FÜR IMMER *schlank* MIT

CLEAN EATING

LEICHT & GESUND. Salate sind reich an Nährstoffen. Machen Sie das Dressing selbst!

Und, wie sauber ist Ihr Essen? Nein, hier geht es nicht um Hygiene. Clean Eating bedeutet: naturbelassen essen – ohne Zusatzstoffe.
Klingt nicht gerade aufregend? Ist es auch nicht. „Hinter dem Megatrend verbergen sich im Prinzip die guten, alten Empfehlungen ausgewogener Mischkost", erklärt die Wiener Ernährungsberaterin Ursula Vybiral (*mehr dazu im Interview auf Seite 14*). Dennoch ist um diese „langweilige" Ernährungsweise ein regelrechter Hype ausgebrochen: Auf Facebook wird gepostet, was weltweit an sauberem Essen auf die Teller kommt, und auf dem Bilderportal Instagram zeigt allein das Hashtag (Schlagwort) #eatclean über 13 Millionen Treffer an.

Kein Süßstoff, keine künstlichen Zusätze, kein Zucker: Das neue Ernährungskonzept Clean Eating boomt. Es ist ideal, um gesund abzunehmen und das Gewicht langfristig zu halten.

Text: Kristin Pelzl-Scheruga

(Fast) alles ist erlaubt ...

Mit ein Grund, weshalb die Fangemeinde der Clean Eater stetig wächst: Es gibt keine Verbote. Alles ist erlaubt – auch Kohlenhydrate. Die wichtigste Regel lautet: Das Essen soll möglichst frisch, gesund und unverarbeitet („clean") sein. Die Basis bilden natürliche Rohstoffe wie Gemüse, Obst, Salat, Fleisch, Fisch und Vollkornprodukte. Gemieden werden synthetische Zusatzstoffe, Süßstoffe, Zucker, Farb- und Aromastoffe, Geschmacksverstärker, ungesunde Transfette und andere unerwünschte Stoffe in verarbeiteten Lebensmitteln. Faustregel: Je kürzer die Zutatenliste, desto besser! Dass Fast Food und Junk Food für Clean Eater tabu sind, versteht sich von selbst.

Abnehmen mit Clean Eating

Angestrebt wird ein bewusstes, regelmäßiges Essverhalten: Das tägliche Frühstück wird empfohlen; wer zwischen den Mahlzeiten Snacks braucht, darf zugreifen. „Clean Eating hat nichts mit einer Diät zu tun; es ist vielmehr ein Lifestyle-Konzept", verdeutlicht Expertin Vybiral. Eines, mit dem man auch sehr gut abnehmen und dauerhaft schlank bleiben kann. Ganz einfach deshalb, weil man bewusst einkauft, kocht und isst.
Wer mit „Clean Eating" Gewicht abbauen will, sollte zudem ein paar Ratschläge befolgen: Untertags fallen Kohlenhydrate (wie Nudeln, Reis, Gebäck) nicht ins Gewicht; abends ist Eiweiß (Fisch, mageres Fleisch, Tofu) die bessere Alternative. Schlank-Profi Ursula Vybiral erklärt, warum: „Tagsüber decken wir unseren Energiebedarf über die Nahrungszufuhr und verbrauchen Energie über körperliche Arbeit. Wir können somit eine ausgeglichene Bilanz erzielen. In der Nacht greift der Organismus dann auf körpereigene Reserven zurück. Das geschieht unter anderem über den Abbau von Fetten – vorausgesetzt, es wurden abends keine großen Mengen an Kohlenhydraten zugeführt."

Kalorienzählen? Nicht notwendig!

Was Clean Eating noch von anderen „Diäten" unterscheidet: Es werden keine Kalorien gezählt. Wenn man einmal weiß, welche Zutaten gekauft werden, ist die Ernährungsweise daher extrem alltagstauglich.

Für alle, die sich „sauber" ernähren und die Figur optimieren wollen, hat Ernährungsberaterin Ursula Vybiral auf den kommenden Seiten insgesamt 23 Rezepte zusammengestellt – vom Frühstück über Mittag- und Abendessen bis hin zu originellen Ideen, wenn Gäste kommen.

So wird „Clean Eating" alltagstauglich

Wichtig war der Expertin dabei die Alltagstauglichkeit: „Sehr strenge Clean Eater machen alles selber, sogar das Suppengewürz. Aber wie realistisch ist es, dass ich das auch umsetze?", gibt Vybiral zu bedenken. In ihren Rezepten kommen daher auch Sojasauce oder Backpulver vor: „Ich weiß aus der Praxis, was meine Klienten wünschen und habe die Clean-Eating-Rezepte daher an deren Bedürfnisse angepasst."
Wer gesund und „clean" abnehmen möchte, dem rät sie:
- Frühstücken Sie! Essen Sie am besten spätestens eine halbe Stunde nach dem Aufstehen.
- Ihre Mahlzeiten sollten sich aus komplexen Kohlenhydraten (wie in Vollkornprodukten) und magerem Eiweiß (wie in Fisch oder Tofu) zusammensetzen. Optimale Kombis sind zum Beispiel Porridge, Risotto mit Putenfleisch oder Lachs mit Gemüse und Kartoffeln.
- Achten Sie auf Ihr natürliches Hungergefühl. Und vergessen Sie nicht: Essen muss Freude bereiten. Nur dann kann man abnehmen und das Gewicht auch halten. ■

Fotos: Getty Images; Be gesta 1 (4)

