

Dr. Pierre Dukan

Die weltweit
erfolgreichste Diät:

11 Millionen
verkaufte Exemplare

Die

Dukan Diät

100 Lebensmittel –
100 neue Rezepte



Gräfe und Unzer

6

Die 100 Lebensmittel

- 6 Abnehmen – ein Kampf gegen sich selbst
- 8 Grundlagen der Dukan-Diät
- 9 Die vier Phasen
- 10 Die Angriffsphase
- 11 Die Aufbauphase
- 11 Die Stabilisierungsphase
- 13 Die Erhaltungsphase
- 14 Haferkleie – ein wahres Wundermittel
- 15 Die körperliche Aktivität: der Spaziergang
- 17 Das richtige Gewicht
- 18 Tägliche Online-Begleitung – ein wichtiges Hilfsmittel



20

Lebensmittel und Rezepte

- 20 **Fleisch von A bis Z**
Die besten Stücke von Rind und Co. – von Bündnerfleisch bis Schweineschinken
- 48 **Fisch von A bis Z**
Süß- und Salzwasserrische – von Forelle bis Zander
- 98 **Meeresfrüchte von A bis Z**
Feines aus dem Meer – von Austern bis Venusmuscheln

122 **Geflügel von A bis Z**

Die besten Stücke von Huhn und Co. –
von Hähnchen bis Wachtel

140 **Milchprodukte von A bis Z**

Vielseitig einsetzbar – von Buttermilch bis Milch

152 **Eier**

Das Hühnerei – beliebt und unverzichtbar

154 **Pflanzliche Eiweiße von A bis Z**

Gesundes aus der Pflanzenwelt –
von Haferkleie bis Tofu

162 **Gemüse von A bis Z**

Frisches und Knackiges vom Markt und aus
dem Garten – von Artischocke bis Zwiebel

220

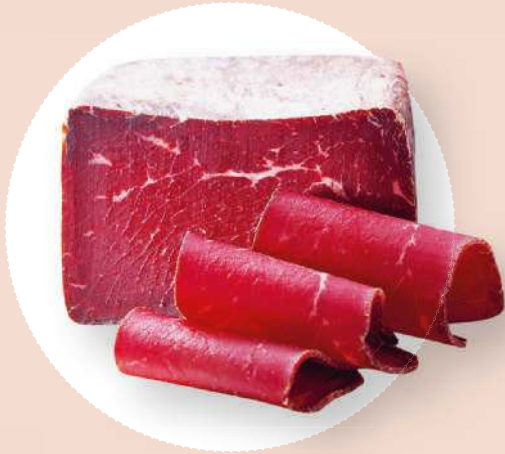
Anhang

220 Register

224 Impressum



Bündnerfleisch



Bündnerfleisch ist eine Schweizer Spezialität aus dem Kanton Graubünden. Es handelt sich dabei um getrocknetes Rindfleisch, fettarm und mit Salz und Gewürzen aromatisiert, das zwischen 5 und 17 Wochen an der Luft trocknet. Dann wird es in möglichst dünne Scheiben geschnitten.

Ernährungsphysiologische Eigenschaften

Bündnerfleisch ist eines der Lebensmittel mit dem höchsten Proteingehalt, denn durch das Trocknen und Salzen verliert es knapp die Hälfte seines ursprünglichen Gewichts. So enthalten 100 g Bündnerfleisch durchschnittlich 40 g hochwertiges Eiweiß. Auf

der anderen Seite ist es sehr mager mit nur 5 g Fett pro 100 g Fleisch. Zudem liefert Bündnerfleisch reichlich Vitamin B1, B2 und Niacin, außerdem Eisen. Es ist besonders leicht verdaulich und hat einen hohen Sättigungswert.

Seine Rolle in der Dukan-Diät

Bündnerfleisch spielt eine wichtige Rolle in meiner Diät – nicht nur wegen des hohen Protein- und niedrigen Fettgehalts. Es schmeckt außerdem köstlich und ist sehr praktisch in der Handhabung: Am Stück gekauft und luftdicht verpackt, ist es mehrere Wochen haltbar, kann also immer im Vorrat sein. Hauchdünn aufgeschnitten vom Metzger sollte man es innerhalb von 24 Stunden genießen, was gewiss nicht schwerfallen wird. Auch für unterwegs eignet es sich.

