

Die Ernährungs-Docs

„Bye-bye Bauchfett!“

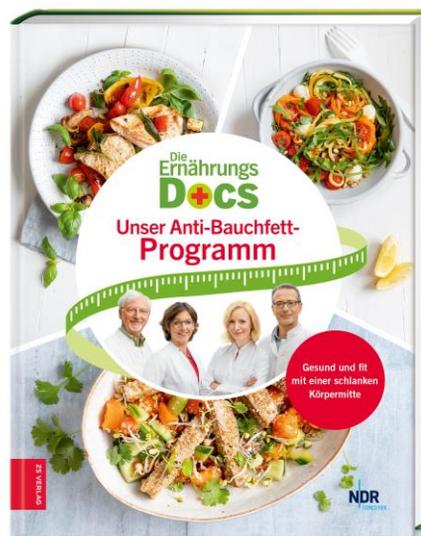
Gesund und fit mit
einer schlanken
Körpermitte

Wenn es um die Gesundheit geht, schaden ein paar überschüssige Pfunde an Po und Hüfte nicht unbedingt. Ganz anders ist das beim Bauchfett. Es sieht nicht nur unvorteilhaft aus, sondern birgt auch eine Vielzahl an Risiken. Doch diesen kann man mit einer gesunden Ernährung und effektiven Tipps von den Ernährungs-Docs wirkungsvoll entgegenreten.

Das überschüssige Fett in der Körpermitte ist in den letzten Jahren als **Verursacher für zahlreiche Zivilisationskrankheiten** in den Fokus der Forschung geraten. Die Folgen reichen von **Arthrose und Typ-2-Diabetes** über **Herz-Kreislauf-Erkrankungen** bis zu **Krebs**. Die Lösung kann daher nur lauten: Weg mit dem Bauchfett!

Ob im Restaurant, in der Kantine, beim Bäcker oder Imbiss um die Ecke – überall lauern leckere Verführungen. Oft spricht Zeitmangel gegen das Selbstkochen. Doch wenn Sie Ihre **Ernährung umstellen** und Ihrem „Bäuchlein“ zu Leibe rücken wollen, sollten Sie selbst den Kochlöffel schwingen. So bestimmen Sie, was auf dem Tisch landet und können den Anteil hoch verarbeiteter Lebensmittel kontrollieren. Mit **70 fettabbauenden und entzündungshemmenden Rezepten** gelingt das auf leichte und genussvolle Weise. Stellen Sie aus den Ideen für **Frühstück, Sattmachern und Low-Carb-Gerichten** Ihren ganz individuellen, abwechslungsreichen Speiseplan zusammen, um den gefährlichen Überschüssen in der Körpermitte den Kampf anzusagen.

Im umfangreichen Theorieteil geben die bekannten TV-Ärzte **leicht verständliche Antworten auf viele relevante Fragen**: "Wie entsteht Bauchfett?", "Was macht es so gefährlich?" und wie findet man sein persönliches Risiko heraus? Natürlich ist auch die Bewegung ein unverzichtbarer Bestandteil des Anti-Bauchfett-Programms. Deshalb finden Sie in diesem Buch auch **Anregungen für körperliche Aktivitäten**, mit denen Sie gegen die Fettdepots im Bauchraum vorgehen können.



Die Ernährungs-Docs Unser Anti-Bauchfett-Programm

176 Seiten
€ [D] 22,99 | € [A] 23,70
ISBN 978-3-96584-195-6

Erscheint am 3. Januar 2022



DIE AUTOREN

Die Ernährungs-Docs



Dr. med. Anne Fleck ist seit Jahren international anerkannte Expertin für innovative Präventiv- und Ernährungsmedizin. Mit ihren ganzheitlich orientierten, modernen Konzepten etablierte sie überzeugende Strategien zum Gesunderhalt. Als Fachärztin für Innere Medizin und Rheumatologie mit Expertise in der Naturheilkunde verfolgt sie den Ansatz aus effektiver Kombination modernster Spitzenmedizin, Zuwendung und Naturheilkunde.



