

GOLO WILLAND | ANGELIKA ILIES

GESUND  
ESSEN

*Rezepte für einen*  
**SCHLANKMACHER  
STOFFWECHSEL**

*Abnehmen mit  
maststoffarmer  
Ernährung*

**G|U**

# MASTSTOFFE – DICKMACHER IN DER NAHRUNG

- 6 Einführung
- 10 Extrapfunde –  
ein Ur-Überlebensprogramm ist aktiviert
- 12 Drei Wege –  
wie Maststoffe Energie in Fettspeicher umleiten
- 16 Energiekrise im Gehirn –  
Süßhungerattacken und Cortisolmodus
- 22 Die Stimmungsretter –  
Zucker oder gesunde Aminosäuren
- 26 Maststoffe –  
wie sie entstehen und sich anreichern
- 30 Die sechs Maststofftypen –  
und die Gegenmaßnahmen
- 44 Maststoff-Bomben
- 46 Selber kochen –  
Wege aus der Maststofffalle
- 50 Die glorreichen 12 –  
Gegenspieler der Maststoffe
- 54 Maxit –  
Ausstieg aus der Maststoffbelastung
- 60 Zutatenkombination –  
für schlanke Tagesmahlzeiten



## REZEPTE

# MASTSTOFFARM GENIESSEN

- 64 Frühstück  
Morgens heißt es herzhaft zugreifen!
- 82 Salate & Antipasti  
Hier tummeln sich die Gegenspieler der Maststoffe!
- 106 Saucen & Dips  
Aromavielfalt auch ohne Umami und Zusatzstoffe
- 118 Suppen & Eintöpfe  
Wärmen Körper und Seele ohne dick machende Tricks
- 134 Pasta  
Gewusst wie – Nudelgerichte als Schlankmacher
- 142 Fleisch & Fisch  
So werden Eiweiße und Fette nicht zum Problem
- 164 Desserts  
Damit sich die Glukose nicht verirrt
  
- 186 Register
- 192 Impressum



# MASTSTOFFE –

## wie sie entstehen und sich anreichern

---

**Es sind vor allem Maststoffe, die darüber entscheiden, wie viele Kalorien wir essen und speichern. Der Maststoff-Gehalt explodiert oft bei der Verarbeitung und Zubereitung von Nahrungsmitteln.**

Bei dem Wort »Maststoffe« kommt man vielleicht zuerst auf den Gedanken, es könne sich um chemische Zusätze im Essen handeln. Solche Maststoffe gibt es zwar auch, aber wesentliche Treiber der Übergewichts- und Diabetesepidemie sind Stoffe, die natürlicherweise in unserer Nahrung vorkommen. Mehr noch, einige dieser Substanzen sind sogar lebensnotwendige Nährstoffe, wie etwa die so wertvolle Glukose.

Diese natürlichen Ausgangsstoffe werden erst durch die Verarbeitung und Zubereitung zum machtvollen Stoffwechsel- und Appetit-Manipulator. Häufig erfolgt dies durch massive Anreicherung. Der Naturstoff kommt in unnatürlicher Dosis, auf die wir biologisch nicht vorbereitet sind. Zudem werden oft wichtige Begleitstoffe für eine gesunde Verwertung entzogen. Oder es fehlt schlicht die gesunde Kombination auf dem Teller, wie sie in einer traditionellen Ernährung üblich ist. Andere Maststoffe entstehen neu in der industriellen Aufbereitung, im Rahmen der Restaurant-Küche oder auch zu Hause in der Pfanne.

