

Elisabeth Lange Die Nebenbei-Diät. Das Kochbuch

Leseprobe

[Die Nebenbei-Diät. Das Kochbuch](#)

von [Elisabeth Lange](#)

Herausgeber: Stiftung Warentest



<http://www.narayana-verlag.de/b16441>

Im [Narayana Webshop](#) finden Sie alle deutschen und englischen Bücher zu Homöopathie, Alternativmedizin und gesunder Lebensweise.

Das Kopieren der Leseproben ist nicht gestattet.
Narayana Verlag GmbH, Blumenplatz 2, D-79400 Kandern
Tel. +49 7626 9749 700
Email info@narayana-verlag.de
<http://www.narayana-verlag.de>



BESSER FRÜHSTÜCKEN!

DIE ERSTE MAHLZEIT WEGLASSEN, weil morgens die Zeit zu knapp ist und man die Kalorien lieber einspart? Keine gute Idee! Lieber das richtige Lieblingsfrühstück herausfinden.

Lachs und andere Räucherfische, Nüsse und Samen für **BESTE FETTSAUREN** einplanen. Unser Lachsbrötchen ist ideal dafür!

Cremiger Quark mit Früchten: eine **TOP-QUELLE FÜR KALIUM**

Wer das süße Aroma von **KARDAMOM** im Müsli liebt, kauft das Gewürz nicht gemahlen, sondern nimmt Körnchen ohne Samenhäusen. Einfach in eine preiswerte Pfeffermühle füllen und immer frisch mahlen. Ein echter Kick!

Wildlachs enthalten mehr wertvolle **OMEGA-3-FETTSAUREN** als Zuchtlachs. Weil beim Abnehmen Nährstoffe ohnehin knapp sind, für den besseren Fisch etwas mehr Geld anlegen.

Frisches Obst **SPART FETTEN BELAG** und ist ideal als Magenfüller.

Gekaufter Instant-Chai-Latte enthält gegenüber selbstgemachtem fast **ZEHNMAL SO VIEL KALORIEN**, viermal so viel Fett und reichlich gesättigte Fettsäuren.

APFEL-BANANEN-SMOOTHIE

Gute Nachricht für Eierfans: Im Vergleich zu anderen Eiweißquellen mit gleicher Kalorienzahl scheinen **EIER HUNGER** am besten zu bremsen und den Appetit für bis zu 36 Stunden positiv zu beeinflussen.

Spiegeleier mit Speck, das ist das Traumfrühstück vieler **MÄNNER!** Richtig zubereitet, gar nicht schlecht für die Figur.

BRATKARTOFFELN? NA KLAR!

Hunger auf Bratkartoffeln? Diese **SCHNELLE VARIANTE** gelingt mit rohen Kartoffeln. Für eine komplette Mahlzeit grünen Salat dazu servieren. Statt Spiegelei passt auch fettarmer Feta.

Gekaufte Rösti enthalten in der Regel mehr als die **DOPPELTE** Menge Fett und Kalorien.

PERFEKT!

Die Kartoffeln braten in einer figurfreundlichen Kombination aus Öl und Wasser und geräten dabei knusprig.



KRÄUTERRÖSTI ^{VGM}

Für 2 Portionen:

400 g Kartoffeln
(vorwiegend festkochend)
1 EL Petersilienblättchen
1 EL Schnittlauchröllchen
1 Prise getrockneter Thymian
Salz
1 EL Rapsöl
grober Pfeffer

1. Die Kartoffeln schälen, grob raspeln und kurz auf einem Sieb abtropfen lassen. Mit gehackter Petersilie und Schnittlauchröllchen mischen. Den Thymian in der Handfläche zerreiben, unterrühren und leicht salzen.
2. ½ EL Öl in einer Pfanne erhitzen und die Kartoffelmischung hineingeben. Mit dem Löffelrücken fest andrücken und zugedeckt in 8 bis 10 Minuten bei mittlerer Hitze braun braten.
3. Rösti mithilfe eines flachen Topfdeckels oder Tellers wenden, das restliche Öl zufügen und die Unterseite bräunen. Rösti mit grobem Pfeffer bestreut servieren.

Pro Portion: 3 g Eiweiß, 5 g Fett, 25 g Kohlenhydrate, 2 g Ballaststoffe = 164 Kalorien

Dazu passt ein Rohkostsalat aus Steckrüben und Möhren oder eine große Portion knapp gegarter Rotkohl (siehe Seite 201).

