



Happy FAST FOOD

Abnehmen und schlemmen mit 60 Rezepten
für Lieblingsgerichte und Soulfood

© 2021 des Titels: Happy Fast Food von Julia Bottar (ISBN 978-3-7423-1900-5) by riva Verlag,
Münchener Verlagsgruppe GmbH, München. Nähere Informationen unter: www.riva-verlag.de

riva

Einleitung

Wie schön, dass du dich für mein Buch entschieden hast. Ich habe gefühlt schon alle Diäten probiert. Das Einzige jedoch, was dabei abgenommen hat, war mein Geldbeutel. Die meisten Diäten haben viel versprochen, aber am Ende war es für mich lediglich ein reines Verzichten ohne Ergebnis. Drei Tage lang fiel es mir meist recht leicht zu verzichten, doch dann hat mich der Heißhunger gepackt und ich hätte Kindern ihr Eis gestohlen. Auch all meine Bekannten und Verwandten haben mir reingeredet und mich mit so viel Input bedrängt, dass mir das Abnehmen immer komplexer und unmöglicher erschien. Ich habe mir das Ganze dann oft selbst schönegeredet: »Ach, so schlimm ist es nicht, noch steht nicht die Acht vorne.«

Irgendwann war es allerdings die Acht, dann die Neun, und schneller als erwartet wog ich 112 Kilogramm. Es war ein absoluter Schock für mich. Es kam schleichend, aber stetig. Auch die Kommentare meines Umfelds wurden immer kritischer. Viele meinten es vermutlich nur gut, als sie mich mit meiner Gewichtszunahme konfrontierten, aber leider führte es dazu, dass ich mich immer mehr isolierte. Ich wollte nicht mehr ausgehen, das Shoppen machte auch keine Freude mehr und wenn mich jemand fotografierte, wollte ich die Fotos gar nicht erst sehen.

Ich war immer der festen Überzeugung, ich müsse während einer Diät auf alles verzichten, müsse Sport machen und dürfe nur Salat essen. Dass es auch anders geht, war mir zum damaligen Zeitpunkt nicht klar.

Als sich mein Übergewicht nicht nur optisch, sondern auch gesundheitlich bemerkbar machte, hatte ich meinen sogenannten Klick-Moment. Mir wurde auf einmal bewusst, dass ich nur diesen einen Körper habe. Ich sorgte mich so gut um mein Auto, um meine Wohnung, um andere Gegenstände (die allesamt austauschbar sind) – nur nicht um mich. Ich dachte immer, ich hätte nicht genug Energie, um abends noch zu kochen oder mich zu bewegen. Diese Energie kommt aber, sobald man wieder mehr für seinen Körper tut. Man muss nur erst mal den Teufelskreis durchbrechen.

Als ich das begriff, packte mich die Euphorie. Ich beschloss, meinen eigenen Weg zu gehen und nicht mehr auf die ganzen Tipps von Leuten zu hören, die selbst nie abgenommen haben. Wieder auf alles verzichten, wollte ich nämlich nicht mehr, denn stetiger Verzicht führte bei mir am Ende zum bekannten Jojo-Effekt. Also fing ich an, die Rezepte aus meinen alten Essgewohnheiten neu zu kreieren und dabei Lebensmittel klug auszutauschen.

Wie habe ich abgenommen?

Wie das funktioniert? Genau das erfährst du in diesem Buch. Hier stelle ich dir quasi meine »Lieblingsdickmacher« in der Light-Version vor. Durch diese Rezepte habe ich es geschafft, in acht Monaten 38 Kilogramm abzunehmen – und das ganz ohne Sport. Ich habe mich lediglich im Alltag mehr bewegt, das heißt: Treppe statt Aufzug, Fahrrad statt Auto, und wenn doch Auto, dann weiter weg geparkt.

Seit 2016 halte ich nun mein Gewicht und helfe Menschen dabei, abzunehmen. Doch wie nimmt man denn jetzt eigentlich ab? Leider ist es so einfach, dass man es oft kompliziert macht, weil man es nicht glauben kann. Jede Diät basiert auf dem Prinzip »weniger Kalorien zu sich zu nehmen, als man verbraucht«. Die Diätindustrie nennt es immer wieder anders; das Geschäft boomt, und es werden Milliarden gescheffelt.

