

SCHLANK WERDEN – SCHLANK BLEIBEN

Inhalt

Wie werde ich schlank — wie halte ich mein Gewicht?	1
Einige Kalorienwerte (kcal)	2
Herbstliches Gürkengemüse	3
Feiner Jägertopf	3
Gesundkost-Salat in der Orange	4
Bunter Reisberg	4
Bunte Eier überbacken	5
Tomatensülzchen mit Petersiliensauce	5
Kräuterquark mit Ofenkartoffeln	6
Pilzreis auf süddeutsche Art	6
Gedünsteter Spinat mit Rührei	7
Kalbsleber mit Äpfeln	7
Salat aus Sauerkraut	8
Pfeffersteak mit geschmolzenen Tomaten	8
Montags-Paella	9
Gefüllte Paprikaschoten	9
Frischer Krabbenttoast	10
Geröstetes Huhn mit Rahmkäsesauce	10
Einfach lecker kochen	10
Warmer Blattsalat mit würzigen Crostini	10
Scharfe Tomatennudeln	11
Chorizo-Hähnchen mit Grillgemüse	11
Ernährungstips zur Senkung erhöhter Blutfettwerte	13
Cholesterinarm essen	15

Wie werde ich schlank — wie halte ich mein Gewicht?

Sie haben es satt, für die Linie zu hungern? Das ist gar nicht nötig, denn was ins Gewicht fällt, ist allein die Kalorienzufuhr, und diese läßt sich unschwer regulieren, ohne daß Sie auf Tafelfreuden verzichten müssen.

Wenn der Beruf sie körperlich nur leicht beansprucht, liegt der tägliche Kalorienbedarf bei Frauen um 2400 und bei Männern um 2600 kcal. Diese Grenze dürfen Sie keinesfalls überschreiten, wenn Sie Ihr Gewicht halten möchten. Wenn Sie abnehmen wollen, empfiehlt es sich, die tägliche Kalorienzufuhr auf 1600 bzw. 1750 kcal zu reduzieren. Dadurch wird der Körper gezwungen, seinen Kalorienbedarf auch aus den eigenen Fettreserven zu decken und Sie erreichen eine - das ist wichtig - allmähliche Gewichtsabnahme. Sie müssen aber konsequent bleiben, denn selbst kleine Sünden machen den Erfolg rasch wieder zunichte.

Wir haben für Sie Rezepte für durchwegs kalorienarme Gerichte zusammengestellt, die - mit verschiedenen Beilagen und Getränken - jeweils schmackhafte und sättigende Mahlzeiten ergeben. Durch kleine Abänderungen erhalten Sie Schlankheitsmenüs ganz nach Ihrem Geschmack und können Ihren Speisezettel abwechslungsreich und verführerisch gestalten, ohne die Kontrolle durch die Waage fürchten zu müssen.

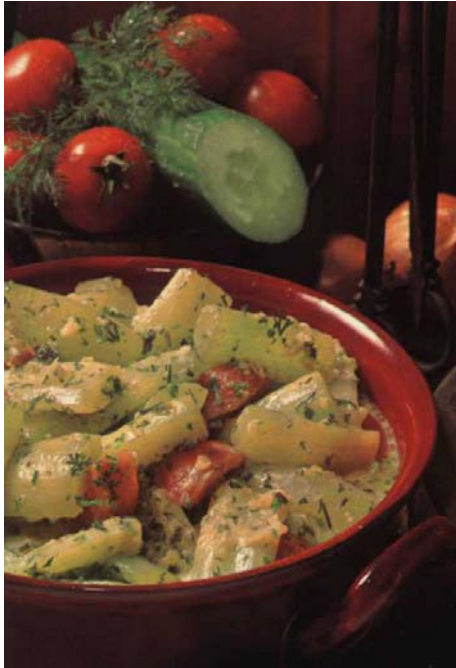
SCHLANK WERDEN – SCHLANK BLEIBEN

Einige Kalorienwerte (kcal)

1 Brötchen (40 g)	112	100 g Sauerkraut	26
1 Scheibe (40 g) Toast	111	100 g Rosenkohl	42
1 Scheibe (40 g) Graubrot	100	100 g Spargel	15
1 Scheibe (10 g) Knäckebrot	38	100 g Spinat	18
10 g Mehl	36	100 g Salat	10
100 g Reis	368	100 g Gurke	7
100 g Kartoffeln ohne Schale	85	100 g Paprikaschoten	22
40 g Haferflocken	161	100 g Erbsen	37
20 g Butter	151	100 g Blumenkohl	17
20 g Margarine	147	100 g Apfel	48
10 g Öl	93	100 g Weintrauben	70
50 g Mayonnaise	310	100 g Birne	55
100 g Rindfleisch (mager)	111	100 g Erdbeeren	37
100 g Schweinefleisch (mager)	118	100 g Pflaumen	50
100 g Huhn (Brathuhn)	107	100 g Banane (ohne Schale)	90
100 g Gans	22g	100 g Apfelsine (ohne Schale)	54
100 g Leber	137	100 g Ananas in Dosen	95
50 g Schinken	172	50 g Nüsse	345
40 g Leberwurst	176	50 g Erdnüsse, geröstet	316
40 g Fleischwurst	102	100 ccm Weißwein	61
1 Ei	84	100 ccm Rotwein	69
¼ l Milch 3% (Fettgehalt)	153	100 ccm Bier	45
20 g Kondensmilch 10%	29	100 ccm Trinkbranntwein	185
1/8 l Schlagsahne 28%	190	100 ccm Orangensaft	47
40 g Quark mager	35	100 ccm Apfelsaft	47
40 g Quark 40%	97	100 ccm Traubensaft	74
30 g Käse 60% (Schmelzkäse)	106	20 g Zucker	20
30 g Käse 45% (Camembert)	90	30 g Marmelade	90
30 g Edamer 40%	102	50 g Pralinen	227
100 g Heringsfilet	255	1 Tafel Schokolade	55
100 g Rotbarschfilet	112	1 Stück Torte	500
100 g Seelachsfilet	88		
50 g Krabben	42		

SCHLANK WERDEN – SCHLANK BLEIBEN

Herbstliches Gurkengemüse



• 1 kg große, reife Gemüsegurken, • 100 g Tomaten, 20 g Öl, • ½ Teel. Salz, 20 g Zucker, • 50g feinste Zwiebelwürfel, • 10 g gekörnte Brühe oder 1 Teel. flüssige Würze, • ¼ l saure Sahne, • je 1 Eßl. gehackte Petersilie, Dill, Estragon, Schnittlauch, • etwas Zitronensaft

