kurz aufkochen und bei kleiner Hitze ca. 5 Minuten köcheln lassen, bis sie weich sind, aber noch ihre Form behalten.

3 Nüsse grob hacken. Restliches Kokosöl in einer Pfanne schmelzen und Nüsse darin bei mittlerer Hitze in 2–3 Minuten goldbraun rösten. Restlichen Honig dazugeben, 1 Minute karamellisieren lassen, Nüsse aus der Pfanne nehmen und abkühlen lassen.

4 Zum Servieren Eis aus dem Gefrierfach nehmen und ca. 10 Minuten antauen lassen. Mirabellenkompott auf Schüsseln verteilen und mit einem Eisportionierer je eine Kugel Eis daraufsetzen. Mit Nuss-Crunch bestreuen.

FÜR 4 PORTIONEN:

500 g griechischer Joghurt (10% Fett)
 2 ½ EL Honig
 1 Spritzer Zitronensaft
 500 g Mirabellen
 2 TL Kokosöl
 100 ml Apfelsaft
 2 EL gemischte Nüsse (30 g; Mandel- und Walnusskerne)



Nicecream mit Schokolade

Für Chocoholics ein absolutes Muss

🕒 10 MIN • FERTIG IN 5 STD 10 MIN 🌱 🍷 🍷

pro Portion
245
KCAL
Eiweiß: 4 g • Fett: 6 g
Kohlenhydrate: 44 g

GESUND, WEIL:

- Sekundäre Pflanzenstoffe aus Schokolade, die sogenannten Flavonoide, helfen, den Blutdruck in Balance zu halten. Dabei ist der Gehalt umso höher, je höher der Kakaoanteil der Süßigkeit ist.

FÜR 6 PORTIONEN:

6 reife Bananen
100 g Zartbitterschokolade
(mind. 70 % Kakaoanteil)
3 EL Honig
100 ml Mandeldrink

1 Bananen schälen und in Scheiben schneiden. Etwa 3 Stunden einfrieren.

2 Schokolade raspeln. Etwa zwei Drittel davon mit Honig über einem heißen Wasserbad schmelzen und lauwarm abkühlen lassen.

3 Gefrorene Bananen mit Mandeldrink in einem leistungsstarken Mixer cremig pürieren. Honig-Schokolade kurz untermixen und übrige Schokolade, bis auf 1 EL, untermischen. Eismasse in eine flache Form füllen und mit der restlichen Schokolade bestreuen. Bis zum Servieren weitere ca. 2 Stunden einfrieren.





Eiweiß: 15 g ★ Fett: 7 g
 pro Glas
299
 KCAL
 Kohlenhydrate: 40 g

Protein-Shake mit Möhren

Süßer Sattmacher mit Gemüse-Extra

🕒 10 MIN 🌱 🍷

GESUND, WEIL:

- Der wasserlösliche Ballaststoff Betaglucan aus Haferflocken kann dazu beitragen, den Cholesterinspiegel zu senken.
- Mit dem im Getreide sowie den Sonnenblumenkernen enthaltenen Eiweiß sorgt er außerdem für eine lange anhaltende Sättigung.

FÜR 2 GLÄSER (À 300 ML):

1 Möhre
1 Banane
50 g zarte Haferflocken

2 EL Sonnenblumenkerne (30 g)
2 TL Zimt
400 ml Sojadrink

1 Möhre putzen, schälen und waschen. Banane schälen. Beides klein schneiden.

2 Möhre und Banane mit Haferflocken, Sonnenblumenkernen,

1 TL Zimt und Sojadrink in einem Mixer cremig pürieren.

3 Protein-Shake in Gläser füllen und mit übrigem Zimt bestreuen.

Bananen-Smoothie

Milchshake mal in der gesunden Variante

🕒 5 MIN 🌱 🍷

GESUND, WEIL:

- Die in Bananen reichlich enthaltenen Mineralstoffe Magnesium, Kalium und Phosphor unterstützen uns in stressigen Zeiten, zum Beispiel bei Nervosität.
- Durch Sojaquark, Hanfsamen und Mandelmus hat der Drink eine gute Portion Proteine im Gepäck.

FÜR 2 GLÄSER (À 300 ML):

2 Bananen
200 g Sojaquark
300 ml Kokosdrink
2 geh. EL Haferflocken (40 g)

2 EL braunes Mandelmus (30 g)
1 EL geschälte Hanfsamen (10 g)
1 EL Kokosraspel (10 g)

1 Bananen schälen und in Stücke schneiden.

2 Bananen, Sojaquark, Kokosdrink, Haferflocken, 1½ EL Mandelmus und Hanfsamen in einem Mixer fein pürieren.

3 Restliches Mandelmus dekorativ auf der Innenseite der Gläser verstreichen. Bananen-Smoothie einfüllen und mit Kokosraspeln bestreuen.



Eiweiß: 14 g ★ Fett: 20 g
 pro Glas
418
 KCAL
 Kohlenhydrate: 41 g



Erdnuss-Nicecream am Stiel

Vegane Köstlichkeit

🕒 15 MIN • FERTIG IN 8 STD 15 MIN 🌱 🍴 🍷

GESUND, WEIL:

- Dank der Süße aus Bananen kommt diese cremige Erfrischung mit wenig zugesetztem Zucker aus.
- Ungesättigte Fettsäuren aus Erdnüssen und dem daraus hergestellten Mus tun Herz und Gefäßen gut.

FÜR 8 STÜCK:

4 reife Bananen
40 g vegane Zartbitterschokolade
(70% Kakaoanteil)
100 g Erdnussmus
80 ml Mandeldrink



AUSSERDEM:

8 Eis-am-Stiel-Förmchen,
8 Holzstiele

- 1 Bananen schälen, in Scheiben schneiden und mindestens 4 Stunden einfrieren. Inzwischen Schokolade fein hacken.
- 2 Bananen kurz antauen lassen und mit Erdnussmus und Mandeldrink im Blitzhacker fein pürieren. Alternativ in einem hohen Gefäß mit einem Stabmixer fein pürieren. Schokolade unterheben.
- 3 Nicecream in Förmchen füllen und etwa 1 Stunde anfrieren lassen. Dann Stiele einstecken und in weiteren ca. 3 Stunden durchfrieren lassen. Zum Servieren aus den Förmchen lösen.

EatSmarter! Info

Alles Banane?

Nicht nur Popsicles gelingen mit der gelben Tropenfrucht, auch cremiges Eis zum Löffeln lässt sich daraus herstellen. Dafür sehr reife Bananenscheiben einfrieren und in einer leistungsstarken Küchenmaschine pürieren. Wer möchte, ergänzt Zutaten wie Beeren, Nussmus, Kakaopulver, Vanille oder Zimt. So entsteht im Handumdrehen ein erfrischender Snack, der auch dem Körper gut tut.





Orangen-Möhren-Popsicles

Ein Genuss für Augen und Gaumen

🕒 25 MIN • FERTIG IN 4 STD 25 MIN V 🌱 🍷 🍹

GESUND, WEIL:

- Reichlich Vitamin C aus Zitrusfrüchten stärkt effektiv unsere Abwehrkräfte.
- Mit Betacarotin können Möhren aufwerten. Dieser natürliche Pflanzenfarbstoff wird im Körper bei Bedarf in Vitamin A umgewandelt und stärkt so die Sehkraft sowie unsere Haut.

FÜR 6 STÜCK:

800 g Möhren
3 große Bio-Orangen
1 Satsuma (alternativ Mandarine)
1 EL Leinöl

AUSSERDEM:

6 Eis-am-Stiel-Förmchen,
6 Holzstiele

1 Möhren putzen, schälen und fein raspeln. Raspel in ein sauberes Küchentuch legen, die Enden zusammennehmen und Saft in eine Schüssel auspressen. Den Möhrensaft in einen Messbecher geben (Möhrenraspel anderweitig verwenden, zum Beispiel für Bratlinge oder Möhrenkuchen).

2 Eine Orange heiß waschen, trocken reiben, Schale fein abreiben und Saft auspressen. Restliche Orangen halbieren und ebenfalls auspressen. Orangensaft zum Möhrensaft in den Messbecher gießen und ggf. mit kaltem Wasser auf 360 ml auffüllen. Satsuma schälen und fein hacken. Mit Orangenschale und Leinöl unter die Saftmischung rühren.

3 Mischung auf die Eisförmchen verteilen und ca. 1 Stunde einfrieren. Dann Stiele mittig einstecken und für weitere 3–4 Stunden tiefkühlen. Zum Servieren Förmchen kurz in heißes Wasser tauchen, Eis herauslösen und sofort genießen.



Tomaten-Aprikosen-Fresher

Aromatischer Mix mit reichlich Vitalstoffen

🕒 10 MIN 🌱 🍷 🍷

pro Glas
69
KCAL
Eiweiß: 2 g Fett: 0 g
Kohlenhydrate: 13 g

GESUND, WEIL:

- Mit rund 1,6 Milligramm Provitamin A pro 100 Gramm liegen Aprikosen weit vor den meisten anderen Obstsorten und unterstützen so gutes Sehen und eine gesunde Haut.
- Das Antioxidans Lycopin, das in Tomatensaft in großer Menge vorhanden ist, bewahrt die Körperzellen vor der Schädigung durch freie Radikale.

FÜR 4 GLÄSER (À 250-300 ML):

8 Aprikosen
120 ml Aprikosensaft
200 ml Tomatensaft
40 ml Zitronensaft

1 Aprikosen waschen und in einer Schüssel mit kochendem Wasser übergießen. 30 Sekunden stehen lassen, dann abgießen und kalt abschrecken. Aprikosen häuten, halbieren und entsteinen. Fruchtfleisch in kleine Stücke schneiden.

ca. 400 ml Mineralwasser mit Kohlensäure
1 Handvoll Eiswürfel

2 Aprikosenfruchtfleisch mit Aprikosensaft in einem hohen Gefäß mit einem Stabmixer fein pürieren. Dann Tomaten- und Zitronensaft unterrühren. Mischung in Gläser füllen und mit Mineralwasser auffüllen. Eiswürfel darauf verteilen und sofort genießen.



Mango-Matcha-Latte

Darmschmeichler mit Wachmacher-Effekt

🕒 5 MIN 🌱 🍷 🍷

pro Glas
79
KCAL
Eiweiß: 4 g Fett: 3 g
Kohlenhydrate: 9 g

GESUND, WEIL:

- Matcha liefert sanfte Energie durch die Kombination von Koffein und der Aminosäure L-Theanin. Außerdem stecken in ihm auch wertvolle sekundäre Pflanzenstoffe, die Catechine, die die Zellen schützen können.
- Dank viel Vitamin C stärkt Mango das Immunsystem und lässt die Haut frisch aussehen.

