

PATRIC HEIZMANN | SEBASTIAN BENTHE | ANTJE KLEIN

# Ich bin dannmal SCHLANK DAS KOCHBUCH



**G|U**



**MÖCHTEN SIE OHNE HUNGER ABNEHMEN?**

**Vorwort von Patric Heizmann, Sebastian Benthe und Antje Klein..... 7**

**Das Erfolgsprogramm zum Abnehmen ... 9**

**Neustart in der Küche ..... 10**

**Ich bin dann mal schlank..... 13**

**10 Tipps für Hobbyköche ..... 20**

**Jetzt koch ich selbst – das brauche ich dazu..... 22**

**Kleine Tricks mit großer Wirkung..... 29**

**Wünsche werden Wirklichkeit ..... 34**

**Schlank mit voller Kraft ..... 36**

**Fitness im Alltag – so bleiben Sie dran... 40**

**FRÜHSTÜCKSREZEPTE –**

**FIT FÜR DEN START IN DEN TAG ..... 43**

- Frische Zutaten mit vielen Vitalstoffen
- Gesunde Kohlenhydrate mit sättigendem Eiweiß
- Süße und herzhafte Genusserlebnisse

**MITTAGSREZEPTE –**

**TAGESMITTE MIT GROSSER VIELFALT..... 71**

- Vielseitig und frisch
- Süß und pikant, vegetarisch, mit Fisch und Fleisch
- Gut gelaunt in die zweite Tageshälfte



SNACKS – GENUSSPAUSE  
MIT ABNEHMGARANTIE ..... 111

- Feine Kleinigkeiten für zwischendurch
- Gesund und erfrischend
- Nie mehr Heißhunger!

ABENDESSENSREZEPTE – MIT  
GUTEM GEWISSEN SCHLEMMEN ..... 135

- Feine Salate –  
vegetarisch und mit Fleisch
- Suppen – klassisch, mediterran,  
asiatisch und exotisch
- Eier-, Fleisch- und Fischgerichte  
mit vielseitigen Gemüsebeilagen

Rezeptregister ..... 170

Zutatenregister..... 171

Impressum ..... 176



## VORWORT

MÖCHTEN SIE OHNE HUNGER ABNEHMEN – und dabei auch noch Spaß haben und genießen? Schön wär's, werden Sie jetzt denken und überlegen, welche neue Wunderdiät das wohl auf einmal möglich machen sollte. Seien Sie unbesorgt und freuen Sie sich: Sie halten das richtige Kochbuch dazu gerade in der Hand. Die erfolgreiche »Ich-bin-dann-mal-schlank«-Methode ist einfach und in jedem Alltag umsetzbar, auch in Ihrem. Sie verlangt keine revolutionären Veränderungen in Ihrem Essverhalten über Nacht. Stattdessen setzt sie auf kleine aber umso wirksamere Schritte, die langfristig zum Erfolg führen.

Entdecken Sie deshalb die Lust am Kochen, die Freude am Essen, wenn es selbst und aus guten Zutaten zubereitet ist. Lernen sie Neues am Herd dazu, ohne auf Bewährtes zu verzichten. Erleben Sie, wie gut es tut, wenn man prima satt wird, dabei gesund isst, aber auch mal zwischendurch naschen darf.



Dazu zeigen wir Ihnen, wie Sie mit wenig Zeitaufwand in Schwung kommen und kurz und knackig Muskeln aufbauen. Die sind Ihre wichtigsten Verbündeten beim Abnehmen und sorgen außerdem für einen starken Auftritt. Denn das Training gehört ebenso zur »Ich-bin-dann-mal-schlank«-Methode wie das Einkaufen nach Plan, das selbst Kochen, die besten Lebensmittel für sich finden und nicht länger auf falsche Werbeversprechen der Lebensmittelindustrie hereinfliegen.

