



ANNA WALZ

*Knusprig, süß und fettig –
klassisches Fastfood macht
kurzfristig glücklich, zu viel*

davon ist aber langfristig ungesund. Dennoch müssen Sie auf diesen Genuss nicht verzichten. Wie Sie gesündere Alternativen von bekannten Fastfood-Gerichten zaubern können, zeigt Ihnen Rezeptentwicklerin Anna.

Warum stehen wir auf Fastfood?

Fett, Zucker, kaum Nährstoffe und zu viel Salz – Fastfood hat nicht gerade einen guten Ruf. Warum essen wir es dann überhaupt? Ganz einfach, weil es unsere Geschmacksknospen glücklich macht. Meine jedenfalls! Die Pommes im Schwimmbad, die Pizza vom Italiener um die Ecke und die Gerichte vom Asia-

Takeaway sind für mich Wohlfühlessen. Gerichte, auf die ich richtig Lust habe, nach deren Genuss ich mich aber nicht unbedingt gut fühle. Geht das vielleicht auch anders?

Wie wird Fastfood »healthy«?

Um nach einem Burger mit Pommes nicht gleich ein schlechtes Gewissen zu haben, braucht es gar nicht viel. Vor allem Salz, reichlich Zucker und fehlende Ballaststoffe lassen uns nach dem Essen aufgebläht und müde werden. Kocht man Fastfood dagegen selbst, kann man Salz reduzieren, weißen Zucker gegen gesunde Alternativen tauschen und Nährstoffe aus frischem Obst, Gemüse und anderen naturbelassenen Zutaten einbauen.

Ist das dann noch »Fast«-food?

Das kommt darauf an. Natürlich ist es aufwendiger einen Burger selbst zu braten als ihn liefern zu lassen. Aber die Zubereitung lässt sich durch schlaue Planung, gute Vorbereitung und mit schlichten Hilfsmitteln einfacher gestalten. So kann man Zeit sparen und sich öfter mal ein Fastfood-Gericht gönnen, auf das man Appetit hat. Und das ohne, dass einen danach der Blähbauch und das schlechte Gewissen einholen. Probieren Sie es aus!

SPICY MANDELN MIT 5 ZUTATEN



1. 2 EL Butter in einem kleinen Topf schmelzen.

2. Geschmolzene Butter, 1 EL Sriracha-Sauce, 1 ½ TL flüssigen Honig und