Wenn ich Leuten erzähle, wie ich abgenommen habe und dass ich »nur« meine Ernährung umgestellt habe, sind viele erst mal sogar enttäuscht, da sie etwas Spannenderes erwarten. Oder *die* Geheimwaffe. Oft habe ich den Eindruck, dass viele gerne hören würden, dass ich meine Ernährung umgestellt und bei jedem dritten Vollmond einen Handstand im Garten gemacht habe. Aber es gibt keine Geheimwaffe, keine Pille, keinen Tee. Es ist superlangweilig, aber effektiv: Das Stichwort heißt Kalorienbilanz. Es gibt im Internet viele Möglichkeiten, sich anhand von Alter, Größe, Gewicht und Geschlecht seinen Kilokalorienbedarf auszurechnen.

Falls du es manuell ausrechnen möchtest, kannst du es mit der Harris-Benedict-Formel.

Grundumsatz für Frauen:

$$655,1 + (9,6 \times \text{Körpergewicht in kg}) + (1,8 \times \text{Körpergröße in cm}) - (4,7 \times \text{Alter in Jahren}) = \text{Grundumsatz}$$

Grundumsatz für Männer:

$$66,5 + (13,7 \times \text{Körpergewicht in kg}) + (5,0 \times \text{Körpergröße in cm}) - (6,8 \times \text{Alter in Jahren}) = \text{Grundumsatz}$$

Der Grundumsatz ist das, was dein Körper verbraucht, ohne dass du irgendwas dafür tust.

Um deinen Kalorienverbrauch zu ermitteln, musst du deinen Grundumsatz mit dem PAL-Wert multiplizieren.

PAL-Wert	Aktivität	Beispiel
0,95	schlafen	
1,2	sitzen	gebrechliche Menschen
1,4–1,5	sitzen, kaum körperliche Aktivität	Büroarbeit am Schreibtisch
1,6–1,7	überwiegend sitzen, gehen und stehen	Studierende, Schüler*innen
1,8–1,9	hauptsächlich stehen und gehen	Verkäufer*innen, Kellner*innen, Handwerker*innen
2,0–2,4	körperlich anstrengend arbeiten	Landwirt*innen, Hochleistungs-sportler*innen

Die Formel hierfür lautet:

$$\text{Grundumsatz} \times \text{PAL-Wert} = \text{Kalorienverbrauch}$$

Wenn du unter deinem Kalorienverbrauch isst, nimmst du ab. Durch Sport kannst du deinen Kalorienverbrauch zusätzlich erhöhen. Um gesund abzunehmen, ist ein moderates Defizit von 300 bis 500 Kilokalorien empfehlenswert.

Bei einer Diät ist es wichtig, dass der Körper trotzdem ausreichend mit Kohlenhydraten, Eiweiß und Fetten versorgt ist, damit der Stoffwechsel reibungslos funktioniert.

Wie könnte also eine Woche aussehen?

Ich habe dir hier einmal einen Wochenplan aus meinen Rezepten zusammengestellt. Du kannst jede Woche variieren und zwischen den Mahlzeiten Obst als Snack essen. Denk auch daran, viel zu trinken. Pro 10 Kilogramm Körpergewicht solltest du mindestens 0,3 Liter trinken, am besten Wasser oder ungesüßten Tee.

Viele Rezepte lassen sich perfekt in größeren Mengen kochen und somit kannst du vieles für den nächsten Tag vorkochen.

