

KÜCHENRATGEBER

NICO STANITZOK

# LAST MINUTE DIÄT



**GU**

# DAS PRINZIP: LAST-MINUTE-DIÄT

## IM TURBOGANG ZUM WUNSCHGEWICHT

Drei Mahlzeiten pro Tag, nicht mehr als ca. 1200 kcal. Aus den Kapiteln 1 × Frühstück und 2 × Hauptmahlzeit auswählen. Dazwischen mindestens 5 Stunden lang nichts essen. Snacks bei Heißhunger sollten die große Ausnahme bleiben!

## TRINKEN SIE REICHLICH ...

... Wasser und ungesüßten Tee zwischen den Mahlzeiten. Das spült die Pfunde geradezu hinweg, sättigt zusätzlich und entschlackt. Mindestens 2-2,5l am Tag trinken.



## WENIG ZUCKER, VIEL EIWEISS

Wenig Zucker, wenig Kohlenhydrate, reichlich Eiweiß und gesunde Fette. Damit bringen Sie Ihren Körper auf Hochtouren und verwandeln ihn in eine perfekte Kalorienverbrennungsmaschine



## TREIBEN SIE SPORT

Sport zu machen und sich zu bewegen hilft beim Kalorienverbrauch. Damit geht es noch schneller: 10 Minuten Power-Workout kann wirklich jeder, und wenn es nur Treppensteigen ist.



ÖFFNEN

# SO GEHT'S: KALORIEN SPAREN



## VERSTEHEN LERNEN!

Wie viele Kalorien sind in meinem Essen? Um ein Gespür für die richtige Menge zu bekommen, sollten Sie eine Nährwerttabelle in der Küche aufhängen und eine Waage verwenden.



## KLEINERES GESCHIRR

In einer 500-ml-Schale sehen 200 g Joghurt mit ein paar Haferflocken und Früchten mickrig aus. Bei einer halb so großen Schale sieht die Portion viel größer aus.



## SIE LIEBEN CAPPUCCINO?

Wechseln Sie lieber zum schnellen Espresso, ohne Zucker selbstverständlich! Der hat im Vergleich zum Cappuccino keine Kalorien und hemmt nebenbei noch den Appetit.



## BEWUSST ESSEN

Bereiten Sie nur die Menge zu, die Sie auch essen möchten. Langsam essen und bewusst viel kauen, das macht schneller satt. Fühlen Sie sich satt, dann sofort mit dem Essen aufhören.



## ZUERST TRINKEN

Wer meint, hungrig zu sein, der hat oft nur Durst. Stellen Sie daher im ganzen Haus immer Flaschen mit Wasser bereit. Für unterwegs nehmen Sie eine 500-ml-Flasche mit.



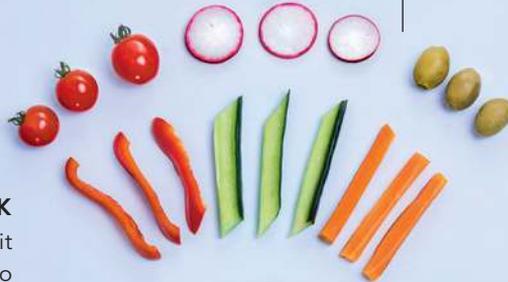
## VORRAT CHECKEN

Eiscreme, Knabberzeug, Kekse, Brot und süße Aufstriche werden während der Diät zugunsten frischer Lebensmittel aus dem Haus verbannt. Was nicht da ist, kann nicht gegessen werden.

# HEISSHUNGER-SNACKS

## GEMÜSESTICKS

aus Gurken, Karotten, Kohlrabi und Paprika. Zudem können Sie Radieschen, Kirschtomaten und grüne Oliven nahezu unbegrenzt snacken.



## QUARK

Ein Schälchen davon mit Kräutern schmeckt solo oder als Dip zu Gemüsesticks. Nehmen Sie den fetten Quark, der macht schneller und länger satt.



## HART GEKOCHTES EI

ist kalorienarm und macht durch viel Eiweiß sehr lange satt. Gleich mehrere kochen und im Kühlschrank lagern.



## SÜSSE EISWÜRFEL

Schon mal gefrorene Weintrauben gelutscht? Vertreibt nicht nur den Hunger, sondern belohnt auch mit süß-saurem Aroma.



