



Exklusiver Gratis-Download zu

Ich bin dann mal schlank

von Patric Heizmann

Weltbild-Bestellnummer: 532 7514

ISBN 978-3-828-942-981

© Genehmigte Lizenzausgabe für Verlagsgruppe Weltbild GmbH, Augsburg

Nutzungsbedingungen:

Durch den Download und die Verwendung des PDFs akzeptieren Sie die folgenden Lizenzvereinbarungen:

Der Nutzer erwirbt mit dem Download des PDFs folgende persönliche, nicht übertragbare Rechte:

- die Nutzung und Speicherung der Daten auf einem Computer-Arbeitsplatz*
- den Ausdruck für den persönlichen Bedarf*

Es ist dem Nutzer untersagt:

- die Daten oder den Ausdruck zu vervielfältigen, zu vermieten, zu verkaufen oder sonst an Dritte weiterzugeben*
- die Daten gleichzeitig auf mehreren Rechnern zu betreiben*
- die Daten zu verändern*

Die Verlagsgruppe Weltbild GmbH haftet für keinerlei vor, während und nach dem Gebrauch des PDFs aufgetretenen Schäden gleich welcher Art, einschließlich Datenverlust, Störungen des Geschäftsbetriebs sowie Personen-, Sach- oder Folgeschäden.

Falls das PDF in einem Netzwerk installiert werden sollte, benötigt jeder Computer-Arbeitsplatz eine eigene Lizenz.

Der Nutzer darf zu Sicherungszwecken eine Kopie des PDFs auf einem Datenträger anfertigen.

Tag 1

1. Tipp

Üben Sie Abschiednehmen!

... NICHT FÜR IMMER, sondern nur fürs Erste zum Gewöhnen ans Abgewöhnen. Trennen Sie sich von Knabbereien und Süßigkeiten, die in Ihren Schubladen schlummern. Denn diese sind nachtaktiv, sie werden also erst abends aus ihren Löchern geholt, wenn Sie eigentlich gar nicht mehr naschen wollen.

Packen Sie alles in eine Tüte und verstecken Sie die vor sich selbst. Am besten in einem ungemütlich hohen Küchenschrank, den Sie nur mit Trittleiter erreichen. Wenn zu später Stunde die Knabberlust kommt, nagen Sie lieber an einem Knäckebrot mit Frischkäse. Verzichten Sie weiterhin auf das gute alte „Abendbrot“, sprich auf Kohlehydrate wie Butterbrot, Pizza, Pasta, Chips oder das süße Betthupferl. Kochen Sie sich stattdessen ein Gemüsegericht oder machen sich einen frischen Salat zu Fleisch oder Fisch. Sie können auch Naturjoghurt, Quark, Käse oder Rohkost essen.

Und wenn vor dem Schlafgehen noch der kleine Hunger nervt, stillen Sie ihn mit einem Stück Käse oder einem Knäckebrot oder einem Nachschlag von Ihrer selbst gekochten Gemüsesuppe.

Tag 2

1. Rezept

Unser Rezept für bunte und gesunde Vielfalt auf Ihrem Teller!

Radieschen-Möhren-Rohkost

Radieschen-Möhren-Rohkost

Zubereitungszeit: ca. 12 Minuten

Für 2 Portionen: 1 Bund Radieschen (alternativ 1 mittelgroßer Rettich) | 3 Stangen Staudensellerie | 4 große Möhren | 1 rote Zwiebel | 1 Bund Schnittlauch (oder die frischen Radieschenblätter) | 2 EL Pinienkerne | 2 EL roter Balsamicoessig | 1 EL Walnussöl | 1 EL saure Sahne | 1 TL Dijon-Senf | Salz | schwarzer Pfeffer | Kreuzkümmel | 150 g Gouda oder Edamer am Stück

1. Radieschen, Staudensellerie und Möhren putzen und waschen, die Möhren schälen oder mit der Gemüsebürste abbürsten, längs halbieren und alles in dünne Scheiben schneiden. Die Zwiebel schälen und fein würfeln, den Schnittlauch waschen, trocknen und in kleine Röllchen schneiden.
2. Die Pinienkerne in einer kleinen Pfanne bei mittlerer Hitze etwa 1 Minute rösten.
3. In einer Schüssel aus dem roten Balsamico, dem Walnussöl, der sauren Sahne und dem

Senf ein Dressing rühren und mit Salz, Pfeffer und Kreuzkümmel würzen. Das vorbereitete Gemüse untermischen.

4. Den Käse in mundgerechte Würfel schneiden. Den Salat auf Tellern anrichten, den Käse und die gerösteten Pinienkerne darüberstreuen.

Pro Portion (ca. 380 g): 437 kcal | 10 g KH | 25 g E | 33 g F

Gemüse-Varianten: Kombinieren Sie zu den Radieschen auch mal Gurken, Zucchini, Kürbis, Kohlrabi oder Staudensellerie. Auch Rucola, Feldsalat, Löwenzahn, junger Blattspinat, Chinakohl und/oder Chicorée passen gut dazu.

Eiweiß-Varianten: Statt dem Käse können Sie auch gekochte Eier und Schinkenstreifen oder gebratene Putenstreifen, Brattofu oder Bratkäse verwenden. Ebenso passen Räucherlachs, gebratene Garnelen, Jakobsmuscheln oder Meeresfrüchte.

↑ Radieschen-Möhren-Rohkost



3. Tag

2. Tipp:

Einmal gesund frühstücken!

SELBST WENN SIE ein bekennder Morgenmuffel sind: Einmal in der Woche sollten Sie ausprobieren, wie es ist, nicht mit leerem Magen aus dem Haus zu gehen. Denn ein gutes Frühstück macht nicht nur fit, es hilft sogar beim Abnehmen. Wie das?

Haben Sie am Morgen das Haus ohne zu frühstücken verlassen, signalisiert das Gehirn im Laufe des Vormittags garantiert Heißhunger mit allen erdenklichen Folgen. Wissenschaftliche Studien haben ergeben, dass gerade Übergewichtige den Tag oft mit leerem Magen beginnen, dass sie zwischendurch sogar Heißhunger tapfer stundenlang ertragen – und dann abends die Löcher in ihrem Magen mit Kuchen, Pizza und Pommes stopfen.

Deshalb sollten Sie frühstücken. Zum Beispiel ein leckeres Vollkornbrötchen. Seine Ballaststoffe machen richtig schön satt. Genauso wie ein klassisches Müsli aus Haferflocken, Nüssen und Rosinen. Oder schnippeln Sie sich einen Obstsalat mit Joghurt oder Quark. Selbst ein Frühstücksei darf gerne dabei sein.

Für alle, die den Tag lieber süß angehen: Kleine Naschereien verzeiht der Körper morgens am besten. Wenn Sie zum Beispiel ein Lieblingslaster haben, auf das Sie nicht verzichten können oder wollen, ist der Morgen die optimale Zeit für eine kleine Sünde! Diese sollte das ausgewogene Frühstück allerdings nur ergänzen, nicht ersetzen.