	morgens	mittags	abends
Montag	 <p>Chia-Schoko-Pudding s. Seite 143</p>	 <p>Karotten-Pommes mit Parmesan s. Seite 48</p>	 <p>Big-Mac-Rolle s. Seite 82</p>
Dienstag	 <p>French-Tomate-Mozzarella-Toast s. Seite 57</p>	 <p>Zucchini-Brownies s. Seite 128</p>	 <p>Pizza-suppe s. Seite 85</p>
Mittwoch	 <p>Zucchini-Brownies s. Seite 128</p>	 <p>Pizza-suppe s. Seite 85</p>	 <p>Himbeer-Vanille-Shake s. Seite 123</p>
Donnerstag	 <p>Käse-Wolken s. Seite 52</p>	 <p>Crispy Chicken Salad s. Seite 65</p>	 <p>Pfannen-Lasagne s. Seite 93</p>
Freitag	 <p>French-Tomate-Mozzarella-Toast s. Seite 57</p>	 <p>Pfannen-Lasagne s. Seite 93</p>	 <p>Zucchini à la Carbonara s. Seite 74</p>
Samstag	 <p>Proteinwaffeln s. Seite 111</p>	 <p>Gyrosteller mit Salat, Reis und Skyrziki s. Seite 81</p>	 <p>Panierte Sellerie-Sticks s. Seite 40</p>
Sonntag	 <p>Mango-Passion-Tiramisu s. Seite 131</p>	 <p>Tikka Massala s. Seite 78</p>	 <p>Corn Ribs s. Seite 43</p>

Tipps und Tricks

Hier kommen ein paar Tipps und Tricks für deine Küche, wie du dein Ziel, abzunehmen, leichter erreichst.

Fleischwolf

Hackfleisch ist supervielfältig und kommt in den verschiedensten Küchen vor. In Italien lieben wir es in der Bolognese und in der Türkei im Börek. Doch leider hat Hackfleisch sehr viele Kalorien (230 Kilokalorien pro 100 Gramm). Der Grund: Hackfleisch wird aus den verschiedensten Teilen des Fleisches gedreht (auch aus den fettigen Stücken). Deshalb ist es viel gesünder, sich sein Hackfleisch selbst zu machen. Mit dem Fleischstück deiner Wahl kannst du ganz leicht mageres Hack herstellen, etwa aus Rinderhüfte (130 Kilokalorien pro 100 Gramm). Dadurch kannst du auch während der Diät deine Lieblingsgerichte zaubern.



Spiralschneider

Fast jeder liebt Nudeln. Aber hast du schon mal gesehen, was eine normale Portion Nudeln wäre? Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE) empfiehlt gerade mal 200 Gramm, gegart. Um deine Nudelportionen zu maximieren, *ohne* dabei die Portion Nudeln zu erhöhen, kannst du Spiralnudeln herstellen. Egal ob Zucchini, Karotte oder Kohlrabi – mit einem Spiralschneider kannst du aus Gemüse Nudeln machen und diese unter deine normalen Nudeln mischen. Dadurch hast du eine größere Portion, bist schneller satt und hast nicht das Gefühl, auf irgendwas verzichten zu müssen.



Ölspray

Fette sind gesund und auch während der Diät superwichtig. Dennoch schießen die Kalorien enorm schnell in die Höhe, wenn man das Öl beim Anbraten zu großzügig dosiert. Was mir immer gut geholfen hat, ist ein sogenanntes Ölspray. In einer gut beschichteten Pfanne reicht ein Sprühstoß aus, um kalorienarm zu braten.



Meal-Prep-Boxen aus Glas

Vorbereitung ist das A und O. Manchmal hat man einfach wenig Zeit und sobald der Hunger einsetzt, schwindet auch oft die Disziplin und somit die Willenskraft. Daher ist es extrem wichtig, Gerichte vorzukochen oder auch mitzunehmen. In Glasdosen halten sich diese besonders frisch. Und wenn der Hunger kommt, bist du perfekt vorbereitet und triffst immer eine gute Entscheidung.



Und hier noch meine **zehn goldenen Tipps** zum Abnehmen:

