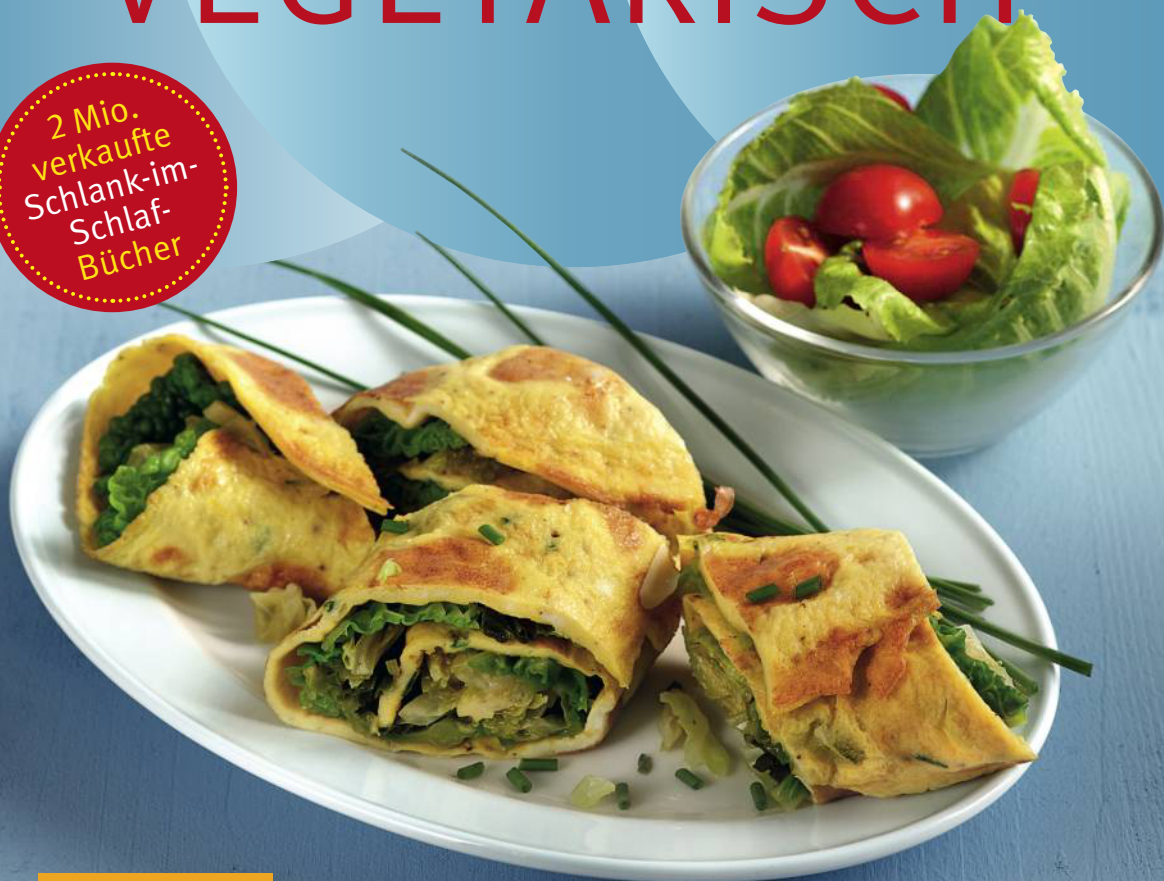


DR. MED. DETLEF PAPE | ANNA CAVELIUS | ANGELIKA ILIES

SCHLANK IM SCHLAF VEGETARISCH

2 Mio.
verkaufte
Schlank-im-
Schlaf-
Bücher



G|U

Über 100 Insulin-Trennkost-Rezepte
für morgens, mittags und abends

Entspannt und im richtigen Rhythmus abnehmen

Essen im Biorhythmus

Stoffwechselfgerecht essen ist einfach: Morgens stehen Kohlenhydrate in Form von verschiedenen Brotsorten auf dem Programm, dazu frisches Obst, Marmeladen, Honig oder Müsli. Delikate vegetarische Brotaufstriche sind ideal für alle, die es morgens lieber pikanter und herzhaft mögen. Mittags können Sie zwischen Mischkost- oder reinen Eiweißgerichten wählen. Jetzt gibt es leckere vegetarische Gemüsegerichte mit Hülsenfrüchten, Eiern, Milchprodukten, Tofu, Pasta, Reis und Getreide. Abends gibt es dann vegetarische Eiweißgerichte mit Eiern, Milchprodukten oder Tofu in Kombination mit Gemüse, Salaten und Kräutern oder auch eine Brotzeit mit dem neuen Eiweißbrot. Das hält den Insulinspiegel flach und macht damit den Weg für die nächtliche Fettverbrennung frei.

