

Mario D. Richardt

Mach dich schlank – Insulinresistenz als Ursache von Übergewicht erkennen und stoppen

Autorenlesung



INHALT

1–6 Willkommen im Club!

7–14 Die Suche nach der Ursache

15–32 Alles auf Zucker

Die süße Täuschung: versteckter Zucker

Ein Blick auf die Zucker-Ersatzbank

Freche Fröchtchen – Die Sache mit dem Fruchtzucker

33–70 Gute Kohlenhydrate – schlechte Kohlenhydrate

Kartoffeln – auf die Pelle gerückt

Nudel-Liebe – ein Kindheitsphänomen?

Der Reis ist heiß

Hülsenfrüchte – oft unterschätzte Kraftpakete

Aufs Korn genommen: Eine Frage des Brotes

Locker-flockig: Haferflocken und Müsli

Das Cornflakes-Desaster: Der bittersüße Knuspertraum

Flüssige Zuckerbomben: Die Getränkefalle

71–76 Fast Food: Die Achse der Bösen

77–86 Unser wichtiger Begleiter: Sattmacher Eiweiß

87–96 Junges Gemüse und alte Gewohnheiten

97–127 Essen mit Köpfchen: Der clevere Gesundheitsbaukasten

FdH oder Das Pizza-Problem

Pro- und Präbiotika – was den Darm glücklich macht

Intervallfasten – wer nicht wagt, der nicht gewinnt

Auf die Reihenfolge kommt es an

Sich bremsen, wenn die Lok im Schuppen steht

Süßes, sonst gibt's Saures – Ideen für Naschkatzen

128–134 Sport ist Mord – wenn man ihn weglässt

135–136 Houston, wir haben ein Problem: Achtung, Rückfall!

137 Zum guten Schluss

BEERIGE EIWEIßSCHÜSSEL

Zutaten für 1 Person

- 250 g Magerquark oder Skyr
- 1 TL Inulin
- 1 Handvoll Beeren der Wahl
- 1 Handvoll Walnüsse
- Optional:
- 1 TL geschrotete Leinsamen
- 1 TL Sesam
- 1 EL Haferflocken

ZUBEREITUNG

1. Den Magerquark oder Skyr in eine Schüssel geben (einfach eine Packung rein und gut ist).
2. Das Inulin hinzufügen und verrühren, bis alles eine cremige Konsistenz bekommt. Keine Sorge, das dauert nur ein paar Sekunden und hilft, dass Ihr Löffel in einem Eiweißträumchen landet.
3. Die gewaschenen und abgetropften Beeren über dem Quark verteilen. Kombinieren Sie Himbeeren, Blaubeeren, Erdbeeren oder was der Markt gerade hergibt. Jeder Bissen soll eine kleine Geschmacksexplosion sein!
4. Die Handvoll Walnüsse (prima für die Omega-3-Fettsäuren) grob zerkleinern oder nach Belieben auch größer lassen und über die Beeren streuen
5. Brauchen Sie noch mehr Crunch und Nährstoffe? Kein Problem! Die geschroteten Leinsamen, der Sesam oder die Haferflocken warten nur darauf, sich zu den Beeren und Nüssen zu gesellen. Streuen Sie einfach dazu, worauf Sie Lust haben.

FRUCHTIGER EIWEIßSHAKE

Zutaten für 1 Person

- 100 bis 200 ml Wasser oder fettarme Milch
- 250 g Magerquark oder Skyr
- 1 Handvoll Beeren Ihrer Wahl
- 1 Handvoll Walnüsse
- 1 TL Inulin oder Akazienfaserpulver
- Optional:
- 1 TL geschrotete Leinsamen
- 1 EL Haferflocken
- 1 TL Sesam

ZUBEREITUNG

1. Kaltes Wasser oder fettarme Milch (je nach gewünschter Konsistenz) zuerst in den Mixer gießen. Das ist besser, weil der Quark oder Skyr dann später nicht stur am Becherrand klebt. Für einen dickeren Shake weniger Flüssigkeit nehmen, für eine flüssigere Konsistenz mehr hinzufügen. Sie sind der Chef! Oder die Chefin. Je nachdem.
2. Nun kommen der Quark oder Skyr, die Beeren, die Walnüsse (unsere Omega-3-Helden) und das Inulin (Sie wissen Bescheid: für das extra-cremige Finish) in den Mixer.
3. Sind Sie experimentierfreudig? Dann hauen Sie auch die Leinsamen, Haferflocken und/oder Sesamkörner rein. Das bringt einen ordentlichen Boost für Ihre Nährstoffbilanz.
4. Alles gut durchmischen, bis die Mischung schön cremig und fluffig wird.
5. Den cremigen Shake in ein Glas gießen oder gern auch ganz rustikal aus dem Mixerbecher trinken (das ist die Männervariante). Und schon ist Ihr fruchtiger Eiweißshake ready to go. Oder wie man in Sachsen sagt, wo ich seit 1997 wohne: »Fertsch!«

MEDITERRANER NUDELSALAT

Zutaten für 6 bis 8 Personen

- 500 g Farfalle
- 100 g getrocknete Tomaten in Öl
- 50 g Pinienkerne
- 100 g Rucola
- 200 g Mozzarella (optional, aber köstlich)
- 4 EL gutes Olivenöl
- Salz und Pfeffer nach Geschmack

ZUBEREITUNG

1. Achtung, schon einen Tag vor dem Genuss geht's los: Die Farfalle, also die stylischen »Schleifchen-« oder »Schmetterlingsnudeln«, am Vorabend nach Packungsanweisung al dente kochen. Anschließend abgießen und unter kaltem Wasser abschrecken, um den Kochvorgang zu stoppen. Danach für mindestens 12 Stunden im Kühlschrank kalt stellen. Das ist der Trick mit der resistenten Stärke, um Kohlenhydrate und Kalorien zu sparen!

2. Die getrockneten Tomaten in feine Streifen schneiden. Die Pinienkerne in einer trockenen Pfanne rösten, bis sie goldbraun sind. Den frischen Rucola (die nahezu einzige Zubereitung, in der ich Rucola esse) waschen und trocknen.

3. Wenn Mozzarella Ihr Herz höherschlagen lässt, diesen in kleine Würfel schneiden.

4. Die gekühlten Farfalle in eine große Salatschüssel geben. Nun die getrockneten Tomaten, die gerösteten Pinienkerne und den frischen Rucola hinzufügen. Alles gründlich mischen – wir wollen ja, dass jeder Bissen ein Fest für die Geschmacksknospen wird.

5. Das Olivenöl über die Nudelmischung gießen und alles mit Salz und Pfeffer nach Belieben würzen. Wer es richtig mediterran mag, kann ein paar Tropfen Balsamicoessig hinzufügen. Aber Vorsicht: nicht zu viel, denn Balsamico enthält eine üppige Portion Zucker.

6. Wenn Sie sich für Mozzarella entschieden haben, die gewürfelten Käsestückchen zum Schluss hinzufügen und nochmals vorsichtig umrühren, damit die Würfel nicht zerfallen. Weich, aber nicht matschig, so wollen wir es.

7. Lassen Sie den Salat einige Minuten durchziehen, damit sich die Aromen gut verbinden können. Anschließend anrichten und genießen!

