DAGMAR VON CRAMM

*Von Deutschlands TV-Ernährungsexpertin Nr. 1*

# MEINE GRÜNE DIÄT

## NACHHALTIG ABNEHMEN ZU JEDER JAHRESZEIT

G|U

Mit **kostenloser App** für Ihren persönlichen Wochenplan

# INHALT


7 Vorwort

8 Die Kraft der Natur

10 Natürlich abnehmen

12 So funktioniert es

14 Abnehmen im Frühling mit Wochenplan

16 Abnehmen im Sommer mit Wochenplan

18 Abnehmen im Herbst mit Wochenplan

20 Abnehmen im Winter mit Wochenplan

22 Lust zu tauschen?

**24 FRÜHLING**

Zartes Grün und junges Gemüse

**52 SOMMER**

Saftiges Obst und Gemüse satt

**80 HERBST**

Leuchtende Früchte und würziges Grün

**108 WINTER**

Knackige Nüsse und heimische Knollen

136 Mini-Glossar

138 Rezept- und Sachregister

144 Impressum

## DIE GU-QUALITÄTS-GARANTIE

Wir möchten Ihnen mit den Informationen und Anregungen in diesem Buch das Leben erleichtern und Sie inspirieren, Neues auszuprobieren. Bei jedem unserer Bücher achten wir auf Aktualität und stellen höchste Ansprüche an Inhalt, Optik und Ausstattung. Alle Rezepte und Informationen werden von unseren Autoren gewissenhaft erstellt und von unseren Redakteuren sorgfältig ausgewählt und mehrfach geprüft. Deshalb bieten wir Ihnen eine 100 %ige Qualitätsgarantie.

**Darauf können Sie sich verlassen:**
Wir legen Wert darauf, dass unsere Kochbücher zuverlässig und inspirierend zugleich sind.
Wir garantieren:

- dreifach getestete Rezepte
- sicheres Gelingen durch Schritt-für-Schritt-Anleitungen und viele nützliche Tipps
- eine authentische Rezept-Fotografie

**Wir möchten für Sie immer besser werden:**
Sollten wir mit diesem Buch Ihre Erwartungen nicht erfüllen, lassen Sie es uns bitte wissen! Nehmen Sie einfach Kontakt zu unserem Leserservice auf. Sie erhalten von uns kostenlos einen Ratgeber zum gleichen oder ähnlichen Thema. Die Kontaktdaten unseres Leserservice finden Sie am Ende dieses Buches.

GRÄFE UND UNZER VERLAG
*Der erste Ratgeberverlag – seit 1722.*

Das grüne Blatt bei den Rezepten kennzeichnet die vegetarischen Gerichte.

# DIE KRAFT DER NATUR

WER AUF DAUER ABNEHMEN MÖCHTE, DER KANN DAS NICHT GEGEN DIE JAHRESZEITEN TUN. DENN UNSER KÖRPER REAGIERT AUF LICHT UND TEMPERATUR, LEBT MIT DER SAISON, IHREN RITUALEN UND TRADITIONEN. NUTZEN SIE DIE KRAFT DER NATUR, UM AUF DAUER SCHLANK ZU SEIN.

## LICHT UND GEWICHT

Zu wenig Tageslicht macht hungrig! Denn die Lichtverhältnisse beeinflussen unsere Hormone. Tageslicht fördert die Produktion von Serotonin, das für gute Stimmung, Aktivität und Vitalität zuständig ist. Wenn es fehlt, steigt der Appetit – vor allem auf etwas Süßes. Das war in der kalten Winterzeit auch sinnvoll, weil der Kalorienverbrauch stieg. Heute spielt das keine Rolle mehr – im Gegenteil – wir bewegen uns dann noch weniger und haben es Dank moderner Technik schön warm. Deshalb ist es wichtig, auch in der dunklen Jahreszeit – ohne Lichtschutzfaktor – an die Luft zu gehen, damit die Serotoninproduktion angeregt wird. Wer kann, sollte in die Berge oder ans Meer fahren – dort ist die Lichtintensität besonders groß. Und wenn der Körper nach Süßem verlangt, können auch Kohlenhydrate aus Gemüse helfen: Sie werden im Körper auch zu Glucose abgebaut – aber sehr langsam und wirkungsvoll!

