

HEILEN MIT LEBENSMITTELEN

DAS KOCHBUCH

Die besten Rezepte
mit Hafer, Kartoffeln,
Kohl und Co.



DAS KOCHBUCH
ZUM BESTSELLER



Liebe Leserin, lieber Leser,

Hafer, Honig, Ingwer, Kartoffel, Kohl, Kurkuma, Öl, Salz, Zitrone, Zwiebel – das sind die Superstars im Bestseller „Heilen mit Lebensmitteln“. Die Naturheilmittelrezepte zur inneren oder äußeren Anwendung aus Zutaten, die jeder fast immer zu Hause hat, ersparen Ihnen bei einigen Beschwerden von Sodbrennen bis Ohrenscherzen den Gang zur Apotheke oder zum Arzt. Und in den heutigen Zeiten schätzen wir es immer mehr, uns selbst helfen zu können.

Doch nicht nur in Sachen Gesundheit, sondern auch, was den Geschmack angeht, haben diese Lebensmittel einiges zu bieten. Ein guter Grund, nach dem großen Erfolg von „Heilen mit Lebensmitteln“ ein Buch mit Genussrezepten zu entwickeln. Die Idee dahinter: gut essen und nebenbei Gesundheit tanken. Denn Kurkuma, Hafer, Ingwer & Co. spielen auch verwandelt zu Lebkuchen-Birnen-Porridge, Sushi-Bowl mit Brokkoli und Thunfisch oder Schweinemedallions mit Spitzkohl-Kürbis-Salat ihre Health-Benefits aus.

Wir haben uns in den Rezepten auf die inneren Werte der Super-10 konzentriert, die Ihnen helfen, ernährungsbedingten Erkrankungen und Beschwerden vorzubeugen bzw. entgegenzuwirken. Bei den Gerichten finden Sie Buttons, die Ihnen schnell ihre Benefits zeigen: ob das Rezept Magen und Darm schont, Entzündungen im Körper bekämpft, Ihre Immunabwehr pusht oder einen träge gewordenen Darm auf Trab bringt. Ob es das Risiko für die Entstehung von Herz-Kreislauf-Erkrankungen mindert und/oder hilft, sich vor einer Insulinresistenz und Diabetes zu schützen. Sie finden Tipps für den gesunden Einkauf und für tolle Alternativen zu Fertigprodukten sowie Warenkunde zu Lebensmitteln, die die Top-10 optimal ergänzen.

Viel Spaß beim Kochen und Genießen!

Die Symbole bei den Rezepten

Diese Zeichen zeigen, auf welche Weise die Rezepte die Gesundheit fördern und welche für Sie besonders geeignet sind:



Entzündungshemmend



Stärkt das Immunsystem



Verdauungsfördernd



Gut für Magen und Darm



Herzgesund



Blutzuckerfreundlich





INHALTSVERZEICHNIS

Ernährungs-Booster für mehr Gesundheit
Die 10 Superhelden für Ihre Gesundheit
Gesund einkaufen und kochen
Klug getauscht – so werten sie Ihr Fastfood auf

Frühstück

Porridge: Grundrezept
Top 6 Kohlenhydrat-Lieferanten

Salate, Suppen und Snacks

Top 6 aus dem Reich der Pflanzen

Hauptgerichte mit Fisch und Fleisch

Top 6 Eiweißquellen

Vegetarische Hauptgerichte

Ofen-Süßkartoffel-Varianten

Süßes und Desserts

Zitronen-Quarkcreme-Varianten
Zitronen-Ingwer-Sirup-Varianten

Das Besseresser-Quiz
Alles richtig?

Impressum

ERNÄHRUNGS-BOOSTER FÜR MEHR GESUNDHEIT

Übergewicht, erhöhte Blutzucker-, Blutfett- und Blutdruckwerte sind Risikofaktoren, die Herz-Kreislauf- und andere schwere Erkrankungen nach sich ziehen können. Treten mindestens drei dieser Risikofaktoren gleichzeitig bei einem Menschen auf, leidet er am sogenannten Metabolischen Syndrom.

