

# SCHLANK!

## DAS GOLDENE VON GU



REZEPTE ZUM GLÄNZEN UND SCHLANKWERDEN

**G|U**







## EINLEITUNG SO GEHT SCHLANK

**Kalorien runter, Genuss rauf** – das ist das Geheimrezept, mit dem Sie ohne Jo-Jo-Effekt abnehmen und dauerhaft schlank bleiben können. Es gibt keine Verbote, man darf alles essen, nur nicht immer. Worauf es ankommt, erfahren Sie hier.



## FRÜHSTÜCK LEICHT IN DEN TAG

**Welcher Frühstückstyp sind Sie?** Ob Müsli oder Stulle, Pancake oder Rührei, Rohkostliches oder Feines für den Sonntagsbrunch – die Rezepte in diesem Kapitel lassen keinen Wunsch offen. Selbst Frühstücksmuffel gehen mit schlanken Drinks gestärkt in den Tag!

### Küchenpraxis Rezepte

9  
10



## LUNCH TO GO SCHLANK UNTERWEGS

**Fast Food ade** – mit knackigen Salaten, Bowls und Suppen aus dem Glas haben Sie jede Menge Vitalstoffe, aber nur wenige Kalorien im Gepäck. Wraps oder Albondigas zaubern den Duft der weiten Welt ins Büro. Oder suchen Sie nur etwas zum Knabbern für den kleinen Hunger zwischendurch?

### Küchenpraxis Rezepte

68

69  
72



## VEGETARISCH GRÜNE SATTMACHER

120

**Von wegen Veggie schmeckt langweilig** und Salat macht dünn, aber nicht satt! Mit buntem Gemüse, Power-Hülsenfrüchten und -Körnern ist der Magen auf leichte Art angenehm gefüllt. Für den besonderen Kick sorgen Kräuter und exotische Gewürze. Gaumenfreuden garantiert!

### Küchenpraxis Rezepte

121  
124



## FLEISCH & FISCH GENUSS MIT EIWEISSPLUS

184

**Es muss nicht gerade Krustenbraten sein**, doch mit Hähnchenkebabs, Wirsing-Lachs-Sushis, Wok-Gemüse mit Rumpsteak und Doradenfilets mit Fenchel-Orangen-Salat gibt es genug schlanke Alternativen für Grillpartys oder kalte Büfets und fürs Essen sonntags oder mit Gästen.

### Küchenpraxis Rezepte

185  
188



## FEIERABEND SCHNELL WAS SCHLANKES

236

**Von Avocado-Carpaccio über Ofengemüse** bis zu mariniertem Roastbeef mit Rucola – eiweißreiche und kohlenhydratarme Feierabendküche muss nicht länger als 30 Minuten dauern und stellt locker jedes Fertiggericht in den Schatten!

### Küchenpraxis Rezepte

237  
240



## DESSERTS & KUCHEN SÜSS UND SCHLANK

288

**Naschkatzen können aufatmen!** Wer aufs süße Finale oder das Stück Kuchen am Sonntag nur ungern verzichtet, kann bei Frucht-Kebabs mit Dattelmarmelade, Mango-Sorbet, Mandel-Tarte mit Orange und Erdbeer-Kokos-Schnitten Glücksmomente tanken – Genuss ohne Reue!

### Küchenpraxis Rezepte

289  
292



## ANHANG

336

Rezepte- und Sachregister

336

Abkürzungs- und Umrechnungstabelle

349

Bildnachweis

350

Impressum

352



Mit diesem Symbol sind alle vegetarischen  
Rezepte gekennzeichnet.



# SO GEHT SCHLANK



**VOLLKORNBROT** ist in der schlanken Küche gegenüber Weißmehlprodukten zu bevorzugen.



**NÜSSE UND SAATEN** liefern wichtige Fettsäuren und gehören daher in kleinen Mengen unbedingt dazu.

Diäten sind bekannt, seit der Mensch zu viel isst. Trotzdem gibt es keine einfache Antwort auf die Frage: »Was soll ich essen, damit ich schlank werde und bleibe?« Dazu sind wir Menschen zu verschieden. Fakt ist jedoch: Wer mehr Energie verbraucht, als er aufnimmt, befindet sich auf der Gewinnerstraße.

Mittlerweile wurden mehr als hundert Konzepte entwickelt, mit denen man den überflüssigen Pfunden zu Leibe rücken kann. Trotzdem funktionieren nicht alle, und wenn sie funktionieren, dann nicht bei jedem.

Wichtig scheint zu sein, so haben Ernährungswissenschaftler herausgefunden, dass Essen und Trinken Freude machen. Selbst wenn man eine Weile kürzertreten will, weil nichts Passendes mehr im Kleiderschrank hängt, braucht man dazu nicht nur Selbstdisziplin. Eine Ernährung, die schlanker macht, sollte immer zu den eigenen Bedürfnissen, Geschmackswelten und dem individuellen Alltag passen.

