

Gina Homolka

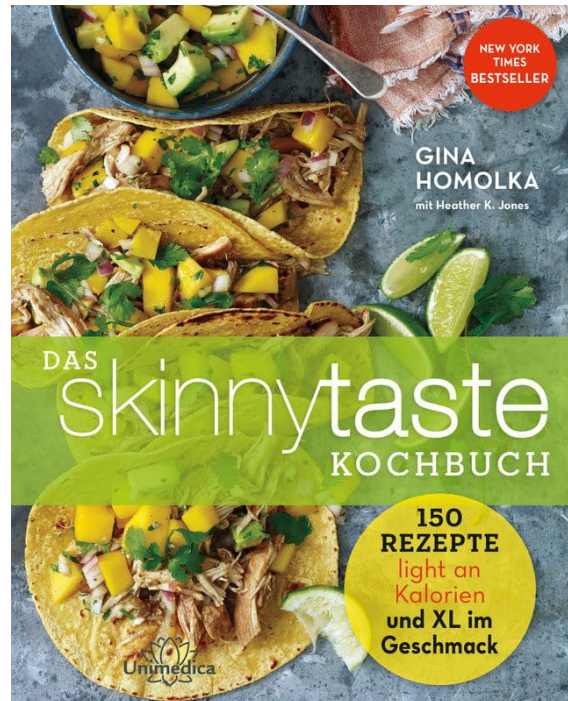
Das Skinnytaste Kochbuch

Leseprobe

[Das Skinnytaste Kochbuch](#)

von [Gina Homolka](#)

Herausgeber: Unimedica



Im [Narayana Webshop](#) finden Sie alle deutschen und englischen Bücher zu Homöopathie, Alternativmedizin und gesunder Lebensweise.

Copyright:

Narayana Verlag GmbH, Blumenplatz 2, D-79400 Kandern

Tel. +49 7626 9749 700

Email info@narayana-verlag.de

<https://www.narayana-verlag.de>

Narayana Verlag ist ein Verlag für Bücher zu Homöopathie, Alternativmedizin und gesunder Lebensweise. Wir publizieren Werke von hochkarätigen innovativen Autoren wie Rosina Sonnenschmidt, Rajan Sankaran, George Vithoulkas, Douglas M. Borland, Jan Scholten, Frans Kusse, Massimo Mangialavori, Kate Birch, Vaikunthanath Das Kaviraj, Sandra Perko, Ulrich Welte, Patricia Le Roux, Samuel Hahnemann, Mohinder Singh Jus, Dinesh Chauhan.

Narayana Verlag veranstaltet Homöopathie Seminare. Weltweit bekannte Referenten wie Rosina Sonnenschmidt, Massimo Mangialavori, Jan Scholten, Rajan Sankaran & Louis Klein begeistern bis zu 300 Teilnehmer

INHALT

EINFÜHRUNG 2

DIE SKINNY BASICS
– SCHLANKE
GRUNDLAGEN 6

GUT GELAUNT IN DEN
NEUEN TAG 15

KÖSTLICH LEICHTE
SUPPEN & EINTÖPFE 46

LEICHTE SANDWICHES 71

SKINNY BITES – SCHLANKE
SNACKS 92

FABELHAFTE SALATE ALS
HAUPTGERICHT 117

DANK 308

INDEX 310

BEZUGSQUELLEN 316

GROSSARTIGES
GEFLÜGEL 142

LEICHTE
FLEISCHGERICHTE 183

FANTASTISCHER
FISCH 206

FLEISCHLOSE
HAUPTGERICHTE 231

KÖSTLICHE
GEMÜSEBEILAGEN 258

SÜSS UND SCHLANK 285

EINFÜHRUNG

Sie bemühen sich, ein paar Pfund zu verlieren und möchten sich dabei trotzdem ausgewogen ernähren und Essen zubereiten, das auch Ihrer Familie schmecken wird? In Anbetracht der Tatsache, dass fast 130 Millionen Amerikaner übergewichtig sind oder unter Adipositas leiden und dass man in der Familie gerne zusammen isst, wird die Antwort auf diese Frage in den meisten Fällen »Ja« lauten. Das Problem ist, dass zu viele Menschen in die »Diät-Falle« tappen und industriell verarbeitete »light«-Lebensmittel kaufen, bei denen es sich um nichts anderes handelt als Mist (einiges davon hat die Bezeichnung *Lebensmittel* nicht verdient), vollgestopft mit künstlichen Zusatzstoffen, die sogar krank machen können. Ich möchte Ihnen eine Alternative vorschlagen: Gehen Sie in die Küche und fangen Sie an zu kochen! O.K., ich weiß, was Sie denken. Im Kopf gehen Sie eine Liste von Gründen durch, warum das für Sie einfach unmöglich ist. Vielleicht haben Sie keine Zeit, oder es ist zu teuer, oder es macht zu viel Mühe. Vielleicht sind Sie der Meinung, nicht kochen zu können, oder glauben, dass gesundes Essen langweilig schmeckt. Ich bin mir sicher, Sie können unzählige Gründe nennen – und die meisten davon habe ich schon gehört. Ich werde die Ausreden, die Sie von der Küche fernhalten, einfach nicht gelten lassen und Ihnen zeigen, dass Kochen – sogar das Kochen von gesundem, nahrhaftem Essen – schnell geht und einfach ist. Und es wird Ihnen nicht wehtun. Im Gegenteil. Selbst zu kochen ist nicht annähernd so teuer, wie industriell verarbeitetes, abgepacktes Junk Food zu kaufen oder später durch Fettleibigkeit verursachte Krankheiten wie Krebs, Herzerkrankungen und Diabetes behandeln zu müssen. Zu Hause selbst zu kochen macht Spaß und bringt köstliche Ergebnisse – und Sie fördern damit gesunde Essensgewohnheiten Ihrer Familie. Immer noch skeptisch? Sie bezweifeln, dass ich Ihre Meinung über gesundes Essen ändern kann? Wenn Sie mir nicht glauben, dann glauben Sie vielleicht den Millionen Lesern meines Blogs Skinnytaste.com, auf dem ich über

gesundes Essen schreibe und Rezepte präsentiere. Seit dem Jahr 2008 gelingt es mir, über diesen Blog selbst die widerspenstigsten Esser zu überzeugen, und ich hoffe, Sie sind der Nächste auf meiner Liste! Die unglaubliche Anzahl der Skinnytaste-Erfolgsgeschichten begeistert mich ungemein. Viele Menschen haben meinen Blog auf der Suche nach Inspiration, Tipps und Hilfe zur gesunden, köstlichen Küche aufgerufen und vielen davon ist es gelungen, Gewicht zu verlieren und schlank zu bleiben. Und wo wir schon bei Erfolgsgeschichten sind – meine eigene Geschichte gehört auch dazu.

DIE URSPRÜNGLICHE SKINNYTASTE-ERFOLGSGESCHICHTE

Ich war einer dieser dünnen Teenager, die essen können, was sie wollen, und dabei nie auch nur ein Pfund zulegen (tatsächlich habe ich als junges Mädchen versucht, etwas zuzunehmen). Aber es blieb nicht dabei. Als ich um die zwanzig Jahre alt war, waren die Zeiten vorbei, in denen ich essen konnte, was ich wollte, ohne mir Gedanken darüber machen zu müssen, dass ich zunehmen könnte. Schwangerschaft, Kinder, ein langsamerer Stoffwechsel und die Tatsache, dass ich sehr gerne auswärts esse, führten zur Gewichtszunahme. Wie so viele andere Betroffene versuchte ich es mit den unterschiedlichsten Diäten (was immer gerade im Trend war), die auf lange Sicht zwangsläufig nichts brachten. Mein Wendepunkt kam, als ich es mit dem Weight Watchers Programm versuchte, das mehr als eine Diät ist, und vielmehr eine Veränderung der Lebensweise mit sich bringt. Ich lernte richtig zu essen und ein gesundes Verhältnis zum Essen zu entwickeln. Trotzdem sah ich mich einer großen Hürde gegenüber: Ich konnte keine gesunden und leckeren Rezepte finden, die meinem Lebensentwurf gerecht wurden. Selbstverständlich gab es eine Menge Weight-Watchers-Rezepte, doch viele enthielten



industriell verarbeitete Lebensmittel oder schmeckten nach Diät. Mir wurde klar, dass Weight Watchers für mich nicht funktionieren würde, ebenso wenig wie andere Diäten, solange ich das, was ich essen durfte, nicht auch gerne essen würde. Ich habe immer schon leidenschaftlich gerne gekocht und ich liebe Herausforderungen, also machte ich mich auf die Suche nach einer Möglichkeit, meine Lieblingsgerichte leichter zu machen, zu »verschlanken«.

Als ich entdeckte, dass viele meiner Lieblingsrezepte ganz einfach ein wenig verändert werden können, sodass das Essen weniger Fett und Kalorien enthält, war ich begeistert. Allerdings geht es nicht nur darum, dass die Gerichte mir gut schmecken und gut tun – sie müssen auch meiner Familie gefallen. Denn für mich war und ist es keine Option, eine Mahlzeit für mich und dann noch eine separate Mahlzeit für meine Familie zu kochen. Wer hat dafür schon Zeit?



Französische Zwiebelsuppe ohne Brot mit Parmesan-Asiago-Chips

FÜR 6 PORTIONEN



Was ist das Beste an französischer Zwiebelsuppe? Der geschmolzene Käse auf der herzhaften Brühe, die ganz viele karamellierte Zwiebeln enthält. Ich persönlich konnte mich nie für das aufgeweichte Brot begeistern – die Kohlenhydrate spare ich mir lieber für etwas auf, das mir wirklich gut schmeckt. Stattdessen verwende ich als Topping einfach knusprige Käse-Chips. Die sind nicht nur ganz einfach zuzubereiten, die Kombination der beiden Käsesorten schmeckt einfach himmlisch.

FÜR DIE SUPPE

1 EL Olivenöl

1 EL Butter

1 kg Gemüsezwiebeln, in etwa
0,3 cm dicke Ringe geschnitten

60 ml trockener Sherry

60 ml trockener Weiß- oder
Rotwein

2 EL Mehl (für eine glutenfreie
Variante Rundkorn-Reismehl*
verwenden)

2 l natriumarme Rinderbrühe

1 Zweig frischer Thymian

1 Lorbeerblatt

frisch zerstoßener schwarzer
Pfeffer

6 Scheiben fettreduzierter
Schweizer Käse

PARMESAN-ASIAGO-CHIPS

50 g Parmesan, frisch gerieben

25 g Asiago, frisch gerieben
(alternativ Pecorino oder mehr
Parmesan)

** Vergewissern Sie sich mithilfe der Angaben auf der Packung, dass das Produkt auch wirklich glutenfrei ist.*

Butter und Öl in einem großen, antihafbeschichteten Topf auf mäßig schwacher Stufe erhitzen. Sobald die Butter zerlassen ist, die Zwiebeln zufügen und unter gelegentlichem Rühren etwa 30 Minuten zart dünsten. Die Temperatur auf mittlere Stufe erhöhen und die Zwiebeln 20-25 Minuten weiter erhitzen, bis sie goldbraun karamellisiert sind. Dabei alle paar Minuten umrühren. Sherry und Wein zufügen und gut umrühren, sodass sich der Bratensatz vom Boden löst. Köcheln lassen, bis die Flüssigkeit deutlich reduziert ist, das dauert 2-3 Minuten. Das Mehl zufügen und unter Rühren 3-4 Minuten erhitzen. Jetzt Brühe, Thymian und Lorbeerblatt zufügen, die Temperatur auf hohe Stufe erhöhen und die Brühe so zum Kochen bringen. Den Topf mit dem Deckel verschließen, die Temperatur wieder auf mäßig schwache Stufe reduzieren und die Brühe 30 Minuten köcheln lassen, bis die Zwiebeln sehr zart sind. Die Kräuter entfernen und entsorgen. Nach Belieben mit schwarzem Pfeffer abschmecken.