BRATKARTOFFELN ROT-GRÜN ^{VT}

Für 2 Portionen:

500 g Kartoffeln
(vorwiegend festkochend)
1 Zwiebel
6 getrocknete weiche Tomaten (ohne Öl)
1 EL und 1 TL Rapsöl
Salz, Pfeffer
eventuell 2 EL gehackte Petersilie
2 Eier

1. Kartoffeln und Zwiebel schälen. Kartoffeln in Scheiben oder Würfel schneiden, die Zwiebel sehr fein würfeln. Die Tomaten in schmale Streifen schneiden.
2. Die Zwiebel in einer Pfanne in 1 EL heißem Öl glasig andünsten. Kartoffeln etwa 5 Minuten mitbraten. Tomatenstreifen mit 2 EL Wasser dazugeben, Kartoffeln salzen, alles mit Deckel bei milder Hitze etwa 10 bis 12 Minuten garen. Zwischendurch 2- oder 3-mal wenden, dabei eventuell noch 1–2 EL Wasser dazugeben. Nach Wunsch mit Petersilie überstreuen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
3. Inzwischen eine zweite Pfanne mit dem restlichen Öl ausstreichen, die Eier darin aufschlagen und 2 Spiegeleier braten. Zu den Kartoffeln servieren.

Pro Portion: 12 g Eiweiß, 12 g Fett, 35 g Kohlenhydrate, 4 g Ballaststoffe = 307 Kalorien

Anstelle von Spiegelei lecker dazu: eines der Rühreier von Seite 25.

SALATKLASSIKER MIT SCHNICKSCHNACK

FÜR DIE LUNCHBOX

Mehr Ballaststoffe, WENIGER FETT

Nichts spricht gegen vorgekochte Linsen aus der Konserve. Sie sparen **ZEIT UND ENERGIE** – eine Super-Basis für kulinarisches Fast Food aus der eigenen Küche. Beim Selberkochen gilt: Für 250 g gegarte Hülsenfrüchte braucht man etwa 100 g getrocknete.

Im Vergleich zum Klassiker kommt dieser Nudelsalat mit 48 Gramm Fett mit **über 400 KALORIEN WENIGER** aus. Spart aber nicht am Geschmack!

LINSENSALAT MIT KAPERN ^{VGN}

Für 2 Portionen:

2 Lauchzwiebeln
2 helle Stangen Staudensellerie
2 TL Kapern in Lake, nach Geschmack mehr
200 g gekochte dunkle Linsen (siehe S. 145)
4 TL Olivenöl
Salz, Pfeffer,
1–2 EL milder Rotweinessig (Balsamessig)
200 g kleine Tomaten

1. Lauchzwiebeln und Stangensellerie waschen, die Stielenden entfernen, beide Gemüse in feine Scheiben schneiden. Kapern abspülen und grob hacken. Alles unter die Linsen mischen, ebenso das Öl. Mit Salz, Pfeffer und Essig abschmecken.
2. Die Tomaten achtern oder noch kleiner schneiden und unter den Linsensalat mischen. Mindestens eine halbe Stunde durchziehen lassen.

Pro Portion: 11 g Eiweiß, 7 g Fett, 25 g Kohlenhydrate, 7 g Ballaststoffe = 214 Kalorien

Variante: Tomaten und Kapern weglassen. Zusätzlich 50 g rote Linsen in 5 Minuten bissfest kochen, abgießen und unter die dunklen Linsen mischen, dazu wie oben Selleriestangen und Lauchzwiebeln und ebenso mit Olivenöl, Essig, Salz und Pfeffer abschmecken.

NUDELSALAT MIT ERDNUSS-DRESSING ^{VGN}

Für 2 Portionen:

125 g Vollkornnudeln (z. B. Linguine)
Salz
1 Möhre
½ rote Paprikaschote
1 Selleriestange
2 Schalotten
1–2 EL Korianderblättchen (oder glatte Petersilie)
1 EL Erdnusscreme
1 EL Sojasauce
1 TL Honig
½ EL Reis- oder Apfelessig
½ EL geröstetes Sesamöl
1 Knoblauchzehe
Salz, Cayennepfeffer

1. Die Nudeln in leicht gesalzenem Wasser garen. Abgießen, dabei etwa 125 ml Kochwasser auffangen und beiseitestellen. Möhre, Paprikaschote und Sellerie putzen und fein zerkleinern. Schalotten schälen und in feine Scheiben schneiden.
2. Für das Dressing Korianderblättchen, Erdnusscreme, Sojasauce, Honig, Essig, Sesamöl, zerdrückten Knoblauch, Salz und 1 Prise Cayennepfeffer fein pürieren.
3. Das Kochwasser mit dem Dressing verrühren, dann die Nudeln, Möhre, Paprika, Sellerie und Schalotten daruntermischen. Eventuell eine Portion in eine Frischhaltebox zum Mitnehmen geben, die andere kalt stellen. Vor dem Servieren 1 Stunde durchziehen lassen.

