

Caro Mareike Günther

Über 70 Rezepte
kreiert von
Fitness-Vorbild
Caro Mareike

Einfache & gesunde Rezepte für einen gesunden Lebensstil

**Authentisch, persönlich & lebensnah:
alltagstaugliche Rezepte, die schnell und
einfach zuzubereiten sind**

Iss alles – aber bewusst und achte auf hochwertige Fette, Proteine und Kohlenhydrate in der richtigen Zusammensetzung

Das ist das Credo der Bloggerin Caro Mareike. Gesunde Ernährung sollte nicht kompliziert sein und viel Aufwand benötigen. Denn sie ist das, was Körper, Seele und Geist täglich verdienen. Aber zwischen Arbeit und Sport, Studium, Schule und Treffen mit Freunden ist es manchmal gar nicht so einfach.

Dieses Problem löst die Influencerin Caro Mareike mit ihrem ersten Kochbuch. Die über 70 Rezepte sind nicht nur lecker und gesund, sondern auch ohne Probleme innerhalb kurzer Zeit zubereitet – und das ohne ausgefallene Zutaten. Dazu gibt sie noch Tipps zur ausgewogenen und bewussten Ernährung.

Mit diesen Rezepten kann jeder ganz einfach gesund und vor allem lecker und schnell im Alltag kochen, ohne dabei aus Zeitgründen Abstriche machen zu müssen.



Caro Mareike Günther
Iss dich fit mit Caro

176 Seiten
22,99 € (DE) | 23,70 € (AT)
ISBN 978-3-96584-288-5

Erscheint am 05. Januar 2022



DIE AUTORIN

Caro Mareike Günther



Foto: Ben Fuchs

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. Der ZS Verlag gehört zur Edel Verlagsgruppe in Hamburg.

Caro Mareike ist mit über 106.000 Instagram-Followern eine erfolgreiche Ernährungs- Fitnessinfluencerin. Im Fokus ihres Accounts stehen Anleitungen zu Fitnessübungen sowie Rezepte für eine ausgewogene und gesunde Ernährung. „Quick & Healthy“ ist das Credo der sympathischen Influencerin. Caro Mareike hat selbst erlebt, wie sehr ihr eine natürliche Ernährung auf ihrer persönlichen Fitnessreise geholfen hat, so dass sie sich besonders freut, diese mit ihren Fans und vielen neuen Leser*innen teilen zu können.

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

Jürgen Brandt,
Geschäftsleitung Edel Verlagsgruppe



BLICK INS BUCH



Tipp:
Die Trockenpflaumen sorgen für eine angenehme Süße und hat zusätzlich eine positive Auswirkung auf unsere Darmgesundheit.

FRÜHSTÜCK

Overnight Oats mit Pflaumen

1 PERSON • 20 MINUTEN

ZUTATEN

1-2 Trockenpflaumen	150 ml ungesüßter Pflanzendrink
1/2 Apfel	1 TL Zimtpulver, plus mehr zu Garnieren (nach Belieben)
4 EL glutenfreie Haferflocken (nach Belieben kernig und zart gemischt oder nur zart)	2 Pflaumen (einer je nach Jahreszeit anderes Obst, z. B. Beeren oder Aprikosen)
1/2 EL Lein- oder Chia Samen	1 EL Kokos-Joghurtalternative
	1 EL Hanfsamen

ZUBEREITUNG

Die Trockenpflaumen klein schneiden. Den Apfel waschen, entkernen und grob raspeln. Beides mit Haferflocken, Lein- oder Chia Samen, Pflanzendrink und Zimtpulver in einer Schale mischen und zugedeckt mindestens 5 Stunden (am besten über Nacht) durchziehen lassen.

Vor dem Servieren die Pflaumen waschen, halbieren, entsteinen und in Spalten schneiden. Die Kokos-Joghurtalternative als Klecks auf die Oats geben, die Pflaumenspalten darauf verteilen. Alles mit Hanfsamen bestreuen und nach Belieben mit etwas Zimtpulver bestäuben.

41



HAUPTGERICHTE

Lachs-Päckchen mit buntem Gemüse

2 PERSONEN • 40 MINUTEN

ZUTATEN

400 g Wurzelgemüse (z. B. Rote Beeten, Möhren, Pastinaken)	Salz, Pfeffer aus der Mühle
100 g Cocktailtomaten	10 grüne oder schwarze Oliven
1 EL Olivenöl, plus mehr zum Bestreichen	1 EL Basilikumpesto
	2 Lachsfilets (à 125 g)

ZUBEREITUNG

Den Backofen auf 160 °C Ober-/Unterhitze (140 °C Umluft) vorheizen. Das Wurzelgemüse putzen, schälen und längs in Streifen schneiden. Die Tomaten waschen und halbieren.