### RAFFINIERT MACHT DICK

Beim Haushaltszucker, dem ultimativen Raffinat, ist die Verarbeitung derart auf die Spitze getrieben, dass praktisch nur noch Energie enthalten ist. Angereichert auf fast 100 %. Wasser, Vitamine und Mineralien sind passé. In dieser reinen Form fördert Zucker Insulinresistenz und Fettaufbau. Im Gegensatz dazu machen auch solche Früchte nachweislich schlank, die eben diesen Zucker enthalten, aber als Stoffgemisch. Haushaltszucker besteht zu gleichen Teilen aus Glukose und Fruktose. Problematisch ist insbesondere der Fruktose-Anteil. Mit den etwa 100 g Zucker, die wir derzeit täglich aufnehmen, strömen nicht nur ungekannte Mengen auf die Zellen ein. Es fehlen auch die in den Früchten reichlich vorhandenen Ballaststoffe, die sonst eine Aufnahme zumindest ausbremsen. Zudem fehlen das Frischevitamin C und die gesunden sekundären Pflanzenstoffe der Früchte, die antioxidativ wirken. Diese verhindern, dass die enthaltene Fruktose den Stoffwechsel-Hebel auf Mast umlegen kann.

Und es kommt noch dicker: Die Entfernung von Vitaminen und Mineralien während der Raffination verringert auch die Fähigkeit von Muskulatur und Gehirn, die zur Hälfte enthaltene Glukose für ihre Lebensprozesse zu verbrennen. Es fehlen die Begleitstoffe zur Verwertung. In der Zelle läuft es eben nicht wie im Verbrennungsraum eines Motors, wo ein Zündfunke den Treibstoff zur Explosion bringt. Dem Gefahrenstoff wird vielmehr Trippelschritt für Trippelschritt die in seine Struktur eingespannte Energie in Minimengen abgeknöpft, bis schließlich Kohlendioxid und Wasser verbleiben. Mit jedem Schritt ändert sich die Struktur des Energieträgers und den nächsten heiklen Job muss ein anderer Zell-Dienstleister übernehmen. Integraler Bestandteil dieser Dienstleister sind oft Vitamine und Mineralien. Darum macht die fast 100-prozentige Energiebombe Zucker auch nicht besonders kräftig und spritzig. Weniger Energie, aber ausgestattet mit Verbrennungshilfen, ist hier einfach mehr.

Fraglos kann der Körper auch die erforderlichen Verwertungstoffe für die Zell-Dienstleister aus seinen Reserven oder aus anderen Zellsubstanzen herausholen. Doch diese Ausgleichsmechanismen haben auf Dauer ihre Grenzen. Überdies kommt es dabei allenfalls zu einer suboptimalen Energieverwertung. Schlimmer noch: Ein massiver Raub von anderen Mitspielern im Zellstoffwechsel kann den Mastmodus, das Turboprogramm für Fettaufbau, aus seinem Schlummer schrecken.

## WEISSMEHL ALS GRUNDNAHRUNGSMITTEL

In der Vergangenheit galt helleres Mehl als erstrebenswerter. Doch das perfekte Weißmehl in Massenproduktion gibt es erst seit den 1870er-Jahren. Erst da gelang es, den fetthaltigen Keim, der das Mehl schon bald nach dem Mahlen hatte ranzig werden lassen, im großen Stil zu entfernen. Erst damit wurde aus dem Frischeprodukt Mehl eine Dauerkonserve, aus der nunmehr das Grundnahrungsmittel Brot gebacken wurde. Durch die Abtrennung von Schale und Keim des Getreidekorns geht jedoch der Großteil der Vitamine und Mineralien verloren. Zudem wird Glukose angereichert, während es an jenen Substanzen mangelt, die für deren



haben, etwa eine agile Basilikum-Pflanze auf der Fensterbank plus Pinienkerne und Pecorino für ein Pesto – damit eben nicht, falls Plan A schief geht, übergangsweise die Kekspackung aufgerissen und schließlich der Pizza-Service alarmiert wird.

