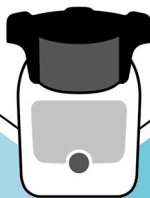




Doris Muliar

ABNEHMEN MIT DEM Monsieur Cuisine

Über 90 gesunde und leckere
Rezepte zum Genießen



riva

Unabhängig
recherchiert,
nicht vom
Hersteller
beeinflusst

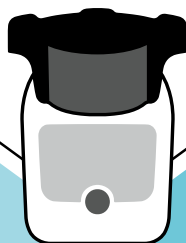
Doris Mular

ABNEHMEN
MIT DEM
Monsieur Cuisine

Doris Mular

ABNEHMEN
MIT DEM
Monsieur Cuisine

Über 90 gesunde und leckere
Rezepte zum Genießen



riva

Unabhängig
recherchiert,
nicht vom
Hersteller
beeinflusst

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie.
Detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://d-nb.de> abrufbar.

Für Fragen und Anregungen

info@rivaverlag.de

Wichtige Hinweise

Sämtliche Inhalte dieses Buches wurden – auf Basis von Quellen, die die Autorin und der Verlag für vertrauenswürdig erachten – nach bestem Wissen und Gewissen recherchiert und sorgfältig geprüft. Alle Rezepte in diesem Buch wurden für den Silvercrest® Monsieur Cuisine entwickelt und mit diesem getestet. Wenn Sie den Silvercrest® Monsieur Cuisine édition plus verwenden, beachten Sie bitte, dass dieser eine Füllmenge von 2,2 Liter statt 3 Liter hat. Daher dürfen Sie die Rezepte aus diesem Buch nur mit dem Monsieur Cuisine édition plus nachkochen, wenn die Mengen angepasst werden. Der Verlag und die Autorin haften für keine nachteiligen Auswirkungen, die in einem direkten oder indirekten Zusammenhang mit den Informationen stehen, die in diesem Buch enthalten sind. Silvercrest® und Monsieur Cuisine sind eingetragene Warenzeichen der Lidl Stiftung & Co. KG. Diese Publikation ist kein offizielles Lizenzprodukt der Lidl Stiftung & Co. KG.

Ausschließlich zum Zweck der besseren Lesbarkeit wurde auf eine genderspezifische Schreibweise sowie eine Mehrfachbezeichnung verzichtet. Alle personenbezogenen Bezeichnungen sind somit geschlechtsneutral zu verstehen.

Originalausgabe

3. Auflage 2023

© 2021 by riva Verlag, ein Imprint der Münchner Verlagsgruppe GmbH

Türkenstraße 89

80799 München

Tel.: 089 651285-0

Fax: 089 652096

Alle Rechte, insbesondere das Recht der Vervielfältigung und Verbreitung sowie der Übersetzung, vorbehalten. Kein Teil des Werkes darf in irgendeiner Form (durch Fotokopie, Mikrofilm oder ein anderes Verfahren) ohne schriftliche Genehmigung des Verlages reproduziert oder unter Verwendung elektronischer Systeme gespeichert, verarbeitet, vervielfältigt oder verbreitet werden.

Redaktion: Caroline Kazianka

Umschlaggestaltung: Sonja Vallant

Umschlagabbildungen: Shutterstock.com: Vorderseite oben: BartFire, LanaSweet, Julia Sudnitskaya, Anna Shepulova;

unten: marco mayer, Tatiana Volgutova; Rückseite oben: Chudo2307, iulija_n; unten: Anna_Pustynnikova, Ildi Papp

Satz: inpunkt[w]o, Haiger (www.inpunktwo.de)

Druck: Florjancic Tisk d.o.o., Slowenien

Printed in the EU

ISBN Print 978-3-7423-1834-3

ISBN E-Book (PDF) 978-3-7453-1544-8

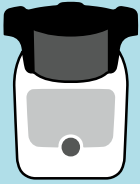
ISBN E-Book (EPUB, Mobi) 978-3-7453-1545-5



