

Ernährungs-Doc Dr. med. Matthias Riedl

KÜCHENRATGEBER

ANTI- HEISSHUNGER

*gesunde
Sattmacher*

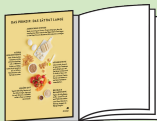


G|U

INHALT

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

DAS PRINZIP:
DAS SÄTTIGT
LANGE



DAS PERFEKTE
FRÜHSTÜCK



Immer griffbereit:
AKUTMASSNAHMEN
GEGEN HUNGER



Immer griffbereit:
HUNGER VORBEU-
GEN IM ALLTAG

REZEPTKAPITEL



06 VEGETARISCH



32 FISCH & MEERESFRÜCHTE



44 GEFLÜGEL & FLEISCH

- 04 DER AUTOR
- 05 HÜTTENKÄSE-MÜSLI
- 28 COVERREZEPT
- 60 REGISTER, ABKÜRZUNGSVERZEICHNIS
- 62 IMPRESSUM

GU
CLOU

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



Mit diesem Symbol sind alle vegetarischen
Gerichte gekennzeichnet.



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

DR. MATTHIAS RIEDL

Wenn unser Körper eine Weile nach einer Mahlzeit mit Appetit auf ungesunde Snacks reagiert, spricht man von »Heißhunger-Gefühlen«. Das ist der Moment, in dem wir unseren Stoffwechsel mit ein paar Tricks in die gesunde Richtung leiten können.

In welcher Situation kann es zu einer Heißhunger-Attacke kommen?

In den meisten Fällen führen eine unausgewogene und auch zuckerreiche Ernährung sowie Dauer-Snacken zu starken Blutzuckerschwankungen. Jedes Mal, wenn der Blutzucker sinkt, möchte der Körper wieder Energie und signalisiert »Hunger«. Der leere Magen aktiviert über die Darm-Hirn-Achse die Ausschüttung des »Hungerhormons« Ghrelin im Gehirn. Die Folge: Unser Appetit wird angeregt und wir möchten wieder etwas essen.

Warum ist Heißhunger eigentlich so problematisch?

Wer Heißhunger spürt, will meist schnell etwas essen. Die Folge: Man verliert leicht die Kontrolle darüber, was und wie viel man insgesamt pro Tag isst – meist zu viel. Zudem zeigen Studien, dass man im Heißhunger automatisch eher zu Lebensmitteln mit reichlich Kalorien, viel Fett

und/oder Kohlenhydraten greift. Das heißt, bei Heißhunger isst man eher ungesund. Bei »echtem« Hunger entscheiden wir uns dagegen eher für eine gesündere Lebensmittelauswahl. Er baut sich langsam auf – typische Signale können sein: Magenkrummeln, Konzentrationsstörungen oder vermehrtes Kälteempfinden.

Wie kann man Heißhunger vorbeugen?

Wichtig ist, dass in den großen Mahlzeiten alle nötigen Makronährstoffe enthalten sind: also komplexe Kohlenhydrate, ausreichend Protein und auch gesundes Fett – nur dann kann eine Hauptmahlzeit gut und lange sättigen. Ebenfalls wichtig: Zwischen den Mahlzeiten sollte nichts gegessen werden. Falls eine Esspause mal unerwartet länger als geplant ausfällt, sind gesunde Snacks wie zum Beispiel 1 Handvoll Nüsse oder Rohkost-Gemüsesticks gute Ideen, weil sie unseren Blutzucker nicht belasten.



HÜTTENKÄSE-MÜSLI

40 g Walnusskerne hell rösten und hacken.

200 g Heidelbeeren waschen und trocken tupfen.

60 g zarte Haferflocken mit ...

... 50 ml ungesüßtem Mandeldrink und ...

... 400 g körnigem Frischkäse (Hüttenkäse) mischen.

Den Flocken-Mix auf Schalen verteilen. Mit Heidelbeeren und Nüssen bestreuen, ggf. mit Zimtpulver bestreuen.