## Abnehmen mit dem Goldenen

Um dem Individuum entgegenzukommen, wurden alle Rezepte in diesem Buch auf verschiedenste Lebensweisen und Alltagsroutinen hin zusammengestellt. Sie finden ein Frühstückskapitel (in dem auch Nichtfrühstücker berücksichtigt werden), ein Kapitel mit Mitnehmrezepten für Berufstätige und Studenten, eines für Veggies, ein Fleisch- und Fischkapitel, eines mit kohlenhydratreduzierten Abendessen für den Abnehm-Turbo, die noch dazu ruckzuck auf dem Tisch stehen, und – last but not least – Rezepte mit Süßspeisen und Desserts. Hier haben wir ein bisschen an der Zuckerschraube gedreht (s. S. 290), sodass Sie beim Abnehmen auch mit gutem Gewissen ab und an etwas Süßes genießen können.

## Kalorien zählen leicht gemacht

Sortiert sind alle Rezepte in verschiedene Kaloriengruppen. Sie finden Gerichte mit bis zu 300, 400 und 500 kcal. Ihre Tagesration stellen Sie sich täglich neu zusammen, dazu einfach die Nährwerte zu jedem Rezept berücksichtigen und die Kalorien addieren.

Unsere Empfehlung: Sie möchten in vier Wochen nachhaltig abnehmen? Dann geben Sie Ihrem Stoffwechsel eine kleine Starthilfe und nehmen zwei Tage lang etwa 800 kcal zu sich plus viel Flüssigkeit. Danach gehen Sie 26 Tage lang auf drei Mahlzeiten pro Tag und insgesamt 1800 kcal. Besonders praktisch: Erstellen Sie sich dazu mithilfe dieses Buches für jede Woche Essenspläne. Das hilft beim Einkaufen, Vorrat halten und Vorbereiten. Wenn Sie danach Ihr Wunschgewicht halten wollen, einfach darauf achten, dass Sie nicht so oft über 2000 kcal pro Tag kommen.

## Ideal: Dreimal satt essen

Um sicher und nachhaltig abzunehmen, ist es wichtig, dass Sie nicht hungern. Dann schaltet der Körper in ein Sparprogramm und sorgt dafür, dass Sie nach der Hungerphase schnell wieder zulegen. Um nicht diesen Jo-Jo-Effekt zu riskieren, essen Sie sich möglichst dreimal täglich satt – mit mindestens vier Stunden Essenspausen dazwischen. So hat der Körper genug Zeit zum Verwerten der Nährstoffe. Die Blutzucker- und Insulinspiegel können vor der nächsten Mahlzeit komplett absinken, und es kommt zu einem gesunden Hungergefühl. Die Pfunde purzeln bei dieser Ernährungsweise langsam, aber sicher. Wenn Sie reichlich kalorienfreie Getränke zwischen den Mahlzeiten zu sich nehmen (s. S. 239) oder bei Heißhunger kalorienarme Snacks (s. S. 71) genießen, sollten Sie die Pausen locker schaffen.



## Gut kombiniert

Grundsätzlich sind alle Rezepte in diesem Buch so konzipiert, dass sie den Magen gut füllen, also volumenreich sind und gleichzeitig sättigende Nährstoffe enthalten wie Eiweiß und Ballaststoffe. Kohlenhydrate, also alle Zuckerquellen, gibt es auch, aber reduziert. Dazu muss man wissen, dass es davon verschiedene Formen gibt.

Ein- und Zweifachzucker (Traubenzucker, Fruchtzucker, Haushaltszucker) aus Limo, Süßigkeiten, Weißmehlprodukten und vielen Fertiggerichten werden rasch verdaut und gehen fix ins Blut über. Das macht schnell wieder hungrig. Denn steigt der Blutzuckerspiegel rapide an, wird mehr Insulin freigesetzt. Das Hormon schleust den Zucker in die Zellen, der Blutzuckerspiegel sinkt und wir bekommen wieder Hunger. Langkettige Kohlenhydrate aus Getreide, Hülsenfrüchten oder Gemüse werden viel langsamer verdaut. Somit steigen Blutzucker- und Insulinspiegel nach dem Essen langsam an und sinken auch langsam wieder ab. Wir bleiben länger satt.

Ohne schnelle Kohlenhydrate kann der Körper bestens auskommen. Ganz im Gegensatz zu Eiweiß aus Hülsenfrüchten, Eiern, Milchprodukten, Fleisch, Geflügel und Fisch sowie Fetten aus Nüssen und Pflanzenölen.



**AUSGEWOGEN**  
Gemüse sollte mindestens die Hälfte der Mahlzeit ausmachen, die andere Hälfte verteilt sich auf eiweiß- und kohlenhydratreiche Nahrungsmittel.