(Weiter auf der nächsten Seite.)

PRO PORTION	
KALORIEN	264
FETT	11 g
GESÄTTIGTE FETTSÄUREN	5,5 g
CHOLESTERIN	2,5 mg
KOHLENHYDRATE	19 g
BALLASTSTOFFE	2,5 g
PROTEINE	19 g
ZUCKER	9 g
NATRIUM	984 mg

KÖSTLICH
LEICHTE
SUPPEN &
EINTÖPFE

Skinnytaste

Insidertipp

Damit die Parmesan-Asiago-Chips jedes Mal perfekt gelingen, muss der Käse frisch gerieben werden. Bereits gerieben gekaufte Käse sind einfach nicht aromatisch genug und haben auch nicht die richtige Textur.

Während die Brühe köchelt, für die Parmesan-Asiago-Chips den Ofen auf 200 °C vorheizen und ein Backblech mit Silikonmatte oder Backpapier auslegen. Parmesan und Asiago in einer kleinen Schüssel mischen. 2 Esslöffel der Käsemischung auf das vorbereitete Backblech geben und mit den Fingern zu einer Scheibe mit etwa 8 cm Durchmesser ausbreiten. Mit dem restlichen Käse wiederholen, sodass insgesamt 6 Käse-Scheiben auf dem vorbereiteten Backblech verteilt sind – mit ausreichend Abstand von jeweils etwa 1,5 cm. Im vorgeheizten Ofen 6-8 Minuten goldbraun und knusprig backen. Beiseitestellen und abkühlen lassen.

Kurz vor dem Servieren einen Gitterrost in den Ofen schieben, sodass er etwa 8-10 cm Abstand von dem oberen Heizelement hat. Die Suppe auf 6 ofenfeste Suppenschüsseln verteilen, jeweils einen Käse-Chip auf die Oberfläche legen (sodass er darauf schwimmt) und mit einer Scheibe Schweizer Käse bedecken. Die Schüsseln für 3-4 Minuten auf den Bratenrost in den vorgeheizten Ofen schieben (Oberhitze), sodass der Schweizer Käse schmilzt. Aufpassen, dass er nicht anbrennt. Heiß servieren.





Grillsteak-Sandwiches

FÜR 4 PORTIONEN

S

Diese Steak-Sandwiches sind ganz einfach – die meisten Zutaten dafür haben Sie wahrscheinlich sowieso schon in Ihrer Speisekammer und müssen sie bloß noch zusammenbringen, um ein verdammt gutes Sandwich zu haben. Garen Sie mageres Lendensteak auf dem Grill und servieren das Fleisch mit saftigen Tomaten und knackigem Blattsalat auf Vollkornbaguette. Dieses Abendessen ist in weniger als 15 Minuten fertig und absolut köstlich!

FÜR DIE STEAKS

400 g Lendensteak, das Fett entfernt

½ TL Knoblauchpulver

¼ TL Meersalz

frisch zerstoßener schwarzer Pfeffer

pflanzliches Öl, aus dem Zerstäuber

FÜR DIE SANDWICHES

225 g Vollkornbaguette, in 4 gleich große Stücke geschnitten

2 EL Senf

60 g Light-Mayonnaise

100 g Blattsalat, in Streifen geschnitten

1 große Fleischtomate, in Scheiben geschnitten

Das Fleisch rundherum mit dem Knoblauchpulver sowie Salz und Pfeffer nach Belieben würzen. Den Grill stark vorheizen (oder eine Grillpfanne auf hoher Stufe erhitzen) und leicht mit dem Öl fetten. Das Steak auf den heißen Grill legen und von beiden Seiten 3 Minuten grillen (Garstufe *medium* – wenn Sie es gut durch mögen, grillen Sie das Fleisch etwas länger bzw. kürzer für *rare*). Das gegrillte Steak auf ein Schneidebrett legen und 5 Minuten ruhen lassen.

Die Baguette-Stücke horizontal halbieren und die unteren Hälften jeweils mit ½ TL Senf und 1 EL Mayonnaise schmieren. Salat und Tomatenscheiben darauf verteilen. Das Steak in dünne Scheiben schneiden, auf den Sandwiches verteilen und die oberen Baguette-Hälften darauflegen. Servieren.

Skinnytaste

Insidertipp

Steaks nach dem Garen immer mindestens 5 Minuten ruhen lassen, damit das Fleisch beim Anschneiden nicht den gesamten köstlichen Saft verliert. Den habe ich lieber im Sandwich als auf dem Schneidebrett.

PRO PORTION	
KALORIEN	350
FETT	11 g
GESÄTTIGTE FETTSÄUREN	2,5 g
CHOLESTERIN	64 mg
KOHLENHYDRATE	35 g
BALLASTSTOFFE	4 g
PROTEINE	28 g
ZUCKER	5 g
NATRIUM	571 mg

LEICHTE
SAND-
WICHES

83

Kleine Hähnchenrouladen mit Zucchini und Mozzarella

FÜR 4 PORTIONEN

Dieses Rezept habe ich mir vor einigen Jahren im Sommer ausgedacht, als die Zucchini-Ernte in meinem Garten sehr reichlich war. Gefüllte Hähnchenbrust mache ich in mehreren Variationen und dieses Rezept gehört zu meinen Favoriten. Es ist auch einfacher, als Sie vielleicht denken – Sie müssen nicht mit Küchenfäden oder Zahnstochern hantieren.

pflanzliches Öl, aus dem
Zerstäuber

1 EL plus 1 TL Olivenöl

4 Knoblauchzehen, gehackt

200 g Zucchini, geraspelt

50 g Parmesan, gerieben

½ TL plus ⅛ TL Meersalz

frisch gemahlener schwarzer
Pfeffer

75 g fettarmer Mozzarella

8 dünne Hähnchenbrustfilets
(à 110 g)

40 g Vollkornsemmelbrösel
(Seite 104) oder gekauft

frisch gepresster Saft von 1 Zitrone

Den Backofen auf 230 °C vorheizen. Ein Backblech leicht mit Öl fetten.

Eine große Pfanne auf mäßig hoher Stufe erhitzen. 1 TL Öl in die heiße Pfanne geben, den Knoblauch zufügen und unter Rühren etwa 1 Minute goldbraun braten. Die Zucchini, die Hälfte des Käses, ⅛ TL Salz und schwarzen Pfeffer nach Belieben untermischen und unter Rühren 3–4 Minuten dünsten. Vom Herd nehmen und auf Raumtemperatur abkühlen lassen. Den Mozzarella sorgfältig untermischen.

Das Hähnchenfleisch abspülen, trocken tupfen und auf ein Schneidebrett legen. Jeweils 3 Esslöffel der Zucchini-Käse-Mischung darauf verteilen und das Fleisch dann locker zu Rouladen aufrollen. Mit dem Saum nach unten beiseitelegen.

In einer kleinen Schüssel die Semmelbrösel mit dem restlichen Käse mischen. In einer separaten Schüssel 1 EL Olivenöl mit dem Zitronensaft, dem restlichen ½ TL Salz und einer Prise schwarzem Pfeffer mischen. Die Hähnchen-Rouladen nacheinander vorsichtig in die Öl-Mischung tauchen und dann in der Semmelbrösel-Mischung wenden, sodass sie jeweils rundherum bedeckt sind. Die panierten Rouladen mit dem Saum nach unten auf das vorbereitete Backblech legen, etwas Öl darauf sprühen und im vorgeheizten Ofen in 25–30 Minuten garen. Heiß servieren.

PRO PORTION

KALORIEN 402

FETT 16 g

GESÄTTIGTE FETTSÄUREN 6 g

CHOLESTERIN 127 mg

KOHLENHYDRATE 15 g

BALLASTSTOFFE 1 g

PROTEINE 47 g

ZUCKER 2 g

NATRIUM 867 mg

GROSS-
ARTIGES
GEFLÜGEL

146



INDEX

A

Ahornsirup 12

- Mais-Pancakes mit Bananen und Blaubeeren 42
- Süßer Brotauflauf mit Ahornsirup und Rosinen 295

Aji Picante

- Kolumbianisches Carne Asada mit Aji Picante 188

Ananas 194

- Paradiesisches Parfait 21
- Piña-Colada-Chia-Pudding 296
- Schweinskotelett mit Teriyaki-Glasur und Ananas-Salsa 192

Antioxidantien 12, 132, 219, 233, 241, 279

Äpfel

- Apfel-Birnen-Crumble 292
- Apfel & Cheddar 115
- Hafer-Apfel-Riegel 24
- Mandelmus & Apfel 115

Asiatische Reismudelpfanne mit

- Hähnchenfleisch und Erdnusssauce 172

Aubergine

- Grillgemüse-Sandwiches mit Pesto-Mayonnaise 89
- Nudelaufbau mit Aubergine 248

Ausreden 4

Avocado 9, 31, 132

- BLT-Salat mit Avocado 128
- Bunter Salat mit Steak-Streifen 133
- Fisch-Tacos mit Avocado-Creme 216
- Hähnchen-Enchilada-Suppe aus dem Schongarer 58
- Hähnchen-Quinoa-Avocado-Suppe 60
- Hummerbrötchen 91
- Kalifornisches Eier-Avocado-Sandwich 31
- Mango-Guacamole 112
- Schlanker grüner Kräuterdip 113
- Schokoladen-Walnuss-Cookies 286
- Taco-Salat »Santa Fe« mit Putenfleisch und Avocado-Creme 131
- Truthahn-Panini mit Avocado, Spinat und gegrillten Paprika 80

B

Bagel-Hälften mit Lachs, Frühlingszwiebeln und Frischkäse 33

Baisers 302

- Mini-Pavlovas mit frischen Früchten 301

Bananen 12

- Bananeneis 115
- Gebackene Bananen 293
- Gefrorene Banane mit Schoko-Mandel-Überzug 303
- Himmliche Bananen-Hafer-Muffins mit Walnüssen 39
- Paradiesisches Parfait 21

Basilikum

- Grillgemüse-Sandwiches mit Pesto-Mayonnaise 89
- Nudeln »Caprese« mit Hähnchenfleisch 178
- Schlanker grüner Kräuterdip 113
- Schnelle Marinara-Sauce 88
- Toskanischer Panzanella-Salat mit Knoblauchbrot 119

Beste Enchilada-Sauce 166

Birnen 132

- Apfel-Birnen-Crumble 292
- Birne und Brie Grillsandwiches 85
- Köstliche pochierte Birnen mit Joghurt 297