## KOMBINATION BERÜCKSICHTIGEN

Bei der Menüplanung sollten Sie auf eine schlank machende Kombination der Beilagen achten. Die richtige Zusammenstellung ist eine der wesentlichen Säulen einer maststoffarmen Ernährung (▷ Seite 60). Auch schonend verarbeitete und zubereitete Zutaten sind oft unvollständig. Auf sich alleine gestellt, mangelt es ihnen an Begleitstoffen, die für eine schlanke Verwertung der enthaltenen Energie nötig sind.

Dies gilt beispielsweise generell fürs Getreide, aber auch für andere Kohlenhydrate wie Kartoffeln. Hier braucht es den Zusatz von Fett und vielleicht auch etwas Säure als Aufnahme-Bremse, sonst saust die enthaltene Glukose viel zu schnell ins Blut. Und es braucht Gemüse, weil sonst nicht genug Magnesium mitgeliefert wird, um die zugeführte Energie komplett zu verbrennen. Diese Faustregel gilt für Getreide, aber auch für andere Kohlenhydrate wie Kartoffeln.

## SALAT IST KEINE MAHLZEIT!

Umgekehrt fehlt dem Gemüse die Energie, vor allem in Form von Kohlenhydraten. Deshalb hilft das gesunde Gemüse als Solo

nicht gegen den Hunger, schlimmer noch: Das reichlich enthaltene Mineral Kalium sammelt sich im Blut an, weil es ohne den Trägerstoff Glukose nur widerwillig in die Zellen geht. Der Körper bildet daraufhin verstärkt Insulin, um Kalium doch noch hineinzuzwingen. Damit sinkt aber auch der Blutzucker noch weiter ab. Die Idee, sich kalorienarm mit Salat satt zu essen, kann daher schon aus Prinzip nicht funktionieren. Denn auf eine angeblich gesunde Salat-Mahlzeit folgt letztendlich nur allzu oft der Griff zum Schokoriegel oder zumindest zu einem Latte Macchiato mit noch ein wenig mehr Zucker als sonst. Alternativ bleibt dem Organismus der Weg mit reichlich Cortisol und schlechter Laune (▷ Seite 18).

## TIERISCHES EIWEISS ERGÄNZEN

Getreide und Gemüse treten also am besten als Duo auf. Getreide wie auch Hülsenfrüchte sind aber dennoch in der Zusammensetzung ihrer Aminosäuren unvollständig. Das kann insbesondere die Sättigung beeinträchtigen, weil nicht genug Serotonin gebildet wird (▷ Seite 24) – generell, aber auch schon bei jeder Mahlzeit. Mit etwas Fleisch, Fisch oder Käse ergänzt, setzt die Zufriedenheit beim Getreideverzehr schneller ein. Allerdings müssen die tierischen Produkte maststoffarm zubereitet sein: also nicht reichlich Umami herauskitzeln, nicht möglichst viel AGEs herbeibrutzeln und nur wenig Tryptophan zerstören. Sonst wirken Eiweiße gegenteilig – als Appetitmacher!

## EINFACHE MASSNAHME – GROSSE WIRKUNG

Diese zehn Tipps helfen dabei, die Versorgung mit Verbrauchsenergie zu verbessern und das Verlangen nach Maststoffen deutlich zu reduzieren:

- herzhaft frühstücken
- regelmäßige Mahlzeiten
- Unterzuckerungen vermeiden, Hunger nicht aushalten, keine Radikal-Diäten
- nicht hungrig einkaufen
- selber kochen, statt halbfertige und fertige Produkte zu verwenden
- Pasta statt Pizza
- mehr Kochtopf, weniger Pfanne; Kochen (klassisch) mit Wasser, Anbraten in Öl oder das Garen in trockener Backofenhitze reduzieren
- Fleisch marinieren (sauer mit Wein, Essig oder Zitronen und Kräutern)
- nur Restaurants aufsuchen, die selber kochen
- maststoffarme Zwischenmahlzeiten bereithalten

Diese Regeln zur Kombination von Beilagen gelten genauso für Zwischenmahlzeiten. Gerade hierbei werden Kohlenhydrate nur allzu oft als Alleindarsteller beim Sattmachen eingesetzt – mit dicken Folgen!