WARMER NUDELSALAT CAPRESE

Zutaten für 6 bis 8 Personen

- 4 bis 5 reife Tomaten
- 500 g Rigatoni oder Penne (am besten tags zuvor gekocht)
- 1 TL Salz
- 1 TL Pfeffer
- 4 EL Olivenöl
- 1 Handvoll Basilikumblätter
- 200 g Mozzarella
- 1 bis 2 EL Aceto balsamico

ZUBEREITUNG

1. Waschen Sie die reifen Tomaten (je saftiger, desto besser!) gründlich und entfernen Sie die grünen Stielansätze. Dann in gleichmäßige Würfel schneiden und zur Seite stellen.
2. Die möglichst am Vorabend gekochten und gekühlten Rigatoni oder Penne wieder erwärmen – am besten kurz in heißem Wasser oder einfach in der Mikrowelle. Die Wärme ist hier der Schlüssel, damit das Ganze seine volle Geschmackspower entfaltet!
3. Die warmen Nudeln mit Salz und frisch gemahlenem Pfeffer würzen. Dann Olivenöl darübergießen und alles gründlich mischen.
4. Jetzt darf gern leicht zerrupft oder in feine Streifen geschnitten werden: Das Basilikum verteilt seinen herrlichen Geschmack so besser. Die gewürfelten Tomaten und die frischen Basilikumblätter unter die Nudelmischung heben. Vorsichtig unterheben, damit alles hübsch bleibt.
5. Nun die gewürfelten Mozzarellastücke hinzufügen. Ganz behutsam umrühren, denn zerquetschten Mozzarella mag keiner.
6. 1 bis 2 EL Balsamico über den Salat gießen. Er bringt diese spezielle, angenehme Säure und Frische ins Spiel, die den Geschmack perfekt abrundet. Aber Vorsicht mit der Menge! Wegen des Zuckergehalts von Balsamico nicht übertreiben!
7. Alles noch mal gründlich mischen, damit sich alles gut verbinden kann. Kurz durchziehen lassen, die warmen Nudeln saugen die Aromen besonders intensiv auf.
8. Ecco! Ihr warmer mediterraner Rigatoni-Salat ist nun bereit zum Servieren.

SELFMADE-TOMATENSOßE

Zutaten für 4 bis 6 Personen

- 500 g reife Tomaten
- 1 mittelgroße Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- 2 EL Olivenöl
- Salz und Pfeffer nach Geschmack
- 2 TL Erythrit (optional)
- frische Basilikumblätter
(oder italienische Kräuter nach Wahl)

Simpler geht es kaum: Ein bisschen schnippeln, ein bisschen köcheln – und schon haben Sie die perfekte Basis für viele Gerichte!

ZUBEREITUNG

1. Waschen Sie die Tomaten und schneiden Sie sie in kleine Würfel. Für die Perfektionisten: Sie können die Tomaten vorher kurz blanchieren und die Haut abziehen. Man muss es aber nicht so genau nehmen – das ist vollkommen frei willig.

Kleiner Geheimitipp: Für die ganz schnelle Nummer gehen auch stückige Tomaten aus der Dose. Ein total legitimer Tipp von einem Mann!

2. Schälen und hacken Sie die Zwiebel und den Knoblauch fein. Erhitzen Sie das Olivenöl in einer Pfanne und braten Sie die Zwiebeln und den Knoblauch bei mittlerer Hitze an, bis sie glasig sind.

3. Nun die gewürfelten Tomaten hinzufügen und alles etwa 15 bis 20 Minuten köcheln lassen, bis die Tomaten weich sind und sich eine dicke Soße bildet.

4. Die Soße mit Salz und Pfeffer nach Belieben würzen. Falls Ihre Tomaten sehr säuerlich sind, kann etwas Erythrit die Säure ausgleichen und den Geschmack abrunden. Einfach mal probieren und nach Bedarf hinzufügen.

5. Jetzt kommen die frischen Basilikumblätter oder Ihre Lieblingskräuter ins Spiel. Fügen Sie sie zur Soße hinzu und lassen Sie alles noch ein paar Minuten ziehen, damit sich die Aromen schön verbinden können.

6. Für eine feinere Textur können Sie die Soße mit einem Pürierstab glatt pürieren. Sie mögen es rustikal? Kein Problem! Einfach die Tomaten leicht zerdrücken und fertig.

NUDELFREIE LASAGNE

Zutaten für 4 bis 6 Personen

- 2 bis 3 große Zucchini
- 1 Prise Salz
- Olivenöl
- 1 große Zwiebel, fein gehackt
- 2 Knoblauchzehen, gehackt
- 500 g Rinderhackfleisch
- 3 EL Tomatenmark
- 800 g stückige Tomaten (aus der Dose)
- 1 TL getrockneter Oregano
- 1 TL getrocknetes Basilikum
- 1 TL getrockneter Thymian
- Salz und Pfeffer nach Geschmack
- 200 g Ricotta oder Hüttenkäse
- 1 Ei
- 150 g Mozzarella, gerieben
- 50 g Parmigiano, gerieben
- frische Basilikumblätter oder Petersilie zum Garnieren

ZUBEREITUNG

1. Die Enden der Zucchini abschneiden und das Gemüse der Länge nach in dünne Streifen schneiden (etwa 3 bis 4 Millimeter dick). Am besten nutzen Sie einen Gemüsehobel oder ein scharfes Messer. Je präziser, desto besser!
2. Die Zucchinistreifen leicht salzen und für etwa 10 Minuten beiseitestellen. Dies hilft, das überschüssige Wasser herauszuziehen, und verhindert matschige Lasagne. Danach die Streifen mit Küchenpapier trocken tupfen.
3. In einer großen Pfanne etwas Olivenöl erhitzen und die gehackte Zwiebel sowie den Knoblauch anbraten, bis sie goldbraun sind. Das Rinderhackfleisch hinzufügen und krümelig braten, bis es vollständig durchgegart ist.
4. Das Tomatenmark einrühren und kurz mit anbraten. Die stückigen Tomaten aus der Dose hinzufügen und alles gut umrühren. Die getrockneten Kräuter hinzufügen und die Soße mit Salz und Pfeffer abschmecken. Lassen Sie die Soße bei mittlerer Hitze etwa 15 bis 20 Minuten köcheln, bis sie etwas eindickt.
5. In einer Schüssel den Ricotta (oder Hüttenkäse) mit dem Ei und der Hälfte des geriebenen Mozzarellas verrühren. Mit etwas Salz und Pfeffer abschmecken. Diese Mischung wird die Cremigkeit bringen, die Sie so sehr mögen.
6. Schichten, schichten, schichten: Den Boden einer Auflaufform (circa 20 mal 30 Zentimeter) mit etwas Fleischsoße bedecken. Eine Schicht Zucchinistreifen darauflegen. Eine Schicht der Ricotta-Käse-Mischung auf den Zucchini verteilen. Darauf eine weitere Schicht Fleischsoße geben. Diesen Schichtvorgang wiederholen, bis alle Zutaten aufgebraucht sind. Die letzte Schicht sollte aus Fleischsoße bestehen. Jetzt hatten Sie im wahrsten Sinne des Wortes Schichtdienst!
7. Den restlichen geriebenen Mozzarella und den Parmigiano gleichmäßig über die Lasagne streuen und im vorgeheizten Ofen bei 180 °C (Umluft) etwa 30 bis 40 Minuten backen, bis der Käse goldbraun und die Soße blubbernd heiß ist. Das ist der Moment, in dem sich die Vorfreude in Heißhunger verwandelt!
8. Mit frischem Basilikum oder Petersilie garnieren und genießen.

BERGLINSENSALAT

Zutaten für 4 Personen

- 200 g Berglinsen
- 1 rote Zwiebel
- 15 Cherrytomaten
- ½ Salatgurke
- 1 gelbe Paprika
- 5 Stängel frische Petersilie
- 150 g Feta
- 1 Granatapfel
- 3 EL Olivenöl
- 1 EL Limettensaft
- 1 EL weißer Aceto balsamico
- ½ TL Kurkumapulver
- Kreuzkümmel nach Geschmack
- Salz und Pfeffer nach Geschmack

ZUBEREITUNG

1. Die Berglinsen in ein Sieb geben und gründlich mit kaltem Wasser abspülen. Dann mit etwas Salz kochen (circa 25 bis 30 Minuten, nach Packungs-Info). Lassen Sie die Linsen nicht zu weich werden, ein bisschen Biss schadet nie. Das wusste auch schon dieser Vampirtyp in »Biss zum Abendbrot«, äh »... Abendrot«.

2. Während die Linsen vor sich hin köcheln, geht es ans Schnippeln. Die Zwiebel schälen und in feine Ringe schneiden – ja, die Tränen gehören zum Spaß dazu. Tomaten waschen und vierteln, die Gurke und die Paprika ebenfalls waschen und in kleine Würfel schneiden. Petersilie fein hacken. Der Feta wird in kleine, mundgerechte Stücke geteilt. Wer ihn nicht mag, lässt ihn einfach weg. Das schmeckt auch göttlich, nur anders. Gern als Variation im Hinterkopf behalten!

