

BETTINA MATTHAEI

99 FEDERLEICHTE GENUSSREZEPTTE

für jeden Tag



G|U

INHALT

6 VORWORT

8 Leicht & gesund

Nur ein bisschen Theorie: Warum »leicht« ganz wunderbar, aber »light« nicht immer gut ist. Wann wir großzügig sein dürfen, wann Geiz eine Tugend ist, und warum Genuss richtig gesund sein kann. Außerdem: Viel Trickreiches, wie ein Essen federleicht wird.

14 Viel Wissenswertes

Spannendes rund um die Federleicht-Lieblingszutaten. Was die Farbenpracht von Gemüse über die gesunden Inhaltsstoffe verrät. Warum Tomaten selbst aus der Dose noch supergesund sind, und wo Naschen ausdrücklich erlaubt ist.

DIE REZEPTE

22 Federleichtes für mittags

Leicht essen und satt werden? Richtig gut essen und sich hinterher unbelastet fühlen? Genießen, ohne dass sich danach das Gewissen meldet? Das alles ist möglich mit unseren federleichten Mittagessensrezepten! Fast alle sind einfach und viele sogar richtig schnell gemacht.

70 Federleichtes für abends

Fleisch, Fisch und Tofu sind die Stars des Abends. Abwechslungsreich zubereitet und raffiniert kombiniert. Natürlich kommen sie nicht allein: bunte Salate in allen Varianten und Gemüse in vielfältiger Zubereitung machen jedes Essen zum Geschmackserlebnis!

122 Federleichte Extras

Das Frühstück kommt mal ganz zuletzt. Weil es genauso gut in die Lunchbox passt. Unsere Brote sind mindestens so lecker wie dänische Smørrebrøds – kommen aber ganz ohne Butter aus! Und für zwischendurch machen Snacks und Drinks schnell wieder fit.

134 GLOSSAR

138 REZEPTRREGISTER

142 BÜCHER UND ADRESSEN, DIE WEITERHELFFEN

144 IMPRESSUM

schön bunt und gesund

1 Tomaten & Paprika Die beliebteste Gemüsesorte der Welt, die Tomate, ist eigentlich eine Frucht, weil sie botanisch zu den Beeren gehört. Die rote, orangefarbene oder gelbe Farbe von Tomaten und Paprika deutet auf einen hohen Anteil an Carotinoiden hin. Am bekanntesten ist das Beta-Carotin, aus dem der Körper teilweise das fettlösliche Vitamin A bildet.

Tomaten – die saftigen kleinen und großen roten – sind prallvoll mit gesunden Pflanzenstoffen. Spitzenreiter unter ihren Inhaltsstoffen ist das zellschützende Lycopin, ein weiteres Carotinoid. Es senkt den Cholesterinspiegel und schützt vor Herz- und Krebserkrankungen.

Am besten schmecken sonnengereifte Tomaten roh. Doch Tomaten sind wie Paprikaschoten auch eingelegt, geschmort, gefüllt, als cremige Suppe oder Sauce ein Genuss. Weil das Lycopin beim Erhitzen nicht zerstört wird, sind Tomatenmark, Dosentomaten, Tomatensaft oder getrocknete Tomaten ebenfalls eine gute Lycopinquelle – ein Grund mehr, sie frisch oder verarbeitet öfter zu genießen!

2 Wurzelgemüse In dieser Gruppe versammeln sich viele Gemüsesorten, zum Beispiel Pastinaken, Topinambur, Kartoffeln und Möhren. Sie speichern in Knollen oder Wurzeln lebenswichtige Vitamine, Mineralstoffe und Spurenelemente wie Kalium, Kalzium, Phosphor oder Magnesium. Mehr als jedes andere Gemüse enthalten Möhren so viel Beta-Carotin, das in seiner wirksamen Form den Stoffwechsel aktiviert, das Sehvermögen stärkt und für eine schöne Haut sorgt. Damit das unwirksame Beta-Carotin in wirksames Vitamin A überführt werden kann, wird unter anderem das Vitamin E als Partner gebraucht. Egal, ob Sie Möhren dämpfen, marinieren oder als Rohkost zubereiten, geben Sie deshalb immer ein Löffelchen bestes Pflanzenöl dazu.