CLEAN-EATING-GUIDE

Dos & Don'ts der Besser-Esser

1. **OBST UND GEMÜSE** bilden die Basis.
2. **WÄHLEN SIE VOLLKORN!** Achtung: Begriffe wie „Mehrkorn" oder „ballaststoffreich" sind noch keine Gütesiegel!
3. **VERMEIDEN SIE ZUCKER,** wo immer es geht. Gute Alternativen: Reissirup, Honig, Ahorn- oder Agavensirup. Absolut verboten sind künstliche Süßstoffe (wie Aspartam).
4. **MACHEN SIE VIELES SELBER** (Suppen, Sugos für Pasta, Marmelade, Kuchen).
5. **VERABSCHIEDEN SIE SICH VON FERTIGPRODUKTEN** wie Packerlsuppen, Fertigmenüs, Dosen und Fast Food!
6. **LESEN SIE DIE ZUTATENLISTE!** Sie finden viele Begriffe, die Sie nicht kennen? Dann: Finger weg!
7. **KEINE MARGARINE,** dafür Bio-Butter verwenden (wenn Sie abnehmen möchten, dann sparsam!).
8. **WÜRZEN SIE MIT FRISCHEN KRÄUTERN,** dann brauchen Sie nicht so viel Salz.
9. **STREICHEN SIE LIMONADEN.** Aromatisieren Sie Mineralwasser mit frischem Zitronensaft und Minzeblättchen.
10. **TIEFKÜHLKOST IST PRINZIPIELL OKAY** (sollte aber nur das reine Obst und Gemüse enthalten, keine weiteren Zusatzstoffe).

BUCH-TIPPS

Clean Eating. Ulrike Göbl, GU Verlag, um € 16,99.

Clean Eating: Natürlich, pur & unbelastet. Von Katharina Kraatz. Trias, um € 18,50.

Die Eat-Clean Diät. Von Tosca Reno. Südwest Verlag, um € 20,60.

Clean Eating. Kochen mit Superfoods. Hannah Frey, Dort-Hagenhausen Verlag, € 19,95.

CLEAN EATING: „IDEAL ZUM ABNEHMEN!“

Ernährungsberaterin Ursula Vybiral im Interview über den neuen Ernährungs- und Lifestyletrend – und warum man mit „Clean Eating“ sehr gut schlank werden und bleiben kann.

DIE CLEAN-EATING-EXPERTIN
Ursula Vybiral ist Ernährungsberaterin in Wien. Sie hat über 1.000 Menschen zur Wunschfigur verholfen und den Rezeptteil (ab Seite 16) verfasst.
www.easyeating.at

Ist Clean Eating eine neue Diät?
Ursula Vybiral: Nein. Clean Eating ist eine Ernährungsweise. Es geht dabei um eine Grundeinstellung zum Essen, genauer gesagt zu den Nahrungsmitteln. „Clean“ bedeutet „sauber“, also frei von Stabilisatoren, Emulgatoren, Farbstoffen, Konservierungsstoffen. Lebensmittelzusatzstoffe sind tabu. Clean Eating beginnt bereits beim Einkaufen: Man isst Vollkornprodukte, kaum Zucker, stattdessen saisonales Obst und Gemüse, Lebensmittel in Bio-Qualität und wenn möglich von heimischen Anbietern. Clean Eater versuchen, so einfach wie möglich und so frisch wie möglich zu essen.

Kann man mit Clean Eating auch abnehmen?
Vybiral: Sehr gut sogar, wenn man das möchte. Clean Eating ist ein sehr bewusster Ernährungsstil: Clean Eater überlassen ihre Ernährung nicht dem Zufall und wollen sich von der Lebensmittelindustrie nicht an der Nase herumführen lassen. Das mag vielleicht anfangs einschränkend wirken, weil man umdenken, umlernen und Dinge verändern muss. Aber am Ende wird man belohnt – mit einem neuen, leichten Körpergefühl.

Ist Clean Eating sehr aufwendig?
Vybiral: Anfangs ja. Jede bewusste Ernährungsweise ist etwas aufwendig. Aber nach einigen Wochen ist man auf Kurs. Clean Eater suchen sich vielleicht sogar neue Lieferanten/Produzenten, lesen genau die Texte auf den Verpackungen. Sie kochen viel selber, sie gehen weniger Kompromisse ein. Sie verabschieden sich von alten Ess-Verhaltensmustern. Dafür bekommen sie auch etwas: Was sich im ersten Moment wie ein Verzicht anfühlt, ist in Wahrheit ein Gewinn. Sie essen anders, purer, frischer, unverfälschter, bewusster, besser, gesünder, aber nicht unbedingt weniger. Der Körper wird es uns danken: Wir werden schlanker, fitter, gesünder. Die Verdauung, die Haut, alles wird besser und die Kilos schmelzen nur so dahin. Das Geheimnis von Clean Eating: Weniger ist mehr.

Sind „Clean Eater“ Vegetarier?
Vybiral: Nein. Clean Eating funktioniert bei Vegetariern, Veganern, Flexitariern (Teilzeit-Vegetariern) oder Alles-Essern gleichermaßen gut.

Was soll ich einkaufen? Welche Lebensmittel brauche ich?
Vybiral: Es ist ganz einfach: Man kauft frische, naturbelassene, regionale, saisonale, vollwertige Lebensmittel statt Fertig- oder Convenienceprodukten. Also hochwertiges Getreide (Vollkornbrot, -nudeln, -reis, -couscous, -bulgur, -hafer), Fisch, Eier und Fleisch frisch, heimisch und in bester Bio-Qualität. Bio-Milchprodukte ohne Konservierungsstoffe, Farbstoffe, Geschmacksverstärker (wie Glutamate), Säuerungsmittel oder Aromen. Je weniger auf der Zutatenliste eines Produktes steht, umso besser ist es.

