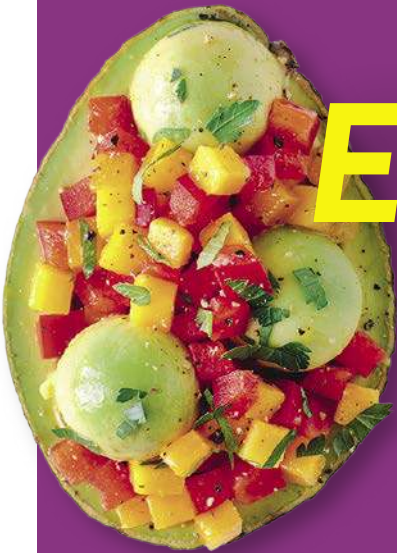


HANNAH FREY

Zucker frei



EXPRESS

81 *Extraschnell und supereinfach –
Blitzrezepte für jeden Tag*

G|U



INHALT

- 4 Vorwort
- 8 Zuckerfrei express
- 10 Schnelle Snacks
- 12 #expresstipps

Die Rezepte

- 16 Frühstück
- 38 Hauptgerichte
- 116 Snacks

- 138 Rezeptregister
- 144 Express FAQ



Gerade in stressigen Zeiten finden wir oft keine Ruhe zum Kochen und greifen stattdessen zu Convenience Food, gehen auswärts essen oder bestellen beim Lieferservice. Und nehmen so – meist unbewusst – jede Menge raffinierten Zucker zu uns. Zumindest ging es mir früher so: Je mehr ich unter Druck stand, desto ungesünder habe ich mich ernährt. Heute ist das zum Glück überhaupt nicht mehr der Fall. Und für dich ist nun auch Schluss damit!

Mit meinen Express-Rezepten in diesem Buch stehen nach maximal 25 Minuten Zubereitungszeit schmackhafte, gesunde und natürlich zuckerfreie Mahlzeiten auf deinem Tisch. Es gibt kein zeitraubendes Vorbereiten, Einweichen oder sonstige Wartezeiten. Und: Jedes Gericht wird aus höchstens zehn Zutaten (Salz, Pfeffer, Wasser und Eiswürfel ausgenommen) gekocht. Du musst also keine langen Einkaufslisten schreiben, und die wenigen Zutaten sind im Handumdrehen besorgt. Trotzdem sind die Gerichte nicht langweilig, sondern schmecken superlecker!

Klar ist, dass ich bei meinen Express-Rezepten keinen raffinierten Zucker verwende. Zudem setze ich aber auch andere Süßungsmittel nur sehr sparsam ein: Lediglich fünf Gerichte enthalten Trockenfrüchte, darüber hinaus wirst du in den Rezepten keinerlei Zuckeralternativen finden.

Solltest du Fragen dazu haben und möchtest du dir Unterstützung holen, dann gehe einfach auf meinen Blog www.projekt-gesund-leben.de, in meine »Projekt: Zuckerfrei«-Facebook-Gruppe oder auf Instagram unter #projektzuckerfrei. Dort kannst du jederzeit auch deine Nachkoch-Erfahrungen mit mir und meiner Community teilen.

Ich wünsche dir viel Spaß dabei!

Hanna Frey

#EXPRESSTIPPS

Um eine gesunde, zuckerfreie Mahlzeit zuzubereiten, muss man nicht ewig in der Küche stehen. Diese Express-Tipps helfen dabei, beim Schnippeln und Kochen Zeit zu sparen.

KLUG EINKAUFEN

Das Zeitsparen fängt schon beim Einkaufen an: Nach Feierabend und am Samstagvormittag sind die Supermärkte am vollsten. Also besser wochentags zwischen 14 und 16 Uhr in den Laden gehen, wenn dort wenig Leute sind und es an der Kasse schnell geht.



SMART KOCHEN

Die Rezepte vor der Zubereitung unbedingt einmal komplett durchlesen. So können Fehler (uups, keine Hirse gekauft) und lange Pausen (grrr, das Wasser hätte ich längst aufkochen sollen) vermieden werden.



ECHT SCHARF!

Scharfe Messer und Sparschäler sind das A und O, sonst wird das Schnippeln schnell zur Qual! Gute Qualität zahlt sich aus – ein Messerschärfer ebenso!



DER VORRAT MACHT'S!

Hat man immer eine Grundausstattung an lange haltbaren Lebensmitteln – wie etwa (Pseudo-)Getreide, Nüsse, Kerne, Samen, Dosentomaten, gekochte Hülsenfrüchten aus dem Glas – im Vorratsschrank, spart man sich oftmals den Extragang zum Supermarkt und kann auch ganz spontan leckere Gerichte kochen!

