



Ernährungs-Doc
Dr. med. Matthias Riedl
mit Rezepten von Bettina Matthaei

Keine

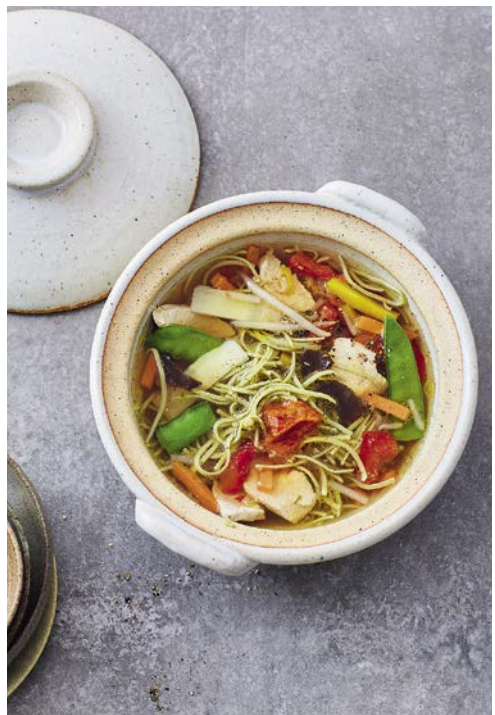
Gesund essen
ohne Aufwand

Problem!



G|U

BLITZREZEPTE,
MEAL PREP &
OFENGERICHTE





Gesund essen

TAG FÜR TAG 6



Tricks für die

SCHNELLE KÜCHE..... 14



Gerichte mit

MAXIMAL 6 ZUTATEN..... 16



Rezepte unter

20 MINUTEN..... 78



Schnelle Rezepte

AUS DEM OFEN..... 136

Küchentipps

Es gibt viele Gründe, die dafür sprechen, dass man sich öfter selbst in die Küche stellt und etwas Gesundes auf den Teller bringt. Kochen muss nicht aufwendig sein, wenn man Lebensmittel wählt, die schnell und unkompliziert zubereitet sind. Basic-Hacks für die schnelle Küche:

› Einkaufszettel schreiben

~~Es ist am besten, für die nächste Woche das Essen im Voraus planen und dazu einen Einkaufszettel schreiben. Damit muss man nicht so oft einkaufen gehen und vermeidet Food Wasting.~~

› Lebensmittel liefern lassen

Wer in Städten lebt, kann den Einkauf auch online bestellen und direkt nach Hause liefern lassen. Der sollte dann aber aus unverarbeiteten Lebensmitteln bestehen und besser nicht aus Fertiggerichten. Auch gut: Öko-Kisten im Abo.

› Schon fast fertig

Gesunde Produkte kaufen, aus denen im Handumdrehen eine volle Mahlzeit gezauert werden kann. Gerade bei Tiefkühlware bieten sich auch einige Produkte an wie Fisch oder Gemüse (ohne Sauce oder Würzung), die schon vorbereitet und trotzdem nährstoffreich sind.

› Vorbereitung ist alles

Chaos kostet Zeit. Darum vor dem Kochen die Rezeptanleitung in Ruhe durchlesen und Zutaten sowie Küchengeräte bereitlegen. Dann geht alles ganz schnell! Das Aufräumen kostet weniger Zeit, wenn man Küchengeräte kauft, die sich leicht oder in der Spülmaschine reinigen lassen.

› Schlaues Gemüse

Gemüsesorten bevorzugen, die man nicht so aufwendig putzen muss. Also beispielsweise eher Brokkoli oder Blumenkohl als Rosenkohl, lieber grünen als weißen Spargel, Hokkaido-Kürbis statt Butternuss-Kürbis.

› Aufs Schälen verzichten

Viele Gemüse- und Obstsorten müssen nicht geschält werden. Das spart Zeit – und garantiert zugleich ein Plus an Nährstoffen. Vor allem die gesundheitsfördernden Vitamine und sekundären Pflanzenstoffe stecken oft in oder direkt unter der Schale. Möglich bei Kartoffeln, Möhren, Pastinake, Meerrettich, Gurke sowie den meisten Obstsorten, übrigens auch Kiwi oder Avocado.