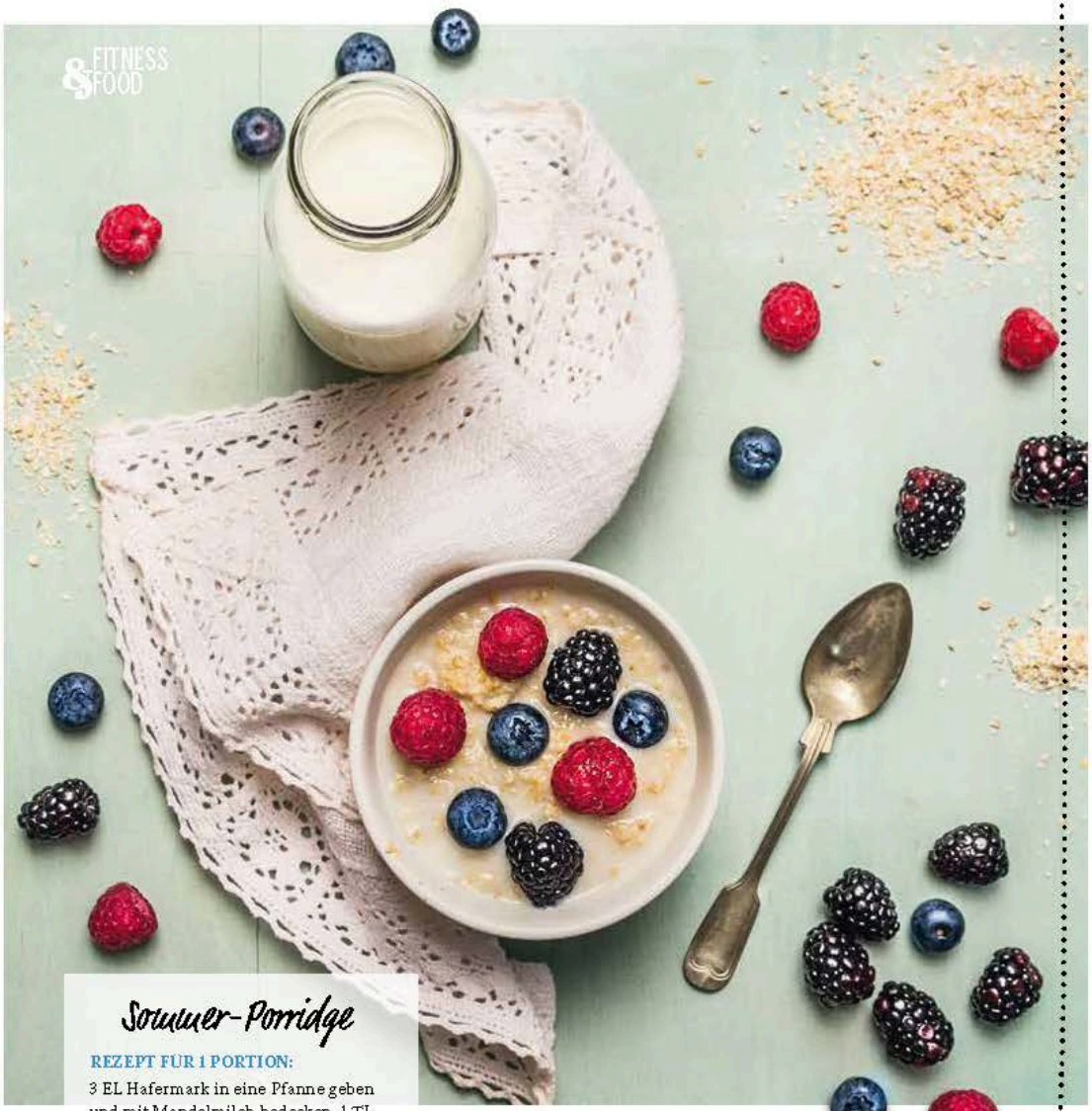
Welche Lebensmittel sind ideal, um abzunehmen?
Vybiral: Um natürlich und figurschonend zu kochen, benötigen wir Zutaten wie mageres Fleisch, frischen Fisch, Gemüse und Obst, Hülsenfrüchte und Vollkorn, eiweißreiche Nüsse, mineralienreiche Samen, frische Kräuter, hochwertige Fette und Öle.

Was ist wichtig, wenn ich abnehmen und schlank bleiben will?
Vybiral: Zunächst muss der Wunsch, schlank zu werden, ein Ziel werden. Wenn ich eine neue Sprache lernen will, genügt es nicht, das nur zu wollen. Ich muss mich für einen Sprachkurs anmelden, konsequent hingehen und dann natürlich lernen. Genauso muss man Abnehmen zu einem Projekt erklären. Wann ist ein Mensch erfolgreich? Wenn er sein Ziel erreicht. Wie kann er sein Ziel erreichen? Mit einem Plan. Das Projekt Abnehmen benötigt auch einen Plan. Dazu gehört die Erstellung einer Einkaufsliste mit den „richtigen“ Lebensmitteln, Freude am Kochen, Freude am Essen. Und natürlich Bewegung. Abnehmen ist eine Entscheidung, die man treffen muss, und dann zieht man es mit einem Plan durch, der zu einem passt.

Ohne Disziplin funktioniert Abnehmen also nicht. Bleibt dabei nicht der Genuss auf der Strecke?
Vybiral: Aber nein! Disziplin bedeutet nicht Verzicht. Bewusste Ernährung ist eine Entscheidung. Ich entscheide mich für den frischen Gugelhupf, den meine Mutter gebacken hat, und gegen diese kleinen Malzkekse, die oft zum Espresso gereicht werden. Genuss bleibt sicher nicht auf der Strecke. Das Gegenteil ist der Fall. Wenn man sich in seinem Körper wohler fühlt, kann man viel intensiver genießen und das Essen schmeckt einem auch besser.

Clean Eating betrifft aber nicht nur die Ernährung, oder?
Vybiral: Stimmt, es ist vielmehr ein Lebenskonzept. Das „Saubere“ lässt sich auch auf andere Bereiche ummünzen. Bei Freundschaften etwa: Auch hier gilt „Qualität vor Quantität“. Lieber Zeit mit ein paar wenigen, wertvollen Menschen teilen, als ständig von einer Veranstaltung oder Einladung zur anderen hetzen. Eine Ernährungsumstellung ist immer ein Prozess, der sich auch auf andere Bereiche auswirken kann. Vielleicht mistet man wieder einmal richtig aus? Oder man entdeckt die Freude am Lesen, an Musik, an der Natur neu? Entschleunigen, zu sich zu kommen und spüren: Weniger ist in vielem einfach mehr!