Dr. med. Jörn Klasen, Facharzt für Innere Medizin mit Schwerpunkt Magen-, Darm- und Lebererkrankungen. Sein Ansatz ist die integrative Medizin. So ist er zusätzlich Arzt für Anthroposophische Medizin, Naturheilverfahren und Ernährungsmedizin. Er war Chefarzt und stellvertretender ärztlicher Direktor am Asklepios Westklinikum Hamburg und ist heute am Medicinicum Stephansplatz verantwortlich für das Zentrum für Integrative Medizin.



Dr. med. Matthias Riedl ist Ernährungsmediziner, Diabetologe und Buchautor sowie Gründer und ärztlicher Leiter des medicum Hamburg, Deutschlands größter Spezialpraxis für Diabetes und Ernährungsmedizin. Es vereint unter einem Dach in einem innovativen, ganzheitlichen Behandlungskonzept alle wichtigen Fachbereiche. Dr. Riedl gehört laut „Focus“-Topmediziner-Liste zu den 50 besten deutschen Vertretern seines Fachs.



Dr. med. Silja Schäfer ist Fachärztin für Allgemeinmedizin und Ernährungsmedizin. Sie führt eine Schwerpunktpraxis für Diabetes und Ernährung in Kiel. Als ehemalige Leistungssportlerin und Trainerin interessierte sie sich schon früh für gesunde Ernährung. Jetzt als Hausärztin liegt es ihr am Herzen, eine gesunde und gesunderhaltende Ernährungsweise für alle zu ermöglichen. Seit Januar 2020 ergänzt sie das Team der beliebten Ernährungs-Docs im NDR.

Fotos von Claudia Timmann.

DER VERLAG

ZS Verlag

Der ZS Verlag gehört in den Bereichen Essen, Trinken, Fitness und Gesundheit zu den führenden Verlagen Deutschlands. Am Puls der Zeit, mit größter Kompetenz verlegen wir Inhalte, die wichtig für das Leben unserer Leser sind. Unsere Autoren? Menschen, die zu ihrem Thema wirklich etwas zu sagen und zu schreiben haben. Erzählerisch, appetitmachend, haptische Erlebnisse sollen unsere Produkte sein. Seit der Verlagsgründung 1984 kann der Verlag auf eine lange Reihe von Bestsellern und Titeln zurückblicken, die wegweisend für die Branche waren. Meilensteine waren dabei das legendäre und bestverkaufte Buch „Kochen — die neue große Schule“ mit dem roten Löffel und die „Erfindung“ der TV-Kochbücher. Tradition, Innovation, Inspiration und Kreativität sind auch nach dreißig Jahren die Triebfedern für uns, hochwertige, schöne Produkte zu kreieren, die unsere Leser inspirieren, motivieren und informieren. ZS – ein Verlag der Edel Verlagsgruppe.

»Inhaltliche Relevanz, große Autoren und Liebe zum Detail, das zeichnet ZS-Bücher aus.«

Jürgen Brandt, Geschäftsführer ZS Verlag



Franz Jentsch — franz.jentsch@edel.com

Edel Verlagsgruppe GmbH — Kaiserstraße 14b — 80801 München — ZS - Ein Verlag der Edel Verlagsgruppe

Ist mein Bauchumfang zu groß? So finden Sie es heraus

Um ein gesundes Gewicht zu ermitteln, ist die Waage allein nicht ausreichend. Denn sie berücksichtigt weder den Muskelanteil noch den Bauchumfang im Verhältnis zum Rest des Körpers. Lesen Sie hier, warum ein Maßband im Zweifelsfall besser ist und welche Messmethoden sich bewährt haben.

