

MARION GRILLPARZER

MARTINA KITTLER | CHRISTA SCHMEDES



DAS GROSSE

# GLYX

## KOCHBUCH

- > Alles, was man zum Thema GLYX wissen muss
- > Rezepte für jeden Anlass: für Berufstätige, Familien mit Kindern, Gäste und Feste und für den Vorrat
- > Mit der Power-Diät-Woche zum perfekten Einstieg

**G|U**

6



## GLYX – so funktioniert's jeden Tag

Vorwort – GLYX, was bedeutet das eigentlich? .....	7	GLYX für die Familie .....	15
Bequemlichkeitsessen macht dick .....	8	GLYX für Gäste .....	16
Die GLYX-Küche .....	10	Die GLYX-Tabelle .....	18
Die wichtigsten GLYX-Regeln .....	12	GLYX-Fallen im Alltag .....	22
Der perfekte GLYX-Tag .....	13	Das passt in den GLYX-Vorrat .....	26
GLYX für Berufstätige .....	14	Die GLYX-Powerwoche .....	30

32



## Frühstück & Snacks

GLYX am Morgen – und GLYX zwischendurch .....	34	Toppings fürs Brot .....	42
Körnig-fruchtige Muntermacher .....	36	Süße Brotaufstriche .....	44
Getreide, Obst und Milchprodukte .....	38	Leckere Frühstückseier .....	46
Herzhaft-Cremige Brotaufstriche .....	40	Süße & pikante Drinks .....	48
		Snacks für den kleinen Appetit .....	50

52



## Salate & Vorspeisen

Zum Glück gibt's Salate & Vorspeisen .....	54	Kleine, feine Vorspeisen .....	62
Dressings zum Variieren .....	56	Fingerfood .....	64
Peppige Rohkostsalat .....	58	Feine Gemüsesüppchen .....	66
Sättigende Gemüsesalate .....	60	Feines zum Dippen .....	68

70



## Gemüse

Genießer wissen: Die Hauptsache heißt Gemüse .....	72	Ein Superduo – Getreide und Gemüse .....	84
Tomatensauce als Basis .....	74	Zum Sattessen oder als Beilage .....	86
Noch mehr Pasta-Saucen .....	76	Gemüse der Saison .....	88
Spaghetti & Co. – fix zubereitet .....	78	Geschmorte Gemüsetöpfe .....	90
GLYX-Nudeln selbst gemacht .....	80	Knusprige Puffer und lockere Klöße .....	92
Allerlei mit Reis .....	82	Gemüse-Getreide-Gratins .....	94

96



## Fisch & Meeresfrüchte

GLYXler angeln Gesundheit .....	98	Gratiniert und gegrillt .....	106
Gedünstet im aromatischen Sud .....	100	Cremige und scharfe Fischragouts .....	108
Gedämpftes – leicht und bekömmlich .....	102	Ganze Fische umhüllt und vom Blech .....	110
Gebraten oder im Wok pfannengerührt ..	104		

112



## Fleisch & Geflügel

Lust auf Keule & Braten .....	114	Sanft geschmort .....	124
Knusprig paniert .....	116	Gerollt und gefüllt .....	126
Kurzgebratenes zum Verwöhnen .....	118	Aus Römertopf und Alufolie .....	128
Vom Grill und aus der Grillpfanne .....	120	Große Braten aus dem Ofen .....	130
Geschnetzeltes und Pfannengerührtes .....	122	Leichte, lecker Braten .....	132
		Fleischgerichte vom Blech .....	134

136



## Brot und Gebäck

Von Brot bis Pizza: Volles Korn – voll gesund .....	138	Duftende GLYX-Brötchen .....	146
Ofenfrische GLYX-Brote .....	140	Feine Quiches .....	148
Formschöne Mehrkornbrote .....	142	Urgesunde Pizzen .....	150
Knusprige Fladen und Stangen .....	144	Würzige Törtchen und gefüllte Teigtäschchen .....	152

154



## Desserts & süßes Gebäck

Von der Kunst Süßes zu genießen .....	156	Hefekuchen vom Blech .....	170
Fruchtig-frische Desserts .....	158	Obstkuchen aus der Form .....	172
Eiskalt und erfrischend .....	160	Muffins für zwischendurch .....	174
Cremes und Mousses .....	162	Leckerer Kleingebäck .....	176
Flammeris und Puddings .....	164	Plätzchen und Kekse .....	178
Heiße Früchtchen .....	166	Früchtebrot und Stollen .....	180
Mehlspeisen auf neue Art .....	168	Konfekt und andere Naschereien .....	182

