

Lina Weidenbach

ABNEHMEN

mit **PIZZA,**

NUDELN *und*

BURGERN

Schlemmen und schlank werden mit 60 Rezepten

© des Titels »Abnehmen mit Pizza, Nudeln und Burger« (978-3-7423-1246-4)
2020 by riva Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München
Nähere Informationen unter: <http://www.riva-verlag.de>

riva

EINLEITUNG

Gutes Essen ist, meiner Meinung nach, ein Stück Lebensqualität, weshalb ich darauf nie verzichten wollen würde. Doch wenn man gerne isst, macht sich das häufig auch auf der Waage bemerkbar.

Als ich vor ein paar Jahren etwas abnehmen wollte, begann ich, kalorienreduzierte Rezepte zu kreieren, um nicht auf den Genuss von leckerem Essen verzichten zu müssen.

Diese veröffentlichte ich dann auf meinem Instagram-Blog »fit_nurse_linax«, um auch anderen Menschen die Möglichkeit zu geben, mit leckeren Rezepten abzunehmen.

Beim Abnehmen kommt es nicht darauf an, auf bestimmte Lebensmittel – wie zum Beispiel Kohlenhydrate – zu verzichten, sondern primär weniger Kalorien zu sich zu nehmen, als man am Tag verbraucht. Man baut sich ein sogenanntes Kaloriendefizit auf, wodurch der Körper dann zwangsläufig die ungeliebten Fettpölsterchen abbaut.

Für ein gesundes Abnehmen wird ein Kaloriendefizit von maximal 20 Prozent pro Tag empfohlen. Wenn man also 2000 Kilokalorien am Tag verbraucht, sollte man mindestens 1600 Kilokalorien essen.

Den individuellen Kalorienverbrauch kann man annäherungsweise mit der Harris-Benedict-Formel ausrechnen oder man orientiert sich an einer Fitnessuhr.

Um zu vermeiden, dass der Körper beim Abnehmen Muskulatur zur Energiegewinnung abbaut, sollte man genügend Eiweiß essen. Deshalb enthalten viele meiner Rezepte eine Extraportion davon.

Außerdem sollte man natürlich darauf achten, ausreichend Vitamine, Mineralstoffe, Spurenelemente, sekundäre Pflanzenstoffe und essenzielle Fettsäuren zu sich zu nehmen.

Wie einfach man mit Genuss abnehmen kann, möchte ich dir in diesem Buch gerne zeigen.

Ich hoffe, die Rezepte helfen dir dabei, dein Wunschgewicht spielend leicht und ohne Verzicht zu erreichen.

Viel Spaß beim Kochen!

SPEZIELLE ZUTATEN

Olivenöl-Spray

Um Fett zu sparen, nutze ich ein Olivenöl-Spray. Damit kann man größere Flächen – wie zum Beispiel Pfannen – gleichmäßig benetzen, ohne zu viel Öl zu verwenden.

Man kann entweder bereits befüllte Einmal-Öl-Sprays im Supermarkt oder online kaufen oder man kauft sich eine befüllbare Sprühdose extra für Öl.

Fettarmes Hackfleisch

Ich verwende in meinen Rezepten fettarmes Rinderhackfleisch. Wenn man dieses aber in seinem Supermarkt nicht findet, kann man genauso gut Rindertatar verwenden, das auch sehr fettarm ist.

Man bekommt diese Produkte meistens an der Frischetheke oder beim Fleischer.

Eiweiß

Ich verwende häufig nur das Eiweiß vom Hühnerei, da das Eigelb sehr fettig ist. Um das Eigelb allerdings nicht wegwerfen oder anderweitig verwenden zu müssen, kaufe ich hochwertiges Bio-Eiweiß in Flaschen. Dieses bekommt man in verschiedenen Drogerien, manchen Supermärkten und natürlich online.

Erythrit

Ich verwende beim Kochen und Backen Erythrit statt Zucker, da dieses nahezu keine Kalorien hat.

Erythrit ist ein biochemisch hergestellter Zuckeralkohol, der als Zuckeraustauschstoff verwendet wird. Es sieht aus wie Zucker, schmeckt wie Zucker und ist fast genauso verwendbar. Es hat allerdings nur 70 Prozent der Süßkraft und einen kühlenden Effekt beim Verzehr.

