

**EatSmarter!**

**DAS  
KOCHBUCH  
ZUR  
DASH-DIÄT**

Die 50 besten Rezepte,  
um abzunehmen und den  
Blutdruck zu senken

**riva**

# RUNTER MIT DEM BLUTDRUCK – SIE SCHAFFEN DASH!

Wenn der Arzt Ihnen einen zu hohen Blutdruck und vielleicht auch gleichzeitig zu hohe Blutfett- bzw. Cholesterinwerte bescheinigt hat, sind Sie wahrscheinlich etwas beunruhigt. Und das nicht ganz zu Unrecht: Beide Befunde gelten als Anzeichen für ein Herz-Kreislauf-Risiko – wenn man nichts dagegen tut. Aber die gute Nachricht lautet: Sie können zum Glück selbst etwas tun, um Blutdruck- und Blutfettprobleme zu entschärfen.

Am einfachsten klappt das mit der sogenannten DASH-Diät, dem »Dietary Approach to Stop Hypertension« oder auf Deutsch »Diätetischen Ansatz zum Stoppen von Hochdruck« (kurz: DASH). US-Studien haben gezeigt: Hochdruck-Patienten können mit der DASH-Diät ihren Blutdruck erfolgreich senken.

Das ist so wichtig, weil Herz-Kreislauf-Erkrankungen in aller Regel eine Folge falscher Ernährung sind: Zu viele tierische Lebensmittel, zu viel Salz, zu viel tierische Fette und zu viel Alkohol belasten unsere Gefäße und führen auf lange Sicht zu hohem Blutdruck, hohem Cholesterinspiegel, zu Übergewicht und schlimmstenfalls eines Tages zu Herzinfarkt oder Schlaganfall.

Die DASH-Diät kann diese Entwicklung stoppen und dabei helfen, Ihren Blutdruck und auch Ihren Blutfettspiegel wieder in eine gesunde Balance zu bringen: Sie umfasst alle Lebensmittel, die nachweislich eine günstige Wirkung haben, und schließt solche mit ungünstigem Effekt weitgehend aus. Übrigens: Übergewichtige verlieren in den ersten Wochen und Monaten durchschnittlich etwa fünf Kilogramm – und das sozusagen ganz nebenbei.

Vom Arzt verschriebene Medikamente sollten Sie natürlich trotz Ihrer Ernährungsumstellung einnehmen, bis er Ihnen mit etwas Glück normale Werte bescheinigt. Bei nur leicht erhöhtem Blutdruck stehen die Chancen dafür ziemlich gut, denn in diesem Fall kann allein die Ernährung nach den DASH-Prinzipien unter Umständen Ihre Werte auf eine unbedenkliche Höhe senken.

Doch auch und gerade, wenn Sie einen stärker erhöhten Blutdruck haben, kann die DASH-Diät mit ihrer Ernährungsumstellung entscheidend dazu beitragen, Sie gesund zu erhalten. Und das ohne Hungern und mit Genuss – versprochen! Dieses Buch wird Ihren Start in ein gesünderes Leben mit wichtigen Infos, nützlichen Tipps und mit köstlich leckeren Rezepten begleiten.

## SO STARTEN SIE IN DIE DASH-DIÄT

Aller Anfang ist schwer? Kommt ganz drauf an: Wenn Sie bisher überwiegend für die DASH-Diät ungünstige Lebensmittel (s. S. 8) bevorzugt haben, fällt Ihnen die Umstellung auf die DASH-Diät möglicherweise tatsächlich nicht ganz leicht. In diesem Fall hilft es, wenn Sie sich dabei Zeit lassen und Ihre Essgewohnheiten nach und nach ändern. Es kommt nicht darauf an, sofort aufs Ganze zu gehen – Hauptsache, Sie erreichen nach einiger Zeit das Ziel.