184



## Zum Nachschlagen

Glossar .....	184
Rezeptregister von A bis Z .....	187
Impressum .....	192

# DIE GLYX-POWERWOCHE

Diese Woche holt Sie raus aus der Insulin-Heißhungerfalle. Starten Sie morgens GLYX-niedrig mit unseren Frühstücks-Vorschlägen, nehmen Sie eine schnelle Mittagsmahlzeit mit ins Büro und kochen Sie abends ein leichtes GLYX-Essen – so dass nachts das Wachstumshormon Fett wegschmelzen kann. Essen Sie vorneweg eine Schüssel Salat. Kommt tagsüber Hunger auf, dann genießen Sie den vorgeschlagenen Snack, den können Sie aber auch als Vorspeise einsetzen – wie Sie wollen. Wichtig: Trinken Sie jede Stunde ein Glas Wasser – warum nicht mit dem Saft einer Zitrone? Trinken Sie ein großes Glas Gemüsesaft (warum nicht als zweiten Snack?). Bewegen Sie sich. Täglich 30 Minuten. Ideale Sportarten für Abnehmer: Nordic-Walken, Power-Walken, Joggen, Tanzen – oder Wippen auf dem Minitrampolin. Ihre Familie isst mit – und möchte nicht abnehmen? Kein Problem: Einfach die Beilagenportion erhöhen. Sie werden nicht satt? Dann essen Sie vorher eine Suppe, einen Salat, stocken Sie die Gemüseportion auf – und/oder essen Sie danach einen Joghurt und einen Apfel.

## 1. Tag

### morgens

→ Obstsalat mit Mandel-Dickmilch (S. 159) oder Obstspalten mit Zimtjoghurt (S. 38)

### mittags

→ Ricotta-Matjes auf Gurken (S. 64), 1 Scheibe Pumpernickel

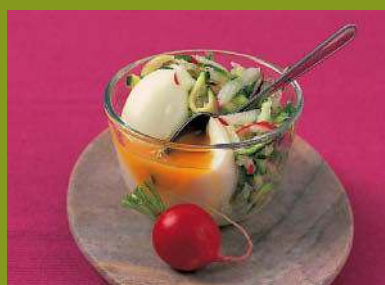
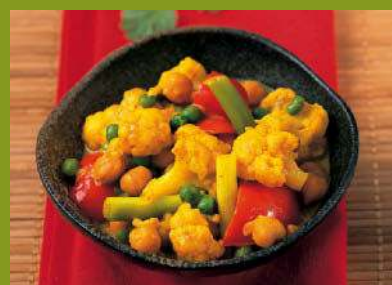
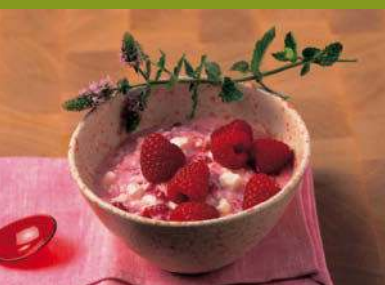
### abends

→ Salat mit 2 Portionen GLYX-Vinaigrette (S. 56), Kräuterfrikadellen mit Zitronensauce (S. 120)

### Snack

→ 2 Reispapierröllchen (S. 50)

**Tipp** Gucken Sie auf die »Das-braucht-der-Körper-Liste« von Seite 13. Geben Sie Leinöl, Leinsamen, Weizenkeime etc. selbstständig dazu. Zum Beispiel das Leinöl in den Gemüsesaft, Leinsamen und Weizenkeime übers Morgenmüsli, den Salat ...



## 4. Tag

### morgens

→ Obstsalat oder Rührei mit Tomaten (S. 47)

### mittags

→ Radieschen-Rohkost (S. 58) oder Spinatsalat mit Sprossen (S. 58)

### abends

→ Salat mit 2 Portionen Asia-Marinade (S. 57), Hähnchen-Wok mit Brokkoli (S. 123)

### Snack

→ Räucherforelle mit Kerbeljoghurt (S. 50)

**Tipp** Forscher haben festgestellt: Wer Bewegung in den Alltag bringt, nimmt effektiver ab. Hüpfen Sie auf und ab beim Zähneputzen: 3 Minuten. Radeln Sie zum Bäcker, Aufzüge und Rolltreppen hat man für andere erfunden, nicht für Sie ...

