



ABNEHMEN WIE EIN MANN

Mit 60
einfachen
und leckeren
Rezepten

**IN NUR 12 WOCHEN BIS ZU 9 KILO
ABNEHMEN UND DIE BLUTWERTE
ENTSCHEIDEND VERBESSERN**

riva

© des Titels »Abnehmen wie ein Mann« von Joseph Feuerstein mit Gavin Pritchard (ISBN Print: 978-3-7423-0047-8)
2017 by riva Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München
Nähere Informationen unter: <http://www.riva-verlag.de>

JOSEPH FEUERSTEIN MIT GAVIN PRITCHARD

EINFÜHRUNG

Mann, erinnern Sie sich an die gute alte Zeit, als Sie den ganzen Tag Pizza essen konnten und trotzdem schlank und sportlich blieben? Als es eine Freude war, an den Strand zu gehen, ohne den Bauch einziehen zu müssen? Waren Sie neulich mal beim Arzt? Was hat er Ihnen geraten? Vielleicht abzunehmen, weil Ihr Blutzucker- und Ihr Cholesterinspiegel zu hoch sind?

Kommt Ihnen das bekannt vor? Wenn ja, dann sind Sie nicht allein. Millionen von Männern geht es wie Ihnen, überall auf der Welt.

Ich fürchte, Sie leiden am metabolischen Syndrom: zu viel Gewicht, hoher Blutzuckerspiegel, hoher Blutdruck und ein Cholesterinspiegel, der sich in die falsche Richtung bewegt. Das sind keine guten Nachrichten, weil damit Ihr Risiko für Herzkrankheiten und Krebs steigt und somit die Gefahr, vorzeitig zu sterben. Ich nehme an, dies nicht Ihr aktueller Plan.

Was können Sie also tun?

Sie könnten den freundlichen Arzt in der Nachbarschaft fragen. Das wäre sehr vernünftig, und er würde Ihnen wahrscheinlich raten, gesünder zu essen und sich mehr zu bewegen.

Das hört sich vielversprechend an, als könnten Sie auf eine schlankere, gesündere Zukunft hoffen. Wunderbar.

Das einzige Problem bei diesem Plan ist, dass Sie nicht genau wissen, was gesunde Ernährung ist oder welcher Sport der richtige für Sie ist. Der Teufel steckt im Detail, und davon gibt es genug.

Also probieren Sie auf eigene Faust etwas aus, entschlossen und mit viel Begeisterung. Doch leider ist es schwierig, seine Lebensweise zu ändern, und bergab geht es immer schneller als bergauf.

Nach drei Monaten lassen Sie Ihre Laborwerte erneut prüfen und stellen fest, dass sich nichts verbessert hat. Jetzt bietet Ihr Arzt Ihnen ein Medikament an, das Sie bis ans Ende Ihres Lebens nehmen sollen.

Was für eine dumme Sache!

Wenn diese Beschreibung zu Ihnen passt, sind Sie nicht allein. Nach den neuesten Untersuchungen im Auftrag der Centers of Disease Control and Prevention, die der amerikanischen Gesundheitsbehörde unterstellt sind, haben 71 Millionen Amerikaner über 20 Jahren einen erhöhten Cholesterinspiegel, und ihre Zahl steigt.

Aber ist irgendetwas falsch daran, bis ans Lebensende täglich eine kleine weiße Tablette zu schlucken? Für manche Menschen lautet die Antwort: nein, nichts. Doch viele andere haben keine Lust, ihr Leben lang von einer Tablette abhängig zu sein, um keinen Herzanfall zu bekommen.

Das verstehe ich.

Und für die Menschen, die glauben, Medikamente seien der Weg zum Glück und zur Gesundheit, habe ich schlechte Nachrichten.

Im April 2014 veröffentlichten Forscher der Universität Tokio die Ergebnisse einer Studie, an der 28000 Menschen zehn Jahre lang teilgenommen hatten. Sie zeigt, dass die Probanden, die cholesterinsenkende Medikamente einnahmen (zum Beispiel Sortis, Zocor, Crestor und den Rest der Bande), im Vergleich zu den Teilnehmern, die kein Medikament schluckten, mehr aßen und stärker zunahmen.