1. **Bereite deine Mahlzeiten mindestens für den nächsten Tag vor und habe stets einen Plan, was du kochen wirst.**
2. **Trinke ausreichend. Nur wenn du genug trinkst, kann dein Körper während der Diät entschlacken.**
3. **Iss Obst und Gemüse als Snack. Iss zwei Handvoll Obst und mindestens drei Handvoll Gemüse täglich.**
4. **Bewege dich ausreichend. Du musst nicht gleich Hochleistungssportler*in werden, aber es ist schon mal ein Anfang, deine Schritte zu zählen und täglich dein selbst gesetztes Ziel zu erreichen. Bei mir waren es 8500 Schritte täglich, während ich abgenommen habe.**
5. **Tracke deine Lebensmittel. Es gibt tolle, teils gratis verfügbare Kalorienzähl-Apps wie Yazio. Damit hast du immer im Blick, ob du dich im Kaloriendefizit bewegst.**
6. **Achte auf dich selbst. Nimm dir auch bewusst Zeit für dich selbst. Stress, zu wenig Schlaf und Unausgeglichenheit können deine Gewichtsabnahme blockieren.**
7. **Such dir einen Abnehm-Buddy oder tausche dich mit Gleichgesinnten aus.**
8. **Mach feste Termine für deinen Sport aus, pack immer gleich deine Sachen und hab sie bereit, damit du gar nicht erst eine Ausrede findest.**
9. **Fokussiere täglich dein Ziel und motiviere dich selbst. Du allein hast es in der Hand.**
10. **Glaub an dich! Warte nicht, bis das Gewicht zu dir kommt, oder hoffe, dass du deine Motivation aus Zufall findest. In einem Jahr wünschst du dir, du hättest heute angefangen.**

Das zieht aus - das zieht ein: Produkte im Austausch

In dieser Tabelle findest du Lebensmittel, auf die du in Zukunft lieber verzichten solltest, und Lebensmittel, die diese wunderbar ersetzen können. All diese Zutaten habe ich auch in meinem Vorrat.

<p>Das zieht aus:</p> <p>Butter</p>	<p>Das zieht ein:</p> <p>Halbfettmargarine, Tomatenmark, Frischkäse, Senf</p> <p>Gerade auf Brot kann man super Alternativen wie Tomatenmarkt, Senf, Frischkäse oder Halbfettmargarine verwenden. Oftmals kann man die Butter in vielen Rezept auch einfach etwas reduzieren, ohne dass es das Rezept ausschlaggebend verändert.</p>
<p>Das zieht aus:</p> <p>Vollfett-Milch</p>	<p>Das zieht ein:</p> <p>fettarme Milche, ungesüßte Mandelmilch</p> <p>Gerade beim Backen schmeckt man nicht wirklich raus, ob eine Milch nun 3,5% oder 0,3% Fett enthält. Auch ungesüßte Mandelmilch mit nur 13 kcal auf 100 ml ist perfekt für Puddings, Milchreis und Co.</p> <p>Wie weit du den Fettgehalt in deiner Milch für deinen Kaffee reduzieren kannst, musst du selbst testen. Vielleicht gelingt es dir sogar auf Dauer, deinen Kaffee schwarz zu trinken.</p>
<p>Das zieht aus:</p> <p>Zucker</p>	<p>Das zieht ein:</p> <p>Honig, Agavendicksaft, Reissirup, Kokosblütensirup, Erythrit, Xylit</p> <p>Dass Zucker nachweislich krank macht und Übergewicht fördert, ist, denke ich, allen klar. Mittlerweile gibt es so viele tolle Alternativen. Teste dich einfach durch und entscheide selbst, was dir guttut.</p>
<p>Das zieht aus:</p> <p>Öl zum Anbraten</p>	<p>Das zieht ein:</p> <p>Bratfolien oder Ölspray</p> <p>Ölspray findest du in einigen Supermärkten. Du kannst aber auch einen Dosierer im Internet bestellen. Mit nur einem Pumpstoß kannst du deine Pfanne super mit Öl benetzen und sparst dir hier viele Kalorien.</p>
<p>Das zieht aus:</p> <p>Sahne</p>	<p>Das zieht ein:</p> <p>Sahneersatz (wie z. B. Rama Creme fine 7%)</p> <p>Falls du beim Kochen nicht ganz auf die Sahne verzichten kannst, gibt es tolle Alternativen, die deine Gerichte dennoch vollmundig machen. Auch das Anrühren mit etwas Brühe und Frischkäse macht Gerichte schön sahnig.</p>