Und keine Sorge: Sie müssen weder Vegetarier werden noch hungern. Wie die folgende Liste der günstigen Lebensmittel zeigt, stehen Gemüse und Obst reichlich auf dem Speiseplan. Auch üppige Portionen von Vollkornbrot, -pasta und -reis sorgen dafür, dass der Magen nicht knurrt. Eiweißreiche Lebensmittel wie Fisch und mageres Fleisch (in Maßen) sowie fettarme Milchprodukte garantieren zusätzlich, dass Sie satt werden. Pflanzliche Öle, Nüsse und Samen runden das vielfältige Angebot ab.



## DIESE LEBENSMITTEL GEHÖREN IN DIE DASH-DIÄT

Lebensmittel-Gruppe	Besonders günstig	Portionen	Darum wichtig in der DASH-Diät
Vollkorngetreide und Vollkornprodukte	Vollkornbrot, Vollkornpasta, Naturreis, Haferflocken, Mehrkornflocken	7 am Tag	Vollkorn enthält besonders viele Ballaststoffe und sättigt nachhaltig.
Gemüse	Alle Sorten	5 am Tag	Gemüse ist reich an Kalium, Magnesium und Ballaststoffen.
Hülsenfrüchte	Alle Sorten	2 pro Woche	Hülsenfrüchte bieten reichlich Ballaststoffe, außerdem viel Eiweiß.
Obst	Alle Sorten außer Grapefruits *	5 am Tag	Früchte sind eine besonders gute Kaliumquelle und versorgen den Körper dazu mit Magnesium sowie Ballaststoffen.
Milch und Milchprodukte	Milch und Joghurt mit 1,5 % Fett; Buttermilch, Magerquark, fettarmer Käse	2–3 am Tag	Mit Milch und Milchprodukten können Sie Ihre Eiweiß-, Calcium- und Magnesiumspeicher füllen.
Fleisch, Geflügel & Wild	Magere Sorten wie Steak, Tatar, Hähnchen- und Putenbrust ohne Haut; magerer Aufschnitt	Maximal 1 pro Tag	In Fleisch, Geflügel und Wild stecken neben gut verwertbaren Proteinen auch Vitamine aus der B-Gruppe sowie Eisen.
Fisch	Vor allem Lachs, Forelle, Makrele, Thunfisch, Hering	2 pro Woche	Fisch liefert hochwertiges Eiweiß, außerdem Jod und Omega-3-Fettsäuren.
Nüsse und Kerne	Alle, besonders Mandeln, Walnüsse, Erdnüsse, Sonnenblumen- und Kürbiskerne	5 pro Woche	Nüsse und Kerne haben ein ganzes Paket wertvoller Nährstoffe wie Eiweiß, B-Vitamine, Magnesium, Ballaststoffe und Omega-3-Fettsäuren zu bieten.
Fette	Rapsöl, Olivenöl, Nussöl, Leinöl, Sesamöl	3–4 EL am Tag	Diese pflanzlichen Fette haben einen hohen Anteil an ungesättigten und mehrfach ungesättigten Fettsäuren, die nachweislich einen sehr positiven Effekt auf Herz und Kreislauf haben.

\* Grapefruits sollten Sie nur essen, wenn Sie keine Medikamente nehmen – in Kombination können sonst unerwünschte Nebenwirkungen wie ein Anstieg des Blutdrucks auftreten.

## DAS KOMMT BEI DER DASH-DIÄT AUF DEN TISCH

Ein typischer Tagesplan der DASH-Diät könnte zum Beispiel so aussehen:

### ZUM FRÜHSTÜCK

gibt es Haferflocken mit Joghurt (1,5 %), frischem Obst und 1 Esslöffel Sonnenblumenkernen oder Vollkornbrot mit fettarmem Frischkäse und etwas Marmelade sowie Obst nach Wunsch.

**Rezepte für süßes und herzhaftes Frühstück finden Sie ab Seite 13.**

### ZUM MITTAGESSEN

kommt Vollkornpasta mit frisch gekochter Tomatensoße oder eine Gemüse-Pfanne mit Naturreis auf den Tisch. Als Dessert schmeckt ein Obstsalat oder eine selbst gemachte Quarkseise mit frischem Obst.