DAS METABOLISCHE SYNDROM

Dieses Krankheitsbild kommt doch bestimmt nicht so oft vor, wenn da gleich drei Faktoren auf einmal zusammentreffen müssen, werden Sie jetzt denken. Falsch gedacht. Bei etwa 30 Prozent der Bevölkerung in den Industrienationen ist das so. Und beileibe bekommen diese Diagnose nicht nur ältere Menschen vom Arzt gestellt. Auch immer mehr junge Leute sind zu dick, bekommen ihren Blutzuckerspiegel nicht in geregelte Bahnen, kämpfen mit zu hohen LDL-Cholesterinwerten und werden durch einen zu hohen Blutdruck ausgeknockt. Jedes einzelne Problem für sich ist schon schlimm genug, aber mit der Zeit führt dieser gefährliche Mix zu einer krankhaften Veränderung der Blutgefäße, Arteriosklerose genannt.



RISIKOFAKTOR ÜBERGEWICHT

Zu viele Kilos auf die Waage zu bringen, ist das eine, wie sich diese am Körper verteilen, ist aber noch viel entscheidender. Fettpolster an Hüften und Po stellen lange kein so großes gesundheitliches Risiko dar wie ein Reservedepot am Bauch. Wer als Frau einen Taillenumfang größer als 88 cm und als Mann einen Taillenumfang größer als 102 cm misst, der trägt den Risikofaktor Übergewicht auf den Rippen. Dieses sogenannte viszerale Fettgewebe produziert Hormone – bei starkem Übergewicht, in der Fachsprache auch Adipositas genannt, leider die falschen: Die den Zucker- und Fettstoffwechsel positiv beeinflussende Adipokin-Produktion geht zurück, dafür steigt die Leptin-Ausschüttung. Leptin ist eigentlich ein Sättigungshormon, das vermittelt: „Du hast genug, Essen einstellen!“ Wird es jedoch in Dauerschleife produziert, wird der Körper resistent gegen dieses Signal – die Folge: ein dauerhaftes Hungergefühl.

Obendrein produziert das zu üppige Bauchfett Botenstoffe, die Entzündungen im Körper entfachen. Und diese wiederum erhöhen das Risiko, an einer Insulinresistenz oder Gefäßverkalkung zu erkranken. Das Immunsystem ist im Dauereinsatz, um diese Brandherde im Körper in Zaum zu halten. Harte Arbeit!

Sie sehen, alles greift irgendwie ineinander, und wer vom Metabolischen Syndrom betroffen ist, der erleidet mit einer Wahrscheinlichkeit von 10 bis 20 Prozent innerhalb von zehn Jahren schwere Herz- und Blutgefäßschäden. Neben Arteriosklerose, Herzschwäche, Herzinfarkt oder Schlaganfall können auch noch Diabetes Typ 2 oder Nierenschäden die Folge dieser Mischung aus Risikofaktoren sein.

DAS GUTE: ES IST DER LEBENSSTIL

Dieses Horrorszenario, das Sie gerade gelesen haben, beinhaltet auch eine positive Botschaft: Der Grund für die gesundheitlichen Beschwerden liegt im eigenen Lebensstil. Die Betroffenen können die Situation ändern, haben es also selbst in der Hand! Zählen Sie vielleicht auch zu dieser (Hoch-)Risikogruppe? Klar ist es gut, wenn Ihr Arzt Sie begleitet und regelmäßig Ihre Blutwerte checkt. Aber im Großen und Ganzen haben Sie sich ja auch selbst da rein manövriert. Jetzt heißt es eben, den Weg wieder zurückzugehen. Überlegen Sie, wie es dazu kam, dass Sie übermäßig an Gewicht zugelegt haben: Hatten Sie aufgrund eines stressigen Alltags keine