Für die meisten ist die Waage im Badezimmer das Maß aller Dinge. Essen wir zu viel, zeigt sie mehr an. Können wir uns eine Zeit lang zurückhalten, verlieren wir an Gewicht. Der Body-Mass-Index (BMI) gilt dabei als Orientierungspunkt. Daran können Sie erkennen, ob Sie normal- oder übergewichtig sind. Bei einem BMI von mehr als 18,5 beginnt das Normalgewicht, bis 25 liegt alles im grünen Bereich. Überschreitet der Wert die 30, wird es gefährlich; bei 35 beginnt der rote Bereich. Allerdings ist dieses Modell zur Einschätzung des Gesundheitsrisikos nicht sehr hilfreich. Denn der BMI berücksichtigt wichtige Faktoren wie die Muskelmasse, die Fettverteilung und den Fettanteil nicht. So finden sich zum Beispiel sehr muskulöse, sportliche Menschen leicht im Bereich des Übergewichts wieder, obwohl sie kein Gramm zu viel auf den Rippen haben, weil Muskeln schwerer als Fett sind. Dagegen gehen schmal gebaute Sportmuffel mit viel Bauchfett als normalgewichtig durch, auch wenn ihr figurbedingtes gesundheitliches Risiko viel höher ist.

Ein gesunder Bauchumfang

Um das eigene Risiko realistisch einzuschätzen, ist es deshalb ratsam, zum Maßband zu greifen und den Umfang an verschiedenen Stellen zu messen. Die schnellste und einfachste Antwort gibt der Bauchumfang. Der beste Zeitpunkt, um ihn zu messen, ist morgens vor dem Frühstück, wenn Sie noch

nüchtern sind. Am besten legen Sie das Maßband mit freiem Oberkörper im Stehen vor dem Spiegel um den Bauch – und zwar zwischen der untersten Rippe und der Oberkante des Hüftknochens (Beckenkamm). Sie können sich auch am Nabel orientieren, da ist der Bauch am dicksten. Entspannen Sie sich und atmen Sie tief aus. Danach legen Sie das Maßband möglichst eng und gerade um den Körper und führen es vorn so zusammen, dass Sie die Maßzahl ablesen können. Ist der Umfang bei Frauen größer als 87 cm, sollten sie unbedingt abnehmen – dann hat sich schon reichlich Bauchfett gebildet und das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen steigt. Gefährlich wird es bei Frauen bereits ab 80 cm. Für Männer gilt ab 102 cm Alarmstufe rot; aus gesundheitlichen Gründen sollten sie es aber gar nicht erst so weit kommen lassen und unter 94 cm bleiben.

Waist-to-Height-Ratio

Etwas umständlicher, aber aussagekräftiger ist die Waist-to-Height-Ratio (WHR), bei der es um das Verhältnis von Taillenumfang und Körpergröße geht. Dafür teilen Sie Ihren Bauchumfang durch Ihre Körpergröße (jeweils in cm). Wie das Ergebnis einzuschätzen ist, hängt auch vom Alter ab. Für unter 40-Jährige gilt ein Wert über 0,5 als bedenklich. Zwischen 40 und 50 Jahren sollte das Resultat bei 0,5 bis 0,6 liegen; ab 50 ist 0,6 der Richtwert.

Waist-to-Hip-Ratio

Schließlich gibt es noch die Waist-to-Hip-Ratio (WHR, übersetzt: Taille-zu-Hüfte-Verhältnis). Dafür messen Sie Ihren Bauch- und Ihren Hüftumfang und teilen den Bauchwert durch den Hüftwert. Das Ergebnis sollte bei Frauen unter 0,85, bei Männern unter 1,0 liegen. Das System ist allerdings kritisch zu betrachten, denn das Verhältnis der Umfänge zueinander verbessert sich nicht nur, wenn die Taille schlanker, sondern auch wenn die Hüfte dicker wird. Sieht man davon ab, gibt auch dieser Wert Auskunft über die Verteilung der Fettreserven im Körper und Antwort auf die Frage, ob jemand eher ein Birnen- oder Apfelfyp ist. Bei gleichem BMI würde das gesundheitliche Risiko für Bluthochdruck, Diabetes,

Fettstoffwechselstörungen oder Arteriosklerose bei einem Apfelfypen (eher Männer) größer sein als bei der Birnenform, die bei Frauen verbreiteter ist.

