

EatSmarter!

INTERMITTIERENDES FASTEN

5 Tage normal essen -
2 Fastentage à 500 kcal



riva



9. Römersalatherz putzen, waschen, gut abtropfen lassen und in sehr feine Streifen schneiden. Koriander waschen und trocken tupfen. Salatstreifen, Hähnchen-salat und Koriander auf Tellern anrichten.

WARUM GESUND

Der Thai-Salat ist fettarm, eiweißreich und liefert eine Fülle von Vitaminen und Mineralstoffen: Der Tagesbedarf an Vitamin A für Immunsystem und glatte Haut sowie Niacin für die Energiegewinnung ist mit einer Portion gedeckt.

NOCH SMARTER

Geröstete Cashewkerne erhöhen zwar den Fettanteil des Salats, sorgen aber gleichzeitig für mehr Biss und nussigen Geschmack. Außerdem liefern sie gesunde Fettsäuren und versorgen uns mit den Anti-Stress-Wirkstoffen Magnesium und Vitamin B1.

RINDERGESCHNETZELTES MIT GRÜNEM SPARGEL

Pro Portion: Kilokalorien: 500; Fett: 29 g; gesättigte Fettsäuren: 5,7 g;
Protein: 50 g; Kohlenhydrate: 7 g; Zucker: 0 g; Ballaststoffe: 5 g

🕒 40 MIN.

Zutaten für 2 Portionen

350 g grüner Spargel
1 große rote Zwiebel
275 g mageres Rindfleisch
(z. B. Rumpsteak)
20 g Pistazienkerne
2 Stiele Estragon
1 EL Öl
Salz
Pfeffer
100 ml trockener Weißwein
100 ml Geflügelbrühe
150 ml Sojacreme

WARUM GESUND

Rindfleisch liefert viel Eisen für die Blutbildung, das B-Vitamin Niacin und Zink, die beide für einen ungestörten Eiweiß- und Kohlenhydratstoffwechsel sorgen. Außerdem mindern sie Stress – bei Frauen und Männern.

1. Spargel mit einem Messer oder mit dem Sparschäler im unteren Drittel schälen, Stielenden entfernen und die Stangen in 3 cm lange Stücke schneiden.
2. Zwiebel schälen und in Spalten schneiden.
3. Fleisch in dünne Streifen schneiden.
4. Pistazien grob hacken. Estragon waschen, trocken schütteln, Blätter abzupfen und grob hacken.
5. Das Öl in einer Pfanne erhitzen. Fleisch mit Salz und Pfeffer würzen, im heißen Öl bei starker Hitze rundherum scharf anbraten, herausnehmen und beiseitelegen.
6. Spargel und Zwiebel in die Pfanne geben und 2 Minuten unter Rühren braten. Pistazien dazugeben und 1 weitere Minute braten. Alles mit Salz und Pfeffer würzen.
7. Weißwein zum Spargel gießen (ablöschen) und die Flüssigkeit ganz einkochen lassen.
8. Brühe und Sojacreme dazugeben und aufkochen lassen.
9. Die Soße bei mittlerer Hitze 3–4 Minuten cremig einkochen lassen, mit Salz und Pfeffer würzen.
10. Fleisch in der Soße kurz erwärmen, mit Estragon bestreuen und sofort servieren. Dazu passt Apfelsellerie-Püree.



BOHNENGEMÜSE MIT SCHNITZEL UND SCHARFER NUSSOSSE

Pro Portion: Kilokalorien: 496; Fett: 26 g; gesättigte Fettsäuren: 304 g;
Protein: 33 g; Kohlenhydrate: 31 g; Zucker: 0 g; Ballaststoffe: 7 g

🕒 50 MIN.

Zutaten für 2 Portionen

250 g breite grüne Bohnen
2 Möhren (ca. 200 g)
250 g kleine festkochende
Kartoffeln
2 Zwiebeln (ca. 70 g)
1 Orange (ca. 200 g)
6 Stiele glatte Petersilie
3 EL gehobelte
Haselnusskerne (ca. 30 g)
1 Msp. Sambal Oelek
Salz
3 EL Olivenöl
80 ml Gemüsebrühe
250 g Putenbrust
Pfeffer

WARUM GESUND

Der clevere Mix aus magerem Geflügel, vitaminreichem Gemüse und raffinierter Soße bringt ein Rundum-sorglos-Paket auf den Tisch. Besonders üppig darin enthalten: leicht verwertbares pflanzliches und tierisches Eiweiß sowie sättigende Ballaststoffe.

1. Bohnen und Möhren waschen. Bohnen putzen und der Länge nach in sehr dünne Streifen schneiden. Möhren putzen, schälen und auf dem Gemüsehobel ebenfalls der Länge nach in sehr dünne Streifen schneiden.
2. Kartoffeln gründlich waschen, bürsten und abtropfen lassen. In einem Topf mit Wasser bedeckt zum Kochen bringen und etwa 20 Minuten garen.
3. Inzwischen Zwiebeln schälen, halbieren und in feine Streifen schneiden. Orange halbieren und auspressen.
4. Petersilie waschen, trocken schütteln und die Blätter abzupfen. Einige davon beiseitelegen, den Rest in schmale Streifen schneiden.
5. Haselnüsse in einer kleinen Pfanne goldbraun rösten. 100 ml Orangensaft und Sambal Oelek unterrühren und aufkochen.
6. Petersilienstreifen hinzufügen, alles nochmals aufkochen und mit Salz abschmecken.
7. 2 EL Olivenöl in einer großen Pfanne erhitzen. Zwiebeln und Bohnen darin bei mittlerer Hitze etwa 2 Minuten anbraten.
8. Brühe dazugießen und unter gelegentlichem Wenden bei mittlerer Hitze 3 Minuten garen.
9. Möhren ebenfalls hinzufügen und alles weitere 3 Minuten garen.
10. Putenbrust waschen, mit Küchenpapier trocken tupfen, in 6 kleine Schnitzel schneiden und leicht salzen.



11. Restliches Öl in einer beschichteten Pfanne erhitzen und die Schnitzel darin bei mittlerer Hitze von beiden Seiten in etwa 7–8 Minuten goldbraun braten.
12. Kartoffeln abgießen, unter kaltem Wasser abspülen und pellen.
13. Bohnengemüse mit Salz und Pfeffer abschmecken. Mit Kartoffeln und Schnitzeln anrichten. Nusssoße in die Pfanne geben, den Bratensatz damit loskochen. Mit restlicher Petersilie garnieren und dazu servieren.

NOCH SMARTER

Wer eine etwas herbere Note für die Soße wünscht, kann den Orangensaft durch ebenso vitaminreichen Grapefruit- oder Zitronensaft ersetzen.