## IM TAGESRHYTHMUS

Der ersten Mahlzeit des Tages kommt ein Sonderstatus zu. Das sollte schon in der Menüplanung berücksichtigt werden. Die Cortisol-Ausschüttung folgt einem strikten Biorhythmus. Sie legt dabei eine geradezu spektakuläre Tageskurve hin. Fröhlich morgens ist der Cortisol-Spiegel am höchsten und fällt dann im Tagesverlauf drastisch ab. Damit ist die Eigenproduktion von Glukose am Morgen schon recht hoch,

Unterzuckerungskrisen sind daher selten. Da ist es nicht sinnvoll, obenauf noch extra viel Kohlenhydrate, Brötchen, gezuckerte Flocken und Marmelade zu packen. Das umso mehr, weil Muskelzellen morgens weniger empfänglich für Glukose sind. Ein süßes Frühstück ist dann oft der Startschuss für die Blutzuckerachterbahn mit viel Fettaufbau über den Tag.

Essen im Einklang mit dem Biorhythmus bedeutet daher: herzhaft frühstücken! Etwa Ei, Räucherlachs und Roastbeef. Die liefern Aminosäuren für die körpereigene Glukose-Produktion, sodass diese unter der morgendlichen Vorherrschaft des Cortisols Körpersubstanz sparend vonstattengehen kann. Kohlenhydrate sind deshalb nicht tabu, aber besser, die Brotscheibe ist



dünnere. Im weiteren Verlauf des Tages – mit sinkender Cortisol-Bildung – gewinnen Kohlenhydrate zunehmend an Bedeutung.

## RESSOURCEN AUFBAUEN

Auch und gerade das so entscheidende Frühstück braucht Vorbereitung, nur so sind die entsprechenden Ressourcen auch im Hause und können zur Verbesserung der Energieversorgung beitragen, bevor es ans schrittweise Zusammenstreichen der Maststoffe in der Ernährung geht. Auch für maststoffarme Zwischenmahlzeiten sollten Sie vorsichtshalber Angebote organisieren und bereithalten – damit eben nicht schließlich, wider Willen, die Dose mit Süßigkeiten geplündert wird. Zentral ist auch die Frage nach dem Grundnahrungsmittel Brot. Backen Sie selbst mit Sauerteig (→ ab Seite 72) oder finden Sie einen guten Bäcker?

## WIE TIEF IN DER MASTSTOFF-FALLE?

In die Vorbereitungsphase fällt zudem die oft unerfreuliche Analyse, wie maststoffreich Sie eigentlich essen. Wie hoch ist Ihre Belastung mit den Stoffwechselstörern? Schauen Sie sich Ihren Status quo möglichst realistisch an! Machen Sie eine Inventur, bei der Sie Küchen- und Kühlschrank nach maststoffreichen Produkten durchforschten. Die Tabellen zu den Gegenmaßnahmen bei den sechs Maststoff-Typen zeigen Ihnen, wonach Sie dabei suchen sollten. Und wie steht es mit Ihren Essgewohnheiten? Lassen Sie Revue passieren, was Sie in den letzten Tagen zu sich genommen haben. Vielleicht führen Sie auch einige Tage Protokoll darüber, was Sie essen – an Hauptmahlzeiten und mehr oder minder gewollt zwischendurch. Wie viel fällt davon in die Gruppe der üblichen Verdächtigen?

