

Easy cooking

Sie erklärt als Ernährungscoach (*easyeating.at*), wie man „mit Genuss schlank wird“. Er ist Küchenchef bei Top-Caterer Frederik Mayringer (*frederiks.at*). Zusammen sind Ursula Vybiral und Marco Simonis einfach unschlagbar – zumindest dann, wenn es darum geht, ernährungsbewusste Ladys in die Kunst des „easy cooking“ einzuweisen. Wir waren bei einem solchen Kurs (buchbar über *easyeating.at*) dabei und haben gelernt, wie schnell und einfach es geht, selbst zehn Gäste gleichzeitig mit Köstlichkeiten wie Bran-

GESUND & EINFACH. Zwei Top-Profis zeigen, wie man seine Gäste mit leichter und gesunder Küche verwöhnt. Plus: Ernährungstipps als Karten zum Raustrennen!

REDAKTION: ANDREA WIPPLINGER

zino-Carpaccio, Roastbeef oder Topfensoufflé zu bekochen.

Tipps für den Alltag. Doch damit nicht genug: Für WOMAN hat Ursula Vybiral außerdem Ernährungstipps und

Wohlfühltricks zusammengestellt, die wir auf Seite 107 als Extrakarten zum Raustrennen präsentieren. Damit Sie immer und überall wissen, wie easy „easy cooking“ sein kann!



DREAMTEAM. Ursula Vybiral und Marco Simonis kochen auf.

FOTOS: RUDI PROSE



CARPACCIO VOM BRANZINO

FÜR 10 PORTIONEN

SCHWIERIGKEITSGRAD: LEICHT, 220 KCAL

ZUTATEN:

- 2,5 kg Branzino (filetiert), 2 Bachsaiblinge, 2 Limetten, 2 Grapefruits, Meersalz, Pfeffer, gemischte frische Wildkräuter, essbare Blüten (auf unserem Foto Veilchen, Kapuzinerblüten, Ringelblumen), Olivenöl
- Branzinofilets in hauchdünne Scheiben schneiden. Mit etwas Limetten- & Grapefruitsaft sowie ein paar Tropfen Olivenöl marinieren, salzen und pfeffern. Kräuter & Blüten mit restlichem Limetten- & Grapefruitsaft, Olivenöl, Salz und Pfeffer marinieren und zum Carpaccio anrichten. Zum Schluss die beiden anderen Fische filetieren, scharf auf der Hautseite anbraten, würzen, in Stücke teilen und dazu servieren.

ROASTBEEF MIT SCHMORTOMATEN

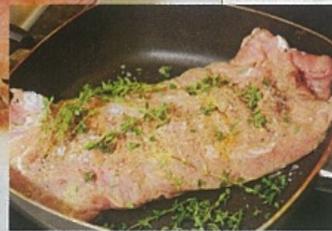
FÜR 10 PORTIONEN

SCHWIERIGKEITSGRAD: MITTEL, 320 KCAL

ZUTATEN:

- 1,5 kg Kalbsrücken, mager, Salz, Pfeffer, Olivenöl, Senf, Rosmarin, 4 Knoblauchzehen. Schmortomaten: 1 kg kleine Cocktailtomaten, Kräuter (beliebig), 2 Knoblauchzehen, Salz, Olivenöl. Spargel: je 1 kg weißer und grüner Spargel, Saft einer Orange

- Kalbsrücken mit Pfeffer, Salz, Senf und Olivenöl einreiben, kurz und scharf anbraten, danach aufs Backblech legen. Rosmarin und Knoblauch (im Ganzen) in der Schale dazulegen, bei 75° 2,5 Std. garen. Tomaten mit Gabel anstechen, in eine feuerfeste Form geben. Kräuter, geschnittenen Knoblauch, Salz, etwas Olivenöl dazu und bei 150° 15 Min. braten. Spargel schälen, in reichlich Salz-Zucker-Wasser kochen. Vor dem Anrichten etwas Olivenöl in eine Pfanne, Spargel kurz anbraten, mit Orangensaft löschen. Salzen.