Pro Portion: 13 g Eiweiß, 10 g Fett, 47 g Kohlenhydrate, 11 g Ballaststoffe = 345 Kalorien

SCHNELLE DRESSINGS

LEICHTE ENTSCHEIDUNG: Raffiniert gewürzte Saucen, die mit kleiner Kalorienzahl jeden Salat aufpeppen.

AVOCADO-ESTRAGON-DRESSING passt neben frischen Salaten auch gut zu gekochten Eiern und Pellkartoffeln und zu Eier-Muffins (siehe Seiten 82 f.).

SENF-DRESSING passt gut zu Blattsalaten, Chicorée, Radicchio, Frisee- und Eisbergsalat.

ORANGEN-VINAIGRETTE passt gut zu frisch geraspelter Rohkost aus Sellerie, Möhren, Süßkartoffeln oder Zucchini.

PAPRIKA-DRESSING MIT TAMARINDE passt gut zu gemischten Salaten mit Zartweizen, Vollkornreis oder Kartoffeln und zu Champignonsalat.

WARMES APFEL-THYMIAN-DRESSING passt gut zu frischen Salaten mit einem Topping aus gebratenem Geflügelfleisch oder Leberstückchen.

Wer gern noch mehr **FETT SPAREN** möchte, wählt ein fettfreies Dressing aus dem Kapitel Essentials (Seite 199). Sportlich Aktive und Kinder mit großem Appetit profitieren, wenn man zusätzlich Nüsse oder gehackte Mandeln über den Salat streut.

ZITRONEN-DILL-SAUCE MIT KAPERN passt gut zu bissfest gegartem, lauwarmem Gemüse wie etwa Blumenkohl, grünen Bohnen, grünem Spargel, Roter Bete und Kohlrabi.

Abwechslung aus dem Gemüseladen: Für eine ausgewogene und appetitliche Küche sind Salate unentbehrlich. Frische rohe oder knapp gegarte Gemüse füllen den Magen **AUF LEICHTE ART** und versorgen den Körper mit Vitaminen, Mineral- und Ballaststoffen.

PERFEKT!

Gekühlt halten die Dressings sich etwa 3 Tage frisch. Ausnahme: Avocado-Dressing. Das schmeckt frisch am besten.

ZIEMLICH ERLEICHTERT: ZWEI DEUTSCHE KLASSIKER



Schwerer und fetter: Der klassische **PANNFISCH** bringt 37 Gramm Fett und rund 640 Kalorien mehr auf den Teller.

Das Geheimnis dieses ultraleckeren nord-deutschen Klassikers steckt im stark gesalzenen Kochwasser. Es unterstreicht das natürliche Aroma des **KABELJAUS** und sorgt für die saftige, aber angenehm feste Beschaffenheit. Dabei schmeckt der Fisch keineswegs sehr salzig.

Vorteil für die **LEICHTE** Version: 30 % weniger Kalorien und entspannte 75 % weniger Fett.

HAMBURGER PANNFISCH

Für 4 Portionen:

700 g Kartoffeln
600 g Rotbarsch-, Seelachs- oder Lengfischfilet
1 EL Zitronensaft
Salz, Pfeffer
2 EL Öl
200 ml Gemüsebrühe (siehe S. 203)
100 g Vollmilchjoghurt
1 EL milder Senf
2 Eigelb
Zucker
1 Bund Schnittlauch

1. Kartoffeln waschen, mit der Schale 20 Minuten kochen, abgießen und mit kaltem Wasser bedecken. 5 Minuten stehen lassen, damit sich die Schale leichter abziehen lässt. Kartoffeln in Scheiben schneiden.
2. Fischfilet in Würfel schneiden, mit Zitronensaft, Salz und Pfeffer würzen.
3. Öl in einer großen Pfanne erhitzen und die Kartoffeln darin goldbraun braten. Herausnehmen und warm stellen. Fischwürfel in der Pfanne 5 Minuten braten. Salzen und pfeffern.
4. Brühe mit Joghurt, Senf und Eigelben in einem kleinen Topf glatt rühren, auf milde Hitze schalten. Die Sauce mit dem Handrührer kräftig aufschlagen und einmal kurz aufkochen. Mit Salz, Pfeffer und 1 Prise Zucker würzen.
5. Den Fisch mit Bratkartoffeln und Sauce auf Tellern anrichten. Mit Schnittlauchröllchen bestreut servieren.