Nun möchte ich gleich zu Beginn des Buches eines klarstellen: Erstens glaube ich keine Sekunde lang, dass die Medikamente den Appetit steigern und so das Gewicht erhöhen, und zweitens können Statine manchen Patienten das Leben retten.

Aber, liebe Freunde, diese Studie belegt eindeutig, dass Menschen, die sich auf kleine weiße Tabletten verlassen, weiter unbekümmert und leichtfertig essen, was ihnen schmeckt. Darum nehmen sie zu, und ihr Cholesterinspiegel ist ziemlich bald nicht mehr das Einzige, mit dem sie kämpfen müssen. Jetzt haben sie Probleme mit dem Blutzucker, mit Gicht und mit Bluthochdruck, und aus einer schlichten Tablette wird eine ganze Batterie an Medikamenten.

Solche Männer sehe ich jeden Tag. Buchstäblich Zehntausende von Menschen haben mich im Laufe der vergangenen sieben Jahre aufgesucht, weil sie Probleme mit dem Gewicht, mit dem Cholesterin und mit dem Blutzucker hatten.

Wenn Sie also übergewichtig und wegen Ihrer Laborwerte besorgt sind, weiß ich genau, was Sie brauchen. Dies ist nicht mein erster Versuch, und mein Ernährungsplan ist im Gegensatz zu fast allen anderen jemals erschienenen Büchern über Ernährung nachweislich wirksam. Das belegen zwei veröffentlichte klinische Studien.

Anders gesagt: Das ist mein einziger Beruf. Darum kann ich Ihnen sagen, was wirkt und was nicht wirkt, mit allen Einzelheiten, die Sie brauchen, um Ihre Lebensweise völlig umzukrempeln, unter anderem mit einem Ernährungsprogramm, das Ihnen die Freude am Essen nicht nimmt.

Was Sie nun lesen werden, ist genau das, was ich den letzten 10 000 Menschen gesagt habe, die ich behandelt habe und denen es wie Ihnen geht. Das Buch ist in fünf Kapitel gegliedert.

Kapitel 1 beschreibt, warum das metabolische Syndrom Ihnen schadet und was Sie sonst noch wissen müssen, um sich für das Ernährungsprogramm zu motivieren.

Kapitel 2 erläutert die wichtigsten Labortests, damit Sie genau wissen, was los ist, bevor die Reise beginnt. Ich stelle Ihnen auch die Hormone vor, die Ihr Liebesleben hemmen oder ankurbeln können.

Kapitel 3 ist der eigentliche Ernährungsplan – einfach geschrieben, 10 000 Mal erprobt und wie eine Zauberformel immer erfolgreich.

Kapitel 4 enthält etwa 60 Rezepte, die Ihnen eine Vorstellung davon geben, wie viele Gerichte Sie essen dürfen. Meine Frau, vier Kinder, drei Hunde, zwei Katzen und Fische können Ihnen bestätigen, dass ich nichts Essbares kochen kann. Deshalb wird es Sie freuen zu erfahren, dass es sich hier nicht um meine Rezepte handelt, sondern um die meines unglaublich begabten Kollegen Gavin Pritchard, der als geprüfter klinischer Ernährungsberater sein enzyklopädisches Wissen mit seinem Gespür und seiner Liebe zum Kochen verbindet (er ist auch ein ausgebildeter Koch). Gavins leicht verständliche Rezepte werden nicht nur Sie inspirieren, sondern auch alle Ihre Freunde, mit denen Sie dieses Programm gemeinsam meistern wollen. Er wird Ihnen zeigen, dass das Leben nicht aufhört, wenn Sie Ihre Ernährung umstellen.

Kapitel 5 enthält nützliche Tipps, die Ihnen helfen, am Ball zu bleiben, und Einzelheiten über andere wichtige Aspekte, die Ihr neues Ich brauchen wird, zum Beispiel Sport, erholsamer Schlaf und Stressabbau.