Mit der richtigen Ernährung am Morgen legen sie eine Grundlage – für eine gute Figur und für gute Laune!

4. Tag

2. Rezept

Vitamine und Mineralstoffe für einen guten Start in den Tag!

Kiwi-Mango-Carpaccio

Kiwi-Mango-Carpaccio

Zubereitungszeit: ca. 8 Minuten

Für 2 Portionen: ½ Mango | 2 Kiwis |
200 g Brie | Saft von 1 Zitrone | 4 EL Joghurt
| ½ Bund Schnittlauch | Salz | weißer Pfeffer
| Paprikapulver edelsüß

1. Die Mango und die Kiwis dünn schälen, mit Küchenpapier etwas abtupfen und wie den Brie in dünne Scheiben schneiden. Die Obstscheiben kranzförmig auf zwei Tellern anrichten, den Brie ebenso kranzförmig daraufsetzen.
2. Den Zitronensaft mit dem Joghurt verrühren. Den Schnittlauch abbrausen, trocken-schütteln, in feine Röllchen schneiden und mit den Gewürzen daruntermischen. Die Früchte-Brie-Fächer gleichmäßig mit der Mischung beträufeln und servieren.

Pro Portion (ca. 280 g): 371 kcal | 18 g KH |
23 g E | 23 g F

Käsevarianten: Nehmen Sie auch mal andere pikante Weichkäsesorten: Camembert, Romadur, Gorgonzola, Limburger ...

Gemüsecarpaccio: Statt Obst können Sie ebenso Gurken und Tomaten oder Radieschen und Zucchini verwenden.

Mehr Abwechslung: Die Marinade schmeckt auch lecker mit Buttermilch, Sojamilch oder saurer Sahne. Wer keine Zitrone zur Hand hat, kann stattdessen Balsamicoessig oder Obstessig verwenden.

Tipp: Fürs Schälen einer Mango gibt es verschiedene Varianten: Sie können die Frucht halbieren und das Fruchtfleisch entweder mit einem Löffel aus der Schale heben oder es gitterförmig einschneiden, ohne die Schale zu verletzen, und die Würfel dann von der Schale schneiden. Oder Sie schälen zunächst die

Frucht mit dem Sparschäler und schneiden dann vorsichtig das Fruchtfleisch vom Kern.

Bei Obstallergie: Greifen Sie auf nur leicht oder gar nicht gezuckertes Konservenobst zurück oder dünsten Sie frisches Obst mit etwas Butter in der Pfanne an.



← Kiwi-Mango-Carpaccio

5. Tag

Tipp 3:

Entdecken Sie den Spaß an der Bewegung!

OB SIE WALKEN, radeln, langsam joggen, hin und wieder einen Sprint einlegen, einen Hügel mitnehmen oder eine Treppe mit Riesenschritten emporsausen - letztendlich spielt es keine Rolle, was Sie tun, sondern nur, dass Sie etwas tun. Probieren Sie ruhig ein paar Sachen aus, bevor Sie sich festlegen. Denn Sie sollten daran denken, dass Sie nur dranbleiben, wenn Sie etwas finden, das Ihnen gefällt.

Gehen Sie z.B. einfach gesünder durchs Leben und zählen ab heute Ihre Schritte! Dabei kommen Sie auch im Alltag ganz nebenbei in Schwung.

Die Strecken zwischen Küche, Fernseher und Sofa reichen aber nicht aus. Sie sollten etwas mehr tun und zum Beispiel mal mitzählen, wie oft Sie auf dem Weg zum Bus, zum Auto, zum Einkaufen oder zur Arbeit einen Fuß vor den anderen setzen. Versuchen Sie in den nächsten Wochen, sich zu steigern. Besonders gut können Sie Ihre Erfolge ablesen, wenn Sie sich einen Schrittzähler in die Tasche stecken und sich vornehmen: Der soll jeden Abend ein bisschen mehr anzeigen! Ein gutes Ziel für Untrainierte: »Ich möchte, dass mein Schrittzähler auf mehr als 3000 Schritte am Tag kommt!«

Schrittzähler – sogenannte Pedometer – sind eine prima Erfindung für jeden, der sich steigern will und konkrete Zahlen braucht, um sich zu motivieren. Ein einfaches kleines Gerät für die Hosentasche oder den Gürtel, das Schritte und Entfernungen zählt, gibt es schon für ein paar Euro.

6. Tag

3. Rezept

Unsere besondere Knabber-Alternative!

Gemüsechips mit Sesamsamen-Quarkcreme

Gemüsechips mit Sesamsamen-Quarkcreme

Zubereitungszeit: ca. 13 Minuten

Für 2 Portionen Chips: 2 mittelgroße Rote Beten | 2 Kohlrabi | 300 g Palmkernfett zum Frittieren

Für den Dip: 2 EL Sesamsamen | 2 EL saure Sahne | 4 EL Magerquark | 2 EL TK-Kräutermischung oder frisch gehackte Kräuter | Salz | weißer Pfeffer | Kreuzkümmel | Koriander

1. Das Frittierfett in einem Topf bei größerer Hitze zum Schmelzen bringen und weiter erhitzen.
2. Die Roten Beten und den Kohlrabi dünn schälen und auf dem Gurkenhobel in dünne Scheiben hobeln.
3. Die Kohlrabischeiben ins heiße Fett geben und etwa 2 Minuten knusprig frittieren. Mit einem Schaumlöffel herausheben und auf Küchenpapier entfetten. Mit den Roten Beten in gleicher Weise verfahren.
4. Für den Dip die Sesamsamen in einer Pfanne ohne Fett etwa 1 Minute rösten. Vom Herd nehmen. Die saure Sahne mit dem Quark, der Kräutermischung und den Sesamsamen glattrühren. Mit Salz, Pfeffer, Kreuzkümmel und Koriander würzen.
5. Die Gemüsechips mit der Sesamsamen-Quarkcreme servieren.

Pro Portion (ca. 320 g): 363 kcal | 24 g KH | 15 g E | 23 g F

← Gemüsechips mit Sesamsamen-Quarkcreme



7. Tag

4. Tipp:

Geben Sie abends und zwischendurch nicht nach!

WEIL DER ABEND essenstechnisch der schwierigste Teil des Tages ist, müssen Sie da ein bisschen mehr tun: Versuchen Sie an sechs Tagen der Woche nach einem gesunden eiweißreichen, aber kohlenhydratfreien Abendessen Ihre Küche zu schließen. Denken Sie sich ruhig auch ein kleines Notfallprogramm aus – für den Fall, dass Sie schwach werden. Vielen Leuten fällt das Durchhalten zum Beispiel leichter, wenn sie sich nach dem Essen schon mal die Zähne putzen. Oder wenn sie die Küche tatsächlich abschließen, um sich selbst eine Hürde auf dem Weg zum Kühlschrank zu bauen.

Denken Sie bei allem, was Ihnen schwer fällt, immer an ihre Belohnung: An einem Abend der Woche dürfen Sie nämlich für ihr Durchhaltevermögen belohnen: mit Naschen, Alkohol in Maßen oder sogar einem Besuch am Imbissstand.

