

EatSmarter!

© des Titels »Intermittierendes Fasten« (978-3-7423-0524-4)  
2018 by riva Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München  
Nähere Informationen unter: <http://www.rivaverlag.de>

# INTERMITTIERENDES FASTEN

---

---

5 Tage normal essen –  
2 Fastentage à 500 kcal

---

---

**riva**

# INTERMITTIERENDES FASTEN: DER INDIVIDUELLE WEG ZUM WUNSCHGEWICHT

Wer schön sein will, muss leiden? Vergessen Sie's: Sie brauchen weder zu hungern noch Kalorien zu zählen, um erfolgreich abzunehmen. Sie müssen auch keine strengen Diätpläne einhalten; nicht mal Sport ist ein Muss, wenn er auch grundsätzlich hilft und natürlich Ihrer Gesundheit gut tut. Nur eins ist wichtig: Teilen Sie Ihre Mahlzeiten anders ein. Das ist das ganze Geheimnis beim intermittierenden Fasten!

Moment mal – fasten, das klingt aber doch nach Magenknurren? Stimmt, so hört es sich an. Aber das intermittierende Fasten hat wenig Ähnlichkeit mit den üblichen Fastenkuren, die sich durchgehend über mehrere Tage bis Wochen erstrecken. Das Wort »intermittierend« bedeutet nämlich so viel wie »mit Unterbrechungen« oder auch »zeitweise aussetzend«. Gemeint ist also, dass man zu bestimmten Zeiten vorübergehend fastet – und in der übrigen Zeit ganz normal isst.

Für das intermittierende Fasten gibt es verschiedene Methoden, bei der jeweils eine andere Zeiteinteilung gilt. Als besonders erfolgreich hat sich für die meisten Menschen das 5:2-Modell erwiesen: Fünf Tage pro Woche essen Sie dabei wie gewohnt, lediglich an zwei Tagen »fasten« Sie. Genau genommen nicht einmal das, denn sogar an diesen beiden Tagen ist jeweils eine Mahlzeit erlaubt. Sie sollte etwa 500 Kalorien haben und aus möglichst gesunden und leckeren Zutaten bestehen.

Übrigens: Hinter dem Konzept des intermittierenden Fastens steckt eine Erkenntnis des japanischen Forschers Yoshinori Ohsumi, der dafür 2016 den Nobelpreis erhielt: Er entdeckte die Autophagie, eine Art zelluläre Müllabfuhr im Körper. Dabei löst der Körper selbst defekte oder alte Zellen bzw. entsorgt und recycelt sie. Im Ergebnis sinken erhöhte Blutzucker- und Cholesterinwerte messbar auf ein Normalniveau; auch die Entzündungswerte (z.B. bei Arthrose oder Rheuma) lassen sich so senken.

Was hat das alles nun mit dem intermittierenden Fasten zu tun? Ganz einfach: Reduziert man die Nahrungszufuhr, klappt dieser Prozess besonders gut. Als ideal sehen Experten eine nahrungsfreie Fastenzeit von mindestens 16 Stunden an, denn so lange braucht der Körper im Durchschnitt für die Entsorgung seines Zell-Mülls. In dieser Zeitspanne versorgt er sich durch Lipolyse und bildet Ketonkörper. Mit anderen Worten und stark vereinfacht gesagt: Der Körper verjüngt und repariert nicht nur seine Zellen, er verbrennt auch vermehrt Fett, weil er zur Energieversorgung unter anderem auf die Fettdepots zugreifen muss.

Das intermittierende Fasten ist also keine Diät, sondern eine dauerhaft mögliche und sinnvolle Umstellung der Ernährung. Probieren Sie es doch einfach mal aus – die leckeren Rezepte und die Tipps in diesem Buch werden Ihnen dabei helfen, sich auf diesen sanften und ganz individuellen Weg zu Ihrem persönlichen Wunschgewicht zu machen.

## SO FUNKTIONIERT DAS INTERMITTIERENDE FASTEN

Das Wichtigste vorweg: Es geht nicht ganz ohne Verzicht; immerhin lässt man beim intermittierenden Fasten zwei Mahlzeiten aus. Doch die gute Nachricht lautet: Sie selbst bestimmen, wann Sie das tun. Erst einmal entscheiden Sie selbst über Ihre zwei Fastentage pro Woche; sie können hintereinander durchgeführt oder über die Woche verteilt werden. Schauen Sie einfach, welche Tage sich am besten eignen. An den beiden Fastentagen gibt es dann jeweils eine Mahlzeit mit 500 Kalorien – Rezepte dafür finden Sie in diesem Buch.