Fotos: Shutterstock (2), Ela Angerer



Sommer-Porridge

REZEPT FÜR 1 PORTION:

3 EL Hafermark in eine Pfanne geben und mit Mandelmilch bedecken. 1 TL Chia-Samen und 2 TL Leinsamen dazugeben. Einmal aufkochen lassen, dann Hitze reduzieren. Mit Zimt, Kurkuma, Saft einer Biozitrone und etwas Ahornsirup abschmecken. Vom Herd nehmen. Mit Himbeeren und Heidelbeeren dekorieren. Wer mag: Zum Schluss etwas Griechisches Joghurt (1–2 EL) dazugeben. Macht satt und glücklich.

Mutternacher-Smoothie

FÜR 1 PORTION:

250 ml Mandel- oder Sojamilch (oder Haferdrink), 60 g Cottagecheese, eine Handvoll Eiswürfel, 200 g frische Beeren, 1 Kiwi, 1 TL Chia-Samen und etwas Ahornsirup mixen oder pürieren, bis eine cremige Konsistenz entsteht. Fertig!

Fotos: Stock (3), Shutterstock (2)

Bester Start in den Tag: 5 Variauten fürs Frühstück

Pikaute Frittata

ZUTATEN FÜR 1 PORTION:

1 TL Olivenöl, 1 weiße Zwiebel, ½ roter Paprika, 250 g junger, frischer Spinat, 3 Eiweiß, 1 Ei, 60 ml Milch, etwas Meersalz, Kreuzkümmel, schwarzer Pfeffer, eine Handvoll Rucola zum Garnieren.

REZEPT FÜR 1 PORTION:

Herd auf 180 Grad vorheizen. Gemüse für 5 Minuten auf mittlerer Hitze in einer Pfanne kurz anbraten, dann zurückdrehen. Restliche Zutaten (bis auf den Rucola) in einer Schale vermischen. Auf das Gemüse geben und am Herd bei mittlerer Stufe stocken lassen. Die bissfertige Frittata für 5 Minuten in den Herd geben. Vor dem Servieren mit zerrupftem Rucola bestreuen.

Das ultimative Avocado-Ei-Brot

FÜR 1 PERSON:

Ein Backblech mit Backpapier belegen. Backrohr auf 180 Grad vorheizen. 2 Eier weichkochen (Tipp: Eier bereits ins kalte Wasser geben und ab dem Kochen Stoppuhr auf 4,5 Minuten stellen, dann sind sie perfekt!), abschrecken und schälen. Für die Avocadocreme: 1 Avocado mit der Gabel zerdrücken. Mit Saft von 1 Zitrone, etwas Olivenöl, Salz, Pfeffer und eventuell Chili würzen. Zwei Scheiben Vollkornbrot auf das Backblech geben, daneben Paradeiser an der Rispe legen. Für 5–8 Minuten im Ofen lassen. Dann die Avocadocreme auf das Brot streichen, jeweils 1 Ei darüberfließen lassen. Mit den Grilltomaten und 1–2 EL Ricotta an der Seite am Teller anrichten. Ein Traum!

Müsli-Muffins

ZUTATEN:

Für 12 Stück: 300 g Weizen-Vollkornmehl, 3 TL Backpulver, 150 g Bio-Kokosblütenzucker, 3 EL Reissirup, 1 Ei, 300 ml Buttermilch, 80 ml mildes Olivenöl, 2 TL Vanilleschote, 30 g Haferflocken, 35 g gehackte getrocknete Marillen (Reformhaus), 35 g gehobelte Mandeln.

ZUBEREITUNG:

Backofen auf 180 Grad vorheizen. Mehl mit Backpulver und Kokosblütenzucker mischen. In einer separaten Schüssel Reissirup, Ei, Buttermilch, Öl und Vanilleschote verrühren. Die Eimischung zu den Trockenzutaten geben und locker unterheben. Die Masse in die mit 12 Papierförmchen ausgelegten Vertiefungen eines Muffinbleches geben, Mandelsplitter darüberstreuen und im vorgeheizten Ofen 25–30 Minuten backen. Stäbchenprobe machen (sollte nicht mehr nass sein). Warm oder kalt servieren. Statt der getrockneten Marillen kann man auch frische Himbeeren nehmen. Dann werden die Muffins insgesamt saftiger.

SO GUT! Die Muffins kann man warm oder kalt essen.

Lassen sich auch gut vorbereiten:

5 Rezepte fürs Mittagessen

Tarte Flambée

(Elsässer Flammkuchen) 2 x salzig, 1 x süß

DER TEIG IST FÜR ALLE VARIANTEN GLEICH (ERGIBT 4 PORTIONEN):

200 g Urkorn-Mehl oder Dinkel-Vollkornmehl, 100 ml sprudelndes Mineralwasser, 4 EL Olivenöl und etwas Salz mischen und durchkneten. Danach ausrollen und auf ein bemehltes Backblech legen.

SALZIGE VARIANTE:

200 g Biotopfen mit 1 Becher griechischem Joghurt vermischen. Je nach Belieben frische grüne Kräuter hacken, 1–2 Knoblauchzehen in kleinste Stückchen schneiden, salzen, pfeffern. Diese weiße leichte Creme am Teig verstreichen. Sie bildet die Unterlage, dann wird die salzige Tarte belegt:

Variante Dill-Lachs: Räucherlachs in Streifen schneiden (Menge je nach Lust und Laune). Jungzwiebel in feine Röllchen schneiden. Auf den Teig legen; mit weißem Pfeffer würzen. 1 EL frische Dille gleich, 1 EL frische Dille vor dem Servieren darüberstreuen.

Variante Birne-Ziegenkäse: Rucola, Salz, Pfeffer, Ziegenkäse, Birnenscheiben, Walnüsse (zerkleinert) auf den Teig legen. Menge nach Lust und Laune. Die einen mögen es grüner (mehr Rucola nehmen!), die anderen nehmen die gleiche Menge Birnenscheiben wie Ziegenkäsestückchen.