## 5. Tag

### morgens

→ Obstsalat oder Sommer-, Herbst- oder Wintermüsli (S. 37)

### mittags

→ Tomaten-Joghurt-Kaltschale (S. 66) oder Tomatensülze mit Basilikum-Joghurt (S. 62)

### abends

→ Salat mit 2 Portionen GLYX-Vinaigrette (S. 56), Seelachs-Lauch-Gratin (S. 107)

### Snack

→ Salbei-Aprikosen mit Feta (S. 64)

**Tipp** Sie essen auswärts? Greifen Sie zu bei Gemüse plus Fisch, Geflügel, bestellen Sie sich einen Salat Nizza, Mozzarella mit Tomaten, Spaghetti mit Tomatensauce ... Sie möchten nicht frühstücken? Dann nehmen Sie sich einen Drink von Seite 48 in der Thermoskanne mit ins Büro.

## 2. Tag

### morgens

→ Orangen-Joghurt-Drink (S. 48) oder Erdbeer-Soja-Shake (S. 48)

### mittags

→ Putenbrust-Carpaccio (S. 62)

### abends

→ Salat mit 2 Portionen GLYX-Vinaigrette (S. 56), Gurken mit Wild-Reisfüllung (S. 82)

### Snack

→ Birne mit Camembert-Quark-Creme (S. 50)

**Tipp** Kennen Sie Volumizing? Der neue Abnehm-Trick: Viel Füllstoff, viele Nährstoffe, wenig Kalorien. Wie geht das? Mit Gemüse. Essen Sie eine Schüssel Salat oder eine Suppe vor dem Essen. Knabbern Sie Gemüsestreifen...

## 3. Tag

### morgens

→ Obstsalat oder Limetten-Frischkäse mit Himbeeren (S. 38)

### mittags

→ Salat mit 2 Portionen GLYX-Vinaigrette (S. 56), Heilbutt mit Tomatengemüse (S. 100)

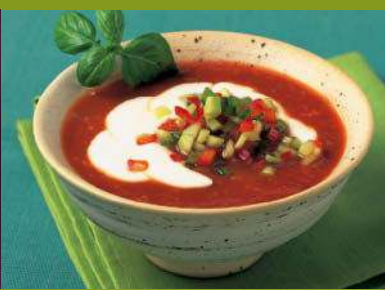
### abends

→ Weizensalat mit Pilzen (S. 60) oder Italienischer Nudelsalat (S. 60)

### Snack

→ Papaya mit Hähnchenbrust (S. 50)

**Tipp** Seien sie nicht der Sklave Ihrer Diät. Sie können Mittagessen gegen Abendessen austauschen. Sie können, was Sie nicht mögen, einfach weglassen und durch einen anderen Rezept-Vorschlag aus diesem Buch ersetzen.



## 6. Tag

### morgens

→ Obstsalat, Radieschenquark (S. 42) oder Erdbeer-Soja-Shake (S. 48)

### mittags

→ Ei im Glas mit Zucchini-Vinaigrette (S. 47) oder Auberginen-Frittata (S. 64)

### abends

→ Salat mit 2 Portionen GLYX-Vinaigrette (S. 56), Spaghetti mit Tomaten-Fenchelsauce (S. 75)

### Snack

→ Paprika-Shrimps-Schiffchen (S. 50)

**Tipp** War ein Croissant mal stärker als Ihr Wille? Kein Problem. Lassen Sie bei der nächsten Mahlzeit einfach die Kohlenhydrate weg (Beilage, süße Früchte) – und schon ist das wieder ausgeglichen. Sie haben Lust auf eine riesige Portion Spaghetti? Nur zu. In der Tomaten-Fenchelsauce ist kein Fett, dann schlägt sich das auch nicht auf die Hüften nieder.

## 7. Tag

### morgens

→ Obstsalat oder Räucherlachsbrod (S. 42)

### mittags

→ Roastbeef- oder Kalbsbraten-Aufschnitt, Tomatenrelish (S. 69) oder 2 Portionen Meerrettich-Apfel-Dip (S. 69)

### abends

→ Ein GLYX-Menü: Salat mit 2 Portionen GLYX-Vinaigrette (S. 56) oder Gemüsesuppe mit Glasnudeln (S. 67), Gemüsecurry (S. 90) und Erdbeer-Tofu-Mousse (S. 162)

### Snack

→ Harzer-Käse-Taler (S. 50)

**Tipp** Heute dürfen Sie auf die Waage steigen. Am besten auf die gute Körperanalyse-Waage (Bio-Impedanzanalyse). Die zeigt wenigstens die Wahrheit an: Ob Sie schon Fett verloren haben, wie es um Ihre Muskeln steht, ob Sie genug trinken...