## Alles erlaubt!

Wenn Sie einmal durch die Rezeptseiten blättern, werden Sie sehen, dass hier alles erlaubt ist. Warum ist das so? Gerade beim Essen und Trinken entwickeln Verbote kontraproduktive Energien: Bei allzu strengen Einschränkungen bekommt man erst recht Lust auf hochkalorische Sünden wie Schokolade, Pommes und Pizza oder das Glas Wein am Abend. Deshalb gibt es bei uns keinerlei Verbotslisten.

Umso wichtiger aber ist es, zu wissen, wie Sie die drei Hauptnährstoffe Eiweiß, Fett und Kohlenhydrate am besten über den Tag verteilen, sodass Sie satt werden und langsam, aber sicher mit Genuss abnehmen. Halten Sie sich also an die Empfehlungen im Kasten unten.

## ABNEHMEN AUF EINEN BLICK

Nachhaltig und mit Genuss abnehmen? Das funktioniert, und zwar durch geschicktes Kombinieren.

Und so geht's: Essen Sie sich dreimal täglich satt und halten Sie zwischen den Hauptmahlzeiten Esspausen von mindestens vier Stunden ein. So kann sich ein gesundes Hungergefühl entwickeln und Sie vergessen ganz zu snacken.

Vollkornprodukte und Kartoffeln sollten Sie nur in kleineren Portionen genießen. Nur zum gelegentlichen Genuss empfohlen sind Weißmehlprodukte und Süßes.

Hilfreich ist es, die Bestandteile der Mahlzeit auf dem Teller wie folgt einzuteilen: Reservieren Sie mittags und abends knapp die Hälfte des Tellers für volumenreiches Gemüse oder Salate. Etwa ein Viertel des Tellers ist für eiweißreiche Zutaten wie Hülsenfrüchte, Fleisch, Fisch, Eier oder Milchprodukte bestimmt. Wie Sie schlank frühstücken, lesen Sie ab Seite 7. Das restliche Viertel verteilt sich auf Kohlenhydrate aus Brot, Vollkornnudeln, -reis und Kartoffeln, kombiniert mit hochwertigem Pflanzenöl, Nüssen und Saaten.





FRÜHSTÜCK

---

LEICHT IN DEN TAG



## Morgenstund' mit Gold im Mund

Mit einem ausgewogenen und vollwertigen Frühstück starten Sie gestärkt in Ihren Tag. Zwischen sechs und neun Uhr morgens ist der Stoffwechsel am aktivsten. Um sich mit hochwertiger Energie zu versorgen, sind jetzt Eiweiß, gesunde Fette und Ballaststoffe ideal. Hierfür eignen sich zum Beispiel Vollkornbrot oder -brötchen mit moderat süßen oder pikanten Aufstrichen, Vollkornflocken oder auch Naturjoghurt mit nicht zu süßen Früchten (s. S. 9). Dazu gibt es Tee, Kaffee mit oder ohne einen Schuss Milch oder Pflanzendrink, ein Glas Wasser oder eine verdünnte Fruchtsaftchorle. So bleiben Anstieg und Abfall der Blutzucker- und Insulinspiegel moderat und Sie locker vier Stunden gut gesättigt, ohne ans Essen zwischendurch zu denken.

## Kein Hunger morgens?

Frühstücksverhalten und Vorlieben sind individuell verschieden: Der eine kann das Haus auf keinen Fall mit leerem Magen verlassen, der andere bekommt vor 10 Uhr keinen Bissen herunter. Ernährungswissenschaftler empfehlen, sich darauf einzustellen und sich zu nichts zu zwingen. Sie müssen frühmorgens nicht unbedingt etwas essen, wenn Ihnen nicht danach ist! Trinken Sie dann zum Beispiel ein Glas Obst- oder Gemüsesaft oder mixen Sie sich einen feinen Smoothie aus Grapefruitsaft, Getreideflocken, Chia-Samen, Früchten und Nüssen. Er enthält alle wichtigen Nährstoffe, die den Stoffwechsel anregen, ihn aber nicht belasten. Wenn Ihnen auch das zu viel ist, dann verlängern Sie einfach die nächtliche Fastenphase, essen dann aber möglichst erst zu Mittag. Bei Spätfrühstückern besteht die Gefahr, dass sie vormittags erst recht zuschlagen. Nur allzu leicht verliert man so die Tagesenergiemenge aus dem Blick. Das Einzige, was jedoch zählt, ist die Gesamtmenge an aufgenommenen Kalorien pro Tag, nicht aber, wann man diese nachtankt.



**WERTVOLLES EIWEISS** Ob Milch, Joghurt, Kokosmilch oder Pflanzendrink – es gibt viele Möglichkeiten, sich morgens mit Proteinen zu versorgen!