Wichtig: Mehr als eine Ausnahme sollten Sie sich nicht genehmigen, denn dann werden schnell auch drei oder vier draus. Auch das Süßigkeitennaschen zwischendurch sollten Sie an sechs Tagen der Woche einschränken.

Kaufen Sie sich keine Schokoladentafeln mehr, sondern machen Sie sich Ihre Leckerlis selbst. Das hat gleich mehrere Vorteile: Wenn Sie sich eine Weile mit dem Zubereiten beschäftigen, steigert das die Vorfreude. Sie genießen dann bewusster und die Menge ist begrenzt. Sie können sich also nicht beliebig oft etwas nachnehmen. Das Aufhören fällt leichter und Sie wissen genau, was in ihren Naschereien drin ist.

8. Tag

4. Rezept

Mit dieser Creme ist Naschen heute erlaubt!

Schokoladencreme mit Mandelsplittern

Schokoladencreme mit Mandelsplittern

Zubereitungszeit: ca. 12 Minuten (ohne Kühlzeit)

Für 2 Portionen: 300 ml fettarme Milch |
1 Packung Schokopudding (25 g) |
200 g Ricotta | 2 Tropfen Süßstoff |
2 Eiweiß | 1 EL Mandelsplitter

1. 200 ml Wasser in einem Topf zum Kochen bringen. Von der Milch 5 Esslöffel in eine Tasse geben und mit dem Puddingpulver glatt rühren. Die restliche Milch zum Wasser geben und aufkochen.
2. Das angerührte Puddingpulver in den Topf geben, alles unter Rühren etwa 1 Minute kochen lassen. Den Pudding in eine Schüssel geben und mit dem Ricotta glattrühren. Nach Belieben mit Süßstoff süßen.

3. Das Eiweiß steif schlagen und unter die Schokoladencreme heben. In zwei Schälchen füllen und etwa 20 Minuten im Kühlschrank fester werden lassen.
4. Vor dem Servieren die Mandelsplitter in einer Pfanne ohne Fett bei mittlerer Hitze etwa 1 Minute goldbraun rösten, über den Pudding streuen.

Pro Portion (ca. 400 g): 264 kcal | 22 g KH |
22 g E | 22 g F

Obstvielfalt: Sie können den Pudding abwechslungsreich mit verschiedenen Obstsorten verfeinern, wie Feigen, Erdbeeren, Stachelbeeren, Himbeeren, Kirschen oder Physalis (Kapstachelbeere).

Proteinvarianten: Der Frischkäse kann durch Dickmilch, Joghurt, Ricotta oder Quark ausgetauscht werden.

Für Vanillefans: Sie können die Creme auch mit Vanillepudding zubereiten. Oder Sie nehmen eine Mischung aus Schoko- und Vanillepudding. Dazu kochen Sie beide Geschmacksrichtungen extra und geben sie schichtweise in Glasschälchen.

Schön wackelig: Wenn Sie die Schokocreme (ohne die Mandelsplitter) einige Stunden oder über Nacht in den Kühlschrank stellen, können Sie sie aus den Schälchen auf kleine Teller stürzen und die Mandelsplitter darum herum streuen. Spülen Sie die Schälchen vor dem Befüllen kurz mit kaltem Wasser aus, dann löst sich der Pudding beim Stürzen besser ab.

Bei Laktoseintoleranz: Tauschen Sie die Kuhmilch durch Sojamilch, Hafer- oder Reisdrink aus. Bei einer ausgeprägten Milchezuckerunverträglichkeit lassen Sie auch den Frischkäse weg oder verwenden Minus-L-Milchprodukte, die kaum Milchzucker (Laktose) enthalten.

↑ Schokoladencreme mit Mandelsplittern



9. Tag

Tipp 5:

Powerprogramm Proteine: Macht satt und gute Laune!

EIWEIß IST EIN verlässlicher Sattmacher – und macht Sie außerdem dynamisch, aktiv und gut gelaunt. Es ist besonders wichtig für die Fitness, denn es hält Ihre Muskeln im Bestzustand. Allerdings nehmen die meisten Menschen zu wenig Eiweiß zu sich, um ihre Muskeln beim Abnehmen ausreichend versorgen zu können. Man sollte möglichst über den ganzen Tag verteilt Protein-Portionen essen – mindestens aber dreimal, am Abend sogar schwerpunktmäßig.

Eiweiß steckt in vielen Lebensmitteln. Alle Milchprodukte sind prima Lieferanten, aber auch Fleisch, wie Hühner- oder Putenbrust, Lamm, Rehrücken oder Schweinefilet, gehören dazu. Sie können außerdem auf Nüsse, viele Saaten wie Leinsamen oder Sesam, Hülsenfrüchte, Krusten- und Schalentiere, Eier oder Himbeeren zurückgreifen. Und natürlich auf Fisch.

Fisch dürfen Sie sich so oft servieren, wie Sie mögen. Besonders in Seefisch stecken wertvolle Omega-3-Fettsäuren. Ob in der Pfanne, im Topf oder im Ofen – Fisch geht eigentlich immer, nur paniert oder in einem weißen Brötchen versteckt sollte er nicht zu häufig sein.

Auch Soja ist ein starker Eiweißlieferant. Der Eiweißgehalt der Sojabohne ist so hoch, dass sie sogar mit Fleisch, Käse und Fisch mithalten kann. Probieren Sie doch demnächst einmal Bolognesesauce mit Sojagranulat!

10. Tag

5. Rezept

Holen Sie sich den Eiweiß-Kick!

Kleine Thunfischsteaks auf Avocadosalat mit schwarzem Sesam

Kleine Thunfischsteaks auf Avocadosalat mit schwarzem Sesam

Zubereitungszeit: 15 Minuten

Für 2 Portionen: ½ gut reife Avocado | ½ Salatgurke | ½ Bund Dill | Saft von 1 Zitrone | 1 EL Olivenöl | ½ TL körniger Dijonsenf | grobes Meersalz | 1 TL geschroteter Pfeffer | 1 Schalotte | ½ Bund Koriandergrün | 1 TL Sesamöl | 1 TL gerösteter Sesam | 2 Thunfischsteaks (250 g)

1. Das Avocadofruchtfleisch mit einem Esslöffel aus der Schale heben. Die Gurke schälen, nach Belieben von den Kernen befreien. Beides in kleine Würfel schneiden und in einer Schüssel mischen. Den Dill abbrausen, trockenschütteln, die Blättchen abzupfen und hacken, mit der Hälfte des

Zitronensafts, 1 EL Olivenöl, dem Senf, dem groben Meersalz und etwas geschrotetem Pfeffer verrühren, die Avocado- und Gurkenwürfel darin marinieren.