## Grundrezept GLYX-Vinaigrette

**blitzschnell**     *pro Portion ca. 140 kcal*  
 10 Min.             *0 g Eiweiß · 15 g Fett · 1 g Kohlenhydrate*

### ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN

3 EL Weißweinessig  
 Salz · schwarzer Pfeffer  
 aus der Mühle  
 1/2 TL Dijon-Senf  
 2 EL Olivenöl  
 2 EL Rapsöl  
 1 EL Leinöl (oder  
 Walnussöl) · 2 EL frisch  
 gehackte Kräuter  
 (z. B. Petersilie, Schnitt-  
 lauch, Dill, Estragon)

### ZUBEREITUNG

1. Den Weinessig mit Salz, Pfeffer und Senf mit einem Schneebesen so lange verrühren, bis sich das Salz aufgelöst hat.
2. Unter weiterem Rühren nach und nach das Oliven-, Raps- und Leinöl sowie 2 EL Wasser dazugießen und so lange rühren, bis die Sauce cremig ist. Die Kräuter unterrühren.

**Das schmeckt dazu** Die Salatsauce harmoniert mit allen Blattsalaten, passt zu Salaten aus rohem Gemüse (z. B. Tomaten, Gurken, Spinat), auch zu Hülsenfrüchten, Kartoffeln, Reis, Getreide und Nudeln.

**Tuning-Tipps** Die Vinaigrette ist die Basis verschiedener Salatsaucen. Hier ein paar Variationen:  
 → 1 EL Schalottenwürfel dazugeben.  
 → 1 TL flüssigen Honig und 1 TL Aceto balsamico unterrühren.  
 → Statt Weißweinessig Rotweinessig und statt Wasser Weiß- oder Rotwein verwenden.  
 → Anstatt Kräuter gehackte schwarze Oliven und Kapern untermischen.

**Speed-Tipp** Die Salatsauce ist fix angerührt und wunderbar cremig, wenn Sie zum Rühren den Pürierstab nehmen.

## Orangen-Nuss-Vinaigrette

lohnt sich

15 Min.

pro Portion ca. 150 kcal

0 g Eiweiß · 16 g Fett · 1 g Kohlenhydrate

ZUTATEN FÜR  
4 PORTIONEN

- 3 EL Weißweinessig
- Salz · Pfeffer
- 1/2 TL Dijon-Senf
- 2 EL Rapsöl
- 3 EL Walnussöl
- 2 EL Orangensaft
- 4 Walnusskerne (oder 8 Haselnusskerne)

ZUBEREITUNG

1. Essig mit Salz, Pfeffer, Senf verrühren (siehe Grundrezept S. 56). Nach und nach die Öle und Orangensaft unterrühren, bis die Sauce cremig ist.

2. Die Nüsse hacken, in einer trockenen Pfanne ohne Fett rösten. Etwas abkühlen lassen und unter die Vinaigrette rühren.

**Das schmeckt dazu** Die milde Salatsauce passt zu Salaten aus rohem Gemüse wie Möhren, Sellerie, Fenchel und Kohl, zu robusten Blattsalaten wie Eisbergsalat, Endivie, Chicorée und Radicchio.

**Tuning-Tipps**

- Zusätzlich 1 EL Schmand oder Crème légère unterrühren.
- Statt Weißwein- Sherryessig verwenden.
- 1 EL grob gehackte, grüne Pfefferkörner untermischen.

## Asia-Marinade

ganz einfach

10 Min.

pro Portion ca. 150 kcal

0 g Eiweiß · 15 g Fett · 4 g Kohlenhydrate

ZUTATEN FÜR  
4 PORTIONEN

- 3 EL Reisessig (oder Apfelessig)
- 1 TL flüssiger Honig
- 2 EL Sojasauce
- schwarzer Pfeffer aus der Mühle
- 4 EL Rapsöl
- 1 EL Sesamöl
- 1/2–1 TL fein geriebener frischer Ingwer

ZUBEREITUNG

1. Den Essig, Honig, Sojasauce und Pfeffer mit dem Schneebesen verquirlen.

2. Nach und nach unter Rühren das Raps- und Sesamöl unterschlagen. Den Ingwer dazugeben.

**Das schmeckt dazu** Die Salatsauce harmoniert mit allen Zutaten, die einen exotischen Touch vertragen – Salate aus rohem Gemüse wie Sprossen, Gurken, China- und Weißkohl, auch Rindfleisch, Hähnchenfleisch, Fisch und Meeresfrüchte, asiatische Nudeln, Reis und Eier.

**Tuning-Tipps**

- 1 EL Sojasauce durch Fischsauce (Asienladen) ersetzen.
- 2 EL Limetten- oder Zitronensaft untermischen.
- Zusätzlich 1 TL Currypulver untermischen.
- Statt Sesamöl 2 TL Tomatenmark, 2 EL Orangensaft und einige Spritzer Tabasco untermischen.

