Inhalt

Vorwort **6**

Diabetes Typ 2 – das müssen Sie wissen! **14**
Diabetes – wenn die Bauchspeicheldrüse kapituliert 15
Die Diabetes-Typ-2-Spirale 16
Das Diabetes-Einmaleins 18

Die richtige Ernährung – der maßgebliche Erfolgsfaktor **24**
Die Nummer eins – das Eiweiß 28
Mehr Fett wagen – und Gesundheit gewinnen 32
Kohlenhydrate – weniger ist mehr 38
Wertvolle Ballaststoffe – im Darm ist etwas los 44
Zucker und Zuckerersatz – süß geht auch mit Diabetes 48

Bewegung, Entspannung und Schlaf – nichts geht ohne! **54**
Bewegung – bringen Sie neuen Schwung in Ihr Leben 54
Entspannt und achtsam Diabetes hinter sich lassen 60
Schlafen Sie gut! 66

Interview mit dem Diabetologen Dr. med. Bernd Löffler **68**

Los geht es mit dem Anti-Diabetes-Programm **72**
Die Säulen des Anti-Diabetes-Programms im Überblick 74
Der Anti-Diabetes-Programm-Teller 76
Tipps und Tricks rund um das Anti-Diabetes-Programm 77
Wie Ihr Anti-Diabetes-Programm ganz praktisch funktioniert 82

Rezeptteil **84**

Blutzuckerschonende Frühstücke **84**
Quark-Porridge mit Nüssen und Obst 86
Erdbeer-Frühstücksshake 86
Zickige Süßkartoffel-Frittata mit Frühlingszwiebeln 87
Erbsenomelett mit Räucherlachs 88
Ofenpaprika mit Oliven-Rührei 88
Espresso-Haselnuss-Creme mit Schokolade und Himbeeren 90
Kokos-Pfirsich-Fruchtquark 90
Obstsalat mit Mozzarella 92
Tomatisiertes Zwiebel-Schinken-Rührei 92
Lauch-Möhren-Frühstückssuppe 94
Diabetes-Müslimix 95
Zimtiges Birchermüsli mit Joghurt 95

Suppen und Eintöpfe für jeden Tag **96**
Thailändischer Auberginen-Linsen-Eintopf 98
Nordischer Erbseneintopf mit Krabben 99
Sommerliches Gemüse-Hühner-Süppchen 101
Rote Gemüse-Bohnen-Suppe Mare 102
Vital-Aktiv-Suppe 104
Puszta-Suppentopf 105
Möhren-Erdnuss-Suppe mit geräucherter Makrele 106
Sauerkraut-Linsen-Suppe 108
Fenchel-Kichererbsen-Cremesuppe 108
Putengyros-Eintopf 110
Apfel-Kürbis-Suppe mit gerösteten Curry-Kürbiskernen 111

Schlemmerküche mit Fleisch und Fisch **112**
Forellen-Spargel-Gemüsepfanne 114
Räucherlachs-Linsennudel-Pfanne 115
Selleriesotto mit Zwiebel und Bacon 116
Hähnchenschnitzel Caprese 116
Tomaten-Rosmarin-Hackfleischpfanne mit Knoblauch-Ofenkürbis 118

Szegediner Kabanossi-Pfanne 119
Brokkoli-Hähnchengeschnetzeltes mit Balsamico-Senf-Sauce & Röstmöhren 121
Gefüllte Paprika mit Bohnen und Hackfleisch 122
Möhrentagliatelle mit Spinat-Makrelen-Sauce 123
Seelachs in Mango-Curry-Sauce mit Sesam-Gemüse-Pfanne 124
Überbackene Steckrübentaler hessisch Hawaii 126
Kohlrabigemüse mit beschwipstem Stremellachs 126
Herbstliche Rotkohlpfanne 128
Jägerpfanne mit Rosenkohl 129
Zitroniges Wirsingrahmgemüse mit Fleischbällchen 131

Veggie-Freuden für Genießer 132
Linsen-Spirelli mit Thymian-Zwiebel-Balsamicocreme 134
Linsen-Spirelli in nussiger Pastinaken-Gorgonzola-Creme 134
Bratzucchini mit Curry-Linsen-Champignon-Bolognese 135
Spitzkohlpfanne Sultans Freude 137
Spitzkohl-Tagliatelle Triple-Tomato 138
Gemüse-Linsennudel-Auflauf 140
Blumenkohl-Cashew-Gemüse mit Paprikacreme 141
Sellerie-Süßkartoffel-Ofenröstis mit Rahmspinat 142
Brokkoli-Kokos-Curry mit Kichererbsen 144
Mediterranes Selleriepüree 146
Raclette-Knoblauch-Auberginen 146
Blumenkohl-Risibisi mit Halloumi 147
Nussige Butternut-Lauch-Muffins mit schneller Tomatensauce 148