FÜR 2 GLÄSER (À 150 ML):

2 TL Matcha-Pulver
100 g Mangofruchtfleisch
2 Handvoll Eiswürfel
130 ml gekühlter Kefir

1 Matcha-Pulver in eine Schale geben, mit 100 ml heißem Wasser (70-80 °C) aufgießen und schaumig aufrühren. Matcha kurz abkühlen lassen.

2 Inzwischen Mangofruchtfleisch fein pürieren.

3 Fruchtpüree in Gläser geben. Eiswürfel darauf verteilen und Kefir vorsichtig eingießen. Zum Schluss den Matcha langsam in die Gläser laufen lassen und sofort genießen.



Wassermelonen-Kefir-Drink

Farbenfroher Vitamin-C-Kick

🕒 15 MIN 🌱 🍷

GESUND, WEIL:

- Spezielle Milchsäurebakterien sorgen dafür, dass die Laktose in Kefir zu einem Großteil abgebaut wird. Das macht den Drink für viele Menschen besser bekömmlich. Die kleinen Helferlein fördern zudem ein gesundes Darmmikrobiom.
- Klein, aber oho: Johannisbeeren punkten mit vielen wertvollen Ballaststoffen, die lange satt machen und auf sanfte Weise die Verdauung anregen.

FÜR 4 GLÄSER (À 400 ML):

2 Bio-Limetten
600 ml Kefir
2 TL Reissirup

1 Saft von 1 Limette auspressen. Kefir mit Limettensaft und Reissirup verrühren und kalt stellen.

2 Inzwischen übrige Limette heiß waschen, trocken reiben und in Scheiben schneiden.

3 Schale der Wassermelone vom Fruchtfleisch schneiden und Fruchtfleisch in grobe Stücke schneiden. Johannisbeeren putzen, waschen und die Hälfte der

1 kleine Wassermelone (à 800 g)
200 g rote Johannisbeeren
3 Handvoll Eiswürfel

Beeren von den Rispen zupfen. Übrige Beeren beiseitelegen. Wassermelone, Johannisbeeren und 2 Handvoll Eiswürfel in einen leistungsstarken Mixer geben und fein pürieren.

4 Übrige Eiswürfel und Wassermelonen-Mix auf Gläser verteilen. Limetten-Kefir darübergeben. Mit Limettenscheiben und restlichen Johannisbeeren garnieren.

pro Glas
199
KCAL
Eiweiß: 7 g • Fett: 6 g • Kohlenhydrate: 24 g



pro Stück
39
KCAL
Eiweiß: 1 g • Fett: 3 g • Kohlenhydrate: 2 g

Beeren-Froyo-Bites

Eiskalte Mini-Happen mit fruchtigem Extra

🕒 5 MIN • FERTIG IN 4 STD 5 MIN 🌱 🍷

GESUND, WEIL:

- Mit dem Mineralstoff Calcium glänzt griechischer Joghurt. Somit trägt das Milchprodukt zur Stärkung von Knochen und Zähnen bei.
- Antioxidantien aus Beeren schützen die Körperzellen effektiv vor der Schädigung durch freie Radikale.

FÜR 21 STÜCK:

2 EL Pistazienkerne (30 g)
400 g gemischte Beeren
(z. B. Brombeeren, Himbeeren, Heidelbeeren)
300 g griechischer Joghurt
(10% Fett)

1 EL Honig
2 EL Kakao-Nibs (30 g)

AUSSERDEM:

Eiswürfelform mit
21 Vertiefungen

1 Pistazienkerne hacken. Beeren verlesen, waschen und trocken tupfen.

2 Joghurt mit Honig und der Hälfte der Beeren verrühren. Je 1 EL Pistazien und Kakao-Nibs unterrühren.

3 Joghurtmasse auf die Mulden der Eiswürfelform verteilen und glatt streichen. Mit restlichen Beeren, Pistazien sowie Kakao-Nibs bestreuen und für ca. 4 Stunden ins Gefrierfach stellen.

4 Zum Servieren Rückseite der Eiswürfelform einige Sekunden unter heißes Wasser halten und Beeren-Froyo-Bites aus den Mulden lösen. Sofort servieren.



***PUT YOUR
FITNESS
FIRST***



***SICHERE DIR DEIN EXKLUSIVES ANGEBOT
UND STARTE MIT DEINEM TRAINING!***



SMARTE WARENKUNDE

Mirabellen...



Das gelbe Leichtgewicht ist der edelste Vertreter der gesamten Pflaumenfamilie.

+ ...stärken die Sehkraft und Haut

Als wahre Betacarotin-Lieferanten bieten uns die goldenen Genussstücke reichlich Nachschub für die Vitamin-A-Produktion. Das supportet nicht nur das Augenlicht, sondern zaubert auch einen wunderbar vitalen, strahlenden Teint.

+ ...unterstützen Ihre Nerven

Dank einer Fülle an B-Vitaminen und Magnesium fungiert der Snack als Kraftquelle des Verstandes und sorgt für eine mentale Balance in stressigen Zeiten.

+ ...regen die Verdauung an

Mit ihren wertvollen pflanzlichen Ballaststoffen wie Pektin regulieren sie die Darmtätigkeit auf biologische Weise und helfen dem Organismus somit gezielt dabei, unerwünschte Stoffe zügig und sanft aus dem Körper zu leiten.

+ ...schützen aktiv Ihre Zellen

In den aromatischen Rundpflaumen stecken wichtige Antioxidantien, die das Immunsystem langfristig aufbauen und ihm wie ein Schutzschild gegen freie Radikale dienen.



BRENNWERT: 64 kcal **EIWEISS:** 1 g
KOHLHYDRATE: 14 g, davon Zucker: 14 g
FETT: 0 g **BALLASTSTOFFE:** 1 g

+ ...fördern nachhaltig Ihr Herz

Wer seine Muskel- und Nervenfunktion auf ganz natürliche Art pflegen möchte, greift zu den wasserreichen Minis, die mit ihrem beachtlichen Kaliumanteil zur Optimierung eines gesunden Blutdrucks im Alltag beitragen.

- ...verträgt nicht jeder

Wegen des Fruktose- und Sorbitgehaltes können die kompakten Fitmacher bei hohem Verzehr eine abführende Wirkung entfalten oder Überempfindlichkeiten auslösen.

KLEINE KÜCHENKUNDE

...glänzen als Allrounder

Ob in Form von sommerlichem Kompott, Belag für knusprige Tartes oder delikater Konfitüre, die schönen Gartenperlen krönen jedes Dessert und harmonisieren zudem mit herzhaften Zutaten.

...mögen es kalt

Da die köstlichen Saftkugeln schnell nachreifen, lieben sie ein Plätzchen im Kühlschrank, wo sie zwei bis drei Tage frisch bleiben. Oder sie wandern direkt entsteint ins Eisfach.

VERWANDTE OBSTSORTEN



Renekloden

Eine Besonderheit der Honigbissen ist ihre grünliche Färbung.



Pfirsiche

Sowohl pur als auch gegrillt munden die samtigen Klassiker.



Zwetschgen

Im Ofen bewahren die länglichen Naturschätze ihre Kontur.



Aprikosen

Milde Süße und feine Säure machen die Juwelen zum Erlebnis.



Schlehen

Die dunklen Früchte schmecken erst nach dem Anfangsfrost.

EatSmarter!

Verschenken Sie ein Jahr smarte Rezepte

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



ELO Smart Wave
Bratpfanne (Ø 28 cm)*



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.



HONGKONG: GENUSS FÜR ALLE SINNE



Buntes Streetfood, Garküchen und Cafés treffen hier auf Spitzenrestaurants, elegante Rooftop-Bars und eine moderne Kunstszene. Dabei ist die Stadt so grün, dass Teile sogar unter Naturschutzgebiet stehen. Die Metropole ist voller faszinierender Gegensätze. Begleiten Sie uns und erleben Sie die vielen Gesichter Hongkongs.

JANINA DIAMANTI





Auf dem angesagten
Temple Street Nightmarket
können Sie schlemmen
oder auch Souvenirs kaufen.



Rote Laternen stehen in der chinesischen Kultur für Glück und Wohlstand.



Der Name „Ananasbrötchen“ bezieht sich nur auf die Form.



Lucky Buns werden im Kwok Kam Kee verkauft, eine berühmte Bäckerei.



Bei uns sind sie ein neuer Trend, in Hongkong sind sie schon lange beliebt: Bubble Waffles.

Lust auf Abwechslung? Kaum irgendwo anders gibt es eine solche Vielfalt an Aromen und Geschmäckern zu entdecken, wie in der Millionenstadt im Südosten Asiens. Das zeigt sich auch in ihrer Gastronomie, in der kantonesische Traditionen auf internationale Einflüsse treffen. Wir starten unseren Genuss-Streifzug dort, wo die Esskultur Hongkongs ihren Ursprung hat: in den Garküchen und Familienrestaurants.

Die kulinarischen Wurzeln

Beim ersten Blick auf die glänzende Skyline lässt sich schnell vergessen, dass in den Straßen das Herz authentischer chinesischer Kultur schlägt. Doch rund um die Temple Street oder im Viertel Sham Shui Po können Sie genau das spüren. Hier liegt der Duft nach frisch gekochtem Streetfood in der Luft, der Foodies aus aller Welt anzieht. Sogenannte Dai Pai Dongs, das sind die lebendigen offenen Garküchen, servieren klassische gebratene Gerichte und gegrillte Snacks. Aber auch süße Spezialitäten wie Egg Tarts, warme Ananasbrötchen oder knusprige Bubble Waffles werden an den kleinen Ständen im Vorbeigehen gereicht und bieten die perfekte Stärkung für einen langen Sightseeing-Tag. Dazu passt der süße Milchtee hervorragend. Diesen können Sie auch in einem der sogenannten Cha Chaan Tengs genießen. Diese unkomplizierten Cafés im Stil lokaler Diners sind fest im Alltag der Einheimischen verankert und servieren stets unkomplizierte, preiswerte und authentische Mahlzeiten. ➔

