

KÜCHENRATGEBER

NICO STANITZOK

LAST MINUTE DIÄT



DAS PRINZIP: LAST-MINUTE-DIÄT

IM TURBOGANG ZUM WUNSCHGEWICHT

Drei Mahlzeiten pro Tag, nicht mehr als ca. 1200 kcal. Aus den Kapiteln 1 × Frühstück und 2 × Hauptmahlzeit auswählen. Dazwischen mindestens 5 Stunden lang nichts essen. Snacks bei Heißhunger sollten die große Ausnahme bleiben!

TRINKEN SIE REICHLICH ...

... Wasser und ungesüßten Tee zwischen den Mahlzeiten. Das spült die Pfunde geradezu hinweg, sättigt zusätzlich und entschlackt. Mindestens 2-2,5 l am Tag trinken.



WENIG ZUCKER, VIEL EIWEISS

Wenig Zucker, wenig Kohlenhydrate, reichlich Eiweiß und gesunde Fette. Damit bringen Sie Ihren Körper auf Hochtouren und verwandeln ihn in eine perfekte Kalorien-Verbrennungsmaschine



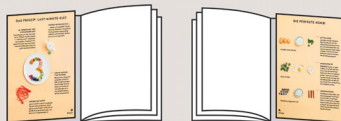
TREIBEN SIE SPORT

Sport zu machen und sich zu bewegen hilft beim Kalorienverbrauch. Damit geht es noch schneller: 10 Minuten Power-Workout kann wirklich jeder, und wenn es nur Treppensteigen ist.

INHALT

Öffnen Sie die Klappen dieses Buches.
Dort finden Sie die wichtigsten Infos zum Thema auf einen Blick!

DAS PRINZIP:
LAST-MINUTE-
DIÄT



DIE PERFEKTE
KOMBI

Immer griffbereit:
SO GEHT'S:
KALORIEN SPAREN



Immer griffbereit:
SO GEHT'S:
GETRÄNKE

REZEPTKAPITEL



06 FRÜHSTÜCKSIDEEN



18 WARMER HAUPTGERICHTE



42 KALTE HAUPTGERICHTE

GU
CLOU

Wussten Sie schon, dass ...?
Entdecken Sie bei einigen ausgewählten Rezepten ganz besondere Tipps mit verblüffendem Insiderwissen.
Aha-Momente garantiert!



Mit diesem Symbol sind alle vegetarischen Gerichte gekennzeichnet.



Die Backzeiten können je nach Herd variieren. Unsere Temperaturangaben beziehen sich auf das Backen im Elektroherd mit Ober- und Unterhitze.



Sammeln Ihrer Lieblingsrezepte mit der »GU Kochen Plus«-App (siehe S. 64)

04 DER AUTOR

05 DER-GEHT-IMMER-SALAT

28 COVERREZEPT

60 REGISTER, ABKÜRZUNGSVERZEICHNIS

62 IMPRESSUM, LESERSERVICE, GARANTIE



FRÜHSTÜCKSIDEEN

- 09 MOHNQUARK MIT HIMBEEREN
- 10 KOKOSSCHMARREN
- 11 ZIMT-UND-HONIG-PORRIDGE
- 12 CRANBERRY-MANDELAUFLAUF
- 13 OFEN-OMELETT MIT WÜRSTCHEN
- 14 ERDBEERSHAKE MIT PISTAZIEN
- 14 KOKOS-MINZE-SMOOTHIE
- 15 FRÜHSTÜCKS-BOWL MIT BEEREN
- 15 OVERNIGHT KOKOS-HAFERFLOCKEN
- 16 PFANNKUCHEN MIT ERDBEEREN



Für 1 Person • 25 Min. Zubereitung • Pro Portion ca. 360 kcal, 34 g E, 19 g F, 12 g KH

MANDELHÄHNCHEN MIT SPARGELSALSA

FRÜHLINGS-REZEPT

FÜR DIE SPARGELSALSA

100 g grüner Spargel
Salz
5 Kirschtomaten
6 Basilikumblätter
1 EL Orangensaft
Pfeffer

FÜR DIE HÄHNCHENBRUST

120 g Hähnchenbrustfilet
1 TL mittelscharfer Senf
1 TL fettarmer Joghurt
Salz, Pfeffer
1 EL Mandelblättchen
1 EL Haferflocken
1 EL Rapsöl

SPARGELSALSA: Die holzigen Enden der Spargelstangen abschneiden und die unteren 3 cm der Stangen schälen. Die Spargelstangen waschen, zuerst längs halbieren, dann quer in 1 cm große Stücke schneiden. Die Spargelstücke zusammen mit 4 EL Wasser und 1 Prise Salz in eine kleine beschichtete Pfanne geben, bei großer Hitze aufkochen und zugedeckt 5 Min. bei kleiner Hitze ziehen lassen. Anschließend Spargel samt der Flüssigkeit in eine Schale umfüllen.

In der Zwischenzeit die Tomaten waschen und vierteln. Das Basilikum abbrausen, trocken tupfen und in feine Streifen schneiden. Tomaten, Basilikum und Saft zum Spargel geben, verrühren und die Salsa mit Salz und Pfeffer abschmecken.