Essenspausen – kein Problem

Zwischen den Mahlzeiten sollten immer etwa fünf Stunden liegen, in denen Sie nur kalorienarme Getränke oder Snacks zu sich nehmen. So sorgen Sie für einen niedrigen Insulinspiegel und schonen Ihre Bauchspeicheldrüse.

Achten Sie gut auf sich

Um abends gut ein- und durchzuschlafen zu können, ist der Mahlzeitenrhythmus gemäß der Schlank-im-Schlaf-Ernährung bereits eine optimale Maßnahme. Tun Sie sich und Ihrer Hormonbalance zusätzlich etwas Gutes, indem Sie einen aktiven bewegungsreichen Alltag pflegen. Ideal, um fit in den Tag zu starten oder abends gut abschalten zu können, sind auch Übungen aus dem Hormon-Yoga sowie Atem- oder Achtsamkeitsübungen. Damit bauen Sie negativen Stress sowie den Fettabbau blockierende Stresshormone ab und entwickeln zugleich mehr Gelassenheit und innere Kraft.

Alles zum Thema des neuen Eiweiß-Abendbrots erfahren Sie auf Seite 84. Dr. Pape unterstützt Sie auch gerne persönlich beim Abnehmen unter www.schlank-im-schlaf-coach.de.



**Fleischlos glücklich
und schön schlank** 6

Besser leben ohne Fleisch

**Abnehmen
nach dem SiS-Prinzip** 12

Das Richtige zur
richtigen Zeit essen

Extras

- Umschlagklappe vorne:
- So werden Sie im Handumdrehen
zum Veggie
- Umschlagklappe hinten:
- Saisonkalender für Gemüse und Obst



**Frühstück –
Guten Morgen!** 36

Starten Sie schwungvoll in den Tag!
Nicht nur Müsli-Liebhaber werden
hier fündig. Wenn Sie ein Brotfrüh-
stück bevorzugen, haben Sie die
Wahl aus verschiedenen Brotauf-
strichen. Außerdem: Rezepte für ein
Frühstück zum Mitnehmen

Frühstücks-Baukasten
zum Selberkombinieren 38

Frühstücksrezepte –
süß oder herzhaft 40



Mittagessen –

Frisch, bunt und einfach lecker 46

Leckerles ganz ohne Fleisch und Fisch: Sandwich-Variationen oder wärmende Suppen, wie etwa die Möhrensuppe mit Kräuterklößchen, sorgen für neue Energie. Aber auch leckere Salate, etwa ein Tortellini-Salat, oder deftige Mahlzeiten wie die bunte Bohnen-Paprika-Pfanne machen Sie fit für den Tag.

Rezepte zum Selberkochen
für zu Hause oder zum Mitnehmen 50



Abendessen –

Zeit zum Genießen 82

Jetzt ist Fettabbau angesagt, trotzdem darf geschlemmt werden. Lassen Sie sich Kräutertörtchen mit Tomaten oder einen kreolischen Pfannkuchen schmecken. Oder mögen Sie lieber eine kalte Brotzeit mit dem neuen Eiweiß-Abendbrot?

Abendessen zum Selberkochen 87

Zum Nachschlagen

Rezeptregister	138
Sachregister	140
Bücher und Adressen zum Thema	141
Impressum	142



Fleischlos glücklich und schön schlank

Wenig Gemüse und viel Fleisch – insgesamt also eine kalorienreiche Ernährung, die reich an tierischen Fetten ist, gilt als Ursache zahlreicher Wohlstandskrankheiten wie Typ-2-Diabetes, Arteriosklerose oder Gicht. Und es gibt noch mehr gute Gründe, heutzutage ganz auf Fleisch zu verzichten: BSE in Rindfleisch, Nitrofen in Geflügel, Antibiotika in Lachs & Co., dazu Schreckensszenarien aus Tierhaltungsfabriken – wer angesichts von sich häufenden Lebensmittelskandalen und Einblicken in die industrielle Massentierhaltung den Appetit auf Steak und Fischfilet verliert, befindet sich in guter Gesellschaft.