Körperfettwaagen

Wer wissen will, aus wie viel Fett und wie viel Muskeln der eigene Körper besteht, dem liefern sogenannte Fettwaagen die Antwort. Diese Auskunft hat vor allem für diejenigen, die abnehmen und sich mehr bewegen möchten, einen konkreten Wert. Denn: Wenn man seine Ernährung umstellt, weniger isst und mehr Sport (insbesondere Krafttraining) treibt, zeigen diese Waagen, wie sich der Muskelanteil erhöht und der Fettanteil bestenfalls verringert hat.

Bauchumfang messen

MÄNNER	Risiko für Übergewichtskrankheiten	FRAUEN
bis 94 cm	normal	bis 80 cm
bis 102 cm	mittel	bis 88 cm
über 102 cm	hoch	über 88 cm

Body-Mass-Index

gemessen werden Gewicht und Körpergröße

So berechnen Sie Ihren Body-Mass-Index: $BMI = \frac{\text{Körpergewicht (kg)}}{\text{Körpergröße (m)} \times \text{Körpergröße (m)}}$
 Beispielrechnung: $BMI = \frac{80 \text{ kg}}{1,80 \text{ m} \times 1,80 \text{ m}} = 24,7$

BMI (Body-Mass-Index)	18,5	25	30	35	40
Adipositas (Fettsucht) 1. Grad	Unter-gewicht	Normal-gewicht	Über-gewicht	Adipositas (Fettsucht) 1. Grad	Adipositas (Fettsucht) 2. Grad
Adipositas (Fettsucht) 2. Grad				Adipositas (Fettsucht) 3. Grad	Adipositas (Fettsucht) 3. Grad
Gesundheitsrisiko	durch-schnittlich	gering-erhöht	erhöht	hoch	sehr hoch



Top-Lebensmittel für die schlanke Körpermitte

Sie liefern wertvolle Nährstoffe, halten fit und machen schlank. Unsere Favoriten gegen ungesundes Bauchfett wirken außerdem entzündungshemmend und gut sättigend. Bringen Sie diese Lebensmittel als Anti-Bauchfett-Strategie möglichst oft auf den Teller.



ÄPFEL

Das Lieblingsobst der Deutschen ist ein echter Schlankmacher. Ein Apfel hat etwa 70 Kilokalorien und einen Wassergehalt von mehr als 80 Prozent. In seiner Schale stecken lösliche Ballaststoffe, die die Verdauung anregen. Zudem enthalten Äpfel Pektin, einen wasserlöslichen Ballaststoff, der die Fett-speicherung stoppt und das Hungergefühl reduziert.

BEEREN

Beeren sind gute Verbündete im Kampf gegen Bauchfett. Dunkle Sorten wie Brom-, Blau- oder Preiselbeeren haben noch einen weiteren Vorteil: Ihre Farbe verdanken sie sogenannten Anthocyanen aus der Gruppe der sekundären Pflanzenstoffe, die das Immunsystem fit halten und die Zellen schützen.



GRÜNES BLATTGEMÜSE

Sie sind Top-Lieferanten für Vitamine, Mineral- und Bitterstoffe, haben wenig Kalorien und viele Ballaststoffe. Das darin enthaltene Kalium hat eine blutdrucksenkende Wirkung. Ob Spinat, verschiedene Kohlsorten oder Salat – grünes Blattgemüse gilt zu Recht als heimisches Superfood. Wer zu Blähungen neigt, sollte es nicht abends und nicht roh essen.



EIER

Eier enthalten essenzielle Aminosäuren, die die Verbrennung des Bauchfetts und den Muskelaufbau unterstützen. Muskeln wiederum helfen dabei, effektiver Kalorien abzubauen. Dank Omega-3-Fettsäuren machen Eier schnell und nachhaltig satt und reduzieren gleichzeitig das Risiko für Entzündungen im Körper. Besonders gesund sind sie, wenn sie in Wasser gekocht (und nicht gebraten) werden.

HAFERFLOCKEN

Sie gelten als das „Frühstück gegen Bauchfett“: Eine Portion Haferflocken (50 Gramm) enthält bei 170 Kilokalorien jeweils fünf Gramm Eiweiß und Ballaststoffe. Letztere regulieren den Blutzucker und binden ungesundes Cholesterin. Außerdem können Haferflocken als Sattmacher und Heißhungerbremse punkten. Darüber hinaus sind sie eine gute Quelle für wertvolle Mineralstoffe wie Eisen, Magnesium, Phosphor und Zink.