<p>Das zieht aus:</p> <p>Mehl</p>	<p>Das zieht ein:</p> <p>Proteinpulver</p> <p>Schon lange ist Proteinpulver nicht nur als Shake in meiner Küche vorhanden. Zu 99% benutze ich es als Mehlersatz. In einigen Rezepten kannst du bis zu 50% Mehl durch Proteinpulver ersetzen. Dadurch sparst du nicht nur Kalorien, du erhöhst auch den Eiweißgehalt und bist daher schneller und länger satt. Bestes Beispiel sind die Proteinwaffeln auf Seite 111!</p>
<p>Das zieht aus:</p> <p>Nudeln</p>	<p>Das zieht ein:</p> <p>Der Spiralschneider!</p> <p>Mit einem Spiralschneider kannst du verschiedenes Gemüse wie Zucchini, Gurke, Karotte usw. zu leckeren Gemüsenudeln verarbeiten.</p> <p>Nun kannst du z. B. 30% deiner Nudeln auf dem Teller durch Zucchini-Nudeln austauschen und hast ein kalorienärmeres Gericht, aber dieselbe Menge, ohne zu hungern. Ein Rezept dazu findest du auf Seite 74.</p>
<p>Das zieht aus:</p> <p>fertige Joghurts</p>	<p>Das zieht ein:</p> <p>griechischer Joghurt bis 0,2% Fett, fettarmer Joghurt</p> <p>Mit etwas frischem Obst und einer Zuckeralternative kannst du dir super schnell einen viel gesünderen, kalorienärmeren Joghurt zubereiten.</p>
<p>Das zieht aus:</p> <p>Säfte</p>	<p>Das zieht ein:</p> <p>ungezuckerter Tee, Wasser, Wasser mit Obst, (evtl Light/Zero-Getränke)</p> <p>Viele denken leider immer noch, dass Säfte gesund sind. Sie sind aber richtige Zuckerbomben. Auch unser Blutzuckerspiegel wird dadurch beeinflusst, und es kann zu Heißhunger kommen. Wenn es unbedingt ein Saft sein muss, kannst du diesen mit viel Wasser zu einer Schorle mischen. Am besten wäre selbst gemachter Tee. Ein Rezept dazu findest du auf Seite 112.</p>
<p>Das zieht aus:</p> <p>Hackfleisch</p>	<p>Das zieht ein:</p> <p>Tatar, mageres Rinderhack oder ein Fleischwolf</p> <p>Hackfleisch hat unglaublich viel Fett und ist kalorienreich. Bei der Zubereitung werden oft sämtliche Teile des Tiers verwertet, und somit landen auch Stücke darin, die so fettig sind, dass wir sie so nicht essen würden. Am besten holst du dir Tatar beim Metzger oder fettarmes Rinderhack. Wenn du oft zu Hack greifst, lohnt es sich auf lange Sicht, einen Fleischwolf zu besorgen. Dann kannst du selbst entscheiden, welches Fleisch auf dem Teller landet. Sogar Hähnchen und Pute können toll verarbeitet werden. Das wäre dann richtig kalorienarm. Hier gilt es aber, den Fleischwolf aufgrund der Salmonellengefahr besonders gut zu reinigen.</p>
<p>Das zieht aus:</p> <p>Milchspeise-Eis</p>	<p>Das zieht ein:</p> <p>Wassereis, gefrorene Weintrauben</p> <p>Ein leckeres Eis am Abend will man sich doch sicherlich auch mal gönnen. Wassereis hat nur etwas mehr als die Hälfte der Kalorien. Ganz lecker sind auch gefrorene Weintrauben.</p>

© 2021 des Titels „HappyFast Food“ von Julia Bonar (ISBN 978-3-7423-1900-5) by mia Verlag, München-Verlagsgruppe GmbH, München. Nähere Informationen unter: www.mv-vg.de



Basics

Basic-Teig für Wraps

Wrap-Fladen können unglaublich flexibel genutzt werden. Du kannst sie rollen, befüllen, schichten, falten oder sogar Nachos daraus machen.
Alles steht und fällt mit dem Basic-Teig.