› Klein geschnitten ist halb gegart

Gemüse und Kohlenhydrate kochen, wenn man sie im Ganzen kocht und erst danach oder auf dem Teller zerkleinert.

› Deckel drauf

Wer Gemüse, Hülsenfrüchte und Co. in Topf oder Pfanne mit aufgelegtem Deckel gart, sorgt dafür, dass weniger Hitze nach oben verloren geht. Die Hitze bleibt im Topf, die Zutaten garen schneller.

› Intelligenter Mini-Mixer

Blitzhacker und Co. eignen sich für Aufstriche wie Hummus ebenso wie für Gemüse. Perfekt für eine kleine Nebenbei-Rohkost aus Rest-Gemüse: einfach grob stückeln und in wenigen Intervallen etwa reiskorngroß hacken. Mit Zitrone, Olivenöl, Salz, Pfeffer anmachen. Wer will, schreddert gleich noch Kräuter und Nüsse mit.

› Einmal kochen, zweimal essen

Von Mahlzeiten, die man gut aufbewahren kann, am besten gleich die doppelte oder dreifache Menge kochen und portioniert im Kühlschrank oder Tiefkühlfach lagern. Weitere Meal-Prep-Ideen finden Sie in der hinteren Umschlaginnenklappe.

› Zum Schluss erst salzen

Wasser erhitzt sich schneller, wenn es nicht gesalzen ist. Und: Größere Mengen an Wasser – etwa für Pasta – am besten erst im Heißwasserkocher aufkochen und dann in den Topf gießen.

› Für den Vorrat: Dressings & Saucen

Viele Vinaigrettes, Saucen und Dressings lassen sich im Voraus für mehrere Tage vorbereiten. Im Rezeptteil haben wir eine Reihe von Rezepten, die sie gleich in größerer Menge für den Vorrat zubereiten können.



Gerichte mit



Für diese Gerichte brauchen Sie nicht viel

*einzukaufen – maximal sechs frische Zutaten,
der Rest kommt aus dem Vorrat: Salz, Pfeffer,
Apfelessig und Olivenöl! Sie werden staunen,
wie viel sich damit zaubern lässt ... und wie
schnell das Essen auf dem Tisch steht.*

6 Zutaten



Eiersalat mit Gurke und Radieschen



Für 2 Personen

Pro Portion: ca.

405 kcal,

28 g EW, 26 g F, 10 g KH, 2 g BS

4 Eier (M)

2–3 Snack-Gurken (ca. 150 g)

4 schmale Frühlingszwiebeln

1 Bund Radieschen

1 Bund glatte Petersilie

200 g körniger Frischkäse
(fettreduziert; Hüttenkäse)

Salz, Pfeffer

2 TL Apfelessig

2 EL Olivenöl

1. Die Eier in 10 Min. hart kochen, dann eiskalt abschrecken und pellen.

2. Inzwischen die Gurken putzen, waschen und samt Schale in 1 cm große Würfel schneiden. Die Frühlingszwiebeln und Radieschen putzen und waschen. Einige größere Radieschen ca.

½ cm groß würfeln, die übrigen zum Servieren beiseitelegen. Die Petersilie waschen, trocken tupfen, die Blätter abzupfen und einige zum Garnieren beiseitelegen. Den Rest nicht zu fein hacken. Alles in einer Salatschüssel mit dem Hüttenkäse locker mischen, salzen und pfeffern.

3. Die Eier halbieren. Für das Dressing von 2 Eiern die Eigelbe in Wasser geben und dicken, das Öl dazugeben. Das Dressing salzen und pfeffern und über den Salat geben. Die restlichen Eigelbe und Eiweiße hacken, salzen und ebenfalls unterheben.

4. Den Salat vorsichtig mischen und auf Tellern anrichten. Mit ganz feinen Radieschen und Petersilienblättern garnieren. Pro Person noch 1 Scheibe Vollkornbrot (ca. 50 g; 95 kcal, 3 g EW, 1 g F, 18 g KH, 5 g BS) – der Salat ist dann

allerdings nicht mehr glutenfrei.

Schlau kombiniert

Der Eiersalat eignet sich zum Füllselbstopping für Vollkorn-Tortillafladen.