Erythrit kommt auch in der Natur vor, wie zum Beispiel in verschiedenen Obstsorten oder Pistazien und in anderen Lebensmitteln wie Käse oder Wein.

Es wird zu 90 Prozent unverändert über den Urin ausgeschieden; nur 10 Prozent werden im Dünndarm verarbeitet, weshalb die typischen Nebenwirkungen von anderen Zuckerersatzstoffen wie Blähungen deutlich reduziert sind.

Da sich Erythrit nicht auf den Blutzuckerspiegel auswirkt und somit auch nicht auf die Insulinausschüttung, ist es für Diabetiker geeignet. Außerdem ist Erythrit nicht kariogen – also verursacht keinen Karies wie Zucker.

Viele aktuelle Studien zeigen, dass der Verzehr von Erythrit unbedenklich ist. Allerdings kann es bei übermäßigem Verzehr abführend wirken.

Erythrit kann im Reformhaus, in Bioläden, in Drogerien und teilweise in Supermärkten gekauft werden und wird unter unterschiedlichen Handelsnamen vertrieben.

Erdnusspulver

Ich verwende zum Kochen und Backen statt normaler Erdnussbutter pulverisierte. Bei dieser werden die Erdnüsse nach dem Rösten schonend und natürlich gepresst, wodurch sie ihr Öl verlieren und zu Pulver werden. Das Pulver enthält dadurch 85 Prozent weniger Fett.

Durch Wasserzugabe kann man aus dem Pulver schnell eine cremige Erdnussbutter anmischen.

Das Pulver kann man im Internet bestellen und bekommt es vereinzelt in Supplement-Geschäften.

Johannisbrotkernmehl

Johannisbrotkernmehl besteht aus den gemahlene Samen des Johannisbrotbaums. Diese enthalten viele langkettige Kohlenhydrate, die große Wassermengen binden können. Deshalb hat das Johannisbrotkernmehl in kalten und warmen Flüssigkeiten enorme Quelleigenschaften und eignet sich daher hervorragend als Binde- und Verdickungsmittel. Es ist frei von Cholesterin, Gluten und Laktose.

Da die im Johannisbrotkernmehl enthaltenen Kohlenhydrate nur sehr schlecht vom Körper aufgenommen werden können, gilt es als Ballaststoff und hat deutlich weniger Kalorien.

Deshalb verwende ich es oft statt Mehl zum Binden von Soßen.

Das Johannisbrotkernmehl bekommt man in den meisten Reformhäusern und Bioläden.

Guarkernmehl

Guarkernmehl wird aus dem Samen des indischen Baumes *Cyamopsis tetragolobus* gewonnen.

Es enthält 65–76 Prozent Galaktomannan, ein langkettiges Kohlenhydrat, wodurch auch Guarkernmehl ein starkes Wasserbindungsvermögen aufweist. Es wird als Verdickungs-, Gelier- und Bindemittel verwendet. Außerdem verhindert es, dass sich im Speiseeis Kristalle bilden, und macht es cremiger. Auch das Guarkernmehl wird nicht richtig verdaut, weshalb es häufig in diätischen Lebensmitteln verwendet wird.

Das Guarkernmehl kann man in den meisten Bioläden und Reformhäusern kaufen.

Xanthan Gum

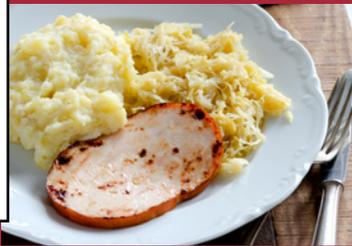
Xanthan Gum wird von einer bestimmten Bakterienart namens *Xanthomonas campestris* und einigen verwandten Mikroorganismen produziert, die Zucker in Xanthan umwandeln.

Es besteht aus einer Reihe verschiedener Einzelzucker. Es sieht aus wie helles Mehl

und ist geschmacksneutral. Es hat genau wie Johannisbrotkernmehl und Guarkernmehl eine stark bindende Wirkung, allerdings macht es Teige elastischer. Es verhindert zudem das Austrocknen von Gebäck.

Xanthan wird häufig in glutenfreien Backwaren verwendet, um das Volumen zu erhöhen. Bestellen kann man es online.