2. Die Schalotte schälen und in sehr feine Würfel schneiden. Den Koriander abbrausen, trockenschütteln, die Blättchen abzupfen und hacken. Beides mit 1 EL Olivenöl und dem Sesamöl, dem restlichen Zitronensaft, Salz und Pfeffer zu einem Dressing rühren und über die Avocado- und Gurkenwürfel geben.
3. Den Avocado-Gurken-Salat auf Teller verteilen (nach Belieben geformt mithilfe eines Ausstechrings), mit dem schwarzen Sesam bestreuen.
4. Die Thunfischsteaks waschen und trockentupfen. Das restliche Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die Steaks darin von beiden Seiten jeweils ca. 1 Min. scharf anbraten. Bei geringer Hitze weitergaren und auf dem Salat anrichten.

↑ Thunfischsteaks auf Avocado



Statt Sesam: Sie können den Avocadosalat auch mit aromatischen Nigella-Samen bestreuen, die als »Zwiebelsamen« oder »Schwarzkümmel« im Handel sind. Sie kennen sie vom türkischen Fladenbrot, das oft damit bestreut ist.

Reifetest: Das Avocadofruchtfleisch lässt sich nur dann gut aus der Schale heben und schmeckt aromatisch, wenn die Frucht wirklich reif ist. Der Bereich um den Stielansatz herum sollte aber noch nicht weich und braun sein. Fragen Sie im Zweifelsfall beim Verkaufspersonal nach; der Test per Fingerdruck ergibt nur unschöne braune Stellen im Fruchtfleisch.

Pro Portion (ca. 320 g): 520 kcal | 4 g KH | 30 g E | 42 g F

11. Tag

Tipp 6:

Schlafen Sie gut!

GEHEN SIE mindestens einmal die Woche früher ins Bett als sonst. Sie sollten abends bewusst entspannen. Wenn Sie abends das erste Mal anfangen zu gähnen, hören Sie auf Ihren Körper und steuern Ihr Bett an – aber ohne Buch oder iPod. Geht die Berieselung jetzt nämlich weiter, ist der Körper auch im Bett immer auf Aktivität eingestellt und kommt langsamer zur Ruhe.

Wenn Sie sich ins Bett legen, machen Sie sich lang, lassen Sie sich hängen. Sobald die Gedanken beginnen, um Alltagsprobleme zu kreisen schalten Sie auf angenehmere Bilder um: den letzten Urlaub, die Kinder oder Enkel. Ganz egal was, Hauptsache, das Grübeln hat Bettverbot. Sorgenvolle Gedanken bescheren schlaflose, unruhige Nächte – und Müdigkeit, mangelnde Konzentration und Stress am nächsten Tag.

Sind Sie mit schönen Gedanken zur Ruhe gekommen, werden Sie einschlafen, und Ihr Gehirn hat Zeit, in Träumen all das zu verarbeiten, was es den ganzen Tag über aufnehmen musste. Und am nächsten Morgen sind Sie ausgeschlafen, fühlen sich fit, sind viel entspannter und konzentrierter als sonst. Schlaf ist also keine Zeitverschwendung oder nur etwas für Faule. Gönnen Sie sich diese Auszeit – mindestens sechs Stunden, maximal neun Stunden täglich. Schlaf ist wirklich wichtig für Körper und Geist, hilft beim Stressabbau. Und natürlich verbrennt Ihr Körper währenddessen eine ganze Portion Fett!

12. Tag

6. Rezept

Eine herzhaft-köstliche Köstlichkeit leicht genießen!

Low-Carb-Flammkuchen mit Porree

Low-Carb-Flammkuchen mit Porree

Zubereitungszeit: ca. 8 Minuten (ohne Backzeit)

Für 4 Portionen: 300 g gemahlene Mandeln
| 2 EL Vollkornmehl | ¼ TL Backpulver |
¼ TL Muskat | ½ TL Salz | 1 Eiweiß

Für den Belag: 1 große Porreeestange |
1 TL Butter | 50 g magere Schinkenwürfel
| Salz | schwarzer Pfeffer | Kreuzkümmel |
Thymian | 6 EL Magerquark | 4 EL saure
Sahne (10 % Fett) | 1 Ei

1. Den Backofen auf 200 °C (Umluft) vorheizen.
2. Die Mandeln, das Mehl, das Backpulver, den Muskat und das Salz vermengen. Das Eiweiß mit 100 ml Wasser zum Mandelmehl hinzugeben und alles gut miteinander verkneten.
3. Den Teig zu einer Kugel formen und zwischen 2 Lagen Backpapier legen. Mit dem Nudelholz gleichmäßig dünn und in etwa rund ausrollen. Auf der mittleren Schiene des vorgeheizten Backofens etwa 5 Minuten backen.
4. Inzwischen den Porree putzen, längs halbieren und auch innen gründlich waschen, in dünne Streifen schneiden. Die Butter in einer Pfanne erhitzen und den Porree darin etwa 1 ½ Minuten bei geringer bis mittlerer Hitze braten. Die Schinkenwürfel zugeben und noch ½ Minute mitbraten. Die Pfanne vom Herd nehmen und das Lauchgemüse mit Salz, Pfeffer, Kreuzkümmel und Thymian würzen.

5. Den Quark, die saure Sahne und das aufgeschlagene Ei in einer Schüssel glattrühren, dann das Lauchgemüse unterrühren. Den Teig aus dem Backofen nehmen und das Lauchgemüse gleichmäßig darauf verteilen. Wieder in den Backofen geben und etwa 10 Minuten fertig backen.

Pro Portion (ca. 200 g): 433 kcal | 6 g KH |
19 g E | 37 g F



13. Tag

Tipp 7:

Mit Butterbrot und Box ins Büro!

WANN HABEN SIE sich zum letzten Mal ein Butterbrot für unterwegs geschmiert und es mit einem Salatblatt unter der Salami verziert? Einen Apfel mitgenommen, Karotten in mundgerechte Stücke zerlegt oder Gurkenscheiben in Plastiktüten transportiert?

Wahrscheinlich in Ihrer Kindheit oder – wenn es noch nicht ganz so lange her ist – für Ihre Kinder. Doch nur wenige Erwachsene nehmen sich die Zeit, auch sich selbst unterwegs gut zu versorgen. Ändern sie das nehmen sich mindestens einmal eine gesunde Mischung mit ins Büro.

Steigen Sie um auf Dosenfutter – nein, nicht aus der Konservendose, sondern aus Ihrer Nimm-mich-mit-Box. Geben Sie dem mittäglichen Boxenstopp eine Chance.

Doch halt! Genießen Sie Ihren Mittagsleckerbissen nicht am Schreibtisch. Das Essen vor dem Computer oder einfach zwischendurch ist ebenso wenig sinnvoll wie beim Fernseher am Abend. Genießen Sie jeden Bissen, nehmen Sie die Pause als Entspannung und Auszeit.

Gehen Sie mit Ihren Kollegen auch weiterhin in die Kantine oder setzen Sie sich draußen in die Sonne, während Sie Ihre selbst zubereitete Mahlzeit essen. Nehmen Sie sich ein Stück Privatsphäre mit ins Büro. Und tun sich etwas Gutes.