Nach unseren ersten Erfolgs-Ratgebern aus der »Ich-bin-dann-mal-schlank«-Reihe präsentieren wir Ihnen dieses neue Kochbuch als

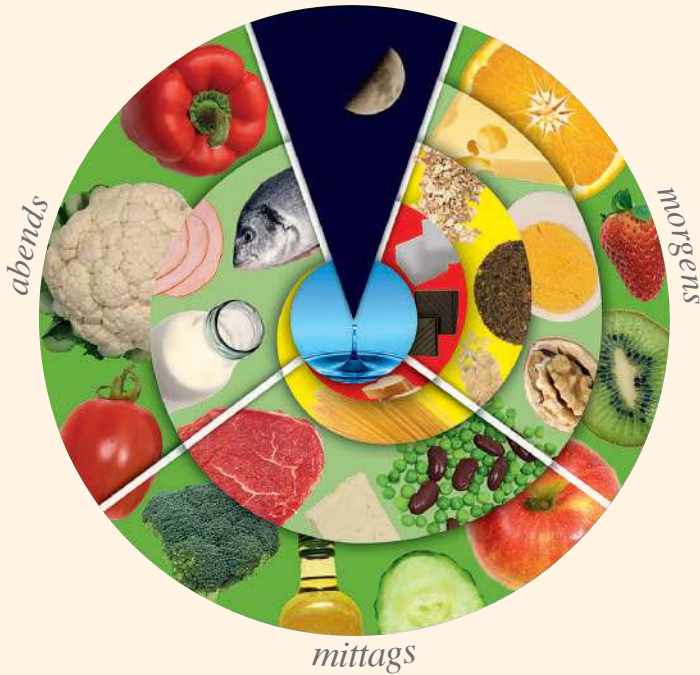
Team: Wir, das sind der bekannte Ernährungs-Entertainer und Bestseller-Autor Patric Heizmann, die erfahrene Ökotrophologin Antje Klein und der kreative Fitnesskoch Sebastian Benthe, bei dessen Rezepten mit Eiweißpulver als Mehlersatz es sich um innovative Schlankheitsgerichte handelt. Mehr über uns erfahren Sie unter [www.ich-bin-dann-mal-schlank.de](http://www.ich-bin-dann-mal-schlank.de). Wenn Sie sich hier für den Online-Coach »Mein Tag« anmelden, bekommen Sie auf Wunsch täglich persönliche Tipps von uns und werden so bei Ihrem persönlichen »Ich-bin-dann-mal-schlank«-Projekt effektiv unterstützt und motiviert.

Dieses Kochbuch ist nicht nur für Neueinsteiger gedacht, die sich mit unserer Erfolgsmethode anfreunden möchten. Auch wer den »Ich-bin-dann-mal-schlank«-Weg bereits kennt, findet hier viele neue Anregungen für eine abwechslungsreiche und alltagstaugliche Umsetzung. Auf den nächsten Seiten zeigen wir Ihnen, wie die Methode funktioniert und präsentieren Ihnen anschließend hundert leckere Rezepte vom Frühstück über Snacks und Mittagsgerichte bis zum Abendessen.

Alles Gute und viel Erfolg wünschen Ihnen

 Patric Heizmann Sebastian Benthe  
 Antje Klein

## DIE ICH-BIN-DANN-MAL-SCHLANK-ERNÄHRUNG-UHR



### Gruppe 1: Gemüse, Obst, Öl

- Gemüse, Salat und Obst: alle Sorten.
- Öle und Gewürze: Lein-, Oliven-, Raps- und Walnuss-Öl/ alle Gewürze (mäßig Salz)

### Gruppe 2: Eiweiß

- Ei, Milchprodukte (mager, natur), Frischkäse / Käse bis 20 Prozent Fett i. Tr.
- Fisch: Seefisch aus Wildfang
- Fleisch: magere Stücke; bei Aufschnitt Lightprodukte wählen; Geflügel ohne Haut; Wild
- Hülsenfrüchte: alle Sorten
- Sojaprodukte
- Nüsse

### Gruppe 3: Gute Kohlenhydrate

- Getreide: alle echten Vollkornprodukte, kurz gegarte Kartoffeln, Hirse, Naturreis