In einer Pfanne das Olivenöl erhitzen und das Gemüse darin rundum bei mittlerer Hitze etwa 5 Minuten kurz andrösten, mit Salz und Pfeffer würzen. Tomaten und Oliven hinzufügen, das Pesto untermischen.

Das Gemüse auf zwei Bögen Backpapier verteilen. Den Lachs waschen, trocken tupfen und je ein Fischfilet auf das Gemüse setzen. Den Lachs mit etwas Olivenöl bestreichen, mit Salz würzen. Das Papier darüber zusammenfallen und an den offenen Seiten wie ein Bambus zudrehen. Den Lachs im Ofen auf der mittleren Schiene etwa 15 Minuten garen.

Die Päckchen öffnen (Vorsicht, heißer Dampf!) und den Lachs sowie das Gemüse auf Tellern anrichten.

VARIANTE

Es schmeckt auch hervorragend mit weißem Fisch oder Tempeh, der kurz in der Pfanne angebraten wurde.

121

BLICK INS BUCH



DESSERTS

Proteinwaffeln

mit Quark und Beeren

2 PERSONEN • 20 MINUTEN

ZUTATEN

75 g zarte Haferflocken
125 g pflanzliche Quarkalternative
1 Ei
½ TL Backpulver
½ TL Vanilleextrakt

5 EL Mineralwasser mit Kohlensäure
etwas Öl für das Waffeleisen
100 g Beeren (z. B. Blaubeeren,
Brombeeren, Himbeeren)
10 g Zerbitterschokolade
(mind. 70 % Kakaoanteil)

ZUBEREITUNG

Die Haferflocken im Mixer fein zerkleinern. Quarkalternative, Ei, Backpulver, Vanilleextrakt und Mineralwasser kurz untermischen.

Ein Waffeleisen vorheizen und die Backflächen dünn mit Öl bestreichen. Ein Drittel des Teigs darin goldbraun ausbacken. Aus dem übrigen Teig zwei weitere Waffeln backen.

Die Waffeln auf einem Teller anrichten. Die Beeren waschen, trocken tupfen und daraufgeben. Die Schokolade mit dem Sparschäler darüberhobeln.

VARIANTE

Für eine vegane Variante 1 EL geschroteten Leinsamen mit 3 EL Wasser mischen, etwa 10 Minuten aufquellen lassen und diese Mischung statt dem Ei unter den Teig mischen.

150



SALATE

Superfood-Salat

mit Süßkartoffel und Ei

1 PERSON • 35 MINUTEN

ZUTATEN

Für den Salat:
1 Süßkartoffel (ca. 200 g)
½ TL Olivenöl
Salt, Pfeffer aus der Mühle
1 Msp. Zimt pulver
2 Eier (Größe M)
3 EL Quinoa

50 g TK-Bröckli
1½ EL Cranberries oder Rosinen
einfaches Zitronen-Kürbiser-Dressing
(Seite 90)
Zum Garnieren:
20 g Feta (Schafkäse)
1 EL geröstete Kürbiskerne
1 EL gehackte Petersilie

ZUBEREITUNG

Den Backofen auf 180 °C Ober-/Unterhitze (160 °C Umluft) vorheizen. Für den Salat die Süßkartoffel putzen, schälen und in etwa 2 cm große Stücke schneiden.

Olivenöl, Salt, Pfeffer, Zimt pulver und Süßkartoffel in einer ofenfesten Form vermengen und im Ofen auf der mittleren Schiene 15 bis 20 Minuten backen.

Inzwischen die Eier in kochendem Wasser in etwa 8 Minuten hart kochen, kalt abschrecken.

Die Quinoa in einem Sieb gründlich abbrausen, dann abtropfen lassen. In 70 ml großem Wasser aufkochen und etwa 15 Minuten köcheln lassen, bis das Wasser vollständig aufgenommen ist.

Den Brokkoli in einem kleinen Topf mit wenig Wasser in etwa 4 Minuten bis fest dünsten. Quinoa, Süßkartoffel, Brokkoli und Cranberries oder Rosinen in einer Schüssel vermengen. Das Dressing untermischen. Den Salat mit Salt und Pfeffer abschmecken und auf einen Teller geben.

Die Eier pellen, achten und auf den Salat geben. Den Feta darüberbröseln, alles mit Kürbiskernen und Petersilie bestreut servieren.

85



Tipp:

In der Mikrowelle ist die Süßkartoffel schneller gar. Dafür die Stücke in ein mit gefeuchtetes Stück Küchenpapier wickeln und bei 800 Watt etwa 5 Minuten garen.