3. Den Granatapfel vorsichtig auseinandernehmen und die Kerne mit etwas Fingerspitzengefühl herausklopfen oder -pulen. Achtung, Fleckenalarm! Vielleicht besser eine Schürze umlegen. Wer braucht schon rote Flecken auf dem Lieblings-T-Shirt? Trick siebzehn ist es übrigens, die Kerne in einem Wasserbad herauszuholen. Das erspart die eine oder andere böse Fleckenüberraschung.

4. Sind die Linsen fertig? Ab durch das Küchensieb und mit kaltem Wasser abschrecken, bis sie abgekühlt sind.

5. Für die Vinaigrette mischen Sie Olivenöl, Limettensaft und Balsamico in einer großen Schüssel. Dann kommen die Gewürze dazu. Mit einem Schneebesen wird alles zu einer homogenen, leckeren Marinade verrührt.

6. Jetzt die abgekühlten Linsen in die Schüssel zur Vinaigrette geben und ordentlich durchmischen. Dann Zwiebeln, Tomaten, Gurken, Paprika und Petersilie dazugeben und alles gut vermengen. Zum Schluss noch die Fetastücke und Granatapfelkerne unterheben.

7. Lassen Sie den Salat ein paar Minuten durchziehen, damit sich die Aromen richtig gut verbinden können.

LOW-CARB-LINSENSUPPE

Zutaten für 4 bis 6 Personen

- 1 Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- 2 Karotten
- 1 kleine Zucchini
- 1 rote Paprika
- 2 Stangen Sellerie
- 2 EL Olivenöl
- 1 TL Kreuzkümmel
- 1 TL Kurkuma
- 1 TL Paprikapulver edelsüß
- 200 g rote Linsen
- 1 l Gemüsebrühe
- 1 Lorbeerblatt
- Saft von ½ Zitrone
- Salz und Pfeffer nach Geschmack
- frische Petersilie zum Garnieren
- Chiliflocken (optional)

ZUBEREITUNG

1. Zwiebel und Knoblauch schälen, Karotten, Zucchini, Paprika und Sellerie waschen. Die Zwiebel und den Knoblauch fein hacken, die Karotten in dünne Scheiben schneiden, Zucchini und Paprika würfeln und den Sellerie in kleine Stücke schneiden.
2. In einem großen Topf das Olivenöl erhitzen. Zwiebeln und Knoblauch darin glasig anbraten, bis sie anfangen, aromatisch zu duften. Hierbei entfaltet sich Ihr innerer Chefkoch!
3. Karotten, Zucchini, Paprika und Sellerie in den Topf geben. Alles für etwa 5 Minuten anbraten, bis das Gemüse leicht weich ist. Der Duft wird jetzt wohl dafür sorgen, dass neugierige Nasen in die Küche kommen.
4. Kreuzkümmel, Kurkuma und Paprika über das Gemüse streuen und gut umrühren. Diese Gewürzmischung sorgt nicht nur für Geschmack, sondern auch für eine herrliche Farbe!
5. Linsen in den Topf geben und kurz umrühren. Danach die Gemüsebrühe und das Lorbeerblatt hinzufügen. Auf kochen lassen und anschließend die Hitze reduzieren. Die Suppe nun für etwa 20 Minuten köcheln lassen, bis die Linsen gar sind und das Gemüse schön weich geworden ist.
6. Das Lorbeerblatt herausnehmen. Zitronensaft zur Suppe geben und mit Salz und Pfeffer würzen. Falls gewünscht, noch etwas mehr Zitronensaft für eine extrafrische Note hinzufügen.
7. Die Suppe in Schalen anrichten und mit frisch gehackter Petersilie garnieren. Extraschärfe-Fans können auch noch ein paar Chiliflocken drüberstreuen.

SELFMADE-EIWEIßBROT

Zutaten für 1 Brot

- 40 g gehackte Kürbiskerne
- 40 g Sonnenblumenkerne
- 20 g Sesam
- 100 g gemahlene Mandeln
- 70 g Kokosmehl
- 50 g geschrotete Leinsamen
- 120 g Dinkelvollkornmehl
- 50 g Haferkleie
- 2 TL Backpulver
- 2 TL Salz
- ¼ TL Korianderpulver
- 2 Eier
- 250 g Magerquark oder Skyr
- ¼ l lauwarmes Wasser

ZUBEREITUNG

1. Mischen Sie zuerst die Kürbis- und Sonnenblumenkerne sowie den Sesam. Nehmen Sie 2 Esslöffel dieser Mischung beiseite, denn die kommen später obendrauf. Das sorgt nicht nur für Geschmack, sondern macht das Brot auch optisch ansprechender.
2. In einer großen Schüssel verbinden Sie nun die restlichen Kerne mit Mandeln, Kokosmehl, Leinsamen, Mehl, Kleie, Backpulver, Salz und Koriander. Alles gut durchmischen.
3. In einer anderen großen Schüssel die Eier aufschlagen und den Quark (oder optional Skyr) einrühren. Beide Zutaten sorgen für die saftige Textur, die wir uns von einem guten Eiweißbrot erhoffen. Dann kommen die trockenen Zutaten und ¼ Liter lauwarmes Wasser dazu. Nach und nach alles mit den Knethaken eines Handrührgerätes untermischen.
4. Eine Kastenform (circa 25 Zentimeter) mit Backpapier auslegen und den Teig hineingeben. Schön glatt streichen und mit einem Messer längs einritzen – das sorgt nicht nur für den schicken Look, sondern hilft auch beim gleichmäßigen Backen. Die Körner aus der Warteschleife obendrauf streuen und leicht andrücken. Den Teig zugedeckt circa 30 Minuten quellen lassen.
5. Eine ofenfeste Form mit Wasser füllen und auf den Boden des Backofens stellen. Das »Dampfbad« für das zukünftige Brot sorgt für eine schöne Kruste. Das Brot im vorgeheizten Backofen bei 200 °C (Umluft 180 °C) etwa 10 Minuten backen. Danach die Temperatur auf 180 °C reduzieren und das Brot weitere 45 Minuten backen.
6. Zur Garprobe einen Holzspieß ins Brot stecken. Bleibt kein Teig daran kleben, ist es fertig. Das Brot aus dem Ofen nehmen und auf einem Kuchengitter etwa 10 Minuten auskühlen lassen. Dann stürzen und vollständig auskühlen lassen.

TOPPING-IDEEN FÜRS TÄGLICH BROT

Hier zwanzig Vorschläge, die für vielfältige Abwechslung sorgen, egal ob auf dem Eiweißbrot in Phase 1 oder dem Vollkornbrot in Phase 2:

- *Avocadocreme mit etwas Zitrone:*
zerdrückte Avocado, Zitronensaft, Salz und Pfeffer.
- *Selbst gemachter Kräuterquark:*
Quark, frische Kräuter wie Schnittlauch und Petersilie, Salz, Pfeffer.
- *Frischkäse mit Räucherlachs:*
Frischkäse, Scheiben von Räucherlachs, Dill.
- *Frischkäse mit Tomatenscheiben und Salz und Pfeffer:*
Frischkäse, Tomatenscheiben, Salz, Pfeffer.
- *Eier in Scheiben und Kräuter Ihrer Wahl:*
gekochte Eier in Scheiben und zum Beispiel Schnittlauch oder Petersilie.
- *Hüttenkäse mit Paprikawürfeln und Petersilie:*
Hüttenkäse, Paprikawürfel, gehackte Petersilie, Pfeffer.
- *Quark mit Gurkenscheiben und Dill:*
Magerquark, frische Gurkenscheiben, Dill.
- *Mozzarella mit Basilikum und Tomaten:*
Mozzarellascheiben, Tomaten, frische Basilikumblätter, Aceto balsamico.
- *Hähnchenbrustfilet mit Senf und Kresse:*
gegrillte Hähnchenbrust, Senf, frische Kresse.
- *Thunfischaufstrich mit Sellerie und Zitronensaft:*
Thunfisch (in Wasser), klein geschnittener Sellerie, Zitronensaft.
- *Rührei mit Kräutern (und optional Speckwürfeln):*
Rührei mit Kräutern der Wahl und gebratenen, mageren Speckwürfeln.
- *Fetacreme mit Oliven und Oregano:*
zerbröselter Feta, gehackte Oliven, frischer Oregano.
- *Putenbrust mit Spinatblättern und Paprika:*
Putenbrustscheiben, frische Spinatblätter, Paprikascheiben.
- *Guacamole mit Radieschenscheiben:*
Guacamole, Radieschenscheiben.
- *Zaziki mit Gurke und Dill:*
Zaziki, frische Gurkenstreifen, Dill.
- *Sauerkraut auf Frischkäse:*
Frischkäse, frisches Sauerkraut.
- *Linsensalat mit Koriander:*
gekochte Linsen, gehackter Koriander, Limettensaft.
- *Speck und Avocado:*
knusprig gebratener Speck, Avocadoscheiben, Pfeffer.
- *Ziegenkäse mit getrockneten Cranberrys:*
Ziegenkäse, getrocknete Cranberrys, wahlweise etwas Honig.
- *Kichererbsen-Hummus mit Knoblauch:*
Kichererbsen, Olivenöl, Sesampaste (Tahini), Knoblauch, Zitronensaft, Kreuzkümmel, Salz.