Für 2 Personen • 15 Min. Zubereitung • 15 Min. Backen • Pro Portion: ca. 630 kcal, 31 g E, 38 g F, 38 g KH

BAKED OATMEAL MIT SKYR 🌿

WARMES AM MORGEN

200 g Himbeeren
30 g Macadamianusskerne
50 g zarte Haferflocken
40 g Sojaflocken
2 EL Kokosraspel
1 TL Zimtpulver
½ Banane
2 EL Rapsöl
175 ml Milch (3,5 % Fett)
250 g Skyr (0,2 % Fett)

- 1 Den Backofen auf 160° vorheizen. Die Himbeeren waschen und trocken tupfen. Die Macadamianüsse hacken und mit Haferflocken, Sojaflocken, Kokosraspeln, Zimt und Beeren in einer kleinen Auflaufform (ca. 18 x 27 cm) locker mischen.
- 2 Die Banane schälen und mit dem Rapsöl mit einer Gabel fein zerdrücken. Das Bananenpüree in die Auflaufform geben und mit dem Flocken-Nuss-Mix mischen. Zuletzt die Milch gleichmäßig über die Mischung gießen.
- 3 Das Müsli im Ofen (Mitte) ca. 15 Min. backen. Herausnehmen und kurz abkühlen lassen. Dann das Baked Oatmeal am besten noch warm mit dem Skyr servieren.



Für 2 Personen • 25 Min. Zubereitung • Pro Portion: ca. 420 kcal, 25 g E, 11 g F, 55 g KH

HIRSE-KOKOS-BREI MIT ORANGE 🌿

GUTER START IN DEN TAG

80 g Hirse
200 g Kokosmilch
1 Msp. gemahlene Vanille
1 TL Zimtpulver
2 TL Ahornsirup
½ Granatapfel
1 Orange
30 g Mandelstifte
300 g Skyr (0,2 % Fett)

- 1 Die Hirse in einem Sieb abbrausen und kurz abtropfen lassen. Mit Kokosmilch, Vanille, Zimt und Ahornsirup in einen Topf geben und alles zugedeckt bei kleiner Hitze ca. 20 Min. köcheln lassen, dabei ab und zu umrühren.
- 2 Währenddessen den Granatapfel in einer Schüssel mit Wasser in Stücke brechen und die Kerne am besten unter Wasser herauslösen. Die Orange schälen, in die einzelnen Segmente teilen und diese jeweils vierteln. Die Mandelstifte in einer kleinen beschichteten Pfanne ohne Fett hell rösten. Herausnehmen und abkühlen lassen.
- 3 Zum Servieren den Hirse-Kokos-Brei auf Schalen verteilen. Das Obst und den Skyr nebeneinander daraufsetzen und alles mit den Mandeln garnieren.

ASIATISCHE LINSENPFANNKUCHEN 🍃

VEGANER GENUSS

100 g rote Linsen
100 g Chinakohl
1 kleine Möhre
25 g Sojasproussen
(oder andere Sprossen)
4 Stängel Koriandergrün
1 Stück Ingwer (3–4 cm lang)
1 Limette
2 EL Erdnussmus
2 TL vegane Sojasauce
Salz, Pfeffer
½ TL Ahornsirup
(nach Belieben)
1 ½ TL gemahlener Koriander
1 ½ TL gemahlene Kurkuma
3 EL geröstetes Sesamöl
100 g Mandel-Nuss-Tofu
(oder Mandel-Sesam-Tofu)

1 Die Linsen im Mixer fein mahlen, mit 200 ml Wasser in eine Schüssel geben und mindestens 1 Std. quellen lassen. Währenddessen den Chinakohl putzen, waschen und in feine Streifen schneiden. Die Möhre putzen, schälen und auf der Gemüseschäuber grob raspeln. Die Sprossen in einem Sieb abbrausen und abtropfen lassen. Den Koriander waschen, trocken tupfen und die Blätter abzupfen.

2 Für das Dressing den Ingwer schälen und fein reiben. Die Limette halbieren und auspressen. Ingwer, Limettensaft, Erdnussmus, 1 TL Sojasauce und 2 EL Wasser verrühren, mit Salz, Pfeffer und nach Belieben Ahornsirup abschmecken.