## UND WAS GIBT'S ZU TRINKEN?

Gerade am Anfang, wenn Ihnen das Fasten vielleicht noch schwerer fällt, kann es helfen, viel zu trinken – denn Flüssigkeit füllt ebenfalls den Magen. Auch hier gilt es aber, die richtige Auswahl zu treffen:

- An den beiden Fastentagen sollten Sie völlig auf Alkohol verzichten, an den übrigen Tagen halten Sie am besten Maß. Trinken Sie Alkohol nicht täglich und (außer zu besonderen Anlässen) möglichst nicht mehr als ein Glas. Denken Sie immer daran: Alkohol liefert nicht nur leere Kalorien, sondern behindert auch die Zell-Müllabfuhr Ihres Körpers sowie den Fettabbau. Dazu kommt, dass alkoholische Drinks Appetit machen und enthemmend wirken – beides gar keine gute Voraussetzung, wenn man abnehmen möchte.  
An Ihren beiden Fastentagen können Sie unbegrenzt viel Mineralwasser und ungesüßte Kräuter- oder Früchtetees trinken. Falls Ihnen Mineralwasser pur auf Dauer zu langweilig schmeckt, können Sie es mit ein paar Spritzern Zitronensaft aufpeppen.
- Ein bis zwei Tassen Kaffee oder schwarzer Tee sind kein Problem, wenn Sie ihn auf nüchternen Magen gut vertragen. Allerdings gilt das nur, wenn Sie ihn schwarz und ohne Zucker trinken!  
Ebenfalls erlaubt: Fettarme und salzarme Gemüsebrühe. Sie eignet sich perfekt, um einen knurrenden Magen zu beruhigen sowie für alle, die zwischendurch einfach gern mal etwas Herzhaftes mögen.
- An den fünf Tagen, in denen Sie nicht fasten, können Sie zusätzlich gern Saftschorle und andere kalorienarme oder kalorienfreie Getränke zu sich nehmen. Versuchen Sie auf jeden Fall, auch beim Trinken auf Zuckerhaltiges weitgehend zu verzichten – schon Ihrer Gesundheit zuliebe.

Was Sie an den übrigen fünf Tagen essen, bleibt völlig Ihnen und Ihrem persönlichen Geschmack überlassen. Das gilt jedenfalls, wenn es Ihnen vorwiegend um die Verjüngung Ihrer Zellen bzw. um Ihre Gesundheit geht. Um mit dem intermittierenden Fasten abzunehmen, sollten Sie aber auch an den »normalen« Tagen die Grundregeln für eine gesunde und figurfreundliche Ernährung beachten. Wenn Sie den Konsum von Zucker und ungünstigen tierischen und Transfetten einschränken, können Sie mit einer Gewichtsabnahme von bis zu drei Kilogramm pro Monat rechnen. Mehr sollte es ohnehin nicht sein, wenn Sie Ihren Stoffwechsel in der Balance halten und keinen Jojo-Effekt riskieren möchten.

## FÜR WEN EIGNET SICH DAS TEILZEIT-FASTEN?

Wer ohne lästiges Kalorienzählen, Abwiegen von Zutaten, fest vorgegebene Diätpläne und insgesamt nach seinen ganz persönlichen Gewohnheiten gesund abnehmen möchte, für den ist das intermittierende Fasten grundsätzlich eine hervorragende Alternative.

Sehr gut funktioniert das Teilzeit-Fasten auch für alle, die erhöhte Blutfett- bzw. Cholesterinwerte abbauen möchten oder einen konstant zu hohen Blutzuckerspiegel normalisieren wollen. Aber Achtung: Wenn Sie Diabetes haben oder bereits an einer Herz-Kreislauf-Erkrankung leiden, sollten Sie unbedingt mit ihrem Arzt klären, ob Sie fasten dürfen!

**Wichtig:** Schwangere Frauen und stillende Mütter dürfen **auf keinen Fall** auch nur zeitweise fasten. Obwohl Sie selbst mit ausreichend Nährstoffen und Energie versorgt sind, würde auch bei dieser an sich sanften Methode ein für das Ungeborene oder den Säugling gefährlicher Mangel an wichtigen Nährstoffen entstehen! Auch Kinder und Jugendliche unter 18 Jahren dürfen grundsätzlich nicht fasten.