**Rezepte für vegetarische Hauptmahlzeiten finden Sie ab Seite 73.**

### ZUM ABENDESSEN

darf es gern ein großer Salat mit einer Handvoll Kerne oder etwas Thunfisch sein und dazu Vollkornbrot – oder auch gedünstetes Gemüse mit magerem Fleisch oder mit Fisch.

**Rezepte für Hauptmahlzeiten mit Fleisch und Fisch finden Sie ab Seite 25 und Seite 51.**

Als Snacks können Sie zwischendurch so viel Rohkost knabbern, wie Sie mögen. Auch frische Früchte oder eine Handvoll Nüsse eignen sich wunderbar als gesunde Zwischenmahlzeit – es sei denn, Sie haben Übergewicht, dann sollten Sie hier etwas sparsamer zugreifen.



**Wichtig:** Trinken Sie reichlich kalorienfreie bzw. kalorienarme Flüssigkeit wie Wasser, ungesüßte Tees oder Saftschorle (im Verhältnis 1:3). Das entlastet Herz und Gefäße. Ein weiterer Pluspunkt: Wenn Sie ausreichend trinken (etwa 1½–2 Liter pro Tag), können die in der DASH-Diät reichlich aufgenommenen Ballaststoffe optimal aufquellen. Das verbessert die Verdauung und verhindert Beschwerden wie zum Beispiel Verstopfung.



## DIESE LEBENSMITTEL GEHÖREN NICHT IN DIE DASH-DIÄT

Aus gutem Grund fehlen in der DASH-Diät-Liste der empfehlenswerten Lebensmittel einige völlig oder sind in der empfohlenen Menge begrenzt: Von ihnen weiß man, dass sie direkt oder indirekt den Blutdruck erhöhen und langfristig zu Herz-Kreislauf-Erkrankungen führen. In dieser Übersicht erfahren Sie, warum Sie besonders auf zwei Dinge besser verzichten.

### DAS GLÄSCHEN IN EHREN

Warum Alkohol den Blutdruck ansteigen lässt, ist noch nicht restlos geklärt. Dass es so ist, weiß man allerdings sicher. Als Hauptursache nimmt man die über das Zwi-

schenhirn ausgelöste Steigerung der sogenannten Sympathikus-Aktivität an – sie führt zu einer erhöhten Ausschüttung blutdrucksteigernder Hormone.

Neue Studien zeigen, dass ab drei Drinks täglich der Blutdruck steigt, und zwar umso höher, je mehr getrunken wird. Bis zu zwei alkoholische Getränke am Tag (bzw. 30 g Alkohol bei Männern und 20 g bei Frauen) halten Mediziner für noch vertretbar. Optimal für den Blutdruck ist allerdings, Alkohol nur gelegentlich in kleinen Mengen zu trinken.

## DAS SALZ IN DER SUPPE

Für Mediziner steht fest: Salz ist einer der größten Übeltäter, wenn es um hohen Blutdruck geht. Selbst wer noch keinen erhöhten Blutdruck hat, sollte nach Empfehlung der Europäischen Fachgesellschaft für Kardiologie (ESC) die tägliche Kochsalzzufuhr auf unter 5 g beschränken. Tatsächlich nehmen Erwachsene aber bis zu 10 g Kochsalz pro Tag zu sich, davon etwa 80 Prozent aus fertigen Nahrungsmitteln.

Für Bluthochdruck-Patienten sind diese Mengen riskant. Denn um möglichst viel Salz und Wasser über die Nieren ausscheiden zu können, müssen bestimmte Botenstoffe über Rezeptoren den Gefäßwiderstand im Körper erhöhen. Die Folge: Der Blutdruck steigt. Das wird vor allem dann zum ernststen Problem, wenn wir nicht nur ab und zu, sondern regelmäßig zum Salzsteuer greifen.