Die Gurken abwaschen, schälen, bittere Spitzen dick abschneiden. Die Gurken der Länge nach halbieren und die Kerne herauskratzen. Die Gurkenhälften nochmals lang durch teilen und jedes Viertel in 10 cm lange Stücke schneiden. Die Tomaten einritzen, 1 Minute in kochendes Wasser legen, herausnehmen, schälen, vierteln, Kerne herausdrücken. Nun in einem Schmortopf das Öl erhitzen, das Salz und den Zucker dazugeben und rühren, bis sich der Zucker zu bräunen beginnt. Sofort die Gurkenstücke und die Zwiebelwürfel zufügen. Die Hitze zurückstellen (auf Elektrostufe 2). Das Gemüse ab und zu umwenden, bis auch die Gurkenstücke sich bräunen. Die Tomatenviertel zugeben, ½ Tasse warmes Wasser zugießen, den Deckel aufsetzen. Das Gemüse 20 Minuten lang garen. Danach die gekörnte Brühe auflösen und mit der Sahne und den Kräutern unter das Gurkengemüse mischen. Mit Zitronensaft abschmecken.
Beilage: Pellkartoffeln, ohne Fett gegrillte Leber
Getränk: junger Bordeaux

Für 4 Personen

Kalorien pro Person: Hauptgericht etwa 175 kcal; 100 g Kartoffeln 68 kcal; 150 g Leber 135 kcal; 1 Glas Wein 75 kcal - zus. etwa 455 kcal

Feiner Jägertopf

500 g Wildfleisch, 50 g durchwachsener Speck, 200 g Zwiebeln, 400 g Pfifferlinge, 300 g Kartoffeln, 200 g Möhren, 20 g Margarine, ½ Teel. Salz, Messerspitze Pfeffer, ¼ l kräftige Brühe, (eventuell aus 1 gestrichenen, Teel. gekörnter Brühe, bereitet)

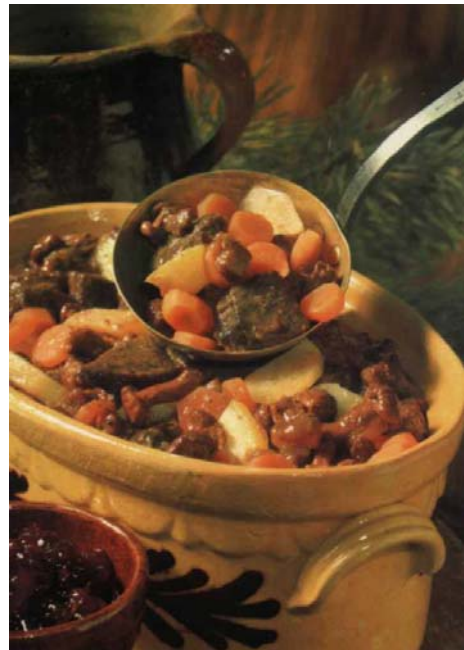
Das Fleisch in grobe, den Speck in feine Würfel schneiden. Die Zwiebeln schälen und ebenfalls in feine Würfel schneiden. Die Pilze putzen. Die Kartoffeln und Möhren schälen und in Scheiben schneiden. Nun in einer feuerfesten Form die Speckwürfel mit der Margarine auslassen und darin die Fleisch- und die Zwiebelwürfel anbraten. Salz und Pfeffer miteinander mischen. Dann die Pilze, die Kartoffel- und die Möhrenscheiben auf das Fleisch schichten und zwischen jede Schicht etwas von dem Salz-Pfeffer-Gemisch streuen. Die Brühe dazugießen und alles fest zugedeckt garschmoren lassen. In der Form servieren.

Beilage: Preiselbeeren

Getränk: Rotwein

Für 4 Personen

Kalorien pro Person: Hauptgericht etwa 340 kcal; 1 Eßl. Preiselbeeren etwa 60 kcal; 1 Glas Wein 75 kcal - zusammen etwa 475 kcal



SCHLANK WERDEN – SCHLANK BLEIBEN

Gesundkost-Salat in der Orange



500 g dicke Möhren, 250 g Apfel, Saft von 1 Zitrone, 20 g Zucker, 50 g Sultaninen, 4 Orangen, 100 g Sellerieknolle, 20 g gehackte Pistazien

Die Möhren putzen und auf der Rohkostraspel fein reiben. Die Äpfel schälen, vierteln, die Kerngehäuse herausschneiden und die Viertel in feine Blätter schneiden. Diese mit dem Zitronensaft beträufeln und den Zucker darüberstreuen. Die Sultaninen mit kochendem Wasser überbrühen und abtropfen lassen. 2 Orangen halbieren, das Fruchtfleisch herausschneiden und klein schneiden. Die anderen 2 Orangen dick abschälen, damit auch das Weiße abgeht. Das Fruchtfleisch in feine Scheiben schneiden und dabei die Kerne entfernen. Im ganzen 250 g Orangenfruchtfleisch für den Salat verwenden. Das Selleriestück dick abschälen, waschen, abtrocknen, in feine Streifen schneiden oder raspeln. Alle Zutaten, bis auf die Pistazien, vorsichtig vermischen und 20 Minuten ziehen lassen. Danach den Salat hügelförmig in die 4 Orangenschalenhälften füllen und hoch auf streichen. Obenauf die gehackten Pistazien streuen. Den Salat mit dem Löffel aus der Orange essen.

Beilage: Kaffeesahne, Knäckebrötchen

Für 4 Personen

Kalorien pro Person: Hauptgericht etwa 185 kcal; 50 ccm Kaffeesahne 65 kcal; 2 Scheiben (20 g) Knäckebrötchen 75 kcal - zusammen etwa 325 kcal

Bunter Reisberg

250 g Langkornreis, 2 gestrichene Teel. Salz, 250 g Salatgurke, Saft von 1 Zitrone, 250 g Tomaten, 100 g reife Bananen, 4 Eier, ½ l Joghurt (3 Becher zu je 180 ccm), 10 g Zucker, ½ Teel. Sellarisalz, 1 gestrichener Teel., Paprikapulver

Den Reis waschen, bis das Wasser klar bleibt, dann in 12 Tassen Wasser mit dem Salz 18 Minuten lang kochen. Den gekochten Reis auf einem Sieb oder Durchschlag kalt abspülen und gut abtropfen lassen, dann auf einer Platte zu einem länglichen Hügel formen, obenauf etwas abplatteln. Die Gurke ungeschält in dicke Scheiben schneiden, die Scheiben in eine Schale legen und mit dem Zitronensaft beträufeln. Die Tomaten auf der Oberfläche erhitzen, 1 Minute in kochendes Wasser legen, herausnehmen, die Haut abziehen. Die Tomaten abkühlen lassen und in dicke Scheiben schneiden. Die Bananen schälen und in schräge Scheiben schneiden. Die Eier 10 Minuten lang kochen, abschrecken, schälen und der Länge nach achteln. Die Gurken-, Tomaten-, Bananenscheiben und die Eiachtel auf und an den Reisberg legen, so daß er ganz bunt wird. Den Joghurt mit dem Zucker, dem Sellarisalz und dem Paprikapulver verquirlen und über den Berg gießen.

