

# Ich esse jetzt Nudeln und bereue nichts

## Mit guten Kohlenhydraten zum Wohlfühlgewicht

Erfolgsau-  
torin mit  
bereits  
45.000  
verkauften  
Büchern

Petra Hola-Schneiders neues Buch „Ich esse jetzt Nudeln und bereue nichts“ ist die Rettung für alle, die nachhaltig abnehmen wollen. Die Erfolgsautorin weiß aus eigener Erfahrung, dass eine strikte Low-Carb-Diät schwer durchzuhalten ist und bei vielen – vor allem Frauen – irgendwann keinen Erfolg mehr zeigt. Die Erfolgsautorin weiß aus eigener Erfahrung, dass eine strikte Low-Carb-Diät schwer durchzuhalten ist. In den Wechseljahren verändert sich der Hormonhaushalt und der Kalorienverbrauch sinkt. Wer die Küche an den Stoffwechsel anpasst, sieht die Pfunde wieder purzeln.

Das Motto dabei: Mehr Genuss, weniger Verzicht. Mit unschlagbar leckeren, abwechslungsreichen Gerichten verhilft die Foodbloggerin ihren Leser\*innen zurück zum Wunschgewicht. Sie verrät außerdem Trick 17 fürs Auswärtsessen und hat jede Menge Figurrettende Maßnahmen parat, sollte man doch einmal über die Stränge geschlagen haben. Zahlreiche Tipps helfen dabei, am Ball zu bleiben, die Zahl auf der Waage nicht zu scheuen oder aus einem Durchhänger emotional und ernährungstechnisch wieder auf die Spur zu kommen. Mit diesem Buch schafft es jeder, sich schlank und gleichzeitig gut zu fühlen. Nudeln und Naschen erlaubt!



**Petra Hola-Schneider**  
**Ich esse jetzt Nudeln und bereue nichts**  
192 Seiten  
22,99 € [D] | 23,70 € [A]  
ISBN 978-3-96584-210-6

**ET: 03. Januar 2022**



DIE AUTORIN

## Petra Hola-Schneider

Die Foodbloggerin hat nach vielen Jahren im Personalwesen die Branche gewechselt und berät inzwischen Unternehmen in Sachen Social Media. Sie wuchs mit der üppigen Küche Böhmens auf und bekam den Spaß am Kochen und Backen schon in die Wiege gelegt. Neben dem Verzicht auf Weißmehl und Zucker legt Petra Hola-Schneider großen Wert auf naturbelassene Produkte, Nachhaltigkeit und Tierwohl. So wird auf [www.holladiekochfee.de](http://www.holladiekochfee.de) nicht nur lecker gekocht und gebacken, sondern es gibt auch Einblicke hinter die Kulissen bei Züchtern, Produzenten und Gastronomen.

„Leben ist Veränderung -  
alles andere wäre ja auch  
langweilig.“

Petra Hola-Schneider



© Michi Matejka

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



Stephan Strauß — [stephan.strauss@edel.com](mailto:stephan.strauss@edel.com) — +49 (0) 89 5482515 288  
Edel Verlagsgruppe GmbH — Kaiserstraße 14b — 80801 München — ZS - Ein Verlag der Edel Verlagsgruppe

## LOADED PASTA

Mit Hähnchen und Linsen

Mein Geheimnis des reuelosen Nudelkonsums? Ich lade Pastagerichte mit gesunden Zutaten voll, sodass die Nudeln eher eine kleine Rolle spielen: keine Sahne- oder Käsesaucen, dafür jede Menge buntes Gemüse plus Eiweiß.

### Zutaten für X Personen:

70 g Schalotten  
(ersatzweise Zwiebeln)  
2-3 Knoblauchzehen  
200 g Möhren  
1 Bund Frühlingszwiebeln  
200 g Auberginen  
200 g Zucchini  
200 g Paprikaschoten  
200 g Tomaten  
1 EL Öl  
120 g Vollkornspaghetti  
15 g Tomatenmark  
70 g gegarte rote Linsen  
(Trockengewicht)  
Fleur de Sel  
Pfeffer aus der Mühle  
1 EL Thymianblättchen

### Zum Anrichten

geriebener Parmesan  
200 g angebratenes Hähnchen-  
oder Putenbrustfilet (ersatzweise  
Tofu, Kofu oder Seitan)

Nährwerte pro Person: 690  
kcal, 51 g EW, 15 g F, 78 g KH

1. Die Schalotten und den Knoblauch schälen, Schalotten in feine Würfel und Knoblauch in feine Scheiben schneiden. Den Rest des Gemüses putzen und waschen, die Möhren schälen. Frühlingszwiebeln und Möhren in feine Streifen schneiden. Auberginen, Zucchini und Paprikaschoten in feine, Tomaten in grobe Würfel schneiden. Das Öl in einer Pfanne erhitzen und Schalotten, Knoblauch, Frühlingszwiebeln und Möhren darin 5 Minuten anbraten, dann das restliche Gemüse bis auf die Tomaten dazugeben und etwa 10 Minuten weiterbraten, dabei immer wieder umrühren.