HÄHNCHENBRUST: Das Hähnchenbrustfilet kalt abspülen und trocken tupfen. Senf und Joghurt in einem Schälchen verrühren. Die Hähnchenbrust rundherum mit der Senfmischung einstreichen und kräftig mit Salz und Pfeffer würzen. Mandelblättchen und Haferflocken auf einem Teller flach ausbreiten und das Hähnchenbrustfilet darin wenden.

Die Hälfte des Rapsöls in einer kleinen beschichteten Pfanne erhitzen und das Hähnchenbrustfilet darin bei mittlerer Hitze ca. 4 Min. anbraten und wenden. Das restliche Öl zum Filet in die Pfanne geben und dieses weitere 5 Min. braten, bis es rundherum goldbraun ist. Die Hähnchenbrust zusammen mit der Spargelsalsa auf einem Teller anrichten und genießen.



Für 1 Person • 20 Min. Zubereitung • Pro Portion ca. 435 kcal, 36 g E, 27 g F, 11 g KH

SPINATSALAT MIT LACHS

FRÜHLINGS-REZEPT

200 g Baby-Blattspinat
100 g heiß geräucherter Lachs
(Stremellachs)
50 g Radieschen
50 g Salatgurke
5 grüne Oliven
1 EL mittelscharfer Senf
1 EL Honig
2 EL Apfelessig
Salz, Pfeffer
1 TL Olivenöl
½ Kästchen Kresse

- 1 Spinat waschen und abtropfen lassen oder trocken schleudern. Den Lachs in dünne Scheiben schneiden. Radieschen waschen und je nach Größe vierteln oder achtern. Die Salatgurke waschen, längs vierteln und quer in dünne Scheiben schneiden. Spinat, Radieschen, Gurke und Oliven in einer Schüssel vermischen.
- 2 Senf, Honig und Essig in einer Schale verrühren. Das Dressing mit ½ TL Salz und 2 Prisen Pfeffer würzen, dann das Öl einrühren.
- 3 Das Dressing zum Salat geben und behutsam unterheben. Den Salat auf einem Teller anrichten, den Lachs darauf arrangieren, die Kresse vom Beet schneiden und auf den Salat streuen.



Für 1 Person • 25 Min. Zubereitung • Pro Portion ca. 355 kcal, 33 g E, 14 g F, 23 g KH

RETTICHSALAT MIT KALBSBRATEN

BAYERISCH

300 g weißer Rettich
50 g Radieschen
½ roter Apfel
100 g Kalbsbraten-Aufschnitt
2 EL Apfelessig
1 TL mittelscharfer Senf
2 TL Mayonnaise
1 EL TK-Schnittlauch
Salz, Pfeffer
20 g Party-Brezeln

- 1 Den Rettich waschen, schälen, längs vierteln und quer in dünne Scheiben schneiden oder hobeln. Radieschen putzen, waschen und in dünne Scheiben schneiden oder hobeln. Die Apfelhälfte waschen, entkernen, halbieren und quer in dünne Scheiben schneiden. Den Kalbsbraten in dünne Streifen schneiden.
- 2 Apfelessig, Senf, Mayonnaise und Schnittlauch in einer Schale verrühren und das Dressing mit Salz und Pfeffer abschmecken.
- 3 Dressing, Rettich-, Radieschen- und Apfelscheiben in einer Schüssel vermischen und den Salat auf einem Teller anrichten. Die Kalbsbratenstreifen mittig daraufsetzen. Die Brezeln in der Faust grob zerbröseln und über den Salat streuen.

DIE PERFEKTE KOMBI



Kartoffeln, Quark, Petersilie

SATTMACHER

Kartoffeln sind sehr sättigend. Wenn sie kalt sind, kann die Stärke (Kohlenhydrate) vom Körper nicht verwertet werden und sie wird ungenutzt wieder ausgeschieden. In Kombi mit einem fettreichen Quark mit Kräutern hält die Sättigung ewig an.



Spinat, Ei, Butter

MUSKELPOWER

Gedünsteter Spinat, vor allem TK-Ware, ist schnell zubereitet. Durch seine geringe Energiedichte kann davon viel gegessen werden. Zusammen mit einem Spiegelei bleiben Sie lange satt, den Ballaststoffen aus dem Spinat und dem Fett und Eiweiß aus dem Spiegelei sei dank.



Heidelbeeren, Quark, Zimt

ABNEHMHelfER

Heidelbeeren helfen dabei, den Blutzuckerspiegel im Gleichgewicht zu halten, ein wichtiger Faktor, um abzunehmen. Der Quark ist kalorienarm, aber reich an Eiweiß, das lange satt macht. Und Zimt wirkt als wunderbarer Abnehm-Booster.



BLITZSCHNELL LEICHTER



Kochen pur: wenige Zutaten, gelingsichere Rezepte – entspannter Genuss

Abnehmen – einfach wie nie: Buchklappen aufblättern
und das Wichtigste beim Kochen immer im Blick

Garantiert schnell zum Erfolg: wenig Kohlenhydrate, reichlich Eiweiß,
gesunde Fette – diese Kombi lässt die Pfunde purzeln



MIT KOSTENLOSER APP ZUM
SAMMELN IHRER LIEBLINGSREZEPTE

WG 456 Schlanke Küche
ISBN 978-3-8338-6977-8



9 783833 869778



€ 9,99 [D]
€ 10,30 [A]

www.gu.de