PORRIDGE

Zutaten für 2 Personen

- 100 g Haferflocken (zarte oder kernige)
- 300 ml Milch oder pflanzliche Alternative
- 1 Prise Salz
- 1 EL Honig oder Ahornsirup (alternativ Erythrit)
- ½ TL Zimt (optional)
- 1 Banane, nicht zu reif
- 50 g Beeren
- 20 g Nüsse oder Samen

ZUBEREITUNG

1. Geben Sie die Haferflocken zusammen mit der Milch (oder zum Beispiel Mandel-Drink, jedoch zuckerfrei) und einer Prise Salz in einen Topf. Bringen Sie die Mischung zum Kochen und reduzieren Sie dann die Hitze. Lassen Sie den Porridge für etwa 5 bis 10 Minuten unter gelegentlichem Rühren köcheln, bis die Haferflocken die Flüssigkeit aufgenommen haben und die perfekte Konsistenz erreicht ist.

2. Nach dem Kochen fügen Sie den Honig oder Ahornsirup (oder für die zuckerfreie Variante Erythrit) sowie den Zimt hinzu, wenn gewünscht. Rühren Sie alles gut durch, bis sich die Zutaten gleichmäßig verteilt haben und der Porridge wunderbar aromatisch duftet.

3. Verteilen Sie den warmen Porridge auf Schalen und garnieren Sie ihn großzügig mit Bananenscheiben und frischen Beeren (zum Beispiel Erd-, Blau- oder Himbeeren). Die Farben und Geschmäcker bringen jede Menge gute Laune auf den morgendlichen Tisch!

4. Streuen Sie die Nüsse oder Samen Ihrer Wahl über den Porridge (zum Beispiel Mandeln, Walnüsse oder Chiasamen). Dies verleiht nicht nur einen tollen Crunch, sondern liefert auch gesunde Fette und Proteine. Und ja, es ist genauso köstlich, wie es klingt.

OVERNIGHT OATS

Zutaten für 2 Personen

- 100 g Haferflocken (zarte oder kernige)
- 300 ml Milch oder pflanzliche Alternative
- 1 EL Chiasamen (optional)
- 1 EL Honig oder Ahornsirup (zuckerfrei: Erythrit)
- ½ TL Zimt (optional)
- 1 Banane (nicht zu reif)
- oder 1 Handvoll Beeren
- Nüsse oder Saaten nach Wahl

ZUBEREITUNG

1. Geben Sie die Haferflocken (englisch oats), Milch oder eine pflanzliche Alternative wie Hafer- oder Mandel-Drink, Chiasamen (falls verwendet), Honig oder Ahornsirup (beziehungsweise Erythrit in der zuckerfreien Variante) und wahlweise den Zimt in ein verschließbares Einmachglas, eine abdeckbare Schüssel oder einen anderen Behälter. Rühren Sie die Mischung gut durch, sodass sich alles gleichmäßig vermengt.

2. Verschließen Sie das Glas oder decken Sie die Schüssel ab und stellen Sie es für mindestens 4 Stunden, besser über Nacht, in den Kühlschrank. So können die Haferflocke und Chiasamen die Flüssigkeit aufnehmen und aufquellen, was zu einer cremigen und gut verträglichen Konsistenz führt.

3. Am Morgen sind Ihre Overnight Oats bereit! Rühren Sie sie noch einmal gut um und servieren Sie sie in einer Schüssel oder genießen Sie sie direkt aus dem Glas. Toppen Sie das Ganze mit frischen Bananenscheiben, Beeren oder Ihren Lieblingsnüssen und -samen (zum Beispiel Mandeln, Walnüssen oder Sonnenblumenkernen) für zusätzliche Textur und Geschmack.

ZUCKERFREIE HAFERKEKSE

Zutaten für 10 bis 12 Stück

- 1 Banane
- 200 g Haferflocken (zarte oder kernige)
- 100 g Erdnuss- oder Mandelbutter (ungesüßt)
- ½ TL Zimt (optional)
- ½ TL Vanilleextrakt (optional)
- 1 Prise Salz
- 25 g Erythrit (im Idealfall: Pudererythrit)
- zuckerfreie Schokoladenstückchen (optional)
- Nüsse oder Samen nach Wahl (optional)

ZUBEREITUNG

1. Heizen Sie den Ofen auf 180 °C vor und legen Sie ein Backblech mit Backpapier aus. Der perfekte Start für Ihre zuckerarmen Haferkekse!

2. In einer großen Schüssel zerdrücken Sie die Banane mit einer Gabel, bis sie gut püriert ist. Je reifer die Banane, desto süßer werden die Kekse. Aber bedenken Sie: Reifere Bananen enthalten mehr Fruchtzucker.

3. Fügen Sie Haferflocken, Butter, wenn gewünscht Zimt und Vanille, Salz und Erythrit hinzu. Mischen Sie alles gut, bis eine homogene Masse entstanden ist. Wenn Sie zuckerfreie Schokoladenstückchen oder zusätzliche Nüsse oder Samen (zum Beispiel Mandeln oder Chiasamen) verwenden möchten, rühren Sie diese ebenfalls unter.

4. Nehmen Sie mit einem Esslöffel Portionen des Teigs und formen Sie kleine Kugeln. Legen Sie diese auf das Backblech und drücken Sie sie leicht platt, um Keksformen zu erhalten. Achten Sie darauf, genügend Platz zwischen den Keksen zu lassen, damit sie beim Backen nicht zusammenkleben – obwohl miteinander kuschelnde Kekse auch charmant sind!

5. Backen Sie die Kekse im vorgeheizten Ofen für circa 12 bis 15 Minuten, bis sie goldbraun sind. Sie sollten außen schön knusprig sein und innen eine weiche Textur behalten.

6. Lassen Sie die Kekse nach dem Backen einige Minuten auf dem Blech ruhen, damit sie fest werden, bevor Sie sie auf ein Kuchengitter setzen, um vollständig abzukühlen. Seien Sie geduldig – das Warten lohnt sich!