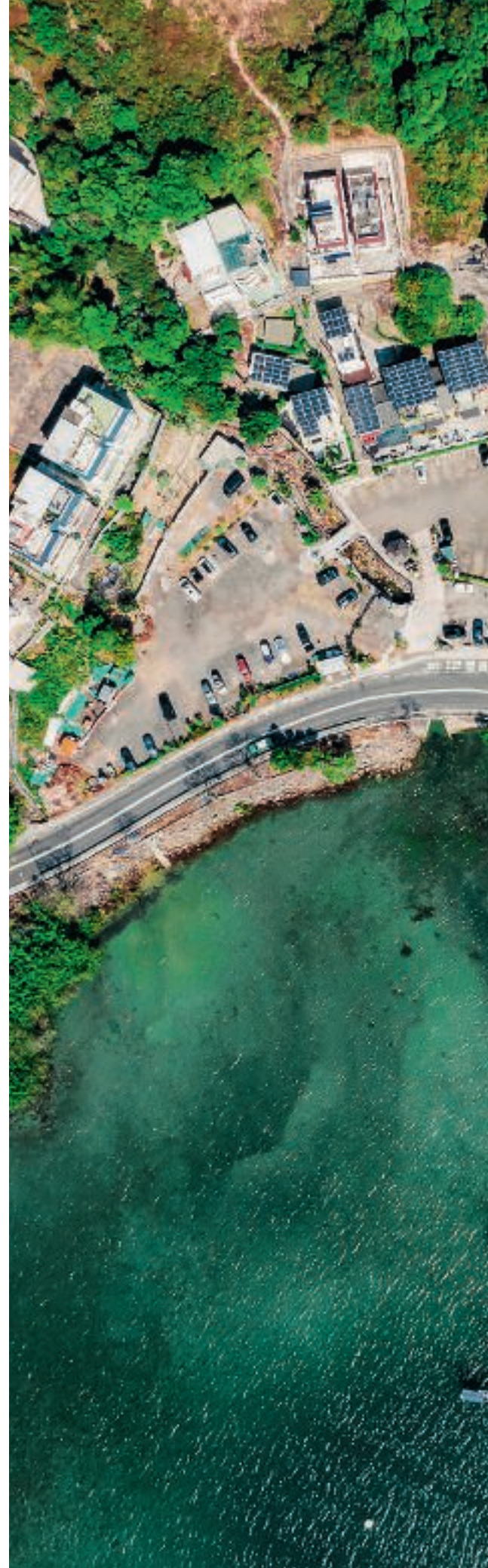
FOTOS: HONG KONG TOURISM BOARD (2), ISTOCK.COM/CHUNYIP WONG (2), JOSEPHMOK



Das Restaurant Amber im 7. Stock des Landmark Mandarin Oriental verzeichnet gleich drei Sterne.



Die Küchenchefs überbieten sich gegenseitig mit raffinierten Kombinationen.



Der Distrikt Sai Kung ist auch als
Garten Hongkongs bekannt und
eine beliebte Adresse zum Genießen
von fangfrischem Seafood.

Zwischen Fine Dining und Dim Sums

Dass Hongkong zu einer der spannendsten Food-Destinationen international zählt, ist schon längst kein Geheimnis mehr. Über 15.000 Restaurants laden zum Genießen ein. Insgesamt 77 vom Guide Michelin ausgezeichnete Lokale und regelmäßige Spitzenplätze unter den Asia's 50 Best Restaurants untermauern den Ruf als kulinarische Hauptstadt des Kontinents. Dabei bleibt aber selbst diese ausgezeichnete Spitzenküche oft überraschend bodenständig und zugänglich für jedermann. Das beste Beispiel dafür ist das berühmte Tim Ho Wan. Das für seine Dim Sum gefeierte Restaurant gilt weltweit als eine der preisgünstigsten Möglichkeiten, eine echte Michelin-Erfahrung zu machen. Wer die Szene aus den Augen Einheimischer mit viel Expertise sehen möchte, greift zum Guide Taste Hong Kong. In diesem Gourmetführer empfehlen 50 lokale Küchenchefs ihre liebsten Genussziele, von lässigen Food-Spots bis zu raffinierten Gourmet-Erlebnissen. Und wer lieber eine Pause von dem ganzen City-Trubel machen möchte, der reist nach Sai Kung im Osten, Hongkongs sogenannter Hintergarten. Hier spielen frischer Fisch und Meeresfrüchte die Hauptrolle: Direkt am Wasser reißen sich maritime Einkehrmöglichkeiten aneinander, viele mit malerischem Blick auf die Bucht und gemächlich im Hafen schaukelnde Boote. ➔



FOTOS: HONG KONG TOURISM BOARD (2), SHUTTERSTOCK, ISTOCK.COM/CHUNYIP WONG

JAHRESKALENDER**Chinesisches Neujahr**

Über 15 Tage hinweg bietet die Stadt Feuerwerk, traditionelle Paraden, Tänze und einen Blumenmarkt.

Arts Month im März

Die Stadt feiert ihre vielfältige Kunstszene.

Cheung Chau Bun Festival im Mai

Das Highlight: Freiwillige erklimmen mit Glücksbrötchen bedeckte Türme.

Wine & Dine Festival im Oktober

Hier gibt es erlesene internationale Weine und kulinarische Köstlichkeiten, begleitet von Live-Musik.

Tai Hang Fire Dragon Dance & Mid-Autumn Festival

Genießen Sie Mondkuchen, überall flackernde Laternen und den spektakulären Feuerdrachentanz in Tai Hang.

Winterfest

Ein Highlight und Augenschmaus für alle Weihnachts-Fans!



Zeitlos und einladend:

Die Bar Leone bringt

ein Stück Südeuropa

nach Hongkong.



Der Blick über das Glitzern der Skyline ist unschlagbar.



Im ehemaligen Gefängnis Tai Kwun gibt es heute Kunst zu bestaunen.



Mit einem Drink in der Bar Leone lässt sich der Abend schön ausklingen.

Urbane Kunst im Glas und auf der Leinwand

Nach einem langen Tag in den Straßen und Gassen der Stadt, lohnt es sich, noch einmal loszuziehen. Denn jetzt zeigt Hongkong eine weitere Facette. Wie wäre es mit einem Panoramablick von einer der unzähligen Rooftop-Locations?



Denn sie sind ebenso charakteristisch wie kleine, intime Cocktail-Lounges, die mit raffinierten Kreationen glänzen. Die Hongkonger Barszene gilt als eine der innovativsten der Welt. Die bekannteste unter ihnen ist die Bar Leone, die 2025 zur World's Best Bar gekürt wurde. Mit ihrem charmanten Konzept einer authentischen Nachbarschaftsbar mit italienischem Ambiente kombiniert sie La Dolce Vita und Klassiker mit innovativen Twists. Definitiv einen Besuch wert! Doch nicht nur in Sachen Cocktails zählt hier Kreativität. Hongkong blickt außerdem stolz auf eine diverse Kunstszenen, welche die moderne Stadt vielerorts prägt. Im hippen Kreativviertel Old Town Central gilt zum Beispiel das PMQ (Police Married Quarters) als eine der angesagtesten Adressen. Auf vier Ebenen und 6.000 Quadratmetern können Sie in rund hundert Designshops, Boutiquen, Werkstätten und Kunstgalerien stöbern. Aufregend wird es ein paar Schritte weiter im Kulturzentrum Tai Kwun. Was einst ein historisches Polizeirevier und Gefängnis war, verbindet heute in 16 geschichtsträchtigen Gebäuden zeitgenössische Kunstausstellungen, gehobene Gastronomie und eine außergewöhnliche Architektur. Ein absolutes Highlight nicht nur für Kunstbegeisterte. →

FOTOS: HONG KONG TOURISM BOARD (3), SHUTTERSTOCK (2), ISTOCK.COM/LEEYUTUNG



Von Oktober bis in den Frühling hinein
lockt Hongkong mit angenehmen
Temperaturen – aber ein Besuch lohnt
sich rund ums Jahr.

ANZEIGE



HONG KONG
TOURISM BOARD



The Henderson hat sich durch ein innovatives Design den Status als führendes nachhaltiges Gebäude im Stadtteil Central gesichert.

Durch den Winkel der Tram entsteht die Illusion, die Wolkenkratzer würden zur Seite kippen.



Auch kleinere Inseln, wie zum
Beispiel Cheung Chau mit ihren
Souvenirshops, Tempeln und
Stränden, sind einen Ausflug wert.

Die grüne Seite der Stadt

Was sicherlich jeden überrascht, der die Destination noch nicht besucht hat: Hongkong ist ein echtes Natur-Paradies. Zwei Drittel des Gebiets sind unbebaut. 40 Prozent davon stehen sogar unter striktem Naturschutz. Die lange Küste ist gesäumt von mehr als 250 Inseln, viele davon unbewohnt und autofrei. Die größte von ihnen ist Lantau Island. Hier wacht der beeindruckende Tian Tan Buddha über die Bucht. Direkt daneben können Sie im historischen Po Lin Kloster die Seele baumeln lassen und Geschichte einatmen. Rund um Sai Kung werden Outdoor-Fans besonders glücklich. Dort liegt der UNESCO Global Geopark, in dem vor allem die Formationen aus Vulkan- und Sandstein fast wie fremde Welten anmuten. Entlang mehrerer Wanderwege können Sie die Gegend erkunden. Aktive und sportbegeisterte Besucher kommen generell auf ihre Kosten, sei es beim Kajakfahren, Stand-up-Paddling oder bei gewagteren Ausflügen wie zum Beispiel Paragliding. Übrigens: Viele der Sandstrände Hongkongs sind versteckt und nur zu Fuß oder per Boot erreichbar. Perfekt, um all die Eindrücke, Gerüche und Genüsse Revue passieren zu lassen und dabei ausreichend aufzutanken und all das zu erleben, was diese aufregende Metropole noch zu bieten hat. ■



FOTOS: HONG KONG TOURISM BOARD, SHUTTERSTOCK, ISTOCK.COM/NIKADA, GIONNIXXX

TRADITIONELLE SPEISEN UND WAHRZEICHEN: SO GENIESSEN SIE DAS LOKALE FLAIR

10 HIGHLIGHT-MOMENTE IN HONGKONG



8 DURCH DEN NAN LIAN GARDEN SPAZIEREN

Die grüne Oase am Fuße der Berge in Diamond Hill lädt zum Flanieren und zum Entdecken der heimischen Flora und Fauna ein.

9 IN DER CHI LIN NUNNERY ZUR RUHE KOMMEN

Inmitten des oben genannten Gartens findet sich ein buddhistischer Tempel. Er gilt als das größte handgefertigte Holzgebäude der Welt, das ohne Verwendung eines Nagels gebaut wurde.

10 DIM SUM PROBIEREN

Es ist wohl das berühmteste Gericht der Stadt. Die raffiniert geformten Teigtaschen gibt es in herzhaften und süßen Varianten und in verschiedenen Restaurants für jeden Geldbeutel. Ohne mindestens einmal – original mit Stäbchen natürlich – diese Spezialität zu genießen, ist der Aufenthalt nicht komplett.

1 IN EINER ROOFTOP- BAR ANSTOSSEN

Ein Drink in schwindelerregender Höhe lohnt sich bei der imposanten Skyline besonders.

2 OBEN IN DER DING DING TRAM SITZEN

Die Strecke der nostalgischen Straßenbahn verläuft an der Nordküste von Hongkong Island. Die vielleicht kultigste Art, die Stadt zu erkunden – und mit umgerechnet weniger als 50 Cent pro Fahrt sicher auch die günstigste.