14. Tag

7. Rezept

Unsere Empfehlung für Ihre nächste Mittagspause!

Eier-Schinken-Ragout

Eier-Schinken-Ragout

Zubereitungszeit: ca. 15 Minuten

Für 2 Portionen: 4 Eier | Salz | ½ kleiner, frischer Blumenkohl | 1 mittelgroße Zwiebel | 1 EL Olivenöl | 200 ml Gemüsebrühe | schwarzer Pfeffer | Muskat | Currypulver | 200 g Erbsen (TK) | 2 große Scheiben Kochschinken | 4 EL fettarmer Frischkäse | 2 TL Kräutermischung (TK)

1. Die Eier in leicht gesalzenem Wasser in etwa 8 Minuten hartkochen, danach gut mit kaltem Wasser abschrecken.
2. Den Blumenkohl halbieren, putzen und in Röschen zerteilen. Die Zwiebel schälen und klein würfeln.
3. Das Öl in einem Topf erhitzen, die Blumenkohlröschen und die Zwiebeln darin 1 Minute braten. Die Gemüsebrühe angießen, mit Pfeffer, Muskat und Curry würzen

und alles bei mittlerer Hitze mit geschlossenem Deckel etwa 6 Minuten dünsten.

4. Die Erbsen unaufgetaut in den Topf zum Blumenkohlgemüse geben und weitere 4 Minuten dünsten.
5. Inzwischen den Schinken in feine Streifen schneiden. Die Eier pellen, vierteln und zusammen mit dem Schinken und dem Frischkäse unter das Gemüse heben. Nochmals mit den Gewürzen abschmecken und kurz vor dem Servieren die Kräuter untermischen.

Pro Portion (ca. 450 g): 438 kcal | 16 g KH | 35 g E | 26 g F

Ab-ins-Büro: Das Ragout können Sie vorbereiten, abgekühlt in eine Box füllen und am nächsten Tag in einer Mikrowelle aufwärmen. Es schmeckt aber auch kalt.

↑ Eier-Schinken-Ragout



15. Tag

Tipp 8:

Belohnen Sie sich – ihre persönliche Glücksbox!

ALS KINDER sammelten wir unsere kleinen Schätze in alten Zigarrenkisten. Ab und zu schauten wir hinein und freuten uns über all die Dinge, die wir angesammelt hatten. Allzu weit entfernt sind wir auch heute von dieser Sammlerfreude nicht. Legen Sie sich deshalb doch eine kleine persönliche Glücksbox an!

Denn auch wenn Sie noch so motiviert sind, Ihre Ernährung umzustellen und fit und schlank zu werden – manchmal braucht man einen Anreiz, um auf eine lieb gewordene Gewohnheit zu verzichten. Da kann das Ziel noch so vielversprechend sein, da können sich die ersten Erfolge nach drei Wochen schon eingestellt haben – und dann sehen Sie im Vorbeifahren das Blink-Blink-Logo einer großen Fastfoodkette, und schon stehen Sie auf der Bremse. Reflex. Appetit.

Solche Situationen macht jeder mal durch. Und deshalb zurück zu Ihrer Glücksbox: stecken Sie das Geld, welches Sie sparen, indem Sie der Versuchung widerstehen in Ihre Box. Dass Sie durchgehalten haben und standhaft geblieben sind, macht zufrieden. Und weil Sie sich mit dem Geld, das sich so Null Komma nichts ansammelt, einen ganz besonderen Wunsch erfüllen werden: ein Kleidungsstück, mit dem Sie schon lange liebäugeln zum Beispiel. Ein Tag im Spa? Ganz egal was, die Aussicht auf etwas Schönes gibt Ihnen den Anreiz durchzuhalten.

Und das zufriedene Gefühl, wenn Sie in Ihre »Glücksbox« gucken, kennen Sie sicher noch gut von früher.

16. Tag

8. Rezept

Für Ihre kleine Belohnung!

Schokocrêpes „Everybody’s Darling“

Schokocrêpes »Everybody's darling«

*Zubereitungszeit: ca. 4 Minuten plus
10 Minuten Quellzeit*

Für 2 Portionen: 1 Ei | 75 g Mehl |
100 ml fettarme Milch, 1,5 % | 1 Prise
Salz | 1 EL Rapsöl | 2 EL Nussnougat-
creme

1. Das Ei mit dem Mehl, der Milch und dem Salz glattrühren. Den Teig 10 Minuten quellen lassen.
2. Das Öl in einer beschichteten Pfanne erhitzen, darin bei mittlerer Hitze aus dem Teig zwei dünne Crêpes backen.
3. Die Crêpe jeweils auf einen Teller gleiten lassen, dünn mit Nussnougatcreme bestreichen und aufrollen oder zu einer Tasche einklappen.

Pro Portion:

399 kcal | 11 g E | 46 g KH | 19 g F

Tipp: Für die kleine Belohnung zwischendurch können Sie statt der Nussnougatcreme auch andere süße Aufstriche nehmen, etwa Apfel-Mango-Mus, Orangenmarmelade oder Frischkäse mit einem Löffel Kirschkonfitüre.

Pikante Variante: Auch mit frischen Kräutern und etwas Paprikapulver gewürzter Frischkäse ist ein perfekter Partner für die Crêpes. Ist der Frischkäse zu fest, können Sie ihn mit 1 EL Wasser verrühren. Sie können dann die Crêpes auch fest aufrollen und in dicke Röllchen schneiden (wie in dem Rezept von Seite 81) – so mögen es Kinder am liebsten.



17. Tag

Tipp 9:

Werden Sie Wassertrinker und Wasserträger!

ZWEI BIS DREI Liter Wasser sollte man pro Tag trinken, an heißen Tagen und bei körperlicher Anstrengung noch mehr. Aber viele Leute mögen kein Wasser, verspüren nicht genug Durst und müssen sich regelrecht zum Trinken zwingen.

Dabei ist Wasser auch ein prima Abnehmhelfer. Zum Beispiel, wenn Sie Wasser als Nasch-Bremse einsetzen. Bevor Sie zum Schokoriegel greifen, halten Sie kurz inne: Ist es wirklich Hunger, der mich treibt? Würde nicht auch ein Glas Wasser statt Schokolade reichen? Oft ist die Naschgefahr gebannt, sobald das Wasser fließt. Und Sie haben einen Doppeleffekt: Ein Stück Schokolade weniger verdrückt (dafür dürfen Sie wieder etwas in die Glücksbox zahlen) und gleichzeitig einen Teil Ihres Tagespensums in Sachen Wassertrinken absolviert.

Auch vor einer Mahlzeit ist Wasser ein prima Schmach-Stopper. Nachweislich isst man weniger, wenn der Magen sich mit der Verarbeitung des Wassers beschäftigen muss. Gewöhnen Sie sich also an, vor jedem Essen ein großes Glas Wasser zu trinken.