Zubereitung in der Dukan-Diät

Bündnerfleisch kann hauchdünn aufgeschnitten auf einer Platte angerichtet und einfach pur genossen werden. Fein schmecken kleine Gewürzgürkchen dazu oder – ab der Stabilisierungsphase – frische Melone. Mit würzigem Quark bestrichen und aufgerollt, ergibt Bündnerfleisch eine feine Vorspeise. Außerdem eignet es sich als Belag für ein Dukan-Sandwich aus Haferkleie-Pfannkuchen.

Bündnerfleisch-Röllchen à la Dukan

PHASE
2

Zubereitungszeit: 20 Minuten

Kühlzeit: 1 Stunde

Für 2 Personen

- 1 Stück Salatgurke (ca. 100 g)
- 1 Knoblauchzehe
- 100 g Magerquark
- Zitronensaft
- Salz, Pfeffer
- 50 g Bündnerfleisch in dünnen Scheiben (15–20 Scheiben)
- Schnittlauch und Radieschen zum Garnieren (nach Belieben)

1. Das Gurkenstück waschen, schälen und längs halbieren. Die Kerne mit einem Löffel herauskratzen und die Gurkenhälften in sehr kleine Stücke schneiden. Den Knoblauch schälen und sehr fein hacken.
2. Den Quark in eine Schüssel geben. Die Gurkenwürfel und den Knoblauch unterrühren. Einige Tropfen Zitronensaft, Salz und Pfeffer untermischen. Den Gewürzquark etwa 1 Stunde zuge-
deckt in den Kühlschrank stellen.
3. Die fest gewordene Masse aus dem Kühlschrank holen. Das Bündnerfleisch auf der Arbeitsfläche auslegen und den Quark daraufstreichen. Die Bündnerfleischscheiben aufrollen, mit Zahn-

stochern feststecken und auf einer Platte anrichten. Nach Belieben mit Schnittlauchröllchen und Radieschenstiften garnieren.



Seezunge



Die Seezunge ist ein Plattfisch, ebenso wie Heilbutt und Scholle. Ihr weißes, sehr feines und köstliches Fleisch wird auf der ganzen Welt geschätzt, weshalb sie nicht zu den preiswertesten Fischen gehört. Nach meiner Erfahrung essen auch die Menschen gern Seezunge, die eigentlich nicht zu den Fischliebhabern zählen. Die meisten Kinder mögen Seezunge, auch weil sie keine Gräten hat.

Ernährungsphysiologische Eigenschaften

Seezunge ist wahrscheinlich der magerste Fisch, den es gibt (1,4 g Fett pro 100 g), ebenso proteinreich wie die fetteren Fische und sehr kalorienarm (80 kcal pro 100 g).

Ihre Rolle in der Dukan-Diät

Die Seezunge nimmt in meiner Diät einen wichtigen Platz ein. Allerdings ist sie ein ziemlich teurer Luxusfisch, weshalb man sie hauptsächlich zu besonderen Anlässen servieren wird: an Feiertagen, wenn man Gäste eingeladen hat, oder wenn man sich selbst etwas besonders Feines gönnen möchte.

Zubereitung in der Dukan-Diät

Zubereiten sollte man Seezunge so schlicht wie möglich, denn zu starke Würzung überdeckt ihren feinen Eigengeschmack. Sie lässt sich gut auf dem Grill oder in der Pfanne zubereiten, nur mit etwas Zitronensaft. Für ihr feines Fleisch ist auch das Garen im Papierpäckchen geeignet, da hier Aroma und Saft nicht entweichen können. Bei allen Zubereitungsarten sollte man darauf achten, dass man sie nicht zu heiß gart, sonst wird das zarte Fischfleisch hart. Um ihre Erlesenheit noch zu steigern, kann man Seezunge mit Krebsen oder als Einlage in einer feinen Krebssuppe servieren.