## KÄLTE ZEHRT

Die Temperatur der Umgebung spielt für unseren Kalorienverbrauch eine wichtige Rolle: Wenn wir gegen Kälte anheizen, dann verbrauchen wir Energie. Andererseits sinkt unsere Körpertemperatur, wenn wir hungern – eine Sparmaßnahme, die jeder kennt, der eine Diät macht. Die beste Methode dagegen ist Bewegung! Dazu Lebensmittel, die den Stoffwechsel anheizen. Das sind zum einen scharfe Substanzen in Gewürzen, Kräutern oder Tees. Zum anderen Eiweiß, das den Stoffwechsel durch den Abbau anregt. In der Wissenschaft heißt das: postprandiale Thermogenese und in der Alltagssprache: fat burning! Doch auch große Hitze zehrt, weil der Körper schwitzen muss, um zu kühlen.

## DIE JAHRESZEITEN

Nicht zufällig ist bei uns im Frühjahr Fastenzeit: Steigende Temperaturen und mehr Licht lassen den Appetit sinken und die Bewegungsfreude steigen. Der Effekt hält, unterstützt von einem besseren Körpergefühl, im Sommer an: Wenn die Hüllen fallen, sehen wir nämlich unseren Körper viel realistischer! Dann beginnt mit dem Herbst die Zeit, in der früher der Winterspeck angesammelt wurde. Den werden wir heute nicht mehr los. Deshalb ist es sinnvoll, in der warmen Jahreszeit abzunehmen und in der kalten Jahreszeit diese Abnahme zu halten und auszubauen. Die Natur schenkt uns dafür genau die richtigen Lebensmittel – wir müssen nur zugreifen!

## DER CIRCADIANE RHYTHMUS

Regelmäßige Esszeiten und vor allem die Pausen dazwischen sind eine wichtige Basis für ein nachhaltig gesundes Gewicht. Studien des Max-Planck-Instituts zeigten: Ohne äußere Reize pendelte sich im 24-Stunden-Rhythmus nach jeder Mahlzeit eine Pause von etwa 5 Stunden ein. Das bedeutet auch: Dreimal am Tag zu essen ist völlig ausreichend, vor allem wenn man weder körperlich hart arbeitet noch wächst. Deshalb ist es wichtig, sich zu jeder Mahlzeit satt zu essen und Snacks zwischendurch außen vor zu lassen. Deshalb sind meine Rezepte so aufgebaut, dass der Teller voll ist, der Magen entsprechend Sättigungssignale sendet und vor allem das Essen lange vorhält. Wer trotzdem schwächelt, trinkt einen Tee oder Smoothie.

## SCHLAF HILFT

Die Wahrscheinlichkeit für Übergewicht steigt bei einer Schlafdauer unter sieben Stunden an. Denn zu wenig Nachtruhe stört das Gleichgewicht zwischen den Hormonen Leptin und Ghrelin. Außerdem kann Übermüdung dazu führen, dass Erschöpfung als Hunger empfunden und mit Essen bekämpft wird. Allerdings: Auch wer mehr als neun Stunden schläft, neigt zu vielen Pfunden.

*Meine entspannenden und beruhigenden Tees helfen, abends zur Ruhe zu kommen.*

## DETOX MIT SPARGEL

Für 1 Portion: 8 dünne Stangen Spargel schälen, die holzigen Enden entfernen und die Stangen klein schneiden. 8–10 Erdbeeren waschen und putzen. 4–8 junge, zarte Löwenzahnblätter entstielen und waschen. Alle Zutaten in einem Mixer fein pürieren und mit Wasser auf Trinkstärke verdünnen. Je mehr Löwenzahn, desto höher ist der Anteil an Bitterstoffen und desto stärker der Detox-Effekt. Spargel regt die Darmflora an.