## ZUCKERVERBRAUCH EHRlich ANSCHAUEN

Erfahrungsgemäß reden wir uns gerade den Zuckerkonsum schön, schätzen ihn also viel kleiner ein, als er tatsächlich ausfällt. Allzu gerne zählen wir nur die Teelöffel aus der Zuckerdose. Dabei macht diese Zugabe in Eigenregie oft nur den kleineren Teil aus. Marmelade, süße Frühstücksflocken und Fruchtsaft tragen meist deutlich mehr zur Fruktosebelastung bei, Kuchen, Süßigkeiten und Limonade ohnehin. Wie entspannt können Sie darüber nachdenken, auf einen Großteil der Maststoff-



bomben, auf Fischstäbchen, Popcorn und Saft zu verzichten? Fällt das schwer? Haben Sie öfter Maststoff-Verlangen? Werden Sie nervös, wenn Sie, von gedünsteter Forelle, Salzkartoffeln und Gemüse satt werden sollen? Ohne Nachtisch! Ja? Dann stecken Sie ganz schön tief in der Maststoff-Falle.

## MASTSTOFF-DETOX-FAHRPLAN

Tröstlicherweise müssen Sie nicht ganz auf Maststoffe verzichten. Es geht ums Absenken der Belastung. Was sind Ihre maststoffreichen Faibles? Welche davon können Sie entschärfen? Etwa statt Latte Macchiato einen Kaffee mit etwas Milch, statt krossknusprigen besser marinierte geschmorte Hähnchenschenkel und statt zuckrigem Nachtisch etwas Crème fraîche mit knackig-süßen Beeren? Welche Maststoffe können Sie generell leichter streichen? Sinnvollerweise wird schrittweise reduziert. Sackt die Insulinresistenz allzu schnell ab, leistet der Instinkt besonders heftigen Widerstand. Folgende Schritte könnten als Orientierung für Ihren Maststoff-Detox-Fahrplan dienen:

**Frühstück reformieren:** Herzhaft statt süß ist nicht nur der ideale Start in den Tag, sondern auch ein besonders leichter Einstieg in eine maststoffärmere Ernährung. Der Blutzuckerspiegel bleibt stabiler. Weniger Marmelade und Crispy-Flocken senken das Maststoffverlangen über den Tag. Morgens fällt es besonders leicht, mit geräuchertem Lachs, Ei und Sauerteigbrot – ohne Maststoff-Extra – glücklich zu sein.

**Maststoffe in Lösung verbannen:** Als Nächstes können flüssige Maststoffbomben reduziert oder ganz gestrichen werden. Limonade, Saft, Frischmilch und möglichst auch weitgehend Bier. Denn deren Schock-Booster vermittelt einen besonders wirksamen Mast-Effekt. Bleibt ein gewisses Quantum Bier ein Muss, dann ab jetzt zum Essen oder nach dem Essen – und keinesfalls nüchtern!

**Maststoff-Bomben reduzieren:** Dann sollte ein Großteil der Maststoff-Bomben aus dem Speisen-Repertoire verschwinden, einige – wie beispielsweise Zucker – könnten zumindest deutlich reduziert werden.

**AGEs und Knabberzeug ächten:** Spätestens jetzt müssten die AGEs – der Supermaststoff-Typ schlechthin – in den Focus rücken. Die hitzig-knusprige Zubereitung in Pfanne und Ofen ist von nun an allenfalls in Ausnahmefällen genehmigt. Auch das staubig-salzige Knabberzeug hat in Zukunft nichts mehr im Einkaufskorb verloren.

**Zugesetzten Zucker ausschleichen:** Ein Finale, das oft besonders schwerfällt! Versuchen Sie dennoch, auf zugesetzten Zucker von nun an fast gänzlich zu verzichten. Bei durchschnittlich 100 g pro Tag, ist auch die Hälfte davon immer noch viel zu viel. Da die süßen Alternativen keine bessere Lösung sind, sollte auf die Geschmacksrichtung süß weitgehend verzichtet werden. Natürliche, nicht verarbeitungstechnisch angereicherte Süße von Früchten hilft bei diesem Schritt. Und, ach ja, nicht vergessen: Nicht mehr essen, als zum Satt- und Zufriedensein erforderlich ist! Ist ja klar, oder?