3 Den Linsenteig mit gemahlenem Koriander und Kurkuma würzen und gründlich verrühren. Den Teig in vier Portionen teilen und aus jeder Teigportion in einer Pfanne (Ø 18–20 cm) in je ½ EL Sesamöl einen kleinen, möglichst dünnen Pfannkuchen backen. Bei mittlerer Hitze 4–5 Min. backen, dann wenden und nochmals 3–4 Min. backen. Herausnehmen und auf Küchenpapier abtropfen lassen.

4 Den Tofu würfeln und in einer weiteren kleinen Pfanne im übrigen Sesamöl bei mittlerer Hitze ca. 10 Min. rundum anbraten, mit der restlichen Sojasauce würzen.

5 Zum Servieren die Pfannkuchen auf Teller verteilen und mit Chinakohl, Möhre und Tofu belegen. Mit dem Dressing beträufeln und mit Koriander garnieren.

GU
CLOU

Die Asia-Variante ist glutenfrei und kohlenhydratarm. Pfannkuchen aus Linsen bringen nicht nur mehr Proteine und Ballaststoffe, sondern eignen sich auch gut für Menschen, die – aus welchen Gründen auch immer – kein Mehl vertragen.

QUINOA-BOWL MIT OFENKÜRBIS

EXTREM PROTEINREICH

1 kleiner Hokkaido-Kürbis
2–3 Zweige Rosmarin
3 EL Olivenöl
Salz
Cayennepfeffer
120 g Quinoa
250 ml Gemüsebrühe
200 g Kidneybohnen
(aus Glas oder Dose)
250 g Quark (20 % Fett)
3 EL ital. TK-Kräuter
2 EL Kürbiskerne

GUT ZU WISSEN

Beim Hokkaido-Kürbis lässt sich die Schale mitessen. Daher muss der Kürbis nicht geschält werden. Wer es nicht so bitter mag, sollte die Quinoa vor dem Garen in einem Sieb heiß abbrausen, damit die Saponine aus der Samenhülle gespült werden.

- 1 Den Backofen auf 200° (Umluft) vorheizen. Ein Backblech mit Backpapier belegen.
- 2 Den Kürbis waschen, vierteln und Kerne und Fasern herauskratzen. Den Rosmarin waschen und trocken tupfen. Den Kürbis in Streifen schneiden und auf dem Backblech verteilen. Die Kürbistreifen mit 2 EL Öl bestreichen, mit Salz und Cayennepfeffer würzen und den Rosmarin dazulegen. Den Kürbis im Ofen (Mitte) ca. 15 Min. garen.
- 3 Währenddessen die Quinoa in einem Sieb heiß abbrausen und in einem Topf mit der Brühe zugedeckt in ca. 15 Min. weich garen.
- 4 Die Bohnen in ein Sieb abgießen, abbrausen und abtropfen lassen. Nach ca. 10 Min. Garzeit zum Kürbis auf das Blech geben und im Ofen noch ca. 5 Min. mitgaren. Inzwischen den Quark mit den Kräutern, Salz und Cayennepfeffer würzen und mit dem übrigen Öl mischen.
- 5 Zum Servieren die Quinoa auf Teller verteilen, Kürbis und Bohnen aus dem Ofen nehmen und danebensetzen. Alles mit dem Kräuterquark toppen und mit je 1 EL Kürbiskernen bestreuen.

GEFÜLLTE PAPRIKA MIT AVOCADOQUARK

IMMUNSTÄRKEND

50 g Hirse
Salz
100 g Zucchini
100 g Möhren
1 Zwiebel
2 große rote Paprika
2 Eier (M)
1 TL rosenscharfes Paprikapulver
1 EL getr. Thymian
1 EL getr. Oregano
Pfeffer
60 g geriebener Emmentaler
1 Avocado
200 g Quark (20 % Fett)
2 EL TK-Schnittlauchröllchen
1 TL Zitronensaft

GUT ZU WISSEN

Hirse ist immer eine gute Alternative zu Reis, sie liefert reichlich gesunde Inhaltsstoffe. Die goldgelbe Färbung der Hirsekügelchen beruht auf einem hohen Gehalt an immunstützendem Betacarotin und entzündungshemmenden Anthocyanen (Flavonoiden).

1 Den Backofen auf 200° vorheizen. Ein Backblech mit Backpapier belegen. Die Hirse in Salzwasser nach Packungsanweisung zugedeckt bei mittlerer Hitze 25–30 Min. garen.

