



Ernährungs-Doc
Dr. med. Matthias Riedl
mit Rezepten von Bettina Matthaei

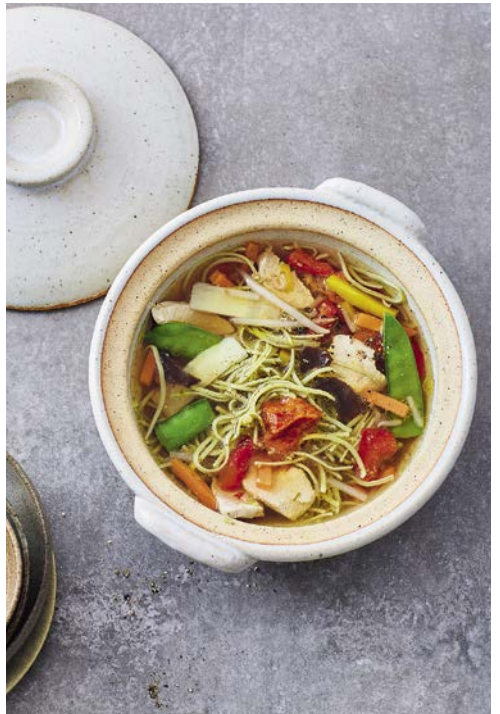
Keitfe

**Gesund essen
ohne Aufwand**

Kein Problem!



BLITZREZEPTE,
MEAL PREP &
OFENGERICHTE





Gesund essen

TAG FÜR TAG 6



Tricks für die

SCHNELLE KÜCHE..... 14



Gerichte mit

MAXIMAL 6 ZUTATEN..... 16



Rezepte unter

20 MINUTEN..... 78



Schnelle Rezepte

AUS DEM OFEN..... 136

Küchentipps

Es gibt viele Gründe, die dafür sprechen, dass man sich öfter selbst in die Küche stellt und etwas Gesundes auf den Teller bringt. Kochen muss nicht aufwendig sein, wenn man Lebensmittel wählt, die schnell und unkompliziert zubereitet sind. Basic-Hacks für die schnelle Küche:

› Einkaufszettel schreiben

~~til~~ *Am besten für die halbe oder ganze Woche das Essen im Voraus planen und dazu einen Einkaufszettel schreiben. Damit muss man nicht so oft einkaufen gehen und vermeidet Food Wasting.*

› Lebensmittel liefern lassen

Wer in Städten lebt, kann den Einkauf auch online bestellen und direkt nach Hause liefern lassen. Der sollte dann aber aus unverarbeiteten Lebensmitteln bestehen und besser nicht aus Fertiggerichten. Auch gut: Öko-Kisten im Abo.

› Schon fast fertig

Gesunde Produkte kaufen, aus denen im Handumdrehen eine volle Mahlzeit gezauert werden kann. Gerade bei Tiefkühlware bieten sich auch einige Produkte an wie Fisch oder Gemüse (ohne Sauce oder Würzung), die schon vorbereitet und trotzdem nährstoffreich sind.

› Vorbereitung ist alles

Chaos kostet Zeit. Darum vor dem Kochen die Rezeptanleitung in Ruhe durchlesen und Zutaten sowie Küchengeräte bereitlegen. Dann geht alles ganz schnell! Das Aufräumen kostet weniger Zeit, wenn man Küchengeräte kauft, die sich leicht oder in der Spülmaschine reinigen lassen.

› Schlaues Gemüse

Gemüsesorten bevorzugen, die man nicht so aufwendig putzen muss. Also beispielsweise eher Brokkoli oder Blumenkohl als Rosenkohl, lieber grünen als weißen Spargel, Hokkaido-Kürbis statt Butternuss-Kürbis.

› Aufs Schälen verzichten

Viele Gemüse- und Obstsorten müssen nicht geschält werden. Das spart Zeit – und garantiert zugleich ein Plus an Nährstoffen. Vor allem die gesundheitsfördernden Vitamine und sekundären Pflanzenstoffe stecken oft in oder direkt unter der Schale. Möglich bei Kartoffeln, Möhren, Pastinake, Meerrettich, Gurke sowie den meisten Obstsorten, übrigens auch Kiwi oder Avocado.



› Klein geschnitten ist halb gegart

Gemüse und Kohlenhydrate kleinschneiden, man sie im Ganzen kocht und erst danach oder auf dem Teller zerkleinert.

› Intelligenter Mini-Mixer

Blitzhacker und Co. eignen sich für Aufstriche wie Hummus ebenso wie für Gemüse. Perfekt für eine kleine Nebenbei-Rohkost aus Rest-Gemüse: einfach grob stückeln und in wenigen Intervallen etwa reiskorngroß hacken. Mit Zitrone, Olivenöl, Salz, Pfeffer anmachen. Wer will, schreddert gleich noch Kräuter und Nüsse mit.