3 BEI SYMPHONY OF LIGHTS DIE GEBÄUDE LEUCHTEN SEHEN

Jeden Abend um 20 Uhr verwandelt die größte Licht- und Tonshow der Welt den Victoria Harbour mit Hilfe von Lasern und LEDs in ein geniales Schauspiel, begleitet von Musik.

4 MIT DER NGONG PING SEILBAHN SCHWEBEN

Nach rund 25 Minuten Fahrt erreichen Sie die 24 Meter hohe Statue. Das ist übrigens der größte im Freien sitzende Bronze-Buddha der Welt!

5 EINEN MILK TEA GENIESSEN

Der kräftige Mix aus Ceylon-Schwarztee und Kondensmilch ist ein fester Teil der kulinarischen Identität der Stadt. Tipp: Unbedingt in einem traditionellen Cha Chaa Teng trinken.

6 HONGKONG ISLAND PER PEAK TRAM ERKLIMMEN

Mit der ersten Standseilbahn Asiens überwinden Sie auf Ihrer Fahrt zum Gipfel des Victoria Peaks rund 400 Höhenmeter, bei einer atemberaubenden Aussicht. Oben angekommen, gibt es zahlreiche Wanderwege.

7 MIT DER STAR FERRY FAHREN

Auf der grün-weißen Fähre durchqueren Sie den Victoria Harbour und erleben einen fantastischen Blick auf Hongkong.

ENTDECKEN SIE HONGKONG....

...mit Tischler Reisen

4 Nächte ab 1.105 € p. P. im DZ

Inklusive folgender Leistungen:

- 4ÜF im 5* Harbour Grand Hotel Kowloon
- Privattransfers Airport – Hotel – Airport
- Hong Kong Central Highlights Walking Tour (halbtägig, privat)
- Hong Kong Foodie Tour (halbtägig, privat)

Reisezeitraum bis 30.11.2026

TIPP:

Diese Reise lässt sich ideal Ende Oktober mit dem Hong Kong Wine & Dine Festival verbinden.



HONG KONG
TOURISM BOARD





BESONDERES LESEFUTTER



Das Auge isst bekanntlich mit: EAT SMARTER serviert Ihnen frisch gedruckte, schöne und clevere Kulinarikschmöker von herausragenden Kochprofis, erfahrenen Ernährungsexperten und kompetenten Menschen aus der Foodie-Szene.



Nordische Prise

mit charmanten Einblicken in Kindheit, Familie und Gastrolife

Er ist etablierter Juror bei der ZDF-Küchenschlacht und Inhaber des 1-Stern-Restaurants Zeik, wo Maurizio Oster aus heimischen, aktuell verfügbaren Produkten innovative Teller zaubert. Rückwärts gelesen bedeutet der Name Kiez. Wie passend, denn in „Die große Freiheit“ präsentiert er ganz private Lieblingsspeisen, die unkompliziert zubereitet und für verschiedenste Anlässe geeignet sind. Es werden keine teuren Komponenten verwendet, sondern altbewährte Klassiker zum Teil neu interpretiert. **Südwest, 192 Seiten, 25 Euro**



Nebenbei zeigt der Hamburger Jung, welche Orte ihn in seiner City zu welchen Signature Dishes inspirieren.



Gefüllte Kartoffelteigtaschen

Im Buch auf Seite 228



Hommage an die Knolle

Kaum eine Zutat ist so vielseitig: Traditionsbote und Trendgemüse zugleich. „Alles Kartoffel“ von Martin H. Lorenz bietet über 70 Ideen von Vorspeise bis Dessert, entwickelt von Spitzenkoryphäen, wie Dieter Müller, Cornelia Poletto und Stefan Marquard sowie Wissenswertes über Herkunft, Sorten und Anbau. **Callwey, 240 Seiten, 45 Euro**

Bretagne bis Berlin

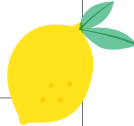
Vielleicht kennen Sie Lucie Fischer-Chapalain aus der Serie „Zu Tisch mit Lucie“. Dort trifft Grande Cuisine auf Brandenburger Bodenständigkeit, ebenso wie in ihrer ersten Veröffentlichung „À la Lucie“. Mit ihrer sympathischen Art schafft sie es, einen appetitlichen Akzent in den Regalen der Gaumen-Fibeln zu setzen. Die gebürtige Bretonin mit deutschen Wurzeln lädt zu einer Genussreise, die eine wilde, kreative und wunderbar schmeckende Sammlung an Köstlichkeiten für Sie bereithält. **Christian, 240 Seiten, 32,99 Euro**





Sauer macht lustig!

In der großartig bebilderten Urlaubslektüre „Amore al Limone“ stellt Letitia Clark Herzhaftes und Süßes aus dem gelben Gold vor, geprägt von ihrem Wahl-Zuhause Bella Italia, wo die Zitrone nicht wegzudenken ist. **ZS, 256 Seiten, 34 Euro**



Nicht nur etwas für den Sommer

Bei Tanja Dusy, der Autorin von „Salate“, ist jede Jahreszeit die Saison der Bowls, Rohkost und Co. Zahlreiche Extras wie köstliche Dressings, Toppings und Meal-Prep-Tipps künden das Werk zum unverzichtbaren Begleiter aller Grünzeug-Fans. **ZS, 192 Seiten, 24,99 Euro**



Gruß vom Meer

Durch sechs Hafenstädte – Barcelona, Lissabon, Marseille, Neapel, San Francisco und Tokio – erkunden Sylvain Roucayrol und Delaney Inamine die Identität der modernen, maritimen Küche und „Fisch“ ist das Ergebnis. **Knesebeck, 368 Seiten, 45 Euro**



Fachlich fundiert

„Essen, das stärkt“ von Bettina Matthaei und dem Ernährungsexperten Prof. Dr. Martin Smollich widmet sich dem sensiblen Thema Krebs. Das Konzept und die Rezepte zielen darauf ab, Nebenwirkungen zu lindern und das Wohlbefinden zu fördern. **Gräfe und Unzer, 192 Seiten, 32 Euro**



Körpermitte in Balance

Blähbauch war gestern

Sie erwartet in „Darm gut, alles gut“ von Content-Creatorin, Ärztin und Ernährungsmedizinerin Dr. med. Luisa Werner eine Bandbreite an Fachexpertise rund um unser Verdauungsorgan. Das Ziel ist es, Betroffenen zu einem möglichst schmerzfreien Alltag zu verhelfen. Sie erhalten wertvolle Ratschläge für mehr Energie,

verständliche Einblicke in das Zusammenspiel von Mikrobiom, Psyche und Immunsystem sowie konkrete Strategien, um die Signale ihres Körpers besser zu deuten. **Next Level, 192 Seiten, 25 Euro**

Neun Monate Ausnahmezustand

Einige werdende Mütter fühlen sich in dieser sensiblen Phase ihres Lebens alleingelassen mit Problemen wie Sodbrennen, seltsamen Gelüsten und Stimmungstiefs. Deshalb haben Dr. med. Constanze Lohse und Ernährungsberaterin Laura Altmann den Health-Guide



„Der Mami Plan“ für Schwangerschaft und Stillzeit geschrieben. Hier finden Frauen alles über Nährstoffbedarf, Schlafoptimierung, Fitness-Impulse, Superfood-Heroes und essenzielle Tabu-Listen. **Gräfe und Unzer, 248 Seiten, 28 Euro**

Live Smarter!



Die Wissenschaft des Strahlens

Sind Seele und Haut bei Ihnen im Einklang? Wir werfen einen Blick auf die Psychodermatologie und verraten, warum Achtsamkeit und die passende Ernährung effektiver sein können als ein teures Serum.

Mit einer Fläche von rund zwei Quadratmetern und bis zu zehn Kilogramm Gewicht ist sie das größte Organ des Menschen. Die Haut schützt, spürt, erinnert und ist ein Abbild unseres Inneren. Mal offenbart sie dies durch ein Schimmern, ein Erröten, ein Erbleichen oder ein Schwitzen. Doch wie genau interagieren Nervensystem und Zellgewebe eigentlich? Unsere Hülle wird in Fachkreisen oft als die Erweiterung des Gehirns bezeichnet, da sie rund zehn Millionen sensorische Nervenenden enthält, die ständig Informationen aufnehmen. „Wir können uns das so vorstellen, als würden kleine Fühler ununterbrochen



DR. MEIKE STREKER

Die Kosmetikwissenschaftlerin mit Fokus auf Wirkstoffforschung und Hautphysiologie zeigt, wie bewusste, evidenzbasierte Pflege Teil einer ganzheitlichen Vorsorge wird.

die Welt abtasten, jede kleinste Veränderung wahrnehmen und diese dann weiterleiten“, erklärt die Expertin. Diese Neuronen gehören zu unserem somatischen System und schlagen eine ständige Brücke nach außen. Zwischen der Haut und den Sinneskanälen herrscht ein kontinuierlicher Dialog über ein hoch spezialisiertes Konzept. Die Oberfläche nimmt Reize per unterschiedlicher Rezeptoren für zum Beispiel Wärme, Kälte, Schmerz oder Vibrationen auf und leitet sie an das Zentrum im Köpfchen weiter. Gleichzeitig registrieren die Nervenfasern auch biochemische Veränderungen wie pH-Schwankungen oder Entzündungsprozesse.

Dr. Strekers Lifestyle-Tipps

Dank der Hinweise des Profis bringen Sie den Bund zwischen seelischem Wohlbefinden und biologischer Zellgesundheit in Einklang.

1 Achtsam essen

Es zählt nicht nur, was wir zu uns nehmen, sondern vor allem das Wie. Wenn Sie sich Zeit geben, Ihre Mahlzeiten bewusst zu zelebrieren und gut zu kauen, verbessern Sie die Aufnahme essenzieller Nährstoffe. Diese bauen die Basis für eine gesunde Haut und ein stabiles inneres Gleichgewicht.



2 Regelmäßig bewegen

Körperliche Aktivität supportet die Durchblutung, den Stoffwechsel und die Belastbarkeit. Entscheidend ist jedoch, dass das Training zum eigenen Individuum passt. Nicht jede Sportart ist in jeglicher Alltagsphase sinnvoll oder hilfreich. Testen Sie sich durch und finden Sie Ihr Match!

3 Pausen integrieren

Kleine Auszeiten helfen, das neuronale Netzwerk zu regulieren. Schon Mini-Breaks können Anspannung reduzieren und damit auch die Haut entlasten. Wenn Sie gerade die Möglichkeit haben, lehnen Sie sich doch direkt für wenige Minuten zurück, schließen Sie die Augen und atmen Sie einmal kurz durch.