Nährwerte pro Stück (bei insgesamt 4 Stück)

Kilokalorien: **90,0 kcal** | Kohlenhydrate: **12,1 g** | Eiweiß: **9,3 g** |
Fett: **0,3 g** | Zeitbedarf: **15 Minuten**

FÜR 4 WRAPS

70 g Dinkelmehl
30 g Proteinpulver, neutral
1 Prise Backpulver
etwas Salz
1 Eiklar
200 ml Sprudelwasser

1. In einer mittelgroßen Schüssel Mehl, Proteinpulver, Backpulver und Salz vermischen, das Eiklar dazugeben und mit einem Schneebesen alles gut verrühren. Langsam das Wasser hinzugeben, bis ein zähflüssiger Teig entsteht.
2. Den Teig in 4 Portionen in einer gut beschichteten Pfanne auf mittlerer Hitze ausbacken. Am besten vorsichtig mit einem Löffel in der Pfanne verstreichen.

© 2021 des Titels: Happy Fat Food - von Julia Botta (ISBN 978-3-7423-9004-5) by riva Verlag,
München/Verlagsgruppe Cmbi, München. Nähere Informationen unter: www.wcm-rg.de





Protein-Burgerbrötchen

Egal ob Fleisch-, Fisch- oder Veggie-Burger, mit diesem Basic-Rezept fürs Burgerbrötchen kannst du deinen Lieblingsburger kreieren.

Nährwerte pro Stück (bei insgesamt 4 Stück)
Kilokalorien: **203,3 kcal** | Kohlenhydrate: **34,1 g** | Eiweiß: **8,4 g** | Fett: **3,2 g** |
Zeitbedarf: **40 Minuten plus 40 Minuten Ruhezeit**

FÜR 4 BRÖTCHEN

1 Ei (Größe S)
½ Würfel Hefe
70 ml warmes Wasser
½ TL Salz
½ TL Zucker
1 TL Honig
1 TL Öl
170 g Mehl
20 g Proteinpulver, neutral
etwas weißer und schwarzer
Sesam zum Bestreuen

1. Das Ei in einer kleinen Schüssel verquirlen und beiseite stellen.
2. Hefe mit Wasser, Salz, Zucker, Honig und Öl verrühren, bis sich die Hefe aufgelöst hat. Die eine Hälfte vom Ei hinzugeben, die andere Hälfte aufbewahren. Mehl und Proteinpulver hinzugeben und alles gut zu einem Teig kneten.
3. Den Teig für 40 Minuten zugedeckt ruhen lassen.
4. Den Backofen auf 200 °C Ober-/Unterhitze (180 °C Umluft) vorheizen. Ein Backblech mit Backpapier auslegen.
5. Den Teig in vier gleich große Kugeln formen. Die Kugeln auf dem Backblech andrücken, mit dem restlichen Ei bepinseln und mit Sesam bestreuen. Die Brötchen 15–20 Minuten goldbraun backen.

TIPP:

Mit gedünstetem Gemüse (etwa Karotten, Rote Beete) oder Lebensmittelfarbe kannst du deine Brötchen bunt machen.

Toasties

Diese Toasties sind die perfekten Frühstücksbrötchen. Kombiniere sie mit Aufschnitt, deiner Lieblingsmarmelade, Gemüse oder nutze sie als Alternative zu den Protein-Burgerbrötchen (siehe Seite 21).

Nährwerte pro Stück (bei insgesamt 6 Stück)

Kilokalorien: **112,5 kcal** | Kohlenhydrate: **18,6 g** | Eiweiß: **4,0 g** | Fett: **2,2 g** |
Zeitbedarf: **30 Minuten plus 50 Minuten Ruhezeit**

REZEPT FÜR 6 BRÖTCHEN

60 ml Milch (1,5 % Fettgehalt)
10 g Halbfettmargarine
5 g frische Hefe
150 g Dinkelmehl
1 Ei (Größe S)
½ TL Salz
1 TL Öl plus etwas mehr zum Braten
1 TL Zucker