TATAR VOM BEEF UND TOMATEN

FÜR 10 PORTIONEN

SCHWIERIGKEITSGRAD: LEICHT, 380 KCAL

ZUTATEN:

- 800 g Rindslungenbraten, 2 EL Kapern, 4 Sardellenfilets, 3 EL Dijonsenf, 15 kl. Essiggurkerln, 3 Schalotten, Salz, Pfeffer, Schnittlauch, 2 Eidotter. Tomatentatar: 1,5 kg Tomaten, Petersilie, 2 Zitronen, Salz, Pfeffer, Zucker, Olivenöl, gemischte Kräuter, 2 Jungzwiebeln, Saft 1 Limette, Pfefferoni. Extra: einige Brotscheiben, Balsamicoreduktion (Supermarkt).

- Beef tatar: Zutaten ganz klein hacken und mischen – zu Laibchen formen. Tomatentatar: Kleingeschnittene Tomaten mit allen Zutaten vermengen. Zusammen anrichten. Brotscheiben in Olivenöl rösten. Mit der Reduktion dekorieren!



GOURMET LEICHTE KÜCHE

TOPFENSOUFFLÉ

FÜR 10 PORTIONEN

SCHWIERIGKEITSGRAD: LEICHT, 200 KCAL

ZUTATEN:

- 500 g Magertopfen, 150 g Zucker, 3 Eier, geriebene Zitronenschale, Vanillezucker, frische Beeren
- Eier trennen, Eiklar mit der Hälfte Zucker zu Schnee schlagen, Dotter mit der anderen schaumig schlagen. Geriebene Zitronenschale und Vanillezucker unter die Dottermasse rühren, am Schluss den Schnee unterheben. In Förmchen füllen und im Wasserbad bei ca. 150° im Backrohr aufgehen lassen, bis die Masse Farbe bekommt (ca. 20 Min.). Zuckern und mit frischen Beeren verzieren.



FOTOS: RUDI FRIGESE

WELLNESS

Ernährungstipps vom Profi

Wie Sie Ernährungsfallen entgehen, ihren Kühlschrank organisieren oder Kalorienübersicht bewahren – Ernährungscoach Ursula Vybiral verrät die besten Tipps auf unseren Karten zum Heraustrennen und Sammeln!



IHRE WOMAN ERNÄHRUNGS-KARTEN

Kalorienfalle Restaurant



WOMAN verrät, wie Sie außer Haus schlemmen können – ganz ohne Angst um die schlanke Linie!

Top-Helfer Wasser

Viel trinken ist wichtig! Wir verraten, wann Sie zur Flasche greifen sollten!

Zyklus Erste Hilfe

Sich während der kritischen Periodetage besser und attraktiver fühlen: Diese Speisen helfen dabei!

Übersicht Kalorien

Zum Nachlesen und Mitnehmen: So viele Kalorien haben unsere Lieblingsgerichte!

Einladung Gäste auf Diät

Was offeriert man lieben Gästen, die gerade gegen ein paar Pfund zu viel ankämpfen? Wir haben das ideale Menü für einen genussreichen und kalorienarmen Abend zusammengestellt!

Variationen leichte Klassiker

Braten, Aufstriche & Co gehören zu den Standards auf jeder Festtafel. So lassen sich die Klassiker fettärmer zubereiten!

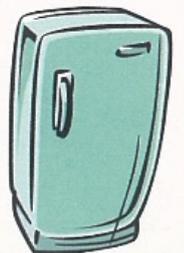


Schnelles Menü spontan

Überraschender Besuch hat sich angekündigt? Kein Grund zur Panik! Zaubern Sie stattdessen ein erstklassiges Last-Minute-Menü auf den Tisch!

Organisation Kühlschrank

Ob Single oder Mehrfach-Mutter: WOMAN hat die besten Tipps für Ihre Einkaufsplanung!