Obst – täglich erlaubt!

Genießen Sie Obst jeden Tag! Am besten zwei Portionen oder zwei Hände voll! Kaufen Sie es entsprechend der Jahreszeit und aus Ihrer Region. Obst hat viele Vorteile: einen hohen Wasseranteil und damit wenig Kalorien. Es macht angenehm satt und versorgt Sie mit Ballaststoffen, sekundären Pflanzenstoffen und Vitaminen. Besonders reife Früchte wie Äpfel, Birnen, Kirschen oder Aprikosen schmecken sehr süß und stillen zwischendurch Ihren Appetit auf etwas Süßes.

3 Beeren Zur großen Gruppe der kultivierten und wild wachsenden Früchte gehören Blaubeeren, Erdbeeren, Himbeeren, Brombeeren und Johannisbeeren. Während des Reifeprozesses bilden diese Früchte sekundäre Pflanzenstoffe, zum Beispiel Anthocyane, um sich selbst zu schützen. Rotblaues Obst enthält besonders viel von diesem Farbstoff. Er trifft das Bindegewebe und macht schön.

Blaubeeren und andere Beeren schmecken frisch gepflückt und pur am allerbesten. Als Federleicht-Zutat lassen sie sich im Sommer frisch und im Winter tiefgefroren vielseitig verwenden: für fruchtige Desserts, püriert in Joghurt und Quark oder als Powerdrink zum Frühstück.

4 Zitrusfrüchte Orangen, Zitronen, Limetten, Grapefruits und Kumquats sind beliebte Vertreter. Hochsaison haben sie, wenn das heimische Angebot knapper wird. Sie sind prallvoll mit Vitamin C, das belebt, vor Erkältungen schützt und die Verwertung von pflanzlichem Eisen unterstützt. Orangen bringen Sonne in die dunkle Jahreszeit! Neben Vitamin C enthalten sie B-Vitamine, vor allem das für Haut und Haare wichtige Biotin und Folsäure für die Blutbildung. Filetiert passen sie in einen Fruchtsalat, frisch gepresst kann ein Glas auch mal eine Obstportion ersetzen.



1

2

3

4



BOHNEN-MANGO-SALAT MIT MINZE

bohnen-mango-salat mit minze

ERFRISCHEND FRUCHTIG – ZUM MITNEHMEN

Für 2 Personen

1 große, reife Mango (ca. 300 g)
2 Frühlingszwiebeln
1 rote Chilischote
4 Stängel Minze
1 Dose Kidneybohnen (250 g Abtropfgewicht)
2 EL frisch gepresster Limettensaft
1 EL Olivenöl
Salz | schwarzer Pfeffer aus der Mühle

Zubereitung: 25 Min.

Marinieren: 1 Std.

Pro Portion: ca. 560 kcal, 31 g EW, 7 g F, 94 g KH

- 1 Die Mango schälen, das Fruchtfleisch in dünnen Scheiben vom Stein schneiden und fein würfeln. Die Frühlingszwiebeln putzen, waschen und in sehr feine Ringe schneiden. Die Chilischote längs aufschneiden, putzen, waschen und fein würfeln.
- 2 Die Minze abbrausen und trocken schütteln, die kleinen Blätter ganz lassen und den Rest hacken. Die Bohnen in ein Sieb abgießen, gründlich waschen und abtropfen lassen.
- 3 Für das Dressing den Limettensaft mit Öl, Salz und Pfeffer verrühren. Mit einem Drittel der Mangowürfel pürieren.
- 4 Die Bohnen mit restlichen Mangowürfeln, Frühlingszwiebeln, Chili und gehackter Minze mischen. Das Dressing darübergießen, alles mischen und den Salat 1 Std. marinieren. Mit Minzeblättern bestreuen.