**60 kcal, 4 g EW, 1 g F, 8 g KH**

# SMOOTHIES

SIE SIND ROHKOST PUR UND DESHALB SO GESUND. DURCH DEN MIXVORGANG WERDEN DIE VITALSTOFFE FEIN AUFGESCHLOSSEN UND KÖNNEN SCHNELL VOM KÖRPER AUFGENOMMEN WERDEN. SMOOTHIES SOLLTE MAN AM BESTEN FRISCH GENIESSEN, IN EINEM THERMOSBECHER KANN MAN SIE ABER AUCH ZUM ARBEITSPLATZ MITNEHMEN.

## GURKE GEGEN HEISSHUNGER

Für 1 Portion: 150 g Gurke mit Schale waschen und grob würfeln. 2 Stiele Dill (oder Vogelmiere aus dem Garten) waschen und hacken. Gurke und Dill zusammen mit 50 g Avocado in den Mixer geben und fein pürieren. Mit etwas Salz und Pfeffer würzen und nach Belieben mit Wasser auf Trinkstärke verdünnen. Avocado sorgt für Sättigung, Gurke wirkt gegen Übersäuerung mit viel Kalium und Magnesium.

**85 kcal, 2 g EW, 7 g F, 5 g KH**

## CHILI GEGEN DURCHHÄNGER

Der Zucker in der Ananas macht fit, Chili kitzelt uns wach. Für 1 Portion: 150 g geschälte frische Ananas mit Strunk in Stücke schneiden. 2 Handvoll Brennnessel- und Kohlrabiblätter waschen und hacken. ½ Chilischote längs aufschneiden, entkernen, waschen und fein hacken. Alle Zutaten im Mixer pürieren, mit Wasser nach Belieben verdünnen. Statt Brennnesseln passt auch frischer Spinat, Rucola oder Giersch.

**90 kcal, 2 g EW, 0 g F, 19 g KH**

## HILFT GEGEN SÜSSHUNGER

Für 2 Tassen: 1 Handvoll Spargelschalen mit 500 ml Wasser 10 Min. köcheln lassen, vom Herd nehmen; 1 getrocknetes Steviablatt (Reformhaus), 1 Handvoll Holunderblüten oder Brennnesselblätter zugeben und den Tee 8 Min. ziehen lassen, anschließend durch ein Sieb gießen. Tipp: Alternativ vom Dämpfen oder Kochen übrig gebliebene, ungesalzene Spargelbrühe verwenden.

# TEES

BEI EINER DIÄT KÖNNEN SÜSSHUNGER, MÜDIGKEIT UND SCHLAFPROBLEME AUFTRETEN. DIESE TEES HELFEN, DAMIT FERTIGZUWERDEN. SIE WIRKEN MIT FRISCHEN ZUTATEN AM BESTEN – UND DIE GIBT ES JETZT IM FRÜHLING SATT. WENN FRISCHES NICHT VERFÜGBAR IST, KÖNNEN SIE AUCH GETROCKNETE KRÄUTER AUS DER APOTHEKE VERWENDEN. DANN NUR EIN VIERTEL DER MENGE NEHMEN!

## MACHT FIT UND WACH

Für 2 Tassen: 4 Birkenblätter grob hacken. 1 Stück Ingwer (ca. 2 cm) schälen und durch die Knoblauchpresse drücken. Beides mit 500 ml Wasser aufkochen und 5 Min. köcheln lassen. Den Tee durch ein Sieb abgießen. Tipp: Wem der Ingwer zu scharf ist, gibt ihn erst nach dem Kochen hinzu. Auch erkaltet ist das Ingweraroma nicht mehr ganz so intensiv, der Tee schmeckt milder.