Besser leben ohne Fleisch

Derzeit leben in Deutschland rund sechs Millionen Vegetarier – mit steigender Tendenz, insbesondere seit der Veröffentlichung des Bestsellers des amerikanischen Autors Jonathan Safran Foer »Tiere essen«. Die Nachteile von Fleischkonsum aus Massentierhaltung sind erheblich – nicht nur für den Einzelnen: So wird die grüne Lunge der Erde, der Regenwald, jährlich um mehrere Zehntausende Quadratkilometer gerodet, um Platz für Rinderherden und zur Futtermittelproduktion zu bekommen. Und nicht zuletzt ist die Massentierhaltung einfach nicht tierrgerecht, oft-

mals sogar tierquälerisch. Was die andere tierische Lieblingseiweißquelle des Menschen anbelangt, den Fisch, sieht es ebenfalls düster aus: Die Umweltschutzorganisation Greenpeace hat ausgerechnet, dass die Ozeane dieser Welt im Jahr 2048 leer sein werden, wenn die Menschen so weiterfischen.

Für viele Menschen ist es aus den genannten Gründen daher mittlerweile eine Frage der Moral, sich für eine Ernährungsweise ohne Fleisch zu entscheiden.

Laut einer Untersuchung des Vegetarierbundes leben Vegetarier außerdem länger und gesünder. Das hat verschiedene Gründe: Vegetarier sind oft schlanker, haben seltener Probleme mit Bluthochdruck und Infarktgefahr in Folge ihres niedrigeren Körpergewichts und reichlich herzsützendem Kalium aus pflanzlichen Lebensmitteln. Sie leiden seltener an Darmerkrankungen, da Gemüse und Getreide viele Ballaststoffe liefern, die für eine gesunde Darmflora sorgen. Da pflanzliche Kost überdies kein Cholesterin enthält, sind die Blutfettwerte bei Vegetariern oft besser als bei Gemischtessern. Zudem nehmen Vegetarier mit frischem Gemüse und Obst oft viele gesunde sekundäre Pflanzenstoffe zu sich.

Abnehmen leicht gemacht

Das, was wir essen, so wissen Ernährungsexperten und Psychologen, hängt ebenso wie die Zahl auf der Waage eng mit Lebensqualität zusammen. Verknüpft man die beiden Aspekte »gute Figur« und »gesunde Lebensmittel«, dann wird das leichte Leben schneller Wirklichkeit als vielleicht gedacht. Dieses vegetarische Kochbuch ist darum die perfekte Ergänzung zur bereits bestehenden Schlank-im-Schlaf-Reihe (siehe Seite 141).

Auf den nächsten Seiten erfahren Sie, wie Sie sich ohne Fleisch und Fisch naturgerecht er-

nähren, Ihren Stoffwechsel ins Gleichgewicht bringen, um gesund und in jeder Hinsicht nachhaltig abzunehmen.

Durch eine vegetarische Ernährung nach dem bewährten Schlank-im-Schlaf-Prinzip versetzen Sie Ihren Körper in die Lage, sämtliche für den Stoffwechsel wichtigen Hormone und Enzyme in ausreichender Menge selbst zu produzieren. Das erreichen Sie, indem Sie Ihre Mahlzeiten in einem stoffwechselfgerechten Rhythmus verzehren und zum anderen durch die jeweils richtige Kombination der Nährstoffe: hochwertiges Eiweiß, pflanzliche Ballaststoffe, gesunde Fettsäuren, Vitamine und Mineralstoffe – alles perfekt abgestimmt auf den Bedarf von Vegetariern.

So halten Sie Ihren Insulin-Spiegel in Balance – das ist bei »Schlank im Schlaf« der Clou, denn dies sorgt zudem für eine gesteigerte Fettverbrennung, während Sie schlafen!