Weitere Informationen zum Verlag finden Sie unter

www.rivaverlag.de

Beachten Sie auch unsere weiteren Verlage unter www.m-vg.de



Inhaltsverzeichnis

Vorwort	9
Elf Punkte für Ihre Sicherheit	11
Zum Umgang mit diesem Buch	13
Übersicht der Diäten	15
Rezepte	21
FRÜHSTÜCK	22
<i>Porridge und Müsli</i>	23
Haferporridge mit Apfel und Zimt	23
Aprikosen-Kokos-Porridge	24
Beerenporridge mit Joghurt	25
Quinoaporridge mit Trauben und Beeren	26
Bananen-Kokos-Porridge mit Beeren	27
Gebackene Haferflocken	28
Knuspermüsli	30
<i>Smoothie-Bowls</i>	32
Mango-Smoothie-Bowl mit Kokos	32
Schokobowl mit Bananen	34
Amaranthporridge mit Erdbeeren und Kürbiskernen	35
Granatapfel-Beeren-Bowl mit Haferflocken	36
Kiwi-Erdbeer-Bowl	37
Avocado-Spinat-Bowl	38

Eiergerichte	40
Eierküchlein mit Spinat und Schafskäse	41
Omelett mit Brokkoli	42
Frittata mit Spargel und Erbsen	44
Schinken-Eier-Muffins mit Paprika	46
Zucchini-Fritters mit Kräuterjoghurt	48
Hüttenkäse-Pancakes	50
Gemüsekuchen mit Schinken	51

MITTAGESSEN

Salate	52
Linsen-Radicchio-Salat	52
Buchweizensalat mit Rosenkohl	54
Buchweizensalat mit Roter Bete	56
Rote-Bete-Rohkost mit Spinat	57
Kürbissalat mit Quinoa	58
Bohnencreme mit Salat	60
Blumenkohl-Brokkoli-Salat mit Speck	62

Suppen und Eintöpfe	64
Kürbis-Linsen-Suppe mit Schinken	64
Paprika-Bohnen-Eintopf	66
Brokkoli-Erbsen-Creme	68
Rote-Bete-Creme mit Feta	69
Paprikacreme	70
Capresesuppe	72
Kalte Gurkensuppe mit Minze	74

ABENDESSEN

Fischgerichte	76
Gedünsteter Kabeljau mit Paprika	77
Gedünsteter Lachs mit Salatpesto	78
Lachs mit grünem Spargel und Ricotta-Käse-Sauce	80
Gedünsteter Kabeljau mit Pistazien und Lauch	81
Gedämpfter Lachs auf Cremespinat mit Pinienkernen	82

Fischfrikadellen mit Joghurtsauce	84
Gedämpfter Fisch mit Couscous und grünen Bohnen	86
Seelachs mit Kräutereiern	88
Fischeintopf à la Provence	90
Gurken-Avocado-Creme mit Garnelen	92

Geflügel und Fleisch

Hackfleischbällchen in scharfer Sauce	95
Hähnchenbällchen mit Kürbis	96
Hähnchenbrust mit Spinat und Curry-Kokos-Sauce	98
Putengeschnetzeltes mit Pilzen	100
Hähnchenbrust all'arrabiata	102
Hackfleischbällchen in Gemüsesuppe	104
Rinderragout mit Paprika	106
Weißkohl mit Möhren und Hackfleisch	107
Rindergulasch mit Pilzen	108
Chili con Carne	110
Minihackbraten	112
Kohlpäckchen in Tomatensauce	114

Gemüse

Überbackener Blumenkohl	116
Brokkoli und Möhren in Schmelzkäsesauce	118
Kräuter-Zucchini-Auflauf mit Käsekruste	120
Auberginencurry	121
Gemüserösti mit Halloumi	122
Spinatfrittata	124
Blumenkohl in 3-Käse-Safran-Sauce	126
Zucchinikasserolle	128
Gemüsecurry mit Tofu	129

BEILAGEN

Süßkartoffelpüree mit Walnüssen	130
Weißkohl-Kartoffel-Püree	132
Ratatouille	134
Geschmorter Rotkohl mit Orangen und Nüssen	136

Blumenkohlgemüse	138
Proteinbrot mit Haselnüssen	139
Quark-Eier-Brot mit Leinsamen	140
Nussbrot	142

