

# Inhalt

## **Vorwort**

Genuss ohne Reue

Der Stellenwert des Abendessens

## **Über die Verwendung dieses Buches**

Keine Perfektion! Perfektion ist der Feind des Guten!

Wichtig sind die Mengenverhältnisse

Feierabendküche ohne Reue – Grundgedanken

Saisonal kochen und essen

Die Grundlagen für die Rezeptzusammenstellung

## **Die Wirkung der Lebensmittel und ihre Inhaltsstoffe im Detail**

Eiweiß – ein wichtiger Baustoff in unserem Körper

Vitamine, Ballaststoffe und sekundäre Pflanzenstoffe

Kohlenhydrate – Dickmacher oder notwendig?

Gute Fette – schlechte Fette

Traditionelle chinesische bzw. europäische Ernährungslehre

Grundsätzliches zum Einkauf – Einkaufen ist ein politischer Akt

Genussregeln

## **Frühling**

Warenkunde Frühlingsgemüse

Frühlingsrezepte

## **Sommer**

Warenkunde Sommergemüse

Sommerrezepte

## **Herbst**

Warenkunde Herbstgemüse

Herbstrezepte

## **Winter**

Warenkunde Wintergemüse

Winterrezepte

## **Anhang**

Die Nährwerte der Rezepte im Detail

Rezeptregister

Alphabetisches Rezeptverzeichnis

Index

Die Autorin

# Textauszüge:

## .... Genuss ohne Reue

Verabschieden Sie sich von dem Irrglauben, Genuss und Gesundheit würden einander widersprechen. Mit schmackhaften und ausgewogen zusammengestellten Gerichten fühlen Sie sich nach dem Essen leicht und angenehm satt und haben gleichzeitig etwas Gutes für Ihre Gesundheit getan.

Eine dauerhaft gesunde Ernährungsweise ist mehr, als dem Körper Nährstoffe in jener Menge und Zusammensetzung zuzuführen, die er für ein optimales Funktionieren benötigt, denn „Essen hält Leib und Seele zusammen“. Freude, Entspannung, Ruhe, Sattsein sind angenehme Empfindungen nach einem guten Essen. Die kann man täglich haben, wenn man sich mit wertvollen Produkten und wenig Aufwand ein Abendessen bereitet und es dann genüsslich in Ruhe verspeist.

Der Rezeptteil dieses Buches ist nach den vier Jahreszeiten gegliedert. Heimisches saisonales Gemüse wird verstärkt verwendet und in einem kurzen Warenkundenteil jeweils vorgestellt. Zudem nehmen die Zubereitungsarten und entsprechenden Gewürze Rücksicht auf jahreszeitlich bedingte unterschiedliche gesundheitliche Bedürfnisse (z. B. in Bezug auf die thermische Wirkung von Speisen).

Menschen, die immer öfter auf Fleisch verzichten möchten, aber keine ausgesprochenen Vegetarier sind, nennt man „Flexitarians“. Für sie habe ich bei den meisten Fleisch- und Geflügelgerichten eine passende hochwertige vegetarische Alternative vorgeschlagen.

Der steigenden Zahl von Allergien und Unverträglichkeiten wird einerseits durch entsprechende Kennzeichnung der Gerichte (z. B. laktosefrei bzw. -arm, glutenfrei etc.) Rechnung getragen. Andererseits habe ich bei der Zusammenstellung bereits darauf geachtet, bei möglichst vielen Rezepten jene Zutaten zu vermeiden, die bei Allergien und Unverträglichkeiten problematisch sind. Genauso berücksichtigen die Rezepte die Problematiken erhöhter Blutfettwerte (Cholesterin, Triglyceride) und Diabetes Typ 2. Die Gerichte eignen sich auch besonders für all jene, die nach erfolgreicher Gewichtsabnahme im Rahmen einer Diät auf der Suche nach genussvollen und gesunden, den „Jojo-Effekt“ ersparenden Rezepten sind.

## ...Über die Verwendung dieses Buches

Alle Rezepte in diesem Buch stellen eine ausgewogene Kombination von saisonalem Gemüse mit einer hochwertigen Eiweißquelle dar. Die Rezepte sind kein Ernährungsprogramm, in das Sie fest eingebunden sind, das es „1:1“ einzuhalten gilt und bei dem Sie Kalorien oder andere Einheiten abzählen müssen. Vielmehr können Sie selbstverständlich einzelne Rezepte herausgreifen oder die Reihenfolge verändern. Die Kennzeichnung bezüglich laktosefrei, kuhmilchfrei etc. bezieht sich auf das Rezept und nicht auf die Flexitarian-Variante.