BURGERSALAT

Zutaten für 2 Personen

- 200 g Hackfleisch (Rind oder gemischt)
- Öl zum Anbraten
- Salz und Pfeffer
- grüner Salat
- 1 rote Zwiebel
- 1 Salatgurke
- 2 Tomaten
- 3 bis 4 Gewürzgurken
- 3 EL Mayonnaise
- 2 EL Ketchup (ohne Zuckerzusatz)
- 1 TL Senf
- 1 EL Weißweinessig
- 1 bis 2 EL Gurkenwasser von den Gewürzgurken
- 50 g Cheddar
- Röstzwiebeln nach Geschmack (optional)
- 3 bis 4 Gewürzgurken

ZUBEREITUNG

1. Das Fleisch in einer Pfanne bei mittlerer bis hoher Hitze braten, bis es vollständig durchgegart und leicht gebräunt ist. Nach Geschmack würzen.
2. Den grünen Salat (zum Beispiel Kopfsalat, Romana oder Eisberg, was Ihnen lieber und/oder was gerade im Haus ist) waschen, trocken schütteln und in mundgerechte Stücke zerteilen. Zwiebel, Gurke und Tomaten ebenfalls waschen beziehungsweise schälen und in kleine Stücke, die Gewürzgurken in dünne Scheiben schneiden.
3. In einer Schüssel Mayonnaise (bitte auf möglichst gesunde Zutaten achten!), Ketchup, Senf und Essig gut verrühren. Nach und nach das Gurkenwasser (als »Geschmacksverstärker«) hinzufügen, bis das Dressing eine cremige Konsistenz erreicht. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Dabei kommt schon das leichte Burger-Feeling über den Gaumen.
4. Den vorbereiteten Salat, die geschnittene rote Zwiebel, Gurke, Tomaten und Gewürzgurken in eine große Schüssel geben. Das etwas abgekühlte Hackfleisch und den Cheddar (in Streifen oder Würfeln) hinzufügen.
5. Das cremige Dressing über den Salat gießen und alles gut vermischen, sodass sämtliche Zutaten gleichmäßig bedeckt sind.
6. Den Burgersalat in Schüsseln anrichten und sofort genießen. Für extra Crunch und Geschmack können noch ein paar Röstzwiebeln darübergestreut werden.

SCHÜTTEL-FLAMMKUCHEN

Zutaten für 2 Personen

- 500 g Magerquark oder Skyr
- 3 Eier
- 1 Handvoll Speck- oder Schinkenwürfel
- 1 Handvoll Reibekäse nach Wahl
- 1 Handvoll Zwiebelwürfel

ZUBEREITUNG

1. Heizen Sie den Ofen auf 200 °C (Umluft) vor. Ein Backblech mit Backpapier auslegen. Schon mal vorfreuen – der Duft wird verführerisch sein!
2. Geben Sie Quark oder Skyr, Eier, Speck oder Schinken, Käse und die klein geschnittenen Zwiebeln in eine große Schüssel.
3. Alle Zutaten gründlich vermischen, bis eine einheitliche Masse entstanden ist. Sie merken: Einfacher gehalten ist kaum ein anderes Rezept. Selbst Kochgreenhörner wie ich bekommen das hin.
4. Die Masse gleichmäßig auf dem vorbereiteten Backblech verteilen. Ja, einfach drauf damit – das muss nicht penibel sein, Hauptsache, es ist gleichmäßig verteilt.
5. Das Backblech in den vorgeheizten Ofen schieben und den Flammkuchen backen, bis er eine goldbraune Farbe annimmt – das dauert etwa 20 bis 25 Minuten.
6. Den Flammkuchen in der Mitte mit einem Pizzarad durch schneiden und die beiden Hälften in der Mitte zusammenklappen. Ab auf einen Teller damit!
7. Entweder Sie verputzen beide sofort zu zweit oder Sie heben eine Hälfte für ein herzhaftes Frühstück am nächsten Morgen auf. In der Mikrowelle kurz aufwärmen und voilà, schon wieder eine köstliche und eiweißreiche Mahlzeit!

SÜßES PROTEIN-FRÜHSTÜCK VOM BLECH

Zutaten für 2 Personen

- 500 g Magerquark oder Skyr
- 3 Eier
- 2 EL Pudererythrit

ZUBEREITUNG

1. Den Ofen auf 200 °C (Umluft) vorheizen. Ein Backblech mit Backpapier auslegen.
2. Magerquark oder Skyr, Eier und Pudererythrit für die Süße in eine große Schüssel geben.
3. Alle Zutaten gründlich vermischen, bis eine gleichmäßige, cremige Masse entstanden ist. Ihre Rührkünste sind gefragt!
4. Die Masse gleichmäßig auf dem vorbereiteten Backblech verteilen. Einfach drauf damit und breit streichen.
5. Das Backblech in den vorgeheizten Ofen schieben und den süßen Schüttel-Eierkuchen etwa 20 bis 25 Minuten backen, bis er schön goldbraun ist.
6. Das Protein-Frühstück in der Mitte mit einem Pizzarad durchschneiden und beide Hälften in der Mitte zusammenklappen. Auf einen Teller packen – fertig!
7. Genießen Sie die süße Verführung entweder sofort zu zweit oder heben Sie die andere Hälfte fürs nächste Frühstück auf. Kurz in die Mikrowelle und fertig!
8. Sie können das süße Protein-Frühstück vom Blech gern mit einer Zimt-Pudererythrit-Mischung bestreuen oder alternativ mit frischen Beeren oder heißen Beeren (tiefgefroren und in der Mikrowelle warm gemacht) verzieren. Oder lassen Sie Ihrer Kreativität freien Lauf und garnieren Sie den Eierkuchen mit anderen Toppings Ihrer Wahl – der Fantasie sind keine Grenzen gesetzt!

PROTEIN-PANCAKES

Zutaten für 2 Personen

- 2 Eier
- 100 ml Milch
- 200 g Frischkäse light
- 2 TL Erythrit
- 50 g Proteinpulver
- 200 g Dinkelmehl
- 1 Päckchen Backpulver
- Öl zum Ausbacken
- Optional:
- Proteinpudding
- Erdbeeren oder Blaubeeren

ZUBEREITUNG

1. Geben Sie die Eier in eine Schüssel, gefolgt von der Milch.
2. Jetzt kommt der Star des Abends: Frischkäse light.
3. Geben Sie das Erythrit dazu und verrühren Sie alles, bis die Konsistenz ein bisschen an einen Smoothie erinnert.
4. Fügen Sie das Proteinpulver, das Mehl und das Backpulver hinzu. Zugegeben, Dinkelmehl klingt ein wenig nach Gesundheitspredigt, aber lassen Sie sich davon nicht abschrecken. Alles gut verrühren, bis der Teig klumpenfrei ist. Niemand mag Klumpen. Bis auf ein paar Goldschürfer.
5. Erhitzen Sie etwas Öl in einer Pfanne bei mittlerer Hitze. Wenig Öl reicht aus, um die Pancakes schön goldbraun zu brutzeln.
6. Geben Sie portionierte Mengen des Teigs in die heiße Pfanne. Nicht zu viel, nicht zu wenig, am besten handteller groß. Nun backen Sie die Pancakes goldbraun aus. Wenden nicht vergessen! Der Duft allein sollte die Nachbarn neugierig anlocken.
7. Wenn Sie möchten, stapeln Sie die Pancakes schichtweise mit Proteinpudding und frisch gewaschenen Erd- oder Blaubeeren. Das wirkt wie vom Sternepatissier arrangiert, wenn Sie sich richtig viel Mühe geben!

SKYR-KÄSEKUCHEN

Zutaten für 1 Kuchen

- 500 g Skyr
- 3 Eier
- 1 Packung Vanillepuddingpulver ohne Zucker
- 2 EL Pudererythrit

ZUBEREITUNG

1. Den Backofen auf 180 °C (Ober- und Unterhitze) vorheizen. Eine Kuchenform, am besten eine Kastenform, mit Backpapier auslegen. Damit kommt unser Cheesecake später mühelos raus aus der Kiste.
2. Skyr, Eier, Puddingpulver und Erythrit in eine große Schüssel geben.
3. Alle Zutaten gründlich verrühren, bis eine einheitliche Masse entstanden ist. Hier darf man ruhig mal den Rührbesen schwingen und sich über die cremige Konsistenz freuen. Der Teig sollte glatt und klümpchenfrei sein.
4. Die Masse gleichmäßig in die vorbereitete Kuchenform füllen.
5. Die Form in den vorgeheizten Backofen schieben und den Skyr-Käsekuchen etwa 35 bis 40 Minuten backen, bis er eine goldbraune Farbe annimmt. Machen Sie die Stäbchenprobe: Wenn nichts mehr klebt, ist er fertig!
6. Den Cheesecake aus dem Ofen holen und vollständig in der Form abkühlen lassen. Geduld ist hier eine nützliche Tugend, denn ein heißer Käsekuchen ist unberechenbar. Aber Sie werden mit einer stabilen Köstlichkeit belohnt (obwohl der Kuchen zugegebenermaßen auch gut schmeckt, wenn er noch lauwarm ist).