Die DASH-Diät sieht daher vor, auf Salz möglichst ganz zu verzichten oder zumindest sehr sparsam damit umzugehen. Das ist vielleicht die größte und schwierigste Umstellung, wenn Sie bisher gerne salzig gegessen haben – aber mit etwas Geduld und den folgenden Tipps gewöhnen Sie sich bestimmt bald daran.

## SO SCHMECKT'S AUCH OHNE SALZ

Schmecken Sie ab sofort Gerichte mit *aromatischen Gewürzen* ab: Curry- und Paprikapulver, Kardamom, Kreuzkümmel – alles, was nicht mit Salz vermischt ist, dürfen Sie großzügig verwenden.

Wenn Sie ihn mögen und gut vertragen, kochen Sie möglichst oft mit *Knoblauch*. Er sorgt nicht nur für intensiven Geschmack, sondern hat sogar einen leicht blutdrucksenkenden Effekt!



Ob frisch oder getrocknet: *Kräuter* gehören zu Ihren besten Verbündeten, wenn es um aromatische Genüsse ohne Salz geht. Verwenden Sie möglichst viele verschiedene und experimentieren Sie ruhig auch mal mit bisher unbekanntem Sorten.

Instant- und Fertigbrühe gibt Suppen und Soßen Geschmack, enthält allerdings meistens größere Mengen Salz. Es geht aber auch anders: In Bio-Märkten und im Reformhaus finden Sie *Gemüsebrühe ohne Salz*, die Sie problemlos verwenden können.

# INFORMATIONEN ZU DEN NÄHRWERTEN

Die EatSmarter!-Bewertung informiert Sie auf die Schnelle, was das gewählte Rezept Ihrem Körper zu bieten hat. Dafür haben Ernährungsexperten jeweils alle wichtigen Inhaltsstoffe unter die Lupe genommen, die Vor- und Nachteile gegeneinander abgewogen und das komplette Gericht sorgfältig bewertet.

## KALORIEN/ENERGIE

Kalorienangaben finden Sie überall. Aber EatSmarter! bewertet auch die Menge an wichtigen Nährstoffen, also die Qualität eines Gerichts. Anhand der Bewertung erkennen Sie, wie viel Gutes im gewählten Gericht zu finden ist; man spricht dabei von der Nährstoffdichte.

## FETTE UND GESÄTTIGTE FETTSÄUREN

Beim Fett kommt es auf das ausgewogene Verhältnis seiner Bestandteile, der Fettsäuren, an. Weil die meisten von uns zu viele gesättigte Fettsäuren konsumieren, sind diese hier extra ausgewiesen.

## EIWEISS/PROTEIN

Eiweiß (Protein) gehört zu den Grundbausteinen menschlicher Zellen. Eiweiße steuern unzählige wichtige Prozesse im Körper, darunter den Stoffwechsel. In fast allen Nahrungsmitteln kommen Eiweiße vor – sowohl in pflanzlichen wie in tierischen. Die bekanntesten Proteinlieferanten sind Eier, Fleisch, Fisch und Milchprodukte sowie Hülsenfrüchte und Kartoffeln.

## KOHLLENHYDRATE

Kohlenhydrate bilden – neben Eiweißen und Fetten – den größten Bestandteil unserer Ernährung. Kohlenhydrate bestehen hauptsächlich aus Zuckermolekülen und sind wichtige Energielieferanten für unseren Körper, beispielsweise für die Gehirn- und Muskelfunktionen.

## ZUCKER

Natürlich süße Früchte, Säfte und andere Naturprodukte spielen bei der Bewertung keine Rolle. Hier geht es nur um den haushaltsüblichen Zucker aus der Tüte und zuckerhaltige Süßungsmittel, die beim Zubereiten hinzugefügt werden.