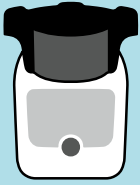
SAUCEN 144

Tomatenketchup ohne Zuckerzusatz	144
Zwetschgenketchup	146
Spinatpesto	148
Käsedip mit Basilikum und Kefir	149
Käsesauce zu gedünstetem Gemüse	150
Gurkensauce mit Kräutern	151
Grüne Sauce »Kanaren«	152
Grüne Sauce »Frankfurter«	153
Orangen-Ingwer-Sauce	154
Mangosauce	155

SÜSSES 156

Erdbeersofteis	156
Melonensorbet	157
Buttermilchmousse mit Beeren	158
Zabaglione mit Früchten	159
Hüttenkäse mit Himbeeren	160
Schwarzwaldbecher	162
Pannacotta mit Beerenpüree	163
Papayacreme mit Kumquats	164
Schokoladenpudding	165
Buttermilchpudding mit Rhabarberkompott	166
Blaubeer-Ricotta-Kuchen	168
Schoko-Quark-Kuchen mit Beeren	170
Kaiserschmarrn mit Beerenobst	171

Rezeptregister 172



Vorwort

Sie wollen ein paar Pfunde los werden? Gut! Sie wollen sich dabei aber auch gesund mit frischen Zutaten ernähren? Sehr gut!

Dafür gibt es eine Lösung: Mehr als 90 Rezepte für den Monsieur Cuisine, die nach der bekannten und wirksamen Low-Carb-Theorie funktionieren, für das beliebte Intervallfasten geeignet sind, oder einfach als Grundlage zum Kalorien sparen verwendet werden können. Für gute Sättigung sorgen dabei proteinreiche Zutaten.

Abnehmen kann wirklich einfach sein, wenn Sie nur zwei Dinge verinnerlichen. Nehmen Sie erstens etwas weniger Kalorien zu sich, als Sie täglich verbrauchen, und achten Sie zweitens darauf, woraus diese Kalorien bestehen. Das zu beherzigen funktioniert natürlich am besten, wenn Sie Ihre Mahlzeiten selbst zubereiten und industriell hergestellte Lebensmittel meiden. Mit Ihrem Monsieur Cuisine haben Sie den idealen Helfer dafür. Füttern Sie ihn mit frischen Zutaten und genießen Sie in weniger als einer halben Stunde Mahlzeiten voller Vitalstoffe, aber mit weniger Kalorien und nur solchen Kohlenhydraten, die auch satt machen.

Diejenigen, die den Monsieur Cuisine schon in ihrem Alltag nutzen, werden erleben, dass man auch im Mixbehälter mit weniger Kohlenhydraten auskommen kann. Gourmets, die bislang am liebsten Sauce Hollandaise oder Zabaglione mit dem Rühraufsatz gerührt haben, entdecken, dass die Saucen aus der Kochmaschine auch zum Abnehmen taugen.

Smoothies und Drinks aus Obst und Gemüse lassen sich besonders fein pürieren, und Porridges, die neuen Frühstücks-Müslis, machen sich fast von selbst.

Direkt hinein ins Suppenschlemmerland löffeln Sie sich bei den Suppenrezepten – alles mit wenig Kalorien und wenig Kohlenhydraten.

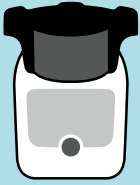
Bei den Gemüse-, Fleisch- und Fischgerichten kommt der Dampfgaraufsatz voll zum Einsatz – fettarmes und damit kalorienarmes Garen ist ein Kinderspiel. Beilagen und Saucen zu sanft gedämpften Fleisch- oder Fischstücken runden das Angebot ab.

Zu guter Letzt wurden einige Rezepte für Backwaren und Süßspeisen entwickelt, die mit weniger Mehl oder Zucker auskommen oder entsprechende Ersatzstoffe verwenden.

Alles in allem reichlich – auch familientaugliche – Rezepte und Anregungen, um während des Abnehmens nicht hungern und verzichten zu müssen und sich Schritt für Schritt der Wunschfigur zu nähern.

Viel Erfolg und Guten Appetit!

