

KÜCHENRATGEBER

PROF. DR. MED. BERND KLEINE-GUNK | LENA MERZ

SCHLANK MIT SIRTFOOD



GU

INHALT

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

SIRTIUNE:
FOOD-FACTS



WUNDERZUTATEN
FÜR JEDEN TAG



Immer griffbereit:

SO GEHT'S:
ABNEHMEN
MIT SIRTFOOD



Immer griffbereit:

SO WIRKEN
SIRTIUNE

REZEPTKAPITEL



06 FRÜHSTÜCK



22 MITTAGESSEN



40 ABENDESSEN

- 04 DIE AUTOREN
- 05 EI IM GLAS MIT FETACREME
- 42 COVERREZEPT
- 60 REGISTER, ABKÜRZUNGSVERZEICHNIS
- 62 IMPRESSUM, LESERSERVICE, GARANTIE

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)

KNÄCKEBROT MIT EDAMAME-HUMMUS UND LACHS

GUT VORZUBEREITEN

FÜR DEN HUMMUS

Salz
200 g TK-Edamame-Bohnen
(grüne Sojabohnenkerne)
2 Knoblauchzehen
4 EL Zitronensaft
2 EL Tahin (Seampaste)
schwarzer Pfeffer
½ TL gemahlener Kreuzkümmel

FÜR DIE BROTE

4 Scheiben Knäckebrot
100 g Räucherlachs in Scheiben
schwarzer Pfeffer

DEKO-TIPP

Noch ein paar frische Sprossen auf die Brote, schon sehen sie besonders dekorativ aus. Außerdem passt der Geschmack der Sprossen wunderbar zu Hummus und Lachs.

HUMMUS: In einem großen Topf Salzwasser aufkochen und die Edamamekerne darin ca. 3 Min. blanchieren. In ein Sieb abgießen, kurz abtropfen lassen und in einen hohen Rührbecher füllen. Den Knoblauch schälen, grob hacken und zugeben. Zitronensaft, Tahin, 50 ml Wasser, Salz, Pfeffer und Kreuzkümmel zufügen und alles cremig pürieren. Den Hummus mit Salz und Pfeffer abschmecken.

BROTE: Die Knäckebrotscheiben dick mit Hummus bestreichen. Mit dem Lachs belegen und mit Pfeffer übermahlen. Die Brote auf zwei Tellern anrichten und servieren.



BUCHWEIZEN-AUFLAUF MIT KÜRBIS

HERBST-REZEPT

80 g Buchweizen
350 g Hokkaido-Kürbisfrucht-
fleisch (½ Hokkaido-Kürbis)
2 Knoblauchzehen
1 EL Öl
120 g Kirschtomaten
60 g Parmesan
Salz, schwarzer Pfeffer
1 Bund Petersilie
3 EL Zitronensaft

1 Den Buchweizen mit 160 ml Wasser in einem Topf aufkochen. Dann bei sehr kleiner Hitze zugedeckt ca. 18 Min. garen.

2 Inzwischen das Kürbisfruchtfleisch in 5 mm große Würfel schneiden. Den Knoblauch schälen und in feine Scheiben schneiden. Das Öl in einer großen Pfanne erhitzen und die Kürbiswürfel darin bei mittlerer bis großer Hitze ca. 12 Min. anbraten. Den Knoblauch unterrühren.

3 Währenddessen den Backofen auf 180° vorheizen. Tomaten waschen, Parmesan fein reiben. Den gegarten Buchweizen zum Kürbis in die Pfanne geben und mit Salz und Pfeffer würzen. Die Buchweizen-Kürbis-Masse in eine Auflaufform füllen, die Tomaten darauf verteilen und mit dem Parmesan bestreuen. Den Auflauf im Ofen (Mitte) ca. 20 Min. backen.

4 Die Petersilie waschen, trocken schütteln und grob hacken. Den Auflauf aus dem Ofen nehmen, mit Zitronensaft beträufeln, mit Petersilie bestreuen und servieren.