1. Milch und Margarine in einem Topf erwärmen, bis die Margarine schmilzt. Die Hefe so lange unterrühren, bis sie sich aufgelöst hat.
2. Die restlichen Zutaten in eine Schüssel geben, die Hefemilch dazuschütten und alles gut durchkneten. Mit einem Tuch abdecken und 40 Minuten ruhen lassen.
3. Den Teig auf einer bemehlten Arbeitsfläche 4–5 mm dick ausrollen und mit einem Glas mit einer breiten Öffnung sechs Toastbrötchen ausstechen.
4. Ein Backblech mit Backpapier auslegen, die Toasties darauf geben, mit etwas Mehl bestäuben und nochmal 10 Minuten gehen lassen.
5. Den Backofen auf 180 °C Ober-/Unterhitze (160 °C Umluft) vorheizen.
6. In einer Pfanne etwas Öl erhitzen, die Toasties von beiden Seiten goldbraun braten und wieder zurück auf das Blech legen. Nun alle Toasties einige Minuten im Ofen backen.

TIPP:
Die Toasties
können eingefro-
ren und nach Bedarf
aufgebacken oder
getoastet werden.
Somit hast du immer
etwas auf
Vorrat.



© 2021 des Titels: HappyFast Food: von Julia Bonar (ISBN 978-3-7423-1900-5) by mia Verlag,
München-Veilagsguppe GmbH, München. Nähere Informationen unter: www.mv-g.de



Toastbrot

Die perfekte Basis für so viele Rezepte!

Nährwerte pro Stück (bei insgesamt 12 Stücken)
Kalorien: **102,7 kcal** | Kohlenhydrate: **13,5 g** | Eiweiß: **6,3 g** |
Fett: **2,3 g** | Zeitbedarf: **45 Minuten**

FÜR 12 PORTIONEN

250 g Magerquark
250 g Haferflocken
2 Eier
250 ml lauwarmes Wasser
1 Päckchen Backpulver
20 g Erythrit
1 Prise Salz

1. Den Backofen auf 200 °C Ober-/Unterhitze (180 °C Umluft) vorheizen. Ein Backblech mit Backpapier auslegen.
2. In einer großen Schüssel Magerquark, Haferflocken und Eier mit einem Schneebesen verrühren. Die Masse 5 Minuten ruhen lassen.
3. Das Wasser unter stetigem Rühren zugeben. Backpulver, Erythrit und Salz unterrühren.
4. Die Masse auf das Backblech streichen. Das Toastbrot 25–30 Minuten goldbraun backen.
5. Wenn es etwas abgekühlt ist, in 12 Scheiben aufteilen.

TIPP:

Dieses Toastbrot kannst du super einfrieren und nach Bedarf im Toaster frisch auftoasten.

Ketchup ohne Zucker

Dieses Rezept eignet sich hervorragend, um sich einen Vorrat an Ketchup vorzukochen.
Du kannst den fertigen Ketchup in Einmachgläsern lagern.

Nährwerte pro Portion à 25 ml (bei insgesamt 20 Portionen)
Kilokalorien: **17,7 kcal** | Kohlenhydrate: **1,8 g** | Eiweiß: **0,5 g** |
Fett: **0,8 g** | Zeitbedarf: **25 Minuten**

FÜR CA. 500 ML

2 weiße Zwiebeln
1 Knoblauchzehe
1 EL Olivenöl
700 g frische Tomaten
1 TL Curry
1 TL Salz
1 TL Pfeffer
etwas Chili

1. Die Zwiebeln und den Knoblauch schälen und in kleine Stücke schneiden. Olivenöl in einen Topf geben und das Gemüse darin wenige Minuten dünsten.
2. In der Zwischenzeit die Tomaten waschen, vom Strunk befreien und in Stücke schneiden. In den Topf zur Zwiebel-Knoblauch-Mischung geben, Tomaten kurz mitdünsten. Die Gewürze zugeben und alles ca. 15 Minuten köcheln lassen.
3. Sobald die Tomaten weich sind, den Topf vom Herd nehmen und alles mit einem Stabmixer pürieren.
4. Den Ketchup in sterilisierte Einmachgläser füllen.

TIPP:

Für eine feinere Struktur kannst du deinen Ketchup auch durch ein Sieb pressen.