› Zum Schluss erst salzen

Wasser erhitzt sich schneller, wenn es nicht gesalzen ist. Und: Größere Mengen an Wasser – etwa für Pasta – am besten erst im Heißwasserkocher aufkochen und dann in den Topf gießen.

› Deckel drauf

Wer Gemüse, Hülsenfrüchte und Co. in Topf oder Pfanne mit aufgelegtem Deckel gart, sorgt dafür, dass weniger Hitze nach oben verloren geht. Die Hitze bleibt im Topf, die Zutaten garen schneller.

› Einmal kochen, zweimal essen

Von Mahlzeiten, die man gut aufbewahren kann, am besten gleich die doppelte oder dreifache Menge kochen und portioniert im Kühlschrank oder Tiefkühlfach lagern. Weitere Meal-Prep-Ideen finden Sie in der hinteren Umschlaginnenklappe.

› Für den Vorrat: Dressings & Saucen

Viele Vinaigrettes, Saucen und Dressings lassen sich im Voraus für mehrere Tage vorbereiten. Im Rezeptteil haben wir eine Reihe von Rezepten, die sie gleich in größerer Menge für den Vorrat zubereiten können.



Gerichte mit

Für diese Gerichte brauchen Sie nicht viel

einzukaufen – maximal sechs frische Zutaten, der Rest kommt aus dem Vorrat: Salz, Pfeffer, Apfelessig und Olivenöl! Sie werden staunen, wie viel sich damit zaubern lässt ... und wie schnell das Essen auf dem Tisch steht.

in 7 Zutaten



Eiersalat mit Gurke und Radieschen



Fit & Fit Zubereitung

Pro Portion: ca.

405 kcal,

28 g EW, 26 g F, 10 g KH, 2 g BS

4 Eier (M)

2-3 Snack-Gurken (ca. 150 g)

4 schmale Frühlingszwiebeln

1 Bund Radieschen

1 Bund glatte Petersilie

200 g körniger Frischkäse
(fettreduziert; Hüttenkäse)

Salz, Pfeffer

2 TL Apfelessig

2 EL Olivenöl

1. Die Eier in 10 Min. hart kochen, dann eiskalt abschrecken und pellen.

2. Inzwischen die Gurken putzen, waschen und samt Schale in ca. 1 cm großen Würfeln schneiden. Die Frühlingszwiebeln und Radieschen putzen und waschen. Einige größere Radieschen ca.

½ cm groß würfeln, die übrigen zum Servieren beiseitelegen. Die Petersilie waschen, trocken tupfen, die Blätter abzupfen und einige zum Garnieren beiseitelegen. Den Rest nicht zu fein hacken. Alles in einer Salatschüssel mit dem Hüttenkäse locker mischen, salzen und pfeffern.

3. Die Eier halbieren. Für das Dressing von 2 Eiern die Eigelbe mit Wasser verrühren, das Öl dazugeben. Das Dressing salzen und pfeffern und über den Salat geben. Die restlichen Eigelbe und Eiweiße hacken, salzen und ebenfalls unterheben.

4. Den Salat vorsichtig mischen und auf Tellern anrichten. Die ganze Reibe der Petersilie über den Salat geben. Das Dressing über den Salat geben. Das Salat passt pro Person noch 1 Scheibe Vollkornbrot (ca. 50 g; 95 kcal, 3 g EW, 1 g F, 18 g KH, 5 g BS) – der Salat ist dann

allerdings nicht mehr glutenfrei.

Schlau kombiniert

Der Eiersalat eignet sich zum Füllselbst für Vollkorn-Tortillafäden.



Käse-Quark-Pancakes mit Erbsen



Fit- & Protein-Prep

Pro Portion: ca.

535 kcal,

38 g EW, 31 g F, 27 g KH, 6 g BS

300 g Magerquark

2 Eier (M)

Salz, Pfeffer

30 g Vollkorn-Dinkelmehl

50 g Rucola

50 g Cheddar (am Stück)

2 EL Olivenöl

150 g TK-Erbsen

1-2 TL Apfelessig

- 1.** Den Quark mit den Eiern in einer Rührschüssel glatt untermischen. Den Teig für 10 Minuten ablassen und unterdessen den Rucola klein schneiden.
- 2.** Inzwischen den Rucola verlesen, waschen und trocken schütteln. Die Rucolablätter auf einem Tuch abtrocknen.
- 3.** Gleichzeitig 2 große Pfannen erhitzen und mit je 1 EL Öl abstreichen. Kleinfleisch Pancakes in die Pfannen setzen. Darauf jeweils 1 EL gefrorene Erbsen setzen und etwas andrücken, die Pancakes damit auch etwas flacher drücken (sie sollten etwa fingerdick sein).
- 4.** Die Pancakes bei großer Hitze auf einer Seite in ca. 3 Min. goldbraun braten. Dann die Temperatur auf mittlere Hitze reduzieren. Dabei Patschkeig, wenn das Öl an der Seite sichtbar wird, vorsichtig wenden.
- 5.** Inzwischen den Rucola mit dem restlichen Öl mit Pfeffer und Salz anrichten. Die Pancakes auf einem großen Teller mit Eisberg, Salat und Resten anrichten.