Getränk: Joghurt, mit Sanddorn gemixt

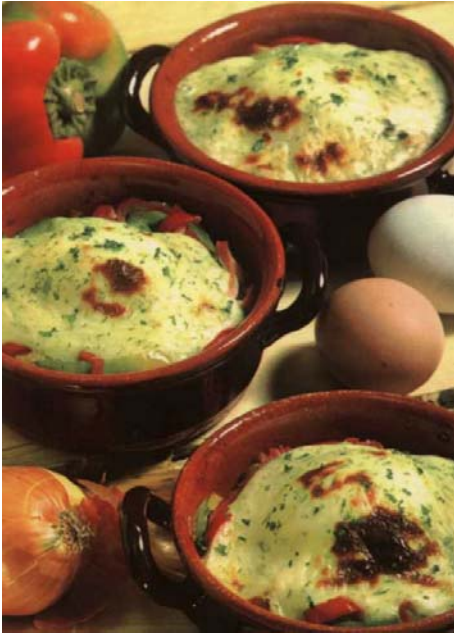
Für 4 Personen

Kalorien pro Person: Hauptgericht etwa 435 kcal; ½ Becher Joghurt mit 30 ccm Sanddorn etwa 65 kcal - zusammen etwa 500 kcal



SCHLANK WERDEN – SCHLANK BLEIBEN

Bunte Eier überbacken



4 Eier, 250 g Tomaten, 200 g grüne Paprikaschoten, 50 g Zwiebeln, 200 g gekochter Schinken, 30 g Margarine, 20 g Mehl, ¼ l Milch, 100 g geriebener Käse, ½ Teel. Salz, Messerspitze Pfeffer, 1 Eßl. gehackter Dill, 1 Eßl. gehackte Petersilie

Die Eier 6 Minuten kochen, abschrecken und schälen. Die Tomaten einritzen, 1 Minute in kochendes Wasser legen, herausnehmen, schälen und in dicke Scheiben schneiden. Die Paprikaschoten halbieren, entkernen und in Streifen schneiden. Die Zwiebeln schälen und in Ringe, den Schinken in Streifen schneiden. Mit 5 g Margarine 4 feuerfeste Portionsförmchen leicht einfetten. Die Hälfte der restlichen Margarine in einer Pfanne erhitzen. Zuerst die Zwiebelringe, dann die Paprikastreifen und die Tomatenscheiben darin kurz dünsten.

Nun das Gemüse aus der Pfanne nehmen und in die Förmchen verteilen. Darauf je 1 Ei legen. In der restlichen Margarine das Mehl anschwitzen, mit der Milch auffüllen, aufkochen. Den geriebenen Käse daruntermischen, mit dem Salz, dem Pfeffer und dem Dill abschmecken und die Masse über die Eier gießen. Die Formen im Ofen bei 180° C oder unter dem vorgeheizten Grill goldgelb überbacken, mit der

Petersilie bestreuen.

Beilage: grüner Salat mit Joghurt, Zitrone und Kräutern

Getränk: Weißwein

Für 4 Personen

Kalorien pro Person: Hauptgericht etwa 410 kcal; Salat mit 1 Eßl. Joghurt 25 kcal; 1 Glas Weißwein 61 kcal - zusammen etwa 495 kcal

Tomatensülzchen mit Petersiliensauce

750 g Tomaten, 6 Blatt Gelatine, 1 gestrichener Teel. Salz, ½ Teel. Sellariesalz, 1 Tube Paprikamark, 2 Becher Joghurt, 1 gestrichener Teel. Zucker 1 gestr. Teel. gekörnte Brühe 4 Eßl. gehackte Petersilie

Diese Sülze kann auch mit Gemüsesäften bereitet werden. Die Tomaten einritzen, 1 Minute in kochendes Wasser legen, herausnehmen und schälen. 4 Tomaten vierteln, Saft und Kerne ausdrücken, die Stücke zerkleinern. Die restlichen Tomaten im Elektromixer mit so viel warmem Wasser 2 Minuten lang pürieren, daß ½ l Flüssigkeit entsteht. Gelatine mit kaltem Wasser bedecken, 10 Minuten quellen lassen, danach erhitzen und völlig auflösen. Den Tomatensaft mit ½ Teel. Salz, dem Sellariesalz und dem Paprikamark verrühren. Dann die Gelatine kräftig unterrühren. 4 Förmchen kalt ausspülen und mit der Masse zu 3/4 füllen. Die Tomatenstückchen in die Formen verteilen. Alles im Kühlschrank erstarren lassen und auf eine Platte stürzen. Den Joghurt mit dem Zucker verrühren. Die gekörnte Brühe mit wenig heißem Wasser lösen und zufügen, ebenso die Petersilie. Mit Salz abschmecken. Die Sauce extra servieren.