Dieses Programm dauert zwölf Wochen. Am Ende dieser Periode sollten Sie neun Kilo abgenommen haben, und Ihr Blutzuckerspiegel, Ihr Cholesterinspiegel und Ihre Hosengröße sollten stark gesunken sein. Sie werden besser schlafen, mehr Energie haben und nach und nach sexuell aktiv sein wie damals, als Sie 20 und topfit waren.

Wie jeder andere Arzt bin ich Wissenschaftler; darum verspreche ich Ihnen zweierlei:

- Alles, was ich schreibe, basiert auf soliden wissenschaftlichen Befunden, und am Ende des Buches finden Sie ein umfangreiches Literaturverzeichnis, damit Sie Einzelheiten nachprüfen können.
- Um Sie nicht total zu langweilen, bespreche ich in jedem Kapitel nur einige wenige wissenschaftliche Studien im Detail.

Also, fangen wir an.

NUR DIE FAKTEN

EINFACH, ABER NICHT GUT

Das Problem in aller Kürze: Fettleibigkeit ist nicht nur schlecht für Aussehen und Selbstwertgefühl. Adipositas bringt Sie um, genau wie zu viel Glucose (Traubenzucker) oder »böses« Cholesterin im Blut. Das passiert nicht sofort; aber sehr viele wissenschaftliche Studien belegen, dass Sie eines Tages daran sterben werden.

Noch nicht überzeugt? Dann möchte ich Ihnen die neuesten wissenschaftlichen Daten vorlegen. Doch anstatt 50 Studien zu zitieren, die alle das Gleiche sagen, gehe ich nur auf eine ein; denn diese eine ist alles, was Sie brauchen.

Diese Studie wurde im November 2013 veröffentlicht. Sie begleitete mehr als 4000 Menschen in San Antonio, Texas, sieben Jahre lang, um herauszufinden, wie hoch ihr Risiko für Herzkrankheiten (die Haupttodesursache in den USA und in Deutschland) und Diabetes war, ob sie schlank oder dick waren und ob sie am metabolischen Syndrom litten.

Die Ergebnisse sind wie erwartet recht deprimierend.

Das Diabetesrisiko bei Fettleibigen (was das genau bedeutet, besprechen wir in Kapitel 2) war doppelt so hoch wie bei den Schlankeren, und ihr Risiko für Herzkrankheiten war um 40 Prozent höher.

Erschreckend ist, dass sogar die Teilnehmer mit normalem Cholesterin- und Blutzuckerspiegel, bei denen nicht alle Anzeichen für ein metabolisches Syndrom vorlagen (sie waren nur dick), ein höheres Risiko für Diabetes und Herzkrankheiten hatten. Mit anderen Worten, selbst wenn Sie nur dick sind, sterben Sie früher.

Ein weiterer Befund ist noch ernüchternder: Selbst wenn Sie dünn sind, ist Ihr Risiko für Herzkrankheiten fast dreimal so hoch und Ihr Diabetesrisiko um 250 Prozent höher, wenn Ihre Laborwerte schlecht sind.

Die Quintessenz: Sowohl das metabolische Syndrom (inneres Fett) als auch Adipositas (äußere Fettpolster) vergrößern Ihr Risiko für Diabetes (der zu Blindheit, Nierenversagen, Nervenschmerzen, Amputationen führt und viele andere schlimme Folgen haben kann) und Herzkrankheiten (die zum Tod führen).

Ich drücke mich drastisch aus, weil die Situation nicht erfreulich ist. Deshalb haben wir keine Zeit für hübsche Umschreibungen.

Nun möchte ich ein paar wissenschaftliche Fakten ansprechen, damit Sie das wahre Problem verstehen: Was Sie essen, kann zu Ihrem frühen Tod führen. Aber zuerst werde ich Ihnen eine Frage stellen:

Haben Sie ein Lieblingsärgernis? Gehen Ihnen arglose Freunde und Kollegen manchmal richtig auf die Nerven?