## ENTSPANNT UND BERUHIGT

Für 2 Tassen: ½ TL Anissamen mit dem Mörser oder der Klinge eines breiten Messers anstoßen. 1 Handvoll Basilikumblätter zugeben, mit 500 ml kochendem Wasser überbrühen und den Tee 10 Min. ziehen lassen. Tipp: Durch das Anstoßen der Samen entfalten sich die ätherischen Öle besonders gut und können besser ins Teewasser übergehen.

**RADIESCHEN** REGEN DURCH IHRE SENFÖLE UND ANDERE BIOAKTIVE SUBSTANZEN GALLE UND NIEREN AN, MACHEN EINEN KLAREN KOPF UND KLÄREN DIE ATEMWEGE. DARUM DÜRFEN SIE IN KEINER FRÜHJAHRSKUR FEHLEN! DIE FRISCHEN BLÄTTER SIND REICH AN VITAMIN C UND CHLOROPHYLL UND EINE WÜRZIGE ÜBERRASCHUNG. DAZU KOMMT MAGERES EIWEISS IN FISCH UND FETA. FÜR SÄTTIGUNG SORGT EIWEISS- UND BALLASTSTOFFREICHER WEIZEN ALS BULGUR ODER IM BROT.

# Fisch in Radieschenblättersauce mit Bulgur

**ZUTATEN FÜR 2 PORTIONEN**
100 g Bulgur
Salz
1 Zwiebel
1 Bund Radieschen mit Grün
1 EL Rapsöl
2 EL Crème légère mit Kräutern
100 ml Gemüsebrühe
Pfeffer
250 g weißes Fischfilet
(z. B. Alaskaseelachs)

**ZUBEREITUNG** 40 Min.
**PRO PORTION** 400 kcal
32 g EW, 12 g Fett, 40 g KH

1 Den Bulgur in einen Topf geben, mit 250 ml Salzwasser aufkochen, vom Herd nehmen und 15–20 Min. quellen lassen.

2 Inzwischen die Zwiebel schälen und fein würfeln. Das Radieschengrün abschneiden, waschen, trocken schütteln und hacken. Die Radieschen waschen, putzen und achteln.

3 Das Öl in einer Pfanne erhitzen, die Zwiebeln darin glasig dünsten. Radieschenblätter dazugeben und zusammenfallen lassen. Crème légère unterrühren und die Brühe angießen. Die Sauce in einen Mixer geben und fein pürieren, mit etwas Salz und Pfeffer würzen.

4 Den Fisch in kleine Stücke schneiden. Von beiden Seiten mit etwas Salz und Pfeffer würzen. Die Sauce zurück in die Pfanne geben, den Fisch obenauf legen und zugedeckt in ca. 8 Min. gar ziehen lassen.

5 Die Radieschenachtel zum Bulgur in den Topf geben, kurz erwärmen und mit Fisch und Sauce servieren.

**VARIANTE** **Sie können statt Bulgur auch Couscous oder Gerste wie Reis als Beilage zubereiten.**

**PRAXIS-TIPP** **Radieschengrün immer sofort von den Radieschen schneiden und beides in einer dicht schließenden Plastikbox bis zur Verarbeitung im Kühlschrank aufbewahren. So bleibt beides knackig.**

# Radieschenstippe

**ZUTATEN FÜR 2 PORTIONEN**
1 Bund Radieschen
200 g fettarmer Feta
(ca. 9 % Fett absolut)
Salz, Pfeffer
600 g gemischtes Gemüse zum Rohessen (z. B. Möhren, Kohlrabi, Spargel, Gurke)
3 Scheiben Weizen-Wunderbrot (siehe S. 30)

**ZUBEREITUNG** 25 Min.
**PRO PORTION** 420 kcal
33 g EW, 10 g F, 46 g KH

1 Das Radieschengrün abschneiden und für die Zubereitung der Frühlings-Wundersuppe (siehe S. 34) verwenden. Die Radieschen waschen, putzen und vierteln. Den Feta abtropfen lassen und würfeln. Radieschen und Feta fein pürieren. Das Püree mit wenig Salz und Pfeffer würzen.