SÜSSE VARIANTE:

200 g Biotopfen mit 1 Becher griechischem Joghurt vermischen, mit ca. 2 EL Kokosblütenzucker oder auch Reissirup abschmecken (soll angenehm süß sein). Auf den Teig streichen.

Apfelstrudel 2.0: Einige Äpfel in Scheiben schneiden und kurz dünsten. Auf den Teig legen. Darüber Rosinen streuen. Zitronenzesten (dünne Streifen der Schale einer Bio-Zitrone), etwas Zimt, ein paar Walnüsse (zerhackt) und ein wenig Ahornsirup darübergeben. Fertig!

FÜR ALLE VARIANTEN GILT:

Bei 220 Grad für ca. 15–20 Minuten im Backrohr fertig backen.

Spaghetti Bolognese

ZUBEREITUNG FÜR 6 PORTIONEN:

2 große Zwiebeln fein hacken, in etwas Olivenöl anschwitzen. 1 ganzes Grünzeug klein würfelig schneiden und mit den Zwiebeln mitrösten. 500 g Faschiertes (250 g Kalb, 250 g Rind) dazugeben und gut durchmischen. Wenn das Fleisch bräunlich wird, mit ¼ l Weißwein ablöschen und alles wieder gut durchmischen. 1–2 Minuten unter ständigem Umrühren auf höherer Stufe lassen, dann die Hitze reduzieren. Anschließend 2 Dosen geschälte Tomaten (wer mag, kann auch 8 Stück Tomaten würfelig schneiden) sowie 2 EL Tomatenmark, Salz und Pfeffer dazugeben. Für ein perfektes Aroma: Auf kleiner Stufe sehr lange köcheln lassen (4 bis 5 Stunden)! Jede Stunde einmal umrühren. Pasta al dente kochen und mit der Sauce Bolognese servieren.

SCHLANK-TIPP: Statt der Getreide-Nudeln können Sie auch Zucchini-Nudeln (siehe Rezept beim Abendessen!) verwenden.

Fotos: Getty Images (2), Shutterstock (4)

Tel-Aviv-Spinat-Reissalat mit Hühnerstreifen

ZUBEREITUNG FÜR 4 PERSONEN ALS HAUPTSPEISE (ODER 8 PERSONEN ALS VORSPEISE):

400 g Basmatireis kochen und kalt werden lassen (kann man gut am Vortag machen), 200 g junge Spinatblätter mit heißem Wasser kurz blanchieren (damit sie weich werden). 2 kleine Zwiebeln klein hacken, 2 mittlere Orangen filetieren und klein schneiden. 1 Handvoll Rosinen, Salz, Pfeffer, Koriander, Petersilie (auch Kresse passt gut), Saft von 1–2 Zitronen vermischen. Mit Reis und Spinat vermengen. Nun in einer Pfanne ohne Fett Pinienkerne anbraten. Wenn sie schön braun sind, rausnehmen und in der gleichen Pfanne mit etwas Olivenöl 4 Hühnerbrüste auf beiden Seiten scharf anbraten. Mit etwas Chili, Salz und Pfeffer würzen. Die Hühnerstücke in Streifen schneiden und unter den bereits gut vermischten Salat mischen. Mit Pinienkernen bestreuen.

Salade Niçoise (Thunfischsalat)

ZUBEREITUNG FÜR 4 PERSONEN:

Einen ganzen knackigen grünen Salat (wie Eisbergsalat) zerpflücken, gut waschen und in mundgerechte Stücke reißen (nicht schneiden). 200 g grüne Bohnen bissfest kochen. Eine Handvoll schwarze Oliven, eine Handvoll Kapern und ein Bund Jungzwiebeln (in dünne Scheiben und auch noch ein paar Zentimeter vom Grün dazu schneiden) mit Salat und Bohnen vermischen. 500 g kleine Biokartoffeln in der Schale kochen und in der Schale lassen. 4 kernweiche Eier (Kochzeit: 5 Minuten), 2 x Bio-Thunfisch aus der Dose oder dem Glas in der Abwasch abtropfen lassen, damit das meiste Öl weg ist. 4 bis 6 Streifen von Sardellen aus dem Glas mit ein wenig Küchenpapier abtupfen und in kleine Stücke schneiden.

FÜR DAS DRESSING:

Gutes Olivenöl, Dijon-Senf, Zitrone, Honig, Salz und Pfeffer mischen und als Erstes in die Salatschüssel geben. Nach und nach kommen die weiteren Zutaten dazu (bis auf die Eier). Gut vermischen, nochmals abschmecken. Petersilie hacken, untermischen. Zum Schluss die halbweichen Eier auf den Salat legen.

SALADE NICOISE. Thunfisch enthält gesunde Fettsäuren.

New-York-Spinatsalat

ZUBEREITUNG FÜR 4 PERSONEN:

400 g Spinatblätter von den Stängeln befreien, waschen und trocknen. 200 g Bresaola (Rindersaftschinken) in Scheiben auf den Rost in den Ofen geben, bis er schön knusprig ist. In der Zwischenzeit 4 Eier halbweich kochen (4–5 Minuten) und vierteln. Brotstücke (1 Vollkornbaguette in kleine Stücke geschnitten) kurz in ganz wenig Olivenöl auf beiden Seiten anbraten.

FÜR DAS DRESSING:

1 Kartoffel (gekocht und zerdrückt), etwas Salz, Pfeffer, Olivenöl, Dijon-Senf, etwas Honig und weißer, leichter Essig. Zuerst das Dressing in eine Schüssel geben, danach alle Zutaten bis auf die Eier und das Brot dazugeben und gut durchmischen, nochmals abschmecken. Zum Schluss kommen die Brotstücke und die Eier auf den Salat. Ist auch ein Highlight, wenn Gäste kommen.