Kalte Küche für zu Hause und unterwegs 150
Falscher Kartoffelsalat 152
Herbstlicher Hüttenkäsesalat 153
Avocado-Thunfisch-Salat 154
Mediterrane Gemüserolle 156
Erdnuss-Kohlrabi-Salat mit Hähnchen 159
Basilikum-Gemüse-Eiweiß-Shake 160
Linsensalat mit Rucola und Tomaten 160
Rosa Schlemmersalat mit Forelle und Ei 162
Blumenkohl-Pizzamuffins 164
Tex-Mex-Coleslaw 165
Kalte Schinken-Tomaten-Lasagne 166
Blumenkohl-Taboulé mit Hähnchen 168
Lauch-Tomaten-Frittataschnitten 169

Backen ohne Mehl und Zucker 170
Sesambrötchen 172
Saftige Apfel-Frühstücksbrötchen 173
Zwetschgenmuffins 174
Kürbiskernbrot 176
Ricotta-Haselnuss-Kuchen 178
Omega-3-Hüttenkäsebrötchen 179
Schoko-Kirsch-Kuchen 181
Kichererbsenpizza mit Zucchini und Scamorza 182
Mediterraner Apfelkuchen mit Rosmarin 184
Herzhaftes Leinsamenbrot 185
Chicoréekuchen 187

Register 188

Literatur- und Rechercheverzeichnis 190

Impressum 192

Vorwort

Diabetes Typ 2! Eine Diagnose, die einen Menschen aus der Bahn werfen kann, oder ich sage lieber, aus der gewohnten Bahn werfen sollte. Denn mit der Diagnose wird messbar bestätigt, dass im Körper schon eine ganze Weile die Dinge nicht so laufen, wie sie laufen sollten. Der im Nüchternblut einzeln gemessene entgleiste Blutzuckerwert und der erhöhte Langzeitwert HbA1c sind Dokument dafür, dass der Stoffwechsel und im Speziellen die Bauchspeicheldrüse in ernste Schwierigkeiten geraten sind.

Es muss sich also dringend etwas ändern. Ohne politisch zu werden, ist es mein Ziel, Sie in diesem Buch zu der Erkenntnis zu bringen, dass ein „Weiter so“ kein gesunder Weg ist, und ich will Ihnen zeigen, an welchen Stellschrauben Sie drehen müssen, um das Diabetes-Rad zurückzubewegen. Sie haben es selbst in der Hand, dürfen dabei weiterhin lecker essen und das Leben aktiv genießen. Nur eben etwas anders als zuvor. Bitte jetzt aber keine Angst bekommen, denn die Veränderungen, die ich mit Ihnen vorhabe, tun nicht weh – im Gegensatz zu einem schlecht eingestellten Blutzucker, der irgendwann mit den entsprechenden Folgeerkrankungen sehr schmerzhaft oder tödlich werden kann.

Kommen Sie mit mir mit und geben Sie dem Anti-Diabetes-Programm eine Chance. Zwölf Wochen, die Ihre Krankheitsgeschichte und Ihr Leben zum Positiven verändern können – das ist mein Versprechen an Sie und es ist die Verantwortung, die Sie gegenüber sich selbst und den Menschen haben, denen Sie am Herzen liegen.

Mein persönlicher Diabetes-Schock

Mein persönlicher Diabetes-Schock ereilte mich im Oktober 2013 im zarten Alter von 44 Jahren. Früher hätte man gesagt, ein Diabetes-Jungspund, aber die Zeiten, dabei vor allen Dingen der moderne Lebensstil, haben den „Alterszucker“ deutlich verjüngt.

Die Diagnose „Diabetes Typ 2“ war bei mir ein „Zufallsbefund“, denn ich befand mich nach einem Burn-out und wegen meines damaligen Übergewichts in einer Reha-Klinik. Dort war ein umfassender Check des Blutes Teil der Eingangsuntersuchung. BÄM, da saß ich also – sowieso schon mächtig angeschlagen – und dann kam auch noch, für mich überraschend, die Diagnose „Diabetes“ hinzu. Mit einem Nüchternwert von 242 und einem Langzeitwert von 9,2 Prozent gab es da auch nichts zu feilschen. Ich war ehrlich schockiert.

Gut, heute weiß ich es besser. Meine Diabetes-Warnlampen hätten schon lange rot blinken müssen, wenn ich aufmerksamer gewesen wäre und mich nicht im Alltag und dem damaligen beruflichen Stress verloren hätte. Auf mich selbst zu achten, hatte vor meiner Diagnose nicht die Rolle gespielt, die notwendig gewesen wäre, und es kam, wie es kommen musste.