Zum Begriff »Vegetarier«

Das lateinische Wort für »wachsen« oder »leben« – vegetare – steckt in dem Begriff Vegetarismus. Neben Gemüse, Salat und Früchten verzehren Vegetarier ausschließlich solche tierischen Lebensmittel, die von lebenden Tieren stammen, also Milchprodukte oder Eier. Im Gegenzug meiden sie Fleisch, Geflügel, Wurst und Fisch, aber auch Schlachtfette und Gelatine.

Vegetarier, die auf Fleisch und Fisch verzichten, ansonsten aber eher weniger gesundheitsbewusst leben, nennt man umgangssprachlich »Pudding-Vegetarier«.



Frühstück – Guten Morgen!

Abnehmen mit der Insulin-Trennkost ist einfach. Es gibt nur wenige Regeln zu beherzigen, die gehen Ihnen aber schon nach wenigen Tagen schnell in Fleisch und Blut über.

Regel 1 – Sie ernähren sich so, wie es Ihrem Biorhythmus gut tut und wie es Ihrem individuellen Stoffwechseltypus entspricht. So bringen Sie langsam aber sicher Ihre Pfunde zum Purzeln: Es gibt drei Mahlzeiten pro Tag. Dazwischen halten Sie Essenspausen ein, sodass sich Ihr Insulinspiegel normalisieren kann und Sie ein natürliches Hungergefühl entwickeln. Die erste Mahlzeit gibt es morgens, etwa fünf Stunden später Mittagessen (siehe Seite 46ff.) und nach der nächsten Pause Abendessen (Seite 82ff.).

Regel 2 – Hungern ist streng verboten! Sie nehmen (als Frau) täglich zwischen 1600 und 2200 Kilokalorien zu sich (individueller Energiebedarf = $[\text{Gewicht in kg} \times 24 \times 0,9] \times 1,2$). Etwa 50 Prozent der Kalorien stammen dabei aus Kohlenhydraten, etwa 30 Prozent aus Fetten und ungefähr 20 Prozent aus Eiweiß. Diese Nährstoffmengen sind auf drei Mahlzeiten verteilt, und die Rezepte sind entsprechend berechnet. Gegen Heißhungerattacken, die während der Umstellungsphase durchaus auftreten können, sorgen Sie bitte vor, indem Sie immer einen kleinen Eiweiß-Vorrat von Notfall-Lebensmitteln im Kühlschrank, in der Handtasche oder in der Schreibtischschublade haben (siehe Seite 47).

Kohlenhydrate für einen guten Start in den Tag

Auch wenn Sie zu den überzeugten Nicht-Frühstückerinnen gehören: Abnehmen geht mit Frühstück viel leichter, außerdem starten Sie energiegeladener in den Tag, sind vormittags konzentriert und leistungsfähig und bekommen erst gegen Mittag wieder Hunger. Morgens brauchen Ihre grauen Zellen nach der nächtlichen Schlaf- und Fastenphase dringend Zucker. Den bekommen Sie aus Müsli (Getreidestärke), Obst (Frucht- und Traubenzucker) oder Brot (Getreidestärke). Jetzt gibt es den Löwenanteil an Kohlenhydraten, den Sie bis zum nächsten Morgen brauchen. Das sind je nach BMI 75 bis 125 Gramm (siehe Seite 17). Das Frühstück bei der Insulin-Trennkost ist außerdem seit jeher vegetarisch, da die Bauchspeicheldrüse morgens von der Mischung aus tierischem Eiweiß (beispielsweise aus Aufschnitt oder Käse) und Kohlenhydraten gefordert ist. Schließlich sorgt dieser Mix für eine enorme Insulinreaktion. Und ein hoher Insulinstieg macht im Zweifelsfall schnell wieder hungrig.

Den Insulinspiegel flach halten

Damit das Essen im 3-Mahlzeiten-Rhythmus schnell zur Gewohnheit wird und Sie durch die empfohlenen Nährstoffkombinationen Ihre Fettreserven einschmelzen können, heißt es von morgen an: Hungern verboten. Kohlenhydrate pur sind großartige Energielieferanten, machen aber – um diese Tageszeit gegessen – nicht dick.

Um das Insulin schön flach zu halten, heißt die perfekte Kombination zum Frühstück: Die Kohlenhydratlieferanten, also Brot und Brötchen oder Müsli, immer zusammen mit etwas Fett verzehren. Das stammt aus vegetarischen Brotaufstrichen, Butter, Margarine oder Erdnussbutter.