## LIEBLINGS-LOW-CARB-SMOOTHIE

im Eiswürfelbehälter einfrieren. Bei Bedarf einfach lutschen, bis die Süßhunger-Attacke wieder vorbei ist.



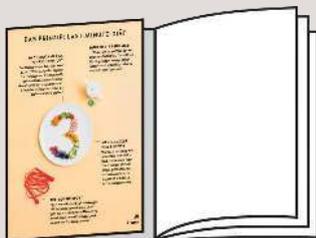
## GEGEN KNABBERLUST

Popcorn, aber nur selbst gemachtes ohne Zucker. Lässt sich gut vorbereiten und nach Lust und Laune würzen.

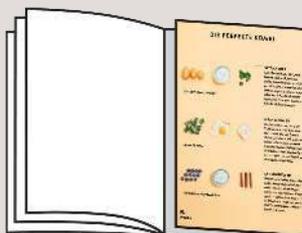
# INHALT

Öffnen Sie die Klappen dieses Buches.  
Dort finden Sie die wichtigsten Infos zum Thema auf einen Blick!

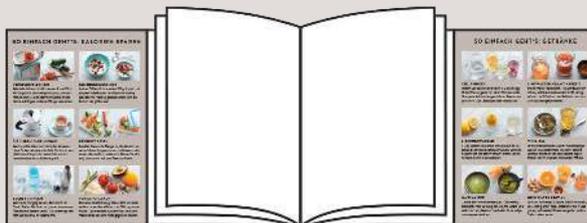
DAS PRINZIP:  
LAST-MINUTE-  
DIÄT



DIE PERFEKTE  
KOMBI



Immer griffbereit:  
SO GEHT'S:  
KALORIEN SPAREN



Immer griffbereit:  
SO GEHT'S:  
GETRÄNKE

GU  
CLOU

Wussten Sie schon, dass ...?  
Entdecken Sie bei einigen ausgewählten Rezepten ganz besondere Tipps mit verblüffendem Insiderwissen. Aha-Momente garantiert!



Mit diesem Symbol sind alle vegetarischen Gerichte gekennzeichnet.



Die Backzeiten können je nach Herd variieren. Unsere Temperaturangaben beziehen sich auf das Backen im Elektroherd mit Ober- und Unterhitze.



Sammeln Ihrer Lieblingsrezepte mit der »GU Kochen Plus«-App (siehe S. 64)

# REZEPTKAPITEL



## 06 FRÜHSTÜCKSIDEEN



## 18 WARME HAUPTGERICHTE



## 42 KALTE HAUPTGERICHTE

04 DER AUTOR

05 DER-GEHT-IMMER-SALAT

28 COVERREZEPT

60 REGISTER, ABKÜRZUNGSVERZEICHNIS

62 IMPRESSUM, LESERSERVICE, GARANTIE



# FRÜHSTÜCKSIDEEN

- 09 MOHNQUARK MIT HIMBEEREN
- 10 KOKOSSCHMARREN
- 11 ZIMT-UND-HONIG-PORRIDGE
- 12 CRANBERRY-MANDELAUFLAUF
- 13 OFEN-OMELETT MIT WÜRSTCHEN
- 14 ERDBEERSHAKE MIT PISTAZIEN
- 14 KOKOS-MINZE-SMOOTHIE
- 15 FRÜHSTÜCKSBOWL MIT BEEREN
- 15 OVERNIGHT KOKOS-HAFERFLOCKEN
- 16 PFANNKUCHEN MIT ERDBEEREN



# MANDELHÄHNCHEN MIT SPARGELSALSA

## FRÜHLINGS-REZEPT

### FÜR DIE SPARGELSALSA

100 g grüner Spargel  
Salz  
5 Kirschtomaten  
6 Basilikumblätter  
1 EL Orangensaft  
Pfeffer

### FÜR DIE HÄHNCHENBRUST

120 g Hähnchenbrustfilet  
1 TL mittelscharfer Senf  
1 TL fettarmer Joghurt  
Salz, Pfeffer  
1 EL Mandelblättchen  
1 EL Haferflocken  
1 EL Rapsöl

**SPARGELSALSA:** Die holzigen Enden der Spargelstangen abschneiden und die unteren 3 cm der Stangen schälen. Die Spargelstangen waschen, zuerst längs halbieren, dann quer in 1 cm große Stücke schneiden. Die Spargelstücke zusammen mit 4 EL Wasser und 1 Prise Salz in eine kleine beschichtete Pfanne geben, bei großer Hitze aufkochen und zugedeckt 5 Min. bei kleiner Hitze ziehen lassen. Anschließend Spargel samt der Flüssigkeit in eine Schale umfüllen.