Zeit zu kochen? Der Griff zum Fertigprodukt und zu Knabbereien war dann einfacher als der zu Messer und Topf? Sie waren in letzter Zeit oft traurig und haben sich mit Süßigkeiten getröstet? Vielleicht hatten Sie in Ihrem Kummer auch keine Lust mehr auf Sport. Oder durch all das ist auch noch Ihre Verdauung komplett aus den Fugen geraten – Verstopfung oder Durchfall, Bauch- oder Magenschmerzen plagen Sie in letzter Zeit immer häufiger? Wenn Sie die Gründe gefunden haben, dann setzen Sie genau da an. Meist ist dafür eine Ernährungsumstellung notwendig. Dazu starten Sie am besten mit festen Essenszeiten: Zwei bis drei Hauptmahlzeiten (Zwischenmahlzeiten möglichst weglassen) am Tag sind ideal. Diese Regelmäßigkeit hilft Ihrem Körper, sich wieder einzunorden.

KÖSTLICHE STARTHILFE: DIE REZEPTE IN DIESEM BUCH

Im Rezeptteil ab Seite 14 finden Sie Gerichte, die so bunt sind, wie das Leben sein sollte. Sie sind nicht alle Low Carb, Low Fat oder extrem kalorienarm. Vielmehr ist es eine ausgewogene Mischung, die Genuss und Gesundheit zugleich bedient. Denn in allen Rezepten stecken Mitglieder unserer zehn Superhelden, die Sie im Kampf gegen besagte Risikofaktoren unterstützen. Sie alle wirken an unterschiedlichen Stellen, aber wer sich kreuz und quer durchs Buch isst, tut seinem Körper schon viel Gutes. Wenn die ersten Pfunde purzeln, werden sich auch bald die Blutwerte verbessern. Und dann kommt die Motivation, dranzubleiben. Irgendwann nutzen Sie die Rezepte aus diesem Buch oder eigene Superheldenkreationen nur noch, um sich Ihre Gesundheit zu erhalten.

Gut zu wissen

Bewegung unterstützt Ihr Vorhaben

Eine Ernährungsumstellung anzupacken ist top! Wenn Sie zusätzlich auch noch Bewegung einbauen, ist das doppelt spitze. Sie müssen keine sportlichen Höchstleistungen bringen, es gilt schon, wenn Sie sich im Alltag mehr bewegen. Eine kleine Erledigung mal mit dem Fahrrad oder zu Fuß bewerkstelligen statt mit dem Auto. Sich mit einer Freundin und deren Hund zum Spaziergang verabreden. Im Büro Treppen steigen statt Aufzug fahren ...

Jeder Schritt verbraucht Energie, die der Körper nicht als Reserve für schlechte Zeiten am Bauch einlagern kann.

DIE 10 SUPERHELDEN FÜR IHRE GESUNDHEIT

Was macht einen Superhelden aus? Er ist meistens unscheinbar, aber immer für einen da, wenn man ihn braucht. Das passt ganz gut zu unseren zehn gesunden Lebensmitteln. Die meisten davon würden Sie sicher nicht auf den ersten Blick als Super-Wow-Wundermittel bezeichnen, aber sie haben es in sich. Wer sie regelmäßig isst, leistet einen großen Beitrag, sein Immunsystem zu stärken, Entzündungen klein zu halten, Diabetes Typ 2 und Herz-Kreislauf-Erkrankungen vorzubeugen und seinen Darm in Schwung zu halten. Bei den Rezepten sind die Top-10 mit einem **+** gekennzeichnet.

HAFER

Unscheinbarer als eine Haferflocke kann man fast nicht sein. Doch eine ihrer Superkräfte heißt Beta-Glucan, ein löslicher Ballaststoff, der zum einen lange satt macht und so mithilft, bei Bedarf Gewicht zu verlieren. Gleichzeitig steigert er die Insulinempfindlichkeit der Zellen. Das dimmt den Blutzuckeranstieg nach einer Mahlzeit und beugt der Entstehung von Diabetes vor. Noch nicht genug Superkraft? Phytoöstrogene im Hafer schützen Ihr Herz und Saponine machen das gesundheitsschädliche LDL-Cholesterin dingfest.