Stellen Sie sich am besten schon morgens zwei bis drei Flaschen bereit – mit dem Ziel: Bis heute Abend müssen die leer sein. Die erste Hälfte sollte schon bis mittags heruntergespült sein. Stellen Sie sich grundsätzlich große Gläser mit Wasser hin. Dann trinken Sie auch mehr. Und denken Sie auch daran, kleine Flaschen für die Handtasche bereitzuhalten und auch am Fahrrad und im Auto Flaschenhalter zu befestigen, die Ihre Dauerversorgung sicherstellen!

18. Tag

9. Rezept

Unser Vorschlag für ein asiatisch angehauchtes Abendessen!

Erdnuss-Fleischspieße auf Mango-Weißkohl-Salat

Erdnuss-Fleischspieße auf Mango-Weißkohl-Salat

Zubereitungszeit: ca. 15 Minuten

Für 2 Portionen: ½ kleiner Kopf Weißkohl | 200 ml Gemüsebrühe | 1 rote Paprika | 2 Frühlingszwiebeln | Fruchtfleisch von ½ Mango | 4 EL Brantweinessig | Salz | weißer Pfeffer | Koriander | Kreuzkümmel | 2 dünne Putenschnitzel | 1 Ei | 4 EL gesalzene Erdnüsse | 4 EL Erdnussöl

1. Für den Salat den Weißkohl vom harten Strunk befreien, nochmals halbieren und in feine Streifen schneiden. Mit der heißen Gemüsebrühe übergießen, gut verrühren und etwa 3 Minuten ziehen lassen.
2. Die Paprika waschen, halbieren, von Samen und Scheidewänden befreien und klein

würfeln. Die Frühlingszwiebeln waschen, putzen und in Röllchen schneiden. Das Mangofruchtfleisch klein würfeln.

3. Das Weißkraut über einem Sieb abgießen. In einer Schüssel mit der Paprika, den Lauchzwiebeln und der Mango vermengen. Den Essig mit Salz, Pfeffer, Koriander und Kreuzkümmel mischen und über die Mischung gießen.
4. Für die Spieße die Putenschnitzel waschen, trockentupfen und rundum mit Pfeffer würzen.
5. Das Eiweiß schaumig schlagen. Die Erdnüsse mit einem scharfen Messer oder im Mörser zerkleinern.
6. Die Putenschnitzel von beiden Seiten ins Eiweiß tauchen, danach in den gehackten Erdnüssen wenden. Das Erdnussöl in einer Pfanne erhitzen und die Schnitzel darin etwa 3 Minuten von beiden Seiten bei mittlerer bis starker Hitze anbraten. Aus der Pfanne nehmen und auf Küchenpapier abtropfen lassen, in jeweils 4 dünne Streifen schneiden und jeweils einen Fleischstreifen auf einen Schaschlikspieß stecken.
7. Den Weißkrautsalat auf Tellern anrichten und die Hähnchenspieße darauflegen.

Pro Portion (ca. 670 g): 576 kcal | 35 g KH | 46 g E | 28 g F

Für Kalorienzähler: Wer mehr Kalorien einsparen möchte (oder eine Erdnussallergie hat), kann die Putenbrust auch ohne Erdnüsse braten.

Gemüsevielfalt: Statt Weißkraut können Sie alternativ Spitzkohl, Chinakohl oder Chicorée verwenden.

Statt Mango: Sie können das Weißkraut auch mit Birnen, Weintrauben, Pfirsichen, Nektarinen, Mandarinen oder Orangen süßen.

↑ Erdnuss-Fleischspieße



19. Tag

Tipp 10:

Bleiben Sie am Ball!

AUCH WENN ES manchmal mühsam und anstrengend ist – bleiben Sie kontinuierlich am Ball!

Achtung: Wenn Sie merken, dass die Motivation nachlässt und Sie den Sport doch nicht mehr so wichtig nehmen, sollten Sie sich feste Termine setzen. Melden Sie sich im Fitnessstudio oder Sportverein Ihrer Wahl an. Oder schaffen Sie Rahmenbedingungen, die ein »Keine Lust« verbieten. Zum Beispiel einen Trainingspartner! Überreden Sie Gleichgesinnte (zum Beispiel die Nachbarin), morgens mit Ihnen Walking-Runden zu drehen.

Vielleicht können Sie Ihren Partner motivieren Sie ins Fitnessstudio zu begleiten, oder versprechen Sie Ihren Kindern, jedes Wochenende mit ihnen eine Stunde Fußball zu spielen. Aus der Nummer kommen Sie so schnell nicht mehr raus. Es ist nämlich eigentlich ganz einfach. Selbst wenn sich der innere Schweinehund massiv auf die Hinterbeine stellt, eine feste Verabredung mit anderen sagt man nicht einfach ab.

20. Tag

10. Rezept

Essen Sie sich satt – ohne Reue!

Möhren-Hähnchen Suppe mit Rucola

Möhren-Hähnchen-Suppe mit Rucola

Zubereitungszeit: ca. 12 Minuten

Für 2 Portionen: 6 mittelgroße Möhren |
1 große Zwiebel | 1 EL Rapsöl | Salz |
schwarzer Pfeffer | Currypulver | Koriander
| Chilipulver | 800 ml Geflügelbrühe |
1 Hähnchenbrustfilet | 60 g Rucola |
4 TL saure Sahne

1. Die Möhren mit der Gemüsebürste abbürsten, die Zwiebeln schälen und beides klein würfeln.
2. In einem Topf das Rapsöl erhitzen und das Gemüse und die Zwiebeln darin etwa 1 Minute braten. Die Gewürze hinzugeben und noch etwas mitrösten. Die heiße Geflügelbrühe angießen und alles bei mittlerer Hitze etwa 6 Minuten mit locker aufgelegtem Deckel kochen.
3. Die Hähnchenbrust waschen, trockentupfen und in sehr kleine Würfel schneiden.
4. Den Rucola gründlich 4 Minuten in kaltes Wasser legen, um die Bitterstoffe Nitrat und Oxalsäure zu entfernen.
5. Inzwischen die Suppe vom Herd nehmen und mit dem Pürierstab grob pürieren. Die Hähnchenbrust unter die Suppe rühren und weitere 5 Minuten kochen lassen. Nochmals mit den Gewürzen abschmecken.
6. Den Rucola trockentupfen, klein schneiden und zusammen mit der sauren Sahne über die Suppe geben.

Pro Portion (ca. 650 g): 261 kcal | 15 g KH |
21 g E | 13 g F



21. Tag

Tipp 11:

Sagen Sie dem Heißhunger ade!

HEISSHUNGER ist der Feind aller guten Essvorsätze. Wenn er kommt, ist die eiserne Abnehm-Disziplin oft schnell gebrochen und man sündigt. Meist bereitet man dem Heißhunger sogar selbst den Boden, denn er entsteht zum Beispiel durch Hungern, zu lange Esspausen, völligen Verzicht auf Kohlenhydrate, übertriebene Ansprüche an sich selbst oder durch ein Sportprogramm, das den Körper mehr auslaugt als aufbaut.