»Glyxlich«, wer davon einen Vorrat hat

Wenn die Salatsauce schon fix und fertig im Kühlschrank steht, ist viel Zeit gewonnen. Sie können damit im Handumdrehen eine aromatische Rohkost zubereiten. Also die GLYX-Vinaigrette (Rezept S. 56) gleich in einer größeren Menge anrühren. Diese in Flaschen oder in ein Schraubglas füllen und im Kühlschrank aufbewahren – mit haltbaren Zutaten wochenlang, mit frischen Zutaten wie Zwiebeln, Knoblauch oder Kräutern 2–3 Tage. Praktisch: Die Aufbewahrungsgefäße sind gleichzeitig Mixbecher. Das Vorrats-Dressing vor Gebrauch kräftig schütteln, damit sich getrennte Bestandteile wieder perfekt miteinander verbinden.

Partyfeine Blattsalate

Ob krauser Friséesalat, robuster Radicchio oder Eisbergsalat, knackig-frischer Chicorée, zarter Löwenzahn oder Rucola – welcher Salat harmoniert am besten mit welchem Dressing? Auf der Basis der GLYX-Vinaigrette finden Sie hier einige Vorschläge. Doch auch andere verlockende Genüsse sind erlaubt. Am besten also Dressings und Blattsalate getrennt vorbereiten und anbieten – jeder stellt dann seinen Salat nach Wunsch zusammen.

## Joghurt-Dressing mit Kräutern

kalorienarm

15 Min.

pro Portion ca. 90 kcal

1 g Eiweiß · 8 g Fett · 2 g Kohlenhydrate

ZUTATEN FÜR  
4 PORTIONEN

- 150 g Naturjoghurt
- 2 EL Zitronensaft
- 1/2 TL mittelscharfer Senf · Salz
- schwarzer Pfeffer aus der Mühle
- 1 EL Olivenöl
- 1 EL Rapsöl
- 1 TL Leinöl
- 2 EL frisch gehackte Kräuter (z. B. Schnittlauch, Petersilie, Basilikum, Kerbel)

ZUBEREITUNG

1. Joghurt mit Zitronensaft, Senf, Salz und Pfeffer verrühren. Mit Oliven-, Raps- und Leinöl zu einer glatten, cremigen Sauce verschlagen. Die Kräuter untermischen. Die Sauce 10 Min. ziehen lassen.

**Das schmeckt dazu** Die Sauce eignet sich für stabile Blattsalate wie Eisberg-, Romana- und Endiviensalat, auch für Kopfsalate. Sie harmoniert mit Rohkost und Hülsenfrüchten, Gemüsesalaten und Früchten.

**Tuning-Tipps**

- Kräuter durch 2 TL Currypulver ersetzen.
- Zusätzlich 1 EL fein gehackte Kapern untermischen.
- Das Dressing mit abgeriebener Zitronenschale (unbehandelt) aromatisieren.



Putenschnitzel mit Erdnusskruste

## Grundrezept Paniertes Schnitzel

**klassisch gut** *pro Portion ca. 230 kcal*  
 30 Min. *22 g Eiweiß · 10 g Fett · 12 g Kohlenhydrate*

### ZUTATEN FÜR 2 PORTIONEN

2 Kalbsschnitzel  
 (à ca. 80 g)  
 Salz · Pfeffer  
 1/2 altbackenes Roggen-  
 Vollkornbrötchen  
 (ca. 30 g) · 1 Ei  
 2 EL feines Weizen-  
 Vollkornmehl  
 1 EL Rapsöl  
 2 Zitronenschnitze

### ZUBEREITUNG

1. Schnitzel waschen, abtrocknen, zwischen zwei Lagen Frischhaltefolie mit einem Plattierer flach streichen. Beidseitig salzen und pfeffern.
2. Brötchen würfeln, im Blitzhacker oder in der Handmühle fein zerbröseln. Das Ei in einem tiefen Teller verquirlen. Mehl und Brösel jeweils in einen tiefen großen Teller geben.
3. Die Schnitzel erst im Mehl wenden, überschüssiges Mehl abklopfen, dann im Ei und zum Schluss öfters in den Bröseln wenden.
4. Öl in einer beschichteten Pfanne erhitzen, Schnitzel darin bei mittlerer Hitze von jeder Seite 1–2 Min.

braten. Auf Küchenpapier kurz abtropfen lassen. Mit je einem Zitronenschnitt servieren.

**Das schmeckt dazu** Gemischter Blattsalat mit GLYX-Vinaigrette (Rezept S. 56), Gemüsesalat mit Basilikum-Joghurt (Rezept S. 60), Ratatouille (Rezept S. 91)

**GLYX-Tipp** Übrige Vollkornbrötchen hart werden lassen, fein reiben und in einer Dose trocken aufbewahren. So haben Sie jederzeit Vollkorn-Semmelbrösel parat.