So war ich zum Zeitpunkt der Diagnose:

- stark übergewichtig mit einem Gewicht von über 130 Kilogramm,
- körperlich inaktiv und ideenlos, wie ich das hätte ändern können,
- stets fresslustig auf der Suche nach Kohlenhydraten/Zucker in Kombination mit Fett,
- total gestresst von einem Beruf, der mir jede positive Energie geraubt hatte,
- im Clinch mit meiner verfetteten Leber und einem kaum zu bändigenden Blutdruck,
- in Unkenntnis, dass ich familiär vorbelastet bin, auch wenn meine Eltern nicht an Diabetes erkrankt waren.

Die Diabetes-Lotterie beginnt

Mein Glück war, dass ich zum Zeitpunkt der Diagnose in einer Reha-Klinik weilte, die verschiedene medizinische Bereiche abdeckt, darunter auch eine Klinik für Innere Medizin, wo es um Erkrankungen des Stoffwechsels (Diabetes mellitus, Adipositas) geht. Volltreffer! Man war dort auf Großbaustellen wie mich wirklich perfekt eingestellt und ich saß schon am Tag der Diagnose direkt beim Diabetologen und in der darauffolgenden Woche bereits in einer Diabetes-Schulung. Sofort startete ich mit der Einnahme des Antidiabetikums Metformin und wurde zugleich psychologisch betreut, da ich nach der Diagnose und dem Burn-out geschädigten Nervengerüst etwas von der Rolle war und mich neu sortieren musste.

Die Neusortierung im Rahmen des mehrwöchigen Reha-Aufenthalts ging voran. In der Diabetes-Schulung lernte ich meinen neuen Begleiter, die Diabetes-Erkrankung, kennen. Woher kommt die Erkrankung, was passiert im Körper, wenn die Blutzuckerwerte hoch sind, und was sind die möglichen Folgeerkrankungen? Ich saugte alle Informationen in mir auf und war wirklich froh, dass ich unmittelbar nach der Diagnose in der wertvollen Schulung saß, in deren Genuss viele Diabetiker auch Jahre nach der Diagnose nicht kommen. Aber wie eine chronische Krankheit sinnvoll managen, wenn man als Patient nicht weiß, welche Hebel man umlegen muss? Wissen ist Macht und Nichtwissen kostet Leben.

Häufig wird nach der Diagnose unmittelbar die medikamentöse Behandlung eingeleitet, und der Patient verlässt zügig mit einem Rezept in der Hand die Hausarztpraxis in Richtung Apotheke, um sich mit entsprechenden Medikamenten zu versorgen. Nicht selten ist das tägliche Tablettenkästchen sowieso schon gut gefüllt und so kommt eben eine weitere Tablette hinzu. Umfassendere Informationen zur Erkrankung und Hinweise zur diabetikergerechten Ernährung sind leider viel zu oft Fehlanzeige. Läuft dann ja erst einmal und solange es mit Tabletten zu regeln ist, wird die Diabetes-Erkrankung meist als „Kleinigkeit“ abgetan. Gerade im frühen Stadium werden die Patienten nicht ausreichend dahingehend motiviert und unterstützt, langfristig am Lebensstil etwas zu ändern. Und viele der betroffenen Menschen wissen dadurch eben nicht, wie mächtig der Hebel der Lebensstil-

DIE RICHTIGE ERNÄHRUNG – DER MASSGEBLICHE ERFOLGSFAKTOR

Jetzt habe ich mich ganz schön weit aus dem Fenster gelehnt und muss direkt zurückrudern. Denn es gibt nicht die eine richtige Ernährung, die mit Gewalt jedem Diabetiker überzustülpen ist, auch wenn man genau das in den Diabetes-Schulungen weitenteils über sehr viele Jahre hinweg getan hat. Die Empfehlung lautete, sich vom Grundsatz her wie ein gesunder Mensch, kohlenhydratreich und gleichzeitig eher fettarm zu ernähren.

Aber nun kommt Bewegung in die Sache. Ein Blick in die Broschüre für Diabetesberater/innen und -assistenten/innen vom VDBD – Verband der Diabetes-Beratungs- und Schulungsberufe in Deutschland e.V. – von Oktober 2017 hat nämlich gezeigt, dass sich darin sehr wohl die kohlenhydratreduzierte (Low-Carb-)Ernährung findet mit der Aufforderung „Es ist sinnvoll, hier [bei Diabetes, Anm. d. Red.] eine Ernährungsweise zu empfehlen, die die Kohlenhydrate zwar nicht verbannt, aber auch nicht favorisiert. Diese Ernährungsweise heißt Low Carb." Es gibt in der Broschüre sogar Tagespläne für eine diabetikergerechte Low-Carb-Ernährung, die, wie man beim VDBD richtig erkannt hat, wegen der bei Diabetes vorhandenen Kohlenhydratstoffwechselstörung eine geeignete Ernährung ist.