Blattsalat

- Grillsteak-Sandwiches 83
- Spinat-Falafel in Blattsalat-Wraps 252

Blaubeeren

- Gesundes Knuspermüsli 20
- Mais-Pancakes mit Bananen und Blaubeeren 42
- Papas perfekte Pfannkuchen 45

Blog v, 2, 4, 6, 13

BLT-Salat mit Avocado 128

Blumenkohl

- Blumenkohl-Käse-Püree 263
- Gebackener Blumenkohl mit Kurkuma 264
- Unglaublich köstliche Ofenkartoffelsuppe 52
- Unwiderstehlicher Gemüse-Mix 268

Bohnen 114, 238

- Burrito-Schale mit schwarzen Bohnen 245
- »Chili-Verde« mit Hähnchenfleisch und Weißen Bohnen 69
- Grüne Bohnen mit geröstetem Sesam 266
- Hähnchen-Enchilada-Suppe aus dem Schongarer 58
- Italienische Suppe mit Endivien und Weißen Bohnen 51
- Katias »Caldo Gallego« 66
- Pikante Schwarze-Bohnen-Burger mit Chipotle-Mayo 255
- »Que Rico« Frühstücks-Tortillas 35

»Santa Fe Chicken« - Hähncheneintopf
 aus dem Schongarer 67
 Scharfe, schlanke Ofenkartoffeln 99
 Warmer Bohnen-Käse-Dip 95
 Wildlachssalat mit Balsamessig-
 Kapern-Vinaigrette 127
 Zitroniges Kräuter-Hummus 105
Brathähnchen aus dem Ofen 145
Broccolini 222
Brokkoli
 »Fettuccine Alfredo« mit Hähnchen
 und Brokkoli 155
 Rindfleischpfanne mit Brokkoli 184
 Skinny Mac and Cheese - Überbackene
 Nudeln mit Brokkoli in Käsesauce 251
 Unwiderstehlicher Gemüse-Mix 268
Brunnenkresse
 Nudelsalat mit Roastbeef und
 Brunnenkresse 138
 Roastbeef Sandwiches mit cremigem
 Meerrettich-Aufstrich 75
Bunter Krautsalat 279
Bunter Salat mit Steak-Streifen 133
Bunte Sommer-Penne 233
Butter 11
 Kürbis-Scones mit Vanille-Glasur 36
 Seidige Schokoladencreme-Tarte 289
Buttermilch
 Brathähnchen aus dem Ofen 145
 Kürbis-Scones mit Vanille-Glasur 36
 Mais-Pancakes mit Bananen
 und Blaubeeren 42
Butternusskürbis-Zimt-Suppe 55

C

Caldo Gallego
 Katias »Caldo Gallego« 66
Champignons
 Hacksteak mit Pilzsauce 195
 Hähnchen-Eintopf 63
 Marsala-Hähnchen mal leicht 161
 Pilze mit Wurstfüllung ohne Reue 96
Chiasamen 238
 Haferbrei mit Erdnussbutter
 und Traubengelee 17
 Kokos-Mango-Green-Smoothie 18
 Piña-Colada-Chia-Pudding 296
Chicken-Melts 73
Chicken-Philly-Cheesesteaks 78
Chili 125
 Bangin' Good Shrimp - Verdammt
 leckere Garnelen 110
 Buffalo-Chicken-Salad 123
 Burrito-Schale mit schwarzen Bohnen 245
 Chicken-Melts 73

„Chili-Verde“ mit Hähnchenfleisch
 und Weißen Bohnen 69
 Fisch-Tacos mit Avocado-Creme 216
 Garten Pico de Gallo 114
 Gekühlter karibischer Garnelen-Salat 137
 Kolumbianisches Carne Asada
 mit Ají Picante 188
 Lammspieße vom Grill mit Harissa-Dip 200
 Mango-Guacamole 112
 Muscheln nach Thai-Art mit Kokosmilch 225
 Pikante Schwarze-Bohnen-Burger
 mit Chipotle-Mayo 255
 Poblanos Rellenos - Gebratene Spitzpaprika
 mit Hähnchenfleischfüllung 167
 „Que Rico“ Frühstücks-Tortillas 35
 Scharfe, schlanke Ofenkartoffeln 99
 Schweinskotelett mit Teriyaki-Glasur
 und Ananas-Salsa 192
 Taco-Salat „Santa Fe“ mit Putenfleisch
 und Avocado-Creme 131
 Tacos mit herzhafter Schweinefleischfüllung 191
 Warmer Bohnen-Käse-Dip 95
Chocolate-Chip-Pancakes ohne Reue 41
Cobbler
 Sommerbeeren-Cobbler 298
Couscous 132
 Sommer-Couscous 282
Curry
 Hähnchen-Curry-Salat 126
 Kichererbsen-Kartoffel-Curry 254

D

Die Macht der Proteine 238

E

Edamame
 Geröstete Edamame mit Meersalz Geröstete
 Edamame mit Meersalz 101
 Seidige Edamame-Suppe 56
Eichelnkürbis
 Gebackener Eichelnkürbis 274
Eier 11, 84
 Eier-Tomaten-Frühlingszwiebel-Sandwiches 84
 Kalifornisches Eier-Avocado-Sandwich 31
 Kartoffel-Grünkohl-Frittata mit
 Geflügelwurst 29
 Mini-„Omeletts“ 23
 „Nackte“ Eggs Benedict 26
 Süßer Brotauflauf mit Ahornsirup
 und Rosinen 295
Einfrieren 12, 23, 30, 40, 44, 88, 248
Emmer
 Cremiger Perl-Emmer mit Möhren 239

Enchiladas

- Beste Enchilada-Sauce 166
- Hähnchen-Enchiladas mit Suchtfaktor 165
- Hähnchen-Enchilada-Suppe aus dem Schongarer 58

F

Fabelhafte Salate als Hauptgericht 117

Falafel 252

Familienfreundliche Gerichte 6

Fantastischer Fisch 206

Fisch 5, 7, 127, 229, 282

- Fisch-Tacos mit Avocado-Creme 216
- Garnelen auf Grütze 213
- Garnelen-Pfanne mit Broccolini, Knoblauch und Zitrone 222
- Garnelen-Pfanne mit Koriander und Limette 219
- Gumbo - Südstaaten-Eintopf mit Garnelen und Geflügel 228
- Lachs mit pikant-süßer Sriracha-Glasur 209
- Muscheln nach Thai-Art mit Kokosmilch 225
- Rotzunge mit Tomaten und Kapern 215
- Schnelle Flunder mit Broccolini 210
- Spanischer Meeresfrüchte-Eintopf 226
- Streifenbarsch mit Knoblauchkruste 221

Fleischlose Hauptgerichte 231

Französische Zwiebelsuppe ohne Brot mit Parmesan-Asiago-Chips 49

Fruchtig-frischer Möhren-Salat 269

Frühlingszwiebeln 23, 27, 30, 33, 35, 60, 126, 133, 184, 188, 225

Frühstück 17, 23, 24, 26, 30, 35, 39, 45, 263

Furikake 266

G

Garnelen 5, 110, 113, 137, 213, 214, 219, 222, 223, 226, 227, 229

- Garnelen auf Grütze 213
- Garnelen-Pfanne mit Broccolini, Knoblauch und Zitrone 222
- Garnelen-Pfanne mit Koriander und Limette 219
- Gekühlter karibischer Garnelen-Salat 137

Garten Pico de Gallo 114

Gebackene Bananen 293

Gebackener Blumenkohl mit Kurkuma 264

Gebackener Eichelkürbis 274

Gebackener Spargel mit Zitrone 272

Gebratener Gemüse-Reis 267

Geflügelwurst 153, 175, 228

Gefriergeeignet 4

Gemüsebrühe 236, 238, 239, 241

- Glutenfrei 4, 17, 18, 20, 21, 24, 29, 35, 49, 51, 52, 55, 56, 57, 58, 60, 63, 66, 67, 69, 74, 95, 99, 105, 123, 126, 131, 138, 140, 149, 153, 163, 166, 167, 172, 175, 178, 180, 184, 191, 192, 199, 209, 213, 216, 222, 233, 236, 242, 245, 248, 252, 254, 267, 303**

Gnocchi 64

Granita 12, 304

Griechischer Kichererbsensalat 140

Griechisch-lecker Eiweiß-Omelette 27

Grillgemüse-Sandwiches mit

Pesto-Mayonnaise 89

Grillsteak-Sandwiches 83

Großartiges Geflügel 142

Grünkohl 18, 29, 30, 175, 177

Gumbo Südstaaten-Eintopf mit Garnelen und Geflügel 228

Gurke 11, 75, 252, 261

Gut gelaunt in den neuen Tag 15

H

Hackfleisch 150, 187, 203

Hacksteak mit Pilzsauce 195

Hafer-Apfel-Riegel 24

Haferbrei 17

Haferflocken 12, 17, 20, 24, 39, 255, 256, 292

Hähnchen 5, 74, 120, 145, 155, 171, 177, 180

Hähnchenbrustfilet 60, 63, 67, 69, 78, 120, 123, 149, 198

Hähnchen-Curry-Salat 126

Hähnchen-Eintopf 63

Hähnchen-Enchiladas mit Suchtfaktor 165

Hähnchen-Enchilada-Suppe aus dem Schongarer 58

Hähnchenfleisch 60, 63, 66, 67, 69, 73, 74, 78, 120, 122, 123, 125, 126, 128, 145, 146, 149, 155, 158, 161, 162, 165, 171, 172, 174, 177, 178, 180, 181, 228, 272, 282

Hähnchen-Hackbällchen „Cordon Bleu“ 157

Hähnchen-Kokos-Salat mit warmer

Honig-Senf-Vinaigrette 120

Hanfsamen 18

Harissa 200, 201, 253

Heißhunger 10, 13, 125

Himmlische Bananen-Hafer-Muffins mit Walnüssen 39

Honig 11, 12, 20, 21, 24, 39, 41, 120, 172, 209, 290, 292

Hühnerbrühe 64, 74, 155, 157, 158, 161, 162, 163, 165, 181, 191, 213, 222, 226, 251

Hummer 91, 229

Hummus 76, 105, 115, 252, 253

I

Ingwer 172, 174, 184, 192, 209, 225, 267
**Italienische Suppe mit Endivien
und Weißen Bohnen** 51
**Italienische Würste mit Paprika
und Zwiebeln** 153

J

Jalapeño 132, 188, 283
Jerk-Gewürzmischung 149
Joghurt 9, 21, 30, 113, 115, 123, 126,
196, 252, 297, 301, 302