### So funktioniert die „Feierabendküche ohne Reue“:

- Es gibt jeweils ein ausgewogenes Gericht.
- Alle Speisen enthalten ausreichend Eiweiß; dieses sättigt und regt den Stoffwechsel an.
- Gemüse ist schmackhaft, gesund und ein wichtiger Bestandteil der Saisonalität.
- Auf Kohlenhydrate oder ein Glas Wein muss nicht verzichtet werden; das entspannt und hält vom späteren Heißhunger auf Süßes ab.

- Es werden hochwertige Fette und Öle verwendet, sonst schmeckt's nicht!
- Auf Diät- und Lightprodukte wird völlig verzichtet.

Das Geheimnis liegt allein im richtigen Verhältnis und in der Qualität der Zutaten. Ganz wichtig sind der Genuss und die Zeit, die man sich beim Essen gönnt.

## ...Wichtig sind die Mengenverhältnisse

Achten Sie (insbesondere, wenn Sie Rezepte abwandeln) stets auf die Mengenverteilung auf dem Teller. Wir ernähren uns tendenziell zu kohlenhydratlastig und essen im Gegenzug zu wenig Gemüse und zu viel (bzw. zu einseitig) tierisches Eiweiß.

## ...Die Grundlagen für die Rezeptzusammenstellung

Hochwertiges Eiweiß – Eiweiß macht satt und ist der Baustoff für Zellen, Muskeln, Abwehrstoffe.

- Gemüse – die darin enthaltenen Vitamine, Mineralstoffe und Spurenelemente sind Wirk- und Baustoffe, die das Zusammenspiel der Körperfunktionen sichern.
- Kohlenhydrate (als Beilage) – sie sind als Brennstoffe das „Benzin im Motor“; zu viel davon macht allerdings zuerst müde, dann schnell wieder hungrig.
- Gute Fette – sie sorgen nicht nur für den guten Geschmack, sondern sind auch ein wertvoller Inhaltsstoff.
- Jeweils nur ein Gericht (kein Menü) – so hält sich der Arbeitsaufwand (etwa 15 Minuten) im Rahmen.
- Der Energiegehalt pro Gericht beträgt ca. 500 kcal und unterstützt so eine „schlanke Linie“.
- Die Rezepte sind auch geeignet bei Nahrungsmittelunverträglichkeiten und -allergien, erhöhten Blutfetten (Cholesterin, Triglyceriden) und bei Typ 2 Diabetes.

## Rezeptübersicht

### Frühling

**Dillfisch** mit Frühlingspilaw 70

**Gebratene Hühnerbrust**, Zucchini-Nudeln und Vollkorn-Bulgur mit Champignons 4 8

**Gebratenes Forellenfilet** mit Rhabarber-Fenchelrisotto 6 2

**Gebratenes Lachsfilet** mit Spinat-Kartoffelpüree 6 8

**Grüner Spargel** mit Kapern-Kräuter dressing, wachswweichem Ei und Kartoffeln 72

**Hühnerfilet mit Safrangemüse** und Kartoffeln 5 0

**Kaninchenfilet** mit Couscous-Salat 5 8

**Lachsfilet** mit asiatischem Salat und Basmati-Naturreis 6 0

**Lammrücken** mit Quinoa-Erbsensalat 5 4

**Lasagne** mit Erbsencreme, Spargel und Artischocken 82

**Matjes** mit Rote-Bete-Kohlrabi-Carpaccio 6 6

**Mediterranes Hühnerfilet** mit geschmortem Paprika und Polenta-Taler 4 6

**Orientalischer Kichererbseneintopf** mit Mangold und Karotten 76

**Pilz-Gemüse-Wok** mit Jasminreis 74

**Rindersteak** mit gebratenen Pilzen, jungem Spinat und Kartoffelspalten 5 2

**Schweinefilet** mit Mangold-Kartoffeln 5 6

**Tagliatelle** mit Blumenkohl, Tomaten und Feta 80

**Tagliatelle** mit Kohlrabi-Ziegenfrischkäsecreme und Oliven 78  
**Tunfisch** mit Fenchel-Kartoffelpüree und Tomatenragout 6 4  
**Wok-Huhn** mit Jungzwiebeln, Sojasprossen, Cashewkernen und Basmati-Naturreis 4 4