Vielleicht haben Ihnen weder Ihr Arzt noch Ihre Diabetesberatung in der Schulung davon erzählt, als es um die Ernährung ging, und so ist diese wunderbare Möglichkeit einfach an Ihnen vorbeigeflutscht. Die Mühlen der Informationsverteilung im Zeitalter des Internets mahlen langsam und Schulungsunterlagen müssen überarbeitet werden, bis sich diese großartigen Neuigkeiten und das Mehr an Möglichkeiten hinsichtlich Ernährungsmustern für Diabetiker bis in die letzte Hausarztpraxis herumgesprochen haben. Ich will nicht wissen, welche Informationsflut Ärzte tagtäglich zu bewältigen haben neben ihrer wertvollen Arbeit zum Wohl der Patienten. Da bleibt hin und wieder etwas auf der Strecke und „Altbewährtes" wird weiterhin vermittelt, obwohl es nicht mehr dem neuesten Forschungsstand entspricht.

Aber keine Bange, denn mit meinem Anti-Diabetes-Programm behebe ich dieses eventuell bestehende Wissensdefizit. So haben Sie nun die Möglichkeit, für sich zu entscheiden, ob Sie der kohlenhydratreduzierten Kost eine Chance geben möchten oder eben auch nicht. Ich stehe ja nicht mit einem Knüppel hinter Ihnen, sondern will Ihnen das Programm richtig schmackhaft machen, wie Sie später im Rezeptteil sehen werden.

Denn ja, die Ernährung ist der maßgebliche Faktor, der Ihnen helfen wird, Ihre Blutzuckerwerte auf ein gesünderes Maß zu bringen und den Diabetes in die Schranken zu weisen. Aber Menschen sind eben unterschiedlich und Geschmack und Vorlieben weichen so stark voneinander ab, dass mit festen Gießkannenempfehlungen häufig nur ein kleiner Teil der Patienten erreicht werden kann. Diabetes-

küche muss langfristig schmecken, denn vielleicht sind Sie genau wie ich ein/e Genießer/in und essen leidenschaftlich gerne und gut. Meine überschüssigen Kilos hatte ich nicht, weil mich das Anschauen von Leckereien schon dicker gemacht hätte. Nein, ich war zu dick, weil ich zu viel und vor allen Dingen zu viel Murks gegessen habe. Kaloriendichte Lebensmittel, die in der Kombination mit viel zu wenigen Nährstoffen auf dem Teller lagen. Geschmeckt hat es aber gut und das ist mir auch heute wichtig. Für mich hätte sich daher keine Ernährung dauerhaft durchsetzen können, in der ich großen Verzicht üben muss oder der Bauch laut knurrend mir die Lebensfreude klaut. Manche Menschen mögen ein Löschblatt lecker finden, aber die haben in der Regel auch keine Gewichtsprobleme. Vielleicht teilen wir die Freude am Genuss ja, dann sind die Voraussetzungen gut, dass das Anti-Diabetes-Programm genau Ihr Ding wird.