Mir geht so einiges gegen den Strich, aber eines meiner Lieblingsärgernisse im Beruf ist dieses: Wenn meine Patienten wieder zu mir kommen – nachdem sie sich vier Wochen lang besser ernährt und abgenommen haben und sich gesünder und vitaler fühlen – und fröhlich berichten, sie hätten in den letzten vier Wochen überhaupt keine Kohlenhydrate gegessen. Ich weiß, es klingt lächerlich, aber wenn die Leute meine Ernährungsempfehlungen für eine der vielen »Low-Carb-Diäten« (à la Atkins oder South Beach) halten, bin ich verschnupft. Dann berichtige ich sie und sage: »Sie essen immer noch eine Menge Kohlenhydrate. Obst, Gemüse, fettarme Milchprodukte und die Getreideprodukte, die ich empfehle (mehr davon später), sind reich an Kohlenhydraten. Was Sie reduziert haben, sind überflüssiger Zucker, Stärke und gesättigtes Fett. Das brauchen und verbrauchen Sie nicht.«

Bei meinem Ernährungsplan geht es nicht darum, auf ganze Nahrungsmittelgruppen vollständig zu verzichten, so wie bei den kohlenhydrat- und fettreduzierten Diäten. Mein Plan hilft Ihnen, bestimmte Arten von Kohlenhydraten und Fetten zu reduzieren, nämlich Zucker, Stärke und gesättigtes Fett, die Sie langsam umbringen.

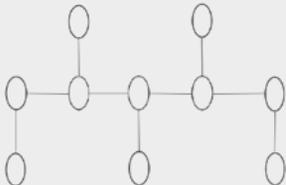
Was ist so schlecht an Zucker, Stärke und gesättigtem Fett? Warum sind das Ihre Feinde?

Um diese Frage zu beantworten, wollen wir uns einen Feind nach dem anderen vorknöpfen.

HAUSHALTSZUCKER: SÜSS, SUCHTERZEUGEND UND ZERSTÖRERISCH

Sucrose oder Saccharose (Haushaltszucker, Rohrzucker) ist ein Kohlenhydrat, das wie alle Kohlenhydrate aus Kohlenstoff, Wasserstoff und Sauerstoff besteht. Das sind drei der wichtigsten Elemente unseres Planeten.

Vielleicht haben Sie in der Schule gelernt, dass es verschiedene Arten von Kohlenhydraten gibt, die nach der Zahl ihrer Zuckermoleküle eingeteilt werden (siehe Abbildung unten). Manche enthalten nur ein Zuckermolekül, zum Beispiel die Glucose (die Ihr Blut transportiert) und die Fructose (Fruchtzucker) im Obst. Andere Kohlenhydrate bestehen aus zwei Zuckermolekülen, etwa die böse Sucrose (der Tafelzucker, das weiße Zeug, mit dem wir Donuts bestreuen) und die Lactose (die Milch süß macht). Stärke und Ballaststoffe (Pflanzenfasern) bestehen aus vielen Zuckermolekülen.

KOHLLENHYDRATARTEN	KOHLLENHYDRATMOLEKÜLE
GLUCOSE UND FRUCTOSE	
SUCROSE UND LACTOSE	
STÄRKE UND FASERN	

Nun habe ich eine Frage an Sie: Worin unterscheiden sich die gesunden Ballaststoffe von unserer Erzfeindin, der Stärke?

Wenn Sie sich die Abbildung auf S. 11 anschauen, sehen beide genau gleich aus! Die Antwort lautet: Wir können Ballaststoffe nicht verdauen; darum machen sie den Stuhl voluminöser und werden mit ihm ausgeschieden. Stärke ist dagegen leicht verdaulich und wird im Darm in ihre einzelnen Glucosemoleküle zerlegt, die sofort ins Blut gelangen, den Blutzuckerspiegel erhöhen und uns krank machen.

Warum ist das alles so wichtig?

Im folgenden Abschnitt erfahren Sie, was Stärke ist und warum sie uns krank macht. Zunächst aber wollen wir uns mit Sucrose und ihren Wirkungen befassen.

Auf die Gefahr hin, Offenkundiges zu wiederholen: Sucrose ist einer der Hauptbestandteile einiger sehr schädlicher Nahrungsmittel: Limonaden (eine sprudelnde Dose enthält sage und schreibe 35 Gramm Sucrose!), Fruchtsäfte, Bonbons, Kekse, Eiscreme, Desserts und so weiter.