Der sicherste Weg, um Heißhunger zu vermeiden, besteht darin, ihn gar nicht erst aufkommen zu lassen. Ernähren Sie sich nach einem festen Plan, bei dem keine Mahlzeit ausgelassen wird. Wählen Sie zwischen drei und fünf Mahlzeiten und machen Sie dazwischen jeweils drei bis fünf Stunden Esspause. Damit geben Sie Ihrem Körper das Gefühl, dass er keine Angst vor einer Hungersnot haben muss, sondern dass er regelmäßig etwas bekommt. Er braucht keine Vorräte anzulegen und kann, was Hunger und Essen betrifft, stressfrei durch den Tag gehen.

22. Tag

11. Rezept

Probieren Sie Pfannkuchen mal anders!

Pikante Pfannkuchen-Rollen



Pikante Pfannkuchen-Rollen

Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten

Für 2 Portionen à 2 Stück: 50 g Mehl |
25 g Koch- und Backeweiß | 170 ml
Vollmilch | Salz | 1 Ei (Gr. M) |
1 EL Öl | 1 Möhre | 1 kleine Zucchini |
4 Radieschen | 20 g Sprossen-Mix |
100 g Meerrettich-Frischkäse | Salz |
schwarzer Pfeffer | außerdem: Rapsöl
zum Braten

1. Für den Teig das Mehl, das Eiweiß und die Milch mit 1 Prise Salz glatt rühren. Das Ei und das Öl gut unterrühren.
2. Eine kleinere beschichtete Pfanne mit etwas Öl auspinseln und erhitzen. Nacheinander 4 dünne Pfannkuchen backen, die Pfanne bei Bedarf erneut ölen. Die Pfannkuchen auf einen Teller gleiten und auskühlen lassen.
3. Für die Füllung die Möhre mit der Gemüsebürste abbürsten oder schälen, die Zucchini und die Radieschen waschen, trockentupfen und putzen. Alles grob raspeln. Die Sprossen abrausen und abtropfen lassen.

4. Die Pfannkuchen mit dem Meerrettich-Frischkäse bestreichen. Gemüseraspel und Sprossen darauf verteilen, mit Salz und Pfeffer würzen. Die Pfannkuchen aufrollen und zum Servieren in dicke Scheiben schneiden.

Pro Portion:

518 kcal | 26 g E | 30 g KH | 34 g F

Tageszeiten-Tipp: Die Pfannkuchen-Röllchen eignen sich fürs Mittagessen.

Gut vorzubereiten: Sie können die Röllchen einzeln fest in Frischhaltefolie wickeln und bis zu 4 Stunden im Kühlschrank lagern.

Asia-Touch: Ersetzen Sie den Frischkäse durch Tofu, den Sie mit etwas Wasabipulver glatt pürieren.

Mit Fleisch: Rollen Sie je eine dünne Scheibe Lachsschinken mit ein.

23. Tag

Tipp 12:

Lernen Sie zu genießen!

GENIEßEN SIE jede Mahlzeit ganz bewusst und setzen Sie sich zum Essen an den Tisch. Wenn Sie sich angewöhnen ausschließlich am Tisch essen, haben Sie einen festen Rahmen, der zu viel Essen zwischendurch verhindert.

Lassen Sie sich nach Möglichkeit viel Zeit und kauen Sie bewusst. Versuchen Sie, bei jedem Bissen den Kiefer mindestens dreißigmal auf und ab zu bewegen. Am Anfang ist das ungewohnt und macht vielleicht nicht unbedingt Spaß, Sie werden aber sehen, dass Sie ihre Mahlzeit und auch das Sättigungsgefühl viel bewusster wahrnehmen.

Wenn Sie merken, dass Sie schlecht aufhören können zu essen, servieren Sie sich Ihre Mahlzeit auf einem Teller, der jeweils eine Nummer kleiner ist als das „Original“ – denn ein gut gefüllter Teller gibt das Gefühl, dass reichlich Essen da ist. Stellen Sie zum Mittag- und zum Abendessen Frühstücksteller auf den Tisch. Das Dessert sollte nicht mehr als eine Untertasse füllen. Dafür dürfen die Wassergläser umso größer sein. Denn Sie wissen ja: wenn Sie vorm Essen ein Glas Wasser trinken, essen Sie auch weniger!

24. Tag

12. Rezept

Gönnen Sie sich zwischendurch den italienischen Klassiker – aber selbstgemacht!

Pizza Margherita

Pizza Margherita

*Zubereitungszeit: ca. 10 Minuten plus
ca. 1 Stunde Gehzeit*

Für 4 Pizzaböden: 200 g Mehl Type 405
| 175 g Koch- und Backeweiß | 2 Pck.
Trockenhefe | 1 EL flüssiger Honig |
1 TL Salz | 2 EL Olivenöl |
außerdem: Mehl für die Arbeitsfläche

Für Sauce und Belag: 1 Knoblauchzehe |
1 kleine Zwiebel | 1 Handvoll Basilikum-
blätter | 2 EL Tomatenmark |
100 g getrocknete Tomaten in Öl |
3 EL Öl von den getrockneten Tomaten |
1 Dose Tomaten in Stücken (425 g) |
1 EL Honig | Salz | Pfeffer | 300 g
Mozzarella | 2 kleine Zucchini

1. Für den Teig das Mehl und das Backeweiß in eine Schüssel sieben. Die Trockenhefe dazugeben und alles gründlich mischen. Mit 350 ml lauwarmem Wasser, dem Honig, ½ TL Salz und dem Olivenöl zu einem geschmeidigen Teig kneten und diesen zu einer Kugel formen. In der Schüssel zugedeckt an einem warmen Ort ca. 1 Stunde gehen lassen, das Volumen sollte sich etwa verdoppeln.
2. Inzwischen den Backofen auf 225° Umluft (200°) vorheizen. Für die Sauce den Knoblauch und die Zwiebel schälen und fein würfeln. Einige Basilikumblättchen für die Garnitur beiseite legen, die übrigen mit Knoblauch, Zwiebeln, allen Tomatenprodukten (Tomatenmark, getrocknete Tomaten samt Öl, Dosentomaten) und dem Honig mit dem Pürierstab pürieren. Mit Salz und Pfeffer würzen.
3. Die Zucchini waschen und putzen, den

Mozzarella abtropfen lassen und beides in dünne Scheiben schneiden.

4. Den aufgegangenen Pizzateig in 4 gleich große Portionen teilen, auf einer mit Mehl bestäubten Arbeitsfläche jeweils ca. 1 cm dick ausrollen und nochmals ein paar Minuten aufgehen lassen. Auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech legen, mit der Tomatensauce bestreichen, mit Zucchini- und Mozzarellascheiben belegen und mit Salz und Pfeffer würzen.
5. Im vorgeheizten Ofen ca. 20 Minuten backen, bis der Teigrand goldbraun wird. Herausnehmen, mit Basilikum garnieren und sofort servieren.

Pro Portion:

803 kcal | 62 g E | 63 g KH | 33 g F



25. Tag

Tipp 13:

Entspannen Sie sich!