ELEKTRISCHE HELFER

Küchenmaschine, Blitzhacker, Hochleistungsmixer, Pürierstab, Handrührgerät & Co. unbedingt in der Küche einsetzen. Diese Geräte verrühren, hacken und pürieren die Zutaten in Sekundenschnelle. Das verkürzt die Arbeitszeit enorm!

ICE, ICE, BABY!

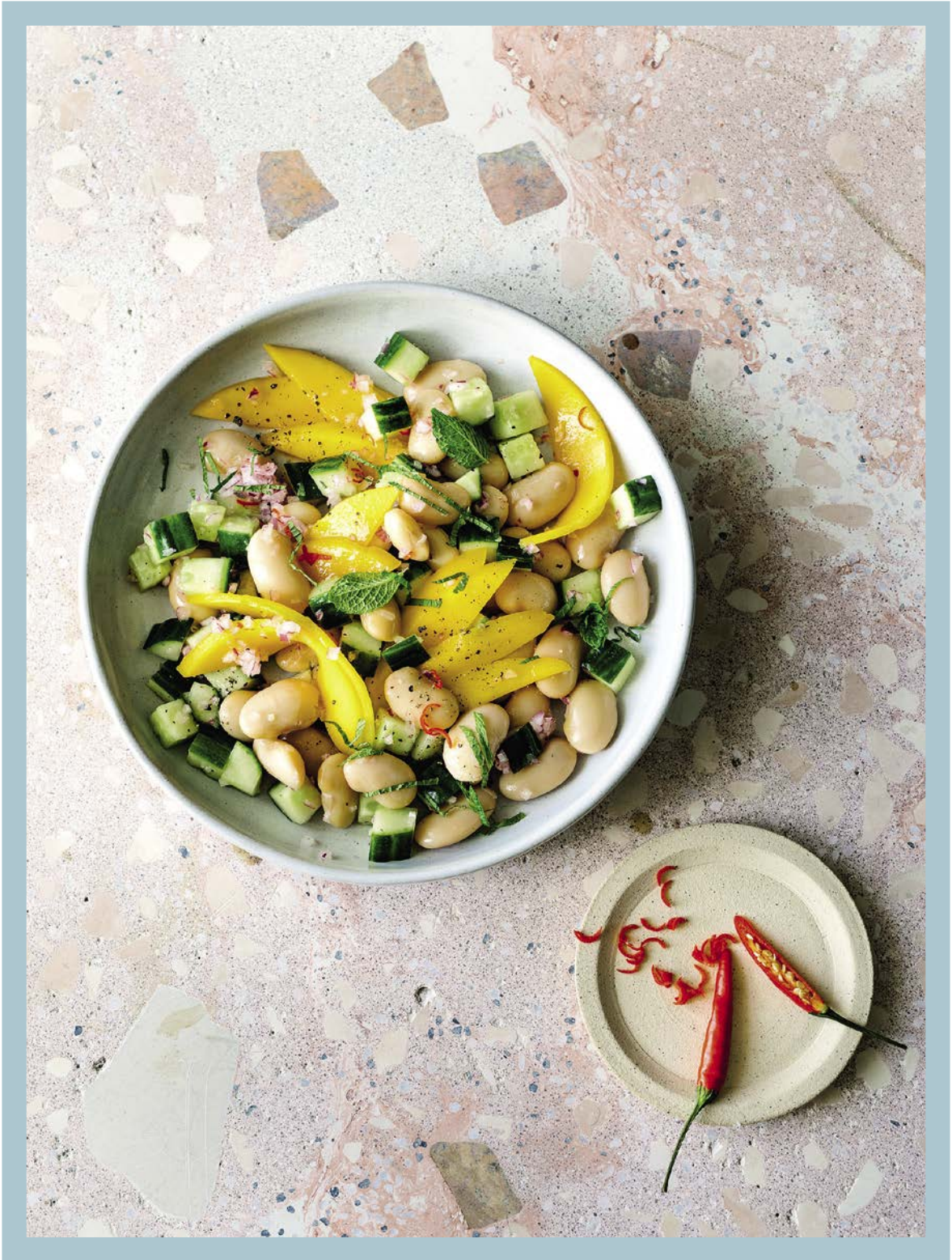
Obst, Gemüse und Kräuter aus dem Tiefkühlfach sind perfekt, wenn es beim Kochen schnell gehen muss. Alles ist bereits gewaschen, geputzt und zerkleinert und kann gleich in den Topf. Aber bitte auf die Zutatenliste achten! Manchmal wird auch diesen Produkten Zucker zugesetzt.