Pro Portion: 33 g Eiweiß, 16 g Fett, 24 g Kohlenhydrate, 2 g Ballaststoffe = 383 Kalorien

KABELJAU MIT SENFSAUCE

Für 4 Portionen:

1½ EL Rapsöl
1 EL Mehl
200 ml Gemüsebrühe (siehe S. 203)
200 ml Buttermilch
2 EL Senf
Salz, Pfeffer
4 Kabeljaukoteletts (ca. 800 g)
150 g Salz fürs Kochwasser
1–2 EL Dill oder Petersilie

1. Öl in einem Topf erhitzen, das Mehl mit einem Schneebesen unterrühren und 1 Minute dünsten. Brühe und Buttermilch zugeben und unter ständigem Rühren aufkochen. Unter häufigem Rühren bei kleinster Hitze etwa 10 Minuten kochen. Senf in die Sauce geben, umrühren und nicht mehr kochen lassen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
2. Den Fisch kalt abspülen. 1 l Wasser mit 150 g Salz in einem weiten Topf mit dickem Boden und gut schließendem Deckel aufkochen. Die Fischscheiben hineinlegen und 1 Minute offen kochen. Den Topf schließen, von der Kochstelle ziehen und etwa 10 Minuten zum Nachgaren stehen lassen.
3. Den Fisch aus dem Kochsud heben, mit Sauce und Kräutern auf zwei Tellern anrichten.

Pro Portion: 34 g Eiweiß, 5 g Fett, 6 g Kohlenhydrate, 0 g Ballaststoffe = 215 Kalorien

Dazu schmecken Pellkartoffeln.

Im Vergleich zu üblichen Saucen und größeren Nudelportionen rund **150 KALORIEN** gespart! Zum Sattwerden mit einer großen Schüssel Salat servieren.

1

2

4

3

5

PERFEKT!

Unsere aromatische Tomatensauce kostet wenig, macht kaum Arbeit und lässt sich für jeden Geschmack abwandeln.

MINUTEN-SPAGHETTI

Für 4 Portionen: 1 große Dose Tomaten, 1 EL Öl, 2–3 Knoblauchzehen, Salz, 300 g Spaghetti, Kräuter nach Geschmack

Nudelwasser aufsetzen. Mit dem Pürierstab die Tomaten in der Dose zerkleinern. Öl in einer großen, tiefen Pfanne erhitzen.

Knoblauchzehen abziehen und ins heiße Öl pressen. Kurz andünsten, bis der Knoblauch zu duften beginnt.

Die zerkleinerten Tomaten aus der Dose in die Pfanne gießen. 15 Minuten bei milder Hitze offen köcheln. Salzen. Inzwischen die Nudeln in Salzwasser al dente kochen.

Beim Abgießen das Nudelwasser auffangen. Spaghetti mit etwas Nudelwasser zur Sauce in die Pfanne geben. Kräuter zufügen, kurz erhitzen und sofort servieren.

Pro Portion: 10 g Eiweiß, 4 g Fett, 56 g Kohlenhydrate, 6 g Ballaststoffe = 307 Kalorien

- 1** 300 g tiefgekühlten oder frisch gegarten Brokkoli auf den Nudeln anrichten (plus 25 Kalorien).
- 2** 400 g Suppengrün putzen und fein würfeln, in 1 EL Olivenöl kurz und kräftig anbraten, in der geschlossenen Pfanne gardünsten und unter die Nudeln mischen (plus 40 Kalorien).
- 3** 200 g gegarte Shrimps mit den Nudeln in der Pfanne kurz erhitzen. Mit einem Kästchen abgeschnittener Kresse bestreut servieren (plus 50 Kalorien).
- 4** Beim Nudelkochen in den letzten 5 Minuten 100 g aufgetaute Tiefkühl-erbsen mitgaren. Jede Spaghetti-Portion mit ½ EL geriebenem Grana Padano- oder Parmesan-Käse und einigen grob zerkleinerten Basilikumblättern bestreuen (plus 45 Kalorien).
- 5** 300 g Hähnchenfilet in Streifen schneiden. Mit 2 TL Öl in einer beschichteten Pfanne hellbraun braten. Mit abgeriebener Bio-Zitronenschale und Pfeffer würzen. Auf den Nudeln anrichten (plus 90 Kalorien).

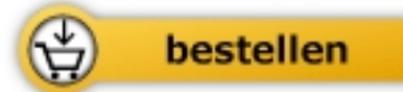


Elisabeth Lange

[Die Nebenbei-Diät. Das Kochbuch](#)

Schlank werden mit 200 leichten Rezepten

224 Seiten, kart.
erschienen 2014



Mehr Bücher zu Homöopathie, Alternativmedizin und gesunder Lebensweise www.narayana-verlag.de