## Putenschnitzel mit Erdnussskruste

saftig, fruchtig, nussig

50 Min.

pro Portion ca. 290 kcal

33 g Eiweiß · 17 g Fett · 19 g Kohlenhydrate

### ZUTATEN FÜR 2 PORTIONEN

- 2 Putenschnitzel (à ca. 100 g)
- Salz · Pfeffer
- 1 EL Limettensaft
- 1 EL Sojasauce
- 1 Orange
- 1 Frühlingszwiebel
- 30 g ungesalzene geröstete Erdnussskerne
- 1 EL Vollkorn-Semmelbrösel (Tipp S. 116)
- 1 kleines Ei
- 1 EL Weizenmehl (Type 1050)
- 1 EL Erdnussöl
- 1/8 l Geflügelfond (Glas, oder Hühnerbrühe)
- 1 Messlöffel Johannisbrotkernmehl (pflanzliches Bindemittel; Reformhaus)

### ZUBEREITUNG

1. Schnitzel waschen, abtrocknen, salzen und pfeffern. Mit Limettensaft und Sojasauce beträufeln, 20 Min. ziehen lassen. Orange schälen, filetieren, dabei den Saft auffangen. Frühlingszwiebel waschen, putzen und in feine Ringe schneiden.

2. Erdnüsse fein hacken, mit den Bröseln vermengen. Ei verquirlen. Fleisch abtupfen, erst im Mehl wenden, dann durch das Ei ziehen und zuletzt von beiden Seiten in die Erdnuss-Mischung drücken.

3. Öl in einer beschichteten Pfanne erhitzen, Schnitzel auf jeder Seite bei mittlerer Hitze 5–6 Min. braten. Herausnehmen und warm stellen. Bratensatz mit Fond, aufgefangenem Orangensaft und Marinade loskochen. Bindemittel einrühren und alles 1–2 Min. köcheln lassen. Orangenfilets und Frühlingszwiebeln kurz darin ziehen lassen. Sauce zu den Schnitzeln servieren.

**Das schmeckt dazu** Natur-Basmatireis mit Kardamom

### Mit Liebe und GLYX-Know-how paniert

Eine dünne Scheibe Fleisch, saftig und zart, ummantelt von einer knusprigen, goldbraunen Hülle – so sollte das perfekte Schnitzel sein. Normalerweise nimmt man Mehl, verquirltes Ei und Semmelbrösel für die Panierung. Doch in der GLYX-Küche sollten Sie öfter kreativ sein und experimentieren. Anstatt Vollkorn-Semmelbrösel feine Haferflocken nehmen, fein gemahlene Nüsse wie Hasel-, Wal- oder Erdnüsse, Mandeln, Kokosraspel oder Sesamsamen. Würzig wird's, wenn Sie die Hälfte der Brösel durch geriebenen Käse, z. B. Parmesan oder Gouda, ersetzen, durch gehackte Kräuter oder geriebenen Meerrettich.

### Des Schnitzels neue Hülle

Statt Bröselreibe den Gemüsehobel zur Hand nehmen und feste Sorten wie Knollensellerie, Kohlrabi, Zucchini und Möhren fein raspeln. Gemüseraspel mit Ei, geriebenem Käse, Nüssen oder Kräutern vermischen und nach dem Wenden in Mehl »dick« auf das Fleisch auftragen. Wichtig: nur im mäßig heißen Öl braten und behutsam wenden. Das Ergebnis: ein Schnitzel im Gemüse-Mantel, bei dem die Hülle zur Beilage wird.

## Sesam-Hähnchenbrustfilets

blitzschnell

20 Min.

pro Portion ca. 230 kcal

27 g Eiweiß · 12 g Fett · 1 g Kohlenhydrate

### ZUTATEN FÜR 2 PORTIONEN

- 2 Hähnchenbrustfilets (à ca. 100 g)
- Salz · Pfeffer
- 1 Eiweiß
- 25 g Sesamsamen
- 1 EL Rapsöl

### ZUBEREITUNG

1. Hähnchenbrustfilets waschen und abtrocknen. Beidseitig salzen und pfeffern.

2. Eiweiß in einen tiefen Teller, Sesam auf einen flachen Teller geben. Das Fleisch zuerst durch das Eiweiß ziehen, dann mehrmals in den Sesamsamen wenden.

3. Öl in einer beschichteten Pfanne mäßig heiß werden lassen, Hähnchenbrustfilets darin bei mittlerer Hitze auf jeder Seite 5 Min. braten. Auf Küchenpapier kurz abtropfen lassen und schräg in Scheiben schneiden.