2. Die Nudeln in reichlich kochendem Salzwasser nach Packungsanweisung bissfest garen. Anschließend in ein Sieb abgießen, dabei das Nudelwasser auffangen und beiseitestellen.

3. Das Tomatenmark zum Gemüse geben und kurz mitrösten. Dann die Tomaten dazugeben und alles mit 75 ml Nudelwasser verrühren. Die Linsen mit dazugeben. Den Herd ausschalten. Die Mischung mit Fleur de Sel und Pfeffer gut würzen. Zuletzt die Spaghetti und den Thymian unterheben.

4. Die Pasta mit dem Parmesan und dem Hähnchen- oder Putenbrustfilet anrichten.

### TIPP

Welches Gemüse ich nehme, hängt meist von den Resten in meinem Kühlschrank ab. Denn diese Pasta ist ein echtes Zero-Waste-Gericht! Hauptsache bunt, das sorgt für Vitamine.

118

HAUPTGERICHTE MIT FLEISCH



## NOCH MEHR SCHLANKE BEILAGEN

Für beste Nebendarsteller

Weitere Ideen, damit es dir nie langweilig wird! Diese gesunden Begleiter für deine Hauptgerichte sind schnell gemacht und sorgen für leckere Balance und bunte Abwechslung auf deinem Teller.

### SMASHED-POTATO-WAFFEL

Super einfach und eine perfekte Resteverwertung von in Schale gekochten Kartoffeln.

Pro Person 2 mittelgroße Kartoffeln mit der Schale gründlich waschen und etwa 20 Minuten weich garen. Dann abgießen und ausdampfen lassen. Das Waffeleisen vorheizen und mit etwas mildem Rapsöl einfetten. Die Kartoffeln mit der Schale in das Waffeleisen geben, mit dem Deckel des Waffeleisens platt drücken und knusprig backen, dabei immer wieder einfetten.

Nährwerte pro Person:  
200 kcal, 3 g EW, 5 g F, 31 g KH



### VOLLKORNREIS-RISI-BISI

Vollkornreis macht satt und lässt sich jedes Mal neu variieren, zum Beispiel als Risi-Bisi. Dieses bringt dazu noch jede Menge Sattmacher-Gemüse mit!

100 g Vollkornreis nach Packungsanweisung bissfest garen. 300 g Möhren putzen, schälen, in Scheiben oder Stifte schneiden und mit 175 g jungen TK-Erbsen in Salzwasser knackig garen. Dann das Gemüse unter den Reis heben. Das Risi-Bisi mit Salz und Pfeffer abschmecken. Wer es cremiger mag: optional 1 EL Schmand oder Frischkäse untermischen.

Nährwerte pro Person:  
310 kcal, 11 g EW, 2 g F, 57 g KH



### SÜSSLUPINEN IN RAHSAUCE

Süßlupinen gibt es mittlerweile, meist als BioWare, eingelegt aus dem Glas. Sie schmecken super im Salat, als Stampf oder als proteinreiches und kohlenhydratarmes Rahmgemüse – perfekt mit Dill und pochierten Eiern!

1 Schalotte schälen, fein würfeln und in 1 TL Öl anbraten. 1 Glas Süßlupinen (190 g Abtropfgewicht) in einem Sieb abbrausen, abtropfen lassen und dazugeben. 50 g Sahne (ersatzweise fettreduziert) hinzufügen und einköcheln lassen. Mit Salz und Pfeffer würzen und etwas gehackte Kräuter (nach Wahl, z. B. Schnittlauch, Petersilie, Dill) untermischen.

Nährwerte pro Person:  
195 kcal, 10 g EW, 13 g F, 7 g KH

117

SCHLANKE BEILAGEN



Stephan Strauß — stephan.strauss@edel.com — +49 (0) 89 5482515 288

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