## Abnehmen beim Frühstück

Frühstückfans helfen die folgenden Tipps dabei, fit in den Tag zu starten, sich mit einer gesunden Portion an Nährstoffen zu versorgen und gleichzeitig die aufgenommene Energiemenge im Auge zu behalten:

**Nehmen Sie sich Zeit** Essen Sie Ihr Frühstück möglichst in aller Ruhe und genießen Sie jeden Bissen und jeden Schluck. So tritt nach einer gewissen Zeit ein natürliches Sättigungsgefühl ein. Am besten bereiten Sie Ihre morgendliche Mahlzeit schon abends zu, so haben Sie mehr Luft. Wenn Sie hektisch frühstücken und dabei gleichzeitig das Handy checken oder in die Zeitung schauen, kann es passieren, dass Sie mehr Energie aufnehmen, als Sie eigentlich brauchen.

**Mit Eiweiß-Kick** Achten Sie auf Ihre Portion Eiweiß im Frühstück, denn diesen Nährstoff kann der Körper nicht speichern, sondern braucht stetig Nachschub. Gut schmecken morgens fettreduzierte Milch bzw. Milchprodukte oder Pflanzendrinks. Eier, Käse sowie Nüsse und Saaten sind zudem noch reich an gesunden Fetten. Eine Scheibe Lachs oder magerer Aufschnitt ist ebenfalls nicht verkehrt. Eiweiß ist ein echter Abnehmhelfer, weil es gut satt macht. Außerdem senkt es den Süßhunger, und das für Stunden!



# APFEL-GRANOLA

Für ca. 27 Portionen

Zubereitungszeit: ca. 15 Min.

Backzeit: 35 Min.

Kühlzeit: 45 Min.

Pro Portion ca. 145 kcal

5 g E · 7 g F · 14 g KH

250 g kernige Haferflocken

50 g gepuffte Hirse

(ersatzweise gepuffte Quinoa)

3 EL Leinmehl

80 g Pistazienkerne

80 g Kürbiskerne

3 EL Hanfsamen

50 g Kokosblütenzucker

1 Prise Zimtpulver

Salz · 150 g Apfelmus

80 g Kokosöl

50 g Ahornsirup

3 EL Weizengraspulver

(ersatzweise Gerstengraspulver)

80 g getrocknete Apfelringe

## Knusperspaß mit Saaten und Kernen

- 1 Den Ofen auf 175° vorheizen. Ein Backblech mit Backpapier auslegen, eventuell zwei Bleche verwenden.
- 2 Die Haferflocken, die gepuffte Hirse und das Leinmehl in einer großen Schüssel vermengen.
- 3 Die Pistazien grob hacken und zusammen mit den Kürbiskernen und Hanfsamen sowie dem Kokosblütenzucker zum Flockenmix geben. Das Ganze mit Zimt und 1 Prise Salz würzen. Anschließend das Apfelmus daruntermengen.
- 4 Das Kokosöl zusammen mit dem Ahornsirup in einem heißen Wasserbad erwärmen. Das Weizengraspulver hinzufügen und gut unterrühren. Die Mischung gründlich mit den Zutaten in der Schüssel vermengen.
- 5 Die Masse auf dem vorbereiteten Backblech verteilen, mit einem Teigschaber festdrücken und im vorgeheizten Ofen (Mitte) in 30–35 Min. goldbraun backen, dabei alle 10 Min. durchrühren und wieder andrücken.
- 6 Die Granolamischung komplett auskühlen und trocknen lassen. Währenddessen die Apfelringe in kleine Stücke schneiden.
- 7 Das ausgekühlte Granola in mundgerechte Stücke brechen und die Apfelstücke daruntermischen. Die fertige Mischung luftdicht verpacken und innerhalb von vier Wochen verbrauchen.

### GUT ZU WISSEN

**Weizengraspulver** zeichnet sich durch eine ganze Fülle heilender und nährender Inhaltsstoffe aus. Ein Grund hierfür ist, dass sich Getreidegräser im Zwischenstadium zwischen Keimling und Ähre befinden und ihr Chlorophyll- und Enzymgehalt während dieser Phase am höchsten ist. Weizengraspulver schmeckt leicht grasig und hat ein dezentes Lakritz-Aroma. Am besten verwendet man hochwertige Bioqualität!











# ASIA-LAUCHSUPPE MIT FISCHBÄLLCHEN

mit pikantem Asia-Touch

Für 2 Personen

Zubereitungszeit: ca. 40 Min.

Pro Portion ca. 490 kcal

33 g E · 33 g F · 16 g KH

2 Stangen Lauch · 4 EL Öl

1 Stück Ingwer (ca. 2 cm lang)

400 g Fischfilet (z. B. Kabeljau, Rotbarsch)