scharfe paprika mit farfalle

MEDITERRANE AROMEN – LEICHT GEMACHT

Für 2 Personen

120 g Vollkorn-Farfalle | Salz
150 g Zwiebeln
1 EL Olivenöl
500 g rote Paprikaschoten
200 ml Gemüsebrühe
1 EL Harissa
1 EL Aceto balsamico (oder Apfel-Balsamessig)
schwarzer Pfeffer aus der Mühle

2 Stängel Thymian

20 g Walnusskerne

40 g Fetakäse

Zubereitung: 25 Min.

Pro Portion: ca. 430 kcal, 17 g EW, 17 g F, 50 g KH

- 1 Farfalle in Salzwasser nach Packungsangabe al dente garen. Zwiebeln schälen, halbieren und in dünne Streifen schneiden. Öl erhitzen, die Zwiebeln darin in 6 Min. glasig dünsten.
- 2 Paprikaschoten schälen, halbieren, putzen, waschen und in schmale Streifen schneiden. Zu den Zwiebeln geben und unter Rühren in 5–6 Min. weich dünsten. Die Brühe angießen, Harissa und Essig unterrühren. Alles aufkochen und so lange köcheln lassen, bis die Sauce sämig ist. Mit Pfeffer würzen.
- 3 Inzwischen den Thymian abbrausen und trocken schütteln, die Blätter hacken. Die Walnusskerne grob hacken. Den Feta zerbröckeln. Die Nudeln in ein Sieb abgießen und unter das Gemüse mischen. Mit Thymian und Walnüssen bestreuen.

tipp Die Paprikastreifen ohne Nudeln zubereiten, noch warm mit Fetakäse in Würfeln mischen und in eine Pittabrottasche füllen.

radicchio

Er gehört zu den Zichoriengewächsen und enthält die meisten Bitterstoffe. Diese regen die Produktion der Gallenflüssigkeit an, fördern die Speichelbildung und Freisetzung der Verdauungssäfte, und sie sind an der Fettverbrennung beteiligt. Radicchio enthält die Vitamine B₁, B₂ und C sowie sehr viel Kalium, Kalzium und Phosphor. Ähnlich gesund sind Chicorée, Rucola, Endivie und Artischocken. Radicchio schmeckt nussig-bitter und lässt sich gut mit anderen Salat- und Gemüsesorten oder Obst mischen.



RADICCHIOSALAT MIT BIRNEN



PILZPFANNE MIT TOFU



pilzpfanne mit tofu

DIE FRUCHTIGE MARINADE PEPPT DEN TOFU AUF

Für 2 Personen

1 Bio-Zitrone
100 ml frisch gepresster Orangensaft
2 TL Dijonsenf | Cayennepfeffer
schwarzer Pfeffer aus der Mühle | Salz
200 g Tofu (naturell)
400 g Pilze (z. B. Pfifferlinge, Champignons,
Kräuterseitlinge)
½ Bund glatte Petersilie
3 TL Rapsöl

Zubereitung: 35 Min.

Marinieren: 2 Std.

Pro Portion: ca. 210 kcal, 15 g EW, 14 g F, 8 g KH

1 Zitrone heiß waschen und abtrocknen, 2 TL Schale abreiben und 2 TL Saft auspressen. Zitronensaft und -schale mit Orangensaft, Senf, Cayennepfeffer, Pfeffer und Salz verrühren. Tofu ca. 1 1/2 cm groß würfeln, unter die Marinade mischen und zugedeckt im Kühlschrank mindestens 2 Std. marinieren, dabei ab und zu umrühren.

2 Pilze putzen, abreiben, von erdigen oder weichen Teilen befreien und klein schneiden. Die Petersilie abrausen und trocken schütteln, die Blätter hacken. Den Tofu abtropfen lassen, die Marinade auffangen.