IHRE WOMAN ERNÄHRUNGS-KARTEN

EINLADUNG GÄSTE AUF DIÄT

- „Ich komme gerne, aber ich bin gerade auf Diät“ – ein Satz, den wohl jeder Gastgeber kennt ... Voilà, ein kalorienarmes Menü, das allen Gästen mundet:
- Aperitif: Prosecco & kleine Tomaten-Kapern-Bruschetta.
- Vorspeise: Räucherlachs & Oranfilets & rote Zwiebel & Kresse.

woman

- Hauptgericht: Roastbeef (Fleisch mit Senf einreiben), kurz von allen Seiten anbraten, 60 Min. bei 100° ins Rohr. Dazu Rosmarinkartoffeln servieren!
- Dessert: Schokotorte ohne Fett! 6 Eiklar vorsichtig mit 300 g Zucker zu steifem Schnee schlagen. 3 EL dunklen Kakao, 1 EL Balsamicoessig, 50 g fein gehackte dunkle Schoko unterheben. Bei 150° 85 Min. backen. Mit frischen Himbeeren belegen!

VARIATIONEN LEICHTE KLASSIKER

- Rezeptideen fürs kalte Büffet: **Kräuteraufstrich:** 1 Pk. Frischkäse (5%), 1 Pk. Magertopfen, kleine weiße Zwiebeln, grüne Kräuter, etwas Knoblauch, Kapern & Gurkerln klein geschnitten, etwas Gurken- und Mineralwasser, 1 TL Kümmel, Salz, Pfeffer mit wenig Zitronensaft verrühren. **Liptauer:** 1 Pk. Frischkäse (5%), 1 Pk. Magertopfen, kl. weiße Zwiebeln, Papri-

woman

- kapulver (süß), Gurkerln klein schneiden, etwas Gurkerl- und Mineralwasser, 1 TL Kümmel, 1 TL Ketchup, Salz, Pfeffer, Zitronensaft verrühren. **Dazu gibt's:** fettarmen Beinschinken mit Kren, halbweiche Eier und Roggenbrot.
- Fettarmer Braten:** Fleisch am besten im Römertopf mit wenig Öl braten. Viel frisches Gemüse und Kräuter dazugeben – aus ihnen lässt sich später eine fettarme Sauce pürieren.

SCHNELLES MENÜ FÜR SPONTANE GÄSTE

- Zu spät aus dem Büro gekommen, und gleich stehen die Gäste vor der Tür? Dieses Last-Minute-Menü schmeckt trotzdem First Class:
- Aperitif: Sekt mit Fruchtmark.
- Vorspeise: Rucola, Bresaola (Schinken), frische Feigen, Basilikum und Mozzarella mit Balsamico, Zitrone & Olivenöl marinieren.
- Hauptspeise: Tintenfisch-Gröstl. 700 g Kartoffeln und 2 rote Zwiebeln streifenförmig schneiden. Zwiebeln in wenig Olivenöl anbraten. 1 Packung Tintenfische (tiefgekühlt) dazugeben, scharf anbraten. Danach Kartoffeln und Tintenfische mit viel frischen Kräutern, Salz und Pfeffer abschmecken.
- Dessert: gebackene Birnen. Birnen schälen, vierteln, mit etwas Zimt, braunem Zucker und 1 EL Sauerrahm 10 Min. bei 180° ins Rohr.

woman

- Hauptspeise: Tintenfisch-Gröstl. 700 g Kartoffeln und 2 rote Zwiebeln streifenförmig schneiden. Zwiebeln in wenig Olivenöl anbraten. 1 Packung Tintenfische (tiefgekühlt) dazugeben, scharf anbraten. Danach Kartoffeln und Tintenfische mit viel frischen Kräutern, Salz und Pfeffer abschmecken.
- Dessert: gebackene Birnen. Birnen schälen, vierteln, mit etwas Zimt, braunem Zucker und 1 EL Sauerrahm 10 Min. bei 180° ins Rohr.

ORGANISATION IST ALLES ...

- Viel beschäftigte Business-Lady oder „Haushaltsmanagerin“ mit Kindern – diese Basics sollten Sie auf jeden Fall immer bei sich zuhause haben:
- Wenn Sie ausreichend Zeit zum Kochen finden: frisches Obst, Gemüse, Salat, Kartoffeln, Vollkornbrot, Marmeladen mit hohem Fruchtanteil, eine Aus-

woman

- wahl an leichten Aufstrichen und Käsen, magere Wurstsorten sowie Geflügel und Fisch.
- Wenn's nach dem Büro mal wieder schnell gehen muss: Tiefkühl-Gemüse wie Spinat oder Brokkoli, zuckerfreie Obstsäfte, Naturjoghurt, Nüsse (als Snack), (Vollkorn-)Pasta und fettarme Fertigungsugos, Tomaten, Gurken und anderes Gemüse, das sich ein paar Tage hält, Frischkäse und Vollkornbrot.