WÜRZIGES OMELETT

Zutaten für 2 Personen

- 1 Zwiebel
- 1 Handvoll Cherrytomaten
- 1 Handvoll frische Champignons
- 2 EL Schnittlauch
- 3 Eier
- 5 EL Milch
- Salz und Pfeffer nach Geschmack
- 1 EL Butter oder Olivenöl zum Anbraten
- 1 Handvoll Speck- oder Schinkenwürfel
- Optional:
- Gemüse nach Wahl
- 1 EL Parmigiano oder Gouda, gerieben

ZUBEREITUNG

1. Alle Zutaten bereitstellen und schnippeln: Zwiebel in kleine Stücke, Tomaten halbieren, Pilze in Scheiben schneiden und den frischen Schnittlauch hacken.
2. Die Eier in eine Schüssel schlagen und mit der Milch sowie einer Prise Salz und Pfeffer gründlich verquirlen. Dieses Mal ist das Rühren regelrecht meditativ: Es wird umso fluffiger, je gleichmäßiger das Ei verquirlt wird.
3. Eine Pfanne auf mittlere Hitze stellen und die Butter oder das Olivenöl darin erhitzen. Die Champignons, Zwiebeln und die Speck- oder Schinkenwürfel hinzufügen und alles anbraten, bis der Speck ein wenig knusprig und das Gemüse schön zart ist.
4. Die halbierten Cherrytomaten hinzufügen und kurz mitbraten – die Tomaten sollen noch etwas Biss behalten.
5. Die verquirlten Eier in die Pfanne gießen und die Hitze ein wenig reduzieren. Das Einzige, was hier langsam ins Stocken geraten sollte, ist das Ei. Ab und zu die Pfanne leicht rütteln, damit nichts anbrennt.
6. Etwa 1 Minute bevor das Omelett komplett gestockt ist, den frischen Schnittlauch großzügig darüberstreuen. Leckerbissen wie diese dürfen gern grün sein!
7. Wenn das Omelett vollständig gestockt ist, vorsichtig mit einem Pfannenwender halbieren und entweder gleich zusammenklappen oder in Hälften geschnitten auf den Teller legen.

OMELETT-MUFFINS

Zutaten für 6 Stück

- 100 g Babyspinat
- 15 g Butter
- 4 Eier
- 1 TL gemahlenes Paprikapulver (edelsüß)
- Salz und Pfeffer nach Geschmack
- 100 g Feta

ZUBEREITUNG

1. Den Backofen auf 175 °C (Umluft) vorheizen. Ein Muffinblech mit 6 Förmchen vorbereiten – entweder einfetten oder mit Muffinpapier auslegen, um späteres Festkleben zu vermeiden.
2. Die Stiele des Babyspinats entfernen. Die Butter in einem Topf bei mittlerer Hitze schmelzen, dann die Spinatblätter hinzufügen. Den Spinat etwa 5 Minuten erhitzen, bis er geschrumpft und zart ist.
3. Während der Spinat gart, die Eier in einer Rührschüssel aufschlagen. Mit gemahlenem edelsüßem Paprika, Salz und Pfeffer würzen und gründlich verquirlen, bis eine gleichmäßige Masse entstanden ist.
4. Den Feta in kleine Stücke zerbröseln.
5. Den gegarten Spinat gleichmäßig auf die 6 Muffinförmchen verteilen. Anschließend die verquirlten Eier darübergießen, sodass jedes Förmchen gut gefüllt ist. Zum Schluss den zerbröselten Feta auf die Eimasse in den Muffinförmchen geben.
6. Die Muffinförmchen in den vorgeheizten Backofen stellen und die Omelett-Muffins etwa 20 Minuten backen, bis das Ei komplett gestockt ist und eine schöne goldene Farbe angenommen hat.

CHILI CON CARNE

Zutaten für 4 Personen

- 1 kleine Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- Butter zum Anbraten
- 1 TL Paprikapulver
- 1 TL Oregano
- ¼ TL Chilipulver
- 800 g Rinderhackfleisch
- 400 g Tomatenstücke aus der Dose
- 250 ml Rinderbrühe
- 2 EL Tomatenmark
- 200 g Kidneybohnen
- 1 kleine Dose Mais
- 1 TL Salz und etwas Pfeffer
- Koriander oder geriebener Käse (optional)

ZUBEREITUNG

1. Zuerst die Zwiebel und den Knoblauch schälen und in feine Würfel schneiden. Das macht das Aroma später richtig schön intensiv.

2. In einer großen Pfanne etwas Butter zerlassen und die Zwiebel- und Knoblauchwürfel bei mittlerer bis hoher Hitze anbraten, bis sie glasig sind. Dann Paprika, Oregano und Chili hinzufügen und weitere 1 bis 2 Minuten mitbraten. Diese Gewürze geben dem Chili sein unverwechselbares Aroma und sollten deshalb gut in die Zwiebeln und den Knoblauch einziehen.

3. Nun kommt das Hackfleisch in die Pfanne. Etwa 10 Minuten anbraten und dabei verteilen, bis es vollständig durchgegart ist.

4. Die gehackten Tomaten, die Brühe und das Tomatenmark in die Pfanne geben. Alles gut verrühren und bei mittlerer Hitze etwa 10 bis 15 Minuten köcheln lassen, sodass sich die Aromen richtig schön entfalten und das Ganze eine leckere Konsistenz bekommt.

5. Kurz bevor das Chili fertig ist, die Bohnen und den Mais hinzufügen. Abschmecken und noch mal gut durchrühren. Die letzten Minuten im Topf sorgen dafür, dass Bohnen und Mais ihr Aroma ins Chili abgeben, ohne ihre knackige Konsistenz zu verlieren.

6. Ihr Chili con Carne ist fertig! Wer mag, kann noch etwas frischen Koriander oder geriebenen Käse drüberstreuen.

TOMATEN-FETA-DIP

Zutaten für 2 bis 4 Personen

- 150 g Feta
- Olivenöl
- 1 bis 2 Handvoll Kirschtomaten
- Oregano oder Thymian
- Pfeffer nach Geschmack
- Knoblauch und Chili nach Geschmack (optional)

ZUBEREITUNG

1. Nehmen Sie eine Auflaufform und legen Sie den Feta als Ganzes hinein. Ob 150 Gramm oder einen 200-Gramm-Block, ist letztlich egal. So genau muss man die Menge nicht nehmen, denn Feta ist an sich ja bereits eine pure Gaumenfreude. Tröpfeln Sie etwas Olivenöl darüber, damit er schön saftig bleibt.
2. Geben Sie die halbierten Kirschtomaten dazu. Die Menge haben Sie schnell heraus, denn sie hängt natürlich auch von der Größe Ihrer Auflaufform ab. Bestreuen Sie den Feta und die Tomaten mit etwas Oregano oder Thymian und Pfeffer. Wenn Sie mögen und am nächsten Tag keine Zahnarztbesuche oder Dates geplant sind, fügen Sie noch etwas gehackten Knoblauch hinzu. Für eine Extraschärfe können Sie auch etwas Chili dazugeben.
3. Stellen Sie die Auflaufform in den vorgeheizten Ofen und backen Sie den Dip bei 180 bis 200 °C (Ober- und Unterhitze) etwa 20 bis 25 Minuten, bis der Feta weich und leicht gebräunt ist und die Tomaten Saft abgegeben haben.
4. Nehmen Sie die Auflaufform aus dem Ofen und rühren Sie alles gut mit einer Gabel durch, bis der Feta und die Tomaten eine cremige Masse ergeben. Dieser Schritt ist entscheidend, um die perfekte Konsistenz zu erreichen.

MARIOS GURKENSALAT

Zutaten für 2 bis 3 Personen

- 1 Schlangengurke
- 100 ml Kefir (oder 2 EL griechischer Joghurt)
- 1 EL Olivenöl
- 1 EL Weißweinessig
- Salz und Pfeffer nach Geschmack
- 1 bis 2 TL Pudererythrit
- 1 Prise Knoblauchpulver

ZUBEREITUNG

1. Die Gurke schälen und mit einer Reibe in feine Scheiben teilen. Zack, alles in eine große Schüssel geben.
2. Schnappen Sie sich ein Glas oder eine Tasse und kippen Sie einen ordentlichen Schuss Kefir hinein. Wenn Kefi nicht Ihr Ding ist, darf's auch griechischer Joghurt sein.
3. Fügen Sie nun Öl, Essig, Salz, Pfeffer und Erythrit hinzu. Knoblauchpulver dazugeben. Alles gut umrühren, bis das Dressing schön homogen ist.
4. Das Dressing über die Gurkenscheiben in der Schüssel gießen und alles gut durchmischen, sodass die Gurken gleichmäßig bedeckt sind.
5. Sie können den Gurkensalat noch ein paar Minuten ziehen lassen, damit sich die Aromen gut verbinden. Aber wer großen Hunger hat oder es kaum erwarten kann, darf auch gleich loslegen!