3 Eine schwere Pfanne erhitzen, die Pilze darin ohne Fett braun anbraten. 2 TL Öl zugeben, die Pfanne hin und her schwenken. Die Pilze salzen, pfeffern und in eine vorgewärmte Schüssel geben.

4 Restliches Öl in derselben Pfanne erhitzen, den Tofu darin rundum kräftig anbraten. Herausnehmen und unter die Pilze mischen. Den Bratensatz mit der Tofumarinade ablöschen, etwas einkochen lassen und über die Pilze träufeln. Mit Petersilie bestreuen.

radicchiosalat mit birne

HERBSTLICH ERGÄNZT MIT FEIGEN & NÜSSEN

Für 2 Personen

4 EL Apfelsaft
2 TL weißer Aceto balsamico
1–2 TL Dijonsenf
1 TL Akazienhonig
Salz
schwarzer Pfeffer aus der Mühle
2 EL Walnussöl
20 g Walnusskerne
1 kleiner Kopf Radicchio (ca. 80 g)
1 Birne (ca. 170 g)
2 frische Feigen
120 g Putenbrustaufschnitt (ca. 3 % Fett)
20 g Parmesan (am Stück)

Zubereitung: 20 Min.

Pro Portion: ca. 380 kcal, 20 g EW, 20 g F, 29 g KH

1 Apfelsaft mit Essig, Senf, Honig, Salz und Pfeffer verrühren. Das Öl tropfenweise unterschlagen. Die Walnusskerne in einer kleinen Pfanne ohne Fett rösten. Dann abkühlen lassen und hacken.

2 Den Radicchio putzen. Die Blätter ablösen, abrausen, trocken schleudern und in mundgerechte Stücke zupfen. Die Birne schälen, vierteln, entkernen und in Spalten schneiden. Die Feigen abreiben, entstielen, halbieren und die Hälften in Spalten schneiden. Den Putenbrustaufschnitt eventuell in breite Streifen schneiden und locker aufrollen.

3 Den Radicchio auf Teller verteilen. Birnenspalten, Feigen und Aufschnittröllchen darauf anrichten. Mit Dressing beträufeln, mit Walnüssen bestreuen und den Parmesan in Spänen daraufgeben.

drinks

1 schneller chai

Für 2 Drinks | Zubereitung: 10 Min.

Pro Drink: ca. 65 kcal, 2 g EW, 2 g F, 8 g KH

2 TL schwarzen Tee (Ceylon oder Assam) mit 300 ml kochend heißem Wasser überbrühen, 2–4 Min. ziehen lassen und abseihen. Mit je 1–2 Msp. Zimtpulver, Cayennepfeffer und Muskatnuss würzen, 2 TL Honig und 100 ml heiße Milch untermischen.

2 ingwerschorle

Für 2 Drinks

Zubereitung: 20 Min. | Kühlen: 30 Min.

Pro Drink: ca. 70 kcal, 0 g EW, 0 g F, 16 g KH

70–80 g frischen Ingwer schälen und in dünne Scheiben hobeln. Mit 1 l Wasser aufkochen und 10 Min. köcheln oder schneiden lassen, dann abkühlen lassen und abseihen. 200 ml Sud (der Rest hält sich im Kühlschrank 3 Tage) mit 200 ml Apfelsaft und 200 ml Mineralwasser mischen.

3 verbena-orangen-eistee

Für 2 Drinks

Zubereitung: 15 Min. | Gefrieren und Kühlen: 4 Std.

Pro Drink: ca. 20 kcal, 0 g EW, 0 g F, 5 g KH

10 kleine Minzeblätter in eine Eiswürfelform verteilen, mit 100 ml frisch gepresstem Orangensaft aufgießen, im Tiefkühlfach gefrieren lassen. 2 EL Verbena-Kraut mit 1/2 l kochend heißem Wasser überbrühen und 5–10 Min. ziehen lassen, dann abseihen, abkühlen lassen und kalt stellen. Die Orangen-Eiswürfel in hohe Gläser füllen, mit dem kalten Tee aufgießen.