## VORSICHT FALLE: FAST FOOD UND ANDERE SÜNDEN

Versprochen ist versprochen – Sie dürfen in den Essphasen grundsätzlich essen, was und so viel Sie möchten. Das darf auch mal ein Stück Kuchen, ein Burger oder ein Stück Pizza sein. Selbst der Riegel Schokolade ist erlaubt.

Die Betonung liegt dabei allerdings auf »mal«! Wenn Sie gesund essen und abnehmen wollen, sollten solche kleinen Sünden die Ausnahme bleiben. Denn ganz klar: Zucker- und fettreiche Lebensmittel liefern leere Kalorien ohne nennenswerte Nährstoffe; das kann Ihre Nährstoffbilanz aus dem Gleichgewicht bringen und verhindern, dass Sie abnehmen. Schlimmstenfalls könnten Sie sogar trotz eingehaltener Fastenzeiten zunehmen!

## WELCHE ZEITEN SIND AM BESTEN FÜR DAS INTERMITTIERENDE FASTEN?

Das Frühstück ist die wichtigste Mahlzeit des Tages, bei der man üppig »wie ein König« essen soll – so haben die meisten von uns es gelernt. Das sehen etliche Mediziner unter den Befürwortern des intermittierenden Fastens allerdings völlig anders. Sie halten von der ersten Mahlzeit des Tages gar nichts; der englische Arzt Terence Kealey ist sogar fest davon überzeugt, das tägliche Frühstück sei genauso schädlich wie das Rauchen. So weit gehen wir zwar nicht, aber Fakt ist: An den beiden Fastentagen gibt es kein Frühstück.

Dafür dürfen Sie sich ein Mittagessen mit rund 500 Kalorien gönnen. Die meisten kommen damit am besten zurecht, weil die Mahlzeit am Mittag die Fastenzeit auf angenehme Art unterbricht. Sie gehören zu den Menschen, die abends am liebsten ihre Hauptmahlzeit essen oder mit leerem Magen einfach nicht einschlafen können? Kein Problem, dann verlegen Sie einfach Ihr tägliches Mahl auf den frühen Abend!

Übrigens brauchen Sie Ihre beiden Fastentage keineswegs am Stück einzulegen: Sie erreichen Ihr Ziel auch dann, wenn Sie beispielsweise montags und freitags fasten. Sie können Ihre Essens- und Fastentage also ganz nach Ihren persönlichen Bedürfnissen einrichten. Das macht Ihnen die zunächst vielleicht etwas schwierige Umstellung auf diese neue Art der Ernährung deutlich einfacher und wird Ihnen dabei helfen, sich schnell daran zu gewöhnen.

Sobald Sie Ihren idealen Rhythmus für die Fastenzeiten gefunden haben: Bleiben Sie nach Möglichkeit dabei, denn die Regelmäßigkeit hat für den optimalen Effekt eine wichtige Bedeutung und erleichtert es Ihnen, diese neue Ernährungsform mühelos auf Dauer durchzuhalten.

## TIPPS UND TRICKS FÜR ERFOLGREICHES FASTEN

- Versuchen Sie, Ihre beiden Fastentage in einem regelmäßig wiederkehrenden Rhythmus zu halten – aber machen Sie eine Ausnahme, wenn Sie wissen, dass Sie an einem Fastentag z.B. zum Essen eingeladen sind oder dass eine Party ansteht. In solchen Fällen können Sie ruhig mal »schieben«.
- Seien Sie nicht zu streng mit sich selbst. Speziell am Anfang der Umstellung auf das 5:2-Fasten kann es durchaus vorkommen, dass man mal schwach wird. Falls Ihr Magen allzu vernehmlich knurrt, ist es kein Weltuntergang, etwas zu essen. Greifen Sie in solchen Fällen aber zu gesunden und kalorienarmen Snacks wie einem Apfel oder Rohkost.
- Werfen Sie einen kritischen Blick in Ihren Vorratsschrank und in das Tiefkühlfach. Entsorgen Sie nach Möglichkeit ungesunde Dickmacher wie Fertiggerichte, fett- und zuckerreiche Süßigkeiten oder Pizza.
- Essen Sie an den übrigen fünf Tagen der Woche, was Sie mögen, aber achten Sie auf einen möglichst hohen Gesundheitswert. Sorgen Sie dafür, dass reichlich frisches Gemüse und Obst im Haus sind; gewöhnen Sie sich an Nüsse statt Chips als Snack und kochen Sie möglichst immer selbst, statt zu Fertiggerichten zu greifen.
- Besorgen Sie sich Raps- und Olivenöl, die beides gesunde Omega-3-Fettsäuren enthalten. Nehmen Sie für die Zubereitung Ihrer Mahlzeiten nach Möglichkeit immer diese Öle anstelle von Butter oder anderem tierischem Fett.
- Gewöhnen Sie sich daran, Brot, Pasta und andere Mehlprodukte in der Vollkorn-Version zu wählen. Vollkornmehl enthält mehr Vitamine als weißes Mehl; außerdem hat es deutlich mehr Ballaststoffe, die nachhaltig satt machen und der Verdauung gut tun.