4 Kosmetik mit Gefühl auftragen

Das mag im ersten Moment komisch klingen, doch die Art der Berührung macht einen Unterschied. Sanftes Eincremen weckt sogenannte C-taktile Fasern in der Haut, die eine beruhigende Reaktion auf das Sinnesgeflecht haben. Die gewohnte Pflege wird so zum echten Entspannungsmoment.

5 Abendrituale schaffen

Eine wiederkehrende feste Routine am Tagesende signalisiert dem Organismus Ruhe. Diese wichtige Zeit für sich selbst unterstützt unseren Schlaf, die Regeneration und damit auch die Hautvitalität.



Good to know
Die Spezialistin betont:
„All das ist kein Muss,
sondern darf als Selfcare
verstanden werden. Denn was
wir genießen, wirkt oft
nachhaltiger als das, was
wir nur abhaken.“

„Die Haut meldet sowohl äußere Einflüsse als auch innere Zustände an die Schaltzentrale und ermöglicht uns, auf die Umwelt und unsere mentale Balance zu reagieren.“

Täglicher Härte-test

Externe Faktoren und eigene Gewohnheiten prägen unsere Optik tiefgreifend, da sie eng mit unserem Nervensystem und Metabolismus verbunden sind. Variablen wie die Strahlung der Sonne, Temperatur oder Luftverschmutzung greifen die Hautbarriere an und können Inflammationen oder vorzeitige Alterung befeuern. Auch Verhaltensmuster spielen eine zentrale Rolle, denn Ernährung, Schlaf und Bewegung steuern die Regenerationsfähigkeit des Organs und dessen Mikrobiom. „Die Epidermis ist gewissermaßen ein Spiegel unserer Lebensweise“, weshalb moderne Pflege haut- und neurophysiologisch gleichermaßen ansetzen sollte.

Stress im Fokus

Er arbeitet wie ein unsichtbarer Saboteur. Denn sein Impact auf unsere Haut wird häufig unterschätzt. „Sie wird empfindlicher, trockener oder neigt zu Unreinheiten“, erklärt Dr. Streker. Doch fangen wir von vorne an: Ist das Reizleitungsgefüge in Harmonie, entsteht ein gesunder Neuroglow. Es werden wenige Stresshormone wie Cortisol ausgeschüttet und vermehrt Wohlfühlbotenstoffe mobilisiert, welche das vitale Erscheinungsbild begünstigen. Chronischer Dauerstrom hingegen stört diese Achse, erhöht die Irritationsbereitschaft und lässt den Teint fahl aussehen. Unter Anspannung ausgeschüttetes Cortisol kann zudem die Darmbarriere schwächen und das Milieu verändern. Ein Teufelskreislauf kommt ins Rollen. ➔

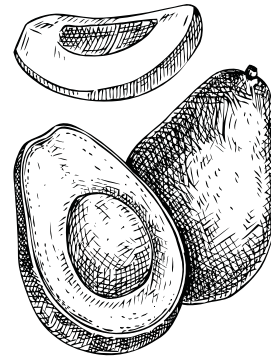
Der Darm: Zentrum unseres Tempels

„Die Aufnahme von Nährstoffen beginnt bereits im Mund und wird in der Körpermitte fortgeführt. Nur wenn dieser Trakt gut arbeiten kann, gelangen die wertvollen Vitamine, Mineralien und Fettsäuren dorthin, wo sie gebraucht werden, nämlich unter anderem in der Dermis“, erklärt die Forscherin. Über die Darm-Haut-Achse beeinflusst die mikrobielle Gemeinschaft im Bauch die Beschaffenheit direkt. Bakterien produzieren Boten- und Stoffwechselprodukte, welche über das Blut in den ganzen Organismus gelangen. „Ist das Mikrobiom in seiner

Mitte, kommt das dem Hautbild unmittelbar zugute.“ Ergibt sich jedoch eine Störung durch ungünstige Ernährung, kann sich das, ebenso wie beim Auslöser Stress, in Form von Irritationen oder Rötungen zeigen.

Angemessen Reifen

Die Haut ist gesund, wenn ihre Funktionen intakt sind und sie sich selbst regenerieren kann. Dabei muss sie nicht mit einem verjüngenden Ergebnis brillieren, wie der Begriff Anti-Aging suggeriert. Streker verdeutlicht: „Altern ist ein



völlig natürlicher Prozess. Aus wissenschaftlicher Sicht geht es in der Pflege nicht darum, die Zeit zurückzudrehen, sondern unsere Schicht vital zu halten. Deshalb spreche ich lieber von Well-Aging. Also einem Ansatz, der Hautgesundheit, Prävention und ein positives Verständnis von Veränderung aufgrund der biologischen Uhr in den Mittelpunkt stellt.“ Hier sind eine gründliche Abendreinigung von Make-up, Cremeresten und Umweltschmutz sowie eine gezielte Feuchtigkeitsspende vonnöten. Unserer Hülle fehlt Letzteres

Nahrung, die Sie leuchten lässt

Wie wir essen, hat einen Sofort-Effekt auf die Elastizität, Frische und Ausdruck unserer Hülle. Entdecken Sie die vier wichtigsten Ernährungssäulen für Ihren ganz persönlichen, gesunden Neuroglow.



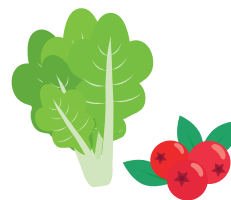
Eat the Rainbow: bunt geht's rund

Die sekundären Pflanzenstoffe aus Grünzeug, Früchten, Kräutern und Gewürzen fungieren wie ein inneres Schutzschild gegen UV-Schäden und Entzündungen. Je farbenfroher Sie den Teller gestalten, desto resilienter wird die Haut.



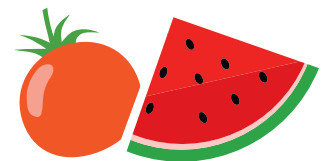
Regio- und saisonal für maximale Power

Wenn Sie heimische Kost kaufen, vermeiden Sie unnötige Nährstoffverluste durch lange Lagerung. Kurze Transportwege und optimale Reifezeit garantieren die höchste Dichte an Vitaminen (beispielsweise A, C, E) und Antioxidantien.



Vollwertig statt verarbeitet

Ein Salatblatt oder eine Beere ist ein Meisterwerk der Natur. In dieser feinen Struktur sind Nährstoffe perfekt verpackt. Der Körper verdaut sie dadurch schrittweise, was die Aufnahme optimiert und Ihren Darm füttert.



Stay hydrated mit Lebensmitteln

Neben Getränken liefern wasserreiches Obst und Gemüse Flüssigkeit in einer Form, die der Organismus besonders gut in das Gewebe einbauen kann. So bleiben die Zellen prall gefüllt und lassen wenig Platz für Falten.

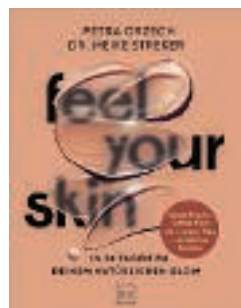
Weitere kühlende Summerfoods
finden Sie auf Seite 76.

oft, da Einflüsse wie Wind, Heizungsluft oder warme Tage ihr kontinuierlich Wasser entziehen.

Hilfsmittel bei Hitze

Umso wichtiger ist eine nachhaltige Fürsorge, etwa durch Sonnencreme, deren Substanzen vor UV-Strahlen wappnen. Ergänzend dazu helfen Antioxidantien, die Körperschicht nachweislich vor Feinstaub zu bewahren. Die aktuelle Jahreszeit fühlt sich für uns leicht an, aber für die Haut bedeutet sie pure Erschöpfung. „Schwitzen, Chlor- und Salzwasser sowie häufiges Duschen entziehen Feuchtigkeit und schwächen die Barriere. Wenn Sonnenlicht die Oberfläche strapaziert, setzt sie Botenstoffe frei und funkt an die grauen Zellen: Ich bin beeinträchtigt – helf mir, mich zu schützen.“ Deswegen denken Sie an etwas Me-Time und bauen Sie die Produkte in ihre Rituale am Morgen und Abend ein. Auf diesem Wege kommen Sie sorglos durch den Sommer.

FRIEDERIKE BRANDT



Dr. Meike Streker und Petra Orzech zeigen in „feel your skin“ evidenzbasiert die Verknüpfung zwischen Haut und Gehirn auf. Mit einer 28-Tage-Routine, leckeren Rezepten sowie Yoga- und Achtsamkeitsübungen bringen sie den Teint zum Glänzen.

Gräfe und Unzer, 28 Euro, 240 Seiten

Das Duo für optimalen Glanz: Nährstoff-Power und Skincare





HOW-TO FACE-YOGA

Top-Übungen von Co-Autorin Petra Orzech

Machen Sie den Selbsttest und erfahren Sie am eigenen Körper, wie das Work-out der Yogalehrerin und Ernährungswissenschaftlerin für neue Spannkraft, Weichheit oder einen frischen Ausdruck sorgt.

1 Wangen schnappen



Schieben Sie für **glatte Konturen** den rechten Daumen in den Mund und halten Sie die linke Wange mit Daumen und Zeigefinger fest. Ziehen Sie die Wange circa fünf Millimeter nach unten, nicht überdehnen. Lächeln Sie nun breit, zuerst zur Seite, dann nach oben und arbeiten Sie dabei gegen den Halt der Finger. Nach 30 Sekunden Seite wechseln und wiederholen.

2 Stift im Griff



Rollen Sie die Lippen über die Zähne, klemmen Sie das Ende eines Stiftes zwischen die Lippen und heben Sie mit dem Unterkiefer an. Versuchen Sie zu lächeln, dann spüren Sie, wie die Muskeln aktiviert werden. Für 30 Sekunden **intensives Training für Wangen, Mund und Halsbereich.**

3 Den Lippen auf der Spur



Diese Bewegung **kräftigt Kiefer- und Zungenmuskulatur** und wirkt so gegen ein Doppelkinn. Formen Sie dafür die Lippen zu einem lockeren O, schieben Sie den Unterkiefer leicht nach vorn. Strecken Sie die Zunge heraus und fahren Sie mit ihr die Lippen von außen ab, als würden Sie diese ablecken. Nach ein paar Runden die Richtung wechseln.