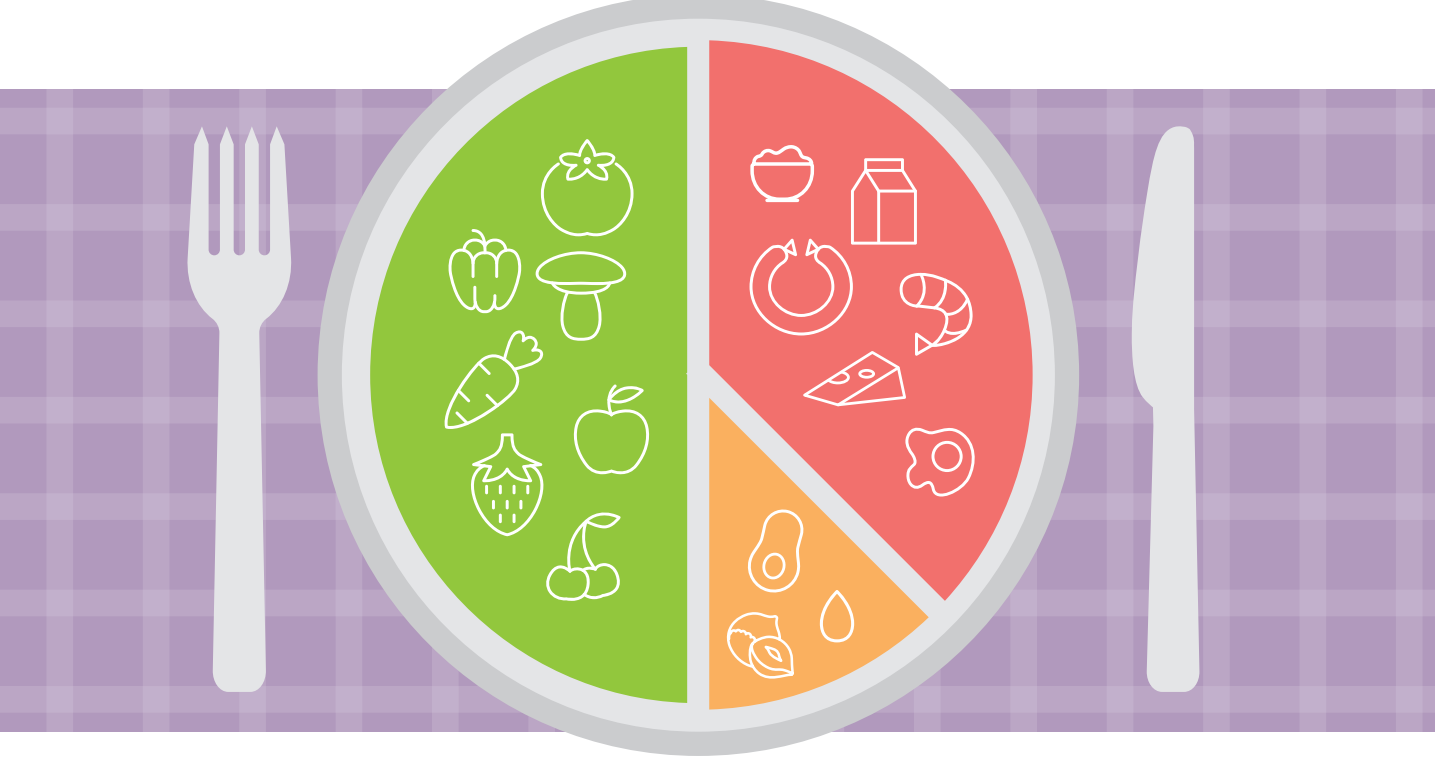
Wer mit einer veganen Ernährung der Zuckerkrankheit zu Leibe rücken mag, kann das tun. Wer gerne sojareiche, übersüßte, mit künstlichen Vitaminen versetzte Eiweißshakes trinkt, kann das ebenfalls gerne tun, auch wenn ich es nicht sinnvoll finde. High Carb in Kombination mit Low Fat, Intervallfasten und so weiter mit dem sich mehr oder weniger nachhaltige Erfolge erzielen lassen. Ich will die Möglichkeiten nicht alle bewerten, sondern nur anregen, das zu finden, was auf Dauer zu Ihnen persönlich passt. Und zwar nicht nur für wenige Tage oder eben zwölf Wochen. Es geht um eine Ernährung, die Sie die nächsten Jahrzehnte begleiten soll. Auf jeden Topf passt ein Deckel und das stimmt auch für geeignete Ernährungsweisen für Diabetiker. Und ja, es gibt angeblich auch die Möglichkeit, der Diabetes-Erkrankung mit Superfoods auf dem Teller Einhalt zu gebieten. Jeder soll mit seinem Weg glücklich werden. Bei mir geht es eher bodenständig und alltagstauglich zu. Und wenn sich doch einmal ein Superfood in meine Küche schleicht, dann hat das meist ganz praktische Gründe und ich kann Ihnen versichern, dass ich trotz Chiasamen immer noch nicht über das Wasser laufen kann. Mein Motto war von Anfang an „Gemüse, Gemüse, Gemüse“, den Rest baue ich lecker und blutzuckerschonend drumherum.

Der Schlüssel zur gesunden Alltagsküche ist viel Gemüse. Keine Sorge: Der Genuss kommt dabei nicht zu kurz.

Der Anti-Diabetes-Programm-Teller

Stellen Sie sich bei einer optimalen Mahlzeitenzusammensetzung vor, dass der Teller zur Hälfte mit Gemüse, Salaten, Pilzen oder einem Teil Obst gefüllt ist. Die zweite Hälfte des Tellers unterteilen Sie in drei Teile und füllen zwei Drittel mit eiweißreichen Lebensmitteln wie Fisch, Fleisch, Käse, Quark, Eiern und Hülsenfrüchten. Dann bleibt noch ein Drittel des halben Tellers übrig für Fette und fetthaltige Lebensmittel wie Öle, Nüsse, Avocado, Kokos, Butter, Sahne, Frischkäse etc. Im gekochten Zustand lässt sich das häufig sehr schwierig einordnen. Aber nehmen Sie sich doch einmal die Zeit und legen Sie die fertig vorbereiteten Zutaten auf einen großen Kuchenteller, dann können Sie die Mengenverhältnisse ganz gut einschätzen, bevor alles im Topf verschwindet.

Übrigens muss nicht jede Mahlzeit perfekt sein und es gibt immer wieder einmal eine Mahlzeit, wo der eine Bereich den anderen überlappt und ein wieder anderer etwas zu kurz kommt. Wir müssen schließlich auch nicht päpstlicher sein als der Papst. Am Ende gleicht sich das alles wieder aus und es geht darum, überhaupt eine grobe Orientierung zu haben und zu verinnerlichen, dass Gemüse als größter Teil der Mahlzeit immer fixer Bestandteil sein sollte und dass es stets eine ausreichende Menge an Eiweiß und gesundem Fett braucht, um nachhaltig satt zu werden.