VARIANTE FÜR VEGETARIER:

Anstatt des Bresaolas 250 g geräucherten Tofu anbraten. Wer mag: Zum Schluss etwas Griechisches Joghurt (1–2 EL) dazugeben. Macht satt und glücklich.

Fett verbrennen über Nacht: Jetzt gibt's Abendessen

Scharfe Zitronengrassuppe mit Garnelen

ZUBEREITUNG FÜR 6 BIS 8 GROSSE PORTIONEN:

2 l Wasser, 2 Bündel Zitronengras, ein walnussgroßes Stück Ingwer (klein gehackt), 1 frische Chilischote, 1–2 Frühlingszwiebeln (fein gehackt), 1–2 Tomaten (klein gewürfelt), Saft einer Limette, 1 Knoblauchzehe (in Scheiben), ¼ l echte Hühnersuppe (selbst gemacht aus Bio-Huhn und als Vorrat eingefroren), Sojasauce (nach Belieben), 4–5 Champignons (in Scheiben), 1 Staudensellerie (in Scheiben), Salz, Pfeffer, getrocknetes Thai-Basilikum. Alles 15 bis 20 Minuten lang kochen. Vor dem Servieren noch 5–7 Minuten vier Bio-Garnelen pro Person (ohne Schale und entdarmt) durch die heiße Suppe durchziehen. Mit Thai-Basilikum servieren.

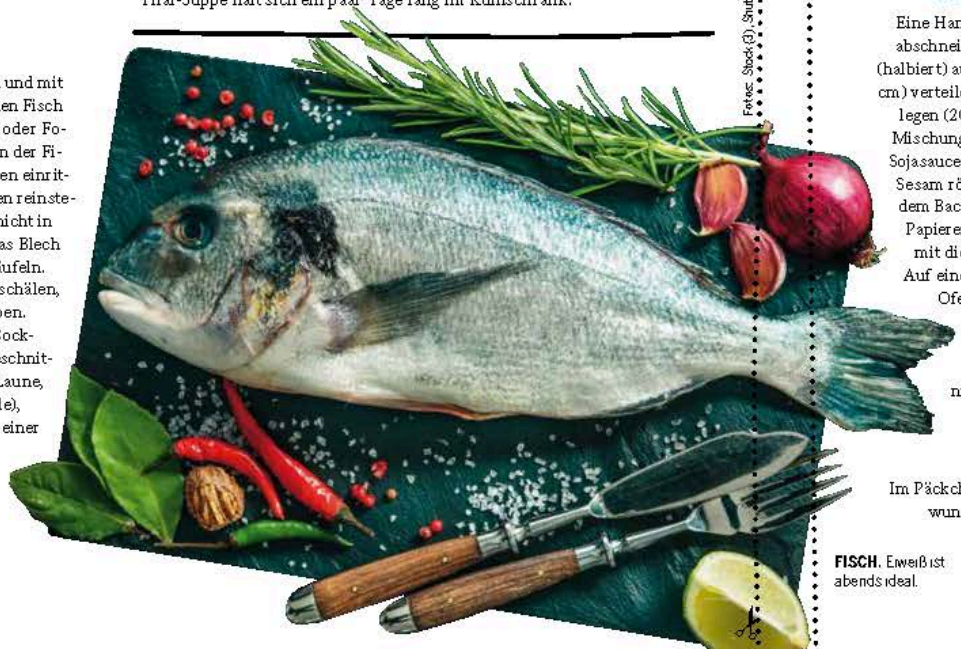
EXTRA-TIPP:

Der ultimative Fatburner zum Abnehmen! Diese scharfe Thai-Suppe hält sich ein paar Tage lang im Kühlschrank.

Fisch auf Blech

ZUBEREITUNG:

Backblech mit Backpapier auslegen und mit Olivenöl beträufeln. Pro Person einen Fisch (wie Branzino, Dorade, Alpenlachs oder Forelle) auf das Backblech legen. Jeden der Fische mit einem scharfen Messer oben einritzen und ein paar Knoblauchscheiben reinstecken. Beliebig Kräuter obendrauf (nicht in den Bauch) geben. Die Fische auf das Blech legen, mit Olivenöl großzügig beträufeln. Nun Kartoffeln (200 g pro Person) schälen, in Scheiben schneiden und dazugeben. Dazu kommen zudem 2 Handvoll Cocktailtomaten, 1 Jungzwiebel (grob geschnitten) sowie Gemüse nach Lust und Laune, Knoblauch (im Ganzen in der Schale), Salz, Pfeffer, Rosmarin. Die Zesten einer ganzen Biozitrone über den Fisch reiben. 20–25 Minuten bei 180 Grad Umluft und Obergrill im Rohr backen (nicht zu lange, sonst wird der Fisch trocken).



Fotos: iStock (3), Shutterstock (2)

Zucchini-Nudeln mit Gambas

ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN:

500 g Garnelen (entdarmt), 6–8 Zucchini, 2 Bund grüner Spargel, 2 rote Zwiebeln, 2 Handvoll Cocktailtomaten, 1 Zitrone, 1–2 Chilis, Salz, frischer Pfeffer, Knoblauch, Zitronenthymian, Ingwer, Weißwein, Rosmarin.

ZUBEREITUNG:

Die Zucchini mit dem Gemüsespitzer zu dünnen Spaghetti spitzen. Spargel in feine Streifen schneiden. Die Tomaten und die Zwiebel würfeln. Zuerst die Zwiebel kurz anrösten. Dann die Zucchini und den Spargel mitbraten. Alles mit Salz und Pfeffer würzen. Dann noch frischen Zitronensaft, Zitronenthymian, Rosmarin und gehackten Ingwer beimengen. Zum Schluss kommen die Tomaten dazu und alles wird mit einem Schluck Weißwein abgelöscht. Die Garnelen schälen und in etwas heißem Olivenöl mit zerdrückten, ganzen Knoblauchzehen und frischen Chilis anbraten. Sobald die Garnelen auf beiden Seiten eine schöne rote Farbe angenommen haben, gemeinsam mit den Gemüsespaghetti servieren. Ein wunderbar leichtes Essen mit kaum Kalorien.