Beilage: Knäckebrot

Getränk: Milch

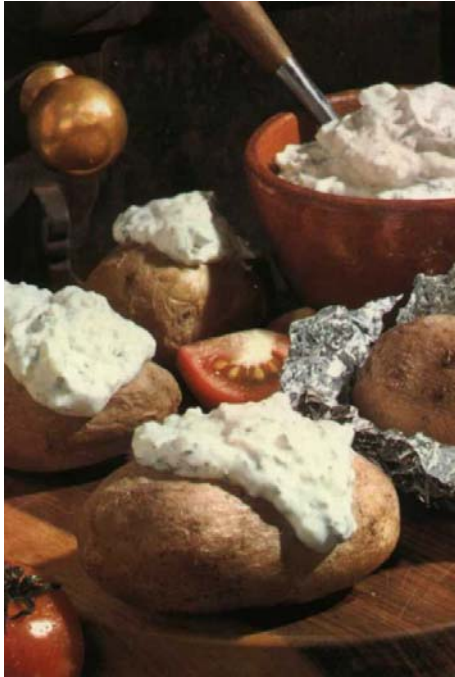
Für 4 Personen

Kalorien pro Person: 200 g Sülze etwa 40 kcal; 100 ccm Sauce 90 kcal; 2 Scheiben Knäckebrot 75 kcal; 1 Glas Milch 91 kcal - zusammen etwa 300 kcal



SCHLANK WERDEN – SCHLANK BLEIBEN

Kräuterquark mit Ofenkartoffeln



• 750 g gleichgroße Kartoffeln (8 Stück), • 1 Teel. Kümmel, • 750 g Magerquark, • ¼ l Milch oder Joghurt, • 100 g Gewürzgurken, • 50 g Zwiebeln, • ¼ Teel. Paprikapulver, • ¼ Teel. Sellerie- oder Knoblauchsatz, • 4 Eßl. gehackte Kräuter, • 150g Tomaten

Die Kartoffeln gründlich bürsten, abspülen und mit etwas Kümmel einzeln in Aluminiumfolienstücke einwickeln. Den Backofen auf 200° C einstellen, die eingewickelten Kartoffeln auf ein Grillblech legen, hineinschieben und in etwa 30 Minuten garen. Mit einer Stricknadel einstechen, um den Garpunkt festzustellen. Inzwischen den Quark mit der Milch in einer Schale cremig rühren. Die Gurken in feine Würfel schneiden. Die Zwiebeln schälen und auf einer Rohkostraspel reiben. Die Gurkenwürfel, die Zwiebelraspeln, das Paprikapulver, das Sellerie- oder Knoblauchsatz und die Kräuter in den Quark rühren. Die Kartoffeln, sobald sie gar sind, auf 4 Teller verteilen. Die Folien öffnen, die Schalen einkreuzen, mit dem Messer je ein Stück Kartoffel herausstechen. Die Kräuterquarksauce auf die Kartoffeln träufeln. Die Tomaten vierteln und als Dekoration herumlegen. Kartoffel und Sauce mit einem Löffel aus der Schale essen.

Für 4 Personen

Kalorien pro Person: etwa 350 kcal

Pilzreis auf süddeutsche Art

280 g Reis, Prise Salz, 125 g frische Champignons, Saft von ½ Zitrone, 20 g Öl, 100 g feine Zwiebelwürfel, 2 Eier, 40 g geriebener Käse, ½ Paket (etwa 300-400 g), Tiefkühlerbsen

Den Reis in einem Sieb mit kaltem Wasser gründlich waschen, bis das Wasser klar bleibt. Wenn man das strikt befolgt, wird der Reis nach dem Kochen nie kleben. Den Reis dann mit reichlich 1 l Wasser und 1 Prise Salz 18 Minuten lang kochen, auf einem Durchschlag ablaufen lassen und kalt abbrausen. Die Champignons putzen. In einer Schale den Zitronensaft mit Wasser verdünnen und die geputzten Pilze hineinlegen, damit sie hell bleiben. In einer Kasserolle das Öl erhitzen, die Pilze und die Zwiebelwürfel darin andünsten. Nach 5 Minuten den Reis dazugeben. Die Eier, den Käse und die Erbsen einrühren. Eine Platte vorwärmen. 4

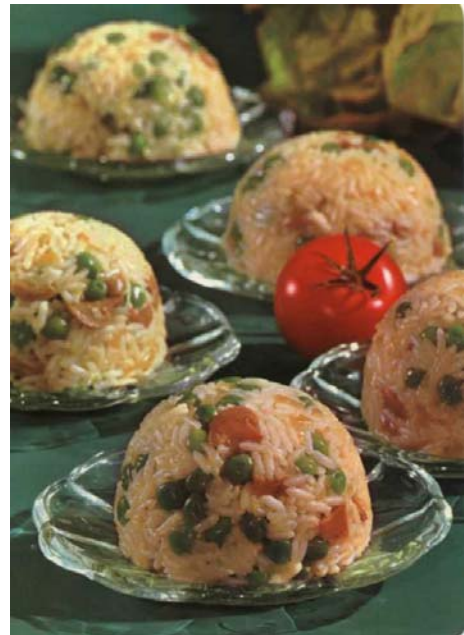
Suppentassen kalt ausspülen, die Reismasse hineinpressen. Die Tassen auf die vorgewärmte Platte stürzen und abheben.

Beilage: Kopfsalat, mit Joghurt angemacht

Getränk: Nahewein

Für 4 Personen

Kalorien pro Person: Hauptgericht etwa 445 kcal; 100 g Kopfsalat, mit 50 ccm Joghurt angemacht, 40 kcal; 1 Glas Wein 70 kcal - zusammen etwa 555 kcal



SCHLANK WERDEN – SCHLANK BLEIBEN

Gedünsteter Spinat mit Rührei



1 kg frischer Spinat, 20 g Öl, 8 Eßl. gewiegte Petersilie, 1 gestr. Teel. gekörnte Brühe, 1 gestrichener Teel. Salz, 2 gestr. Eßl.

Semmelbrösel 4 Eier, 20 g Butter

Den Spinat sorgfältig verlesen und öfter waschen, damit der Sand gründlich entfernt wird. Zuletzt auf einem Durchschlag abtropfen lassen. Die Blätter nicht zerkleinern. In einem hochwandigen Topf das Öl erhitzen, 2/3 des Spinates einfüllen. Den Spinat in nicht mehr als 15 Minuten bei mittlerer Hitze (Elektrostufe 2 ½) garen. Danach 4 Eßl. Petersilie einrühren. Etwas Flüssigkeit abschöpfen, darin die gekörnte Brühe lösen und die Lösung dem Spinat zufügen. Mit Salz abschmecken. Sollte die Flüssigkeit zu reichlich sein, die Semmelbrösel einrühren. Das restliche 1/3 des rohen Spinates mit dem Wiegemesser zerkleinern und unter den heißen Spinat mischen. Jetzt nicht mehr kochen. Die Eier in einer Schale mit 4 Eßl. Petersilie schlagen und mit Salz abschmecken. In einer Pfanne die Butter erhitzen und darin die Eimasse flockig rühren. Den Spinat und darauf das Rührei anrichten. Beilage: Toast oder Pariser Kartoffeln