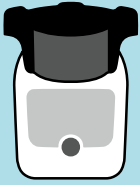




Elf Punkte für Ihre Sicherheit

1. Wenn Sie zerkleinern oder pürieren, sollten Sie immer den Messbecher einsetzen. Beim Zerkleinern von Nüssen, Gemüse oder anderen harten Lebensmitteln könnten Teile herausgeschleudert werden.
2. Beim Pürieren von heißen Suppen besteht Verbrennungsgefahr durch Spritzer! Verwenden Sie den Kocheinsatz als Spritzschutz, wenn Sie vier oder mehr Portionen Suppe kochen – auch da kann es spritzen.
3. Bei heißem Mixbehälter-Inhalt (über 60 °C) nicht im Turbo-Modus pürieren und die Drehzahl nur langsam schrittweise ansteigend erhöhen.
4. Warten Sie nach dem Pürieren von Suppen 10 Sekunden vor dem Öffnen des Mixbehälters. Das Mixgut könnte noch in Bewegung sein und heraus-spritzen. Deckel vorsichtig öffnen, da Dampf entweichen könnte.
5. Beachten Sie die maximale Füllstandsmarkierung im Mixbehälter. Er ist für 3 Liter (Monsieur Cuisine connect und smart) bzw. 2,2 Liter (Monsieur Cuisine édition plus) ausgelegt.
6. Bei Verwendung der Dampfgaraufsätze muss der Dampf zirkulieren können. Lassen Sie daher immer einige Schlitze im Boden frei. Geben Sie genügend Wasser (mindestens 500 ml) für die Dampfungwicklung in den Mixbehälter. Setzen Sie immer den Deckel für Dampfgareinsätze auf.
7. Beim Öffnen zuerst vorsichtig den Dampf auf der Ihnen abgewandten Seite entweichen lassen, um nicht mit dem heißen Dampf in Berührung zu kommen, was zu Verbrennungen führen könnte. Arbeiten Sie mit Küchenhandschuhen oder Topflappen, denn die Dampfgaraufsätze werden sehr heiß!

8. Der Rühraufsatz zum Schlagen von Eischnee oder Sahne darf nur bis höchstens Stufe 4 verwendet werden. Der Spatel darf bei Benutzung des Rühraufsatzes nicht eingeführt werden.
9. Bitte führen Sie niemals ein anderes Rührwerkzeug als den Spatel in die Deckelöffnung ein. Der Spatel ist so konstruiert, dass er nicht mit den Messern in Berührung kommen kann.
10. Wenn Sie den Mixbehälter zum Reinigen auseinandernehmen, sollten Sie mit dem Messereinsatz besonders vorsichtig umgehen. Die Klingen sind sehr scharf, es besteht Verletzungsgefahr.
11. Wenn Ihr Monsieur Cuisine keinen festen Platz in Ihrer Küche hat, stellen Sie ihn immer auf eine trockene, rutschfeste, ebene Arbeitsfläche. Beim Zerkleinern oder beim Rühren von Teigen könnte das Gerät durch Unwucht in Bewegung geraten. Bleiben Sie bei diesen Arbeitsschritten neben dem Gerät.



Zum Umgang mit diesem Buch

Infos zu den Rezepten

- Alle Rezepte sind für den Monsieur Cuisine von Silvercrest® konzipiert. Wenn Sie den Monsieur Cuisine édition plus benutzen, beachten Sie bitte die geringere Füllmenge.
- Die Mengenangaben für das Gemüse beziehen sich auf unvorbereitete Ware.
- Mit Zwiebel ist eine mittelgroße Zwiebel (ca. 100g) gemeint. Ansonsten ist angegeben: große (ca. 150g) oder kleine Zwiebel (ca. 75g).
- 1 EL sind 15g.
- 1 TL sind 5g.
- Bei Milch und Joghurt wird jeweils von 3,5% Fettgehalt ausgegangen, bei Frischkäse und Quark von 20 % Fettgehalt.
- Bei gebundenen Suppen mit Sahne wird Sahne zum Kochen mit 15 % Fett benutzt.

Die Rezepte sind verschiedenen Kategorien zugeordnet. Die Symbole dafür finden Sie bei jedem Rezept oben rechts. So sehen Sie auf einen Blick, ob das Rezept mit Fleisch oder Fisch zubereitet, eiweißreich, kalorienarm oder für Vegetarier/Veganer geeignet ist.