3 EL Sojasauce · 6 EL Ketchup

1 TL Gemüsebrühe (Instant) · 1 TL Sambal Oelek

- 1 Den Lauch putzen, längs aufschneiden, gründlich unter fließendem Wasser waschen und quer in ca. 1 cm breite Streifen schneiden. 1 EL Öl in einer Pfanne erhitzen, den Lauch darin bei mittlerer Hitze unter gelegentlichem Rühren in ca. 10 Min. zugedeckt weich dünsten.
- 2 Inzwischen den Ingwer schälen und fein reiben. Das Fischfilet mit Küchenpapier trocken tupfen und zuerst in grobe Würfel schneiden, dann im Blitzhacker fein hacken. Mit der Hälfte des Ingwers und 1 EL Sojasauce in eine Schüssel geben. Die Masse mit den Händen gut durchkneten und ca. 20 Fischbällchen daraus formen.
- 3 Das restliche Öl (3 EL) in einer zweiten beschichteten Pfanne erhitzen. Die Fischbällchen darin bei mittlerer bis großer Hitze rundherum goldbraun braten.
- 4 Ketchup, restliche Sojasauce (2 EL), gekörnte Brühe, restlichen Ingwer und Sambal Oelek verrühren und auf 2 Weckgläser (à ca. 600 ml) Inhalt verteilen. Zuerst den gedünsteten Lauch, dann die Fischbällchen darüberschichten. Gläser verschließen und kalt stellen.
- 5 Vor dem Essen die Gläser am besten Raumtemperatur annehmen lassen. Pro Glas 250 ml Wasser zum Kochen bringen und über die Zutaten im Glas gießen. Dann verschließen und 5–10 Min. stehen lassen, dabei immer wieder kräftig schwenken, damit die Suppe gleichmäßig heiß wird. Die Lauchsuppe in einen tiefen Teller oder eine Schale füllen.

VARIANTE

## LAUCHCREMESUPPE MIT BIRNEN

- Für eine Veggie-Variante 175 g Lauch putzen, längs halbieren, gründlich unter fließendem Wasser waschen und quer in ca. 1 cm breite Scheiben schneiden. Diese in 1 EL Öl bei mittlerer Hitze in ca. 10 Min. weich dünsten.
- Inzwischen 1 Birne schälen, achteln und dabei entkernen. 1 Birnenachtel beiseitelegen, die restlichen in grobe Stücke schneiden. 200 g weiße Bohnen (aus der Dose) abspülen und abtropfen lassen.
- 2 Zweige Thymian waschen, trocken schütteln. Die Blättchen abzupfen und die Hälfte davon mit Birnenstücken, Bohnen, 400 ml Gemüsebrühe sowie etwas Salz und Pfeffer zum Lauch geben. Alles aufkochen und 15 Min. bei geringer Hitze köcheln lassen.
- 30 g Kürbiskerne und das beiseitegelegte Birnenstück grob hacken und mit dem restlichen Thymian mischen. Die fertige Suppe fein pürieren und mit 1 EL Kürbiskernöl verfeinern. Suppe und Kürbiskern-Topping separat in dicht schließende Boxen verpacken und mitnehmen.







# VEGGIE-BURGER

Für 4 Personen

Zubereitungszeit: ca. 40 Min.

Quellzeit: 1 Std.

Pro Portion ca. 370 kcal

12 g E · 11 g F · 54 g KH

1 Dose Kidneybohnen  
(250 g Abtropfgewicht)  
1 Bund Petersilie  
2 rote Zwiebeln  
1 Knoblauchzehe  
50 g zarte Haferflocken  
2 TL mittelscharfer Senf  
2 TL geräuchertes Paprikapulver  
Salz · Pfeffer  
100 g saure Sahne  
2 TL Harissa (scharfe Würzpaste)  
1 EL Aprikosenkonfitüre  
2 Tomaten  
¼ Salatgurke  
4 Blätter Kopfsalat · 2 EL Öl  
4 Burgerbrötchen (Buns) mit Sesam

- 1 Die Bohnen in einem Sieb kalt abspülen und gut abtropfen lassen. Die Petersilie waschen und trocken schütteln. Die Blättchen abzupfen und hacken. Eine Zwiebel und die Knoblauchzehe schälen und hacken. Die Haferflocken im Blitzhacker fein mahlen.
- 2 Die Bohnen mit Petersilie, Zwiebeln, Knoblauch und Hafermehl sowie Senf, Paprikapulver und etwas Salz und Pfeffer in eine Schüssel geben. Dann alles mit den Händen kräftig verkneten. Die Bohnenmasse ca. 1 Std. zum Quellen stehen lassen.
- 3 Inzwischen für die Sauce in einer Schüssel die saure Sahne mit Harissa und Aprikosenkonfitüre verrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken, dann kalt stellen.

überzeugt selbst eingefleischte Burger-Freaks

- 4 Die Tomaten waschen und abtrocknen. Die Stielansätze entfernen und die Tomaten in dünne Scheiben schneiden. Die Salatgurke schälen und auf der Gemüsereibe in dünne Scheiben hobeln. Die Salatblätter waschen und trocken tupfen. Die übrige Zwiebel schälen und in feine Ringe schneiden.
- 5 Aus der Bohnenmasse 4 flache Burger-Pattys formen. Das Öl in einer beschichteten Pfanne erhitzen. Die Burger-Pattys darin pro Seite 3–4 Min. knusprig braten.
- 6 Inzwischen die Brötchen waagrecht aufschneiden und im Toaster rösten. Die unteren Hälften jeweils mit 1 EL Harissacreme bestreichen. Mit Salatblättern, Burger-Patty, Tomaten, Gurken und den Zwiebelringen belegen. Etwas Harissacreme daraufklebsen und die obere Brötchenhälfte darauflegen. Die restliche Harissacreme in einem Schälchen dazu servieren.