Getränk: Moselwein

Für 4 Personen

Kalorien pro Person: Hauptgericht etwa 250 kcal; 1 Scheibe (40 g) Toast 111 kcal oder 100 g Pariser Kartoffeln mit 5 g Butter 106 kcal; 1 Glas Wein 61 kcal - zusammen etwa 420 oder 415 kcal

Kalbsleber mit Äpfeln

720 g Kalbsleber 400 g Äpfel 100 g Zwiebeln 30 g Öl ½ Teel. Salz Gerade Kalbsleber gehört zu den bekömmlichsten Gerichten. Sie enthält so gut wie kein Fett, dafür eine Fülle wertvoller Aufbaustoffe. Die Leberstücke nicht zu dünn schneiden, am besten vom Metzger Portionsstücke von je 180 g schneiden lassen. Die Äpfel schälen, in dicke Scheiben schneiden, pro Apfel etwa 4 Scheiben. Die Kernhausmitte heraus schneiden. Die Zwiebeln schälen und in Ringe schneiden.

Nun in einer Pfanne das Öl erhitzen und, sobald ein Wassertropfen in der Pfanne zischt, die Leberstücke hineinlegen und nach 5 Minuten umwenden. Erst dann dünn mit Salz bestreuen. Eine Platte vorwärmen. Die Leberstücke auf die Platte legen und warm stellen. Die Apfel- und die Zwiebelringe in der gleichen Pfanne ohne weiteres Fett hell anrösten. 4 Teller anwärmen, darauf die Apfel- und Zwiebelringe und auf diesen die Leberstücke anrichten. Dieses Gericht kann auch mit Rinds- oder Schweineleber bereitet werden.

Beilage: Kartoffelschnee

Getränk: Apfelwein

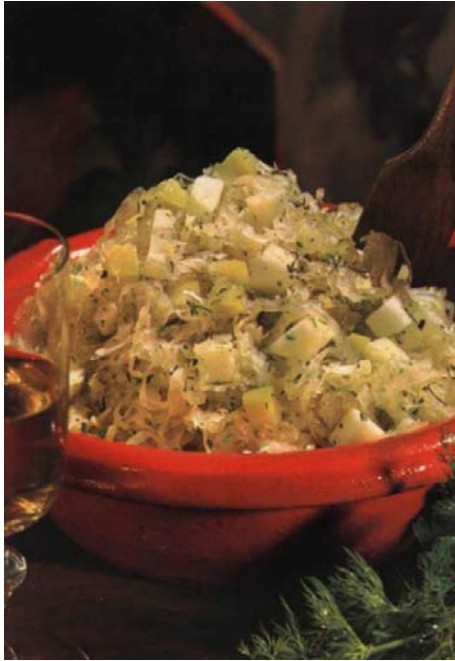
Für 4 Personen

Kalorien pro Person: Hauptgericht etwa 580 kcal; 100 g Kartoffeln 85 kcal; 1 Glas Apfelwein 65 kcal - zusammen etwa 530 kcal



SCHLANK WERDEN – SCHLANK BLEIBEN

Salat aus Sauerkraut



• 375 g Sauerkraut (aus der Dose), • 250 g mürbe, säuerliche Äpfel, 100 g Gewürzgurken, 80 g Zwiebeln, je 5 Stengel Dill, Petersilie,, Basilikum, Zitronenmelisse, 1 Stengel Borretsch, 1 gestrichener Teel. Salz 30 g Zucker, 2 Eßl. Zitronensaft 60g Öl

Das heute in Dosen erhältliche Sauerkraut ist milder als das frühere aus Fässern. Es schmeckt roh delikater und hat viele gesundheitliche Werte. Das Sauerkraut locker in eine Schale zupfen, längere Krautfäden mehrfach zerschneiden. Die Äpfel, die Gurken und die Zwiebeln schälen und in Würfel schneiden. Die Kräuter kalt waschen, abtropfen lassen, dann die groben Stengel entfernen und die Blätter mit dem Wiegemesser ziemlich fein wiegen. Die Apfel-, die Gurken-, die Zwiebelwürfel, die gewiegten Kräuter, das Salz, den Zucker und den Zitronensaft mit dem Sauerkraut gründlich vermischen. Das Öl in einem Topf erhitzen und über den Salat gießen. Dabei soll es zischen. Nochmals vermengen, zum Durchziehen kühl stellen.

Beilage: Grahambrot oder gegrilltes Steak

Getränk: helles Bier (dann aber kein Steak)

Für 4 Personen

Kalorien pro Person: Hauptgericht etwa 260 kcal; 40 g Brot 100 kcal oder 150 g Steak 170 kcal; 1 Glas Bier 95 kcal - zusammen etwa 455 oder 525 kcal

Pfeffersteak mit geschmolzenen Tomaten

½ Teel. gekörnte Brühe, 640 g Rinderfilet, (4 Scheiben), ½ Teel. Sellarisalz, ½ Teel. Paprikapulver, 4 Eßl. weiße Pfefferkörner, 1 kg Tomaten, 20 g Öl, 20 g Butter, 100 g geriebener Käse, ½ Teel. Salz, 1 Eßl. gewiegte Petersilie

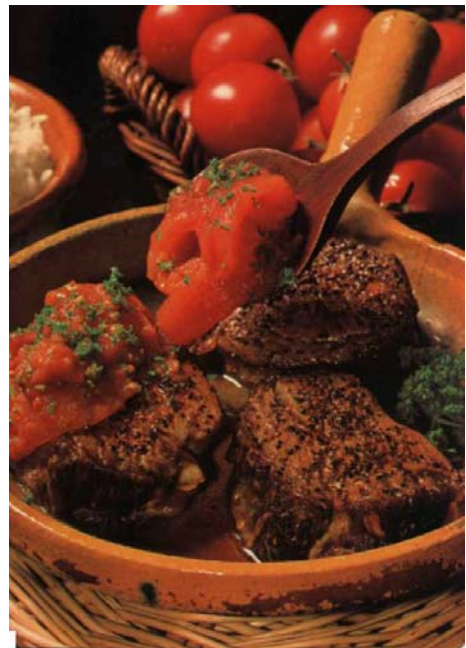
Aus der gekörnten Brühe mit 1/8 l kochendem Wasser Bouillon bereiten, erkalten lassen und das Fett abschöpfen. Die Filetsteaks nicht klopfen, sondern nur zart drücken. Das Fleisch mit dem Sellarisalz und dem Paprikapulver einreiben. Die Pfefferkörner grob zerdrücken. Die Steaks auf die Pfefferstücke drücken, bis diese auf allen Seiten daran haften. Die Tomaten an der Oberfläche einritzen, 1 Minute in kochendes Wasser legen, herausnehmen, die Haut abziehen. Die Tomaten vierteln, Saft und Kerne herausdrücken. Nun in einer geriffelten Grillpfanne das Öl erhitzen, die Steaks hineinlegen und bei mittlerer Hitze (Elektrostufe 2 ½) auf jeder Seite 4 Minuten grillen. Die Tomatenstücke in einer Kasserolle mit der Butter, dem entfetteten Bouillon, dem Käse, dem Salz und der Petersilie 5 Minuten dünsten.