Mit dem richtigen Essen gut abnehmen

Für einen optimalen Start in den Tag brauchen Sie zum Frühstück mindestens 75 bis 100 Gramm Kohlenhydrate! Sollte der Abnehmerfolg stagnieren, sind die Ursachen meist: Diät-Verschäden, zu kleine Portionen, der Verzicht auf Kohlenhydrate, ein langsamer werdender Stoffwechsel in den Wechseljahren sowie zu hohe Insulinspiegel bei stärkerem Übergewicht, wodurch trotz der abendlichen Eiweißmahlzeit der Fettabbau blockiert wird. In letzterem Fall kann Ihnen der folgende Mahlzeitenrhythmus helfen: Zum Frühstück 100 Gramm (3 Scheiben) Eiweiß-Abendbrot mit pflanzlichem Aufstrich oder fettarmem Frischkäse, mittags Kohlenhydrat-Mischkost und abends eine Eiweißmahlzeit (wahlweise auch noch einmal mit Eiweiß-Abendbrot).

Frühstücken macht Laune

Ja, die Brotmengen, die morgens auf dem Programm stehen, muten wahrlich gewaltig an. Besonders für viele Frauen stellen sie eine echte Herausforderung dar. Wir stellen Ihnen deshalb auf den folgenden beiden Seiten mögliche Frühstückskombinationen aus süßen und pikanten Brotfrühstücken sowie Müslimischungen vor, die durchaus zu bewältigen sind und die Sie, falls frühmorgens einfach noch zu früh ist, auch mitnehmen können. Hier findet bestimmt jeder ein schmackhaftes Frühstück. Achten Sie danach aber bitte auf eine ausreichend lange Essenspause bis zum Mittagessen.



Frühstücks-Baukasten

Ihren Kohlenhydratbedarf haben Sie ermittelt (siehe Seite 17). Bis zu einem BMI von 25 sind mindestens 75 Gramm Kohlenhydrate zum Frühstück optimal. Wenn Sie mehr Gewicht auf die Waage bringen und damit einen höheren BMI haben, steigen Sie mit 100 Gramm ein. Erst wenn Ihr BMI deutlich gesunken ist (unter 27), passen Sie den

Kohlenhydratbedarf wieder entsprechend an. Zudem sollten Sie morgens zwischen 20 und 25 Gramm Fett verzehren. Damit Sie Ihr Frühstück problemlos zusammenstellen können, haben wir Ihnen die passenden Mengen in diesem Frühstücksbaukasten mit Getränkeempfehlungen zusammengestellt. Kombinieren Sie nach Lust und Laune.

Der Klassiker: Brotfrühstück

Brot & Gebäck (je ca. 50 g KH)

- 1 Baguettebrötchen (100 g)
- 2 Scheiben Bauernbrot (100 g)
- 2 Croissants (120 g)
- 7 Scheiben Knäckebrot (70 g)
- 1–2 Laugenbrezeln, je nach Größe (100 g)
- 1–2 Laugenbrötchen, je nach Größe (100 g)
- 1–2 Laugenstangen, je nach Größe (100 g)
- 2 Milchbrötchen (100 g)
- 2 ½ Scheiben Mischbrot (100 g)
- 3 Scheiben Roggenbrot (120 g)
- 2 Roggenbrötchen (100 g)
- 2 Rosinenbrötchen (100 g)
- 2 ½ Scheiben Vollkornbrot (125 g)
- 1 ½ Vollkornbrötchen (120 g)
- 2 ½ Scheiben Weißbrot (100 g)
- 3–5 Scheiben Weizentoast (100 g)
- 2 Weizenbrötchen (100 g)
- 7 Scheiben Zwieback (70 g)
- 3–4 Scheiben Pumpernickel (120 g)

Süße Aufstriche (je ca. 13 g KH)

- 2 TL Fruchtkonfitüre
- 2 TL Orangenmarmelade
- 2 TL Honig

2 TL Nuss-Nugat-Creme

2 TL Pflaumenmus

2 TL Rübenkraut

Herzhafte Aufstriche (1 EL entspricht 10 g)