# SCHARF MARINIERTE PAPRIKA

2 große Paprika (mögl. unterschiedliche Farben)  
1 Knoblauchzehe  
1 kleine grüne Chilischote  
3 EL Olivenöl  
2 EL Zitronensaft  
1 EL kleine Kapern  
Salz  
Pfeffer  
1 Handvoll Rucola  
2 EL Pinienkerne

**Für 2 Personen**  
**40 Min. Zubereitung**  
**2 Std. Marinieren**

## Nährwert pro Portion:

	275 kcal
	4 g Eiweiß
	24 g Fett
	9 g Kohlenhydrate

**1** Den Ofen auf 225° vorheizen. Ein Backblech mit Backpapier auslegen. Die Paprika halbieren, Stielansätze, weiße Trennwände und Kerne entfernen. Die Hälften waschen und mit den Rundungen nach oben auf das Blech setzen.

**2** Die Paprika im vorgeheizten Ofen (oben) etwa 20 Min. rösten, bis die Schale dunkle Flecken bekommen hat. Dann die Hälften herausnehmen, mit einem feuchten Küchentuch abdecken und etwas abkühlen lassen. Anschließend die Haut mit einem spitzen Messer abziehen.

**3** Knoblauch schälen und in dünne Scheiben schneiden, eventuell den Keim dabei entfernen. Nun die Chilischote halbieren, Stielansatz, weiße Trennwände und Kerne entfernen. Die Hälften waschen und in schmale Streifen schneiden. Knoblauchscheiben und Chilistreifen mit Öl, Zitronensaft, Kapern, Salz und Pfeffer verrühren.

**4** Die gehäuteten Paprikahälften längs in breite Streifen schneiden und diese auf einer kleinen Platte auslegen. Die Paprikastreifen mit der Marinade beträufeln und zugedeckt mindestens 2 Std. ziehen lassen.

**5** Zum Servieren den Rucola verlesen, waschen und trocken schütteln, grobe Stiele entfernen. Den Rucola auf einer Platte auslegen, die Paprika darauf verteilen. Die Pinienkerne bei mittlerer Hitze in einer Pfanne ohne Fett goldgelb rösten und über die anderen Zutaten streuen.



**MIT BISS  
UND  
SCHÖNER  
SCHÄRFE**



# LINSENDIP

---

**1 kleine Möhre | 1 Schalotte | 50 g rote Linsen | 60 g Joghurt (3,5 % Fett) | Salz | Pfeffer | gemahlener Kreuzkümmel | ½ Bund Schnittlauch**

**Für 2 Personen | 15 Min. Zubereitung | 10 Min. Abkühlen**

**1** Möhre und Schalotte schälen, beides in kleine Würfel schneiden. Mit den Linsen und 125 ml heißem Wasser in einen kleinen Topf geben, alles aufkochen und zugedeckt bei kleiner Hitze etwa 10 Min. garen.

**2** Nach Ende der Garzeit die Linsen und das Gemüse in ein Sieb abgießen, gut abtropfen und ca. 10 Min. abkühlen lassen. Anschließend in einen hohen Rührbecher geben und mit dem Pürierstab cremig-fein pürieren.

**3** Den Joghurt unterrühren und alles mit Salz, Pfeffer und Kreuzkümmel abschmecken. Den Schnittlauch kalt abrausen und trocken tupfen, dann in feine Röllchen schneiden und über den Dip streuen.

## TIPP

Der Dip schmeckt gut als Aufstrich auf hellem Sauerteigbrot, zu einem gemischten Vorspeiseteller oder zu gedünstetem Fisch.

