

Satt & schlank

*Schlemmen, ohne Kalorien zu zählen
– nach dem Atkins-Prinzip*

Keine Kartoffeln, Reis oder Pasta – stattdessen
Fleisch, Käse und Gemüse. Wir zeigen Ihnen,
wie Sie Kohlenhydrate vermeiden und trotzdem
genießen können. Ohne zu hungern!

Auch auf dem
Grill lässt sich das
Atkins-Prinzip mit
Fleisch und Ge-
müse umsetzen

An einem Salatblatt knabbern und neidisch auf den üppig gefüllten Teller des Tischnachbarn schielen? Das muss nicht sein! Abnehmen kann mit tollen Rezepten auch Spaß machen.

Lust statt Frust

Beim Atkins-Prinzip werden statt Kalorien Kohlenhydrate (in den Rezepten als „KH“ abgekürzt) gezählt. Es stehen hauptsächlich Lebensmittel wie Fleisch, Eier, Käse und Gemüse auf dem Speiseplan. Auf Kohlenhydrate aus Zucker, Weißmehl oder weißem Reis soll weitestgehend verzichtet werden. Dafür setzt man besser auf gesundes Eiweiß aus Fleisch und Fisch (siehe auch Seite 14).

Mageres Fleisch. Geflügel, Rind und Schwein besitzen wenig Fett, aber dafür umso mehr Eiweiß. Das Protein ist unser perfekter Begleiter beim Sportprogramm. Es hilft, Muskeln aufzubauen. Die ver-



Frisches Gemüse der Saison bringt Abwechslung in den Speiseplan

brennen mehr Kalorien als unser Körperfett. Besonders hochwertig ist das Eiweiß von Geflügel, vor allem, wenn es vom Bio-Metzger kommt.

Auch Vegetarier können sich nach dem Atkins-Prinzip ernähren. Sie verwenden stattdessen

Sojafleisch, das viel pflanzliches Eiweiß besitzt.

Weitere Eiweißlieferanten sind Milchprodukte. Käse, Quark und Joghurt eignen sich für Aufläufe oder Süßspeisen. Gesüßt wird mit Zuckerersatz. Einen tollen Energiekick geben in den Rezepten die wertvollen Inhaltsstoffe von Walnüssen, Leinsamen oder Sonnenblumenkernen. Sie verfeinern Dips, Salat, Gemüse.

Kalt gepresste Öle aus Oliven, Raps oder Sonnenblumen geben Salaten eine aromatische Note. Die leicht verdaulichen Öle stecken voller Vitamine und Mineralien. Besonders wichtig sind die darin enthaltenen ungesättigten Fettsäuren. Sie halten un-

sere Adern elastisch, senken den Cholesterinspiegel.

Alternative aus dem Meer.

Auch fettreiche Fische wie Makrele, Hering, Thunfisch oder Lachs sowie Avocados besitzen viel ungesättigte Fettsäuren und sind eine wohlschmeckende Abwechslung auf dem Speiseplan.

Feine Würze

Salzen Sie sparsam. Greifen Sie lieber zu Gewürzsalz oder noch besser zu frischen Kräutern. Liebstöckel, Petersilie, Schnittlauch und Dill geben Gerichten eine herzhaft-würzige Note. Mit Rosmarin, Basilikum, Oregano und Thymian schmecken mediterrane Gerichte aus Auberginen, Zucchini oder Tomaten wie im Urlaub im Süden. Viel Spaß!

TV-Info

Nachtcafé

Biowahn – welches Essen ist gesund?
SA 18. 8. • 11.35 Uhr • SWR

Auf die Kohlenhydrate kommt es an!



AUBERGINEN mit Käsefüllung

Zutaten für 8 Personen

- 4 mittelgroße Auberginen • 2 mittelgroße Zwiebeln • 3 EL Butter
- 3 Tassen zerbröckelter Käse • ½ Tasse geriebener Parmesankäse • ¼ Tasse Ricottakäse • 1 Ei • 2 EL gehackte Petersilie • Gewürzsalz

Auberginen längs halbieren. Fruchtfleisch herauslösen, klein hacken und beiseite stellen. Zwiebeln schälen, hacken und mit Butter etwas anbräunen. Auberginenfleisch dazugeben und weitere ca. 5 Min. schmoren. Mischung abkühlen lassen. Die Käsesorten, das verquirlte Ei, die Petersilie und etwas Salz zu der Auberginenmischung geben und alles gut miteinander vermengen. Dann in die ausgehöhlten Auberginenhälften füllen. Im vorgeheizten Ofen bei 180 Grad ca. 40 Min. goldbraun backen.

Zubereitungszeit ca. 30 Min. **Garzeit** ca. 45 Min. **Pro Portion** 6,8 g KH



COQ AU VIN mit Pilzen

Zutaten für 8 Personen

- 4 dicke Scheiben Frühstücksspeck • 7 EL Butter • 1,8 kg Hühnerklein • 1 TL Gewürzsalz • ¼ Tasse Cognac • 250 ml Rotwein • 2 Brühwürfel • ¼ TL Knoblauchpulver • ¼ TL Thymian • 1 Lorbeerblatt • 4 geh. Zwiebeln • 450 g Champignons • geh. Petersilie

Gewürfelten Speck in 4 EL Butter anbräunen. Hühnerklein waschen, trocknen, dazugeben, anbraten. Würzen und ca. 10 Min. schmoren. Cognac erwärmen, anzünden, übers Fleisch gießen. Mit Wein, Brühe, Knoblauch, Thymian und Lorbeer ca. 45 Min. köcheln. Huhn herausnehmen, Soße auf die Hälfte einkochen. Zwiebeln und Champignons in übriger Butter dünsten, mit Huhn in Soße ca. 5 Min. köcheln, mit Petersilie bestreuen.

