

Schmackhaft, gesunde und leckere Rezepte zum nachkochen

Seeteufeltatar auf Tomaten- ragout im Glas

Zutaten für 4 Portionen

600 g Seeteufelfilet, sehr frisch, 20 g Pinienkerne, 1 Bio Limette Saft und Abrieb, 30 g Ingwer
1 TL Rosa Pfeffer, 40 ml Olivenöl, mild, 4 Tomaten, 1 Knoblauchzehe klein, ½ Bund Basilikum

Zubereitung

Pinienkerne grob hacken. Limette heiß abspülen, abtrocknen, die Schale abreiben und den Saft auspressen. Basilikumblätter in Streifen schneiden. Pinienkerne und Pfeffer in einer Pfanne kurz anrösten, vom Herd ziehen, Olivenöl zugeben, Ingwer, schälen und dazureiben, Abrieb unterrühren und ziehen lassen. Seeteufelfilet kalt abwaschen, trockentupfen, in Würfel schneiden. Limettensaft zugeben und mit Salz würzen. Anschließend ca. 30 Minuten anfrischen und im Transforma grob wölfen. Die Masse dem abgekühlten Öl vermengen und gut durchziehen lassen. Tomaten entkernen, abziehen und fein würfeln, Knoblauch dazupressen, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Ragout in ein Glas geben, Tatar mit Basilikumstreifen vermengen und auf den Tomaten anrichten, mit Brotchips servieren.

Zubereitungszeit ca. 40 Minuten

Tipp: Geht auch mit Jacobsmuscheln, Kabeljau oder Lachs.

Nährwerte pro Portion: Kilokalorien 246 kcal, Kilojoule 1.032 kJ, Eiweiß 23,99 g, Fett 14,41g, Kohlenhydrate 4,55 g



Warp mit gebratenem Hühn- chen, karamelisierter Canta- loupemelone & Alfalfaspros- sen

Zutaten für 4 Personen

800 g Hähnchenschenkel, Salz, 1 Bund glatte Petersilie,
800 g Mehl, 200 ml Pflanzenöl
1 Cantaloupe Melone, 100 g Zucker, Pfeffer, 200 ml Bal-
samico Bianco, 100 g Alfalfasprossen - Wildkräutersalat

Zubereitung

Hähnchenschenkel in einen Topf mit gesalzenem Wasser geben und aufkochen. Anschließend ca. 20 Min köcheln lassen bis sie gar sind. Schenkel abschütten und leicht abkühlen lassen.

Petersilie in feine Streifen schneiden. Mehl, 120 ml Pflanzenöl und eine Prise Salz zusammen mit 400 ml Wasser in eine Schüssel geben und mit dem Handrührgerät zu einem glatten Teig verarbeiten. Den Teig in einer Pfanne oder auf einem Crêpes-Eisen zu dünnen Wraps backen. Melone schälen, das Kerngehäuse entfernen und in ca. 0,5 cm x 0,5 cm große Würfel schneiden. 100 g Zucker zusammen mit 100 ml Wasser (mit Hilfe des Universal-Quirls im Mess-Mixbecher MISURO) verrühren und in einem Topf aufkochen. Eine Pfanne erhitzen und OHNE Öl die Melone scharf anbraten. Nach kurzer Zeit die Zucker-Wasser Mischung und etwas Salz in die Pfanne geben und leicht karamellisieren lassen. Anschließend in eine Schüssel umfüllen und etwas frisch gemahlene Pfeffer hinzugeben.

Hähnchenschenkel vom Knochen lösen und zusammen mit Salz und etwas Pflanzenöl in einer Pfanne anbraten und mit 150 ml Balsamico Bianco ablöschen.

Wildkräutersalat mit Balsamico Bianco und etwas Salz marinieren. Danach die Wraps mit dem Hähnchenfleisch, der karamellisierten Melone, dem marinierten Wildkräutersalat und reichlich Alfalfasprossen belegen und einrollen. Zum Schluss schräg halbieren und servieren.

Quelle: GEFU





MIT EIS-TEE ZUR TRAUMFIGUR

Was ist das beste Getränk zum Abnehmen und Schlankbleiben? Mineralwasser würden vermutlich die meisten darauf antworten. Gutes Mineralwasser ist kalorienfrei, löscht den Durst und versorgt mit wichtigen Mineralstoffen, allen voran Calcium und Magnesium. Aber auf Dauer schmeckt Wasser langweilig, mit Kohlensäure versetztes Wasser belastet den Magen. Eine ideale Trink-dich-schlank-Alternative mit null Kalorien, aber jeder Menge geschmacklicher Abwechslung bietet dagegen Tee.

Tee macht Lust auf trinken

Für die meisten ist ein träger Stoffwechsel die größte Hürde beim Schlankbleiben. Unsere genetische Veranlagung trägt einen Teil zur Stoffwechselaktivität bei. Noch wichtiger ist jedoch der Flüssigkeitshaushalt, um den Stoffwechsel auf Trab zu bringen. Viel trinken ist oberste Devise. Das geht mit leckeren Teesorten meist leichter als ausschließlich mit Wasser. Säfte und Softdrinks schmecken lecker, belasten aber das Kalorienkonto – handelsüblicher Orangensaft hat genauso viele Kalorien wie Cola!

Tee entwässert

Einige Kräutertees und daraus hergestellte Mischungen besitzen entwässernde Eigenschaften. Wassereinlagerungen bedeuten nicht, dass man zu viel getrunken hat, sondern dass schädliche, „saure“ Abbauprodukte des Stoffwechsels nicht ausgeschieden werden konnten.

Diese „Säuren“ lagern sich, in Wasser gelöst, im Gewebe an. Hautunreinheiten, Krampfadern und Cellulite sind die Folge. Bei der Entwässerung werden also Giftstoffe aus dem Körper geleitet. Besonders geeignet sind Teekräuter, die die Entwässerung begünstigen: dazu gehören Birkenblätter, Schachtelhalm, Brennnessel und Löwenzahn.

Mate sättigt

Mate erlebt zur Zeit ein wahres Revival. Lange in der Versenkung verschwunden, boomt jetzt der Markt mit Mate-Getränken. Mate hat durch das enthaltene Matein beste Wachmacher-Qualitäten. Daneben dämpft Mate den Appetit, ist also perfekt für die schlanke Linie. Viele Mategetränke sind jedoch stark gesüßt und stecken voller Kalorien. Besser ist Matete.

Tee versorgt mit Phytostoffen

Wasser enthält Mineralstoffe. Weil Tee mit Wasser aufgebrüht wird, enthält er diese Vitalstoffe gleichermaßen. Darüber hinaus stecken in Tee tausende von Phytostoffen wie Phenole, Catechine, ätherische Öle oder Fruchtsäuren. Es gibt so viele, dass noch immer nicht alle identifiziert werden konnten. Klar ist, dass sie sich positiv auf die Gesundheit auswirken. Auch bei Tee gilt: immer auf genügend Abwechslung achten.

Bei sommerlichen Temperaturen ist daher ein selbst gemachter, ungesüßter Tee die ideale Erfrischung.

Quelle: Wirths PR