2 Das Gemüse waschen, nach Bedarf putzen oder schälen und in fingerdicke Streifen schneiden.

3 Die Radieschenstippe mit Gemüsesticks und 1 ½ Scheiben Weizen-Wunderbrot oder anderem Brot pro Person servieren.

**VARIANTE** **Statt Brot schmecken auch 400 g Pellkartoffeln dazu.**

# SOMMER-ZAUBERSUPPE

## ERFRISCHEND DURCH KALIUM UND VIEL FLÜSSIGKEIT

**ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN**
1 Aubergine (300–400 g)
3 EL Rapsöl
Salz, Pfeffer
1 Zwiebel
1 Knoblauchzehe
2 gelbe oder rote Paprikaschoten (ca. 400 g)
1 Zucchino (ca. 250 g)
1 EL Tomatenmark
2 Dosen geschälte Tomaten (à ca. 400 g Inhalt)
1 Dose Kichererbsen (ca. 240 g Abtropfgewicht)
3 Zweige Rosmarin
3 Zweige Thymian
4 EL Pesto (selbst gemacht, siehe S. 61; oder Fertigprodukt)

**ZUBEREITUNG** 45 Min.
**PRO PORTION** 370 kcal
14 g EW, 22 g F, 28 g KH

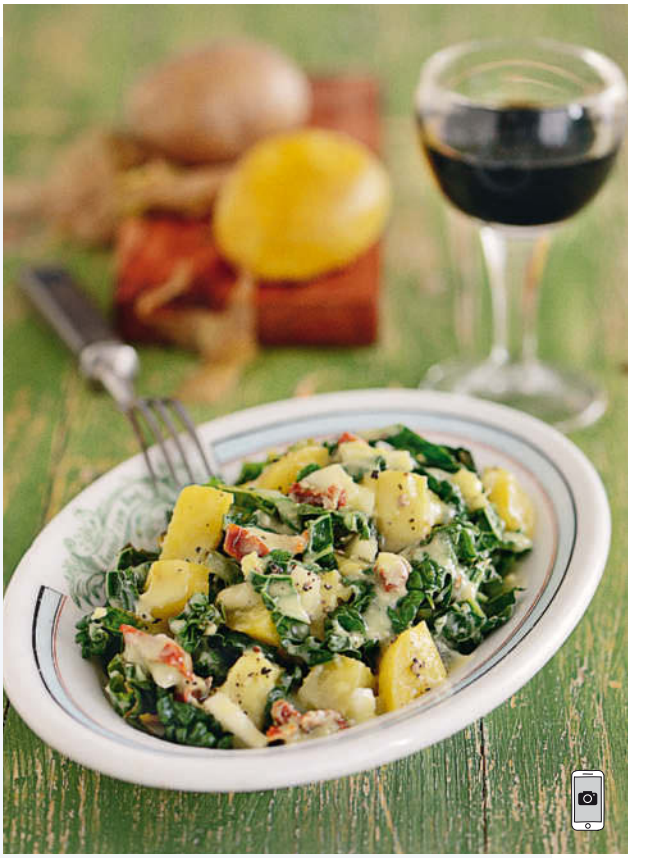
**1** Den Backofengrill vorheizen. Die Aubergine waschen, putzen und würfeln. Ein Backblech mit Alufolie auslegen und mit 2 EL Öl bestreichen. Auberginenwürfel auf dem Blech verteilen, salzen, pfeffern und kurz vermengen. Im Ofen ca. 5 Min. grillen, dabei öfters wenden.