4 Der Neinsager



Öffnen Sie den Mund leicht, lassen Sie den Unterkiefer locker nach unten hängen. Schütteln Sie den Kopf nun sanft, als würden Sie ein Nein signalisieren und schwingen Sie den Kiefer für 30 Sekunden hin und her. Das **beseitigt Verspannungen im oft angespannten Kieferbereich.**

5 Nasen-Stirn-Massage



Legen Sie Zeige-, Mittel- und Ringfinger auf Ihre Nasenspitze. Führen Sie langsam den Nasenrücken entlang nach oben bis zum Haaransatz. Stellen Sie sich vor, wie die Sonne in Ihrem Gesicht aufgeht und alles nach oben strahlt. Das Ganze können Sie etwa sechsmal wiederholen, um die **Stirn zu entlasten.**

6 Erlaubtes Zungenstrecken



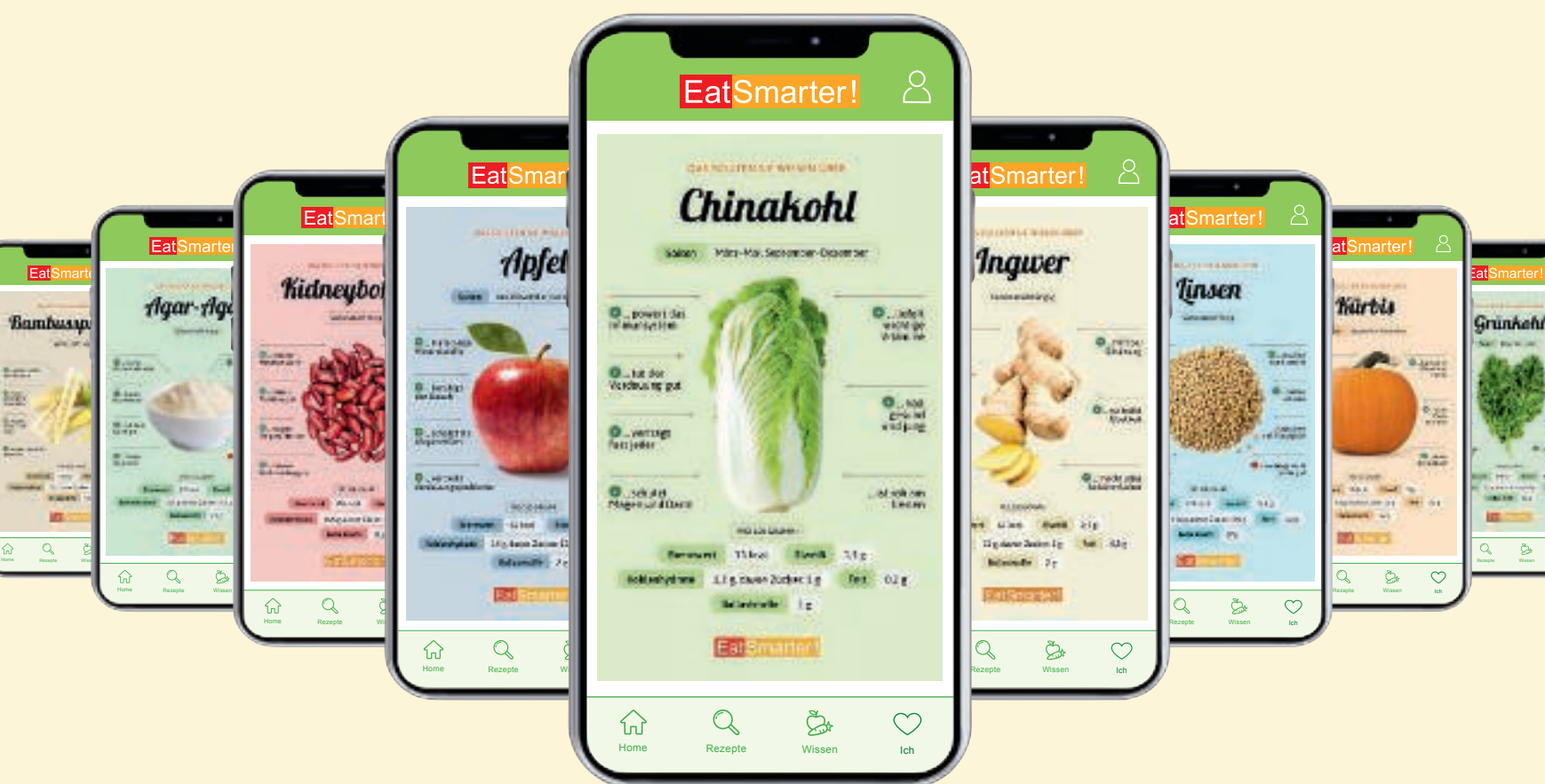
Für **gestärkte Hals- und Gesichtskonturen** drehen Sie ihren aufrechten Kopf nach links, bis eine sanfte Dehnung zu spüren ist. Strecken Sie die Zunge weit heraus und richten Sie diese nach oben. Bleiben Sie in dieser Position 15 Sekunden und wechseln Sie dann zur rechten Seite.



Interaktive Infografiken von über 300 Lebensmitteln

Im Wissensteil unserer EAT SMARTER-App finden Sie jetzt tolle Infografiken, die Sie über die gesundheitlichen Auswirkungen der 300 wichtigsten Lebensmittel informieren.

Nur für Abonnenten von EAT SMARTER+



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



APP STORE



GOOGLE PLAY



Longevity

Lifestyle-Änderung im Alltag

Mit smarten Routinen das Leben verlängern

Langlebigkeit ist keine Frage des Budgets, sondern hängt von guten Gewohnheiten ab. Wie Sie Schritt für Schritt eine einfache und anhaltende Veränderung Ihrer Habits erreichen, erfahren Sie hier.

Wir alle wissen theoretisch, worauf es bei einem gesunden Lebensstil ankommt. Doch die praktische Umsetzung zwischen Terminen, Haushalt und Familie ist oft die größte Hürde. Diese Erfahrung musste auch unser Experte Dr. med. Felix Bertram machen. Trotz seiner medizinischen Kompetenz folgte mit 49 Jahren der Schockmoment: Sein biologisches Alter lag laut eines Tests bereits bei 74 Jahren. Dieser Weckruf war der Startschuss für eine drastische Kehrtwende. „Als klassischer High-Performer war es bei mir der Stress, der zu Symptomen wie einer gesteigerten Herzfrequenz, Schlafstörungen und erhöhten Cortisolwerten führte. Ich stand kurz vor einem Burn-out und habe es nicht gemerkt.“ Selbst als Arzt hat er die Warnsignale seines Organismus übersehen. Er erklärt: „Diese Belastung hat sich schleichend in meinen Alltag gefressen. Weil ich permanent unter Strom stand, war mein Körper durch die Aktivierung des Sympathikus und die ständige Cortisolausschüttung im Dauerfluchtmodus. In diesem Zustand fehlte

mir schlichtweg die Kapazität zur Selbstreflexion, um rechtzeitig zu erkennen, wie sehr meine Kräfte eigentlich schwinden.“ Der Test löste bei ihm etwas aus und es folgte ein radikaler Reset.

Wofür sind Routinen gut?

Gerade diese Mechanismen, die mit zu viel Druck und Anspannung einhergehen, können rasant zu schlechten Gewohnheiten verleiten. „So kann ein Schockriegel als Snack schnelle Energie geben oder das Bier am Abend einen runterfahren. Diese fühlen sich in dem Moment gut an und geben uns kurzfristig Benefits, sind jedoch auf dauer ungesund.“ Rituale sind für uns sehr wichtig, denn sie entlasten unser Gehirn, da Entscheidungen dann ganz automatisch gemacht werden. Indem wir Abläufe fest verankern, sparen wir wertvolle Ressourcen. Jedoch können das auch negative Abfolgen sein, die dann unsere Gesundheit beeinträchtigen. Auf langer Sicht sollten positive Verhaltensweisen die Grundlage für körperliche Vitalität bilden. ➔

Alles auf Anfang

Dr. Bertram identifizierte Schlaf als den ersten und wichtigsten Bereich für sich. „Ich hatte fast täglich Schlafmittel eingenommen und musste mich davon entziehen. Das war gar nicht so einfach. Insgesamt hat es ein halbes Jahr gedauert, bis sich mein Schlaf normalisierte.“ Gerade der Schlummer ist ein bedeutender Hebel der Langlebigkeit und steuert zahlreiche Prozesse im Körper. Mangelzustände können sich in Nervosität, Heißhunger und Problemen bei der Regeneration äußern. „Ich kann aktiv Sport machen und mich bewusst ernähren. Bei der Nachtruhe ist es etwas anderes. Hier müssen wir loslassen und das fällt uns so schwer. Deshalb sind Routinen besonders wichtig.“ Um diese in den Alltag zu integrieren, ist es entscheidend, sich nicht zu viel vorzunehmen, sich Zeit zu geben und Spaß an der Sache zu haben. Dr. Bertram hat dafür eine Strategie: „Ich etabliere zunächst nur eine Gewohnheit wie zum Beispiel dreimal pro Woche für nur fünf Minuten ins Fitnessstudio zu gehen und kopple diese dann mit etwas Positivem, wie das Hören meines Lieblingspodcasts.“

Klein starten, Großes bewirken

Dieses Konzept lässt sich auf alle Lebensbereiche übertragen und das oft ganz ohne Kostenaufwand. Das ist ein wesentlicher Punkt: Für Gesundheit ist keine teure Infrastruktur nötig, sie braucht nur den nächsten winzigen Schritt. Alltägliche Aktivitäten wie zu Fuß zur Kita gehen, beim Zähneputzen Kniebeugen machen oder die Treppen nutzen, können bereits Vorteile für das Wohlbefinden haben. Auch eine ausgewogene Ernährung mit Ballaststoffen und Gemüse ist mit einem normalen Budget möglich. Auf diese Weise lassen sich gesunde Abläufe leicht ins Leben etablieren.

IRIS LANGE-FRICKE

Zwischen Sonnenaufgang und Dämmerstunde

Ein vitaler Tag ist das Ergebnis von vielen Micro-Habits, die zum Leben passen, nicht umgekehrt. So kann ein Ablauf aussehen.



07:00 Uhr

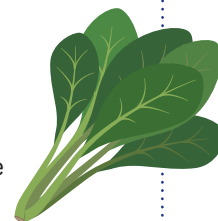
Starten Sie mit einem großen Glas Wasser und Tageslicht. So wird dem Körper signalisiert, dass der Morgen beginnt und Energie wird freigesetzt. Ein kurzer, kalter Schauer unter der Dusche aktiviert zusätzlich den Stoffwechsel.

08:30 Uhr

Schon eine minimale Bewegungseinheit oder fünfminütige Atemübung kann unseren Kreislauf in Wallung bringen oder Stress abbauen. Genießen Sie zudem ein Frühstück mit Joghurt, Haferflocken, Nüssen und Beeren, für eine optimale Nährstoffversorgung.

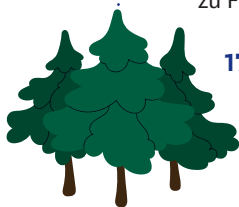
13:00 Uhr

Gönnen Sie sich eine Pause und essen Sie zum Lunch komplexe Kohlenhydrate, beispielsweise Vollkornreis, in Kombination mit etwas Eiweißreichem und einer Extraportion Gemüse. Eine Runde zu Fuß an der frischen Luft macht den Kopf frei.