4 limetten-äppler

Für 2 Drinks | Zubereitung: 5 Min.

Pro Drink: ca. 100 kcal, 0 g EW, 1 g F, 4 g KH

1 Bio-Limette heiß waschen, klein schneiden und in zwei Gläser geben. 1/4 l Apfelwein (Cidre) zugießen, mit 1/4 l Mineralwasser auffüllen.

5 melonen-melisse-drink

Für 2 Drinks | Zubereitung: 10 Min.

Pro Drink: ca. 135 kcal, 2 g EW, 1 g F, 29 g KH

600 g Wassermelone schälen, würfeln und entkernen. Die Blätter von 4 Stängeln Zitronenmelisse fein hacken, mit Melone und 200 ml frisch gepresstem Orangensaft fein pürieren. In Gläser füllen.

6 kokos-äpfel-schorle

Für 2 Drinks | Zubereitung: 5 Min.

Pro Drink: ca. 110 kcal, 2 g EW, 1 g F, 22 g KH

200 ml klaren, ungesüßten Kokossaft (Bioladen) mit 200 ml Apfelsaft und 2–3 TL frisch gepresstem Limetensaft mischen und auf zwei große Gläser verteilen. Mit 200 ml Mineralwasser auffüllen.

7 gurken-minze-wasser

Für 2 Drinks

Zubereitung: 15 Min. | Kühlen: 1 Std.

Pro Drink: ca. 30 kcal, 1 g EW, 1 g F, 4 g KH

1 Salatgurke schälen, ein Viertel davon in dünne Scheiben hobeln und salzen. Den Rest halbieren, entkernen, würfeln und mit 10–12 gehackten Minzeblättern pürieren. In einem Sieb abtropfen lassen, gut ausdrücken. Gurkensaft und Gurkenscheiben, mit 10–12 Minzeblättern mischen. Mit 300 ml stillem Mineralwasser aufgießen und 1 Std. kalt stellen.



6

7

2

5

1

3

4

5 sandwiches

1 lachsbrot mit dillquark

Für 2 Personen | Zubereitung: 10 Min.

Pro Portion: ca. 260 kcal, 21 g EW, 9 g F, 23 g KH

100 g Magerquark | 2–3 EL Apfelsaft | 1 TL Apfeldicksaft | 1–2 TL Meerrettich (Glas) | Salz | schwarzer Pfeffer | 1 EL gehackter Dill | 150 g Salatgurke | 100 g geräucherter Wildlachs | 2 Scheiben Roggenvollkornbrot (à ca. 40 g)

Quark mit Apfelsaft und Apfeldicksaft glatt rühren, mit Meerrettich, Salz, Pfeffer und etwas Dill würzen. Die Gurke schälen, in dünne Scheiben hobeln und salzen. Den Lachs zerteilen. Die Brote mit Quark bestreichen, die Lachs- und Gurkenscheiben darauflegen und kräftig pfeffern. Mit Dill bestreuen.

2 pumpernickel mit krabben

Für 2 Personen | Zubereitung: 10 Min.

Pro Portion: ca. 260 kcal, 21 g EW, 8 g F, 28 g KH

60 g Frischkäse (16 % Fett) | 1–2 EL Apfelsaft | 1 TL Wasabipaste (aus der Tube) | Salz | Pfeffer | 1/2 Apfel | 1/2 Zitrone | 2 Scheiben Pumpernickel (à ca. 40 g) | 150 g Nordseekrabben | 1/2 Kästchen Daikonkresse

Frischkäse mit Apfelsaft und Wasabi glatt rühren, salzen und pfeffern. Den Apfel waschen, mit Schale reiben und sofort untermischen. Die Zitronenhälfte schälen und in dünne Scheibchen schneiden. Pumpernickel mit Frischkäse bestreichen, mit Krabben und Zitronenscheiben belegen. Mit Kresse bestreuen.