**Das schmeckt dazu** Frühlingsgemüse (Rezept S. 86) oder Blumenkohl-Möhrengemüse (Rezept S. 87)

## Kohlrabischnitzelchen

schmeckt auch Kindern

1 Std.

pro Portion ca. 340 kcal

28 g Eiweiß · 22 g Fett · 7 g Kohlenhydrate

### ZUTATEN FÜR 2 PORTIONEN

- 1 junger Kohlrabi (ca. 250 g)
- 2 Kalbsschnitzel (à ca. 80 g)
- Salz · Pfeffer
- 40 g mittelalter Gouda
- 2 EL fein gemahlene Haselnüsse (oder Mandeln) · 1 Ei
- 1 EL feines Weizen-Vollkornmehl
- 2 EL Rapsöl

### ZUBEREITUNG

1. Kohlrabi putzen, schälen und fein raspeln, salzen und 20 Min. ziehen lassen.

2. Schnitzel trockentupfen, flach klopfen, in 4–6 kleine Schnitzel schneiden, mit Salz und Pfeffer würzen. Käse fein reiben. Kohlrabi-raspel in einem Tuch ausdrücken, mit Käse und Nüssen vermischen. Ei untermengen, salzen und pfeffern. Schnitzel im Mehl wenden, mit der Kohlrabimasse umhüllen und diese rundherum fest andrücken.

3. Öl in einer beschichteten Pfanne erhitzen, Kohlrabischnitzel bei mittlerer Hitze von jeder Seite 5–6 Min. braten.

**Das schmeckt dazu** Kerbel-Joghurt:

200 g Naturjoghurt mit 2 TL Zitronensaft, Salz und Pfeffer verrühren. 1 Hand voll gehackten Kerbel unterheben.

## Kalbsmedaillons mit Artischocken

**blitzschnell**

15 Min.

pro Portion ca. 280 kcal

34 g Eiweiß · 13 g Fett · 1 g Kohlenhydrate

ZUTATEN FÜR  
2 PORTIONEN

4 kleine Kalbsmedaillons (à ca. 60–80 g)  
4 Artischockenherzen (Glas)  
2 EL Olivenöl  
2 Spritzer Worcestersauce · Salz  
Zitronenpfeffer  
1 TL gehackte Petersilie

ZUBEREITUNG

1. Die Medaillons mit Küchenpapier abtupfen. Die Artischockenherzen in einem Sieb abtropfen lassen.
2. Das Öl erhitzen, die Medaillons darin von jeder Seite in 5 Min. braun braten. Mit Worcestersauce, Salz und Zitronenpfeffer würzen. Bei schwacher Hitze etwas nachziehen lassen.
3. Artischockenherzen und Petersilie unterrühren, alles kurz erwärmen. Die Medaillons mit den Artischockenherzen auf zwei Tellern anrichten.

**Das schmeckt dazu** 2 Frühlingszwiebeln putzen, waschen und in dünne Ringe schneiden. 1 Bund Rucola putzen, waschen und trockenschleudern. Frühlingszwiebeln in 1 EL Olivenöl leicht andünsten, Rucola unterrühren. Mit Salz und Pfeffer würzen. Zu den Medaillons servieren. Oder grüner Blattsalat mit Orangen-Nuss-Vinaigrette (Rezept S. 57).

## Puten-Saltimbocca mit Erbsenpüree

**einfach**

20 Min.

pro Portion ca. 445 kcal

41 g Eiweiß · 23 g Fett · 17 g Kohlenhydrate

ZUTATEN FÜR  
2 PORTIONEN

250 g Zucchini  
Salz · Pfeffer  
1 TL Weißweinessig  
200 g TK-Erbesen  
2 dünne Putenschnitzel (à ca. 120 g)  
1 Scheibe Parmaschinken  
2 Salbeiblätter  
2 EL Olivenöl  
75 ml Weißwein  
1 EL Crème fraîche  
2 kleine Holzspieße

ZUBEREITUNG

1. Zucchini waschen, putzen und grob raspeln. 100 ml Wasser mit 1 Prise Salz und Essig aufkochen lassen. Zucchiniraspel und unaufgetaute Erbsen dazugeben und zugedeckt 6–8 Min. kochen lassen.
  2. Putenschnitzel flach klopfen. Schinken quer halbieren. Je 1 Salbeiblatt und Schinken auf die Schnitzel legen. Schnitzel zusammenklappen und mit Holzspießchen feststecken.
  3. Öl in einer beschichteten Pfanne erhitzen, Schnitzel von jeder Seite 2–3 Min. braten, mit Salz und Pfeffer würzen. Zugedeckt warm stellen. Bratensatz mit Weißwein loskochen. Schnitzel in die Sauce legen.
  4. Zucchiniraspel und Erbsen mit Crème fraîche im Mixer pürieren. Schnitzel mit Sauce und Erbsenpüree servieren.
- Tuning-Tipp** 1 EL gehackte Minze, Zitronmelisse unter das Erbsenpüree heben.