HONIG

Ganz klar: Honig enthält zu 80 Prozent Zucker und genau so sollte er auch dosiert werden – wie ein Gewürz. Wer zu Verstopfung neigt, dem kann der hohe Fruchtzuckeranteil des Honigs mit seiner leicht abführenden Wirkung helfen, den Darm wieder in Schwung zu bringen. Achten Sie beim Kauf auf die Bezeichnung „echter deutscher Honig“. Denn der deutsche Imkerbund duldet nur naturbelassenen Honig im Glas, der weder gefiltert noch erhitzt ist. Das flüssige Gold ist sehr hitzeempfindlich, lagern Sie ihn deshalb kühl (aber nicht im Kühlschrank), trocken und dunkel.



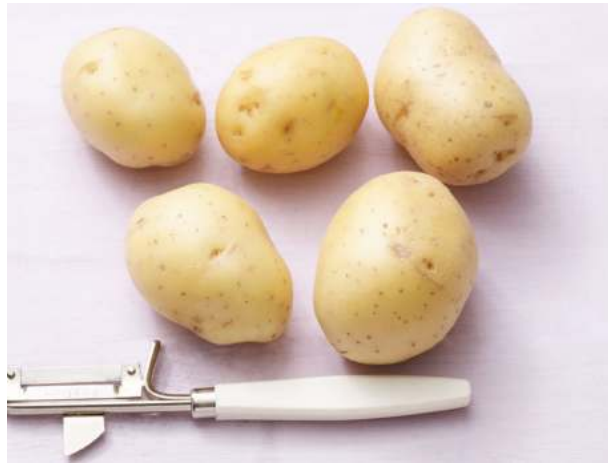
INGWER

Was die Asiaten schon lange wissen, kommt auf unseren Tellern auch so langsam an: Ingwer wirkt entzündungshemmend, regt die Verdauung an, stärkt das Immunsystem, reguliert den Blutzuckerspiegel, kurbelt die Durchblutung an und hemmt den Appetit. Das Rhizom ist also eine Allzweckwaffe im Kampf gegen ernährungsmitbedingte Krankheiten. Kaufen Sie pralle Knollen, die gleichzeitig aromatisch und scharf schmecken. Je älter Ingwer ist, umso beißender kommt die Schärfe zum Tragen. Lagern Sie ihn einfach bei Zimmertemperatur, so hält er locker ein bis zwei Wochen.



KARTOFFELN

Dicke Dinger sind die Knollen nur, wenn sie zu Pommes oder Chips in jeder Menge Fett gebrutzelt werden. Wer sie kocht oder dämpft, hat einen leicht verdaulichen Magenfüller auf dem Teller, der das Verdauungssystem nicht belastet, dank der enthaltenen Antioxidantien vor Herzerkrankungen und Diabetes schützt und mit Vitamin C das Immunsystem stärkt.



KOHL

Nehmen Sie für Ihre Gesundheit doch mal wenig Geld in die Hand und investieren Sie es ins Low Budget Superfood Kohl: kleiner Einsatz, großer Gewinn! Egal ob Brokkoli, Wirsing, Weiß-, Rot- oder Rosenkohl, die ganze Kohlfamilie liefert Top-Werte in Sachen Ballaststoffe und Vitamin C. Doch auch die Liste der enthaltenen Mineralstoffe, Spurenelemente und sekundären Pflanzenstoffe, die sogar krebshemmend wirken sollen, ist lang. Immunsystem, Verdauung, Blutzuckerspiegel und Herz-Kreislauf-System profitieren alle vom regelmäßigen Kohlgenuss.