Eine Hälfte bekommen Gemüse und Obst, die andere Hälfte ist für gesunde Fette, Milchprodukte, Fleisch und Fisch reserviert.

Tipps und Tricks rund um das Anti-Diabetes-Programm

Auf die wichtigsten Punkte meines Anti-Diabetes-Programms bin ich in den Kapiteln zuvor ausführlich eingegangen. Einige Punkte, die zu meinen Eckpfeilern gehören, will ich nun noch kurz ausführen, damit Sie gut informiert loslegen können.

Körpergewicht reduzieren hilft, den Blutzucker zu senken

Wie ich im Kapitel über die Diabetes-Erkrankung bereits ausgeführt habe, hängen Übergewicht, Insulinresistenz und Diabetes direkt zusammen. 80 Prozent der Diabetiker sind übergewichtig, und ich denke, wir können bei der Häufung einen Zufall ausschließen. Also, wenn Sie zu den 80 Prozent gehören und mit den Kilos zu kämpfen haben, dann sollten Sie die Gelegenheit nutzen und im Rahmen des Anti-Diabetes-Programms Gewicht schmelzen lassen.

Für den Erfolg des Anti-Diabetes-Programms ist ein Gewichtsverlust nicht zwingend nötig. Allein die Verringerung der Menge an zugeführten Kohlenhydraten hat bereits einen positiven Effekt. Aber weniger Körpergewicht verbessert die Wirksamkeit des verbliebenen Insulins und damit sinkt natürlich auch der Blutzuckerwert. Mein Anti-Diabetes-Programm setzt ja an mehreren Stellen an und nimmt die Erkrankung mit der richtigen Ernährung, der sich einstellenden Gewichtsreduktion, mit blutzuckersenkendem Sport und Entspannung gleich vierfach in die Zange.

Vielleicht geht es Ihnen wie mir, dass hinter Ihnen bereits eine jahrzehntelange Odyssee durch den Dschungel an Diäten liegt und das Thema Abnehmen tiefe Spuren und vor allen Dingen viel Gewicht hinterlassen hat. Wie viele Kilos haben Sie schon abgenommen und wieder zugenommen? Ich als Abnehmprofi kann Ihnen sagen, dass es nur eine Chance gibt, und die liegt in der nachhaltigen Veränderung der Ernährungs- und Lebensgewohnheiten. Und genau dazu zwingt Sie Ihre Diabetes-Erkrankung, denn so wie früher geht jetzt eben nicht mehr.

Neben Ihrer Diabetes-Erkrankung können Sie mit dem Abbau von Übergewicht auch noch eine ganze Reihe anderer Risiken für Ihre Gesundheit reduzieren:

- Herz-Kreislauf-Erkrankungen (Bluthochdruck),
- Kohlenhydratstoffwechselstörungen (Insulinresistenz, Diabetes Typ 2),
- Fettstoffwechselstörungen (erhöhte Cholesterinwerte),
- hormonelle Dysbalancen,
- Entzündungsprozesse im Körper,
- Erkrankungen an Knochen und Gelenken (Arthrose, Mobilitätseinschränkungen),
- Verdauungsprobleme (Gallensteine, Fettleber, Sodbrennen),
- Selbstwertstörungen und Depressionen,
- Schlafprobleme (Schlafapnoe-Syndrom),
- Krebs,
- eingeschränkte Lebensqualität,
- verkürzte Lebensdauer.

Umso wichtiger ist es, einen Weg zu finden, der sich wirklich langfristig und genussvoll umsetzen lässt. Es mag Menschen geben, die es gerne asketisch mögen, aber meiner Erfahrung nach sind es nicht gerade die Diabetiker, die einem guten Essen abgeneigt sind. Nein, die Diabetiker, die ich kenne, mögen geselliges Schmausen und wissen auch sehr gut, was schmeckt und was nicht. Falls ich Sie ertappt habe, dann keine Angst, denn ich habe nur mich selbst beschrieben. Ich esse auch heute noch gerne und gut und musste einen Weg finden, wie ich weiterhin genussvoll essen und dabei Blutzucker und Gewicht in Schach halten kann. Dabei war es nie mein Bestreben, gertenschlank zu werden, und ich bin das auch heute nicht. Es musste so viel Gewicht weg, bis die gesundheit-

Möhren-Erdnuss-Suppe mit geräucherter Makrele

Nährwerte pro Portion: Kilokalorien: 495; Fett: 29,6 g; Kohlenhydrate: 29,6 g; Eiweiß: 20,7 g; BE: 2,5/KE: 3,0

Zubereitungszeit: 40 Minuten

Zutaten:

Für 2 Portionen

* 5 mittelgroße Möhren
* 1 kleine rote Zwiebel
* 1 EL Olivenöl
* 350 ml Möhrensaft (ohne zugesetzten Honig)
* 350 ml Gemüsebrühe
* 125 g geräuchertes Makrelenfilet
* 1 EL Erdnussmus
* 1 EL Frischkäse (Doppelrahmstufe)
* Salz und Pfeffer

Zubereitung:

Die Möhren schälen und in kleine Würfel schneiden. Die Zwiebel schälen und fein würfeln.