## SO GUT PASST DAS INTERMITTIERENDE FASTEN ZU IHREM ALLTAG

Wer schon mal eine der üblichen Fastenkuren gemacht hat, weiß, dass der leere Magen zu unangenehmen Begleiterscheinungen wie Frösteln und Schwächegefühlen führen kann. Aber keine Sorge: Das passiert Ihnen beim 5:2-Fasten ganz bestimmt nicht! Denn bei einer leckeren Mahlzeit pro Tag bleiben Sie ja selbst an den beiden Fastentagen nicht ohne Energie und Nährstoffe.

Das ist auch der Grund, warum Sie in aller Regel Ihre volle Leistungskraft behalten. Sie können also wie sonst arbeiten und Ihren gewohnten Tagesablauf absolvieren, auch wenn Sie fasten. Sport ist ebenfalls kein Problem, eher im Gegenteil: Viele Fitnessfans fühlen sich an ihren Fastentagen sogar energiegeladener als sonst; außerdem unterstützt körperliches Training das Abnehmen natürlich auch beim intermittierenden Fasten nach der 5:2-Methode besonders effektiv. Wichtig: Damit Ihr Körper nach dem Workout neue Power bekommt und damit es mit dem Aufbau der Muskeln optimal läuft, trainieren Sie an den zwei Fastentagen am besten jeweils in der Zeit vor Ihrer täglichen Mahlzeit.

# 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.

## KOHLHYDRATE

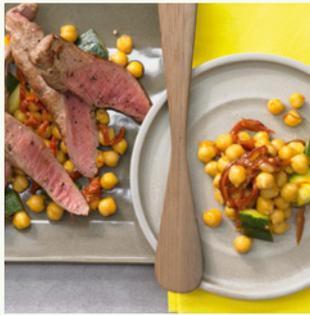
Kohlenhydrate bilden – neben Eiweißen und Fetten – den größten Bestandteil unserer Ernährung. Kohlenhydrate bestehen hauptsächlich aus Zuckermolekülen und sind wichtige Energielieferanten für unseren Körper, beispielsweise für die Gehirn- und Muskelfunktionen.

## 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.



# MIT FLEISCH

Thailändischer Hähnchensalat mit Glasnudeln, Gurke, Limette und Koriander .....	14
Rindergeschnetztes mit grünem Spargel .....	16
Bohngengemüse mit Schnitzel und scharfer Nusssoße .....	18
Hähnchensalat mit gegrillten Pfirsichen, Mozzarella und Tomaten ...	20
Geschmortes Anishähnchen mit Kartoffeln, Zwiebeln und Knoblauch ..	21
Gegrillte Hähnchenspieße mit Avocado-Joghurt-Creme .....	22
Safran-Kichererbsen mit Lamm und Zucchini .....	23
Entenbrustfilets mit Kumquats und Korianderkartoffeln .....	24
Rehrücken mit Senfkartoffeln und Orangensalat .....	26
Provenzalisches Hähnchen mit Tomaten und Oliven .....	28
Königsberger Klopse in Kapernsoße .....	30
Kartoffelauflauf mit Lamm, Pilzen und Sauerkraut .....	31
Schweinefleisch-Rosenkohl-Pfanne mit Kartoffeln.....	32

# THAILÄNDISCHER HÄHNCHENSALAT MIT GLASNUDELN, GURKE, LIMETTE UND KORIANDER

*Pro Portion: Kilokalorien: 494; Fett: 6 g; gesättigte Fettsäuren: 0,9 g;  
 Protein: 44 g; Kohlenhydrate: 63 g; Zucker: 2 g; Ballaststoffe: 4 g*