**2** Zwiebel und Knoblauch schälen, beides fein würfeln. Die Paprikaschoten halbieren, putzen, waschen und ebenfalls würfeln. Zucchino waschen, putzen und in Würfel schneiden. 1 EL Öl in einem Topf erhitzen, Zwiebel und Knoblauch darin kurz andünsten. Tomatenmark zugeben und kurz mit anrösten. Die Paprika- und Zucchinowürfel zufügen und noch 2–3 Min. mitdünsten. Tomaten und Kichererbsen samt Saft sowie 200 ml Wasser dazugeben und ca. 5 Min. köcheln lassen. Die Auberginenwürfel zugeben und in der Suppe heiß werden lassen.

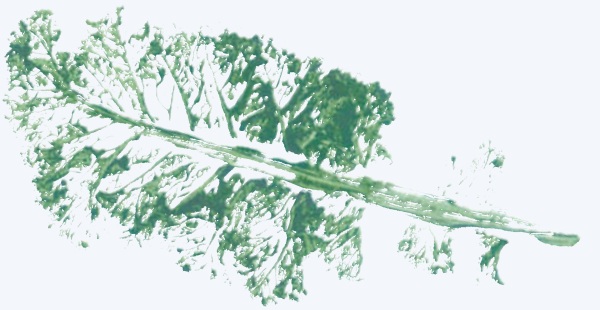
**3** Die Kräuter waschen und trocken schütteln, die Nadeln und Blättchen hacken und unter die Suppe rühren. Die Suppe salzen und pfeffern. Mit 1 EL Pesto pro Portion anrichten.

**PRAXIS-TIPP** **Sie können die Kichererbsen auch selber kochen. Dafür 110 g Kichererbsen über Nacht in ca. 250 ml Wasser einweichen. Im Einweichwasser ca. 1 Stunde garen (im Schnellkochtopf auf Stufe 2 ca. 30 Min.). Bei Bedarf etwas Wasser zugeben.**

**SCHLANK-TIPP** **Wem eine Suppe im Sommer zu heiß ist, genießt dieses Gericht aus dem Kühlschrank als eiskalte Erfrischung. Statt mit Pesto können Sie die Suppe auch mit 2 EL zerkrümeltem fettarmem Feta servieren.**



GRÜNKOHL IST DER GEMÜSEKÖNIG: KEIN ANDERER HAT SO VIEL ANTIOXIDATIVE KRAFT! DER MIX AUS KAROTINOIDEN, VITAMIN C, FOLSÄURE, GLUCOSINOLATEN UND KALZIUM MACHT IHN ZUM WINTER-SCHUTZSCHILD. WICHTIG: NICHT ZU LANGE GAREN! GÄNSESCHMALZ ENTHÄLT VIEL UNGESÄTTIGTE FETTSÄUREN – AVOCADO EBENFALLS. EINE GUTE ERGÄNZUNG!



# GRÜNKOHL MIT TOFU

**ZUTATEN FÜR 2 PORTIONEN**
2 Zwiebeln
400 g Grünkohl
2 EL Rapsöl (oder Gänseschmalz)
Salz, Pfeffer
200 g festkochende Kartoffeln
150 g Räuchertofu
1 EL körniger Senf
20 g Sesamsamen

**ZUBEREITUNG** 40 Min.
**PRO PORTION** 410 kcal
25 g EW, 22 g F, 26 g KH

1 Zwiebeln schälen und in feine Würfel schneiden. Grünkohl putzen, waschen und mit einem großen Messer in Streifen schneiden.

2 1 El Öl in einem Topf erhitzen, die Zwiebeln darin glasig dünsten. Grünkohl und 100 ml Wasser zugeben, salzen und pfeffern. Den Kohl zugedeckt unter gelegentlichem Rühren bei mittlerer Hitze ca. 30 Min. schmoren.

3 Inzwischen die Kartoffeln mit Schale in wenig Wasser in ca. 20 Min. garen. Dann kalt abschrecken und pellen.

4 Den Räuchertofu klein würfeln, zum Grünkohl geben und heiß werden lassen. Mit Senf, Salz und Pfeffer würzen.

5 Das übrige Öl erhitzen, Sesamsamen darin rösten. Die Kartoffeln zugeben, salzen und unter Rühren rundum ca. 5 Min. rösten. Sesamkartoffeln zum Grünkohl servieren.