HÜLSENFRÜCHTE

Einst galten Hülsenfrüchte als Arme-Leute-Essen. Heute haben Erbsen, Bohnen, Edamame, Linsen und Kichererbsen ihren Ruf als Superfood zu Recht. Sie bieten neben hochwertigem Eiweiß komplexe Kohlenhydrate und reichlich Ballaststoffe, die die Verdauung unterstützen und den Blutzuckerspiegel stabil halten. Sie machen lange satt und lassen Pfunde schmelzen. In einer kanadischen Studie nahmen Hülsenfrüchte-Esser vor allem am Bauch ab.





Süßlupinen-Porridge mit Birnen

Genussvoll und warm: Hafer- und Süßlupinenflocken, Nüsse, Birnen und Zimt machen den Morgenbrei nicht nur für Veganer zur neuen Lieblingsmahlzeit.

Für 2 Personen
Zubereitung: 30 Minuten

60 g Süßlupinenflocken
(aus dem Bioladen;
ersatzweise Süßlupinenschrot)
100 g zarte glutenfreie Haferflocken
1 EL getr. Cranberrys (ohne Zucker)
¼ l ungesüßter Lupinendrink
(ersatzweise Hafer- oder Cashewdrink)
Salz
¼ TL Zimtpulver
1 Msp. gemahlene Vanille
2 EL Walnuskerne
2 kleine Birnen
(z. B. Gute Luise; ca. 300 g)
80 g blaue Weintrauben

Nährwerte pro Portion:
ca. 575 kcal, 24 g EW, 19 g F,
67 g KH, 18 g BST, 7,8 g MUFS

+ Die Lupinen- und Haferflocken sowie Cranberrys mit dem Lupinendrink, ¼ l Wasser und 1 Prise Salz in einem kleinen Topf einmal aufkochen. Dann den Porridge mit geschlossenem Deckel bei schwacher Hitze 10 bis 15 Minuten quellen lassen, bis die Flocken die Flüssigkeit vollständig aufgenommen haben. Dabei zwischendurch immer wieder umrühren. Anschließend mit Zimt und Vanille würzen.

+ Inzwischen die Walnüsse grob hacken und in einer Pfanne ohne Fett bei mittlerer Hitze hell rösten, herausnehmen und abkühlen lassen.

+ Die Birnen waschen, vierteln und entkernen. Die Birnenviertel in schmale Scheiben schneiden und ein Viertel der Scheiben zum Garnieren beiseitelegen. Den Rest klein würfeln und unter den Porridge fügen. Die Trauben waschen, trocken tupfen, von den Stielen zupfen und halbieren.

+ Zum Servieren den Porridge auf Schalen verteilen und mit den beiseitegelegten Birnenscheiben und den Trauben garnieren. Mit den Walnüssen bestreuen.

DIE ERNÄHRUNGS-DOCS

Süßlupinen zählen zu den Hülsenfrüchten. Sie enthalten ähnlich viel Eiweiß wie Sojabohnen (nämlich gut 40 Prozent) und sind daher ideal für eine pflanzenbetonte, eiweißreiche Ernährung (siehe Seite 28 f.). In Form von Flocken kann man Süßlupinen gut ins Müsli mischen; sie sind mittlerweile aber auch schon als Mehl, Dosengemüse oder Fleischersatz im Handel.

50 | Frühstück



Paprikasteaks mit Ofengemüse

Mit buntem Gemüse und Kartoffeln wird aus saftigen Rindersteaks ein echtes Wohlfühlessen. Wenn die ganze Familie mitisst, einfach die Mengen verdoppeln.