 50 MIN.

## Zutaten für 2 Portionen

125 g Glasnudeln  
 350 g Hähnchenbrustfilet  
 Salz  
 Pfeffer  
 1 EL Öl  
 1 Salatgurke (ca. 250 g)  
 1 Möhre (ca. 75 g)  
 2 Schalotten  
 1 kleine Knoblauchzehe  
 1 kleine grüne Chilischote  
 ½ Limette  
 1 EL Thai-Fischsoße  
 1 TL Sojasoße  
 1 Prise Rohrzucker  
 1 Stück Ingwerwurzel  
 (ca. 25 g)  
 1 TL Sesamöl  
 1 Römervesalatherz  
 5 Stiele Koriander

1. Glasnudeln nach Packungsanleitung garen bzw. in heißem Wasser einweichen, gut abtropfen lassen, in eine Schüssel geben und mit einer Schere etwas kleiner schneiden.
2. Hähnchenfilet abspülen, trocken tupfen, mit Salz und Pfeffer würzen.
3. Das Öl in einer Pfanne erhitzen, Fleisch darin von jeder Seite 3 Minuten braten. Gerade so viel heißes Wasser dazu gießen, dass der Pfannenboden mit Flüssigkeit bedeckt ist. Filets zugedeckt weitere 4 Minuten bei mittlerer Hitze garen, gegebenenfalls etwas Wasser nachgießen.
4. Hähnchenfleisch aus der Pfanne nehmen, abkühlen lassen und dann in ca. 1 cm große Würfel schneiden.
5. Gurke schälen, entkernen und auf einem Gemüsehobel in feine Streifen hobeln. Möhre schälen, halbieren und ebenfalls in feine Streifen hobeln.
6. Schalotten schälen und in sehr feine Streifen schneiden. Alles zu den Nudeln geben.
7. Knoblauch schälen und fein hacken. Chili abspülen, entkernen und fein hacken. Limette auspressen. Knoblauch und Chili mit 2–3 EL Limettensaft, Fischsoße, Sojasoße und Zucker verrühren.
8. Ingwer schälen und fein reiben, mit dem Sesamöl unter das Salatdressing mischen. Dressing und Fleisch zu den übrigen Salatzutaten geben, vorsichtig durchmischen und 15 Minuten ziehen lassen.



9. Römersalatherz putzen, waschen, gut abtropfen lassen und in sehr feine Streifen schneiden. Koriander waschen und trocken tupfen. Salatstreifen, Hähnchensalat und Koriander auf Tellern anrichten.

#### WARUM GESUND

Der Thai-Salat ist fettarm, eiweißreich und liefert eine Fülle von Vitaminen und Mineralstoffen: Der Tagesbedarf an Vitamin A für Immunsystem und glatte Haut sowie Niacin für die Energiegewinnung ist mit einer Portion gedeckt.

#### NOCH SMARTER

Geröstete Cashewkerne erhöhen zwar den Fettanteil des Salats, sorgen aber gleichzeitig für mehr Biss und nussigen Geschmack. Außerdem liefern sie gesunde Fettsäuren und versorgen uns mit den Anti-Stress-Wirkstoffen Magnesium und Vitamin B1.

# RINDERGESCHNETZELTES MIT GRÜNEM SPARGEL

Pro Portion: Kilokalorien: 500; Fett: 29 g; gesättigte Fettsäuren: 5,7 g;  
Protein: 50 g; Kohlenhydrate: 7 g; Zucker: 0 g; Ballaststoffe: 5 g

🕒 40 MIN.

## Zutaten für 2 Portionen

350 g grüner Spargel  
1 große rote Zwiebel  
275 g mageres Rindfleisch  
(z. B. Rumpsteak)  
20 g Pistazienkerne  
2 Stiele Estragon  
1 EL Öl  
Salz  
Pfeffer  
100 ml trockener Weißwein  
100 ml Geflügelbrühe  
150 ml Sojacreme

## WARUM GESUND

Rindfleisch liefert viel Eisen für die Blutbildung, das B-Vitamin Niacin und Zink, die beide für einen ungestörten Eiweiß- und Kohlenhydratstoffwechsel sorgen. Außerdem mindern sie Stress – bei Frauen und Männern.