Das Olivenöl in einem größeren Suppentopf erhitzen und die Zwiebelwürfel darin bei mittlerer Hitze 2–3 Minuten glasig anschwitzen. Die Möhrenwürfel hinzufügen und 1–2 Minuten mitschwitzen.

Mit Möhrensaft und Gemüsebrühe ablöschen und die Suppe für 15 Minuten köcheln. In der Zwischenzeit das geräucherte Makrelenfilet von eventuell vorhandenen Gräten befreien und den Fisch in kleine Stücke schneiden oder zupfen.

Wenn die Möhrenstücke weich sind, das Gemüse in der Suppe mit dem Stabmixer pürieren. Erdnussmus und Frischkäse mit dem Schneebesen unterrühren. Die Makrelenstücke hinzufügen und die Suppe mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Mein Tipp: Statt Makrele schwimmt auch gerne geräucherte Forelle in der aromatischen Suppe. Abstriche machen Sie da nur bei der Omega-3-Versorgung, denn hier hat die Makrele deutlich mehr zu bieten.

Selleriesotto mit Zwiebel und Bacon

Nährwerte pro Portion: Kilokalorien: 499; Fett: 36,7 g; Kohlenhydrate: 13,3 g; Eiweiß: 20,6 g; BE: 1,1/KE: 1,3
Zubereitungszeit: 45 Min.

Zutaten:

Für 2 Portionen
* 2 rote Zwiebeln
* 850 g Knollensellerie
* 1 EL Olivenöl
* 100 g Baconwürfel
* 20 g gehackte Haselnusskerne
* 1 TL Thymianblättchen
* 60 g Frischkäse
* 15 g Parmesan
* Salz und Pfeffer

Zubereitung:

Die Zwiebeln schälen und in feine Würfel schneiden. Den Sellerie schälen und grob raspeln – es werden etwa 600 g benötigt.

Das Olivenöl in einem größeren Topf erhitzen und die Zwiebelwürfel darin bei mittlerer Hitze 2–3 Minuten anschwitzen. Baconwürfel und Haselnüsse hinzufügen und 1–2 Minuten mitbraten. Sellerieraspel und Thymian untermischen, alles unter Rühren weitere 4–5 Minuten braten.

Den Frischkäse untermischen, den Deckel auflegen und das Selleriesotto unter gelegentlichem Rühren 6–7 Minuten garen. Abschließend den Parmesan unterheben und das Gericht mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Hähnchenschnitzel Caprese

Nährwerte pro Portion: Kilokalorien: 447; Fett: 24,7 g; Kohlenhydrate: 9,7 g; Eiweiß: 41,9 g; BE: 0,8/KE: 1,0
Zubereitungszeit: 60 Min.

Zutaten:

Für 2 Portionen
* ½ großer Blumenkohl
* 250 g Kirschtomaten
* 2 TL Basilikumpesto (auf Basis von Olivenöl)
* 125 g Mozzarella
* 1 Hähnchenbrustfilet (200 g)
* 1 EL Olivenöl
* Salz und Pfeffer

Zubereitung:

Den Backofen auf 180 °C Umluft vorheizen. Den Blumenkohl putzen, waschen und in Reiskorngröße raspeln, dann in einer ofenfesten Form verteilen und im heißen Ofen 20 Minuten garen, dabei nach 10 Minuten einmal durchmischen.

Währenddessen die Kirschtomaten waschen, halbieren und mit 2 TL Basilikumpesto vermengen. Den Mozzarella mit Küchenpapier abtupfen und in kleine Würfel schneiden. Die Hähnchenbrust schräg in 6 flache Medaillons schneiden.

Das Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die kleinen Hähnchenschnitzel darin von jeder Seite 1 Minute braten. Dabei mit Salz und Pfeffer würzen.

Den Blumenkohlreis mit Salz und Pfeffer würzen. Die Mini-Schnitzel auflegen. Die Tomaten darüber verteilen und mit den Mozzarellawürfeln bestreuen. Im heißen Ofen 15 Minuten goldgelb überbacken.