EXTRA-TIPP:

Funktioniert mit jedem Sugo: Pomodoro, Feta oder Garnelen (wie hier)!

Spicy Tofu im Päckchen

ZUBEREITUNG PRO PORTION:

Eine Handvoll geputzte Fisolen (Enden abschneiden!) und 1 bis 2 Jungzwiebeln (halbiert) auf dem Backpapier (ca. 20 x 20 cm) verteilen. Darauf dicke Tofuscheiben legen (200 g pro Person) und mit einer Mischung aus frischen roten Chilis und Sojasauce besteichen. Ein wenig weißen Sesam rösten und darüber streuen. Mit dem Backpapier ein Päckchen machen. Papierenden gut zusammenfalten, damit die Füllung fest verschlossen ist. Auf einem Backblech im vorgeheizten Ofen bei 200 Grad 15 Minuten garen. Kurz aufmachen und nochmals mit Chiliringen und Jungzwiebelringen garnieren. Das Päckchen direkt am Teller anrichten!

EXTRA-TIPP:

Im Päckchen entfalten sich die Aromen wunderbar. Funktioniert auch mit Fisch, Huhn oder Käse!

FISCH. Eiweiß ist abends ideal.

Shakshuka

(orientalische Spezialität)

ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN:

3 EL Olivenöl, 1 mittlere Zwiebel, 1 Zehe Knoblauch (fein gehackt), 1 roter Paprika (fein gewürfelt), 5–6 frische Tomaten (gewürfelt), 1 TL Kreuzkümmel, 1 TL Bio-Paprikapulver edelsüß, Salz, 1 kleine Chili (wer es nicht so scharf haben möchte, entfernt die Kerne), Cayenne-Pfeffer, 4 Eier, Koriander oder Petersilie.

ZUBEREITUNG:

Olivenöl in einer Pfanne erhitzen. Zwiebel, Knoblauch und Paprika unter Rühren 5 Minuten glasig dünsten. Tomaten, Tomatenmark und Gewürze zugeben und ca. 15 Minuten offen köcheln lassen. Jetzt mit einem Esslöffel 4 Mulden für die Eier in die Tomatenmasse drücken und jeweils ein Ei hineinschlagen. Deckel auflegen und ca. 5 Minuten weiter köcheln lassen. Das Ei soll innen noch leicht flüssig sein.
Kräuter nach Geschmack darüberstreuen und servieren. Fertig! Wenn Sie möchten, können Sie noch Feta darüberbröseln.

SCHLUSS MIT SCHLAPP!
Füllen Sie Ihre Energiedepots auf!
Florabio®
Eisen trägt bei zur Verringerung von Müdigkeit und Ermüdung

Erhältlich in Apotheken, Reformhäusern und Drogeriemärkten.
www.florabio.at

Fitte Snacks

(N)ice Cream

ZUBEREITUNG: *200 bis 250 g Tiefkühlhimbeeren (oder Erdbeeren oder gemischte Beeren) mit 1 Banane, etwas Ahornsirup und 200 bis 250 g Griechischem Joghurt (2 % Fett) in eine Schüssel geben und mit dem Stabmixer mixen.*

Mango Lassi

ZUBEREITUNG: *1 reife Mango schälen, würfeln und mit 250 g Naturjoghurt und 125 ml Milch in eine Schüssel geben. Kurz mixen, fertig.*

Schokocreme

ZUTATEN: 250 g Griechisches Joghurt, 2 EL ungesüßtes dunkles Kakaopulver, 1 EL Ahornsirup oder Reissirup, 1 TL Vanille (aus der Vanilleschote), 1–2 EL Haselnüsse (gehackt).

ZUBEREITUNG: *Alle Zutaten gut verrühren. Wer es noch nussiger haben möchte: Vorher die Haselnüsse ohne Fett in einer Pfanne kurz anrösten!*

Chia-Paradiescreme

ZUTATEN: 500 ml Mandel- oder Hafermilch, 6 EL Chiasamen, 8 Datteln (entsteint), 1 TL Zimt, 1 TL frische Vanille (von einer Vanilleschote mit dem Messer rausschaben), 200 g frische gemischte Beeren (funktioniert auch mit tiefgekühlten), 2 EL Ahornsirup oder Reissirup, 1 Säckchen Bio-Vanille-Pudding-Pulver.

ZUBEREITUNG: *Die Milch mit den Chiasamen ein paar Minuten verrühren (verhindert das Verklumpen der Samen). Datteln (klein gehackt), Zimt und Vanille dazugeben und für 15 Minuten im Kühlschrank quellen lassen. Danach alles mit dem Stabmixer pürieren. Die Beerenmischung in einem Topf erhitzen und 3 EL Wasser hinzufügen, dann 1 EL Vanillepudding dazugeben und alles aufkochen lassen. Mit dem Ahornsirup oder dem Reissirup abschmecken. Die Creme mit der Beerenmischung darauf in eine Schüssel geben. Genießen!*

FRUCHTIG. Creme mit Beeren.

Leichtes für Gäste: 4 originelle Dinner-Ideen

Lachs auf Gemüse und Kartoffeln im Rohr

ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN:

4 schöne Lachsfilets (120–150 g) mit Haut, 400 g Babykartoffeln, 200 g grüne Fisolen, 200 g Kirschtomaten, 1 Handvoll Basilikum, 10 schwarze Oliven, 1–2 Zitronen, Knoblauch, 1 TL Dijon-Senf, 4 TL Griechisches Joghurt.