1. Spargel mit einem Messer oder mit dem Sparschäler im unteren Drittel schälen, Stielenden entfernen und die Stangen in 3 cm lange Stücke schneiden.
2. Zwiebel schälen und in Spalten schneiden.
3. Fleisch in dünne Streifen schneiden.
4. Pistazien grob hacken. Estragon waschen, trocken schütteln, Blätter abzupfen und grob hacken.
5. Das Öl in einer Pfanne erhitzen. Fleisch mit Salz und Pfeffer würzen, im heißen Öl bei starker Hitze rundherum scharf anbraten, herausnehmen und beiseitelegen.
6. Spargel und Zwiebel in die Pfanne geben und 2 Minuten unter Rühren braten. Pistazien dazugeben und 1 weitere Minute braten. Alles mit Salz und Pfeffer würzen.
7. Weißwein zum Spargel gießen (ablöschen) und die Flüssigkeit ganz einkochen lassen.
8. Brühe und Sojacreme dazugeben und aufkochen lassen.
9. Die Soße bei mittlerer Hitze 3–4 Minuten cremig einkochen lassen, mit Salz und Pfeffer würzen.
10. Fleisch in der Soße kurz erwärmen, mit Estragon bestreuen und sofort servieren. Dazu passt Apfelsellerie-Püree.



# BOHNENGEMÜSE MIT SCHNITZEL UND SCHARFER NUSSOSSE

Pro Portion: Kilokalorien: 496; Fett: 26 g; gesättigte Fettsäuren: 304 g;  
Protein: 33 g; Kohlenhydrate: 31 g; Zucker: 0 g; Ballaststoffe: 7 g

🕒 50 MIN.

## Zutaten für 2 Portionen

250 g breite grüne Bohnen  
2 Möhren (ca. 200 g)  
250 g kleine festkochende  
Kartoffeln  
2 Zwiebeln (ca. 70 g)  
1 Orange (ca. 200 g)  
6 Stiele glatte Petersilie  
3 EL gehobelte  
Haselnusskerne (ca. 30 g)  
1 Msp. Sambal Oelek  
Salz  
3 EL Olivenöl  
80 ml Gemüsebrühe  
250 g Putenbrust  
Pfeffer

## WARUM GESUND

Der clevere Mix aus magerem Geflügel, vitaminreichem Gemüse und raffinierter Soße bringt ein Rundum-sorglos-Paket auf den Tisch. Besonders üppig darin enthalten: leicht verwertbares pflanzliches und tierisches Eiweiß sowie sättigende Ballaststoffe.

1. Bohnen und Möhren waschen. Bohnen putzen und der Länge nach in sehr dünne Streifen schneiden. Möhren putzen, schälen und auf dem Gemüsehobel ebenfalls der Länge nach in sehr dünne Streifen schneiden.
2. Kartoffeln gründlich waschen, bürsten und abtropfen lassen. In einem Topf mit Wasser bedeckt zum Kochen bringen und etwa 20 Minuten garen.
3. Inzwischen Zwiebeln schälen, halbieren und in feine Streifen schneiden. Orange halbieren und auspressen.
4. Petersilie waschen, trocken schütteln und die Blätter abzupfen. Einige davon beiseitelegen, den Rest in schmale Streifen schneiden.
5. Haselnüsse in einer kleinen Pfanne goldbraun rösten. 100 ml Orangensaft und Sambal Oelek unterrühren und aufkochen.
6. Petersilienstreifen hinzufügen, alles nochmals aufkochen und mit Salz abschmecken.
7. 2 EL Olivenöl in einer großen Pfanne erhitzen. Zwiebeln und Bohnen darin bei mittlerer Hitze etwa 2 Minuten anbraten.
8. Brühe dazugießen und unter gelegentlichem Wenden bei mittlerer Hitze 3 Minuten garen.
9. Möhren ebenfalls hinzufügen und alles weitere 3 Minuten garen.
10. Putenbrust waschen, mit Küchenpapier trocken tupfen, in 6 kleine Schnitzel schneiden und leicht salzen.



11. Restliches Öl in einer beschichteten Pfanne erhitzen und die Schnitzel darin bei mittlerer Hitze von beiden Seiten in etwa 7–8 Minuten goldbraun braten.
12. Kartoffeln abgießen, unter kaltem Wasser abspülen und pellen.
13. Bohnengemüse mit Salz und Pfeffer abschmecken. Mit Kartoffeln und Schnitzeln anrichten. Nusssoße in die Pfanne geben, den Bratensatz damit loskochen. Mit restlicher Petersilie garnieren und dazu servieren.

#### NOCH SMARTER

*Wer eine etwas herbere Note für die Soße wünscht, kann den Orangensaft durch ebenso vitaminreichen Grapefruit- oder Zitronensaft ersetzen.*