## Nährwert pro Portion:

■ 125 kcal	■ 2 g Fett
■ 9 g Eiweiß	■ 18 g Kohlenhydrate



## BOHNENCREME

3 Zweige Majoran | 3 Zweige Thymian |  
1 Zwiebel | 1 EL Olivenöl | 1 Knoblauch-  
zehe | 1 kleine Dose weiße Bohnenkerne  
(ca. 250 g Abtropfgewicht) | Salz | Pfeffer |  
1 EL Zitronensaft | 50 g Schmand  
Für 4 Personen | 15 Min. Zubereitung

**1** Die Kräuter kalt abbrausen und trocken tupfen. Die Blättchen abstreifen und nach Belieben etwas kleiner hacken. Die Zwiebel schälen und in kleine Würfel schneiden.

**2** Das Öl in einem kleinen Topf erhitzen, die Zwiebelwürfel darin bei mittlerer Hitze glasig andünsten. Den Knoblauch schälen und halbieren, eventuell den Keim entfernen. Die Knoblauchhälften durch eine Presse zu den Zwiebelwürfeln drücken.

**3** Die vorbereiteten Kräuter und die weißen Bohnenkerne samt Einlegewasser dazugeben, mit Salz und Pfeffer würzen und zugedeckt bei kleiner Hitze ca. 5 Min. dünsten.

**4** Die Bohnen im Topf mit einem Kartoffelstampfer zerdrücken und etwas abkühlen lassen. Dann Zitronensaft und Schmand unterrühren und die Creme abschmecken.

### TIPP

Die Creme passt gut als Aufstrich auf hellem Sauerteigbrot, zu einem gemischten Vorspeiseteller oder zu Rohkostgemüse.

### Nährwert pro Portion:

100 kcal	6 g Fett
4 g Eiweiß	8 g Kohlenhydrate

# MINISTRONE ALLA GENOVESE

## Für das Pesto:

50 g Pinienkerne  
50 g Pecorino (am Stück)  
50 g Parmesan (am Stück)  
2 Knoblauchzehen

50 g Basilikum

1 TL Salz

80 ml Olivenöl

## Für die Minestrone:

300 g Tomaten

250 g festkochende

Kartoffeln

je 150 g Fenchel, Möhre,

Zucchini, Brokkoli und

Lauch

1 Zwiebel

1 EL Olivenöl

800 ml Gemüsebrühe

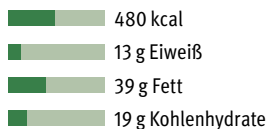
Salz

Pfeffer

Für 4 Personen

40 Min. Zubereitung

## Nährwert pro Portion:



**1** Für das Pesto die Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett goldgelb anrösten, herausnehmen und abkühlen lassen. Pecorino und Parmesan klein würfeln. Knoblauch schälen, halbieren, eventuell die Keime entfernen.

**2** Das Basilikum kalt abbrausen und trocken tupfen. Die Blätter abzupfen und mit den Pinienkernen, dem Knoblauch und beiden Käsesorten in einen Mixer geben. Das Salz und das Öl dazugeben und sämtliche Zutaten auf mittlerer Stufe zu einer glatten Masse verarbeiten.

**3** Für die Minestrone die Tomaten über Kreuz einritzen, in einer Schüssel mit kochend heißem Wasser übergießen, nach 30 Sek. herausheben und kalt abspülen. Die Tomaten häuten und vierteln, dabei von Stielansätzen und Kernen befreien. Die Viertel würfeln. Die Kartoffeln schälen, waschen und klein würfeln. Das übrige Gemüse je nach Sorte putzen und waschen, ggf. schälen und ebenfalls klein würfeln. Die Zwiebel schälen und in kleine Würfel schneiden.

**4** Das Öl in einem Topf erhitzen, die Zwiebeln darin bei kleiner Hitze hell andünsten. Das vorbereitete Gemüse (bis auf die Tomaten) sowie die Kartoffeln dazugeben und mit andünsten. Die Brühe angießen und aufkochen, dann auch die Tomaten einrühren. Die Suppe zugedeckt bei kleiner Hitze ca. 20 Min. kochen. Dann mit Salz und Pfeffer abschmecken, auf Teller verteilen und mit dem Pesto toppen.