Junkfood besteht aus Sucrose. Sucrose ist also Junk – und damit: Müll. Und der bringt Sie um.

Im Februar 2014 veröffentlichten die Centers for Disease Control in Atlanta eine umfangreiche Studie, die 15 Jahre lang das Essverhalten von über 30 000 Menschen verfolgte. Die Forscher stellten fest, dass die Wahrscheinlichkeit, an Herzkrankheiten zu sterben, bei Menschen, die mehr als 10 Prozent ihrer täglichen Gesamtkalorien in Form von Sucrose zu sich nahmen, um 30 Prozent höher war als bei jenen, die weniger als 10 Prozent ihrer Kalorien in Form von süßen, klebrigen Produkten zu sich nahmen.

Vielleicht fragen Sie sich, ob andere Zuckerarten, etwa Fructose und Lactose, ebenso gefährlich sind. Die Antwort lautet: Das hängt davon ab, ob Sie ganze Lebensmittel essen oder eine unnatürliche und unheilige, konzentrierte Version davon.

Im August 2013 wurde eine große Studie der School of Public Health der Harvard University online im *British Medical Journal* veröffentlicht. Die Studie analysierte Daten, die sie von über 187 000 Krankenschwestern und Ärzten erhalten hatten. Sie betrafen die Ernährung von Patienten und deren Diabetesrisiko. Die Ergebnisse sind erstaunlich. Diejenigen, die reichlich Äpfel, Weintrauben und Beeren aßen, verringerten ihr Risiko, zuckerkrank zu werden, um bis zu 26 Prozent, obwohl diese Früchte eine Menge Fructose enthalten. Bei Teilnehmern, die Fruchtsaft tranken, stieg das Diabetesrisiko jedoch um 8 Prozent. Die Autoren erklärten, dass der erhebliche Unterschied im Diabetesrisiko wahrscheinlich auf den höheren Ballaststoffgehalt und die Antioxidantien in den ganzen Früchten zurückzuführen sei.

Einfach ausgedrückt: Wenn Sie einen ganzen Apfel essen, nehmen Sie nicht nur Fructose zu sich, sondern auch eine Pflanzenfaser namens Pectin. Wenn Sie allerdings Fruchtsaft trinken, um gesund zu werden, lassen Sie die wichtigen Ballaststoffe weg und konsumieren nur Zuckerwasser. So werden Sie nicht gesund, sondern zuckerkrank.

Merken Sie sich also: **Saft = Zucker = Müll**. Wenn Sie einen Mixer kaufen und die ganze Frucht (mit Fruchtfleisch) zu einem Smoothie verarbeiten, ist das in Ordnung. Damit ersparen Sie lediglich Ihren Zähnen das Kauen.

Jetzt haben Sie Grundkenntnisse über die verschiedenen Zuckerarten. Lassen Sie uns nun über den versteckten Zucker reden, der auf den Lebensmitteletiketten nicht als Zutat erwähnt wird.

Auf den Etiketten ist die Menge der Kohlenhydrate pro Portion angegeben. Eines dieser Etiketten – es stammt vom allseits beliebten Twinkie – ist auf Seite 13 abgebildet, um diesen wichtigen Punkt zu verdeutlichen.

NÄHRWERTANGABEN	
150 KALORIEN (627 KJ)	
GESAMTFETT	4.5 g
GESÄTTIGTES FETT	2.5 g
TRANSFETT	0 g
CHOLESTERIN	20 mg
NATRIUM	220 mg
GESAMTKOHLLENHYDRATE	27 g
BALLASTSTOFFE	0 g
ZUCKER	19 g
EIWEISS	1 g
KALZIUM	20 mg

Ein Twinkie enthält 27 Gramm Kohlenhydrate. Das ist eine Menge. Es enthält 19 Gramm Zucker, meist Sucrose, und keine Ballaststoffe. Hmm - wenn es insgesamt 27 Gramm Kohlenhydrate enthält und nur 19 Gramm davon Zucker sind, dann bleiben 8 Gramm Kohlenhydrate, die weder Zucker noch Ballaststoffe sind ($27-19 = 8$). Das ist der versteckte Zucker in der Stärke.