Zubereitungszeit ca. 40 Min. **Garzeit** ca. 70 Min. **Pro Portion** 7,4 g KH



GRÜNER SALAT *mit Tomaten-Dressing*

Zutaten für 12 Personen

- 2 Köpfe grüner Salat (oder Endiviensalat) • 2 mittelgroße Tomaten • 6 Schalotten • 1 EL scharfer Senf • ½ TL Knoblauchpulver • 1 EL Dijon-Senf • 1 TL Gewürzsalz • 2 EL kalt gepresstes Olivenöl • 2 EL Estragon-Essig • 4 EL Gemüseöl (oder kalt gepresstes Sonnenblumenöl) • 1 EL Mayonnaise

Den Salat waschen, trocken schütteln und in mundgerechte Stücke zerpfücken. Bis zum Anrichten in den Kühlschrank stellen. Für das Tomaten-Dressing die Tomaten einritzen, kurz in kochendes Wasser legen, in Eiswas-

Zubereitungszeit ca. 30 Min. **Pro Portion** 3,5 g KH

ser kühlen und die Haut abziehen. Anschließend die Tomaten achteln. Die Schalotten abziehen und klein hacken. Scharfen Senf, Knoblauchpulver, Dijon-Senf, Gewürzsalz, Olivenöl, Estragon-Essig, Gemüseöl und Mayonnaise gut mit einem Schneebesen verschlagen. Das Dressing mit den Tomaten und Schalotten mischen und in den Kühlschrank stellen. Unmittelbar vor dem Anrichten den Salat in eine große Salatschüssel geben. Das Tomaten-Dressing aus dem Kühlschrank nehmen und über den Salat gießen. Den Salat und das Dressing mit dem Salatbesteck vorsichtig miteinander vermischen.



SCHWEINEBRATEN *mit Knoblauch*

Zutaten für 6 Personen

- ca. 2 kg Schweinebraten (aus der Keule oder der Schulter) • 1 große Knoblauchzehe • Meersalz • schwarzer Pfeffer aus der Mühle • einige Stängel frischer Majoran oder Oregano

Den Backofen auf 180 Grad vorheizen. Den Braten waschen und trocken tupfen. Die Schwarte mit einem scharfen Messer längs und quer gitterförmig einschneiden. Die Knoblauchzehe abziehen. Mit einem kleinen Küchenmesser einen Einschnitt in den Schweinebraten machen. Die Knoblauchzehe in die Öffnung stecken. Den Braten rundum

Zubereitungszeit ca. 20 Min. **Garzeit** ca. 3 Std. **Pro Portion** 11,7 g KH

nach Geschmack mit Meersalz und frisch gemahlenem schwarzem Pfeffer einreiben. Den Schweinebraten mit der Schwarte nach oben in einen schweren Schmortopf oder eine Kasserolle legen. Im Backofen 30–45 Min. pro Pfund Gewicht (insgesamt ca. 3 Std.) garen. Den Schweinebraten mehrmals in der Garzeit mit dem ausgetretenen Bratensaft begießen. Wenn der Braten gar ist, aus dem Backofen nehmen und in Alufolie eingewickelt ca. 5 Min. ruhen lassen. Anschließend das Fleisch in ca. 2 cm dicke Scheiben schneiden, mit frischen Kräutern wie Majoran oder Oregano dekoriert servieren.



ZABAGLIONE *mit Erdbeeren*

Zutaten für 6 Personen

- 1 Tasse flüssige Schlagsahne • 3 mittelgroße Eier • Süßstoff entsprechend 1 ½ EL Zucker • ¼ Tasse Sherry • 450 g frische Erdbeeren

Die Sahne in einem Topf erhitzen (nicht kochen!). Die Eier trennen. Eigelbe mit Süßstoff entsprechend 1 EL Zucker cremig aufschlagen. Die Schlagsahne zur Eigelb-Masse geben und alles mit dem Schneebesen glatt schlagen. Diese Mischung unter ständigem Rühren in einem Wasserbad mit einem Randquirl verquirlen, bis sie dicklich zu werden beginnt. Aus dem Wasserbad nehmen, den Sherry

Zubereitungszeit ca. 40 Min. **Pro Portion** 5,5 g KH

einrühren und kalt stellen. Die Eiweiße mit dem restlichen Süßstoff steif schlagen. Den Eischnee vorsichtig unter die abgekühlte Creme ziehen (der Eischnee darf nicht zusammenfallen). Bis zum Servieren in den Kühlschrank stellen. Die Erdbeeren waschen und trocken tupfen. Den Blütenstiel entfernen. Die Erdbeeren halbieren oder vierteln und gemeinsam mit der Zabaglione servieren.

Tipp: Die Erdbeeren können Sie der Saison entsprechend durch andere Beeren oder Früchte wie Johannisbeeren, Brombeeren, Himbeeren oder Nektarinen ersetzen.