2 Inzwischen Zucchini und Möhren putzen, waschen bzw. schälen und auf der Gemüseribe grob raspeln. Die Zwiebel schälen und fein würfeln. Die Paprika waschen, längs halbieren und weiße Trennwände und Kerne entfernen. Die Hälften jeweils mit der Innenseite nach oben auf das Blech legen.

3 Sobald die Hirse weich ist, die restliche Garflüssigkeit abgießen. Eier, Zucchini, Möhren und Zwiebel zur Hirse geben, alles mit Paprikapulver, Thymian, Oregano, Salz und Pfeffer würzen und gut mischen. Die Paprikahälften mit der Hirse-Gemüse-Mischung füllen und mit dem Käse bestreuen. Im Ofen (Mitte) ca. 25 Min. garen.

4 Inzwischen die Avocado halbieren, entkernen, schälen und mit einer Gabel zerdrücken. Das Avocadomus mit Quark und Schnittlauch in einer Schüssel gut mischen und mit Zitronensaft, Salz und Pfeffer abschmecken.

5 Zum Servieren die Paprika aus dem Ofen nehmen und mit dem Avocadoquark auf Tellern anrichten.



ONE-POT-ZUCCHINIPASTA MIT LACHS

MIT OMEGA-3-FETTSAUREN

1 Zwiebel
2 Knoblauchzehen
250 g Lachsfilet
2 Zucchini
2 EL Rapsöl
100 g Frischkäse
(Doppelrahmstufe)
80 ml Milch (1,5 % Fett)
1 Msp. Chilipulver
Salz, Pfeffer
4 getr. Tomaten
1 EL gehackte Petersilie
20 g Parmesanspäne

GUT ZU WISSEN

Neben Zucchini eignen sich auch andere Gemüsesorten zur Herstellung von Gemüsenudeln: Möhren, Pastinaken, Spargel, Kohlrabis, Rote Beten, Hokkaido-Kürbis, Süßkartoffeln, Salatgurken, Rettich oder Steckrüben. Mit einem speziellen Spiralschneider erhalten Sie im Handumdrehen dünne Spiralnudeln aus Gemüse!

1 Zwiebel und Knoblauch schälen und fein würfeln. Das Lachsfilet waschen, trocken tupfen und in ca. 1 cm breite Streifen schneiden. Die Zucchini putzen, waschen und mit dem Sparschäler längs in spaghettiähnliche Streifen schneiden (alternativ mit einem Spiralschneider arbeiten).

2 Das Öl in einer Pfanne erhitzen und die Lachsstreifen mit den Zwiebel- und Knoblauchwürfeln darin bei mittlerer Hitze ca. 3 Min. anbraten. Frischkäse und Milch unterrühren, dann die Zucchini spaghetti unterheben. Alles mit Chilipulver, Salz und Pfeffer würzen und noch ca. 3 Min. garen.

3 Inzwischen getrocknete Tomaten in kleine Stücke schneiden. Tomaten und Petersilie mit in die Pfanne geben und unterrühren. Zum Servieren die Pasta auf Teller verteilen und mit Parmesan bestreuen.





SATT ESSEN *erlaubt!*

Das Erfolgsprinzip für mehr Energie im Alltag.

Ernährungsmediziner Dr. Matthias Riedl erklärt, was ein perfektes Schlankmacher-Rezept ausmacht und welche Nährstoffkombination den Insulinspiegel in Schach hält und Heißhunger-Attacken wirksam vorbeugt.

Ob Mediterrane Frühstücks-Wraps, Zucchini-pasta mit Lachs oder Rindfleischpfanne mit Quinoa: Hier finden Sie eine abwechslungsreiche Auswahl an leckeren Hauptgerichten für jeden Geschmack und jede Mahlzeit des Tages!

Mit praxiserprobten Alltagstipps gegen den Heißhunger.



PEFC-zertifiziert
Dieses Produkt
stammt aus
nachhaltig
bewirtschafteten
Wäldern und
kontrollierten Quellen
www.pefc.de

WG 456 Schlankke Küche
ISBN 978-3-8338-8989-9



€ 12,99 [D]

www.gu.de