5 EL vegetarischer Brotaufstrich = 20 g Fett

2 ½ EL Butter = 20 g Fett

2 ½ EL Erdnussbutter, gesalzen = 20 g Fett

2 ½ EL Pflanzenmargarine = 20 g Fett

Dazu: frische Früchte (je 13 g * bzw. 25 g KH)

200 g Ananas

2 kleine Äpfel

6 Aprikosen

1 mittelgroße Banane

2 kleine Birnen

250 g Beeren *

1 Grapefruit

½ kleine Honigmelone

1 ½ Kiwi *

2–3 Mandarinen *

1 Mango (ca. 200 g) *

1 Pfirsich *

1 große Orange *

75 g Weintrauben *

... oder **Gemüserohkost** (je ca. 5 g KH)

½ Kohlrabi

1 Tomate

¼ Salatgurke (100 g)

½ Paprika

4 Radieschen

Energiegeladen mit Müsli & Co.

Die Getreidebasis (je ca. 50 g KH)

60 g Cornflakes, ohne Zucker

60 g Cornflakes, gesüßt

8 EL Flockenmischung (80 g)

8 EL Fruchtmüsli, ungesüßt (85 g)

8 EL Getreideschrot (80 g)

8 EL kernige Haferflocken (80 g)

7 EL Knuspermüsli

8 EL Mehrkornflocken (80 g)

8 EL Schokomüsli (85 g)

4 Stück Weetabix (75 g)

60 g Weizen- bzw. Dinkelpops

Trockenobst (je 20–25 g KH)

30 g Ananas

40 g Apfelringe

50 g Aprikosen

40 g Bananenchips

5 Datteln

5 Feigen

30 g Papaya

5 Pflaumen (50 g)

30 g Rosinen

Damit wird angerührt (je 20–25 g KH)

200 ml Ananassaft

250 ml Apfelsaft

300 ml Grapefruitsaft

200 ml Multivitaminsaft

250 ml Orangensaft

200 ml Sauerkirschsafft

150 ml Traubensaft

3 EL Sahne = 10 g Fett

150 g Sojamilch, ungesüßt = 2,5 g Fett

250 g Vanille-Sojamilch (100 ml/4–6 g Zucker)

Nüsse (1 Portion einmal am Tag,
wahlweise abends, je 10 g Fett)

25 Cashewkerne

15 Mandeln

6 TL Leinsamen

15 Haselnüsse

15 Mandeln

4 TL Sonnenblumenkerne

7 Walnüsse

Getränke zum Frühstück

Wasser, mit oder ohne Kohlensäure

aromatisiertes Mineralwasser (mit Frucht-
extrakten)

Ingwer- oder Zitronenwasser

Tee (z. B. grüner Tee, schwarzer Tee,
Kräuterteemischungen) mit oder ohne Zucker
oder Honig

schwarzer Kaffee oder Espresso mit oder
ohne Zucker

1 Tasse Kaffee mit 2 TL Soja- oder Kuhmilch
mit oder ohne Zucker

1 Tasse Kaffee mit 1 TL Kondensmilch oder
fettarmer Sahne mit oder ohne Zucker

1 Glas Sojamilch mit oder ohne Vanille- oder
Schokoladenaroma

1 Glas Orangen-, Grapefruit-, Apfel-, Trauben-
oder Ananassaft (mit oder ohne Wasser)



Süßkartoffel-Curry

700 g Süßkartoffeln | 1 Zucchini | 2 Möhren | 2 EL Öl | 20 g Cashewkerne | 1 Knoblauchzehe | 15 g frischer Ingwer | 1 Chilischote | 1 EL Currypulver | 125 ml Gemüsebrühe | 200 g Naturjoghurt | ½ TL Mehl | Salz | schwarzer Pfeffer aus der Mühle | 2 Tomaten

Für 2 Personen | ⌚ 40 Min. Zubereitung
Pro Portion 657 kcal, 15 g EW, 21 g Fett, 99 g KH

- 1 Die Süßkartoffeln schälen, waschen und mundgerecht würfeln. Den Zucchini waschen und putzen, die Möhren schälen, beides ebenfalls würfeln.
- 2 Das Öl in einer breiten beschichteten Pfanne erhitzen und das Gemüse darin rundherum anbraten. Unter häufigem Rühren 20–30 Min. braten. Gegen Ende die Cashewkerne mit anbraten.
- 3 Den Knoblauch und den Ingwer schälen. Die Chilischote waschen, putzen und entkernen. Alles ganz fein hacken, zum Gemüse geben und kurz mit anbraten.
- 4 Curry über die anderen Zutaten streuen und kurz mit anschwitzen. Die Brühe angießen. Den Joghurt mit Mehl glatt rühren, zu den Süßkartoffeln geben. Alles bei schwacher Hitze noch ca. 10 Min. garen.
- 5 Das Curry mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Tomaten waschen, halbieren und die Stielansätze entfernen. Die Hälften würfeln und über das Curry streuen.