## BALLASTSTOFFE

Ballaststoffe spielen eine wichtige Rolle bei der Sättigung und helfen, den Verdauungstrakt gesund zu halten. Deshalb gilt: je mehr Ballaststoffe, desto besser.



# FRÜHSTÜCK

Apfel-Avocado-Smoothie mit Kiwi .....	14
Körnerbrot-Sandwich mit Putenaufschnitt .....	15
Haferflocken-Frühstück mit Obst und Frischkäse .....	16
Birchermüsli mit Haselnüssen .....	17
Gemüse-Omelett mit Tomaten und Paprika .....	18
Bunter Obstsalat mit Holunderjoghurt .....	20
Kürbiskernquark mit Schnittlauch .....	21
Kräuter-Rührei auf Tomaten-Baguette .....	22
Frischkäse-Erdbeer-Creme mit Pistazien .....	24

# APFEL-AVOCADO-SMOOTHIE MIT KIWI

Pro Portion: Kilokalorien: 214; Fett: 14 g; gesättigte Fettsäuren: 2,1 g;  
Eiweiß: 2 g; Kohlenhydrate: 18 g; Zucker: 0 g; Ballaststoffe: 4,5 g

⌚ 5 MIN.

## Zutaten für 1 Portion

½ kleine Zitrone  
½ reife Avocado (ca. 75 g)  
1 reife Kiwi (ca. 80 g)  
50 ml naturtrüber Apfelsaft  
100 ml Mineralwasser (eiskalt)  
außerdem: Eiswürfel

1. Zitronenhälfte auspressen und den Saft in ein hohes Gefäß geben. Aus der Avocadohälfte den Kern herauslösen.
2. Das Fruchtfleisch mit einem Teelöffel aus der Avocado herauslösen und sofort zum Zitronensaft in das Gefäß geben.
3. Kiwi schälen, 2 Scheiben abschneiden und beiseitelegen. Den Rest der Kiwi würfeln und mit dem Apfelsaft zur Avocado geben. Alles mit einem Stabmixer fein pürieren und mit Eiswürfeln in ein großes Glas gießen. Mit Mineralwasser auffüllen und mit den Kiwischeiben garnieren.

## WARUM GESUND

Die Avocado macht den Drink schön samtig-cremig und liefert außerdem wertvolle ungesättigte Fettsäuren für Herz und Kreislauf.

## NOCH SMARTER

Kiwi und Zitronensaft geben hier Geschmack und sorgen dafür, dass Sie mit nur einem Glas mehr als die Hälfte des Tagesbedarfs an Vitamin C decken.



# KÖRNERBROT-SANDWICH MIT PUTENAUFSCHNITT

Pro Portion: Kilokalorien: 241; Fett: 4 g; gesättigte Fettsäuren: 1,5 g;  
Eiweiß: 15 g; Kohlenhydrate: 36 g; Zucker: 0 g; Ballaststoffe: 7,8 g

🕒 20 MIN.

## Zutaten für 4 Portionen

4 große Salatblätter  
8 Scheiben Mehrkornbrot  
4 TL Frischkäse  
1 kleine gelbe Paprikaschote  
1 kleine rote Paprikaschote  
Gurke  
1 rote Zwiebel  
100 g Sprossen  
Pfeffer  
125 g Putenschinken

## WARUM GESUND

In dieser »Stulle« stecken Ballaststoffe satt. Das tut nicht nur der Verdauung gut, sondern gehört zu den Pluspunkten für Herz und Kreislauf: Ballaststoffe binden im Darm schädliches Cholesterin, sodass es den Körper ungenutzt wieder verlässt.

## NOCH SMARTER

Paprikaschoten enthalten mit 120 mg Vitamin C pro 100 g mehr als doppelt so viel Vitamin C als z. B. Orangen und machen zusammen mit eiweißreichem Putenschinken sowie Frischkäse dieses Frühstück zu einem kleinen Fitness-Wunder.