In der Zwischenzeit die Tomaten waschen und vierteln. Das Basilikum abbrausen, trocken tupfen und in feine Streifen schneiden. Tomaten, Basilikum und Saft zum Spargel geben, verrühren und die Salsa mit Salz und Pfeffer abschmecken.

**HÄHNCHENBRUST:** Das Hähnchenbrustfilet kalt abspülen und trocken tupfen. Senf und Joghurt in einem Schälchen verrühren. Die Hähnchenbrust rundherum mit der Senfmischung einstreichen und kräftig mit Salz und Pfeffer würzen. Mandelblättchen und Haferflocken auf einem Teller flach ausbreiten und das Hähnchenbrustfilet darin wenden.

Die Hälfte des Rapsöls in einer kleinen beschichteten Pfanne erhitzen und das Hähnchenbrustfilet darin bei mittlerer Hitze ca. 4 Min. anbraten und wenden. Das restliche Öl zum Filet in die Pfanne geben und dieses weitere 5 Min. braten, bis es rundherum goldbraun ist. Die Hähnchenbrust zusammen mit der Spargelsalsa auf einem Teller anrichten und genießen.



*Für 1 Person • 20 Min. Zubereitung • Pro Portion ca. 435 kcal, 36 g E, 27 g F, 11 g KH*

# SPINATSALAT MIT LACHS

## FRÜHLINGS-REZEPT

*200 g Baby-Blattspinat  
100 g heiß geräucherter Lachs  
(Stremellachs)  
50 g Radieschen  
50 g Salatgurke  
5 grüne Oliven  
1 EL mittelscharfer Senf  
1 EL Honig  
2 EL Apfelessig  
Salz, Pfeffer  
1 TL Olivenöl  
½ Kästchen Kresse*

- 1** Spinat waschen und abtropfen lassen oder trocken schleudern. Den Lachs in dünne Scheiben schneiden. Radieschen waschen und je nach Größe vierteln oder achteln. Die Salatgurke waschen, längs vierteln und quer in dünne Scheiben schneiden. Spinat, Radieschen, Gurke und Oliven in einer Schüssel vermischen.
- 2** Senf, Honig und Essig in einer Schale verrühren. Das Dressing mit ½ TL Salz und 2 Prisen Pfeffer würzen, dann das Öl einrühren.
- 3** Das Dressing zum Salat geben und behutsam unterheben. Den Salat auf einem Teller anrichten, den Lachs darauf arrangieren, die Kresse vom Beet schneiden und auf den Salat streuen.



Für 1 Person • 25 Min. Zubereitung • Pro Portion ca. 355 kcal, 33 g E, 14 g F, 23 g KH

# RETTICHSALAT MIT KALBSBRATEN

## BAYERISCH

300 g weißer Rettich  
50 g Radieschen  
½ roter Apfel  
100 g Kalbsbraten-Aufschnitt  
2 EL Apfelessig  
1 TL mittelscharfer Senf  
2 TL Mayonnaise  
1 EL TK-Schnittlauch  
Salz, Pfeffer  
20 g Party-Brezeln

- 1** Den Rettich waschen, schälen, längs vierteln und quer in dünne Scheiben schneiden oder hobeln. Radieschen putzen, waschen und in dünne Scheiben schneiden oder hobeln. Die Apfelhälfte waschen, entkernen, halbieren und quer in dünne Scheiben schneiden. Den Kalbsbraten in dünne Streifen schneiden.
- 2** Apfelessig, Senf, Mayonnaise und Schnittlauch in einer Schale verrühren und das Dressing mit Salz und Pfeffer abschmecken.
- 3** Dressing, Rettich-, Radieschen- und Apfelscheiben in einer Schüssel vermischen und den Salat auf einem Teller anrichten. Die Kalbsbratenstreifen mittig daraufsetzen. Die Brezeln in der Faust grob zerbröseln und über den Salat streuen.

