Gina Homolka

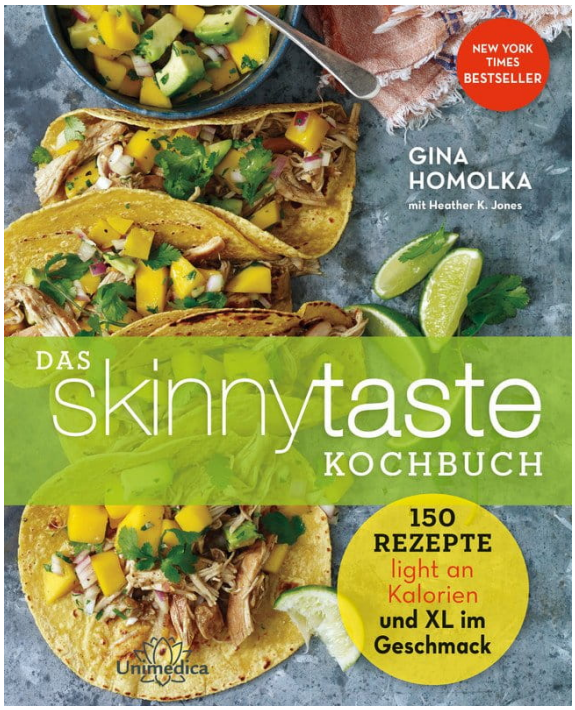
Das Skinnytaste Kochbuch

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

GROSSARTIGES GEFLÜGEL 142

LEICHTE FLEISCHGERICHTE 183

FANTASTISCHER FISCH 206

FLEISCHLOSE HAUPTGERICHTE 231

KÖSTLICHE GEMÜSEBEILAGEN 258

SÜSS UND SCHLANK 285

DANK 308

INDEX 310

BEZUGSQUELLEN 316

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

GF GG

Was ist das Beste an französischer Zwiebelsuppe? Der geschmolzene Käse auf der herzhaften Brühe, die ganz viele karamellisierte 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, antihaftbeschichteten 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

Skinny**taste**

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.

Skinny**taste**

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

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

INDEX

A

Ahornsirup 12
Mais-Pancakes mit Bananen und Blaubeeren 42
Süßer Brotauflauf mit Ahornsirup und Rosinen 295
Aji Picante
Kolumbianisches Carne Asada mit Ají 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 Reisnudelpfanne mit Hähnchenfleisch und Erdnusssauce 172
Aubergine
Grillgemüse-Sandwiches mit Pesto-Mayonnaise 89
Nudelauflauf 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
Himmlische 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-leckeres 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
Kohlsuppe 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
Weiße 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

GROSSARTIGES GEFLÜGEL 142

LEICHTE FLEISCHGERICHTE 183

FANTASTISCHER FISCH 206

FLEISCHLOSE HAUPTGERICHTE 231

KÖSTLICHE GEMÜSEBEILAGEN 258

SÜSS UND SCHLANK 285

DANK 308

INDEX 310

BEZUGSQUELLEN 316

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

GF GG

Was ist das Beste an französischer Zwiebelsuppe? Der geschmolzene Käse auf der herzhaften Brühe, die ganz viele karamellisierte 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, antihaftbeschichteten 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

Skinny**taste**

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.

Skinny**taste**

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

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

INDEX

A

Ahornsirup 12
Mais-Pancakes mit Bananen und Blaubeeren 42
Süßer Brotauflauf mit Ahornsirup und Rosinen 295
Aji Picante
Kolumbianisches Carne Asada mit Ají 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 Reisnudelpfanne mit Hähnchenfleisch und Erdnusssauce 172
Aubergine
Grillgemüse-Sandwiches mit Pesto-Mayonnaise 89
Nudelauflauf 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
Himmlische 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-leckeres 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
Kohlsuppe 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
Weiße 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

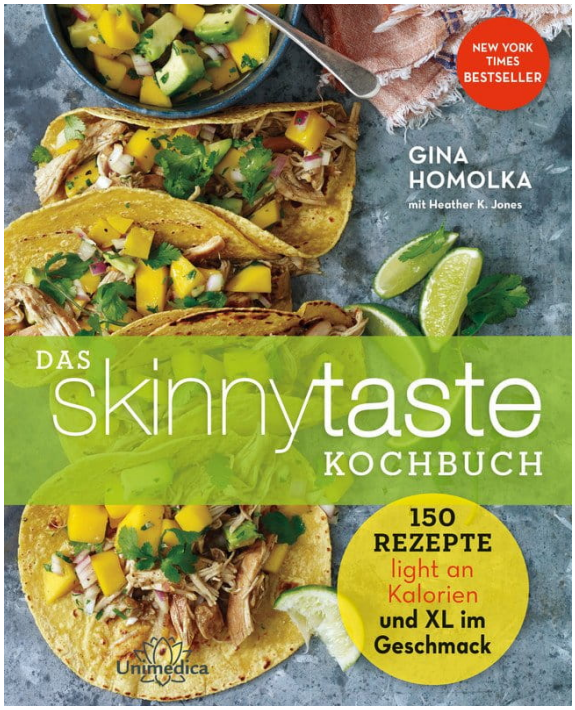
Gina Homolka

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