## VARIANTE

### LOW-CARB-BUNS SELBER MACHEN

- Den Backofen auf 180° vorheizen. Zwei Backbleche mit Backpapier auslegen. Für die Zubereitung von 4 Burgern 4 Eier (M) trennen. Die Eigelbe in einer Schüssel mit 100 g Frischkäse (Doppelrahmstufe) und 8 EL gemahlene Mandeln verrühren, Eiweiße steif schlagen und unterheben.
- Die Frischkäsemasse mithilfe von zwei Esslöffeln in jeweils 4 Häufchen und mit reichlich Abstand dazwischen auf die Bleche setzen. Mit 2 EL Sesam bestreuen.
- Die Teiglinge in zwei Portionen im heißen Backofen (Mitte) in 15–20 Min. goldbraun backen. Dabei zerlaufen die Häufchen zu flachen Scheiben.
- Mit je zwei fertig gebackenen Brötchenscheiben einen Veggie-Burger zubereiten.



# KALBSBRATEN MIT STEINPILZEN

ab in den Ofen und »Bahn frei!« für die Gäste

Für 4 Personen

Zubereitungszeit: ca. 1 Std. 30 Min.

Pro Portion ca. 385 kcal

46 g E · 11 g F · 26 g KH

30 g getrocknete Steinpilze

200 g Schalotten

800 g Kalbsbraten (ohne Knochen;  
z. B. Schulter oder Nuss)

Salz · Pfeffer

1 EL Butterschmalz

1 Bund kleine Möhren

500 g kleine festkochende Bio-Kartoffeln

1 Knolle Fenchel (ca. 250 g)

½ Bund Thymian

- 1 Die getrockneten Steinpilze kalt abbrausen und in 250 ml heißem Wasser einweichen. Die Schalotten schälen und je nach Größe ganz lassen oder halbieren. Den Ofen auf 220° vorheizen, dabei ein tiefes Blech (Mitte) mit aufheizen. Das Fleisch mit Küchenpapier trocken tupfen und mit Salz und Pfeffer einreiben.
- 2 Das Butterschmalz auf dem Blech im Ofen erhitzen. Das Fleisch und die Schalotten dazugeben und im Ofen rundherum anbraten. Mit den Pilzen samt Einweichwasser ablöschen. Dann die Ofentemperatur auf 200° reduzieren und das Fleisch weitere ca. 25 Min. braten.
- 3 Inzwischen die Möhren schälen. Die Kartoffeln gründlich waschen und halbieren. Den Fenchel putzen, waschen und in breite Spalten schneiden, das Grün beiseitelegen. Thymian waschen und trocken schütteln.
- 4 Möhren, Kartoffeln, Fenchel und Thymian mit auf das Backblech geben. 500 ml heißes Wasser dazugießen, alles salzen und pfeffern und weitere 45–50 Min. backen, bis das Fleisch gar ist. Mit Fenchelgrün garnieren.

## TUNING-TIPP

Noch feiner wird's mit frischen Pilzen: 250 g Steinpilze putzen, halbieren oder vierteln, zusammen mit den Möhren und Kartoffeln zum Fleisch geben und maximal 20 Min. mitbacken. Für eine »beschwipste« Variante 125 ml Wasser durch Wermut oder einen trockenen Weißwein ersetzen.







## DER LIEBLINGSKLASSIKER

## ROTER HERINGSSALAT

nordischer Klassiker in schlanker Version

Für 2 Personen

Zubereitungszeit: 20 Min.

Pro Portion ca. 270 kcal

16 g E · 16 g F · 15 g KH

100 g Rote Bete (vorgegart und vakuumiert)

1 Stange Staudensellerie

1 kleine rote Zwiebel

150 g Bismarckhering

(in Marinade eingelegt)

1 kleiner säuerlicher Apfel (z. B. Elstar)

½ Bund Dill · 50 g saure Sahne

50 g Joghurt (1,5 % Fett)

1 EL milder Rotweinessig

Salz · Pfeffer

- 1 Die Roten Beten in ca. 1 cm große Würfel schneiden (dabei am besten Handschuhe tragen, da der Saft stark abfärbt!). Den Staudensellerie putzen und bei Bedarf entfädeln, dann waschen und die Stange schräg in dünne Scheiben schneiden oder hobeln. Die Zwiebel schälen und in feine Würfel schneiden.
- 2 Den Hering in ein Sieb geben und abtropfen lassen, dann mit Küchenpapier trocken tupfen und schräg in ca. 1 cm breite Streifen schneiden. Apfel waschen, vierteln und entkernen. Die Viertel klein würfeln. Den Dill waschen, trocken schütteln und die Spitzen abzupfen. Einige Dillspitzen zum Garnieren beiseitelegen, den Rest fein hacken.
- 3 In einer Salatschüssel saure Sahne und Joghurt glatt verrühren. Rote Bete, Sellerie, Zwiebel, Hering, Apfel und gehackten Dill untermischen. Den Salat mit Essig, Salz und Pfeffer abschmecken. Zum Servieren auf Teller verteilen und mit dem beiseitegelegten Dill garnieren.