# DIE PERFEKTE KOMBI



*Kartoffeln, Quark, Petersilie*

---

## SATTMACHER

Kartoffeln sind sehr sättigend. Wenn sie kalt sind, kann die Stärke (Kohlenhydrate) vom Körper nicht verwertet werden und sie wird ungenutzt wieder ausgeschieden. In Kombi mit einem fettreichen Quark mit Kräutern hält die Sättigung ewig an.



*Spinat, Ei, Butter*

---

## MUSKELPOWER

Gedünsteter Spinat, vor allem TK-Ware, ist schnell zubereitet. Durch seine geringe Energiedichte kann davon viel gegessen werden. Zusammen mit einem Spiegelei bleiben Sie lange satt, den Ballaststoffen aus dem Spinat und dem Fett und Eiweiß aus dem Spiegelei sei dank.



*Heidelbeeren, Quark, Zimt*

---

## ABNEHMHELPER

Heidelbeeren helfen dabei, den Blutzuckerspiegel im Gleichgewicht zu halten, ein wichtiger Faktor, um abzunehmen. Der Quark ist kalorienarm, aber reich an Eiweiß, das lange satt macht. Und Zimt wirkt als wunderbarer Abnehm-Booster.



# WAS IST AUF DEM TELLER?

## BALLASTSTOFFE

Damit erst gar kein Hunger aufkommt, gibt es reichlich Salat und Gemüse.

## EIWEISS

Zu jeder Mahlzeit gibt es sättigendes Eiweiß, das ca. 30 % der zugeführten Energie ausmacht.



## FETT

Gesunde Fette nehmen ca. 50 % der zugeführten Kalorien ein.

## KOHLLENHYDRATE

Für die Last-Minute-Diät wird die Kohlenhydrataufnahme auf ca. 100 g pro Tag bzw. die tägliche Kalorienzufuhr aus Kohlenhydraten auf 20 % gesenkt. Vorteil: Ein Ansteigen des Blutzuckerspiegels wird vermieden. Das verhindert Heißhunger-Attacken. Die Kohlenhydrate werden auf alle Mahlzeiten etwa gleichmäßig verteilt.

# SO GEHT'S: GETRÄNKE



## VIEL TRINKEN

Trinken Sie Wasser, am besten 2-2,5l am Tag. Stilles Wasser, gerne mit einer Zitronen- oder Orangenscheibe oder gemischten Beeren angereichert. Das Obst aber bitte nicht essen.



## ZIMTWASSER HEMMT APPETIT

400 ml Wasser aufkochen, 1 TL Zimtpulver einrühren, abkühlen lassen und mit 2 TL Honig würzen. Je 200 ml vor dem Frühstück und vor dem Schlafengehen trinken.



## ZITRONENWASSER

1 Glas Wasser aufkochen, etwas abkühlen lassen und Saft von ½ Zitrone einrühren. Zitronenwasser noch vor dem Workout trinken, um die Fettzellen schmelzen zu lassen.



## MATE-TEE

In wissenschaftlichen Studien wurde nachgewiesen, dass kalter Mate-Tee den Fettstoffwechsel ankurbelt und den Appetit zügelt. Trinken Sie ihn deshalb zweimal pro Woche.



## MATCHA-TEE

... heizt die Fettverbrennung an. Gleichzeitig blockiert er die Wirkung des Enzyms Lipase und verhindert so, dass Fett durch den Darm aufgenommen werden kann.



## INGWER-TEE REGT AN

Saft von ½ Orange, 5 dünne Scheiben Ingwer, ½ TL Honig und 1 Msp. Zimtpulver in ein Glas geben, mit heißem Wasser aufgießen und ca. 5 Min. ziehen lassen.

# BLITZSCHNELL LEICHTER



Kochen pur: wenige Zutaten, gelingsichere Rezepte – entspannter Genuss

Abnehmen – einfach wie nie: Buchklappen aufblättern  
und das Wichtigste beim Kochen immer im Blick

Garantiert schnell zum Erfolg: wenig Kohlenhydrate, reichlich Eiweiß,  
gesunde Fette – diese Kombi lässt die Pfunde purzeln



MIT KOSTENLOSER APP ZUM  
SAMMELN IHRER LIEBLINGSREZEPTE

WG 456 Schlanke Küche  
ISBN 978-3-8338-6977-8



9 783833 869778

€ 9,99 [D]  
€ 10,30 [A]

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