17:00 Uhr

Nach der Arbeit lässt uns eine Tour mit dem Rad, das Spielen mit den Kids oder ein zügiger Spaziergang im Grünen auf andere Gedanken kommen und uns entspannen.



19:00 Uhr

Um dem Körper eine regenerative Pause zu ermöglichen, sollte die Nahrungsaufnahme rechtzeitig beendet werden. Achten Sie bei Ihrer letzten Mahlzeit auf eine leichte Kost mit wenig Kohlenhydraten und einem Proteinbooster.

21:00 Uhr

Dimmen Sie das Licht und verzichten Sie auf digitale Bildschirme, um die Melatoninausschüttung zu fördern. Ein Hörspiel, ein entspanntes Buch oder leise Musik lassen Sie herrlich träumen.



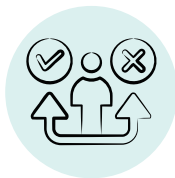
Vom Vorsatz zur Realität

Sich von heute auf morgen umzustellen, klappt erfahrungsgemäß nicht auf Anhieb. Veränderung braucht Zeit und erst nach einigen Wochen wird das Neue wirklich zur Selbstverständlichkeit. Dieser Weg hat sich bewährt.



Ziele definieren

Wer etwas erreichen möchte, braucht Klarheit. Die Vorsätze sollten dabei realistisch und so konkret wie möglich sein.



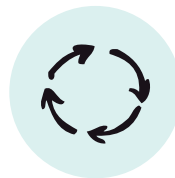
Umsetzung

Überlegen Sie sich, wie Sie Ihrer Bestrebung näher kommen und mit welchen Maßnahmen Sie diese explizit erreichen können.



Step-by-step

Beginnen Sie schrittweise und nehmen Sie sich nicht zu viel vor. So bleiben Sie motiviert und gefordert.



Nicht zu perfekt

Damit sich die erlernten Abläufe in das Unterbewusstsein verankern, ist Beständigkeit entscheidender als Präzision.



Jokertage

Es ist wichtig, sich selbst zu verzeihen, wenn eine Routine mal nicht eingehalten wird. Starten Sie am nächsten Tag wieder durch.



80/20-Regel

Die erlaubt, dass ein kleiner Teil für weniger smarte Dinge verwendet werden kann, während der Rest auf Kurs bleibt.

Drei Studien, die Sie kennen sollten

Wie beeinflussen unsere täglichen Entscheidungen die Gesundheit und Leistung? Die moderne Wissenschaft liefert faszinierende Einblicke in die Mechanismen von Körper und Geist.

➔ Durchhaltevermögen

Gute Vorsätze werden zu Gewohnheiten, wenn diese konsequent in einem festen Kontext wiederholt werden. Laut Forschung braucht es im Schnitt 66 Tage, bis ein Verhalten automatisch abläuft.¹ Der Trick besteht darin, Ihr Vorhaben mit einem festen Alltagsereignis zu verknüpfen, um eine dauerhafte Routine zu schaffen. Wie den Apfel nach dem Lunch zu essen.



➔ Bildschirmzeit begrenzen

Nach einer norwegischen Untersuchung stört Smartphone-Nutzung vor dem Einschlafen die Nachtruhe massiv.² Jede zusätzliche Stunde mit digitalen Medien im Bett erhöht das Insomnia-Risiko um fast 60 Prozent. Dabei ist die Art des Inhalts nebensächlich. Entscheidend ist hier die reine Dauer. Wer erholt aufwachen will, sollte das Handy frühzeitig weglegen.

➔ Sauna ist mehr als Wellness

Schwitzen stärkt das Herz-Kreislauf-System und lindert Beschwerden wie Bluthochdruck oder Rheuma, das zeigen Erhebungen.³ Ob finnisches Bad oder Infrarot, die gezielte Hitze verbessert die Durchblutung und steigert durch positive Stressreaktionen die langfristige Widerstandskraft des gesamten Körpers.





Dr. med. Felix Bertram

Der Dermatologe, Unternehmer und TV-Juror (Die Höhle der Löwen, Schweiz) ist Gründer der Klinikette Skinmed sowie der Wirkstoffkosmetik Skinmed Doctors. Daneben ist er Inhaber eines mit zwei Michelin-Sternen ausgezeichneten Restaurants. Privat schenkt er zwölf geretteten Hunden ein Zuhause.



Neustart, genau jetzt

Mit 49 Jahren begibt sich der Autor auf eine radikale Verjüngungsreise und will dabei 25 Jahre zurückholen. In „Hacking Age“ nimmt er den Leser mit auf den Weg zu einem veränderten Lifestyle und motiviert auf überzeugende Weise. Gräfe und Unzer, 224 Seiten, 20 Euro

Meine 12 besten Tipps für

1 Achten Sie auf den Schlaf-Rhythmus



Erholsame Bettruhe ist essenziell und ein starker Hebel für die Langlebigkeit. Achten Sie auf Ihre inneren Rhythmen und schaffen Sie eine förderliche Umgebung. Wiederkehrende Routinen wie zur gleichen Zeit ins Bett zu gehen und aufzustehen, unterstützen Ihren Körper, sich vollständig zu regenerieren.

2 Halten Sie den Stress unter Kontrolle



Psychische Belastung lässt sich nicht vermeiden, aber regulieren. Erkennen Sie Ihre persönlichen Auslöser und entwickeln Sie Strategien zur Bewältigung. Mithilfe von gezielten Pausen, beispielsweise durch Entspannungsübungen, können Sie Ihre Resilienz steigern und Ihr mentales Wohlbefinden verbessern.

3 Nutzen Sie Pflanzenkraft und Proteinpower



Orientieren Sie sich bei der Lebensmittelauswahl an der mediterranen Küche. So landet viel Gemüse, Obst, Vollkornprodukte, Fisch, Hülsenfrüchte, Nüsse und Samen auf dem Teller. Diese Ernährungsweise fördert die Verdauung und schützt vor chronischen Krankheiten. Zudem ist Eiweiß unverzichtbar für Muskelaufbau und Zellreparatur. Gute Quellen sind Linsen, Kichererbsen, Bohnen und Tofu sowie mageres Fleisch, Meerestiere und Eier.

4 Bewegen Sie sich regelmäßig



Ob Spaziergang, Treppensteigen, Gartenarbeit oder eine aktive Freizeitbeschäftigung: Jede Aktivität zählt. Körperliche Betätigung verbessert die Herz-Kreislauf-Funktion, festigt die Knochen und hebt die Stimmung. Schon 7.000 Schritte am Tag bringen einen großen Benefit für unseren Organismus.

ein langes und erfülltes Leben

5 Lassen Sie Ihre Muckis spielen



Neben Ausdauer- ist auch Krafttraining entscheidend, denn es stärkt die Muskulatur, das Gewebe und die Knochen, verbessert den Stoffwechsel und die Haltung. Integrieren Sie Übungen mit dem eigenen Körpergewicht oder mit Hanteln in Ihren Plan, um fit und widerstandsfähig zu bleiben. Hierbei reichen schon 20 Minuten zwei- bis dreimal pro Woche aus.

6 Fördern Sie Ihre Stabilität



Ein Sturz ist oft der Grund für lange Krankenhausaufenthalte im Alter. Darum ist es ratsam, die Rumpfmuskulatur zu kräftigen und Dehn- sowie Mobilisationsübungen zu absolvieren. Das schont die Gelenke, beugt Verletzungen vor und sorgt für mehr Balance.

7 Halten Sie die großen Killer im Blick



Jährliche Check-ups und Untersuchungen beim Arzt helfen, die akuten Zivilisationskrankheiten wie Herz-Kreislauf-Beschwerden, Diabetes und Krebs frühzeitig zu erkennen oder zu verhindern. Handeln Sie proaktiv, bevor Symptome entstehen.

8 Bekommen Sie Freude am Fortschritt



Euphorie ist der leistungstärkste Antrieb. Suchen Sie deshalb nach Unternehmungen, die Sie begeistern, sei es beim Sport, bei der Arbeit oder als Hobby. Wer Spaß an dem hat, was er tut, bleibt leichter dabei.

9 Hören Sie auf Ihre innere Stimme



Ein Meeting mit sich selbst ermöglicht es, sich trotz vollen Kalenders zu reflektieren. Dabei werden die Sinnhaftigkeit und die Bedeutung vergangener sowie kommender Termine bewertet. Das führt zu einem bewussten „Nein-Sagen“ zu Unnötigem und schafft so mehr Raum für die schönen Dinge.

10 Leben Sie soziale Beziehungen



Das Miteinander ist ein unterschätzter Gesundheitsfaktor, das zeigen Studien. So können Freundschaften die Mortalität senken. Pflegen Sie Ihre Kontakte, treffen Sie sich mit Nachbarn und der Familie, denn menschliche Nähe ist ein Lebenselixier.

11 Finden Sie Ihre Erfüllung



Tätigkeiten, die Ihren Werten entsprechen und Ihre Talente fordern, tragen maßgeblich zu Zufriedenheit und Wohlbefinden bei. Suchen Sie sich eine sinnstiftende Arbeit, die mehr als Broterwerb ist. Wenn das nicht geht, kann ein Ehrenamt oder zum Beispiel die Unterstützung der Enkel beim Lernen einen Wert bieten.

12 Investieren Sie in Erinnerungen



Materielle Güter verblassen, Erlebnisse nicht. Stecken Sie Zeit in Reisen, gemeinsame Momente und Erfahrungen. Diese Schätze bleiben und bereichern Sie. Gerade so etwas mit Ihren Lieben zu schaffen, ist ein wichtiger Teil der Langlebigkeit.

SleepSmarter!



Cool down: Gut schlafen bei Hitze

Fällt das Thermometer nachts kaum unter die 20-Grad-Marke, wird das Schlafzimmer schnell zur Sauna. Mithilfe von Prof. Dr. Ingo Fietze verraten wir Ihnen, wie Sie am nächsten Morgen trotzdem ausgeruht aufwachen.