Seezungenfilets mit Nordseekrabben aus dem Päckchen

PHASE
1

Zubereitungszeit: 25 Minuten

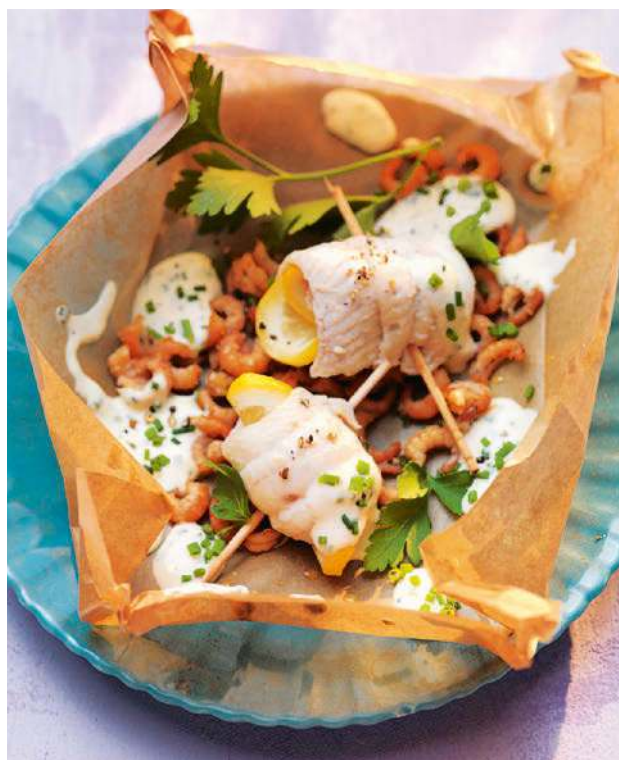
Für 2 Personen

- 4 Schnittlauchhalme
- 1 Stängel Petersilie
- 1 Bio-Zitrone
- 4 EL Magerquark
- 2 EL Frischkäse (0,2% Fett)
- Salz, Pfeffer
- 4 Seezungenfilets (à 90–100 g)
- 60 g Nordseekrabben
- Petersilie zum Garnieren (nach Belieben)

1. Den Backofen auf 180°C (Umluft 160°C) vorheizen. Den Schnittlauch waschen, trocken schütteln und in Röllchen schneiden. Die Petersilie waschen, trocken schütteln und die Blätter abzupfen. Die Zitrone heiß waschen, abtrocknen und 4 dünne Scheiben abschneiden. Quark, Frischkäse und 1–2 EL Wasser in einem kleinen Topf verrühren. Salzen und pfeffern.
2. Die Schnittlauchröllchen hinzufügen und die Sauce bei sehr schwacher Hitze erwärmen, sie darf nicht kochen. Aus Backpapier zwei große Rechtecke schneiden. Die Seezungenfilets waschen und trocken tupfen. In die Mitte von

jedem Filet 1 Zitronenscheibe legen und die Filets zu Röllchen aufwickeln. Mit je 1 Zahnstocher fixieren. Auf jedes Backpapier 2 Seezungenröllchen setzen.

3. Die Sauce über den Seezungenröllchen verteilen. Die Krabben und die Petersilie hinzufügen. Die Päckchen verschließen und evtl. mit Küchengarn zubinden. Im heißen Ofen (Mitte) etwa 10 Minuten garen. Die Päckchen auf Teller geben, öffnen und servieren. Nach Belieben mit Petersilie garnieren.





Buttermilch



Schon vor 4500 Jahren tranken die alten Ägypter Buttermilch. Sie entstand als Nebenprodukt bei der Butterherstellung – ein erfrischendes und zugleich nahrhaftes Getränk wurde mehr oder weniger zufällig entdeckt.

Ernährungsphysiologische Eigenschaften

Buttermilch wird entweder aus entrahmter oder teilentrahmter Milch hergestellt oder aus der Flüssigkeit gewonnen, die beim Buttern anfällt. 100 g Buttermilch liefern nur 37 Kalorien, außerdem 3,5 g hochwertiges Eiweiß und nur 0,5 g Fett. Außerdem versorgen 100 g uns mit 109 mg Kalzium und 16 mg Magnesium. Buttermilch enthält

leicht verdauliches Milchfett und Milchsucker, außerdem Lecithin, das ein bewährtes Schönheitsmittel sein soll und darüber hinaus Gehirn und Nerven stärkt.

Ihre Rolle in der Dukan-Diät

Die Buttermilch ist vor allem wegen ihres minimalen Fettgehaltes generell gut geeignet für Abnehmwillige. Im Rahmen meiner Diät gehört sie zu den Lebensmitteln, die man leicht in den Alltag integrieren kann, weil sie überall erhältlich, günstig und praktisch sind. So kann man Buttermilch pur trinken, aber auch für pikante und süße Rezepte verwenden.