K

Kakaopulver 286
Kalifornisches Eier-Avocado-Sandwich 31
**Karibische Tacos mit würzigem
Hähnchenfleisch und fruchtiger Salsa** 149
Kartoffeln 5, 52, 63, 66, 99, 100, 190, 196, 254, 273
Käse 11, 26, 35, 49, 50, 51, 52, 64, 67, 69, 73, 79, 85,
86, 95, 100, 106, 134, 146, 155, 156, 157, 165, 166,
167, 168, 199, 204, 213, 234, 247, 248, 251, 263
Brie 85
Cheddar 52, 67, 115, 263
Emmentaler 11
Mozzarella 106, 119, 146, 171, 178,
203, 204, 238, 242, 244, 248
Parmesan 27, 50, 51, 61, 64, 86, 89, 96,
106, 115, 127, 138, 139, 156, 163, 171, 204,
210, 234, 241, 242, 244, 251, 268
Pecorino 11, 29, 61, 103, 104, 156, 177,
213, 233, 236, 238, 248, 262, 282
Katias »Caldo Gallego« 66
Kichererbsen 105, 140, 238, 252, 253, 254
Kirschen 20, 115
Kirschtomaten 152
Griechischer Kichererbsensalat 140
**Nudelsalat mit Roastbeef und
Brunnenkresse** 138
Puten-Burger 150
Sommer-Couscous 282
**Kleine Hähnchenrouladen mit
Zucchini und Mozzarella** 146
Knuspermüsli 20
Kohluppe 57
Kokosdrink 290, 296
Kokosflocken 20, 21, 55, 296
Kokosnuss 18, 21, 290, 292
Kokos-Panna-Cotta 290
**Kolumbianisches Carne Asada
mit Ají Picante** 188
Koriandergrün 35, 60, 61, 67, 95, 112, 114, 126,
131, 133, 137, 149, 165, 167, 168, 191, 192, 200,
216, 219, 225, 245, 247, 254, 255, 256, 264

Köstliche Gemüsebeilagen 258
Köstliche pochierte Birnen mit Joghurt 297
Köstlich leichte Suppen & Eintöpfe 46
Krabbenfleisch 109
Kürbis-Scones mit Vanille-Glasur 36

L

Lachs 229
**Bagel-Hälften mit Lachs, Frühlingszwiebeln
und Frischkäse** 33
Lachs mit pikant-süßer Sriracha-Glasur 209
**Wildlachssalat mit Balsamessig-
Kapern-Vinaigrette** 127
Lammfleisch
**Lammkoteletts vom Grill mit
Joghurt-Minze-Sauce** 196
Lammspieße vom Grill mit Harissa-Dip 200
Lasagne 203, 204, 242
Leichte Fleischgerichte 183
Leichte Sandwiches 71
Leinsamen 20
Limettensaft 60, 67, 112, 114, 131, 133,
137, 149, 150, 165, 188, 191, 216, 218,
219, 225, 245, 247, 279, 283, 304

M

Mac and Cheese 251
Magermilch 24, 36, 45, 52, 63, 64,
180, 213, 234, 251, 295, 306
Mais 58, 60, 67, 131, 132, 134, 195, 247, 283
Mandelmilch 17, 20, 39, 41, 289, 307
Mango 21, 112, 301
Mangold 51, 235
Mangold-Auflauf 234
Marinara 88
Matcha 307
Matcha-Milchshake 307
Mayonnaise 73, 83, 84, 89, 91,
109, 110, 113, 123, 128, 255
Meeresfrüchte 227
Mehl 36, 41, 45, 49, 63, 64, 106, 109, 120,
145, 155, 156, 157, 158, 161, 162, 180, 195,
205, 228, 235, 251, 286, 292, 298
Panko-Mehl 106, 107
Mexikanischer Mais-Salat 283
Mini-„Crab-Cakes“ 109
Mini-Pavlovas mit frischen Früchten 301
Mit Liebe Gemachter Salat 261
Mozzarella-Kroketten 106
Muscheln 225, 227
Muskatnuss 24, 36, 55

N

»Nackte« Eggs Benedict 26
Nudeln 12, 51, 138, 155, 156, 163, 172, 174, 175, 177, 178, 180, 181, 233, 244, 248, 251, 278, 282
Nudelauflauf mit Aubergine 248
Nudeln »Caprese« mit Hähnchenfleisch 178
Nudeln mit Cajun-Hähnchen 180
Nudelsalat mit Roastbeef und Brunnenkresse 138
Nüsse 9, 12, 20, 21, 24, 115, 132, 238
Erdnüsse 174, 238

O

Ofenkartoffeln 52
Oliven 12, 76, 132, 140
Kalamata-Oliven 140
Manzanilla-Oliven 187
Olivenöl 23, 27, 29, 49, 51, 58, 60, 69, 76, 78, 79, 80, 85, 88, 89, 91, 96, 105, 106, 119, 120, 126, 127, 133, 137, 138, 139, 140, 146, 150, 153, 161, 162, 165, 166, 167, 168, 171, 175, 178, 180, 181, 188, 195, 196, 199, 200, 203, 210, 213, 214, 215, 216, 218, 219, 221, 226, 228, 233, 234, 236, 239, 242, 245, 247, 248, 252, 261, 262, 264, 268, 269, 271, 272, 273, 277, 278, 279, 281, 282, 283
Omeletts 23, 27
Orecchiette mit Geflügelwurst, jungem Grünkohl und Paprika 175

P

Pancakes 40, 41, 42
Panna Cotta 290
Papas perfekte Pfannkuchen 45
Papaya 134, 137
Paprika 23, 31, 64, 78, 79, 80, 86, 99, 100, 109, 113, 153, 175, 187, 200, 201, 225, 226, 227, 228, 236, 245, 247, 267
Paprika mit Quinoa-Füllung 236
Paprikapulver 29, 57, 60, 66, 100, 105, 133, 145, 200, 226, 271
Parfait 21
Parmesan-Hähnchen à la Skinnytaste 171
Perfekte Kombination 67, 69, 95, 103, 106, 113, 126, 128, 139, 145, 153, 158, 161, 165, 171, 184, 187, 190, 191, 194, 195, 196, 199, 200, 205, 209, 215, 219, 221, 222, 225, 234, 238, 244, 253, 254, 256, 263, 264, 279, 281, 295
Pfirsiche 306
Pflaumen 306
Picadillo - Pikantes Hackfleisch aus dem Schongarer 187
Pico de Gallo 114
Pikante Schwarze-Bohnen-Burger mit Chipotle-Mayo 255

Pilze mit Wurstfüllung ohne Reue 96
Piña-Colada-Chia-Pudding 296
Pistazien 21, 115
Pita-Pizzas mit griechischem Salat 76
Pizza-Brot-Supreme 86
Poblanos Rellenos - Gebratene Spitzpaprika mit Hähnchenfleischfüllung 167
Praktisches Hähnchenfleisch aus dem Schongarer 74
Puderzucker 38, 45, 306
Puten-Burger 150

Q

»Que Rico« Frühstücks-Tortillas 35
Quinoa 9, 12, 20, 60, 61, 233, 236, 252, 253, 281
Quinoa-Taboulé 281

R

Rapsöl 39, 41, 42, 45, 110, 222, 228, 254, 298, 303
Räucherlachs 33
Refried Beans 95
Reis 12, 51, 57, 67, 185, 191, 199, 219, 222, 226, 229, 239, 245, 247, 254, 267
Reisnudeln 138, 172, 174, 175, 178, 180
Rinderbrühe 49, 57, 195, 205
Rindermarkknochen 66
Rindfleisch 184, 203, 205, 273
Rindfleischpfanne 184
Roastbeef 75, 138, 205
Rohrohrzucker 286, 289, 298, 306
Romanasalat 152
Rosenkohl mit Parmaschinken 277
Rosinen 24, 187, 295
Rote Bete und Kartoffeln aus dem Ofen 273
Rotwein 49
Rotzunge mit Tomaten und Kapern 215
Rustikale italienische Suppe mit Gnocchi 64

S

Salat 8, 55, 56, 83, 91, 109, 119, 120, 122, 123, 125, 126, 127, 128, 131, 132, 133, 134, 137, 139, 140, 150, 152, 153, 165, 190, 199, 200, 234, 238, 239, 261, 269, 281, 283
Sandwich 31, 75, 79, 80, 83, 89
Sättigend 9, 253
Sautierter Stängelkohl mit Knoblauch und Öl 278
Schalotten 55, 56, 61, 162, 239, 277
Scharfe, schlanke Ofenkartoffeln 99
Schinken 52, 157, 214, 277
Schlanker grüner Kräuterdip 113
Schlanker werden - Gründliche Veränderungen in der Küche 10

Schnell 2, 4, 5, 6, 8, 23, 57, 64, 74, 115, 127, 132, 163, 166, 175, 192, 201, 222, 225, 252, 261, 302
Schnelle Marinara-Sauce 88
Schokoladen-Walnuss-Cookies 286
Schongarer 4, 58, 60, 67, 69, 73, 74, 149, 187, 191, 245
Schweinefleisch 153, 191, 192, 198
Schweinskotelett mit Teriyaki-Glasur und Ananas-Salsa 192
Schweinsroulade nach kubanischer Art 199
Scones 11, 36, 38, 39
Seidentofu 289
Seidige Edamame-Suppe 56
Seidige Schokoladencreme-Tarte 289
Semmelbrösel 96, 104, 146, 150, 195, 251
Sesamöl 12, 56, 172, 174, 184, 209, 266, 267
Sesamsamen 9, 238, 266
Shiso 266
Skinny Bites - Schlanke Snacks 92
Skinny Mac and Cheese - Überbackene Nudeln mit Brokkoli in Käsesauce 251
Skinnytaste-Erfolgsgeschichte 2
Smoothie 18, 303
Snacks mit Suchtpotenzial 115
Softdrinks 11
Sojabohnen 56
Sojasauce 56, 172, 184, 192, 209, 222, 267
Sonntagabendbraten mit Sauce 205
Sour Cream (light) 52, 56, 99, 165
Spaghettikürbis 262
Spaghetti „Squashta“ mit Geflügelwurst und Erbsen 163
Spanischer Meeresfrüchte-Eintopf 226
Spargel 158, 171, 215, 272
Speck 11
 BLT-Salat mit Avocado 128
 »Nackte« Eggs Benedict 26
Spinat 30, 56, 64, 80, 132, 139
Spinat-Salat mit Portobello-Pilzen vom Grill 139
Sriracha-Sauce 110, 172, 209
Stängelkohl 161, 278
Steak 83, 133, 134, 188, 190, 192, 209, 272
Streifenbarsch mit Knoblauchkruste 221
Südstaaten-Küche 213, 228
Süßkartoffeln 271
Süß und schlank 285

T

Tacos 149, 191, 216, 279
Tamari 56
Teiglose Zucchini-Lasagne 203
Thymian 49, 57, 63
Tomaten 12, 30, 31, 33, 57, 67, 79, 83, 88, 125, 128, 134, 139, 152, 163, 165, 178, 181, 203, 210, 213, 215, 261, 278, 281, 282
Tomatensauce 57, 58, 166, 187, 218
Toskanischer Panzanella-Salat mit Knoblauchbrot 119
Traubengelee 17
Trockenfrüchte 12, 20
Truthahn-Panini mit Avocado, Spinat und gegrillten Paprika 80

U

Unglaublich köstliche Ofenkartoffelsuppe 52
Unwiderstehlicher Gemüse-Mix 268

V

Vanilleextrakt 11, 20, 24, 36, 39, 41, 42, 45, 286, 293, 295, 297, 301, 302, 306
vegetarisch 4, 238
Vollkornsemmelbrösel 104, 146, 171, 221
Vollkornweizenmehl 36, 39

W

Walnusskerne 20, 39, 286, 292
Warmer Bohnen-Käse-Dip 95
Warmer Pflaumen-Auflauf 306
Wassermelonen-Limetten-Granita 304
Weißer Bohnen 51
Wildlachssalat mit Balsamessig-Kapern-Vinaigrette 127
Würzige Süßkartoffelspalten 271