FRIKADELLEN IN LAUCHSAUCE

HERBST-REZEPT

1 kleine Zwiebel
250 g Rinderhackfleisch
1 TL Senf
Salz, schwarzer Pfeffer
2 EL Öl
1 große Stange Lauch
2 kleine Äpfel
1 TL edelsüßes Paprikapulver
100 g Soja-Kochcreme (Soja Cuisine)
80 ml Gemüsebrühe

1 Die Zwiebel schälen und sehr fein würfeln. Das Hackfleisch in einer Schüssel mit Senf und Zwiebel verkneten und kräftig mit Salz und Pfeffer würzen. Aus der Hackmasse 6 Frikadellen formen. Das Öl in einer Pfanne erhitzen und die Frikadellen darin bei großer Hitze von jeder Seite ca. 5 Min. braten.

2 Inzwischen den Lauch putzen, gründlich waschen und in 5 mm breite Ringe schneiden. Die Äpfel waschen, vierteln und entkernen. Die Viertel in sehr schmale Spalten schneiden.

3 Die Frikadellen vorsichtig aus der Pfanne heben und beiseitestellen. Lauch und Äpfel im Bratfett 10–12 Min. anbraten. Das Gemüse mit Salz und Pfeffer würzen, mit Paprikapulver bestäuben und gut durchrühren. Soja-Kochcreme und Brühe einrühren und in ca. 2 Min. cremig einkochen lassen.

4 Die Frikadellen auf das Gemüse legen und in ca. 3 Min. wieder erwärmen. Die Frikadellen mit der Lauchsauce auf zwei Tellern anrichten und sofort servieren.





GRÜNKOHL-MÖHREN-BOWL MIT WALNUSS-SAUCE

SCHARF

FÜR DIE BOWL

200 g Frühkartoffeln
Salz
2 Möhren
200 g Grünkohl (ersatzweise
Wirsing)
200 g Räuchertofu
1 EL Öl

FÜR DIE SAUCE

1 rote Chilischote
1 Knoblauchzehe
1 EL Walnussmus (ersatzweise
Mandelmus)
1 EL Tahin (Sesampaste)
2 EL Sojasauce
1 TL Honig
Salz, schwarzer Pfeffer

BOWL: Die Kartoffeln waschen und in einem Topf in Salzwasser zugedeckt ca. 15 Min. garen. Inzwischen die Möhren schälen und mit dem Sparschäler in dünne Streifen hobeln. Den Grünkohl waschen, putzen, die Blätter von den dicken Blatttrippen lösen und in 3 cm große Stücke schneiden.

Möhren und Grünkohl in einen Siebaufsatz legen. Den Deckel von den Kartoffeln abnehmen, den Siebaufsatz auf die Kartoffeln setzen und den Deckel wieder auflegen. Gemüse und Kartoffeln in ca. 10 Min. im Dampf fertig garen.

SAUCE: Chili waschen und samt Kernen grob hacken. Knoblauch schälen. Beides mit Walnussmus, Tahin, Sojasauce, Honig und 40 ml Wasser in einen hohen Rührbecher geben und mit dem Pürierstab cremig mixen. Eventuell noch etwas Wasser untermixen, bis die Sauce eine joghurtähnliche Konsistenz hat. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

FERTIGSTELLEN: Den Räuchertofu in knapp 1 cm dicke Scheiben schneiden. Das Öl in einer Pfanne erhitzen und die Scheiben darin bei mittlerer Hitze von jeder Seite ca. 3 Min. anbraten. Kartoffeln, Gemüse und Tofu in zwei Bowls anrichten und mit der Walnuss-Sauce servieren.

DIE ERFOLGSDIÄT DER STARS



Abnehmen pur: wenige Zutaten – gelingsichere Rezepte – entspannter Genuss

Sirtfood – so funktioniert's: Buchklappen aufblättern
und das Wichtigste beim Kochen immer im Blick

Schonend und langfristig abnehmen: Mit Top-Infos von
Sirtfood-Experte Prof. Dr. med. Kleine-Gunk



MIT KOSTENLOSER APP ZUM
SAMMELN IHRER LIEBLINGSREZEPTE

WG 456 Gesunde Küche
ISBN 978-3-8338-7702-5



9 783833 877025



€ 9,99 [D]
€ 10,30 [A]

www.gu.de