1. Salatblätter waschen und trocken schütteln. Brotscheiben mit Frischkäse bestreichen.
2. Paprikaschoten putzen, waschen, Kerne und Stielansätze entfernen. Gelbe Paprika in feine Streifen, rote Paprika in gröbere Streifen schneiden.
3. Gurkenhälfte waschen und in feine Scheiben schneiden. Zwiebel schälen und in dünne Ringe schneiden.
4. Sprossen gut waschen und trocken schütteln.
5. 4 Brotscheiben mit je 1 Salatblatt und einigen gelben Paprikastreifen belegen. Mit Pfeffer würzen. Zwiebelringe und Gurkenscheiben darauflegen, Putenschinken darüberlegen und darauf rote Paprikastreifen schichten. Mit Pfeffer würzen.
6. Mit Sprossen und jeweils mit 1 Brotscheibe belegen. Sandwiches in der Mitte halbieren.



# HAFERFLOCKEN-FRÜHSTÜCK MIT OBST UND FRISCHKÄSE

Pro Portion: Kilokalorien: 415; Fett: 14 g; gesättigte Fettsäuren: 3,4 g;  
Eiweiß: 18 g; Kohlenhydrate: 52 g; Zucker: 5 g; Ballaststoffe: 6,5 g

⌚ 1 STD. 15 MIN.

## Zutaten für 4 Portionen

½ Zitrone  
150 g zarte Haferflocken  
50 g getrocknete Cranberrys  
100 ml Apfelsaft  
50 g Walnusskerne  
3 EL Ahornsirup  
300 g körniger  
Frischkäse (13 % Fett)  
150 g Joghurt (0,3 % Fett)  
etwas Zimt  
2 Birnen

1. Zitronenhälfte auspressen. Haferflocken, Cranberrys, Apfelsaft und 2 EL Zitronensaft in einer Schüssel mischen und etwa 1 Stunde einweichen lassen.
2. Walnüsse grob hacken und in einer Pfanne ohne Fett leicht rösten. Nüsse auf einen Teller schütten, damit sie nicht nachbräunen, und abkühlen lassen.
3. Ahornsirup, Frischkäse und Joghurt mit etwas Zimt nach Geschmack verrühren.
4. Birnen waschen, trocken reiben, in Scheiben vom Kerngehäuse schneiden und anschließend in feine Stifte schneiden.
5. Alle Zutaten miteinander mischen und in Schüsseln angerichtet servieren. Man kann das Müsli je nach Jahreszeit auch mit Beeren, Bananen oder tropischen Früchten verfeinern und nach Belieben mit Minze garnieren.

## WARUM GESUND

Das kernige Frühstück bietet alles an Vitalstoffen für einen arbeitsreichen Vormittag ohne Hungergefühl: Haferflocken, die lange sättigen und dazu beitragen, den Cholesterinspiegel zu senken; Frischkäse und Joghurt, die Kalzium für die Knochen liefern; Nüsse, deren Inhaltsstoffe die Gehirnarbeit unterstützen, und Cranberrys, die gut für die Blase sind.



# BIRCHERMÜSLI MIT HASELNÜSSEN

Pro Portion: Kilokalorien: 504; Fett: 18 g; gesättigte Fettsäuren: 3,1 g;  
Eiweiß: 14 g; Kohlenhydrate: 67 g; Zucker: 5 g; Ballaststoffe: 7 g

🕒 20 MIN. + 8 STD. RUHEZEIT

## Zutaten für 2 Portionen

100 g kernige Haferflocken  
300 ml Milch (1,5 % Fett;  
evtl. 2–3 EL zusätzlich)  
1 Zitrone  
2 ½ TL Honig  
2 kleine säuerliche  
Äpfel (à 150 g)  
40 g Haselnusskerne

## WARUM GESUND

*Es gibt fast nichts Gutes, was Haferflocken nicht enthalten: Besonders reich vertreten sind unter anderem Ballaststoffe, Biotin, Magnesium, Eisen und Zink. Darum deckt schon eine Portion etwa 50 Prozent des täglichen Bedarfs an diesen Stoffen.*