Z

Zartbitterschokolade 13, 289, 303
Zitrone 91, 145, 146, 158, 171, 215, 272, 298
Zitroniges Kräuter-Hummus 105
Zucchini 103, 113, 146, 150, 152, 203, 233, 282
 Zucchini-Stäbchen aus dem Ofen 103
Zwiebeln 29, 49, 57, 58, 79, 86, 153, 225, 234, 261
Zwiebelsuppe 49

INHALT

EINFÜHRUNG 2

DIE SKINNY BASICS
– SCHLANKE
GRUNDLAGEN 6

GUT GELAUNT IN DEN
NEUEN TAG 15

KÖSTLICH LEICHTE
SUPPEN & EINTÖPFE 46

LEICHTE SANDWICHES 71

SKINNY BITES – SCHLANKE
SNACKS 92

FABELHAFTE SALATE ALS
HAUPTGERICHT 117

DANK 308

INDEX 310

BEZUGSQUELLEN 316

GROSSARTIGES
GEFLÜGEL 142

LEICHTE
FLEISCHGERICHTE 183

FANTASTISCHER
FISCH 206

FLEISCHLOSE
HAUPTGERICHTE 231

KÖSTLICHE
GEMÜSEBEILAGEN 258

SÜSS UND SCHLANK 285

EINFÜHRUNG

Sie bemühen sich, ein paar Pfund zu verlieren und möchten sich dabei trotzdem ausgewogen ernähren und Essen zubereiten, das auch Ihrer Familie schmecken wird? In Anbetracht der Tatsache, dass fast 130 Millionen Amerikaner übergewichtig sind oder unter Adipositas leiden und dass man in der Familie gerne zusammen isst, wird die Antwort auf diese Frage in den meisten Fällen »Ja« lauten. Das Problem ist, dass zu viele Menschen in die »Diät-Falle« tapen und industriell verarbeitete »light«-Lebensmittel kaufen, bei denen es sich um nichts anderes handelt als Mist (einiges davon hat die Bezeichnung *Lebensmittel* nicht verdient), vollgestopft mit künstlichen Zusatzstoffen, die sogar krank machen können. Ich möchte Ihnen eine Alternative vorschlagen: Gehen Sie in die Küche und fangen Sie an zu kochen! O.K., ich weiß, was Sie denken. Im Kopf gehen Sie eine Liste von Gründen durch, warum das für Sie einfach unmöglich ist. Vielleicht haben Sie keine Zeit, oder es ist zu teuer, oder es macht zu viel Mühe. Vielleicht sind Sie der Meinung, nicht kochen zu können, oder glauben, dass gesundes Essen langweilig schmeckt. Ich bin mir sicher, Sie können unzählige Gründe nennen – und die meisten davon habe ich schon gehört. Ich werde die Ausreden, die Sie von der Küche fernhalten, einfach nicht gelten lassen und Ihnen zeigen, dass Kochen – sogar das Kochen von gesundem, nahrhaftem Essen – schnell geht und einfach ist. Und es wird Ihnen nicht wehtun. Im Gegenteil. Selbst zu kochen ist nicht annähernd so teuer, wie industriell verarbeitetes, abgepacktes Junk Food zu kaufen oder später durch Fettleibigkeit verursachte Krankheiten wie Krebs, Herzerkrankungen und Diabetes behandeln zu müssen. Zu Hause selbst zu kochen macht Spaß und bringt köstliche Ergebnisse – und Sie fördern damit gesunde Essensgewohnheiten Ihrer Familie. Immer noch skeptisch? Sie bezweifeln, dass ich Ihre Meinung über gesundes Essen ändern kann? Wenn Sie mir nicht glauben, dann glauben Sie vielleicht den Millionen Lesern meines Blogs Skinnytaste.com, auf dem ich über

gesundes Essen schreibe und Rezepte präsentiere. Seit dem Jahr 2008 gelingt es mir, über diesen Blog selbst die widerspenstigsten Esser zu überzeugen, und ich hoffe, Sie sind der Nächste auf meiner Liste! Die unglaubliche Anzahl der Skinnytaste-Erfolgsgeschichten begeistert mich ungemein. Viele Menschen haben meinen Blog auf der Suche nach Inspiration, Tipps und Hilfe zur gesunden, köstlichen Küche aufgerufen und vielen davon ist es gelungen, Gewicht zu verlieren und schlank zu bleiben. Und wo wir schon bei Erfolgsgeschichten sind – meine eigene Geschichte gehört auch dazu.

DIE URSPRÜNGLICHE SKINNYTASTE-ERFOLGSGESCHICHTE

Ich war einer dieser dünnen Teenager, die essen können, was sie wollen, und dabei nie auch nur ein Pfund zulegen (tatsächlich habe ich als junges Mädchen versucht, etwas zuzunehmen). Aber es blieb nicht dabei. Als ich um die zwanzig Jahre alt war, waren die Zeiten vorbei, in denen ich essen konnte, was ich wollte, ohne mir Gedanken darüber machen zu müssen, dass ich zunehmen könnte. Schwangerschaft, Kinder, ein langsamerer Stoffwechsel und die Tatsache, dass ich sehr gerne auswärts esse, führten zur Gewichtszunahme. Wie so viele andere Betroffene versuchte ich es mit den unterschiedlichsten Diäten (was immer gerade im Trend war), die auf lange Sicht zwangsläufig nichts brachten. Mein Wendepunkt kam, als ich es mit dem Weight Watchers Programm versuchte, das mehr als eine Diät ist, und vielmehr eine Veränderung der Lebensweise mit sich bringt. Ich lernte richtig zu essen und ein gesundes Verhältnis zum Essen zu entwickeln. Trotzdem sah ich mich einer großen Hürde gegenüber: Ich konnte keine gesunden und leckeren Rezepte finden, die meinem Lebensentwurf gerecht wurden. Selbstverständlich gab es eine Menge Weight-Watchers-Rezepte, doch viele enthielten



industriell verarbeitete Lebensmittel oder schmeckten nach Diät. Mir wurde klar, dass Weight Watchers für mich nicht funktionieren würde, ebenso wenig wie andere Diäten, solange ich das, was ich essen durfte, nicht auch gerne essen würde. Ich habe immer schon leidenschaftlich gerne gekocht und ich liebe Herausforderungen, also machte ich mich auf die Suche nach einer Möglichkeit, meine Lieblingsgerichte leichter zu machen, zu »verschlanken«.

Als ich entdeckte, dass viele meiner Lieblingsrezepte ganz einfach ein wenig verändert werden können, sodass das Essen weniger Fett und Kalorien enthält, war ich begeistert. Allerdings geht es nicht nur darum, dass die Gerichte mir gut schmecken und gut tun – sie müssen auch meiner Familie gefallen. Denn für mich war und ist es keine Option, eine Mahlzeit für mich und dann noch eine separate Mahlzeit für meine Familie zu kochen. Wer hat dafür schon Zeit?



Französische Zwiebelsuppe ohne Brot mit Parmesan-Asiago-Chips

FÜR 6 PORTIONEN



Was ist das Beste an französischer Zwiebelsuppe? Der geschmolzene Käse auf der herzhaften Brühe, die ganz viele karamellierte Zwiebeln enthält. Ich persönlich konnte mich nie für das aufgeweichte Brot begeistern – die Kohlenhydrate spare ich mir lieber für etwas auf, das mir wirklich gut schmeckt. Stattdessen verwende ich als Topping einfach knusprige Käse-Chips. Die sind nicht nur ganz einfach zuzubereiten, die Kombination der beiden Käsesorten schmeckt einfach himmlisch.

FÜR DIE SUPPE

1 EL Olivenöl

1 EL Butter

1 kg Gemüsezwiebeln, in etwa
0,3 cm dicke Ringe geschnitten

60 ml trockener Sherry

60 ml trockener Weiß- oder
Rotwein

2 EL Mehl (für eine glutenfreie
Variante Rundkorn-Reismehl*
verwenden)

2 l natriumarme Rinderbrühe

1 Zweig frischer Thymian

1 Lorbeerblatt

frisch zerstoßener schwarzer
Pfeffer

6 Scheiben fettreduzierter
Schweizer Käse

PARMESAN-ASIAGO-CHIPS

50 g Parmesan, frisch gerieben

25 g Asiago, frisch gerieben
(alternativ Pecorino oder mehr
Parmesan)

** Vergewissern Sie sich mithilfe der Angaben auf der Packung, dass das Produkt auch wirklich glutenfrei ist.*

Butter und Öl in einem großen, antihafbeschichteten Topf auf mäßig schwacher Stufe erhitzen. Sobald die Butter zerlassen ist, die Zwiebeln zufügen und unter gelegentlichem Rühren etwa 30 Minuten zart dünsten. Die Temperatur auf mittlere Stufe erhöhen und die Zwiebeln 20-25 Minuten weiter erhitzen, bis sie goldbraun karamellisiert sind. Dabei alle paar Minuten umrühren. Sherry und Wein zufügen und gut umrühren, sodass sich der Bratensatz vom Boden löst. Köcheln lassen, bis die Flüssigkeit deutlich reduziert ist, das dauert 2-3 Minuten. Das Mehl zufügen und unter Rühren 3-4 Minuten erhitzen. Jetzt Brühe, Thymian und Lorbeerblatt zufügen, die Temperatur auf hohe Stufe erhöhen und die Brühe so zum Kochen bringen. Den Topf mit dem Deckel verschließen, die Temperatur wieder auf mäßig schwache Stufe reduzieren und die Brühe 30 Minuten köcheln lassen, bis die Zwiebeln sehr zart sind. Die Kräuter entfernen und entsorgen. Nach Belieben mit schwarzem Pfeffer abschmecken.

(Weiter auf der nächsten Seite.)

PRO PORTION	
KALORIEN	264
FETT	11 g
GESÄTTIGTE FETTSÄUREN	5,5 g
CHOLESTERIN	2,5 mg
KOHLENHYDRATE	19 g
BALLASTSTOFFE	2,5 g
PROTEINE	19 g
ZUCKER	9 g
NATRIUM	984 mg

KÖSTLICH
LEICHTE
SUPPEN &
EINTÖPFE

Skinnytaste

Insidertipp

Damit die Parmesan-Asiago-Chips jedes Mal perfekt gelingen, muss der Käse frisch gerieben werden. Bereits gerieben gekaufte Käse sind einfach nicht aromatisch genug und haben auch nicht die richtige Textur.

Während die Brühe köchelt, für die Parmesan-Asiago-Chips den Ofen auf 200 °C vorheizen und ein Backblech mit Silikonmatte oder Backpapier auslegen. Parmesan und Asiago in einer kleinen Schüssel mischen. 2 Esslöffel der Käsemischung auf das vorbereitete Backblech geben und mit den Fingern zu einer Scheibe mit etwa 8 cm Durchmesser ausbreiten. Mit dem restlichen Käse wiederholen, sodass insgesamt 6 Käse-Scheiben auf dem vorbereiteten Backblech verteilt sind – mit ausreichend Abstand von jeweils etwa 1,5 cm. Im vorgeheizten Ofen 6-8 Minuten goldbraun und knusprig backen. Beiseitestellen und abkühlen lassen.