Rübenragout mit Kräuterbällchen

300 ml fettarme Milch (1,5 % Fett) | 125 g Grieß | Salz | schwarzer Pfeffer aus der Mühle | 2 EL gemischte TK-Kräuter | 1 Ei | 300 g Möhren | 300 g weiße Rüben | 1 große Zwiebel | 2 TL Öl | 1 EL Mehl | 200 ml Gemüsebrühe | 2 EL Crème fraîche | 2 große Bananen

Für 2 Personen | ⌚ 40 Min. Zubereitung
Pro Portion 615 kcal, 20 g EW, 20 g F, 86 g KH

- 1 Milch aufkochen. Grieß, Salz, Pfeffer und Kräuter zugeben und unter ständigem Rühren garen, bis sich ein Kloß bildet. Vom Herd ziehen, etwas abkühlen lassen, dann das Ei unterrühren. Beiseitestellen.
- 2 Möhren und Rüben waschen, putzen und schälen, klein schneiden. Zwiebel schälen und fein würfeln. Öl erhitzen, die Zwiebelwürfel darin glasig werden lassen. Möhren und Rüben zugeben und mit anschwitzen. Mehl darüberstreuen und 1 Min. mit dem Gemüse verrühren. Die Brühe angießen, aufkochen und zugedeckt bei mittlerer Hitze 10–15 Min. köcheln lassen.
- 3 Gleichzeitig reichlich Salzwasser in einem Topf aufkochen. Aus der Grießmasse mit nassen Händen ca. 10 Bällchen formen, in das kochende Wasser legen. Die Hitze reduzieren und die Knödel im siedenden Wasser 10–15 Min. gar ziehen lassen.
- 4 Crème fraîche zum Gemüse geben, verrühren, salzen und pfeffern. Die Kräuterbällchen aus dem Wasser heben und gut abtropfen lassen, mit dem Gemüse anrichten. Die Bananen als Nachtisch genießen.



Überbackene Auberginen und Tomaten

2 kleine Auberginen | 3 Fleischtomaten | 1 Knoblauchzehe | 2 EL Olivenöl | 2 EL Gemüsebrühe | 1 Prise Chiliflocken (getrocknete geschrotete Chilis) | Salz | schwarzer Pfeffer aus der Mühle | 6 Zweige Thymian | 20 g Pinienkerne | 50 g geriebener Pizzakäse | 200 g fettarmer körniger Frischkäse (0,8 % Fett absolut)

Für 2 Personen | ⌚ 30 Min. Zubereitung
Pro Portion 384 kcal, 26 g EW, 25 g F, 13 g KH

- 1 Den Backofen auf 250° (Umluft 225°) vorheizen. Das Gemüse waschen und putzen. Die Auberginen längs in 1 cm dicke Scheiben schneiden. Die Tomaten von den Stielansätzen befreien und quer in 1 cm dicke Scheiben schneiden.
- 2 Den Knoblauch schälen und mit einem Messer zerdrücken, mit Olivenöl, Brühe, Chiliflocken, Salz und Pfeffer verrühren. Den Thymian waschen, trocken tupfen, die Blättchen von den Stielen streifen.
- 3 Ein Backblech mit etwas gewürztem Öl bestreichen. Das Gemüse darauf ausbreiten und mit dem restlichen Öl einpinseln. Auf der obersten Schiene in den Ofen geben und bei starker Oberhitze 5 Min. backen.
- 4 Das Blech aus dem Ofen nehmen, das Gemüse wenden und weitere 5 Min. backen. Das Blech erneut aus dem Ofen nehmen. Thymianblättchen, Pinienkerne und den Pizzakäse darüberstreuen, alles noch 3–4 Min. überbacken, bis der Käse gut zerlaufen ist. Den Frischkäse würzen und dazuservieren.