VARIANTE

## MATJESSALAT MIT PUMPERNICKEL

- Für eine gleichfalls schlanke Slow-Carb-Variante für 2 Personen 1 Bio-Apfel waschen, achteln und entkernen, die Achtel in dünne Scheiben schneiden. 150 g Lauch putzen, längs aufschneiden, gründlich waschen und in Ringe schneiden.
- 125 g Matjesfilets mit Küchenpapier trocken tupfen, dann in schmale Streifen schneiden. Diese mit den Apfelscheiben und Lauchringen sowie 1 EL Kapern, 150 g Sahnejoghurt und 2 EL Milch gut vermischen.
- Den Salat mit Salz und Pfeffer würzen, auf zwei Tellern anrichten und mit je 1 Scheibe Pumpernickel servieren.

## GUT ZU WISSEN

Der **Hering** ist mit seinen ungefähr 18 g Fett pro 100 g wahrlich kein Schlankmacher, dafür aber ein super Fang für die Gesundheit – sei es als grüner Hering, Bismarckhering, Matjes, Rollmops oder Bückling. Denn mehr als 10 % des Fettanteils sind essenzielle Omega-3-Fettsäuren, die unser Körper nicht selbst herstellen kann. Langkettige Omega-3-Fettsäuren senken den Triglyzeridespiegel im Blut und ganz nebenbei auch den Blutdruck, außerdem wirken sie entzündungshemmend. Die guten Fette stecken übrigens auch in anderen fettreichen Kaltwasserfischen wie Makrele, Lachs, Sardine und Thunfisch.







300 kcal



## HEIDELBEER- BUTTERMILCH-EIS

beerenstarker Eis-Quickie

Für 6 Stück

Zubereitungszeit: ca. 10 Min. · Tiefkühlzeit: 5 Std.

Pro Stück ca. 60 kcal · 2 g E · 0 g F · 11 g KH

200 g Heidelbeeren · 1 Bio-Orange  
50 g Ahornsirup · 250 g Buttermilch

### Außerdem:

6 Stieleisformen à ca. 50 ml (nach Belieben  
andere Förmchen und Stiele)

- 1 Beeren verlesen, kurz abbrausen und trocken tupfen. Orange heiß waschen, abtrocknen und 1 TL Schale fein abreiben. Die Orange halbieren, den Saft auspressen.
- 2 Beeren und Orangensaft fein pürieren. Ahornsirup, Orangenschale und Buttermilch kräftig untermixen. Die Masse in die Formen füllen. Die Förmchen mit Eisstielen versehen und für mindestens 5 Std. tiefkühlen.

### TAUSCH-TIPP

Statt Heidelbeeren kann man auch prima andere Beeren wie z. B. Brombeeren, Erdbeeren oder Himbeeren verwenden.

### TUNING-TIPP

Klassische Stieleisformen sind praktisch. Für mehr Pepp sorgen jedoch flexible Muffin-, Cupcake- oder Pralinenförmchen, die in den vielen Varianten erhältlich sind. Stöbern Sie mal im Internet und lassen Sie sich inspirieren ...



## KIRSCH-KOKOS-EIS

mit exotischem Touch

Für 6 Stück

Zubereitungszeit: ca. 20 Min.

Kühlzeit: 10 Min. · Tiefkühlzeit: 6 Std.

Pro Stück ca. 145 kcal · 1 g E · 7 g F · 17 g KH

100 g Kirschkonfitüre · 1 EL Himbeersirup  
1 Zitrone · 150 g Kokosmilch  
50 g Sahne · 30 g Puderzucker

### Außerdem:

6 Stieleisformen à ca. 50 ml (nach Belieben  
andere Förmchen und Stiele)

- 1 Kirschkonfitüre und Himbeersirup fein pürieren. Die Mischung durch ein Sieb streichen und 10 Min. in das Tiefkühlfach geben, danach in den Kühlschrank stellen.
- 2 Die Zitrone halbieren, den Saft auspressen. Zitronensaft mit Kokosmilch, Sahne und Puderzucker verrühren. Zwei Drittel der Mischung auf die Eisformen verteilen und diese ohne Stiel 1 Std. tiefkühlen.
- 3 Die Formen zu zwei Dritteln mit der restlichen Kokosmilch-Mischung füllen und nochmals für 1 Std. ins Tiefkühlfach stellen. Zuletzt das Kirschküree zu gleichen Teilen in die Formen geben. Die Förmchen mit Eisstielen versehen und alles weitere 4 Std. tiefkühlen.