Beilage: Gurkensalat, mit Joghurt angemacht

Getränk: Buttermilch, mit Eierlikör verquirlt

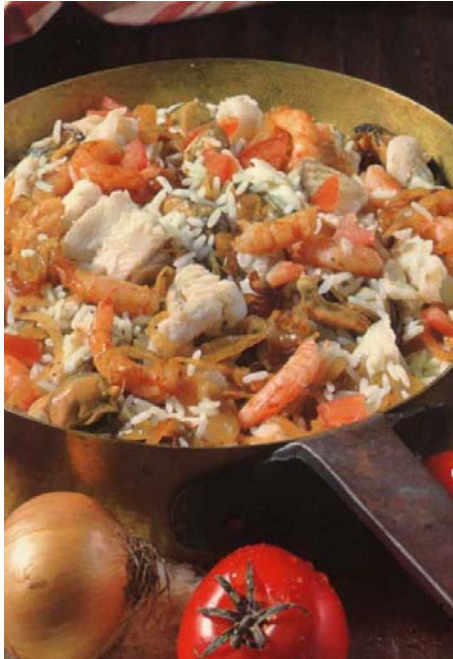
Für 4 Personen

Kalorien pro Person: Hauptgericht etwa 555 kcal; 150 g Gurkensalat mit 50 ccm Joghurt 40 kcal; 120 ccm Buttermilch mit 50 ccm Eierlikör 9*4 kcal - zus. etwa 490 kcal



SCHLANK WERDEN – SCHLANK BLEIBEN

Montags-Paella



• 80 g Zwiebeln, • 100 g Makrelenfilets, • 300 g Schollenfilets (Tiefkühltruhe), • 250 g Reis, • 1 gestrichener Teel. Salz, • 30 g Öl, • 100 g Krabben (Tiefkühltruhe), • 125 g Muschelkörper (lose zu kaufen)

Seefische und andere Meerestiere sind gesund, weil sie fast kein Fett enthalten, dafür sehr viel leicht verdauliches Eiweiß und Spurenelemente. Die Zwiebeln schälen und in Scheiben schneiden. Die Makrelenfilets in Stücke schneiden. Die Schollenfilets auftauen und auseinanderzupfen. Den Reis mehrfach kalt waschen, bis das Wasser klar bleibt, dann in einem Topf mit etwa 1 l Wasser mit dem Salz 15 Minuten lang kochen und danach auf einem Sieb ablaufen lassen. Anschließend in einer großen Kasserolle das Öl erhitzen, die Zwiebelscheiben und die Krabben darin hellbraun rösten. Die Makrelenstücke, die Schollenstückchen, die Muschelkörper, den Reis dazugeben, alle Bestandteile vermischen und gleichmäßig heiß und braun werden lassen. Die Pfanne vom Ofen nehmen, die Oberfläche der Paella mit Pergamentpapier bedecken, da der Reis sonst austrocknet, das Gericht im Ofen bei 150° C 10 Minuten nachquellen lassen. Wer's mag, kann 200 g Erbsen oder 250 g klein geschnittene Tomaten mit einmischen.

Getränk: trockener Rosewein

Für 4 Personen

Kalorien pro Person: Hauptgericht etwa 465 kcal; 50 g Erbsen oder 60 g Tomaten etwa 15 kcal; 1 Glas Wein 75 kcal - zus. etwa 555 kcal

Gefüllte Paprikaschoten

4 große, gleichmäßige rote oder grüne Paprikaschoten, • 400 g fettarmes Rinderhackfleisch, • 2 Eier, • Messerspitze Knoblauchsatz, • ½ Teel. Salz, • ¼ Teel. Paprikapulver, • ¼ Teel. gemahlene Trockenpilze, • 20g Öl, • ¼ l Tomatensaft (fertig gekauft)

Die Paprikaschoten sollen frisch und saftig sein und beim Drücken zerbrechen. Die Schoten waschen und quer halbieren. Die Kerne gründlich herauswaschen und die Schotenhälften auf einem Gitter mit den Öffnungen nach unten abtropfen lassen.

Das Hackfleisch in einer Schale mit den Eiern, dem Knoblauchsatz, dem Salz, dem Paprikapulver, dem Pilzpulver und 5 Eßl. Wasser vermengen, bis eine einheitliche Masse entstanden ist. Diese in die einen Hälften der Paprikaschoten füllen und die dazugehörigen anderen Hälften aufsetzen. Das Öl in einem Topf erhitzen, die Schoten aufrecht hineinstellen und anrösten. Nach 5 Minuten den Tomatensaft angießen. Den Deckel auf den Topf setzen und die Paprikaschoten bei mäßiger Hitze (Elektrostufe 1 ½ oder 2) in 20 Minuten garen. Dann im Topf oder in einer Schüssel anrichten. Beilage: Reis

Getränk: Gemüsesaft (aus der Dose)

Für 4 Personen

Kalorien pro Person: Hauptgericht etwa 275 kcal; 60 g Reis 220 kcal; 150 ccm Gemüsesaft 50 kcal - zusammen etwa 545 kcal



SCHLANK WERDEN – SCHLANK BLEIBEN

Frischer Krabbentost



- 400 g frische, ausgehülste Krabben, • 4 Eier, • 150g Tomaten, • 20 g Öl, • 50 g feine Zwiebelwürfel, • ½ Teel. Salz, • ½ Teel. Paprikapulver, • 4 Scheiben Weißbrot (Kastenbrot) von je 40 g, • 20 g Butter, • 1 Kopf Salat

Die Krabben frisch kaufen, also nicht konserviert und nicht tiefgekühlt. Die Krabben nur ganz kurz kalt abbrausen, dann sehr gründlich abtropfen lassen. 2 Eier hartkochen (10 Minuten) schälen und achteln. Die Tomaten vierteln. In einer Pfanne das Öl erhitzen, die Zwiebelwürfelchen darin glasig werden lassen. Darauf die trockenen Krabben schütten und mit einem Holzlöffel immer wieder umwenden, bis alle Krabben heiß geworden sind. Die anderen 2 Eier mit dem Salz und dem Paprikapulver verquirlen und über die Krabben gießen. Alles vermengen. Die Eier stocken schnell. Die Pfanne vom Ofen nehmen. 4 Teller vorwärmen. Im Toaster die Weißbrotscheiben rösten, mit der Butter bestreichen, auf die Teller verteilen. Die Krabben mit dem Rührei hoch auf die Toastscheiben häufen. Mit den Tomatenvierteln, den Eiachteln und Kopfsalatblättern garnieren.