KALORIENFALLE RESTAURANT

- WOMAN verrät, was Sie in Ihrem Lieblingsrestaurant garantiert bestellen können, ohne in die Kalorienfalle zu tappen!
- Beim Italiener: Insalata Mista, Rucola mit geriebenem Parmesan, Minestrone, Carpaccio, gegrillten Fisch mit Gemüse, gegrillte Meeresfrüchte, Pasta mit leichtem Gemüsesugo.

woman

- Beim Spanier: Gazpacho, fettarme Tapas, Fisch oder Meeresfrüchte, gegrilltes Huhn, mageres Lamm mit Salat oder Gemüse.
- Beim Japaner: Misosuppe, Sushi und Sashimi, Huhn oder Fisch mit gekochtem Reis & Salat.
- Beim Griechen oder Türken: Bauernsalat, Hühnersoufflaci, gegrillten Fisch oder gegrillte Kalamari mit Salat, Joghurtsauce, Linsensuppe.

TOP-HELPER WASSER

- Trinken ist das Um und Auf bei jeder gesunden Ernährung! Es stabilisiert den Kreislauf, sorgt für eine schöne, pralle Haut und hilft beim Abnehmen! Die meisten trinken dennoch zu wenig, aber man kann es lernen!
- So viel muss sein: 2 Gläser (jeweils 1/4 l) am Morgen, 4 Gläser tagsüber, 2 Gläser abends, also mindestens 2 bis 3 l pro Tag. Idealer-

woman

- weise Wasser, Kräuter- oder Früchtetees (ungesüßt).
- Tipp: So vergessen Sie nicht zu trinken – Wasser mit einer Ingwerknolle aufkochen, mit viel frischer Minze und einer halbierten Biozitronen in einem Krug auf den Schreibtisch stellen. Oder einfach auf den Couchtisch oder im Büro eine 1,5-l-Wasserflasche allzeit bereitstellen. Diese befüllen Sie 2x täglich, und schon kommen Sie auf Ihre 3 l „Must-Have“-Verbrauch!

OPTIMALE ERNÄHRUNG BEI ZYKLUSPROBLEMEN

- Große Portion Kartoffeln kochen, kein Salz, sondern nur mit Kräutern, wie Kresse, würzen. Alternative: gekochte Kartoffeln mit Cottage Cheese oder Frischkäse mit geringer Fettstufe (< 5%) genießen.
- Entwässerungstees aus der Apotheke helfen gegen Schwellungen. Trotzdem viel trinken!

woman

- Fenchelsuppe: 2 große Fenchel und 3 Karotten klein hacken, mit Wasser und Bio-Suppenwürfel aufgießen, weich kochen. Rote Linsen dazugeben, mit Thymian, Salz und Pfeffer würzen, weitere 40 Min. kochen.
- Fenchelgemüse im Rohr: Fenchel grob zerteilen, auf Backpapier legen, viel frische Petersilie und etwas geriebenen Parmesan darüberstreuen, mit Alufolie abdecken, 30 Min. bei 180° ins Rohr.

KALORIENTABELLE

- Wie war das noch mal mit unseren Lieblings Speisen und den Kalorien? Hier eine schnelle Übersicht!
- Snacks: Putensandwich mit Majo 305, Tsatsiki mit Sesambrot 112, 1 Paar Frankfurter 260, Müsliriegel 106, Buttersemmel 210
- Frühstück: Croissant 255, Weiches Ei mit Buttertoast 180, Kornweckerl 100, Müsli mit fettarmem Joghurt 198, Früchte-Smoothie 110, Donut 160
- Mittag-/Abendessen: Tomatencreme 140, Griechischer Bauernsalat 265, 1/2 Grillhendl 350, Gefüllte Paprika 200, Schweinefleisch süß/sauer 210, Gegrillter Lachs 255