**PRAXIS-TIPP** **Die Kartoffeln für den Salat gleich mitkochen. Schmeckt auch mit Wirsing statt Grünkohl.**
**SCHLANK-TIPP** **Räuchertofu ist eine tolle Winterzutat: würzig, eiweißreich und mit gesundem Fett toppt er jede Wurst!**

# GRÜNKOHL-AVOCADO-SALAT

**ZUTATEN FÜR 2 PORTIONEN**
250 g festkochende Kartoffeln
400 g Grünkohl
1 kleine Zwiebel
5 in Öl eingelegte getrocknete Tomaten (abgetropft 30 g)
1 Bio-Zitrone, 1 Avocado
100 ml Gemüsebrühe
Salz, Pfeffer
2 Scheiben Winterbrot (siehe S. 114)

**ZUBEREITUNG** 40 Min.
**PRO PORTION** 400 kcal
18 g EW, 14 g F, 48 g KH

1 Kartoffeln mit Schale in wenig Wasser in ca. 20 Min. garen. Dann kalt abschrecken und etwas abkühlen lassen.

2 Grünkohl putzen, von den harten Rippen befreien und in Streifen schneiden. In wenig Wasser ca. 10 Min. dünsten.

3 Zwiebel schälen und fein würfeln. Tomaten abtropfen lassen und fein hacken. Zitrone heiß waschen und abtrocknen, die Schale abreiben und den Saft ½ Zitrone auspressen. Avocado halbieren, entsteinen, Fruchtfleisch aus der Schale löffeln. Mit Zitronensaft, Zitronenschale und Brühe pürieren. Mit Salz und Pfeffer würzen. Zwiebelwürfel und Tomaten untermischen.

4 Kartoffeln pellen und würfeln, mit Grünkohlstreifen und Dressing vermischen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Je 1 Scheibe Winterbrot oder anderes Brot dazu reichen.

**PRAXIS-TIPP** **Ist Grünkohl übrig? Dann Knusperchips daraus backen: Grünkohlblätter mundgerecht zupfen, mit Chilisalz bestreuen und im Ofen bei 180° (Umluft, ohne Vorheizen) ca. 12 Min. backen, bis sie knusprig sind – fertig ist ein wärmendes Knabbervergnügen.**

**PAK CHOI** GEHÖRT WIE CHINAKOHL ZU DEN ZARTEN KOHLSORTEN, UND HAT AUCH DESSEN WERTVOLLE, ENTGIFTENDE BIOAKTIVSTOFFE; AUSSERDEM JEDE MENGE FOLSÄURE, VITAMIN C UND KALZIUM, DIE ROH ODER BEI KURZEM GAREN ERHALTEN BLEIBEN. UND WEIL ER SO LEICHT IST, KANN MAN EIWEISSREICHE SOJAPRODUKTE PLUS FLEISCH ODER GARNELEN DAZU MIXEN. **KNOBLAUCH** UND **INGWER** SORGEN FÜR AROMA.

# PAK CHOI MIT RINDFLEISCHSTREIFEN

**ZUTATEN FÜR 2 PORTIONEN**
200 g Möhren
1 Rinderroulade (ca. 150 g)
1–2 Knoblauchzehen
400 g Pak Choi
100 g Sojanudeln
Salz
1 EL Rapsöl
3–4 EL dunkle Sojasauce

**ZUBEREITUNG** 50 Min.
**PRO PORTION** 415 kcal
45 g EW, 13 g F, 27 g KH

1 Möhren putzen, schälen und auf dem Juliennehobel in Streifen reiben. Rinderroulade in dünne Streifen schneiden. Knoblauch schälen und hacken. Pak Choi waschen, putzen und längs vierteln. Nudeln in kochendem Salzwasser nach Packungsangabe bissfest garen, dann abgießen.