Was meine ich damit?

Wir haben eben die chemische Struktur der Sucrose und der Stärke gesehen. Sucrose besteht aus zwei Glucosemolekülen, Stärke besteht aus vielen Glucosemolekülen. Anscheinend sind Sucrose und Stärke nicht das Gleiche. Doch sobald Sie Stärke in den Mund nehmen, beginnt sie, in Zucker zu zerfallen, sodass sie im Grunde doch das Gleiche ist wie Zucker. Trotzdem muss man sie auf dem Etikett nicht als Zucker deklarieren.

Die meisten Leute, die die Nährwertangaben auf der Twinkie-Verpackung lesen, schauen nur nach dem Zuckergehalt, und vielleicht denken sie, 19 Gramm Zucker seien gar nicht so viel. In Wahrheit sind die ganzen 27 Gramm Kohlenhydrate, die auf der Verpackung angegeben werden, entweder bereits Zucker, oder sie werden zu Zucker abgebaut. Wenn Sie den versteckten Zucker addieren, wird der Snack etwas weniger verlockend. Es ist wichtig, Etiketten ganz zu lesen, denn wenn Sie nur schauen, wie viel Zucker angegeben wird, entgeht Ihnen der viele versteckte Zucker, den der Hersteller nicht angeben muss



GEBRATENE FLEISCHBÄLLCHEN MIT GEMÜSE-CAPONATA

Knusprig gebratene Fleischbällchen finden in diesem herzhaften, dicken italienischen Eintopf ein saftiges Zuhause. Nach dem Backen und Abkühlen können Sie übrig gebliebene Fleischbällchen gut abgedeckt im Kühlschrank aufbewahren.

ERGIBT: 4 PORTIONEN | PORTIONSGRÖSSE: 3 FLEISCHBÄLLCHEN + 1 1/2 TASSEN (350 ML) CAPONATA

FLEISCHBÄLLCHEN

450 g extra mageres Rinderhack
1/4 Tasse (30 g) Vollkornhafermehl
1/4 Tasse (40 g) gelbe Zwiebeln, geschält, klein gehackt
1 EL (3 g) glattblättrige Petersilie
1 EL (15 ml) fettfreie Milch
2 Knoblauchzehen, geschält, fein gehackt
1 TL schwarzer Pfeffer, gemahlen
1/4 TL rote Chiliflocken, zerstoßen
2 große Eiweiß vom Ei, mit einer Gabel leicht geschlagen

1/2 Tasse (20 g) glattblättrige Petersilie, gehackt
1/2 Tasse (12 g) frische Basilikumblätter

2 TL (10 ml) natives Olivenöl extra
1/2 TL schwarzer Pfeffer, gemahlen
1 EL (9 g) Kapernbeeren, abgetropft

Die Zutaten für die Fleischbällchen bis auf das Eiweiß mit den Händen oder mit einem Löffel behutsam in einer mittelgroßen Schüssel vermengen. Das Eiweiß vorsichtig unterheben.

12 Bällchen (1 cm) formen und auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen.

Den Grill vorheizen. Die Fleischbällchen etwa 10 cm von der Hitze entfernt ungefähr 15 Minuten grillen, bis sie oben braun sind. Umdrehen und weitere 15 Minuten grillen, bis sie außen braun und in der Mitte nicht mehr rosa sind. Dann auf Küchenpapier abtropfen lassen und beiseitestellen.

CAPONATA

2 TL (10 ml) Avocadoöl
2 Tassen (300 g) gelbe Zwiebeln, in mittelgroße Stücke gehackt
4 Knoblauchzehen, geschält, fein gehackt
1 TL getrocknete Oreganoblätter
1/2 TL rote Chiliflocken, zerstoßen
1/4 TL Meersalz (optional)
2 Tassen (165) Auberginen, in mittelgroße Stücke gehackt
2 Tassen (220 g) Zucchini, in mittelgroße Stücke gehackt
1 Tasse (175 g) rote Paprikaschoten, in mittelgroße Stücke gehackt
1 Tasse (140 g) gelber Kürbis, in mittelgroße Stücke gehackt
1 Tasse (240 g) fettfreie, natriumarme Gemüsebrühe
2 Tassen (360 g) reife rote Tomaten, gehackt
1 EL (11 g) Kalamata-Oliven, entsteint, gehackt

Das Öl bei mittlerer Hitze in einem großen, schweren Topf erwärmen. Zwiebeln, Knoblauch, Oregano, Chiliflocken und Salz (optional) dazugeben. Etwa 4 Minuten dünsten. Gelegentlich umrühren. Zucchini, Paprikaschoten, Kürbis und Brühe einrühren.