Pesto ist einer der Klassiker aus der Küche der Lombardei. Die italienische Kräutercreme hat längst auch den Weg zu uns gefunden und toppt nicht nur Gemüsesuppen, sondern gerne auch Nudeln.



# ALTDEUTSCHER NUSSKUCHEN

4 Eier (M)

80 g Traubenzucker

1 TL gemahlene Vanille

1 Prise Salz

40 g Mehl

200 g gemahlene Haselnusskerne

**Außerdem:**

1 Puddingform für das Wasserbad (ca. 1,2 l Inhalt)

Fett für die Form

gemahlene Haselnusskerne zum Ausstreuen

Traubenzucker zum Bestreuen





Bestreuen

**Für 8 Personen**

**30 Min. Zubereitung**

**1 Std. 15 Min. Kochen**

## Nährwert pro Stück:

	270 kcal
	7 g Eiweiß
	19 g Fett
	17 g Kohlenhydrate

**1** Die Puddingform gründlich fetten und sorgfältig mit den gemahlene Haselnusskernen ausstreuen.

**2** Die Eier trennen. Die Eiweiße in einen hohen Rührbecher geben und mit den Rührbesen des Handrührgeräts zu sehr steifem Schnee schlagen. In einer Rührschüssel die Eigelbe mit 4 EL heißem Wasser, dem Traubenzucker, der Vanille und 1 Prise Salz cremig aufschlagen.

**3** Das Mehl auf die Eiercreme sieben und unterrühren. Dann abwechselnd die gemahlene Nüsse und den Eischnee unter die Creme rühren, gegen Ende den Eischnee nur locker unterheben. Den Teig dann in die vorbereitete Form umfüllen und diese fest verschließen.

**4** Die Puddingform in einen passenden Topf stellen. Heißes Wasser in den Topf gießen und dieses zum Kochen bringen. Dann die Hitze reduzieren, bis das Wasser gerade eben siedet und den Pudding ca. 1 Std. 15 Min. garen.

**5** Die Form vorsichtig aus dem Wasserbad heben und öffnen. Den Pudding etwa 10 Min. in der Form ruhen lassen, dann auf eine Servierplatte stürzen, mit Traubenzucker bestreuen und in Stücke schneiden.

## TIPP

Wer keine Puddingform hat, kann den Kuchen auch im Ofen backen. Dafür den Teig in eine gefettete und ausgestreute Kastenform geben und bei 160° ca. 1 Std. backen, dabei nach der Hälfte der Backzeit mit Backpapier abdecken.



Was heute umgangssprachlich als »Pudding« bezeichnet wird, nämlich die mit Stärke aufgekochte und dadurch angedickte Milch, ist streng genommen ein Flammeri. Beim traditionell gekochten Pudding handelt es sich dagegen um einen süßen oder pikanten Teig, der in einer typischen Puddingform im Wasserbad gegart wird. Das Ergebnis ist einfach umwerfend ...



# ABNEHMEN MIT GENUSS



Es gibt Bestandteile in unserer Nahrung, die den Stoffwechsel beeinflussen und das Abnehmen unmöglich machen. Diese Maststoffe stecken nicht nur in Fast Food, sondern auch in vielen scheinbar gesunden Lebensmitteln. Leicht verständlich und mit viel praktischem Know-how zeigt dieses Buch, wie Sie Maststoffe umgehen und Ihren Stoffwechsel auf „schlank“ programmieren können.

Mit Omelett, Sauerteigbrot, Pasta und vielem mehr geben Ihnen unsere Experten die besten Rezepte und Zubereitungstipps für eine maststoffarme und stoffwechselfreundliche Ernährung an die Hand.

WG 456 Gesunde Küche  
ISBN 978-3-8338-7771-1



9 783833 877711



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