Heiße Sommernächte können zum echten Schlafräuber werden. Wir wälzen uns umher, die Decke fühlt sich klebrig an und wenn der Wecker klingelt, sind wir gerädert. Dabei ist Erholung so unabdingbar, um vital und leistungsfähig zu bleiben. Aber warum genau kommen wir ausgerechnet in dieser schönen Jahreszeit schlechter zur Ruhe? „Ein gesunder Schlaf ist eng an unsere Thermoregulation gekoppelt. Zum entspannten Einschlafen gehört das Absinken der Körpertemperatur, die streng rhythmisch von unserer inneren Uhr geregelt wird, zwischen 22 und 24 Uhr. In der ersten Nachthälfte sollte diese niedriger sein, bevor sie danach langsam wieder



PROF. DR. INGO FIETZE

Der Internist und Leiter des Interdisziplinären Schlafmedizinischen Zentrums an der Charité Berlin weiß, worauf es bei einer heißen Sommernacht ankommt.

ansteigt“, erklärt der Experte. „Auch wenn Wärme den Taktgeber vermutlich nicht direkt verstellt, so verzögert sich doch das nötige Herunterkühlen.“

Die richtige Umgebung

Besonders der regenerative Tiefschlaf kann unter solchen Spitzenwerten leiden. Zwar ist wissenschaftlich noch nicht abschließend geklärt, ob Hitze diese Phase bei jedem Gesunden verkürzt, aber fest steht: „Passive Kühlung wie mithilfe von Gelmatratzen kann die Schlafqualität und insbesondere den Tiefschlaf messbar verbessern“, so Prof. Fietze. Um die tropische Luft erst gar nicht ins Zimmer zu lassen, ist vor

allein das korrekte Lüften von Bedeutung. „Öffnen Sie erst dann die Fenster, wenn es draußen merklich kühler geworden ist – idealerweise am frühen Morgen“, rät er.

Essen für die Nachtruhe

Doch auch die Ernährung ist entscheidend, um nicht ins nächtliche Schwitzen zu geraten. Schwere Gerichte belasten den Stoffwechsel und heizen zusätzlich von innen auf. Der Forscher empfiehlt daher „leichte Speisen, etwa gedünstetes Gemüse mit einem Stück Fisch. Nach der letzten Mahlzeit sollten rund drei Stunden Pause liegen, bevor Sie ins Land der Träume gleiten, damit der Körper verdauen kann. Heiße Suppen oder Alkohol sollten hingegen nicht auf Ihrem Speiseplan stehen. Wer noch mehr Unterstützung sucht, der sollte auch an genügend Bewegung am Tage denken und kann bei Bedarf Nahrungsergänzungsmittel wie Magnesium, Zink, Tryptophan oder pflanzliche Helfer wie Baldrian, Melisse und Ashwagandha probieren. Sprechen Sie hierbei jedoch vor der Einnahme mit Ihrem Apotheker oder Arzt darüber.“

Leichte Textilien

Die Wahl der Kleidung spielt ebenfalls eine tragende Rolle. Weniger ist mehr, aber Komfort geht vor. Das weiß der Professor: „Fühlen Sie sich nackt unwohl, sollten Sie zu temperaturfreundlichen Stoffen greifen, etwa Baumwolle oder Seide. Auch eine dünne Decke gibt Geborgenheit und hilft, den gewohnten Schlafrhythmus beizubehalten.“ Welche Tipps unser Experte noch für Sie bereithält, lesen Sie auf Seite 206. Wir wünschen Ihnen einen schönen Sommer und erholsame Nächte.

LISA RÖSEL



Prof. Dr. Ingo Fietze zeigt in „Gut essen, gut schlafen“, wie sich Schlaf mit der passenden Kost verbessern lässt. *Kein & Aber*, 256 Seiten, 23 Euro



Dont's vor dem Schlafengehen

Es ist gar nicht kompliziert, sich optimal auf die Nacht vorzubereiten. Mit unseren einfachen Ratschlägen gewappnet, trotzen Sie gelassen den hohen Temperaturen.

Finger weg von frostigen Drinks

Während wir den Kälteschock registrieren und die körpereigene Heizung hochfahren, um die Balance zu halten, verengen sich die Gefäße. Das beeinträchtigt die Wärmeabgabe über unser Äußeres. Besser ist zum Beispiel Infused Water.



Intensives HIIT-Training

Anstrengende Work-outs kurbeln den Stoffwechsel an und erhöhen unsere Körpertemperatur für Stunden. Unser Organismus kann diesen Überschuss kaum noch effizient an die Umgebung abgeben. Eine Yoga-Einheit oder ein Spaziergang im Schatten sind smartere Varianten.



Erfrischung: Gewusst wie

Eine eisige Abkühlung sorgt dafür, dass sich die Poren zusammenziehen. Steigen Sie aus der Dusche, glühen Sie nach. Brausen Sie sich lieber lauwarm ab und lassen Ihre Haut noch leicht nass. Das Verdunsten der Feuchtigkeit fungiert wie ein natürliches Air-Conditioning.

Harte Arbeit für den Magen

Zeigen Sie Steak oder Rohkost die kalte Schulter. Die Verdauung solcher Proteine und ballaststoffreichen ungekochten Veggies erfordert viel Energie und belastet on top. Setzen Sie stattdessen auf gedämpftes Gemüse mit Quinoa.

Bye-bye Alkohol

Wein, Bier und Co weiten die Gefäße, dehydrieren und unterdrücken zudem die wichtigen REM-Phasen. Die Folge: Sie wachen schweißgebadet auf. Widerstehen Sie der Verlockung und wählen Sie etwas ohne Umdrehungen.



PROF. DR. INGO FIETZE

6 SOS-Tipps für heiße Sommernächte

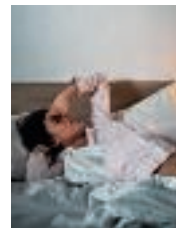
Ihnen steht die Nacht schon bevor? Keine Sorgen, Sie müssen sich nicht unruhig von links nach rechts drehen. Mit diesen sechs easy Ideen des renommierten Wissenschaftlers tricksen Sie die Hitze aus und schenken Ihrem Körper die verdiente Regeneration. So hat Müdigkeit keine Chance.

1 Der Zeitpunkt für Bewegung



Planen Sie sportliche Aktivitäten tagsüber ein, aber meiden Sie die Mittagszeit. Körperliche Betätigung bringt den Kreislauf in Schwung und fördert die natürliche Erschöpfung. Darüber hinaus signalisieren Sie Ihrem Organismus rechtzeitig, dass er sich erholen kann.

4 Hören Sie auf sich



Zwingen Sie sich bei einem aufgeheizten Klima nicht zu festen Zeiten unter die Decke zu schlüpfen. Suchen Sie das Schlafzimmer erst dann auf, sobald die Augenlider schwer werden. Wer nämlich noch hellwach ist, läuft Gefahr, sich hin und her zu werfen oder zu grübeln.

2 Richtig Trinken



Versorgen Sie Ihren Körper vor allem in den Morgen- und Nachmittagsstunden mit reichlich Flüssigkeit. Sobald der Abend näher rückt, sollten Sie die Zufuhr jedoch drosseln. Das verhindert, dass eine volle Blase Ihre wohlverdiente Auszeit unnötig unterbricht.

5 Ein Ritual finden



Gönnen Sie Geist und Körper einen bewussten Übergang, indem Sie rund 60 Minuten vor dem Ausknipsen des Lichtes zur Ruhe kommen. Sachte Dehnübungen, Lesen oder entspannende Musik geben dem Gehirn zu verstehen, dass der stressige Alltag nun Pause hat.

3 Sanft runterkommen



Ein aufgebrühter Tee aus Kamille oder Melisse kann Wunder bewirken. Das Getränk regt die Durchblutung der Haut an, wodurch überschüssige Hitze leichter abgegeben wird. Obendrein beruhigen die pflanzlichen Inhaltsstoffe das strapazierte Nervensystem. Genießen Sie den Aufguss lauwarm, um die Schweißproduktion nicht erneut anzukurbeln.

6 Bitte nicht stören



Seien Sie mal ehrlich: Können Sie abschalten und das Gedankenkarussell stoppen, wenn Sie permanent erreichbar sind? Schalten Sie Ihr Smartphone demnach konsequent stumm oder aktivieren Sie den Flugmodus. Das Aufleuchten des Displays oder plötzliche Vibrationsalarme können Sie unbarmherzig aus den Schlummerphasen reißen.

EatSmarter!

UNSER
ONLINEKURS

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

Nur jetzt
30%

mit dem Code
„SOMMER30“*

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



Die ersten 500 Besteller sparen mit dem Code „SOMMER30“ 30 Prozent!

eatsmarter.de/abnehmkurss

*Code gültig bis zum 22.10.2026



Herausgeber
Dirk Manthey (V.i.S.d.P.)



**Director of Editorial
& Operations**
Iris Lange-Fricke



**Creative-Direktorin &
Chefin vom Dienst**
Nicola Schaefer



Art-Direktorin
Marie Frenzel



**Senior Editor Food &
Nutrition Specialist**
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



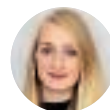
**Senior
Crossmedia-
Managerin**
Antje Gutberlet



Geschäftsführer
Niklas Reinhardt



Director Digital
Joshua Wilm



**Senior Partner
Success Managerin**
Jasmin Böttcher



**Business Develop-
ment, People & Culture
Managerin**
Sophia Pistorius



**Editor Brand
Communication**
Janina Diamanti



**Social
Media Managerin**
Pearl Hazell



**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-
Managerin“**
Goldie



**„Feelgood-
Managerin“ Junior**
Lulu



**„Feelgood-
Manager“ Azubi**
Teddy

Weitere Mitarbeiter:

Josephine Bahr, Manisha Kunth, Kim Hanke, Jan-Hendrik Arndt, Anna Campe, Anna Radtke, Karoline Ritter

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.



EatSmarter!

UNSER
ONLINEKURS

ONLINEKURS NR. 2

Endlich zuckerfrei

Dr. Matthias Riedl ist Deutschlands **profiliertester 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
zwischen durch

Nur jetzt

30%

mit dem Code

„SOMMER30“*



**Die ersten 500 Besteller sparen
mit dem Code „SOMMER30“ 30 Prozent!**

eatsmarter.de/zuckerkurs

*Code gültig bis zum 22.10.2026

MIT EXPERTENTIPPS

Das Geheimnis der **Anti-Entzündungs-** Ernährung

Schalten Sie Ihre körpereigene Abwehr auf Grün. Mit den richtigen Power-Lebensmitteln löschen Sie unsichtbare Brandherde im Körper, noch bevor sie Schaden anrichten können. Wir zeigen Ihnen die wirksamsten Nährstoff-Hacks für maximale Vitalität bei minimalem Aufwand in der Küche.

Außerdem

LONGEVITY: Diese Bewegung ist Ihr ultimativer Jungbrunnen

VITAMINE STATT WINTERBLUES: So trotzen Sie der kalten Jahreszeit voller Energie

DR. RIEDL: Das steckt hinter dem Ballaststoff-Hype

Plus

100 GESUNDE REZEPTE

für Herbst und Winter

Unser neues Heft kommt am **23. Oktober**



Herbstlicher Feldsalat mit
Kürbis und Halloumi



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.