### Gruppe 4: Schlechte Kohlenhydrate

- Getränke: alle gesüßten Getränke, Milch-Fruchtgetränke, Obstsaft(schorlen), Smoothies
- Getreide: alle Produkte aus weißem Mehl, Cornflakes, Frühstückscerealien und Müsli auf Maisbasis/mit Zucker, süßes/pikantes Gebäck, Mehl unter Typ 1050, polierter Reis
- Kartoffelprodukte: Bratkartoffeln; Kartoffelbrei, Chips, Pommes frites
- Süßes: Eis, Fruchtjoghurts und -quark, Fertigdesserts, Marmelade, Süßigkeiten, Schokolade, Süß- und Zuckeraustauschstoffe, Trockenobst, alle Zuckerarten

### Gruppe 5: Getränke

- Gemüsesäfte, Tee (ungesüßt), Wasser (still und halbstill)

## ESSEN NACH DER ERNÄHRUNGS-UHR

Wie sieht ein typischer »Ich-bin-dann-mal-schlank«-Tag aus? Morgens (auf der Uhr oben links) ist erlaubt, was gefällt. Sie können sich Ihr gewohntes Brötchen schmieren, ein Müsli mit Milch oder Joghurt essen (im gelb unterlegten Bereich), ein Frühstücksei kochen (hellgrün) und alles idealerweise mit Vitaminen aus Obst (grün) kombinieren.

Wenn Sie in aller Frühe nicht viel kauen wollen oder das Gefühl haben »Ich kriege noch gar nichts herunter«, hilft auch ein fix zusammengerührter Eiweiß-Shake mit frischen Früchten. Das Frühstück ist die beste Gelegenheit, um hochwertige Kohlenhydrate aufzunehmen. Die stecken vor allem in Vollkornbrot oder Vollkornmüsli.

### Zum Frühstück etwas Süßes

Am Morgen sind auch noch süße Ausnahmen erlaubt: Wer auf seine Lieblingskekse, ein besonderes Stück Kuchen, Weißbrot oder die Extraportion Schokolade (noch) nicht verzichten kann, gönnt sich die Leckereien in kleinen Mengen (auf der Ernährungsuhr ist dieser Bereich rot unterlegt).

Wenn Sie Lust auf etwas Neues oder Besonderes haben und nicht mehr nur nach Ihren Gewohnheiten essen möchten, können Sie Ihr Essen auch schon morgens nach einem unserer Rezepte zubereiten. Unsere Frühstücksrezepte bestehen aus den für morgens geeigneten Nährstoffen (ab Seite 43) – und bieten eine Auswahl, die vom flotten Shake über süße Pancakes mit Schokosplittern bis zum deftigen Rührei reicht. Denn wichtig ist vor allem: Lassen Sie das Frühstück nicht einfach ausfallen. Denn dann holt der Heißhunger Sie im Laufe des Vormittags ein und verführt zu all den Lebensmitteln, von denen Sie sich ein wenig fernhalten wollen und sollen.

**INFO** Auf der Ernährungs-Uhr sehen Sie, dass die Bereiche, die rot und gelb unterlegt sind, zum Mittag hin kleiner werden. Das heißt, dass Sie in dieser Zeit die Mengen reduzieren müssen. Nach der ersten Hälfte des Tages (also spätestens nach dem Mittagessen) gehören die schlechten Kohlenhydrate (rot) gar nicht mehr auf den Speiseplan; die besseren (gelben) – zum Beispiel Nudeln – dürfen bei einem späten Mittagessen noch sein, werden aber am Nachmittag und am Abend stark eingeschränkt.

### Mittags: Vielfalt auf dem Teller

Das Mittagessen erfordert wenige Änderungen. Hier werden allenfalls die Schwerpunkte verlagert. Meiden Sie Kombinationen aus Fett und Kohlenhydraten (also zum Beispiel Spaghetti bolognese, Pizza oder Pommes mit Currywurst), und bringen Sie viel Gemüse und Salat auf den Teller. Der kleine, aber feine Unterschied: Sie essen jetzt nicht mehr Fleisch oder Fisch mit Gemüse oder Salat, sondern Gemüse mit Fleisch, was die Mengenverhältnisse betrifft. Von Beilagen wie Reis, Nudeln, Kartoffelbrei oder Knödeln nehmen Sie nur wenig oder ersetzen sie ganz durch Erbsen, Möhren, Blumenkohl oder Paprika.