Gebratener Radicchio mit Oliven-Frischkäse-Creme

200 g fettarmer körniger Frischkäse (0,8 % Fett absolut) | 75 g fettarmer Ziegenfrischkäse (5 % Fett absolut) | 40 g mit Paprika gefüllte Oliven | Salz | schwarzer Pfeffer aus der Mühle | rosenscharfes Paprikapulver | 2 Radicchio-Köpfe (ca. 400 g) | 1 Zwiebel | 2 EL Olivenöl | 30 g Mandelstifte | 2 EL Aceto balsamico

Für 2 Personen | ⌚ 30 Min. Zubereitung
Pro Portion 332 kcal, 23 g EW, 4 g F, 6 g KH

- 1 Die beiden Frischkäsesorten verrühren. Die Oliven würfeln und dazugeben, alles mit Salz, Pfeffer und Paprikapulver pikant abschmecken.
- 2 Die Radicchio-Köpfe waschen, putzen und gut trocken schütteln, vierteln oder in breite Streifen schneiden. Die Zwiebel schälen und fein würfeln.
- 3 Das Olivenöl in einer kleinen Pfanne erhitzen und die Zwiebelwürfel darin glasig werden lassen. Die Mandeln dazugeben und anbraten, dann auch den Radicchio einrühren. Mit Salz und Pfeffer würzen und alles 1–2 Min. braten. Den Aceto balsamico darüberträufeln, zusammen mit dem Oliven-Frischkäse anrichten.

Die Autoren



Dr. med. Detlef Pape ist Facharzt für innere Medizin und war einige Jahre als Kursleiter für Ernährungsmedizin an der Akademie für ärztliche Fort- und Weiterbildung der Ärztekammer Nordrhein tätig. In seiner Praxis in Essen bietet er seinen Patienten eine Adipositas-Schwerpunktberatung mit strukturiertem Diätprogramm. Er entdeckte die Bedeutung von Insulin als »Fettmashormon« und entwickelte daraus die erfolgreiche Insulintrennkost. Seit 1994 nahmen damit weit über 7000 Teilnehmerinnen und Teilnehmer gemeinsam mehr als 40 000 Kilogramm ab.

Der Bestsellerautor mit über 2 Millionen verkauften Ratgebern ist bekannt aus Presse, Funk und Fernsehen.



Anna Cavelius arbeitete nach ihrem Studium in München, Siena und Salamanca für einen US-amerikanischen Zeitschriftenverlag. Seit 1995 ist sie selbstständige Autorin und Lektorin für medizinische und psychologische Themen und veröffentlichte bereits viele erfolgreiche Ratgeber.



Angelika Ilies, Ökotrophologin, freie Food-Journalistin und Buchautorin, arbeitete viele Jahre für renommierte deutsche Kochzeitschriften. Seit 1989 schreibt sie als freie Journalistin über alles, was mit Essen und Trinken zu tun hat. Sie hat schon viele erfolgreiche Kochbücher veröffentlicht. Für dieses Buch hat sie die Rezepte entwickelt.

SCHLANK IM SCHLAF

vegetarisch

Jetzt können auch Vegetarier nach dem Erfolgsprinzip einfach und dauerhaft abnehmen! Dr. Papes maßgeschneidertes Schlank-im-Schlaf-Konzept macht es möglich:



Morgens eine reichhaltiges Kohlenhydrat-Frühstück, mittags können Sie Kohlenhydrate und Eiweiß ganz nach Geschmack mischen und abends gibt es feine vegetarische Eiweißgerichte. Essen Sie sich richtig satt. Die Pfunde werden trotzdem purzeln! Dazu wird kurz und prägnant das Wichtigste zum Schlank-im-Schlaf-System und zur vegetarischen Ernährung erklärt.



Das Extra:

Für alle, denen es schwerfällt abends auf Brot zu verzichten, gibt es ein neues Schlank-im-Schlaf-Eiweiß-Abendbrot.



WG 456 Schlanke Küche
ISBN 978-3-8338-2197-4



9 783833 821974



€ 16,99 [D]
€ 17,50 [A]

www.gu.de