WER DRUCK abbaut, kann leidiges Stress-Essen vermeiden. Wenn Sie gelassen und entspannt sind, ist die Wahrscheinlichkeit viel höher, dass Sie Ihrem Weg treu bleiben. Entspannung spielt nämlich beim Abnehmen eine sehr wichtige Rolle. Viele Menschen essen nicht dann zu viel, wenn sie hungrig sind. Vielmehr sind es die Stresssituationen im Alltag, die dazu verführen zum schnellen Snack zu greifen, der dann meist viele Kohlenhydrate und viel Fett enthält – sei es der Schokoriegel mit Erdnüssen oder die panierte Fischfrikadelle im Brötchen.

Diese Sachen halten aber nicht lange satt. Außerdem bekommt das Gehirn keine Sättigungssignale aus dem Magen, wenn man unter Stress isst. Und deshalb bleibt es oft nicht bei dem einen Snack. Wenn Sie lernen, sich gezielt zu entspannen, können Sie das Stress-Futtern wirkungsvoll vermeiden. Es gelingt Ihnen dann den inneren Druck ohne Essen abzubauen. Schöner Nebeneffekt: Sie haben den Stresssituationen auch äußerlich mehr entgegenzusetzen, weil Sie gelernt haben, ruhig zu bleiben.

Ob Sie nun einen Yoga-Kurs besuchen, sich ein heißes Bad in der Wanne gönnen, gemütlich im Sessel Musik hören und dabei vor sich hinträumen, ob Sie sich bewusst auf eine Traumreise begeben oder einfach eine Viertelstunde lang Mittagsschlaf halten – Entspannung lässt sich lernen und üben!

26. Tag

13. Rezept

Unser heutiges Rezept zeigt, dass Salat nicht langweilig sein muss!

Romanasalat mit Balsamico-Steak und Parmesan

Romanasalat mit Balsamico-Steak und Parmesan

Zubereitungszeit: 10 Minuten

Für 2 Portionen: 1 Kopf Romanasalat | 150 g Kirschtomaten | 1 Knoblauchzehe | 200 g Rinderhüftsteaks | 1 EL Olivenöl | 1 frischer Zweig Rosmarin | 3 EL Balsamicoessig | Salz | Pfeffer | 50 g Parmesan

1. Den Salat waschen, trocken schleudern und klein zupfen. Die Kirschtomaten waschen und halbieren, den Knoblauch schälen und klein schneiden.
2. Die Steaks in mundgerechte Streifen schneiden. Das Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und das Fleisch darin rundum scharf anbraten. Die Tomaten, den Knoblauch und den Rosmarinweig dazugeben und kurz mitbraten. Mit dem Balsamico ablöschen, mit Salz und Pfeffer würzen, kurz aufkochen.

Die Fleischstreifen samt dem Bratsatz aus der Pfanne herausnehmen und mit dem Salat und den Tomaten vermengen, auf zwei Tellern anrichten und den Parmesan darüber hobeln.

Pro Portion:
331 kcal | 33 g E | 8 g KH | 18 g F

Für Vegetarier: Ersetzen Sie das Rindfleisch durch Saisongemüse wie Paprika, Zucchini, Gemüsezwiebeln, Kirschtomaten oder auch durch Pilze. Schmoren Sie es bei kleiner Hitze und geben zum Schluss noch kleingezupftes, frisches Basilikum über den Salat.

Fisch-Variante: Sie können das Rezept auch mit Fischfilet zubereiten, zum Beispiel von Lachs, Steinbeißer oder Thunfisch. Verwenden Sie dann weißen Balsamicoessig.



27. Tag

Tipp 14:

Glauben Sie an sich selbst!

NICHTS IST motivierender als Erfolg. Und der beste Weg zum Erfolg sind positive Emotionen. Sie haben es erkannt: Es ist wie mit dem lieben Geld – wer einmal eine Menge davon gewinnt, dem fliegt oft wie von selbst noch mehr zu!

Seien Sie deshalb bitte grundsätzlich nett zu sich selbst. Es ist außerdem ganz wichtig, dass Sie sich Ihre Ziele nicht zu hoch stecken, sondern jeweils so, dass Sie sie auch in absehbarer Zeit und Schritt für Schritt erreichen können. Planen Sie zum Beispiel nicht, innerhalb von drei Tagen zwei Kilo los zu sein, sondern nehmen Sie sich vor, erst einmal nur an drei Tagen der Woche die Kohlenhydrate am Abend wegzulassen und spätabends oder nachts nichts Süßes oder Saures mehr nachzulegen – das ist problemlos zu schaffen, denn Sie wissen ja, dass es jeweils nur für einen Abend ist. Wenn Ihnen das am ersten Abend gelungen ist, können Sie das bereits als Erfolg verbuchen. Auf diesem Erfolg können Sie dann am nächsten kohlenhydratfreien Abend aufbauen. Freuen Sie sich über jeden Fortschritt, der Ihnen bestätigt: Ich schaffe das.

Wenn Sie trotz aller guten Vorsätze erst einmal scheitern, geben Sie nicht auf. Machen Sie sich bitte keine Selbstvorwürfe, sondern versuchen Sie es einfach am nächsten Tag wieder – so lange, bis es klappt.

Loben Sie sich für jeden Erfolg. Nur so können Sie sich langfristig motivieren und starten mit einem guten Gefühl in Ihre (schlankere) Zukunft!

28. Tag

14. Rezept

Probieren Sie unsere süßen Knusper-Cookies!

Schoko-Mandel Cookies

Schoko-Mandel Cookies

Zubereitungszeit: 30 Minuten

Für 30 Cookies: 200 g Mehl |
100 g Koch- und Backeweiß | 1 TL Salz |
1 TL Küchennatron oder Backpulver |
100 g Bitterschokolade (80 % Kakao) |
75 g Mandeln | 225 g weiche Butter |
200 g Zucker | 1 Pck. Bourbon-Vanille-
zucker | 2 Eier

1. Den Backofen auf 190° (Umluft 170°) vorheizen.
2. Das Mehl mit dem Koch- und Backeweiß, dem Salz und dem Natron in eine Schüssel sieben. Die Schokolade und die Mandeln grob hacken.
3. In einer zweiten Schüssel die Butter, den Zucker und den Vanillezucker mit den Quirlen des Handrührgerätes schaumig schlagen. Die Eier bei laufendem Rührgerät nacheinander einarbeiten. Die Mehlmischung, die Schokolade und die Mandeln untermischen.
4. Mit einem Teelöffel kleine Häufchen vom Teig abstechen und auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech setzen. Im Ofen ca. 10 Minuten backen, auf einem Gitter auskühlen lassen.

Pro Stück:

158 kcal | 5 g E | 13 g KH | 9 g F

Tipp: Statt Mandeln passen auch Walnüsse, Pecannüsse oder Haselnüsse.

Noch schokoladiger: Geben Sie dem Teig 2 EL reines Kakaopulver zu und nehmen statt Bitterschokolade weiße Schokolade.