Mediterrane Gemüserolle

Nährwerte pro Portion: Kilokalorien: 587; Fett: 34,3 g; Kohlenhydrate: 32,0 g; Eiweiß: 31,4 g; BE: 2,7/KE: 3,2

Zubereitungszeit: 60 Minuten

Zutaten:

Für 2 Portionen

Für die Gemüsefüllung:
* 60 g mittelalter Gouda
* 1 kleine rote Zwiebel
* 1 mittelgroße Zucchini
* 1 mittelgroße rote Paprikaschote
* 1 kleine Aubergine
* 2 EL Olivenöl
* 1 EL Tomatenpesto (auf Basis von Olivenöl)
* 1 TL frischer oder getrockneter Oregano
* 1 EL dunkler Balsamico-Essig
* Salz und Pfeffer

Für die Teigrolle:
* 2 kalte Eier (Größe M)
* 150 g Magerquark
* 50 g Haferkleie
* ½ TL Backpulver
* ¼ TL Salz

Zubereitung:

Für die Füllung den Gouda grob reiben. Die Zwiebel schälen und fein würfeln. Zucchini, Paprika und Aubergine waschen. Zucchini und Paprika längs vierteln und die Kerne entfernen. Das Fruchtfleisch aller drei Gemüsesorten ohne Stielansatz in kleine Würfel schneiden. Den Backofen auf 180 °C Umluft vorheizen.

Für die Teigrolle die Eier trennen und die Eiweiße in einer Rührschüssel steif schlagen. In einer zweiten Schüssel Quark und Eigelbe verrühren und die übrigen Teigzutaten untermischen. Den Eischnee unterheben und den Teig rechteckig (etwa 28 x 30 cm) auf ein mit Backpapier belegtes Blech streichen. Die Teigplatte im heißen Ofen 15 Minuten backen.

In der Zwischenzeit für die Füllung das Olivenöl in einem Topf erhitzen und die Auberginenwürfel darin 4–5 Minuten braten. Die Zwiebelwürfel hinzufügen und 1–2 Minuten mitbraten. Paprika- und Zucchiniwürfel untermischen und alles weitere 2–3 Minuten braten. Tomatenpesto, Oregano und Balsamico-Essig unterrühren und die Gemüsepfanne mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Die fertige Teigplatte aus dem Ofen nehmen – den Ofen nicht ausschalten –, einen zweiten Bogen Backpapier auflegen und die Teigplatte mit dessen Hilfe wenden. Die jetzt oben liegende Unterseite 1–2 Minuten ausdampfen lassen, dann das obere Backpapier vorsichtig abziehen. Die Teigplatte noch einmal in die Ausgangsposition wenden.

Auf der glatten Teigoberfläche die warme Gemüsepfanne verteilen und wie bei einer Pizza mit dem geriebenen Gouda bestreuen. Die Teigplatte auf dem Blech weitere 10 Minuten in den Ofen schieben, bis der Käse goldgelb gebacken ist.

Das Blech aus dem Ofen nehmen und die überbackene Teigplatte 3–4 Minuten abkühlen lassen. Dann die mediterrane Gemüserolle von der breiten Seite her aufrollen. Ruhig etwas drücken, damit die Rolle hält. Die Gemüserolle abkühlen lassen und portionsweise in Stücke schneiden.

Mein Tipp: Die Rolle schmeckt auch warm hervorragend. Der Basisteig kann mit allem Möglichen gefüllt werden – Hauptsache, Gemüse ist reichlich dabei.

Schoko-Kirsch-Kuchen

Nährwerte pro Portion: Kilokalorien: 203; Fett: 13,9 g; Kohlenhydrate: 11,5 g; Eiweiß: 6,0 g; BE: 1,0/KE: 1,2

Zubereitungszeit: 60 Minuten

Zutaten:

Für 8 kleine Stücke
* 50 g Bitterschokolade (mindestens 75 % Kakao)
* 50 ml Vollmilch
* 50 g Sahne
* 1 Ei (Größe L)
* 40 g Zuckerersatz
* 100 g Haferkleie
* 100 g gemahlene geschälte Mandelkerne
* 1 ½ TL Backpulver
* 100 g ungezuckerte TK-Sauerkirschen

Außerdem:
* 1 TL weiche Butter
* runde Springform (Durchmesser 18 cm)

Zubereitung:

Den Backofen auf 180 °C Umluft vorheizen. Die Springform mit der Butter einfetten. Die Bitterschokolade hacken.

Milch, Sahne, Ei und Zuckerersatz in einer Rührschüssel verrühren. Haferkleie, gemahlene Mandeln, gehackte Bitterschokolade und Backpulver in einer kleinen Schüssel mischen. Die Teigmischung nun esslöffelweise unter die süße Eier-Milch-Sahne-Creme rühren, bis ein Teig entsteht.

Den Teig in die Springform füllen, die gefrorenen Sauerkirschen aufstreuen und leicht in den Teig drücken.

Den Mandel-Haferkleie-Schoko-Kirsch-Kuchen im heißen Ofen 40 Minuten backen. Herausnehmen und auf einem Kuchengitter abkühlen lassen.

Mein Tipp: Anstelle gefrorener Kirschen können Sie auch gefrorene Himbeeren oder frisches Obst nach saisonaler Verfügbarkeit wählen. Zum Bestäuben einfach ein wenig Zuckerersatz im Möser zerkleinern und über den Kuchen sieben.