### Sommer

**Gemüsegratin** mit Kartoffeln und Feta 13 0  
**Goldbrasse**, im Ofen gebraten mit Fenchel, Kartoffeln und Tomaten 11 6  
**Hühnerspieß** mit Zucchini und Paprika auf Wildreis 1 00  
**Kalbskotelett** mit Grüne-Bohnen-Kartoffelsalat 1 04  
**Kalmare** mit gebratenem Paprika, roter Salsa und Rosmarinkartoffeln 11 8  
**Kartoffel-Kräuterlaibchen** mit Blattspinat und Spiegelei 12 4  
**Lammfleischbällchen** mit Tomatensauce und Kräuterbulgur 1 08  
**Lasagne** mit Aubergine und Ricotta 13 2  
**Mangoldtäschchen** mit Schafkäse-Olivendipp 12 2  
**Mediterraner Bohnenstrudel** mit scharfer Tomatensauce 12 6  
**Orientalische Hühnerrouladen** mit grünen Bohnen und Naturreis 1 02  
**Penne** mit roher Tomatensauce und Büffelmozzarella 13 4  
**Rumpsteak-Tagliata** mit Grillgemüse 1 06  
**Sommerlicher Fischeintopf** 11 4  
**Tagliatelle** mit Fenchel, Tomaten und Ricotta 13 6  
**Truthahnfilet** mit Zucchini-Kaperngemüse und Naturreis 98  
**Tunfisch-Salat** 11 2  
**Vegetarisch gefüllte Auberginen** mit Tomatensauce und Bulgur 12 8  
**Zanderfilet** mit Letscho-Gemüse und Rosmarinkartoffeln 11 0  
**Ziegenkäsetörtchen** mit Zucchini und Tomatentatar 12 0

### Herbst

**Aromatische Hühnerbrust** mit Orangen, Fenchel und Safranreis 15 0  
**Cidre-Huhn** mit Lauch und Radicchio-Risotto 14 6  
**Gebratene Pilze und Risotto** mit Preiselbeeren 1 70  
**Herbstliches vegetarisches Bohnengulasch** mit Wurzelgemüse und Kürbis 1 74  
**Huhn und Gemüse** aus dem Gewürzsud mit Basmati-Naturreis 14 8  
**Jakobsmuscheln** mit aromatischer Kokos-Lauchsauce auf Reismudeln 16 0  
**Kabeljau im Brikteig** mit Kartoffel-Lauchgemüse 16 6  
**Kürbis-Curry** mit Kichererbsen 16 8  
**Lachsfilet** mit pfannengerührtem Brokkoli und asiatischem Püree 16 4  
**Orecchiette** mit Brokkoli und Schafkäse 1 78  
**Pasta** mit Kürbis-Mangoldsauce und Taleggio 1 80  
**Penne** mit Rindfleisch-Wurzelsugo 1 84  
**Pfannengerührtes Kraut** mit gebratenem Tofu 1 72  
**Rehragout** mit glasierten Karotten und Polenta 15 6  
**Rostbraten** mit Rotweinzwiebeln und Pastinaken-Kartoffelpüree 15 2  
**Rotkraut-Lasagne** mit Blauschimmelkäse 1 82  
**Sellerie-Kartoffelpuffer** mit Räucherlachs und Feldsalat 15 8  
**Vegetarische Krautrouladen** mit Pilzen 1 76  
**Weißfischfilet** in pikanter Kruste mit grünen Bohnen und Kartoffelspalten 16 2  
**Wildschweintrüben** mit Kürbisgemüse und Schupfnudeln 15 4

### Winter

**Asiatischer Linseneintopf** 22 6  
**Borschtsch** mit Lachsfilet 21 2  
**Entenbrust** mit süßsaurem Kürbis und Basmati-Naturreis 1 98  
**Garnelen** mit Avocado-Mango-Salsa und Jasminreis 21 8  
**Gebratene Entenbrust** mit buntem Krautsalat 1 96  
**Gebratenes Saiblingsfilet** auf Weinkraut 22 0  
**Kartoffel-Käselaiabchen** mit würzigem Spinat 22 4  
**Lammrücken** mit arabischem Gemüse-Couscous 21 0  
**Marokkanische Hühnerbrüste** mit Karotten, Aprikosen und Vollkorn-Bulgur 2 02

**Ofengemüse** mit Süßkartoffeln und Ziegenweichkäse 22 2  
**Rinderrouladen** mit Vollkornnudeln 2 08  
**Saiblingsfilet** mit Rote-Bete-Bulgur und Feldsalat-Meerrettichsauce 21 6  
**Sauerkrautpuffer** mit Feldsalat 22 8  
**Schweinefilet** mit Kohl, Maroni und Kartoffelpüree 2 06  
**Schweinemedallions** mit Apfel-Krautsalat 2 04  
**Thailändisches Hühnercurry (mild)** mit Basmati-Naturreis 2 00  
**Vegetarische Rosenkohl-Minestrone** 23 2  
**Vegetarisches Curry** mit Weißkraut und Tofu 23 0  
**Vegetarische Spinat-Lasagne** 23 4  
**Zander-Krautstrudel** mit Paprikasauce 21 4