ZITRONE

Mit Vitamin C aus dem Saft und Flavonoiden, die die Schale so schön gelb färben, unterstützt die Zitrone das Immunsystem im Kampf gegen Viren und Bakterien. Und die enthaltenen Mineralstoffe Kalium und Magnesium halten Ihr Herz fit. Vitamin C im Essen macht übrigens das enthaltene Eisen für den Körper besser verfügbar – ein Spritzer über Fleisch oder Fisch hilft also einer guten Nährstoffversorgung auf die Sprünge. Wenn Sie die Schale der Zitrone verwenden wollen, sollten Sie zu Bio-Ware greifen und die Frucht aber trotzdem vor dem Abreiben noch mal mit heißem Wasser abspülen. Übrigens: Wie alle Zitrusfrüchte scheuen auch Zitronen die Kälte des Kühlschranks.



ÖL

Zeit für einen Fettwechsel! Streichen Sie Fette und Lebensmittel, die gesättigte Fettsäuren oder gehärtete Fette enthalten, möglichst von Ihrer Liste. Dazu zählen Fertigprodukte, Margarine, Butter und Frittierfett. Rücken Sie stattdessen pflanzliche Öle ins Rampenlicht: Rapsöl, Leinöl, Olivenöl und Nussöle versorgen Sie mit herzgesunden und entzündungshemmenden Omega-3-Fettsäuren. Bewahren Sie diese Öle nach dem Öffnen im Kühlschrank auf, da sie Licht, ständig hohe Temperaturen und Sauerstoff überhaupt nicht gut vertragen. Olivenöl und Rapsöl können Sie auch zum Kochen verwenden, sollten beide aber nicht so stark erhitzen, da sie sonst zu rauchen anfangen. Leinöl und Nussöle dagegen eignen sich nur zum Verfeinern von kalten Speisen.



SALZ

Die weißen Körnchen bestehen aus Natrium und Chlor – eine Verbindung, die für uns Menschen lebensnotwendig ist. Gerade Patienten mit Bluthochdruck werden immer wieder darauf hingewiesen, ihren Salzkonsum zu reduzieren. Wie in fast allen Bereichen macht auch hier die Menge das Gift. Wer moderat salzt, der unterstützt mit Natrium seine Herzfunktion und mit Chlorid seine Verdauung. Welche Sorte Salz Sie bevorzugen, entscheiden Sie einfach selbst. Feines Salz am besten in einer Variante ohne Rieselhilfen und Trennmittel aussuchen. Das sind künstliche Zusatzstoffe, die kein Mensch braucht.



KURKUMA

Die Gewürzpflanze finden Sie getrocknet und gemahlen im Gewürzregal jedes gut sortierten Supermarkts oder als frisches Rhizom in Bioläden oder Gärtnereien. Studien zeigen, dass Menschen, die regelmäßig Kurkuma verzehren, Entzündungen und vor allem Erkrankungen der Leber und des Darms vorbeugen können. Zudem soll die gelbe Knolle den Stoffwechsel anregen und beim Abnehmen helfen. Allein die leuchtende Farbe, die mit Kurkuma gewürzte Gerichte erhalten, sorgt schon für gute Laune. Und die macht ja auch gesund. Kurkuma ist fettlöslich, darum sollte immer noch etwas Öl beigemischt sein.



ZWIEBELGEWÄCHSE

Nichts einfacher als das: Zwiebeln und Knoblauch in den Speiseplan einzubauen, ist easy peasy, denn sie fühlen sich fast in jedem Gericht wohl. In Ofengemüse, als Saucen- oder Suppenzutat, in Aufstrich oder Salat können sie ihren Joker Allicin gnadenlos ausspielen. Die Schwefelverbindung, die beim Zerkleinern von Zwiebel und Knoblauch aus dem sekundären Pflanzenstoff Alliin entsteht, hemmt Entzündungen, senkt den Blutdruck und schützt die Gefäße. Rohe Zwiebeln vertragen nicht alle Menschen gut, gedünstet werden sie wesentlich bekömmlicher und auch milder, ja fast süßlich im Geschmack.