Für 2 Personen
Zubereitung: 50 Minuten
Garen: 30 Minuten

300 g Blumenkohl
(ohne grüne Blätter)
200 g Möhren
1 rote Paprikaschote
250 g kleine festkochende Kartoffeln
(z. B. Drillinge)
2 Zweige Rosmarin
je ½ TL edelsüßes und
rosenscharfes Paprikapulver
2 EL Zitronensaft
Salz, Pfeffer aus der Mühle
4 EL Olivenöl zum Braten
2 Rinderhüftsteaks (à ca. 150 g)
30 g geräucherte Mandeln
3 EL gehackte Petersilie

Nährwerte pro Portion:
ca. 680 kcal, 44 g EW, 39 g F,
33 g KH, 12 g BST, 4,5 g MUFS

+ Den Backofen auf 220 °C vorheizen. Den Blumenkohl putzen, waschen und in Röschen teilen. Die Möhren putzen, schälen und schräg in etwa 2 cm breite Stücke schneiden. Die Paprika längs halbieren, putzen, waschen und in etwa 2 cm große Stücke schneiden. Die Kartoffeln gründlich waschen und längs halbieren oder vierteln.

+ Den Rosmarin waschen, trocken tupfen, die Nadeln abzupfen und fein hacken. Dann mit beiden Paprikapulvern, Zitronensaft, Salz, Pfeffer und 3 EL Öl verrühren. Das ganze Gemüse mit der Hälfte des Würzöls mischen, auf einem Backblech verteilen und im Ofen auf der mittleren Schiene etwa 25 Minuten garen, dabei zwischendurch wenden.

+ Inzwischen die Steaks quer halbieren und in einer Pfanne im übrigen Öl bei starker Hitze auf jeder Seite etwa 1 Minute anbraten. Herausnehmen und mit dem übrigen Würzöl bestreichen. Die Steaks zum Gemüse auf das Blech setzen und alles im Ofen noch 5 Minuten garen.

+ Währenddessen die Mandeln grob hacken. Das Fleisch und das Gemüse aus dem Ofen nehmen und auf Teller verteilen, mit Mandeln und Petersilie bestreut servieren.

DIE ERNÄHRUNGS-DOCS

Auch wenn man rotes Fleisch wie Rind oder Lamm nur in Maßen genießen sollte, gehört es doch zu den Top-Lieferanten für L-Carnitin. Diese Proteinverbindung braucht unser Körper, um Fettsäuren zu den Mitochondrien, den Kraftwerken der Zellen, zu transportieren und dort in Energie umzuwandeln. Ob Carnitin zu einer höheren Fettverbrennung führt, ist noch nicht erwiesen.

116 | Sattmacher



Franz Jentzsch — franz.jentzsch@edel.com

Edel Verlagsgruppe GmbH — Kaiserstraße 14b — 80801 München — ZS - Ein Verlag der Edel Verlagsgruppe



Matjes mit Bohnen-Bratkartoffeln

Zarter Hering in würziger Sahnesauce – dieser Klassiker lässt sich auch auf die leichte Art zubereiten. Bratkartoffeln und Bohnen machen den Genuss perfekt!

Für 2 Personen
Zubereitung: 40 Minuten
Ziehen: 1 Stunde

1 kleiner säuerlicher Apfel (z. B. Elstar)
1 EL Zitronensaft
3 Frühlingszwiebeln
200 g Matjesfilets
½ Bund Dill
200 g griech. Joghurt (0,2 % Fett)
2 EL saure Sahne (10 % Fett)
2 EL glutenfreier Apfelessig
Salz, Pfeffer aus der Mühle
200 g tiefgekühlte grüne Bohnen
300 g festkochende Kartoffeln
2 EL Olivenöl zum Braten
½ TL edelsüßes Paprikapulver

Nährwerte pro Portion:
ca. 645 kcal, 26 g EW, 38 g F,
45 g KH, 7 g BST, 5,7 g MUFS

+ Den Apfel waschen, vierteln, entkernen und quer in Scheiben schneiden. Sofort mit Zitronensaft beträufeln, damit sich der Apfel nicht bräunlich verfärbt. Die Frühlingszwiebeln putzen, waschen und in dünne Ringe schneiden. Den Matjes schräg in etwa 2 cm breite Stücke schneiden. Den Dill waschen, trocken tupfen und die Spitzen abzupfen. 1 EL zum Garnieren beiseitelegen, den Rest fein hacken.

