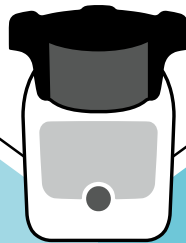


Doris Muliär

ABNEHMEN
MIT DEM
Monsieur Cuisine

Über 90 gesunde und leckere
Rezepte zum Genießen

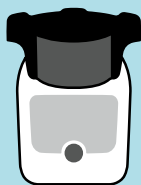


riva

Unabhängig
recherchiert.

© 2021 des Titels »Abnehmen mit dem Monsieur Cuisine« von Doris Muliär (978-3-7423-1834-3) by riva Verlag,
Münchner Verlagsgruppe GmbH, München. Nähere Informationen unter: www.m-vg.de

m
er
sst



Vorwort

Sie wollen ein paar Pfunde los werden? Gut! Sie wollen sich dabei aber auch gesund mit frischen Zutaten ernähren? Sehr gut!

Dafür gibt es eine Lösung: Mehr als 90 Rezepte für den Monsieur Cuisine Connect, die nach der bekannten und wirksamen Low-Carb-Theorie funktionieren, für das beliebte Intervallfasten geeignet sind, oder einfach als Grundlage zum Kaloriensparen verwendet werden können. Für gute Sättigung sorgen dabei proteinreiche Zutaten.

Abnehmen kann wirklich einfach sein, wenn Sie nur zwei Dinge verinnerlichen. Nehmen Sie erstens etwas weniger Kalorien zu sich, als Sie täglich verbrauchen, und achten Sie zweitens darauf, woraus diese Kalorien bestehen. Das zu beherzigen funktioniert natürlich am besten, wenn Sie Ihre Mahlzeiten selbst zubereiten und industriell hergestellte Lebensmittel meiden. Mit Ihrem Monsieur Cuisine haben Sie den idealen Helfer dafür. Füttern Sie ihn mit frischen Zutaten und genießen Sie in weniger als einer halben Stunde Mahlzeiten voller Vitalstoffe, aber mit weniger Kalorien und nur solchen Kohlenhydraten, die auch satt machen.

Diejenigen, die den Monsieur Cuisine schon in ihrem Alltag nutzen, werden erleben, dass man auch im Mixbehälter mit weniger Kohlenhydraten auskommen kann. Gourmets, die bislang am liebsten Sauce Hollandaise oder Zabaglione mit dem Rühraufsatz gerührt haben, entdecken, dass die Saucen aus der Kochmaschine auch zum Abnehmen taugen.

Smoothies und Drinks aus Obst und Gemüse lassen sich besonders fein pürieren, und Porridges, die neuen Frühstücks-Müslis, machen sich fast von selbst.

Direkt hinein ins Suppenschlemmerland löffeln Sie sich bei den Suppenrezepten – alles mit wenig Kalorien und wenig Kohlenhydraten.

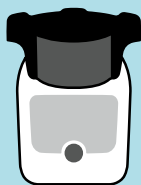
Bei den Gemüse-, Fleisch- und Fischgerichten kommt der Dampfgaraufsatz voll zum Einsatz – fettarmes und damit kalorienarmes Garen ist ein Kinderspiel. Beilagen und Saucen zu sanft gedämpften Fleisch- oder Fischstücken runden das Angebot ab.

Zu guter Letzt wurden einige Rezepte für Backwaren und Süßspeisen entwickelt, die mit weniger Mehl oder Zucker auskommen oder entsprechende Ersatzstoffe verwenden.

Alles in allem reichlich – auch familientaugliche – Rezepte und Anregungen, um während des Abnehmens nicht hungern und verzichten zu müssen und sich Schritt für Schritt der Wunschfigur zu nähern.

Viel Erfolg und Guten Appetit!

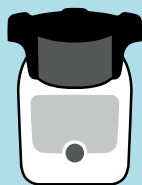




Elf Punkte für Ihre Sicherheit

1. Wenn Sie zerkleinern oder pürieren, sollten Sie immer den Messbecher einsetzen. Beim Zerkleinern von Nüssen, Gemüse oder anderen harten Lebensmitteln könnten Teile herausgeschleudert werden.
2. Beim Pürieren von heißen Suppen besteht Verbrennungsgefahr durch Spritzer! Verwenden Sie den Kocheinsatz als Spritzschutz, wenn Sie vier oder mehr Portionen Suppe kochen – auch da kann es spritzen.
3. Bei heißem Mixbehälter-Inhalt (über 60 °C) nicht im Turbo-Modus pürieren und die Drehzahl nur langsam schrittweise ansteigend erhöhen.
4. Warten Sie nach dem Pürieren von Suppen 10 Sekunden vor dem Öffnen des Mixbehälters. Das Mixgut könnte noch in Bewegung sein und heraus-spritzen. Deckel vorsichtig öffnen, da Dampf entweichen könnte.
5. Beachten Sie die maximale Füllstandsmarkierung im Mixbehälter. Er ist für 3 Liter (Monsieur Cuisine connect) bzw. 2,2 Liter (Monsieur Cuisine édition plus) ausgelegt.
6. Bei Verwendung der Dampfgaraufsätze muss der Dampf zirkulieren können. Lassen Sie daher immer einige Schlitze im Boden frei. Geben Sie genügend Wasser (mindestens 500 ml) für die Dampfbildung in den Mixbehälter. Setzen Sie immer den Deckel für Dampfgareinsätze auf.
7. Beim Öffnen zuerst vorsichtig den Dampf auf der Ihnen abgewandten Seite entweichen lassen, um nicht mit dem heißen Dampf in Berührung zu kommen, was zu Verbrennungen führen könnte. Arbeiten Sie mit Küchenhandschuhen oder Topflappen, denn die Dampfgaraufsätze werden sehr heiß!