## Lammfilet mit Safranzwiebeln

für Gäste

25 Min.

pro Portion ca. 290 kcal

23 g Eiweiß · 16 g Fett · 14 g Kohlenhydrate

### ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN

750 g kleine runde  
Zwiebeln (Cipollini,  
ersatzweise Schalotten)  
4 EL Olivenöl  
6–8 Safranfäden  
(ersatzweise 1 Döschen  
Safranpulver, 1 g)  
1 getrocknete  
Chilischote  
1 EL Weißweinessig  
2 EL Ahornsirup  
4 Scheiben Lamm-  
rückenfilet (Lamm-  
lende, à ca. 100 g)  
1 TL Sojasauce  
Salz · Pfeffer

### ZUBEREITUNG

1. Zwiebeln schälen und abbrausen. 150 ml Wasser, 1 EL Öl, Safran, Chilischote, Essig und Ahornsirup in einem Topf aufkochen und offen 2 Min. einkochen lassen. Zwiebeln dazugeben und bei mittlerer Hitze 6 Min. köcheln lassen.

2. Restliches Öl erhitzen, die Lammfiletscheiben darin auf jeder Seite in 5 Min. braun braten. Den Bratensatz mit Sojasauce loskochen. Das Fleisch salzen und pfeffern.

3. Die Zwiebeln aus dem Sud nehmen und mit den Lammfiletscheiben auf vier Tellern anrichten.

**Austausch-Tipp** Das Lammfilet durch Rinderfilet ersetzen.

## Rehmedaillons mit Apfelchutney

einfach

25 Min.

pro Portion ca. 310 kcal

22 g Eiweiß · 12 g Fett · 27 g Kohlenhydrate

### ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN

4 Rehmedaillons  
(à ca. 100 g)  
1 TL schwarze Pfeffer-  
körner · 3 EL Öl  
1 Lorbeerblatt  
6 Trockenpflaumen  
(»Soft-Früchte«)  
500 g säuerliche  
Äpfel (z. B. Cox Orange)  
30 g Fruchtzucker  
1 EL Weißweinessig  
2 Sternanis  
1 Stück Zimtstange  
1 EL Mandelstifte  
Salz · Pfeffer  
1 TL Sojasauce  
1 EL Johannisbeer-  
gelee (Reformhaus)

### ZUBEREITUNG

1. Rehmedaillons abtupfen. Pfefferkörner grob zerstoßen, mit 1 EL Öl verrühren. Mit Rehmedaillons und Lorbeerblatt in einem Gefrierbeutel 15 Min. marinieren.

2. Pflaumen klein würfeln. Äpfel schälen, vierteln, entkernen und quer in Scheibchen schneiden. 200 ml Wasser mit Fruchtzucker, Essig, Sternanis und Zimt aufkochen lassen. Pflaumen, Äpfel und Mandelstifte darin 15 Min. köcheln lassen. Ab und zu umrühren.

3. Rehmedaillons leicht abtupfen. Übriges Öl erhitzen. Medaillons von jeder Seite in 5 Min. braun braten. Medaillons salzen und pfeffern, herausnehmen und zugedeckt warm halten. Sojasauce und Johannisbeer-gelee einrühren und aufkochen lassen. Medaillons mit Sauce und Apfelchutney anrichten.

DAS GROSSE

# GLYX

## KOCHBUCH

Einfach gut und gesund essen. Satt und zufrieden ohne Diätstress – nichts einfacher als das. GLYX ist das ideale **Ernährungsprinzip** für alle Lebenslagen: vom üppigen Frühstück bis zum Braten für Gäste oder feinem Konfekt für Festage. Mit **250 neuen Rezepten** fällt das Schlankwerden und -bleiben leicht. Ideal für Einsteiger: die **Power-Diät-Woche** und **Lebensmittel-Tabellen** zum schnellen Nachschlagen.



**Marion Grillparzer** ist Oecotrophologin und entwickelte die GLYX-Diät. Wissenschaftlich fundiert, aber undogmatisch beschreibt sie das GLYX-Prinzip als praktikable Lebensphilosophie.

**G|U**

WG 456 Gesunde Küche  
ISBN 978-3-7742-8826-3



9 783774 288263

€ 19,99 [D]  
€ 20,60 [A]

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