GESUND EINKAUFEN UND KOCHEN

Zehn supergesunde Lebensmittel sind ja gut und schön. Aber mit denen allein kommt keiner über die Runden. Was gilt es denn sonst noch zu beachten, damit das Rundum-gesund-Paket stimmt – zum Beispiel beim Einkaufen und beim Zubereiten der Speisen?



Gut zu wissen

Zutatenlisten auf Lebensmittelverpackungen richtig lesen

Erste Regel: Was in der Zutatenliste an erster Stelle steht, ist auch die mengenmäßig am meisten enthaltene Zutat.

Zweite Regel: Hinter seltsam fremd klingenden Namen wie Isoglucose oder Natriummetabisulfit verbergen sich in der Regel Zucker oder künstliche Zusatzstoffe, wie Konservierungsstoffe, Geschmacksverstärker oder künstliche Aromen. Am besten die Finger davon lassen!

Schlau einkaufen

Einkaufen ist an sich ja schon immer ein Thema, das einen ziemlich stressen kann. Wenn man erst untertags überlegt, was man heute kochen möchte, ist der Gang zum Supermarkt ein alltäglicher Zeiträuber. Nach der Arbeit hetzt man hungrig in den Laden und packt zu den geplanten Einkäufen noch Dinge in den Wagen, die der knurrende Magen quasi magisch anzieht. Meistens Fertigprodukte, Knabber-Snacks und Süßigkeiten. Diesen Stress können Sie sich ganz einfach schenken! Erstellen Sie einmal die Woche einen Speiseplan für die nächsten sieben Tage und parallel dazu schreiben Sie eine Einkaufsliste. Damit schlagen Sie zwei Fliegen mit einer Klappe: Das Thema Nahrungsbeschaffung ist für den Rest der Woche abgehakt (Ausnahme: nur besonders leicht verderbliche Lebensmittel wie Fisch sollten Sie tagesaktuell besorgen). Und Sie kaufen keine ungesunden Dick- und Krankmacher, die eigentlich nur gegessen werden, weil sie auch zu Hause rumliegen. **Ganz wichtig:** Werfen Sie beim Einkaufen einen Blick auf die Zutatenliste der einzelnen Produkte. Maximal fünf Zutaten sollten draufstehen. Oder noch besser: Nehmen Sie nur die Nahrungsmittel mit, die gar keine Zutatenliste haben, weil sie nur aus einer Zutat bestehen, zum Beispiel Zitrone.

Mehr Fantasie in der Küche

Selbst kochen ist schon mal ein erster entscheidender Schritt hin zu einer gesunden Ernährung. Denn damit fallen die meisten Fertigprodukte, die gesundheitsschädliche Zutaten, wie künstliche Zusatzstoffe, Transfettsäuren, große Mengen Zucker, Süß- und Aromastoffe und/oder Geschmacksverstärker, enthalten, weg. Langweilig wird es trotzdem nicht: Gemüse in allen Farben, Obst, naturbelassene Milch- und Getreideprodukte, pflanzliche Öle, Fleisch, Eier, Fisch, Hülsenfrüchte, Nüsse, Samen, Gewürze und Kräuter bieten ein Portfolio, bei dem Sie aus dem Vollen schöpfen und Ihrer Fantasie freien Lauf lassen können. Oder Sie lassen sich von unseren Rezepten inspirieren.