3 hähnchen-ananas-brot

Für 2 Personen | Zubereitung: 10 Min.

Pro Portion: ca. 280 kcal, 23 g EW, 6 g F, 33 g KH

60 g Frischkäse (16 % Fett) | 1–2 EL frisch gepresster Orangensaft | 1/2 TL Currypulver | Salz | schwarzer Pfeffer | 200 g Ananas | 2 Scheiben Roggenbrot

(à ca. 40 g) | 150 g Hähnchenbrustaufschnitt in dünnen Scheiben | 2 TL Schnittlauchröllchen

Frischkäse mit Orangensaft, Currypulver, Salz und Pfeffer glatt rühren. Ananas schälen, vom Strunk befreien und in Scheibchen schneiden. Die Brote mit Curry-Frischkäse bestreichen. Schichtweise mit Ananas und Hähnchenbrustaufschnitt belegen. Mit den Schnittlauchröllchen bestreuen.

4 ciabatta mit mozzarella

Für 2 Personen | Zubereitung: 10 Min.

Pro Portion: ca. 270 kcal, 16 g EW, 11 g F, 26 g KH

50 g Tomatenmark | 1 EL Orangensaft | 1/2 TL Honig | 1/4 TL Harissa, Salz | Pfeffer | 1 Msp. Zimtpulver | 1 Stück Ciabatta (ca. 80 g) | 2 EL gehacktes Basilikum | 125 g Mozzarella | 4–6 Kirschtomaten

Tomatenmark, Orangensaft, Honig glatt rühren, mit Harissa, Salz, Pfeffer und Zimtpulver würzen. Ciabatta quer halbieren, mit drei Viertel der Paste bestreichen, mit Basilikum bestreuen. Mit Mozzarella in Scheiben belegen, salzen und pfeffern. Restliche Paste in Klecksen daraufgeben. Tomaten halbieren und dazugeben.

5 avocadotoast mit sprossen

Für 2 Personen | Zubereitung: 15 Min.

Pro Portion: ca. 315 kcal, 7 g EW, 22 g F, 20 g KH

1 kleine, reife Avocado | 2 TL frisch gepresster Zitronensaft | 30 g Frischkäse (16 % Fett) | Kräutersalz | 1 grüne Chilischote (z. B. Jalapeño) | 1 TL Sesamsamen | 30 g Sprossenmix | 2 Scheiben Vollkorntoast (à ca. 40 g)

Avocado halbieren, den Stein entfernen. Das Fruchtfleisch zerdrücken, sofort mit Zitronensaft und Frischkäse mischen und salzen. Chili längs aufschneiden, putzen, waschen, klein würfeln und unterheben. Die Sesamsamen ohne Fett rösten. Sprossen abrausen und abtropfen lassen. Die Toastscheiben toasten und die Avocadocreme daraufgeben. Mit den Sesamsamen bestreuen, die Sprossen obendrauf geben.



1

3

5

2

4

GENUSSVOLL ESSEN und DABEI SCHLANK BLEIBEN

Mittags schlemmen mit Frühlingsgemüse-Risotto oder Zucchini-Limetten-Nudeln, abends die gemischte Pilzpfanne mit Tofu oder Mediterrane Putenröllchen genießen. Sich dabei himmlisch leicht fühlen und schlank und gesund bleiben. Das hört sich gut an – und es funktioniert.

Für alle, die sich gesund ernähren und ihr Wunschgewicht halten wollen, hat Bettina Matthaei 99 federleichte Rezepte entwickelt. Für jeden Geschmack, für jede Saison und auch zum Mitnehmen ins Büro ist etwas dabei. Dazu gibt es Wissenswertes zu federleichten Lieblingszutaten und Ideen für Frühstück, Snacks und leichte Getränke.

Tun Sie sich etwas Gutes und genießen Sie es.

www.gu-online.de

G|U

16,99 € [D]
ISBN 978-3-8338-1852-3
WG 456 Schlanke Küche



9 783833 818523