### GUT ZU WISSEN

Meistens sind die kleinen Leckerbissen ohnehin nur allzu schnell verputzt, doch grundlegend gilt: Selbst gemachtes Eis maximal 4 Wochen im Tiefkühlfach aufbewahren.



## APRIKOSEN-HONIG-EIS 🌿

schmeckt nach Urlaub in Südfrankreich

Für 6 Stück

Zubereitungszeit: ca. 15 Min.

Kühlzeit: ca. 10 Min. · Tiefkühlzeit: 5 Std.

Pro Stück ca. 160 kcal · 1 g E · 14 g F · 8 g KH

2 kleine, reife Aprikosen  
2 EL Honig (z. B. Lavendelblütenhonig,  
ersatzweise Blütenhonig)  
50 g Crème fraîche

200 g Sahne

**Außerdem:**

6 Stieleisformen à ca. 50 ml (nach Belieben  
andere Förmchen und Stiele)

- 1 Die Aprikosen waschen, trocken tupfen, halbieren, entsteinen und klein würfeln. Die Stücke mit 50 ml Wasser und dem Honig in einem Topf unter Rühren kurz aufkochen, bis sie zerfallen sind. Das Mus durch ein Sieb streichen und für ca. 10 Min. in das Tiefkühlfach stellen.
- 2 Das abgekühlte Fruchtmus in einen Rührbecher füllen. Die Crème fraîche und die Sahne hinzufügen und alles mit dem Pürierstab cremig fein pürieren.
- 3 Die Creme in die Formen verteilen, mit Stielen versehen und für mindestens 5 Std. in das Tiefkühlfach stellen.

### TUNING-TIPP

Ob im Garten oder aus dem Topf: Wer sich über einen blühenden **Lavendel** freuen kann, sollte noch einige Blütenrispen mit in den Sud geben. Für eine besonders raffinierte Geschmacksnote!



## ORANGEN-EIS 🌿

extracremig

Für 6 Stück

Zubereitungszeit: ca. 20 Min.

Kühlzeit: ca. 10 Min. · Tiefkühlzeit: 5 Std.

Pro Stück ca. 235 kcal · 2 g E · 17 g F · 17 g KH

3 Bio-Orangen · 4 EL Zucker · 1 EL Orangenlikör  
(z. B. Cointreau; nach Belieben)  
250 g Sahne · 50 g Mascarpone

**Außerdem:**

6 Stieleisformen à ca. 50 ml (nach Belieben  
andere Förmchen und Stiele)

- 1 Die Orangen heiß waschen und abtrocknen. Die Schale von 2 Orangen fein abreiben. 1 TL von der Schale mit 1 EL Zucker vermischen und beiseitestellen. Alle Orangen halbieren und den Saft auspressen.
- 2 Saft und übrige Orangenschale mit 50 ml Wasser und 3 EL Zucker in einem Topf unter Rühren aufkochen und 2 Min. kochen. Nach Belieben Likör unterrühren. Sirup zum Abkühlen etwa 10 Min. in das Tiefkühlfach stellen.
- 3 Die Sahne cremig aufschlagen, den Mascarpone und gekühlten Orangensirup unterrühren. Die Creme auf die Eisformen verteilen. Die Förmchen mit Eisstielen versehen und mindestens 5 Std. tiefkühlen.
- 4 Vor dem Servieren das Orangen-Eis aus dem Tiefkühlfach nehmen und aus den Formen lösen. Sobald die Oberfläche leicht angetaut ist, das Eis mit dem beiseitegestellten Orangenzucker bestreuen und am besten sofort genießen.



300 kcal



# Schlank werden und bleiben

## mit dem goldenen Kalorien-Kombipaket:

Über 250 **SCHLANKE REZEPTHIGHLIGHTS** für alle Hungersituationen von Frühstück bis Feierabend – alle mit Foto, gelingsicher und mehrfach getestet

**INDIVIDUELL KOMBINIEREN UND ABNEHMEN:** in jedem Rezeptkapitel Gerichte mit 300, 400 und 500 Kalorien

Zu jedem Rezeptkapitel wichtiges **KNOW-HOW** rund um kalorienreduzierte Ernährung – von der richtigen Zusammenstellung bis zu cleveren Praxistipps zum Durchhalten

**BESONDERS HERVORGEHOBEN:** Lieblingsklassiker in Light-Version

Heißhunger auf **SCHLANKE SWEETS?** Crème brûlée, Pfirsich-Tiramisu, Kirsch-Kokos-Eis und mehr in einem eigenen »süßen« Kapitel

WG 456 Schlanke Küche  
ISBN 978-3-8338-7573-1



9 783833 875731



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