Meal-Prep-Tipp

Pancakes sind ein tolles Protein & Fettgut und eignen sich prima zum Mitnehmen. Damit der Teig für die Pancakes trotz Vollkornmehl etwas fluffiger wird, können Sie noch etwas Mineralwasser (mit Kohlensäure) untermischen.



Rezeptee

aus dem

Die Vorbereitung dauert für diese Gerichte

*maximal 20 Minuten, den Rest übernimmt
Ihr Backofen. Auf jeden Fall können Auflauf,
Gratin und Co. spätestens nach 35 Minuten
serviert werden!*

Ofen









Hähnchengratin mit Zucchini und Mozzarella



5 Minuten Zubereitung

Pro Portion: ca.

565 kcal,

42 g EW, 39 g F, 10 g KH, 4 g BS

2 EL Rapsöl

400–500 g mittelgroße

feste Zucchini

Salz, Pfeffer

250 g Hähnchenbrustfilet

(am besten die zarten

Innenfilets)

40 g Pesto Genovese

(aus dem Glas oder selbst
gemacht, s. Tipp S.157)

30 g schwarze Oliven

(z. B. Kalamata; entsteint)

30 g getr. Soft-Tomaten

60 g geriebener Mozzarella

(zum Überbacken)

8 Zweige Thymian

1. Den Backofen auf 200° vorheizen. Eine große ofenfeste Form mit einem Ölgefäß einlegen. Die Zucchini in 1 cm dicke Scheiben hobeln. Den Boden der Form mit einer Hälfte der Scheiben auslegen, salzen und pfeffern.

2. Das Fleisch trocken tupfen und dicht nebeneinander auf die Zucchini legen. Salz, Pfeffer und damit Pesto, salzen und pfeffern und mit dem übrigen Öl beträufeln.

3. Das Fleisch trocken tupfen und dicht nebeneinander auf die Zucchini legen. Salz, Pfeffer und damit Pesto, salzen und pfeffern und mit dem übrigen Öl beträufeln.

4. Inzwischen den Thymian waschen, trocken tupfen und den Blattzweigen in feine Stücke schneiden. Das Grillfächer (ca. 18 Min. garen. Dann die Grillfunktion dazuschalten und alles noch 4–5 Min. überbacken, bis der Mozzarella bräunt und das Fleisch zart durchgegart ist.

5. Inzwischen den Thymian waschen, trocken tupfen und den Blattzweigen in feine Stücke schneiden. Das Grillfächer (ca. 18 Min. garen. Dann die Grillfunktion dazuschalten und alles noch 4–5 Min. überbacken, bis der Mozzarella bräunt und das Fleisch zart durchgegart ist.

Gut zu wissen

Bei Ofenbraten sollte die Temperatur nicht überschritten werden. Ansonsten können im Essen gesundheitsschädigende Stoffe wie Acrylamide entstehen und wertvolle Omega-3-Fettsäuren zerstört werden. Achten Sie dabei auch auf ein Öl, das die starke Hitze schadlos übersteht, wie etwa raffiniertes (warm gepresstes) Rapsöl.



Maximaler Genuss.

Ob für Vielbeschäftigte oder Kochanfänger – dieses Buch zeigt, wie Sie ohne Stress und großen Zeitaufwand besser essen können. 80 einfache, schnelle Rezepte warten darauf, Ihr Leben zu bereichern und Ihnen den Abschied von Fertiggerichten leicht zu machen.

- Einfach und anfängerfreundlich: Rezepte mit wenigen Zutaten, die Sie in jedem Supermarkt finden.
- Flexibel und alltagstauglich: One-Pot-Gerichte, Ofenrezepte oder 6-Zutaten-Rezepte – hier ist für jede Lebenssituation etwas dabei.
- Gesund und vollwertig: Nährstoffreiche Mahlzeiten, frei von Zusatzstoffen.
- Expertenwissen kompakt: Ernährungs-Basics klar und verständlich auf den Punkt gebracht.



www.gu.de

€ 25,00 [D]

ISBN 978-3-8338-9953-9