Kurz vor dem Servieren einen Gitterrost in den Ofen schieben, sodass er etwa 8-10 cm Abstand von dem oberen Heizelement hat. Die Suppe auf 6 ofenfeste Suppenschüsseln verteilen, jeweils einen Käse-Chip auf die Oberfläche legen (sodass er darauf schwimmt) und mit einer Scheibe Schweizer Käse bedecken. Die Schüsseln für 3-4 Minuten auf den Bratenrost in den vorgeheizten Ofen schieben (Oberhitze), sodass der Schweizer Käse schmilzt. Aufpassen, dass er nicht anbrennt. Heiß servieren.





Grillsteak-Sandwiches

FÜR 4 PORTIONEN

S

Diese Steak-Sandwiches sind ganz einfach – die meisten Zutaten dafür haben Sie wahrscheinlich sowieso schon in Ihrer Speisekammer und müssen sie bloß noch zusammenbringen, um ein verdammt gutes Sandwich zu haben. Garen Sie mageres Lendensteak auf dem Grill und servieren das Fleisch mit saftigen Tomaten und knackigem Blattsalat auf Vollkornbaguette. Dieses Abendessen ist in weniger als 15 Minuten fertig und absolut köstlich!

FÜR DIE STEAKS

400 g Lendensteak, das Fett entfernt

½ TL Knoblauchpulver

¼ TL Meersalz

frisch zerstoßener schwarzer Pfeffer

pflanzliches Öl, aus dem Zerstäuber

FÜR DIE SANDWICHES

225 g Vollkornbaguette, in 4 gleich große Stücke geschnitten

2 EL Senf

60 g Light-Mayonnaise

100 g Blattsalat, in Streifen geschnitten

1 große Fleischtomate, in Scheiben geschnitten

Das Fleisch rundherum mit dem Knoblauchpulver sowie Salz und Pfeffer nach Belieben würzen. Den Grill stark vorheizen (oder eine Grillpfanne auf hoher Stufe erhitzen) und leicht mit dem Öl fetten. Das Steak auf den heißen Grill legen und von beiden Seiten 3 Minuten grillen (Garstufe *medium* – wenn Sie es gut durch mögen, grillen Sie das Fleisch etwas länger bzw. kürzer für *rare*). Das gegrillte Steak auf ein Schneidebrett legen und 5 Minuten ruhen lassen.

Die Baguette-Stücke horizontal halbieren und die unteren Hälften jeweils mit ½ TL Senf und 1 EL Mayonnaise schmieren. Salat und Tomatenscheiben darauf verteilen. Das Steak in dünne Scheiben schneiden, auf den Sandwiches verteilen und die oberen Baguette-Hälften darauflegen. Servieren.

Skinnytaste

Insidertipp

Steaks nach dem Garen immer mindestens 5 Minuten ruhen lassen, damit das Fleisch beim Anschneiden nicht den gesamten köstlichen Saft verliert. Den habe ich lieber im Sandwich als auf dem Schneidebrett.

PRO PORTION	
KALORIEN	350
FETT	11 g
GESÄTTIGTE FETTSÄUREN	2,5 g
CHOLESTERIN	64 mg
KOHLENHYDRATE	35 g
BALLASTSTOFFE	4 g
PROTEINE	28 g
ZUCKER	5 g
NATRIUM	571 mg

LEICHTE
SAND-
WICHES

83

Kleine Hähnchenrouladen mit Zucchini und Mozzarella

FÜR 4 PORTIONEN

Dieses Rezept habe ich mir vor einigen Jahren im Sommer ausgedacht, als die Zucchini-Ernte in meinem Garten sehr reichlich war. Gefüllte Hähnchenbrust mache ich in mehreren Variationen und dieses Rezept gehört zu meinen Favoriten. Es ist auch einfacher, als Sie vielleicht denken – Sie müssen nicht mit Küchenfäden oder Zahnstochern hantieren.

pflanzliches Öl, aus dem
Zerstäuber

1 EL plus 1 TL Olivenöl

4 Knoblauchzehen, gehackt

200 g Zucchini, geraspelt

50 g Parmesan, gerieben

½ TL plus ⅛ TL Meersalz

frisch gemahlener schwarzer
Pfeffer

75 g fettarmer Mozzarella

8 dünne Hähnchenbrustfilets
(à 110 g)

40 g Vollkornsemmelbrösel
(Seite 104) oder gekauft

frisch gepresster Saft von 1 Zitrone

Den Backofen auf 230 °C vorheizen. Ein Backblech leicht mit Öl fetten.

Eine große Pfanne auf mäßig hoher Stufe erhitzen. 1 TL Öl in die heiße Pfanne geben, den Knoblauch zufügen und unter Rühren etwa 1 Minute goldbraun braten. Die Zucchini, die Hälfte des Käses, ⅛ TL Salz und schwarzen Pfeffer nach Belieben untermischen und unter Rühren 3–4 Minuten dünsten. Vom Herd nehmen und auf Raumtemperatur abkühlen lassen. Den Mozzarella sorgfältig untermischen.

Das Hähnchenfleisch abspülen, trocken tupfen und auf ein Schneidebrett legen. Jeweils 3 Esslöffel der Zucchini-Käse-Mischung darauf verteilen und das Fleisch dann locker zu Rouladen aufrollen. Mit dem Saum nach unten beiseitelegen.

In einer kleinen Schüssel die Semmelbrösel mit dem restlichen Käse mischen. In einer separaten Schüssel 1 EL Olivenöl mit dem Zitronensaft, dem restlichen ½ TL Salz und einer Prise schwarzem Pfeffer mischen. Die Hähnchen-Rouladen nacheinander vorsichtig in die Öl-Mischung tauchen und dann in der Semmelbrösel-Mischung wenden, sodass sie jeweils rundherum bedeckt sind. Die panierten Rouladen mit dem Saum nach unten auf das vorbereitete Backblech legen, etwas Öl darauf sprühen und im vorgeheizten Ofen in 25–30 Minuten garen. Heiß servieren.

PRO PORTION

KALORIEN 402

FETT 16 g

GESÄTTIGTE FETTSÄUREN 6 g

CHOLESTERIN 127 mg

KOHLENHYDRATE 15 g

BALLASTSTOFFE 1 g

PROTEINE 47 g

ZUCKER 2 g

NATRIUM 867 mg

GROSS-
ARTIGES
GEFLÜGEL

146



INDEX

A

Ahornsirup 12

- Mais-Pancakes mit Bananen und Blaubeeren 42
- Süßer Brotauflauf mit Ahornsirup und Rosinen 295

Aji Picante

- Kolumbianisches Carne Asada mit Aji Picante 188

Ananas 194

- Paradiesisches Parfait 21
- Piña-Colada-Chia-Pudding 296
- Schweinskotelett mit Teriyaki-Glasur und Ananas-Salsa 192

Antioxidantien 12, 132, 219, 233, 241, 279

Äpfel

- Apfel-Birnen-Crumble 292
- Apfel & Cheddar 115
- Hafer-Apfel-Riegel 24
- Mandelmus & Apfel 115

Asiatische Reismudelpfanne mit

- Hähnchenfleisch und Erdnusssauce 172

Aubergine

- Grillgemüse-Sandwiches mit Pesto-Mayonnaise 89
- Nudelaufbau mit Aubergine 248

Ausreden 4

Avocado 9, 31, 132

- BLT-Salat mit Avocado 128
- Bunter Salat mit Steak-Streifen 133
- Fisch-Tacos mit Avocado-Creme 216
- Hähnchen-Enchilada-Suppe aus dem Schongarer 58
- Hähnchen-Quinoa-Avocado-Suppe 60
- Hummerbrötchen 91
- Kalifornisches Eier-Avocado-Sandwich 31
- Mango-Guacamole 112
- Schlanker grüner Kräuterdip 113
- Schokoladen-Walnuss-Cookies 286
- Taco-Salat »Santa Fe« mit Putenfleisch und Avocado-Creme 131
- Truthahn-Panini mit Avocado, Spinat und gegrillten Paprika 80

B

Bagel-Hälften mit Lachs, Frühlingszwiebeln und Frischkäse 33

Baisers 302

- Mini-Pavlovas mit frischen Früchten 301

Bananen 12

- Bananeneis 115
- Gebackene Bananen 293
- Gefrorene Banane mit Schoko-Mandel-Überzug 303
- Himmliche Bananen-Hafer-Muffins mit Walnüssen 39
- Paradiesisches Parfait 21

Basilikum

- Grillgemüse-Sandwiches mit Pesto-Mayonnaise 89
- Nudeln »Caprese« mit Hähnchenfleisch 178
- Schlanker grüner Kräuterdip 113
- Schnelle Marinara-Sauce 88
- Toskanischer Panzanella-Salat mit Knoblauchbrot 119

Beste Enchilada-Sauce 166

Birnen 132

- Apfel-Birnen-Crumble 292
- Birne und Brie Grillsandwiches 85
- Köstliche pochierte Birnen mit Joghurt 297

Blattsalat

- Grillsteak-Sandwiches 83
- Spinat-Falafel in Blattsalat-Wraps 252

Blaubeeren

- Gesundes Knuspermüsli 20
- Mais-Pancakes mit Bananen und Blaubeeren 42
- Papas perfekte Pfannkuchen 45

Blog v, 2, 4, 6, 13

BLT-Salat mit Avocado 128

Blumenkohl

- Blumenkohl-Käse-Püree 263
- Gebackener Blumenkohl mit Kurkuma 264
- Unglaublich köstliche Ofenkartoffelsuppe 52
- Unwiderstehlicher Gemüse-Mix 268

Bohnen 114, 238

- Burrito-Schale mit schwarzen Bohnen 245
- »Chili-Verde« mit Hähnchenfleisch und Weißen Bohnen 69
- Grüne Bohnen mit geröstetem Sesam 266
- Hähnchen-Enchilada-Suppe aus dem Schongarer 58
- Italienische Suppe mit Endivien und Weißen Bohnen 51
- Katias »Caldo Gallego« 66
- Pikante Schwarze-Bohnen-Burger mit Chipotle-Mayo 255
- »Que Rico« Frühstücks-Tortillas 35

»Santa Fe Chicken« - Hähncheneintopf
 aus dem Schongarer 67
 Scharfe, schlanke Ofenkartoffeln 99
 Warmer Bohnen-Käse-Dip 95
 Wildlachssalat mit Balsamessig-
 Kapern-Vinaigrette 127
 Zitroniges Kräuter-Hummus 105
Brathähnchen aus dem Ofen 145
Broccolini 222
Brokkoli
 »Fettuccine Alfredo« mit Hähnchen
 und Brokkoli 155
 Rindfleischpfanne mit Brokkoli 184
 Skinny Mac and Cheese - Überbackene
 Nudeln mit Brokkoli in Käsesauce 251
 Unwiderstehlicher Gemüse-Mix 268
Brunnenkresse
 Nudelsalat mit Roastbeef und
 Brunnenkresse 138
 Roastbeef Sandwiches mit cremigem
 Meerrettich-Aufstrich 75
Bunter Krautsalat 279
Bunter Salat mit Steak-Streifen 133
Bunte Sommer-Penne 233
Butter 11
 Kürbis-Scones mit Vanille-Glasur 36
 Seidige Schokoladencreme-Tarte 289
Buttermilch
 Brathähnchen aus dem Ofen 145
 Kürbis-Scones mit Vanille-Glasur 36
 Mais-Pancakes mit Bananen
 und Blaubeeren 42
Butternusskürbis-Zimt-Suppe 55