ROTKOHL SALAT

Zutaten für 6 Portionen

- 750 g Rotkohl
- Salz
- 3 EL Himbeeressig
- 1 TL Senf
- 2 EL Honig
- Pfeffer
- 3 EL Olivenöl
- Feta, Walnüsse und/oder Orangenstücke nach Belieben
- 1 Granatapfel

ZUBEREITUNG

1. Die äußeren Blätter des Kohls entfernen, den Kohl vierteln und den Strunk keilförmig herausschneiden. Den Kohl in feine Streifen schneiden oder hobeln und in eine große Schüssel geben. Etwas Salz sowie die Hälfte des Himbeeressigs dazugeben und circa 5 Minuten kräftig verkneten. Dieser Schritt macht den Kohl etwas weicher und aromatischer.

2. Für das Dressing den Senf, den restlichen Himbeeressig, den Honig, Pfeffer und das Olivenöl verrühren, bis eine homogene Vinaigrette entstanden ist.

3. Das Dressing unter den Rotkohlsalat mischen und gut verteilen. Das Ganze mindestens 30 Minuten ziehen lassen, sodass sich die Aromen gut entfalten können.

4. Je nach Gusto und kreativen Gelüsten können auch Fetakäse, Walnüsse oder Orangenstücke untergemischt werden. Diese Zutaten bringen zusätzliche Textur und Geschmack in den Salat.

5. Den Rotkohlsalat in einer großen Schüssel anrichten. Den Granatapfel entkernen und die Kerne über den Salat streuen – das sorgt für eine schöne Optik und herrlich fruchtige Noten.

ERBSENPÜREE

Zutaten für 4 Personen

- 500 g Tiefkühl- oder frische Erbsen, geschält
- 1 kleine Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- 1 EL Butter
- 200 ml Gemüsebrühe
- 50 ml Sahne (optional)
- Salz und Pfeffer nach Geschmack
- 1 Spritzer Zitronensaft
- frische Kräuter wie Petersilie

ZUBEREITUNG

1. Die Erbsen etwa 3 bis 5 Minuten in kochendem Wasser garen, bis sie weich sind. Wenn Sie frische Erbsen verwenden, kochen Sie sie etwa 5 bis 7 Minuten. Die Erbsen abgießen und beiseitestellen.
2. Zwiebel und Knoblauch schälen und fein hacken. In einem großen Topf die Butter bei mittlerer Hitze zerlassen und die Zwiebel und den Knoblauch darin anbraten, bis sie weich und glasig sind.
3. Die gekochten Erbsen und die Gemüsebrühe zu den Zwiebeln und dem Knoblauch in den Topf geben. Alles etwa 5 Minuten köcheln lassen, damit die Erbsen die Aromen aufnehmen.
4. Die Erbsenmischung mit einem Pürierstab direkt im Topf pürieren, bis eine glatte Masse entstanden ist. Alternativ können Sie die Mischung auch in einen Standmixer geben und glatt pürieren.
5. Falls gewünscht, die Sahne hinzufügen, um das Püree noch cremiger zu machen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Ein Spritzer Zitronensaft sorgt für eine Extrafrische, die ausgezeichnet zur Süße der Erbsen passt.
6. Das warme Erbsenpüree in eine Schüssel geben und nach Belieben mit frischen Kräutern garnieren.

BLUMENKOLHPÜREE

Zutaten für 4 Personen

- 1 Blumenkohl
- 1 Zwiebel
- 50 g Butter
- 150 ml Sahne
- 100 ml Gemüsebrühe
- Salz nach Geschmack
- frisch geriebener Muskat
- frische Petersilie zum Garnieren

ZUBEREITUNG

1. Den Blumenkohl mit Wasser abspülen, gut abtropfen lassen und putzen. Die Röschen abtrennen und in kleine Stücke zerteilen. Den Stiel schälen und in kleine Würfel schneiden. Einfach ratzfatzt alles in mundgerechte Stücke bringen.
2. Die Zwiebel schälen und fein würfeln. Meine Frau kann das sogar tränenfrei. Das ist mir bis heute ein Rätsel.
3. In einem großen Topf 1 EL Butter erhitzen und die Zwiebelwürfel darin glasig anschwitzen. Genießen Sie den leckeren Duft! Bis hierhin läuft alles nach Plan. Und damit meine ich nicht nur die Butter.
4. Den Blumenkohl in den Topf geben und kurz mit den Zwiebeln mitschwitzen lassen. Dann Sahne und Gemüsebrühe hinzufügen. Mit Salz und frisch geriebenem Muskat würzen. Alles zugedeckt circa 15 bis 20 Minuten weich dünsten lassen.
5. Den Blumenkohl abgießen. Wichtig: die Flüssigkeit dabei unbedingt auffangen. Dann den Blumenkohl mit einem Kartoffelstampfer leicht stückig zerdrücken. Oder, wenn Sie es sehr cremig mögen, mit einem Stabmixer pürieren. Fügen Sie die übrige Butter und die aufgefangene Garflüssigkeit nach und nach hinzu, bis ein cremiges Püree entstanden ist.
6. Das Blumenkohlpüree abschmecken und nach Bedarf noch etwas Salz und frisch geriebenen Muskat hinzufügen. Das Püree in eine Schüssel geben und mit frisch gehackter Petersilie bestreuen.

ÜBERBACKENE BLUMENKOHLSCHNITZEL

Zutaten für 4 Personen

- 1 großer Blumenkohl
- 100 ml Olivenöl
- 2 bis 3 Knoblauchzehen, fein gehackt
- 50 g Parmigiano, gerieben
- 1 TL Paprikapulver
- 1 TL Oregano
- Salz und Pfeffer nach Geschmack
- 200 g geriebener Käse

ZUBEREITUNG

1. Heizen Sie den Ofen auf 200 °C (Ober- und Unterhitze) vor. Den Blumenkohl abbrausen, die Blätter und den Strunk entfernen und den Kopf in 1,5 bis 2 Zentimeter dicke Scheiben schneiden. Wenn die Scheiben zu dünn sind, könnten sie auseinanderfallen. Daher lieber etwas dicker halten.
2. Die Blumenkohlscheiben auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen. Dann für etwa 10 Minuten in den Ofen geben, damit sie schon mal etwas weicher werden.
3. Während der Blumenkohl im Ofen ist, das Olivenöl, den Knoblauch, den Parmigiano, Paprikapulver, Oregano, Salz und Pfeffer in einer kleinen Schüssel gut vermischen.
4. Die vorgegarten Blumenkohlscheiben aus dem Ofen nehmen und mit der Marinade einpinseln. Jetzt werden sie wieder in den Ofen geschoben und weitere 15 Minuten gebacken, bis sie schön knusprig sind.
5. Nach einer Viertelstunde den Blumenkohl aus dem Ofen nehmen und großzügig mit geriebenem Käse (zum Beispiel Mozzarella oder Cheddar) bestreuen. Jetzt noch mal für ein paar Minuten in den Ofen schieben, bis der Käse geschmolzen und goldbraun ist.
6. Die knusprigen Blumenkohlschnitzel aus dem Ofen nehmen und sofort servieren. Am besten gleich probieren, solange sie noch heiß und kross sind!