8. Der Rühraufsatz zum Schlagen von Eischnee oder Sahne darf nur bis höchstens Stufe 4 verwendet werden. Der Spatel darf bei Benutzung des Rühraufsatzes nicht eingeführt werden.
9. Bitte führen Sie niemals ein anderes Rührwerkzeug als den Spatel in die Deckelöffnung ein. Der Spatel ist so konstruiert, dass er nicht mit den Messern in Berührung kommen kann.
10. Wenn Sie den Mixbehälter zum Reinigen auseinandernehmen, sollten Sie mit dem Messereinsatz besonders vorsichtig umgehen. Die Klingen sind sehr scharf, es besteht Verletzungsgefahr.
11. Wenn Ihr Monsieur Cuisine keinen festen Platz in Ihrer Küche hat, stellen Sie ihn immer auf eine trockene, rutschfeste, ebene Arbeitsfläche. Beim Zerkleinern oder beim Rühren von Teigen könnte das Gerät durch Unwucht in Bewegung geraten. Bleiben Sie bei diesen Arbeitsschritten neben dem Gerät.



Zum Umgang mit diesem Buch

Infos zu den Rezepten

- Alle Rezepte sind für den Monsieur Cuisine connect von Silvercrest® konzipiert. Sie können aber auch im Monsieur Cuisine édition plus zubereitet werden. Dabei bitte die geringere Füllmenge beachten.
- Die Mengenangaben für das Gemüse beziehen sich auf unvorbereitete Ware.
- Mit Zwiebel ist eine mittelgroße Zwiebel (ca. 100g) gemeint. Ansonsten ist angegeben: große (ca. 150g) oder kleine Zwiebel (ca. 75g).
- 1 EL sind 15g.
- 1 TL sind 5g.
- Bei Milch und Joghurt wird jeweils von 3,5% Fettgehalt ausgegangen, bei Frischkäse und Quark von 20 % Fettgehalt.
- Bei gebundenen Suppen mit Sahne wird Sahne zum Kochen mit 15 % Fett benutzt.

Die Rezepte sind verschiedenen Kategorien zugeordnet. Die Symbole dafür finden Sie bei jedem Rezept oben rechts. So sehen Sie auf einen Blick, ob das Rezept mit Fleisch oder Fisch zubereitet, eiweißreich, kalorienarm oder für Vegetarier/Veganer geeignet ist.

Protein Proteinreich (ab 12g Proteine pro Portion)



Mit Fleisch oder Geflügel



Mit Fisch



Vegetarisch



Vegan

Bei jedem Rezept finden Sie ausführliche Nährwertangaben: Kcal steht hierbei für Kilokalorien, E für Eiweiß, F für Fett und KH für Kohlenhydrate.



Übersicht der Diäten

Die Low-Carb-Diät

Low Carb bedeutet ja nichts anderes, als weniger Kohlenhydrate zu sich zu nehmen. Diese Art der Ernährung ist wissenschaftlich untersucht und gut begründet.

Warum zu viel Kohlenhydrate zu Fettpolstern führen, ist einfach zu erklären: Das Hormon Insulin aus der Bauchspeicheldrüse kontrolliert den Blutzuckerspiegel. Es sorgt dafür, dass die Körperzellen mit Glucose versorgt werden, ist sozusagen der Türöffner, mit dem die Zellen aufgeschlossen werden, damit der Treibstoff hineinkann.

Ist nun viel Insulin im Blut (nach kohlenhydratreichem Essen), beschleunigt das Insulin die Einlagerung von Glucose in den Zellen, die wiederum – vereinfacht gesagt – den Zucker in Fett umwandeln. Und: Solange Insulin im Blut zirkuliert, wird kein Fett abgebaut!

Dadurch, dass Insulin den Zucker aus dem Blut schleust, entsteht aber auch gleich wieder ein Hungergefühl und wir essen einen Snack (womöglich wieder mit Kohlenhydraten) – der Teufelskreis beginnt von vorne.

Um diesen Ablauf zu durchbrechen, sollte man wenig oder zumindest nur kohlenhydratfreie Snacks essen und zu den drei Hauptmahlzeiten darauf achten, dass so oft wie möglich mehr Proteine als Kohlenhydrate auf dem Teller liegen. Manche Low-Carb-Diäten empfehlen, abends gar keine Kohlenhydrate zu sich zu nehmen, was vielleicht nicht jedermanns Sache ist und sich auch nicht immer bewerkstelligen lässt.

Wir wollen aber nicht in die in den USA bereits ausgebrochene Hysterie verfallen und jedes Gramm Kohlenhydrate verteufeln. Ein Vollkornbrötchen zum