+ Den Joghurt mit saurer Sahne, Essig und 4 EL Wasser verrühren, leicht salzen und pfeffern. Apfel, Frühlingszwiebeln, Matjes und gehackten Dill untermischen. Alles im Kühlschrank abgedeckt etwa 1 Stunde ziehen lassen.

+ Währenddessen Bohnen in kochendem Salzwasser etwa 5 Minuten blanchieren. In ein Sieb abgießen, kalt abschrecken und abtropfen lassen. Die Kartoffeln schälen und etwa 1 cm groß würfeln, in einer großen Pfanne im Öl bei mittlerer bis starker Hitze 12 bis 15 Minuten rundum goldbraun braten. Die Bohnen untermischen und etwa 1 Minute mitbraten. Alles mit Salz, Pfeffer und Paprikapulver würzen.

+ Zum Servieren die Bratkartoffeln mit dem Matjes auf Teller verteilen und mit dem beiseitegelegten Dill garnieren.

DIE ERNÄHRUNGS-DOCS

Kaltwasserfische wie Hering, Makrele oder Lachs sind reich an mehrfach ungesättigten Omega-3-Fettsäuren (MUFS), die stille Entzündungen bekämpfen. Unser Körper verwendet die essenziellen Fettsäuren aber auch für die Bildung von Leptin. Dieses Hormon zügelt den Appetit, reguliert den Stoffwechsel und beeinflusst damit auch die Fettverbrennung (siehe Seite 9).



Gebratene Zoodles mit Rucola

Leichter Genuss, Italien-Feeling inklusive: Für gebratene Gemüsenudeln gibt es keine besseren Partner als Rucola, Tomaten und Mozzarella. Buonissimo!

Für 2 Personen
Zubereitung: 30 Minuten

30 g Pinienkerne
2 Möhren
1 Zucchini (ca. 150 g)
200 g Cocktailtomaten
1 Knoblauchzehe
3 Zweige Thymian
3 Stiele Petersilie
2 EL natives Olivenöl extra
Salz, Pfeffer aus der Mühle
2 EL glutenfreier Aceto balsamico
50 g Rucola
100 g Mini-Mozzarellakugeln light (mind. 20 % Fett i. Tr.)

Nährwerte pro Portion:
ca. 310 kcal, 13 g EW, 21 g F,
14 g KH, 6 g BST, 4,7 g MUFS

+ Die Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett bei mittlerer Hitze hell rösten. Herausnehmen und abkühlen lassen.

+ Inzwischen die Möhren und Zucchini putzen und waschen bzw. schälen und mit dem Spiralschneider getrennt in dünne nudelähnliche Streifen schneiden. Die Tomaten waschen und halbieren. Den Knoblauch schälen und fein würfeln. Thymian und Petersilie waschen, trocken tupfen, die Blätter abzupfen und getrennt fein hacken.

+ Das Öl in einer großen beschichteten Pfanne erhitzen und erst die Möhrennudeln darin bei mittlerer Hitze etwa 2 Minuten anbraten. Zucchini, Tomaten und Knoblauch dazugeben, mit Salz und Pfeffer würzen und etwa 2 Minuten mitbraten. Zuletzt Thymian und Essig hinzufügen und untermischen. Die Zoodles vom Herd nehmen.

+ Den Rucola verlesen, waschen und trocken schleudern, dabei grobe Stiele entfernen. Den Mozzarella abtropfen lassen. Zum Servieren die Zoodles mit Rucola und Mozzarella in einer Salatschüssel vorsichtig mischen und auf Teller verteilen. Mit Pinienkernen und Petersilie bestreuen.

DIE ERNÄHRUNGS-DOCS

Scharfe Senföle und Bitterstoffe verleihen dem Rucola seinen würzig-herben Geschmack. Wir können gesundheitlich von ihnen profitieren, weil sie die Produktion der Verdauungssäfte anregen. Das erleichtert unserem Stoffwechsel die Fettverbrennung und wir werden schneller satt. Ein weiteres Plus: Bitterstoffe können unsere Lust auf Süßes hemmen (siehe Seite 26).