Den Topf zudecken und das Gemüse etwa 8 Minuten kochen, bis es zart ist. Nach 4 Minuten umrühren.

Den Deckel abnehmen und Tomaten, Oliven, Petersilie, Basilikum, Olivenöl, schwarzen Pfeffer und Kapernbeeren einrühren. Die Fleischbällchen in die Soße legen und weitere 2 Minuten kochen.

3 Fleischbällchen auf jeden Teller legen und gleichmäßig mit Soße begießen. Sofort essen oder vollständig abkühlen lassen und bis zum Verzehr gut abgedeckt im Kühlschrank aufbewahren.

NÄHRWERT PRO PORTION

Kalorien 290, Gesamtfett 11g, gesättigtes Fett 3g, Transfett 0g, Cholesterin 55 mg, Natrium 390 mg, Gesamtkohlenhydrate 24 g, Ballaststoffe 7g, Zucker 11g, Eiweiß 26g, Vitamin A 60%, Vitamin C 160%, Kalzium 10%, Eisen 25%

IN DER PFANNE GEBRATENES RINDERFILET MIT SHIITAKE-PILZEN, ZITRONE UND PETERSILIE

Shiitake-Pilze sind der heimliche Star dieses einfachen Gerichts. Zitrone und Petersilie verstärken lediglich ihren Umami-Geschmack. So delikats und elegant, dass Ihre Küche fünf Sterne bekommen wird!

ERGIBT: 4 PORTIONEN | PORTIONSGRÖSSE: 85 G FILET + 3/4 TASSEN (45 G) PILZE

450 g Rinderfilet ohne sichtbares Fett, in vier Teile aufgeschnitten.

1/4 TL Meersalz (optional)

1/2 TL schwarzer Pfeffer, gemahlen

2 TL (10 ml) Avocadoöl, geteilt

3 Tassen (180 g) Shiitake-Pilze ohne Stiele, in Scheiben geschnitten

4 Knoblauchzehen, geschält, klein gehackt

2 EL (20 g) Frühlingszwiebeln, geschält, klein gehackt

1/4 Tasse (60 ml) trockener Weißwein

3/4 Tasse (180 ml) fettfreie, natriumarme Hühnerbrühe

2 EL (30 ml) frischer Zitronensaft

2 TL (10 ml) natives Olivenöl extra

1 EL (3 g) glattblättrige Petersilie, gehackt

Beide Seiten der Filets mit Meersalz (optional) und schwarzem Pfeffer würzen.

Einen TL Avocadoöl in einer großen, schweren Bratpfanne bei mittlerer bis starker Hitze erwärmen. Die Filets hineinlegen und etwa 5 Minuten anbraten. Nach 2 1/2 Minuten (oder wenn sie nach Ihrem Geschmack zart sind) umdrehen. Sie sollten auf beiden Seiten braun sein. Die Filets auf einen Teller legen und beiseitestellen.

Das restliche Avocadoöl bei mittlerer bis starker Hitze erwärmen und die Pfanne schwenken, um sie einzufetten. Pilze, Knoblauch und Frühlingszwiebeln dazugeben und anbraten, bis die Pilze nach etwa 4 Minuten eben zart sind. Häufig umrühren.

Weißwein, Hühnerbrühe und Zitronensaft dazugießen und köcheln lassen, bis die Flüssigkeit nach etwa 4 Minuten um die Hälfte reduziert ist.

Die Filets wieder in die Pfanne legen und eine Minute anbraten. Mehrfach umdrehen. Zum Schluss Olivenöl und Petersilie einrühren.