CHAMPIGNONS IN FRISCHKÄSESOË

Zutaten für 4 Personen

- 1 Zwiebel
- Öl zum Anbraten
- 100 g Speckwürfel
- 500 g frische Champignons
- 200 g Frischkäse
- 100 ml Milch
- Salz und Pfeffer
- Paprika- oder Chiliflocken (optional)
- frische Blattpetersilie

ZUBEREITUNG

1. Die Zwiebel fein hacken und in einer Pfanne mit etwas Öl bei mittlerer Hitze anschwitzen, bis sie glasig sind. Dann den Speck hinzufügen und weiterbraten, bis er leicht knusprig ist.
2. Champignons putzen und bei kleinen Pilzen die ganzen Köpfe, größere eventuell halbiert in die Pfanne geben. Al les zusammen etwas dünsten lassen, bis die Pilze leicht gebräunt und weich sind.
3. Jetzt den Frischkäse in die Pfanne geben und mit etwas Milch verdünnen. Alles gut verrühren und aufkochen lassen, bis eine schöne, cremige Soße entstanden ist. Hier dürfen Sie nach Lust und Laune die Konsistenz anpassen – je nachdem, wie cremig Sie es mögen.
4. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Für diejenigen, die es gern etwas würziger wollen, können auch Paprika- oder Chiliflocken hinzugefügt werden.
5. Zum Schluss die Petersilie zupfen und über die Champignons in Frischkäsesoße streuen. Das bringt nicht nur Farbe, sondern auch eine frische Note ins Gericht.

GEFÜLLTE ZUCCHINIRÖLLCHEN

Zutaten für 4 Personen

- 3 bis 4 Zucchini (je nach Größe)
- Salz
- 400 g gehackte Tomaten
(aus der Dose oder frisch)
- 1 Zwiebel, fein gewürfelt
- 2 Knoblauchzehen, gehackt
- 2 EL Tomatenmark
- italienische Kräuter
- Pfeffer
- 250 g Ricotta
- 200 g Blattspinat
- 50 g Parmigiano, gerieben
- 1 Ei
- Olivenöl

ZUBEREITUNG

1. Die Enden der Zucchini abschneiden und das Gemüse dann in dünne Scheiben schneiden (etwa 1 Zentimeter dick). Die dünnen Scheiben auf Küchenpapier legen und leicht salzen. Das Salz sollte 5 Minuten einwirken, um die Scheiben weicher zu machen. Im Anschluss die Zucchini-scheiben abtupfen. Oder Sie braten die Scheiben kurz an. Das hat denselben Effekt.

2. Die Tomatensoße zaubern Sie aus gehackten Tomaten, der fein gewürfelten Zwiebel, gehacktem Knoblauch und Tomatenmark. Alles zusammen in eine Auflaufform geben – zusammen mit den Kräutern (beispielsweise Oregano oder Basilikum), Salz und Pfeffer. Gut vermischen nicht vergessen!

3. Den Ricotta in eine Schüssel geben und mit dem Blattspinat, dem geriebenen Parmigiano und einem Ei vermischen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken, bis die Masse schön cremig ist.

4. Auf jede vorbereitete Zucchini-scheibe je 1 Esslöffel der Ricottamischung geben und die Scheiben vorsichtig einrollen. Die gefüllten Zucchini-röllchen auf die vorbereitete Tomatensoße in der Auflaufform legen, und zwar so, dass Sie die Rollen von oben sehen können: wie die Jahresringe auf Baumstämpfen. Anschließend auf alle Röllchen etwas Olivenöl tropfen.

5. Die Auflaufform in den vorgeheizten Ofen geben und die Röllchen bei 180 °C (Ober- und Unterhitze) 20 bis 25 Minuten backen, bis sie goldbraun sind und die Füllung schön gebacken ist.

KAFFEE-SCHOKO-KUGELN

Zutaten für etwa 15 Stück

- 75 g Kokosöl
- 1 EL kalter Espresso
- 50 g Bitterschokolade (ab 80 % Kakaoanteil)
- 70 g Mandelmehl
- 15 g Kakaopulver
- 25 g gehackte Haselnüsse

ZUBEREITUNG

1. Das Kokosöl, das bei Raumtemperatur fest ist, vorsichtig erwärmen, bis es weich wird und sich besser verarbeiten lässt.
2. Den Espresso zubereiten und abkühlen lassen.
3. Die Schokolade fein und klein raspeln.
4. Das Kokosöl und den kalten Espresso in eine Schüssel geben. Das Mandelmehl, den Kakao, die Haselnüsse und die Schokoladenraspel hinzufügen. Alles zu einer homogenen Masse verkneten.
5. Aus der Masse etwa kirschgroße Kugeln formen.
6. Die Kugeln für etwa 30 Minuten in den Kühlschrank stellen, damit sie fest werden. Bei 7 °C fühlen sich die kleinen Schätzchen am wohlsten.

CREMIGER HASEL-KAKAO-SHAKE

Zutaten für 2 Portionen

- 30 g Haselnussmus
- 20 g Kakaopulver
- 30 g Pudererythrit
- 200 g Milch (oder ungesüßter Mandel-Drink)
- 40 g Schlagsahne (optional)

ZUBEREITUNG

1. Nichts einfacher als das: Alle Zutaten (wenn Sie es besonders cremig und dekadent mögen, auch die Sahne) in einen Standmixer geben.
2. Den Mixer etwa 15 bis 20 Sekunden laufen lassen, bis eine gleichmäßige und cremige Konsistenz erreicht ist. Sollten sich Klümpchen gebildet haben, einfach noch ein paar Sekunden länger mixen.
3. Den cremigen Shake in Gläser füllen und sofort genießen.

MOUSSE AU CHOCOLAT

Zutaten für 2 bis 3 Personen

- 200 g Schlagsahne
- 100 g Bitterschokolade mit hohem Kakaoanteil
- frische Beeren

ZUBEREITUNG

1. 150 Gramm der Sahne in einen kleinen Topf geben und vorsichtig erhitzen, aber nicht kochen lassen. Topf vom Herd nehmen und kurz abkühlen lassen.
2. Schokolade grob hacken und in die heiße Sahne einrühren, bis sie vollständig geschmolzen ist und eine glatte, glänzende Ganache entstanden ist.
3. Den Rest der Sahne in einer separaten Schüssel steif schlagen. Tipp: Kalte Sahne lässt sich besser aufschlagen!
4. Die Schokoladen-Ganache vorsichtig unter die steif geschlagene Sahne heben. Hier gilt: zart und sachte mischen, damit die Mousse schön luftig bleibt.
5. Die fertige Schokoladen-Mousse in Gläser oder kleine Schalen füllen und für mindestens 2 Stunden, besser über Nacht, im Kühlschrank fest werden lassen. Die Geduld zahlt sich aus!
6. Nun können Sie sie mit den Beeren dekorieren (zum Beispiel Himbeeren oder Blaubeeren): der perfekte Farb- und Geschmackskontrapunkt zur dunklen Schokolade.

DATTEL-SCHOKOLADEN-KUCHEN

Zutaten für 1 Kuchen

- 150 g Medjool-Datteln
- 3 Eier
- 200 g Walnüsse
- 200 ml Milch (oder Alternative)
- 50 g Kakao
- 1 Prise Meersalz

ZUBEREITUNG

1. Zuerst die Kerne aus den Datteln holen und die Eier trennen, sodass Eigelb und Eiweiß in separate Schüsseln gelangen. Dann die Nüsse in einem Mixer klein hacken. Alternativ nehmen Sie bereits fein gehackte Nüsse.
2. Die entkernten Datteln, die Milch, das Eigelb und den Kakao zusammen mit den gehackten Walnüssen in einen Mixer geben. Alles zu einer geschmeidigen Masse pürieren, bis eine homogene Mischung entstanden ist.
3. Den Backofen auf 180 °C (Ober- und Unterhitze) vorheizen.
4. Das Eiweiß mit einer Prise Salz steif schlagen. Nun das geschlagene Eiweiß vorsichtig unter die Dattel-Schokolade-Masse heben, bis alles gut vermischt ist. Dieser Schritt sorgt für eine luftige Textur des Kuchens.
5. Die Masse in eine gefettete oder mit Backpapier ausgelegte Springform füllen. Den Kuchen im vorgeheizten Ofen etwa 50 Minuten backen, bis er durchgebacken und leicht knusprig an den Rändern ist.
6. Den Kuchen aus dem Ofen nehmen und vollständig abkühlen lassen, bevor Sie ihn aus der Form lösen.