ZUBEREITUNG:

Zuerst werden die kleinen Kartoffeln gut gewaschen und in der Schale weich gekocht. Die Enden der Fisolen wegschneiden und die letzten 2–3 Minuten im Kartoffelkochwasser mitkochen. Kartoffeln und Fisolen abseihen und in eine Casserole geben. Die halbierten Tomaten, die entkernten Oliven und die Hälfte des Basilikums dazugeben. Für die griechische Joghurt-Senf-Sauce den Senf, den Saft der Zitronen, den klein zerdrückten Knoblauch, das Joghurt, 1 TL Olivenöl, Salz und weißen Pfeffer vermischen. Die Sauce auf jedem Lachsfilet verteilen. Ins auf 200 Grad vorgeheizte Backrohr schieben. Nach 20 Minuten mit Zitronenscheiben und den restlichen frischen Basilikumblättern servieren.

Original Caesars Salad (Vorspeise)

ZUBEREITUNG PRO PORTION:

Romana-Salat waschen und in mundgerechte Stücke reißen. 100 g Bresaola abbraten (Veggie-Variante: 200 geräucherten Tofu würfelig schneiden und scharf anbraten). 5 EL frischen Parmesan grob reiben. 1 Vollkornbaguette würfelig schneiden und in Öl kurz anbraten. Nun in einer großen Schüssel Salz, Pfeffer, Saft von 1 Zitrone, 1 Knoblauchzehe (zerdrückt), 1,5 TL Dijon-Senf, 1 TL Worcestersauce, 3–4 Sardellenfilets (fein gehackt) und 1 Eigelb mit einem kleinen Schneebesen gut verrühren. Nach und nach Olivenöl (5 EL) dazuträufeln, bis es sämig wird. Den Parmesan in die Schüssel geben, den knackigen Salat dazu, alles gut vermischen. Eventuell noch mit Zitronensaft und/oder Salz und Pfeffer nachwürzen und einen Schuss weißen Bio-Essig dazugeben. Zum Schluss den gebratenen Bresaola und das Brot auf dem Caesars Salad verteilen. Auch gut dazu: gegrillte Hühnerstreifen oder Garnelen.

lustaufsleben.at

Fotos: Stock, Shutterstock (3)

Huhn mit Avocadosalat

ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN:

4 Hühnerbrustfilets zu je 200 g (längs halbiert), 2 Handvoll Kirschtomaten (auch halbiert), 1 Handvoll grüne und/oder schwarze Oliven (entkernt), 1 EL Olivenöl, 4 Scheiben Mozzarella, eine kleine Handvoll Basilikumblätter, 12 Scheiben Bresaola.

ZUBEREITUNG:

Das Backrohr auf 200 Grad vorheizen. Tomaten, Oliven und Olivenöl im Rohr in eine mit Backpapier ausgelegte Auflaufform geben und 10 Minuten backen, bis die Tomaten schön weich sind. Nun jedes Hühnerbrustfilet salzen, pfeffern und 1 Scheibe Mozzarella sowie 2 Basilikumblätter darauflegen und die drei Scheiben Bresaola um die Filets wickeln. Das Hühnerpäckchen auf die Tomaten und die Oliven legen. 15 Minuten schmoren lassen, bis das Fleisch Farbe hat und durchgegart ist.
Dazu gibt es Avocado-Salat: Tomaten, weiße Zwiebel und eine große, reife Avocado in dünne Scheiben schneiden. Olivenöl, Salz, Pfeffer und Zitronensaft dazugeben, vermischen, abschmecken. Fertig!

Peruanisches Ceviche (Vorspeise)

ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN:

Pro Person ein Filet eines Fisches mit festem Fleisch (wie Branzino, Dorade oder die heimischen Varianten Alpenlachs oder Zander) frisch kaufen (die Haut entfernen lassen). 2 kleine rote Zwiebeln (in dünne Scheiben schneiden), Saft von 6 Limetten (nicht weniger), 1 Chilischote (wer es nicht so gerne scharf mag, der entfernt die kleinen Kerne in der Chili), 1–2 Knoblauchzehen (klein gehackt), Salz, frischer Pfeffer, etwas Olivenöl, Koriander (oder Petersilie), etwas Ingwer (fein gehackt).

ZUBEREITUNG:

Fischfilets waschen, in kleine Stücke schneiden und in eine Schüssel geben. Limettensaft und alle übrigen Zutaten dazugeben, gut umrühren und für 30 Minuten in den Kühlschrank stellen. Aufgrund der in den Limetten vorhandenen Zitronensäure kommt es zu einer Denaturierung des Eiweißes; der Fisch wird schön durch – wie beim Kochen. Alle Zutaten sanft vermischen und mit getoastetem Vollkornbaguette servieren. Dazu passen kühler Weißwein, Champagner und Sekt.

Lieber eine ausgefallene Frisur als ausgefallene Haare

Schluss mit Haarausfall: Tipps für volles und gesundes Haar

Die Haarforschung hat während der letzten Jahre neu Erkenntnisse gemacht. Was auffällt: Selten ist nur eine Ursache ausschlaggebend, wenn unser Haar dünn, spröde und kraftlos wird. Die Experten machen folgende drei Haupt-Faktoren verantwortlich: Hormonelle Ungleichgewichte, Dauerstress und Nährstoff-Defizite. Dabei müssen diese drei Faktoren nicht im gleichen Ausmaß verantwortlich sein für unsere Beschwerden. So ist der Haarausfall im zeitlichen Umfeld von Schwangerschaft und Geburt eher der ersten Kategorie zuzuordnen. Dauerstress wiederum betrifft Frauen wie Männer gleichermaßen, kann aber ebenso hormonelle Dysbalancen nach sich ziehen. Nährstoff-Mängel wiederum sind generell zumindest als begleitender Risikofaktor oder als endgültiger Auslöser anzusehen.

Aus dieser komplexen Erkenntnis heraus hat nun ein Experten-Team eine Bioformel entwickelt, die all diese drei Belastungsfaktoren mit einbezieht. Die Formel namens HairCaps (Apotheke, rezeptfrei) enthält ausgleichende Pflanzenhormone, Stress-lindernde Erdmineralien und südamerikanische Getreide-Vitamine, um die Haarwurzeln von innen zu ernähren.

www.oekopharm.at

PROMOTION