Das macht Körper und Seele glücklich

Achten Sie bei Gemüse darauf, dass Sie es nicht zu Tode kochen oder braten, denn viele Vitamine sind extrem hitzeempfindlich. Gedünstet oder gedämpft bleiben Möhren und Co. knackig und Vitamine größtenteils erhalten. Auch das Garen in einem Römertopf oder Bratschlauch ist vitaminschonend. Einen ordentlichen Teil Obst und Gemüse sollten Sie deshalb auch roh verzehren, um bei den Vitaminen keine Einbußen zu haben – als Salat, als Topping fürs Müsli oder in einer Bowl. Öle sollten Sie ebenfalls nicht zu stark erhitzen. Wenn es in der Pfanne raucht, oxidiert das Fett und es entwickeln sich gesundheitsschädliche Stoffe. Wenn es die Seele braucht, und die ist ja für Gesundheit und Wohlbefinden nicht außer Acht zu lassen, darf ausnahmsweise auch mal was Frittiertes auf den Tisch, aber das sollte doch eher die Ausnahme als die Regel sein. Bringen Sie Abwechslung, verschiedene Konsistenzen, Geschmacksrichtungen und Farben auf den Teller – das macht Körper, Gaumen und Seele am allerglücklichsten!

Regional und saisonal einkaufen

Exotische Superfoods wie Goji-Beeren aus Tibet oder Moringa-Pulver aus Indien gehören unbedingt auf den Speiseplan, um gesund zu bleiben und alt zu werden? Lassen Sie sich da nichts von Werbung und Zeitschriften vormachen! Die besten Superfoods haben Sie direkt vor Ihrer Nase, denn auch die Natur in Ihrer Region bringt Lebensmittel hervor, die sich mit ihren Nährstoffgehalten nicht zu verstecken brauchen. Viele Kohlsorten, Beeren, Kräuter und Gewürze, die hier bei uns wachsen, sind antioxidantien- und vitaminreich und pushen Ihr Wohlbefinden mit sekundären Pflanzenstoffen, ohne dazu um den halben Erdball geflogen werden zu müssen. Wenn Sie also zu regionalen Lebensmitteln greifen, tun Sie gleich mehrfach Gutes: Sie schonen die Umwelt – und Ihren Geldbeutel, denn regionale und saisonale Lebensmittel sind in der Regel preisgünstiger. Und gerade weil diese Pflanzen auch am gleichen Ort leben wie wir, schenken sie uns auch in ihrer Saison genau die Nährstoffe, die wir dann verstärkt brauchen.



KLUG GETAUSCHT – SO WERTEN SIE IHR FASTFOOD AUF

Pommes, Pizza und Lasagne sind auf deutschen Tellern immer gern gesehen. Dazu kommen Convenienceprodukte, die uns den Küchenalltag erleichtern sollen oder einfach gut schmecken. Probieren Sie unsere Alternativen, die mindestens eine unserer Top-10-Zutaten enthalten. Sie werden sehen, gesünder ist richtig lecker!

POMMES FRITES

Die Knusperstäbchen bestehen zwar aus Kartoffeln, die ja zu unseren zehn Gesunden gehören, jedoch werden sie in hoch erhitztem Fett frittiert. Häufig sind diese Fette gehärtet und enthalten Transfettsäuren.

Fit-Tuner: Kartoffeln in Spalten schneiden, mit 2 bis 3 EL Oliven- oder Rapsöl marinieren, mit Salz und Paprikapulver, Kümmel oder getrockneten Kräutern (z.B. Rosmarin, Kräuter der Provence) würzen und im Ofen bei 220°C backen, bis sie innen weich und außen knusprig sind.

PANIERTE SCHNITZEL

Die Bröselpanade liefert leider wenige Nährstoffe, nur jede Menge Energie aus dem Fett, das sie aus der Pfanne aufgesaugt hat.

Fit-Tuner: Die Hälfte der Brösel für die Panade durch Haferflocken ersetzen. Den Backofen auf 220°C vorheizen. Die Schnitzel panieren und die Panade auf jeder Seite mit Öl bestreichen (etwa 1 EL pro Schnitzel). Die Schnitzel auf ein Backblech legen und im Ofen auf der mittleren Schiene 20 bis 25 Minuten backen, dabei nach etwa der Hälfte der Garzeit wenden.