Protein Proteinreich (ab 12g Proteine pro Portion)



Mit Fleisch oder Geflügel



Mit Fisch

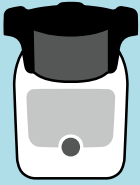


Vegetarisch



Vegan

Bei jedem Rezept finden Sie ausführliche Nährwertangaben: Kcal steht hierbei für Kilokalorien, E für Eiweiß, F für Fett und KH für Kohlenhydrate.



Übersicht der Diäten

Die Low-Carb-Diät

Low Carb bedeutet ja nichts anderes, als weniger Kohlenhydrate zu sich zu nehmen. Diese Art der Ernährung ist wissenschaftlich untersucht und gut begründet.

Warum zu viel Kohlenhydrate zu Fettpolstern führen, ist einfach zu erklären: Das Hormon Insulin aus der Bauchspeicheldrüse kontrolliert den Blutzuckerspiegel. Es sorgt dafür, dass die Körperzellen mit Glucose versorgt werden, ist sozusagen der Türöffner, mit dem die Zellen aufgeschlossen werden, damit der Treibstoff hineinkann.

Ist nun viel Insulin im Blut (nach kohlenhydratreichem Essen), beschleunigt das Insulin die Einlagerung von Glucose in den Zellen, die wiederum – vereinfacht gesagt – den Zucker in Fett umwandeln. Und: Solange Insulin im Blut zirkuliert, wird kein Fett abgebaut!

Dadurch, dass Insulin den Zucker aus dem Blut schleust, entsteht aber auch gleich wieder ein Hungergefühl und wir essen einen Snack (womöglich wieder mit Kohlenhydraten) – der Teufelskreis beginnt von vorne.

Um diesen Ablauf zu durchbrechen, sollte man wenig oder zumindest nur kohlenhydratfreie Snacks essen und zu den drei Hauptmahlzeiten darauf achten, dass so oft wie möglich mehr Proteine als Kohlenhydrate auf dem Teller liegen. Manche Low-Carb-Diäten empfehlen, abends gar keine Kohlenhydrate zu sich zu nehmen, was vielleicht nicht jedermanns Sache ist und sich auch nicht immer bewerkstelligen lässt.

Wir wollen aber nicht in die in den USA bereits ausgebrochene Hysterie verfallen und jedes Gramm Kohlenhydrate verteufeln. Ein Vollkornbrötchen zum

Frühstück, eine Handvoll Reis oder Nudeln und vor allem Gemüse können Sie ruhigen Gewissens essen. Vorsicht geboten ist nur abends und bei stark zuckerhaltigen Lebensmitteln.

Die Atkins-Diät

In den 1970er-Jahren von Dr. Robert Atkins, einem amerikanischen Arzt, publiziert. Er fasste zusammen, was vor ihm schon William Banting (1797–1878!), Wilhelm Ebstein, der französische Gastrosoph Jean Brillat-Savarin oder der österreichische Arzt Wolfgang Lutz propagierten: Verzicht auf Kohlenhydrate. Die Diät war und ist umstritten – allerdings konnte nie der Beweis erbracht werden, dass diese Fleischdiät, wie behauptet, zu einem erhöhten Cholesterinspiegel und Gesundheitsschäden führt. Die Diät basiert darauf, dass der Körper durch den absoluten Verzicht auf Kohlenhydrate gezwungen wird, sein Fett in Glucose umzuwandeln. Das funktioniert aber nur, solange man sich strikt an die Vorschriften hält. Eine kleine Sünde wirkt schon, als würde man ein Stück Zucker in den Tank – der sogenannte ketogene Prozess und damit der Fettabbau wird gestoppt und der Stoffwechsel kommt wieder durcheinander. So viel Disziplin ist im Alltag und auf längere Zeit kaum aufzubringen.



Die Dukan-Diät

In den späten 1970er-Jahren vom Ernährungsmediziner Pierre Dukan entwickelt. Auch hier: weitgehender Verzicht auf Kohlenhydrate, aber ebenso Einschränkungen beim Fett. In der ersten Phase fast komplett kohlenhydratfrei – nur 1 ½ EL Haferkleie täglich sind erlaubt. Dann kommt eine Phase mit 72 mageren, proteinreichen Lebensmitteln mit 28 erlaubten Gemüsesorten. Anschließend folgen reine »Proteintage« abwechselnd mit »Gemüse-Protein-Tagen«. Das alles ist