AUS GLAS ODER DOSE

Unbedingt zu gekochten Hülsenfrüchten aus Glas oder Dose greifen. Dann spart man sich lange Einweich- und Garzeiten. Auch hier einen Blick auf die Zutatenliste werfen: Ab und zu wird extra Zucker zugefügt!



Salz erst ins Wasser geben, wenn dieses bereits kocht. Salzwasser benötigt länger, bis es den Siedepunkt erreicht.



MANGO- GURKEN-SALAT

Ein süß-scharfer Salat, der sich auch als Meal-Prep-Mahlzeit bestens eignet. Einfach am Vorabend eine größere Menge zubereiten und »den Rest« dann am nächsten Tag mit zur Arbeit nehmen.

Für 2 Portionen

Zubereitungszeit: 15 Min.
Pro Portion: 160 kcal,
6 g E, 2 g F, 29 g KH

1 Mango
2 EL Limettensaft
½ Bio-Salatgurke
1 kleine rote Zwiebel
1 rote Chilischote
150 g weiße Bohnen
(aus dem Glas)
Salz · Pfeffer
2 Stängel Minze

1. Die Mango schälen und das Fruchtfleisch in möglichst großen Stücken vom Kern schneiden, dann in dünne Spalten oder kleine Stücke schneiden. Den Limettensaft gleichmäßig darüberträufeln.
2. Die Gurke waschen, putzen und in 1 cm große Würfel schneiden. Die Zwiebel schälen und fein würfeln. Die Chili waschen, halbieren, weiße Trennwände und Kerne entfernen. Die Hälften in feine Streifen schneiden. Die Bohnen in einem Sieb abbrausen und abtropfen lassen.
3. Alle vorbereiteten Zutaten in eine Schüssel geben und vermischen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Die Minze abbrausen und trocken schütteln, die Blättchen abzupfen, fein schneiden und über den Salat streuen.

LINSENSALAT MIT RÖSTTOMATEN

Für 2 Portionen

Zubereitungszeit: 20 Min.
Pro Portion: 430 kcal,
19 g E, 30 g F, 20 g KH

200 g Kirschtomaten (nach
Belieben noch an der Rispe)
4 EL Olivenöl
250 g Linsen (aus der Dose)
100 g Schafskäse (Feta)
1 kleine rote Zwiebel
½ Bund glatte Petersilie
1 EL Zitronensaft
Salz · Pfeffer

1. Die Kirschtomaten waschen. Eine kleine Auflaufform mit 1 EL Olivenöl einpinseln und Tomaten in der Form verteilen. Die Form in den kalten Backofen (Mitte) stellen und den Ofen auf 220° erhitzen. Die Tomaten 15 Min. rösten, bis sie heiß sind und aufplatzen.
2. Inzwischen die Linsen in einem Sieb abtropfen lassen. Den Schafskäse in kleine Würfel schneiden oder zerbröckeln. Die Zwiebel schälen und fein würfeln. Die Petersilie abbrausen und trocken schütteln, die Blättchen abzupfen und grob hacken. Alles in eine Schüssel geben und locker vermischen.
3. Für das Dressing das übrige Olivenöl (3 EL) und den Zitronensaft verrühren, mit Salz und Pfeffer würzen. Das Dressing in die Schüssel geben und mit dem Salat vermischen. Den Linsensalat mit den Rösttomaten auf zwei Tellern oder in Schüsseln anrichten.

TIPP

Auch Hülsenfrüchten aus Glas oder Dose wird manchmal Zucker zugesetzt. Deshalb immer die Zutatenliste prüfen oder – wenn mehr Zeit ist – getrocknete Linsen vorkochen, einfrieren und dann bei Bedarf auftauen.



WENIG ZEIT ZUM KOCHEN? UND AUCH NOCH ZUCKERFREI? NA KLAR!



Hannah Frey zeigt dir, wie Frühstück, Hauptgerichte und Snacks blitzschnell in maximal 25 Minuten auf dem Tisch stehen. Ihre neuen Express-Rezepte sind supereasy, gesund und natürlich ohne raffinierten Zucker! 5-Minuten-Granola, Heidelbeer-Pancakes, Linsensalat mit Rösttomaten oder Joghurt-Apfel-Trifle sind so rasant lecker, dass Fast Food, Fertigprodukte und der Lieferservice vollkommen überflüssig werden.

Also worauf wartest du noch?
Sag Zucker den Kampf an, koche mit
und teile deine Erfahrungen unter
#projektzuckerfrei!

456 Gesunde Küche
ISBN 978-3-8338-7316-4



9 783833 873164



www.gu.de