© des Titels »Abnehmen mit Pizza, Nudeln und Burger« (978-3-7423-1246-4)
2020 by riva Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München
Nähere Informationen unter: <http://www.riva-verlag.de>



BELIEBTE KLASSIKER DER DEUTSCHEN KÜCHE

© des Titels »Abnehmen mit Pizza, Nudeln und Burger« (978-3-7423-1246-4)
2020 by riva Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München
Nähere Informationen unter: <http://www.riva-verlag.de>

CURRYWURST

NÄHRWERTE PRO PORTION:

191 kcal, 13g Eiweiß, 6g Kohlenhydrate, 13g Fett

ZUTATEN FÜR 2 PORTIONEN:

250 ml Cola, zuckerfrei
100 g passierte Tomaten
40 g Apfelmus,
zuckerfrei
1 TL Worcestersoße
1 ½ EL Currypulver,
scharf
Tabasco, nach Belieben
1 TL Erythrit
Salz, Pfeffer
2 Geflügelbratwürste

1. Die Cola in einem Topf erhitzen und bei mittlerer Hitze köcheln lassen, bis sich die Menge auf etwa 50 ml reduziert hat.
2. Die passierten Tomaten, das Apfelmus und die Worcestersoße hinzugeben.
3. Die Soße mit 1 TL Currypulver, ein wenig Tabasco, Erythrit, Salz und Pfeffer abschmecken.
4. Die Bratwürste auf dem Grill oder in einer Bratpfanne ohne Öl bei mittlerer Hitze braten. Dabei mehrmals wenden, bis sie auf beiden Seiten knusprig werden.
5. Die Bratwürste in Stücke schneiden und auf zwei Tellern anrichten, die Soße darübergeben und mit dem restlichen Currypulver würzen.



© des Titels »Abnehmen mit Pizza, Nudeln und Burger« (978-3-7423-1246-4)
2020 by riva Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München
Nähere Informationen unter: <http://www.riva-verlag.de>

© des Titels »Abnehmen mit Pizza, Nudeln und Burgern« (978-3-7423-1246-4)
2020 by riva Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München
Nähere Informationen unter: <http://www.riva-verlag.de>



HÜHNERFRIKASSE

NÄHRWERTE PRO PORTION:

523 kcal, 36 g Eiweiß, 77 g Kohlenhydrate, 8 g Fett

ZUTATEN FÜR 2 PORTIONEN:

160 g Reis
(Trockengewicht)
200 g Hühnerfilet
1 Möhre
150 g Spargel, weiß
100 g Champignons
60 g TK-Erbsen
700 ml Gemüsebrühe
1 TL Kapern aus dem
Glas
100 g Sahne, fettarm
2 g Johannisbrotkern-
mehl
Salz, Pfeffer
Etwas Zitronensaft

1. Den Reis waschen und durch ein Sieb abgießen. Dann nach Packungsanleitung in einem Topf mit Salzwasser garen. Nach der Kochzeit den Reis warm stellen.
2. Währenddessen das Hühnchen waschen, trocken tupfen und in Würfel schneiden. Die Möhre putzen, schälen und in Scheiben schneiden. Den Spargel schälen und in etwa 3 cm lange Stücke schneiden. Die Champignons putzen, bei Bedarf mit einem Tuch abreiben und in Scheiben schneiden. Zusammen mit den Erbsen in einen Topf geben, die Gemüsebrühe dazugießen und für etwa 10 Min. bei starker Hitze kochen lassen.
3. Die Kapern und die Sahne hinzugeben und das Johannisbrotkernmehl zum Andicken unterrühren.
4. Die Soße mit Salz, Pfeffer und etwas Zitronensaft abschmecken und zusammen mit dem gekochten Reis servieren.