Am Anfang wird Ihnen das vielleicht schwerfallen, weil es ungewohnt ist. Aber Sie finden sicher bald neue Lieblingsrezepte (ab Seite 71).

### Essen Sie abends »grün«!

Abends gibt es nur noch Mahlzeiten aus dem grünen Bereich. Ob warm oder kalt gegessen wird – das spielt keine Rolle. Auf der Ernährungsuhr sehen Sie Milch symbolisch für eiweißreiche Milchprodukte, Fisch, Wurst, Blumenkohl, Paprika und eine Tomate. Das heißt: Erlaubt sind Joghurt, Quark und Co., Gemüse, Salat, Fisch, Fleisch, Käse oder Wurst. Vielleicht erscheint Ihnen das etwas eintönig auf

## Strammer Küsten-Maxe

### FÜR 2 PORTIONEN

**Zubereitung** 15 Minuten

- 2 Scheiben Körnerbrot (je 1 cm dick, Rezept siehe Seite 62)
- 30 g Butter
- 2 Eier
- 4 dünne Scheiben Räucherschinken
- 50 g Nordsee-Krabben
- Salz, schwarzer Pfeffer (grob)

**VARIANTE** Statt Räucherschinken können Sie auch Räucherlachs verwenden.

**1** Die Brotscheiben nicht zu dunkel toasten.

**2** Inzwischen die Butter in einer Pfanne bei schwacher Hitze schmelzen und vom Herd ziehen. Die Eier aufschlagen und in die heiße Butter gleiten lassen. Bei mittlerer Hitze in 3–4 Min. Spiegeleier braten.

**3** Die Brote mit je 1 Schinkenscheibe und 1 Ei belegen. Die Krabben darüberstreuen. Mit Salz und grobem Pfeffer bestreuen und servieren.

### Nährwerte pro Portion:

386 kcal | 33 g EW | 22 g F | 23 g KH

**VARIANTE** Anstelle von Krabben schmecken auch Flusskrebsschwänze (Supermarkt). Vor der Verwendung gut auf einem Sieb abtropfen lassen. Nach Belieben können Sie die Spiegeleier auch mit etwas klein gehacktem Dill (TK) bestreuen.





# Matjes nach Hausfrauen-Art

## FÜR 2 PORTIONEN

**Zubereitung** 15 Minuten

- 2 kleine Zwiebeln
- 1 kleine Gewürzgurke
- 2 säuerliche rote Äpfel
- 250 g saure Sahne
- 3 EL Joghurtmayonnaise
- Salz, schwarzer Pfeffer
- 2 TL Zitronensaft
- Worcester-Sauce
- 4 Matjesdoppelfilets (à ca. 85 g)
- 1 Bund Schnittlauch

**Tipp** Farblich spannender wird es, wenn Sie klein gewürfelte Rote Bete aus dem Glas unter die Sauce mischen.

**1** Die Zwiebeln abziehen und in feine Streifen schneiden. Die Gewürzgurke klein würfeln. Die Äpfel schälen, vierteln und das Kerngehäuse entfernen; anschließend feiblättrig schneiden.

**2** In einer Schüssel die saure Sahne mit der Mayonnaise verrühren. Apfelscheiben, Gurkenwürfel und Zwiebeln unterheben. Alles mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft würzen. Nach Geschmack noch einige Tropfen Worcester-Sauce dazugeben.

**3** Die Matjesfilets auf zwei Teller geben und die Sauce darüber verteilen. Den Schnittlauch waschen, trocken schütteln, in zwei Röllchen schneiden und über den Fisch streuen.