C

Caldo Gallego
 Katias »Caldo Gallego« 66
Champignons
 Hacksteak mit Pilzsauce 195
 Hähnchen-Eintopf 63
 Marsala-Hähnchen mal leicht 161
 Pilze mit Wurstfüllung ohne Reue 96
Chiasamen 238
 Haferbrei mit Erdnussbutter
 und Traubengelee 17
 Kokos-Mango-Green-Smoothie 18
 Piña-Colada-Chia-Pudding 296
Chicken-Melts 73
Chicken-Philly-Cheesesteaks 78
Chili 125
 Bangin' Good Shrimp - Verdammt
 leckere Garnelen 110
 Buffalo-Chicken-Salad 123
 Burrito-Schale mit schwarzen Bohnen 245
 Chicken-Melts 73

„Chili-Verde“ mit Hähnchenfleisch
 und Weißen Bohnen 69
 Fisch-Tacos mit Avocado-Creme 216
 Garten Pico de Gallo 114
 Gekühlter karibischer Garnelen-Salat 137
 Kolumbianisches Carne Asada
 mit Ají Picante 188
 Lammspieße vom Grill mit Harissa-Dip 200
 Mango-Guacamole 112
 Muscheln nach Thai-Art mit Kokosmilch 225
 Pikante Schwarze-Bohnen-Burger
 mit Chipotle-Mayo 255
 Poblanos Rellenos - Gebratene Spitzpaprika
 mit Hähnchenfleischfüllung 167
 „Que Rico“ Frühstücks-Tortillas 35
 Scharfe, schlanke Ofenkartoffeln 99
 Schweinskotelett mit Teriyaki-Glasur
 und Ananas-Salsa 192
 Taco-Salat „Santa Fe“ mit Putenfleisch
 und Avocado-Creme 131
 Tacos mit herzhafter Schweinefleischfüllung 191
 Warmer Bohnen-Käse-Dip 95
Chocolate-Chip-Pancakes ohne Reue 41
Cobbler
 Sommerbeeren-Cobbler 298
Couscous 132
 Sommer-Couscous 282
Curry
 Hähnchen-Curry-Salat 126
 Kichererbsen-Kartoffel-Curry 254

D

Die Macht der Proteine 238

E

Edamame
 Geröstete Edamame mit Meersalz Geröstete
 Edamame mit Meersalz 101
 Seidige Edamame-Suppe 56
Eichelkürbis
 Gebackener Eichelkürbis 274
Eier 11, 84
 Eier-Tomaten-Frühlingszwiebel-Sandwiches 84
 Kalifornisches Eier-Avocado-Sandwich 31
 Kartoffel-Grünkohl-Frittata mit
 Geflügelwurst 29
 Mini-„Omeletts“ 23
 „Nackte“ Eggs Benedict 26
 Süßer Brotauflauf mit Ahornsirup
 und Rosinen 295
Einfrieren 12, 23, 30, 40, 44, 88, 248
Emmer
 Cremiger Perl-Emmer mit Möhren 239

Enchiladas

- Beste Enchilada-Sauce 166
- Hähnchen-Enchiladas mit Suchtfaktor 165
- Hähnchen-Enchilada-Suppe aus dem Schongarer 58

F

Fabelhafte Salate als Hauptgericht 117

Falafel 252

Familienfreundliche Gerichte 6

Fantastischer Fisch 206

Fisch 5, 7, 127, 229, 282

- Fisch-Tacos mit Avocado-Creme 216
- Garnelen auf Grütze 213
- Garnelen-Pfanne mit Broccolini, Knoblauch und Zitrone 222
- Garnelen-Pfanne mit Koriander und Limette 219
- Gumbo - Südstaaten-Eintopf mit Garnelen und Geflügel 228
- Lachs mit pikant-süßer Sriracha-Glasur 209
- Muscheln nach Thai-Art mit Kokosmilch 225
- Rotzunge mit Tomaten und Kapern 215
- Schnelle Flunder mit Broccolini 210
- Spanischer Meeresfrüchte-Eintopf 226
- Streifenbarsch mit Knoblauchkruste 221

Fleischlose Hauptgerichte 231

Französische Zwiebelsuppe ohne Brot mit Parmesan-Asiago-Chips 49

Fruchtig-frischer Möhren-Salat 269

Frühlingszwiebeln 23, 27, 30, 33, 35, 60, 126, 133, 184, 188, 225

Frühstück 17, 23, 24, 26, 30, 35, 39, 45, 263

Furikake 266

G

Garnelen 5, 110, 113, 137, 213, 214, 219, 222, 223, 226, 227, 229

- Garnelen auf Grütze 213
- Garnelen-Pfanne mit Broccolini, Knoblauch und Zitrone 222
- Garnelen-Pfanne mit Koriander und Limette 219
- Gekühlter karibischer Garnelen-Salat 137

Garten Pico de Gallo 114

Gebackene Bananen 293

Gebackener Blumenkohl mit Kurkuma 264

Gebackener Eichelkürbis 274

Gebackener Spargel mit Zitrone 272

Gebratener Gemüse-Reis 267

Geflügelwurst 153, 175, 228

Gefriergeeignet 4

Gemüsebrühe 236, 238, 239, 241

- Glutenfrei 4, 17, 18, 20, 21, 24, 29, 35, 49, 51, 52, 55, 56, 57, 58, 60, 63, 66, 67, 69, 74, 95, 99, 105, 123, 126, 131, 138, 140, 149, 153, 163, 166, 167, 172, 175, 178, 180, 184, 191, 192, 199, 209, 213, 216, 222, 233, 236, 242, 245, 248, 252, 254, 267, 303**

Gnocchi 64

Granita 12, 304

Griechischer Kichererbsensalat 140

Griechisch-lecker Eiweiß-Omelette 27

Grillgemüse-Sandwiches mit

Pesto-Mayonnaise 89

Grillsteak-Sandwiches 83

Großartiges Geflügel 142

Grünkohl 18, 29, 30, 175, 177

Gumbo Südstaaten-Eintopf mit Garnelen und Geflügel 228

Gurke 11, 75, 252, 261

Gut gelaunt in den neuen Tag 15

H

Hackfleisch 150, 187, 203

Hacksteak mit Pilzsauce 195

Hafer-Apfel-Riegel 24

Haferbrei 17

Haferflocken 12, 17, 20, 24, 39, 255, 256, 292

Hähnchen 5, 74, 120, 145, 155, 171, 177, 180

Hähnchenbrustfilet 60, 63, 67, 69, 78, 120, 123, 149, 198

Hähnchen-Curry-Salat 126

Hähnchen-Eintopf 63

Hähnchen-Enchiladas mit Suchtfaktor 165

Hähnchen-Enchilada-Suppe aus dem Schongarer 58

Hähnchenfleisch 60, 63, 66, 67, 69, 73, 74, 78, 120, 122, 123, 125, 126, 128, 145, 146, 149, 155, 158, 161, 162, 165, 171, 172, 174, 177, 178, 180, 181, 228, 272, 282

Hähnchen-Hackbällchen „Cordon Bleu“ 157

Hähnchen-Kokos-Salat mit warmer

Honig-Senf-Vinaigrette 120

Hanfsamen 18

Harissa 200, 201, 253

Heißhunger 10, 13, 125

Himmlische Bananen-Hafer-Muffins mit Walnüssen 39

Honig 11, 12, 20, 21, 24, 39, 41, 120, 172, 209, 290, 292

Hühnerbrühe 64, 74, 155, 157, 158, 161, 162, 163, 165, 181, 191, 213, 222, 226, 251

Hummer 91, 229

Hummus 76, 105, 115, 252, 253

I

Ingwer 172, 174, 184, 192, 209, 225, 267
**Italienische Suppe mit Endivien
und Weißen Bohnen** 51
**Italienische Würste mit Paprika
und Zwiebeln** 153

J

Jalapeño 132, 188, 283
Jerk-Gewürzmischung 149
Joghurt 9, 21, 30, 113, 115, 123, 126,
196, 252, 297, 301, 302

K

Kakaopulver 286
Kalifornisches Eier-Avocado-Sandwich 31
**Karibische Tacos mit würzigem
Hähnchenfleisch und fruchtiger Salsa** 149
Kartoffeln 5, 52, 63, 66, 99, 100, 190, 196, 254, 273
Käse 11, 26, 35, 49, 50, 51, 52, 64, 67, 69, 73, 79, 85,
86, 95, 100, 106, 134, 146, 155, 156, 157, 165, 166,
167, 168, 199, 204, 213, 234, 247, 248, 251, 263
Brie 85
Cheddar 52, 67, 115, 263
Emmentaler 11
Mozzarella 106, 119, 146, 171, 178,
203, 204, 238, 242, 244, 248
Parmesan 27, 50, 51, 61, 64, 86, 89, 96,
106, 115, 127, 138, 139, 156, 163, 171, 204,
210, 234, 241, 242, 244, 251, 268
Pecorino 11, 29, 61, 103, 104, 156, 177,
213, 233, 236, 238, 248, 262, 282
Katias »Caldo Gallego« 66
Kichererbsen 105, 140, 238, 252, 253, 254
Kirschen 20, 115
Kirschtomaten 152
Griechischer Kichererbsensalat 140
**Nudelsalat mit Roastbeef und
Brunnenkresse** 138
Puten-Burger 150
Sommer-Couscous 282
**Kleine Hähnchenrouladen mit
Zucchini und Mozzarella** 146
Knuspermüsli 20
Kohluppe 57
Kokosdrink 290, 296
Kokosflocken 20, 21, 55, 296
Kokosnuss 18, 21, 290, 292
Kokos-Panna-Cotta 290
**Kolumbianisches Carne Asada
mit Ají Picante** 188
Koriandergrün 35, 60, 61, 67, 95, 112, 114, 126,
131, 133, 137, 149, 165, 167, 168, 191, 192, 200,
216, 219, 225, 245, 247, 254, 255, 256, 264

Köstliche Gemüsebeilagen 258
Köstliche pochierte Birnen mit Joghurt 297
Köstlich leichte Suppen & Eintöpfe 46
Krabbenfleisch 109
Kürbis-Scones mit Vanille-Glasur 36

L

Lachs 229
**Bagel-Hälften mit Lachs, Frühlingszwiebeln
und Frischkäse** 33
Lachs mit pikant-süßer Sriracha-Glasur 209
**Wildlachssalat mit Balsamessig-
Kapern-Vinaigrette** 127
Lammfleisch
**Lammkoteletts vom Grill mit
Joghurt-Minze-Sauce** 196
Lammspieße vom Grill mit Harissa-Dip 200
Lasagne 203, 204, 242
Leichte Fleischgerichte 183
Leichte Sandwiches 71
Leinsamen 20
Limettensaft 60, 67, 112, 114, 131, 133,
137, 149, 150, 165, 188, 191, 216, 218,
219, 225, 245, 247, 279, 283, 304