Beilage: Selleriesalat mit Essig und Öl

Getränk: Saarwein

Für 4 Personen

Kalorien pro Person: Hauptgericht etwa 570 kcal; 100 g Sellerie mit 5 g Öl 74 kcal; 1 Glas Wein 70 kcal - zusammen etwa 515 kcal

Geröstetes Huhn mit Rahmkäsesauce

- 1 Bund Suppengrün, • 1 zartes junges Huhn von etwa 1500 g, • 1 gestr. Teel. Salz, 20 g Öl, • 1 Becher Mager-Joghurt (180 ccm), • 50 g Quark, • ½ Teel. Currypulver, • 20 g Butter

Das Suppengrün putzen, waschen und in große Stücke zerschneiden. Das Huhn säubern, waschen und in einem Topf mit 1 l Wasser erhitzen. Sobald sich Schaum bildet, die Hitze reduzieren, so daß sich das Wasser nur noch kräuselt. Mit einer Kelle den Schaum abschöpfen. Das Suppengrün und das Salz zufügen. Das Huhn 40 Minuten kochen. Danach mit einer Gabel herausheben und auf einem Tranchierbrett in 4 große Portionsstücke zerteilen.

Ein Backblech mit Öl bepinseln, die Huhnstücke darauflegen und ebenfalls mit Öl bepinseln. Den Ofen auf 200⁰ C vorheizen, das Blech auf die mittlere Schiene einschieben. Nach 20 Minuten sind die Huhnstücke hellbraun und weich. Für die Sauce den Joghurt in einer Kasserolle mit dem Quark, dem Currypulver, der Butter und etwas Hühnerbrühe cremig rühren und auf dem Ofen warm werden lassen.

Beilage: Salat aus roten und grünen Paprikaschoten

Getränk: Apfelsaft mit Selterswasser

Für 4 Personen

Kalorien pro Person: Hauptgericht etwa 520 kcal; Paprikasalat mit 5 g Öl, Essig, Kräutern 80 kcal; 100 ccm Selterswasser mit 50 ccm Apfelsaft 28 kcal - zus. etwa 430 kcal



Einfach lecker kochen

Wozu lange am Herd stehen, wenn's auch ganz schnell gehen kann? Blitzgerichte wie das Chorizo-Hähnchen, der fruchtige Salat und die scharfe Pasta lassen sich in rund 30 Minuten auf den Teller zaubern - und gelingen auch Kochanfängern garantiert!

Warmer Blattsalat mit würzigen Crostini

Zutaten für 4 Personen:

SCHLANK WERDEN – SCHLANK BLEIBEN

•300 ml Orangensaft • 1 Ciabatta-Brot (ca. 250 g) 1/8 EL Olivenöl »40g Pinienkerne• 1 Kopf Lollo rosso• 1 Bund Rucola • 1 Töpfchen Basilikum • 1 TL mittelscharfer Senf • Salz, Pfeffer« 100g Bresaola (italienischer getrockneter Rinderschinken) in dünnen Scheiben

Zubereitung:

Orangensaft in einem kleinen Topf ca. 10 Minuten bei starker Hitze auf die Hälfte einkochen. Inzwischen Brot in 12 Scheiben schneiden. Portionsweise in 3 EL Öl in einer Pfanne goldbraun braten. Auf Küchenpapier abtropfen lassen. Pinienkerne goldbraun rösten. Herausnehmen. Orangensaft vom Herd nehmen. Lollo rosso, Rucola und Basilikum waschen, putzen und in mundgerechte Stücke zupfen. Basilikumblättchen von den Stielen zupfen. Orangensaft und Senf in ein hohes schmales Gefäß geben. 5 EL Öl dazugeben und mit dem Schneebesen darunter schlagen. Salzen und pfeffern. Salate, Basilikum und Vinaigrette mischen. Salat anrichten, mit Pinienkernen bestreuen. Die krossen Brotscheiben (Crostini) mit Bresaola belegen und zum Salat reichen.

Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten. Pro Portion ca. 550 kcal; ca. 3 €



Scharfe Tomatennudeln

Zutaten für 4 Personen:

• 1 mittelgroße Zwiebel • 2 Knoblauchzehen • 2 rote Chilischoten • 400 g Kirschtomaten • 100 g Rucola • Salz, Pfeffer»400g Spaghetti • 3 EL Olivenöl • 1/8l trockener Weißwein»50g Parmesan



Zubereitung:

4 l Wasser in einem großen Topf zum Kochen bringen. Zwiebel abziehen und fein würfeln. Knoblauch schälen und in dünne Scheiben schneiden. Stielansatz der Chilis entfernen. Chilis längs aufschneiden, entkernen, waschen und hacken. Tomaten waschen und halbieren. Rucola putzen, waschen und trocken schütteln. 2 EL Salz ins kochende Wasser geben. Spaghetti darin bei starker Hitze 8-10 Minuten offen kochen. Dabei öfter umrühren. Olivenöl in einer großen Pfanne bei mittlerer Hitze erhitzen. Zwiebel und Knoblauch im heißen Öl 1-2 Minuten anbraten. Chili und Tomaten

ca. 5 Minuten mit braten, dabei mehrmals umrühren. Wein angießen. Alles aufkochen und 2-3 Minuten köcheln. Parmesan reiben. Nudeln abgießen und abtropfen lassen. Scharfe Tomatensauce mit Salz und Pfeffer würzen. Nudeln und Rucola darunter mischen. Auf 4 Teller verteilen und mit Parmesan bestreuen.

Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten. Pro Portion ca. 590 kcal; ca. 1,30 €

Chorizo-Hähnchen mit Grillgemüse

Zutaten für 4 Personen:

•ca. 160 g weiche Chorizo (spanische Paprikawurst) • 4 Hähnchenfilets mit Haut • 3-4 EL Öl »Salz, Pfeffer •400 g Sommergemüse-Mix aus Kirschtomaten, Paprika und roten Zwiebeln



Zubereitung:

Haut von der Chorizo abziehen, Wurst in kleine Stücke schneiden. Haut der Hähnchenfilets leicht anheben, aber nicht vom Fleisch entfernen. Wurstwürfel vorsichtig mit den Fingern unterschieben. Filets mit etwas Öl bestreichen, salzen und pfeffern. Paprika putzen und in Stücke schneiden. Zwiebeln abziehen und in Ringe schneiden. Mit den Tomaten in eine ofenfeste Fettpfanne legen, alles mit etwas Öl beträufeln, salzen und pfeffern. Fleisch auf einen Rost legen und ganz oben in den vorgeheizten Ofen schieben, Gemüsepfanne darunter auf der mittleren Schiene







SCHLANK WERDEN – SCHLANK BLEIBEN

platzieren. Bei 200 Grad etwa 25 Minuten rösten, Gemüse dabei einmal wenden.
Zubereitungszeit ca. 35 Minuten. Pro Portion ca. 390 kcal; ca. 1,40 €







SCHLANK WERDEN – SCHLANK BLEIBEN

Ernährungstips zur Senkung erhöhter Blutfettwerte

(cholesterinarm essen)

	<i>Empfehlenswert!</i>	<i>Nur in kleinen Mengen erlaubt!</i>	<i>Nicht empfehlenswert</i>
Fleisch • Wurst 	Filet, junges Lamm	Wild, Schinken, Schweine-, Rind-, Kalbfleisch	Fertigsaucen, Innereien (Herz, Leber, Nieren), fette Fleisch- und Wurstsorten, Hackfleisch
Fisch • Meeresfrüchte 	magere Fischarten (Kabeljau, Scholle, Seelachs), Fischfilet	Scampi	Fischkonserven, -salate, Sardellen, Hering, Aal, Forellenfilet, Muscheln, Krabben, Hummer, Fischstäbchen
Geflügel 	Huhn, Pute (ohne Haut)	Geflügelwurst	Gans, Ente
Fett • Öle 	Distelöl, Weizenkeimöl, Sojaöl, Sonnenblumenöl, Olivenöl, Diätmargarine		Speiseöl, Tafelöl, Pflanzenmargarine mit z. T. gehärteten Fetten, Butter, Schmalz, Speck, Kokosfett
Milch • Käse • Eier 	Dickmilch, Magerquark, Hüttenkäse, Eiweiß	halbentrahmte Milch, Joghurt 3,5 %, saure Sahne 10 %, Käsesorten bis 30 % Fett	Vollmilch, Sahnequark, Schlag-, Kaffeesahne, Eigelb, Creme fraiche, Käsesorten über 40 % Fett
Gemüse • Salat • Obst 	frisches Obst, Salat, frisches Gemüse	Trockenobst, Avocados, Oliven, Pilze, Spargel, Grünkohl, Spinat	Gemüsekonserven

SCHLANK WERDEN – SCHLANK BLEIBEN

<p>Nüsse</p> 	<p>Walnüsse, Haselnüsse</p>	<p>Pistazien</p>	<p>alle übrigen Nußarten</p>
<p>Kartoffeln</p> 	<p>Salzkartoffeln, Pellkartoffeln, Kartoffelpüree, - klöße</p>		<p>Pommes frites, frittierte Kartoffeln, Bratkartoffeln, Kartoffelpuffer, -chips,</p>
<p>Brot • Gebäck Nahrungsmittel</p> 	<p>Vollkornprodukte, dunkles Brot, Weißbrot, Brötchen, Naturreis, Hartweizennudeln</p>	<p>fettarmes Hefegebäck</p>	<p>Hefegebäck, Blätterteig, Kuchen, Eierteigwaren, Creme- u. Sahnetorten</p>
<p>Brotaufstrich</p> 	<p>Marmelade, Gelee, Honig, Sirup</p>		<p>Schoko- oder Nußcreme</p>
<p>Süßwaren • Zucker</p> 	<p>saure Drops, Husten- u. Malzbonbons, Süßstoff, Sorbet</p>	<p>Pudding aus fettarmer Milch</p>	<p>Schokolade, Nougat, Marzipan, Pralinen, Eiscreme</p>
<p>Getränke</p> 	<p>Wasser, Tee, Kaffee, Gemüsesäfte, naturreine Obstsäfte</p>	<p>alkoholische Getränke (Wein, Bier, Sekt), Buttermilch</p>	<p>Limonade, Cola, Liköre, Kakaogetränke, „harte“ Alkoholika</p>

SCHLANK WERDEN – SCHLANK BLEIBEN

Cholesterinarm essen

Ihr Arzt hat bei Ihnen erhöhte Blutfettwerte (erhöhtes Cholesterin) festgestellt.

Diese sind oft die Ursache für die Entstehung einer Arterienverkalkung (Atherosklerose), die zu koronarer Herzkrankheit, Herzinfarkt oder Schlaganfall führen kann.

Sie können die Behandlung Ihres Arztes durch Änderung Ihrer Ernährung unterstützen und verstärken. Die Ernährungstips (unten) und folgende Zubereitungshinweise sollen Ihnen hierbei helfen.

Zubereitungshinweise

Je mehr Speisen Sie selbst herstellen, desto besser können Sie Ihre Ernährung beeinflussen:

- Wählen Sie das richtige Fett (ungesättigte Fettsäuren) wie Distel-, Soja- oder Olivenöl.
- Bevorzugen Sie eine fettarme Zubereitungsart: Grillen, Dünsten, Kochen im Römertopf, Bratfolie oder auch mit einem Mikrowellenapparat.
- Genießen Sie Saucen nur in kleinen Mengen, und binden Sie diese nicht mit Saucenbinder oder Sahne.
- Tip: Zum Binden einer Sauce eignet sich ganz hervorragend eine gekochte, zerdrückte Kartoffel.
- Essen Sie möglichst nicht mehr als zwei Eier pro Woche. **Tip:** Eier (Eigelb) können durch cholesterinfreies Eipulver (im Reformhaus erhältlich) zum Kochen und Backen ersetzt werden.

Hängen Sie doch einfach die Ernährungstips als „Spickzettel“ in Ihre Küche!