© 2021 des Titels: Happy Fat Food - von Julia Bontar (ISBN 978-3-7423-9004-5) by riva Verlag,
München/Verlagsgruppe Cmbi, München. Nähere Informationen unter: www.wm-vg.de





Currysoße

Sie schmeckt himmlisch und hat kaum Kalorien. Außerdem ist sie vielseitig einsetzbar, egal, ob zu Kartoffeln oder als Soße zur Currywurst.

Nährwerte pro Portion (bei insgesamt 2 Portionen)
Kilokalorien: **37,9 kcal** | Kohlenhydrate: **5,7 g** | Eiweiß: **0,8 g** |
Fett: **1,1 g** | Zeitbedarf: **15 Minuten**

FÜR 2 PORTIONEN

200 ml Cola Zero
2 EL Tomatenmark
50 ml passierte Tomaten
2 TL Dijonsenf (alternativ
etwas Tabasco)
1 Prise Salz
1 Prise Rosenpaprika
2 TL Currypulver

Die Cola Zero in einem kleinen Topf zum Kochen bringen und 10 Minuten einkochen. Sobald die Cola um die Hälfte eingekocht ist, alle anderen Zutaten hinzugeben und abschmecken.

TIPP:

Du kannst kalorienarme Würstchen in der Pfanne anbraten und dann in die Currysoße geben. Das schmeckt unglaublich gut.

Salsa

Selbst gemachte Soßen veredeln jedes Rezept.
Schön verpackt sind sie übrigens ein hervorragendes Mitbringsel.

Nährwerte pro Portion (bei insgesamt 3 Portionen)
Kilokalorien: **120,2 kcal** | Kohlenhydrate: **18,2 g** | Eiweiß: **4,2 g** |
Fett: **2,5 g** | Zeitbedarf: **15 Minuten**

FÜR 3 PORTIONEN

1 rote Zwiebel
1 Knoblauchzehe
1 grüne Paprikaschote
1 rote Paprikaschote
etwas Öl
1 Schuss Sojasoße
1 Dose geschälte Tomaten
(400 g)
4 EL Essig
1 EL Zucker
3 EL Paprikapulver
frische Chili oder Chilipulver
(nach Belieben)
1 Prise Salz

1. Zwiebel und Knoblauch schälen und in kleine Würfel schneiden. Paprikaschoten waschen, putzen und ebenfalls klein würfeln.
2. Etwas Öl in eine Pfanne geben und die Zwiebel und den Knoblauch glasig dünsten. Nach 3 Minuten die Paprika dazugeben und mitdünsten. Die restlichen Zutaten hinzugeben und in die gewünschte Konsistenz einkochen lassen.

TIPPS:

Wenn du es scharf magst, kannst du Jalapeños hinzugeben, diese runden das Rezept perfekt ab.

Die fertige Soße kann in sterilisierte Einmachgläser gefüllt werden und ist somit lange haltbar.

© 2021 des Titels: Happy Fat Food - von Julia Bontar (ISBN 978-3-7423-9003-5) by me Verlag.
München/Verlagsgruppe Condit, München. Weitere Informationen unter: www.wm-vg.de





Sour Cream

Ein perfekter Dip für Steaks, Ofenkartoffeln oder Pfannengemüse.

Nährwerte pro Portion (bei insgesamt 2 Portionen)
Kalorien: **127,3 kcal** | Kohlenhydrate: **9,4 g** | Eiweiß: **20,8 g** |
Fett: **0,6 g** | Zeitbedarf: **10 Minuten**

FÜR 2 PORTIONEN

½ Zwiebel, geschält
1 Knoblauchzehe
250 g Magerquark
100 g Frischkäse light
1 EL getr. Kräuter (z. B.
Petersilie, Schnittlauch,
Majoran, Rosmarin)
1 Prise Salz
1 Prise Pfeffer
1 EL Essig

1. Die Zwiebel in kleine Stückchen schneiden. Den Knoblauch schälen und pressen.
2. In einer Schüssel den Magerquark mit dem Frischkäse gut verrühren. Die anderen Zutaten dazugeben und gut verrühren.

TIPP:

Wenn du das ganze luftiger magst, kannst du einen Schuss Mineralwasser hinzugeben.