2 Inzwischen Öl in einem Wok erhitzen, Pak Choi darin rundherum in 5–8 Min. braun anbraten. Mit 1 EL Sojasauce beträufeln. Pak Choi herausnehmen und in Alufolie warm halten.

3 Die Fleischstreifen ca. 1 Minute im Wok anbraten. Möhren und Knoblauch zugeben und ca. 8 Min. mitbraten, bis die Möhren bissfest sind. Übrige Sojasauce und Nudeln unterrühren. Die Nudelpfanne mit dem Pak-Choi anrichten.

**PRAXIS-TIPP** **Pak Choi gibt es oft in Asia- oder Bioläden.**
**SCHLANK-TIPP** **Sojanudeln enthalten dreimal mehr Eiweiß als normale Pasta, haben nur wenig mehr Kalorien und nur die Hälfte Kohlenhydrate und machen supersatt. Ihre Konsistenz ist etwas fester.**

# PAK-CHOI-ROHKOST IN REISPAPIER

**ZUTATEN FÜR 2 PORTIONEN**
250 g Pak Choi, 1 Möhre (100 g)
einige Stiele Minze, Thai-Basilikum und Koriandergrün
2 Limetten, 2 EL Fischsauce
2 Eier, Salz, Pfeffer
1–2 TL edelsüßes Paprikapulver
120 g Sesam-Mandel-Tofu
1 TL Rapsöl, 8 Blatt Reispapier (Asialaden)
100 g gegarte Garnelen (in Lake, aus der Kühltheke)
1 Stück frischer Ingwer (ca. 2 cm)

**ZUBEREITUNG** 45 Min.
**PRO PORTION** 420 kcal
31 g EW, 16 g F, 35 g KH

1 Pak Choi waschen, putzen und quer in feine Streifen schneiden. Möhre putzen, schälen und raspeln. Kräuter waschen, trocken schütteln und hacken. Saft der Limetten auspressen. Die Hälfte davon mit Pak Choi, Möhren und Kräutern mischen. Mit 1 EL Fischsauce würzen.

2 Eier verquirlen, mit wenig Salz, Pfeffer und Paprikapulver würzen. Tofu klein würfeln. Öl in einer kleinen Pfanne erhitzen, Eier zugeben und ohne Rühren in 4 Min. stocken lassen. Omelett wenden und in 4–5 Min. fertig backen. Herausnehmen, etwas abkühlen lassen und in Streifen schneiden.

3 Eine weite Schüssel mit lauwarmem Wasser füllen. Ein Blatt Reispapier durch das Wasser ziehen, auf einen Teller legen, 1–2 EL Rohkost auf das untere Ende setzen. Einige Omelettstreifen, Garnelen und Tofu daraufgeben. Reispapier rechts und links etwas einschlagen, dann aufrollen. Mit übrigem Reispapier genauso verfahren.

4 Übrigen Limettensaft, 1 EL Fischsauce und 2 EL Wasser verrühren. Ingwer schälen und durch die Knoblauchpresse dazudrücken. Den Dip zu den Röllchen reichen.

## ABNEHMEN, GENIESSEN, GESUNDHEIT TANKEN – UND DAS GANZ OHNE VERZICHT!

Nehmen Sie ab mit der Kraft der Natur. Das geht ganz einfach, wenn Sie in jeder Jahreszeit die Obst- und Gemüsesorten mit dem besten Schlank-Faktor nutzen!
Ich zeige Ihnen, wie Sie mit jedem dieser Superfoods gleich zwei ganz unterschiedliche Gerichte kochen können. Ob vegetarisch, mit Fisch oder Fleisch – Hauptsache lecker und unkompliziert. Und meine raffinierten Smoothies und Zauber-Tees helfen zusätzlich beim Abnehmen.

WG 456 Gesunde Küche
ISBN 978-3-8338-3842-2

€16,99 [D]
€17,50 [A]

www.gu.de