Die Filets auf 4 Teller verteilen und die Pilzmischung darauflöffeln. Sofort essen oder vollständig abkühlen lassen und bis zum Verzehr gut abgedeckt im Kühlschrank aufbewahren.

NÄHRWERT PRO PORTION

Kalorien 290, Gesamtfett 13 g, gesättigtes Fett 3,5 g, Transfett 0 g, Cholesterin 70 mg, Natrium 230 mg, Gesamtkohlenhydrate 13 g, Ballaststoffe 4 g, Zucker 4 g, Eiweiß 29 g, Vitamin A 2 %, Vitamin C 10 %, Kalzium 2 %, Eisen 15 %





PFANNENGERÜHRTES LENDENSTEAK MIT REGENBOGENGEMÜSE

Pfannenrühren ist eine gesunde Zubereitungsart, für die man wenig Fett braucht. Und dank des Regenbogengemüses finden Sie auf dem Boden der Pfanne vielleicht sogar einen Topf voller Gold (zumindest Gesundheit).

ERGIBT: 4 PORTIONEN | PORTIONSGRÖSSE: 1 1/2 TASSEN (350 G)

2 TL (5 g) frischer Ingwer, fein gehackt

2 Knoblauchzehen, geschält, fein gehackt

2 EL (12 g) Frühlingszwiebeln, nur weißer Teil, in dünne Scheiben geschnitten

450 g Sirloin-Steak (Top-Entrecôte) ohne sichtbares Fett, in 6 mm breite Streifen geschnitten

1 Tasse (240 g) fettfreie, natriumarme Hühner- oder Rinderbrühe

2 EL (30 ml) natriumarme Sojasoße

1 TL geröstetes Sesamöl

1/4 TL zerstoßene Chiliflocken

1 TL Avocadoöl

3 Tassen (215 g) Brokkoliröschen, in mittelgroße Stücke gehackt

1 Tasse (175 g) rote Paprikaschoten, entkernt, in mittelgroße Stücke gehackt

1 Tasse (175 g) gelbe Paprikaschoten, entkernt, in mittelgroße Stücke gehackt

1 Tasse (175 g) orangefarbene Paprikaschoten, entkernt, in mittelgroße Stücke gehackt

1 Tasse (160 g) rote Zwiebeln, in mittelgroße Stücke gehackt

1/2 TL schwarzer Pfeffer, gemahlen

Ingwer, Knoblauch und Frühlingszwiebeln in einer mittelgroßen Schüssel vermengen. Rindfleischstreifen dazugeben und wenden, bis sie gleichmäßig überzogen sind. Zudecken und mindestens 30 Minuten in den Kühlschrank stellen.

Brühe, Sojasoße, Sesamöl und Chiliflocken in einer kleinen Schüssel gut vermengen, dann beiseitestellen.

Das Avocadoöl in einer großen, beschichteten Bratpfanne oder im Wok bei mittlerer bis starker Hitze erwärmen. Die Pfanne neigen, damit das Öl den Boden einfettet. Das Fleisch unter ständigem Rühren 5 Minuten anbraten, dann auf einen Beilagenteller legen. Das Fleisch ist jetzt erst teilweise gar.

In derselben Pfanne Brokkoli, Paprikaschoten und Zwiebeln bei mittlerer bis starker Hitze etwa 3 Minuten anbraten, bis das Gemüse knackig zart ist.

Die gemischte Brühe einrühren und zum Köcheln bringen. Die Hitze reduzieren und 3 Minuten köcheln lassen, bis die Flüssigkeit um die Hälfte reduziert ist. Gelegentlich umrühren.

Rindfleisch und schwarzen Pfeffer einrühren und weitere 3 Minuten köcheln lassen, bis das Fleisch so gar ist, wie Sie es haben wollen. Häufig umrühren.

NÄHRWERT PRO PORTION

Kalorien 300, Gesamtfett 9g, gesättigtes Fett 2,5g, Transfett 0g, Cholesterin 90mg, Natrium 370mg, Gesamtkohlenhydrate 18g, Ballaststoffe 3g, Zucker 5g, Eiweiß 40g, Vitamin A 80%, Vitamin C 530%, Kalzium 6%, Eisen 25%