### Nährwerte pro Portion:

739 kcal | 33 g EW | 57 g F | 23 g KH



## Schweinegeschnetzeltes mit Gorgonzola

### FÜR 2 PORTIONEN

Zubereitung 20 Minuten

- 1 kleine Zwiebel
- 1 kleiner Radicchio
- 325 g Schweinegeschnetzeltes  
(vom Metzger vorbereiten lassen)
- Salz, schwarzer Pfeffer
- 2 EL Öl
- 75 ml trockener Weißwein
- 200 g Sahne
- 75 g Gorgonzola

**Tipp** Statt Gorgonzola können Sie jeden Käse aus Ihrem Kühlschrank verwenden: geriebenen Gouda, Mozzarella, Edamer oder Schmelzkäse.

**1** Die Zwiebel abziehen und fein würfeln. Den Radicchio waschen, putzen und in feine Streifen schneiden.

**2** Fleisch mit Salz und Pfeffer würzen. Das Öl in einer beschichteten Pfanne erhitzen und das Geschnetzelte darin bei starker Hitze rundherum ca. 1 Min. scharf anbraten. Herausnehmen und beiseitestellen. Die Zwiebel in die Pfanne geben und bei schwacher Hitze 1 Min. anschwitzen. Mit Weißwein ablöschen und die Sahne dazugeben. In 4 Min. unter Rühren cremig einkochen.

**3** Das Fleisch, den Käse und den Radicchio in die Pfanne geben. Aufkochen, alles gut verrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Sofort servieren.

### Nährwerte pro Portion

556 kcal | 21 g E | 40 g F | 19 g KH

**VARIANTE** Milder als der Radicchio schmeckt frischer Blattspinat in diesem Gericht.



# Minutensteaks mit Chicorée

## FÜR 2 PORTIONEN

Zubereitung 15 Minuten

1 Zwiebel  
 2 Chicorée  
 6 Basilikumblätter  
 4 dünne Rumpsteaks ohne Fett  
 (1 cm dick, à ca. 100 g)  
 Salz, schwarzer Pfeffer  
 2 EL Öl  
 20 g Butter  
 125 ml frisch gepresster  
 Orangensaft  
 1 EL Balsamico-Essig  
 Zucker

**1** Die Zwiebel abziehen und fein würfeln. Den Chicorée waschen, entstrunken und in 1 cm breite Streifen schneiden. Basilikum waschen und trocken tupfen.

**2** Die Rumpsteaks halbieren und mit Salz und Pfeffer würzen. Das Öl in einer Pfanne stark erhitzen und das Fleisch darin von jeder Seite ca. 30–40 Sek. scharf anbraten. Herausnehmen und beiseitestellen.

**3** Die Butter in der Pfanne schmelzen und die Zwiebel darin 1 Min. anschwitzen. Chicoréestreifen hinzugeben und 1 Min. unter Rühren dünsten. Mit Orangensaft und Essig ablöschen und 30 Sek. bei mittlerer Hitze kochen. Mit Salz, Pfeffer und etwas Zucker würzen. Basilikumblätter dazugeben, die Steaks kurz in der Pfanne erwärmen und sofort auf zwei Tellern servieren.

## Nährwerte pro Portion

481 kcal | 47 g E | 28 g F | 10 g KH





# Ich bin dann mal schlank – das Kochbuch



**Kochen mit dem Erfolgstripp: Patric Heizmann, Sebastian Benthe und Antje Klein. Kochen mit dem Ich-bin-dann-mal-schlank-Prinzip!**

- Mit der richtigen Taktik, Einstellung und Motivation gelingen Start und Umsetzung zum neuen Ich-bin-dann-mal-schlank-Leben federleicht.
- Mit der richtigen Planung lässt sich Kochen mit dem Ich-bin-dann-mal-schlank-Prinzip einfach in den Alltag integrieren.
- Dank der leckeren Rezeptideen lässt es sich von früh bis spät genussvoll schlemmen – und dabei abnehmen und das neue Gewicht auch halten.
- Dank der Vielfalt der Rezepte ist für jeden Geschmack etwas dabei, steht in kürzester Zeit ein leckeres Gericht auf dem Tisch und ist für kleine und feine Snacks ebenfalls gesorgt.



WG 456 Schlanke Küche  
ISBN 978-3-8338-2607-8



9 783833 826078



€ 19,99 [D]  
€ 20,60 [A]

[www.gu.de](http://www.gu.de)