## NOCH SMARTER

*Wer hat's erfunden? Natürlich ein Schweizer: Der Arzt und Ernährungsreformer Bircher-Benner kreierte das Original-Müsli vor rund 110 Jahren. Aus gutem Grund nahm er dafür Vollkornflocken, denn darin stecken nun mal die meisten gesundheitsförderlichen Stoffe.*

1. Haferflocken in eine Schüssel geben. Die Milch unterrühren und zugedeckt über Nacht im Kühlschrank quellen lassen. Wird die Masse zu trocken, nach Belieben 2–3 EL Milch hinzufügen.
2. Die Zitrone halbieren und auspressen. Den Saft in eine Schüssel geben und mit dem Honig verrühren.
3. Äpfel waschen, trocken reiben, vierteln, entkernen und in Stücke schneiden. Sofort unter den Zitronensaft mischen, damit sie nicht braun werden.
4. Die Haselnüsse mit einem großen Messer oder im Blitzhacker grob hacken.
5. Apfelstücke unter die Haferflocken rühren. Müsli auf zwei Schalen verteilen, Haselnüsse drüberstreuen und servieren.



# GEMÜSE-OMELETT MIT TOMATEN UND PAPRIKA

Pro Portion: Kalorien: 200; Fett: 14 g; gesättigte Fettsäuren: 4 g;  
Eiweiß: 10 g; Kohlenhydrate: 8 g; Zucker: 0 g; Ballaststoffe: 5,5 g

⌚ 25 MIN.

## Zutaten für 2 Portionen

1 Zwiebel  
2 kleine Paprikaschoten  
(1 rote, 1 gelbe, à ca. 125 g)  
2 Tomaten (ca. 160 g)  
1 Zweig Thymian  
1 Knoblauchzehe  
1 EL Olivenöl  
2 Eier  
2 EL saure Sahne (ca. 40 g)  
Pfeffer  
Muskatnuss  
6 Stiele glatte Petersilie

1. Zwiebel schälen und würfeln.
2. Paprikaschoten halbieren, entkernen, waschen und in feine Streifen schneiden.
3. Stielansätze der Tomaten keilförmig herausschneiden. Tomaten kurz in kochendes Wasser tauchen, herausnehmen, kalt abspülen und die Haut abziehen. Tomaten würfeln.
4. Thymian waschen, trocken schütteln, Blättchen abzupfen und fein hacken.
5. Knoblauch schälen und halbieren. Eine beschichtete Pfanne mit der halbierten Knoblauchzehe ausreiben.
6. Öl in der Pfanne erhitzen. Zwiebelwürfel und Thymian darin bei mittlerer Hitze andünsten.
7. Paprikastreifen zufügen und 2–3 Minuten andünsten, Tomatenwürfel zufügen und alles weitere 2–3 Minuten dünsten.
8. Eier und saure Sahne verquirlen, mit Pfeffer und abgeriebenem Muskat würzen. Die Eimischung über das Gemüse gießen und bei kleiner Hitze nach Geschmack 5–8 Minuten stocken lassen (je nachdem, wie fest Sie das Ei mögen).
9. Petersilie waschen, trocken schütteln, Blättchen abzupfen und hacken. Auf das Gemüse-Omelett streuen und servieren.



### WARUM GESUND

Die Zutaten können kaum verleugnen, dass es sich hier um eine Variation des baskischen Originals mit dem Namen »Piperade« handelt. Müssen sie auch nicht, denn unsere Version schmeckt genauso lecker – aber sie kommt mit viel weniger Fett aus.

### NOCH SMARTER

Im Baskenland isst man das Gemüse-Omelett besonders gern mit gebratenem Bayonneschinken. Wer das Gericht mit Fleischeinlage möchte, der nimmt am besten mageren Kochschinken dafür und gibt ihn gewürfelt mit der Eimischung in die Pfanne.