KARTOFFELBREI MIT SAUERKRAUT UND KASSLER

NÄHRWERTE PRO PORTION:

400 kcal, 31 g Eiweiß, 55g Kohlenhydrate, 5g Fett

ZUTATEN FÜR 2 PORTIONEN:

600 g Kartoffeln,
mehligkochend
300 g fertiges
Sauerkraut
2 Hähnchenkassler
(à 100 g)
1 Hub Olivenöl-Spray
(2 g)
150 ml Milch, fettarm
Salz, Pfeffer
1 Prise Muskatnuss,
gerieben

1. Die Kartoffeln schälen, waschen, je nach Größe halbieren oder vierteln und in einem Topf mit Salzwasser bei mittlerer Hitze ca. 20 Min. weich kochen. Danach das Wasser abgießen.
2. Das Sauerkraut in einem Topf bei schwacher Hitze erwärmen.
3. Währenddessen Olivenöl-Spray in eine beschichtete Pfanne sprühen und erhitzen. Anschließend die Kassler von beiden Seiten braun anbraten.
4. Die Milch in einem Topf erwärmen, auf die Kartoffeln geben und mit einem Kartoffelstampfer fein zerstampfen. Mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss würzen.
5. Den Kartoffelbrei zusammen mit dem Kassler und dem Sauerkraut auf zwei Tellern anrichten.



© des Titels *Abnehmen mit Pizza, Nudeln und Burger* (978-3-7423-1246-4)
2020 by riva Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München
Nähere Informationen unter: <http://www.riva-verlag.de>

© des Titels »Abnehmen mit Pizza, Nudeln und Burger« (978-3-7423-1246-4)
2020 by riva Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München
Nähere Informationen unter: <http://www.riva-verlag.de>



KARTOFFELPUFFER MIT APFELMUS

NÄHRWERTE PRO PORTION:

338 kcal, 10g Eiweiß, 65g Kohlenhydrate, 3g Fett

ZUTATEN FÜR 2 PORTIONEN:

500g Kartoffeln,
mehligkochend
20g Weizenvollkorn-
mehl
2 Eiweiß (Größe L)
Salz, Pfeffer
2 Hub Olivenöl-Spray
(4 g)
400g Apfelmus,
zuckerfrei

1. Die Kartoffeln schälen, waschen und mit der Rohkostraspel fein reiben. Die Kartoffeln in ein feines Sieb geben und abtropfen lassen, anschließend die Masse mithilfe eines Küchentuchs noch etwas auswringen.
2. Die Kartoffelmasse mit dem Mehl, dem Eiweiß, Salz und Pfeffer vermengen.
3. Olivenöl-Spray in eine beschichtete Pfanne sprühen und erhitzen. Mit einem Esslöffel immer wieder eine kleine Menge der Kartoffelmasse abnehmen, in die Pfanne setzen und flach streichen. Die Masse ergibt ca. 10 Puffer. Diese bei mittlerer Hitze von jeder Seite 4–5 Min. braten, bis sie knusprig sind.
4. Zum Servieren die Kartoffelpuffer stapeln und das Apfelmus dazu reichen.

TIPP:

Zuckerfreier Apfelmus kann auch durch Apfelmark ersetzt werden, da es nur natürliche Süße aus dem Fruchtzucker von Äpfeln enthält.

KARTOFFELSALAT

NÄHRWERTE PRO PORTION:

319 kcal, 12g Eiweiß, 48g Kohlenhydrate, 8g Fett

ZUTATEN FÜR 2 PORTIONEN:

500 g Kartoffeln,
festkochend
1 Ei (Größe M)
½ Zwiebel
30 g Gewürzgurken
75 g Mayonnaise,
fettarm
100 g Joghurt, fettarm
1 TL Senf, mittelscharf
Salz, Pfeffer

1. Die Kartoffeln schälen, waschen und in kochendem Salzwasser bei mittlerer Hitze ca. 20 Min. garen. Anschließend abgießen und abkühlen lassen.
2. Das Ei in einem separaten Topf in 10–12 Min. hart kochen, dann abschrecken. Währenddessen die Zwiebel abziehen und mit den Gewürzgurken in feine Würfel schneiden. In einer großen Schale mit der Mayonnaise, dem Joghurt und dem Senf vermischen und etwas ziehen lassen.
3. Die Kartoffeln vierteln, das Ei in kleine Würfel schneiden, beides zur Soße hinzugeben und gründlich untermischen.
4. Den Kartoffelsalat mit Salz und Pfeffer abschmecken und servieren.



© des Titels »Abnehmen mit Pizza, Nudeln und Burger« (978-3-7423-1246-4)
2020 by riva Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München
Nähere Informationen unter: <http://www.riva-verlag.de>