M

Mac and Cheese 251
Magermilch 24, 36, 45, 52, 63, 64,
180, 213, 234, 251, 295, 306
Mais 58, 60, 67, 131, 132, 134, 195, 247, 283
Mandelmilch 17, 20, 39, 41, 289, 307
Mango 21, 112, 301
Mangold 51, 235
Mangold-Auflauf 234
Marinara 88
Matcha 307
Matcha-Milchshake 307
Mayonnaise 73, 83, 84, 89, 91,
109, 110, 113, 123, 128, 255
Meeresfrüchte 227
Mehl 36, 41, 45, 49, 63, 64, 106, 109, 120,
145, 155, 156, 157, 158, 161, 162, 180, 195,
205, 228, 235, 251, 286, 292, 298
Panko-Mehl 106, 107
Mexikanischer Mais-Salat 283
Mini-„Crab-Cakes“ 109
Mini-Pavlovas mit frischen Früchten 301
Mit Liebe Gemachter Salat 261
Mozzarella-Kroketten 106
Muscheln 225, 227
Muskatnuss 24, 36, 55

N

»Nackte« Eggs Benedict 26
Nudeln 12, 51, 138, 155, 156, 163, 172, 174, 175, 177, 178, 180, 181, 233, 244, 248, 251, 278, 282
Nudelauflauf mit Aubergine 248
Nudeln »Caprese« mit Hähnchenfleisch 178
Nudeln mit Cajun-Hähnchen 180
Nudelsalat mit Roastbeef und Brunnenkresse 138
Nüsse 9, 12, 20, 21, 24, 115, 132, 238
Erdnüsse 174, 238

O

Ofenkartoffeln 52
Oliven 12, 76, 132, 140
Kalamata-Oliven 140
Manzanilla-Oliven 187
Olivenöl 23, 27, 29, 49, 51, 58, 60, 69, 76, 78, 79, 80, 85, 88, 89, 91, 96, 105, 106, 119, 120, 126, 127, 133, 137, 138, 139, 140, 146, 150, 153, 161, 162, 165, 166, 167, 168, 171, 175, 178, 180, 181, 188, 195, 196, 199, 200, 203, 210, 213, 214, 215, 216, 218, 219, 221, 226, 228, 233, 234, 236, 239, 242, 245, 247, 248, 252, 261, 262, 264, 268, 269, 271, 272, 273, 277, 278, 279, 281, 282, 283
Omeletts 23, 27
Orecchiette mit Geflügelwurst, jungem Grünkohl und Paprika 175

P

Pancakes 40, 41, 42
Panna Cotta 290
Papas perfekte Pfannkuchen 45
Papaya 134, 137
Paprika 23, 31, 64, 78, 79, 80, 86, 99, 100, 109, 113, 153, 175, 187, 200, 201, 225, 226, 227, 228, 236, 245, 247, 267
Paprika mit Quinoa-Füllung 236
Paprikapulver 29, 57, 60, 66, 100, 105, 133, 145, 200, 226, 271
Parfait 21
Parmesan-Hähnchen à la Skinnytaste 171
Perfekte Kombination 67, 69, 95, 103, 106, 113, 126, 128, 139, 145, 153, 158, 161, 165, 171, 184, 187, 190, 191, 194, 195, 196, 199, 200, 205, 209, 215, 219, 221, 222, 225, 234, 238, 244, 253, 254, 256, 263, 264, 279, 281, 295
Pfirsiche 306
Pflaumen 306
Picadillo - Pikantes Hackfleisch aus dem Schongarer 187
Pico de Gallo 114
Pikante Schwarze-Bohnen-Burger mit Chipotle-Mayo 255

Pilze mit Wurstfüllung ohne Reue 96
Piña-Colada-Chia-Pudding 296
Pistazien 21, 115
Pita-Pizzas mit griechischem Salat 76
Pizza-Brot-Supreme 86
Poblanos Rellenos - Gebratene Spitzpaprika mit Hähnchenfleischfüllung 167
Praktisches Hähnchenfleisch aus dem Schongarer 74
Puderzucker 38, 45, 306
Puten-Burger 150

Q

»Que Rico« Frühstücks-Tortillas 35
Quinoa 9, 12, 20, 60, 61, 233, 236, 252, 253, 281
Quinoa-Taboulé 281

R

Rapsöl 39, 41, 42, 45, 110, 222, 228, 254, 298, 303
Räucherlachs 33
Refried Beans 95
Reis 12, 51, 57, 67, 185, 191, 199, 219, 222, 226, 229, 239, 245, 247, 254, 267
Reisnudeln 138, 172, 174, 175, 178, 180
Rinderbrühe 49, 57, 195, 205
Rindermarkknochen 66
Rindfleisch 184, 203, 205, 273
Rindfleischpfanne 184
Roastbeef 75, 138, 205
Rohrohrzucker 286, 289, 298, 306
Romanasalat 152
Rosenkohl mit Parmaschinken 277
Rosinen 24, 187, 295
Rote Bete und Kartoffeln aus dem Ofen 273
Rotwein 49
Rotzunge mit Tomaten und Kapern 215
Rustikale italienische Suppe mit Gnocchi 64

S

Salat 8, 55, 56, 83, 91, 109, 119, 120, 122, 123, 125, 126, 127, 128, 131, 132, 133, 134, 137, 139, 140, 150, 152, 153, 165, 190, 199, 200, 234, 238, 239, 261, 269, 281, 283
Sandwich 31, 75, 79, 80, 83, 89
Sättigend 9, 253
Sautierter Stängelkohl mit Knoblauch und Öl 278
Schalotten 55, 56, 61, 162, 239, 277
Scharfe, schlanke Ofenkartoffeln 99
Schinken 52, 157, 214, 277
Schlanker grüner Kräuterdip 113
Schlanker werden - Gründliche Veränderungen in der Küche 10

Schnell 2, 4, 5, 6, 8, 23, 57, 64, 74, 115, 127, 132, 163, 166, 175, 192, 201, 222, 225, 252, 261, 302
Schnelle Marinara-Sauce 88
Schokoladen-Walnuss-Cookies 286
Schongarer 4, 58, 60, 67, 69, 73, 74, 149, 187, 191, 245
Schweinefleisch 153, 191, 192, 198
Schweinskotelett mit Teriyaki-Glasur und Ananas-Salsa 192
Schweinsroulade nach kubanischer Art 199
Scones 11, 36, 38, 39
Seidentofu 289
Seidige Edamame-Suppe 56
Seidige Schokoladencreme-Tarte 289
Semmelbrösel 96, 104, 146, 150, 195, 251
Sesamöl 12, 56, 172, 174, 184, 209, 266, 267
Sesamsamen 9, 238, 266
Shiso 266
Skinny Bites - Schlanke Snacks 92
Skinny Mac and Cheese - Überbackene Nudeln mit Brokkoli in Käsesauce 251
Skinnytaste-Erfolgsgeschichte 2
Smoothie 18, 303
Snacks mit Suchtpotenzial 115
Softdrinks 11
Sojabohnen 56
Sojasauce 56, 172, 184, 192, 209, 222, 267
Sonntagabendbraten mit Sauce 205
Sour Cream (light) 52, 56, 99, 165
Spaghettikürbis 262
Spaghetti „Squashta“ mit Geflügelwurst und Erbsen 163
Spanischer Meeresfrüchte-Eintopf 226
Spargel 158, 171, 215, 272
Speck 11
 BLT-Salat mit Avocado 128
 »Nackte« Eggs Benedict 26
Spinat 30, 56, 64, 80, 132, 139
Spinat-Salat mit Portobello-Pilzen vom Grill 139
Sriracha-Sauce 110, 172, 209
Stängelkohl 161, 278
Steak 83, 133, 134, 188, 190, 192, 209, 272
Streifenbarsch mit Knoblauchkruste 221
Südstaaten-Küche 213, 228
Süßkartoffeln 271
Süß und schlank 285

T

Tacos 149, 191, 216, 279
Tamari 56
Teiglose Zucchini-Lasagne 203
Thymian 49, 57, 63
Tomaten 12, 30, 31, 33, 57, 67, 79, 83, 88, 125, 128, 134, 139, 152, 163, 165, 178, 181, 203, 210, 213, 215, 261, 278, 281, 282
Tomatensauce 57, 58, 166, 187, 218
Toskanischer Panzanella-Salat mit Knoblauchbrot 119
Traubengelee 17
Trockenfrüchte 12, 20
Truthahn-Panini mit Avocado, Spinat und gegrillten Paprika 80

U

Unglaublich köstliche Ofenkartoffelsuppe 52
Unwiderstehlicher Gemüse-Mix 268

V

Vanilleextrakt 11, 20, 24, 36, 39, 41, 42, 45, 286, 293, 295, 297, 301, 302, 306
vegetarisch 4, 238
Vollkornsemmelbrösel 104, 146, 171, 221
Vollkornweizenmehl 36, 39

W

Walnusskerne 20, 39, 286, 292
Warmer Bohnen-Käse-Dip 95
Warmer Pflaumen-Auflauf 306
Wassermelonen-Limetten-Granita 304
Weißer Bohnen 51
Wildlachssalat mit Balsamessig-Kapern-Vinaigrette 127
Würzige Süßkartoffelspalten 271

Z

Zartbitterschokolade 13, 289, 303
Zitrone 91, 145, 146, 158, 171, 215, 272, 298
Zitroniges Kräuter-Hummus 105
Zucchini 103, 113, 146, 150, 152, 203, 233, 282
 Zucchini-Stäbchen aus dem Ofen 103
Zwiebeln 29, 49, 57, 58, 79, 86, 153, 225, 234, 261
Zwiebelsuppe 49

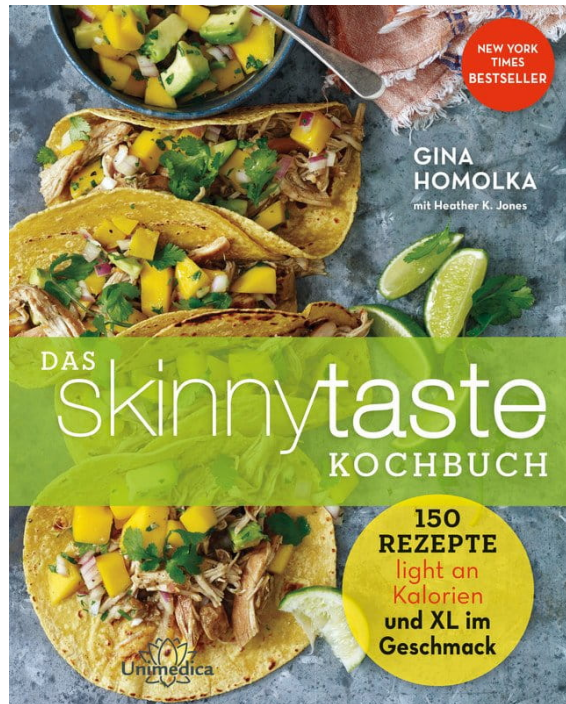
Gina Homolka

Das Skinnytaste Kochbuch

150 Rezepte light an Kalorien und XL im Geschmack

328 Seiten, geb.
erscheint 2017

[Jetzt kaufen](#)



Mehr Bücher zu Homöopathie, Alternativmedizin und gesunder Lebensweise www.narayana-verlag.de