Zubereitung in der Dukan-Diät

Buttermilch sollten Sie immer im Kühlschrank haben. Sie ist günstig, praktisch und vielfältig einsetzbar. Durch ihren leicht säuerlichen Geschmack löscht sie pur getrunken auch den größten Durst und sättigt dabei leicht. Für Salatsaucen ist sie eine hervorragende, fettarme Alternative zu saurer Sahne und Crème fraîche. Sie kann auch Suppen und Saucen verfeinern und geschmacklich abrunden. Sie macht Kuchen-, Muffin-, Pfannkuchen- und Waffelteig schön locker. Etwas wirklich Besonderes ist das rosa Buttermilchgelee, mit dem Sie auch Gäste verwöhnen können (Rezept siehe rechts).

Rosa Buttermilchgelee

Zubereitungszeit: 10 Minuten

Kühlzeit: 12 Stunden

Für 4 Personen

5 Blatt weiße Gelatine

½ l Buttermilch (max. 1 % Fett)

½–1 TL flüssiger Süßstoff

2–3 EL Zitronensaft

2–4 Tropfen rote Lebensmittelfarbe

1. Die Gelatineblätter etwa 10 Minuten in kaltem Wasser einweichen. Inzwischen die Buttermilch mit dem Süßstoff und dem Zitronensaft schaumig schlagen. Die rote Lebensmittelfarbe unterrühren.
2. Die Gelatineblätter aus dem Wasser nehmen und mit 3 EL heißem Wasser in einem kleinen Topf verrühren, bis sich die Gelatine aufgelöst hat. Einige Esslöffel von der Buttermilchmischung in die Gelatine rühren, dann die Gelatine in die restliche Buttermilchmischung einrühren.
3. Die Mischung auf vier Dessertgläser verteilen und zugedeckt im Kühlschrank über Nacht fest werden lassen.

TIPP

Wer schon in Phase 3 angekommen ist, kann das Gelee mit Roten Johannisbeeren garnieren.





Konjak-Nudeln



Konjak-Nudeln (auch Shirataki) werden aus dem Mehl der Konjak-Wurzel hergestellt, die ähnlich aussieht wie Weiße Bete. In Japan wird sie schon seit Jahrtausenden für die Herstellung von Lebensmitteln genutzt.

Ernährungsphysiologische Eigenschaften

Konjak-Nudeln sind eine Revolution im Kampf gegen das Übergewicht. Ihre Hauptbedeutung sitzt in den biologisch wertvollen Fasern. Diese Fasern absorbieren bis zum Hundertfachen ihres Gewichts an Wasser und werden zu einer ultraviskösen Masse, die den Magen füllt und Fett und Zucker einfängt. Dazu kommt, dass

Konjak-Nudeln fast keine Kalorien haben (4 kcal pro 100 g)! Ein Traum-Lebensmittel: sehr sättigend und fast kalorienfrei, das hat schon früh mein Interesse geweckt.

Ihre Rolle in der Dukan-Diät

Konjak-Nudeln sind meiner Meinung nach das beste Produkt für uns Europäer (in Japan gibt es viele andere Produkte aus der Konjak-Wurzel). Seit ich den Kampf gegen Übergewicht führe, höre ich immer wieder, dass Menschen Nudeln vermissen. Hier ist die Lösung: Konjak-Nudeln ähneln Teigwaren und können genauso zubereitet werden wie Spaghetti und Co. Sie sind von angenehmer Konsistenz und leicht bissfest, haben kaum Eigengeschmack und lassen sich vielfältig würzen. Man bekommt sie in Asienläden oder über das Internet.

Zubereitung in der Dukan-Diät

Die gängigste und beliebteste Zubereitung sind Konjak-Nudeln mit Bolognese aus Rindertatar und Tomatensauce, die allerdings ohne Zucker und Öl zubereitet wird. Man kann Konjak-Nudeln schon in der Angriffsphase essen, wenn man die Menge der Tomatensauce auf 1 EL reduziert. In der Aufbauphase kommt Gemüse dazu und in der Stabilisierungsphase Parmesan. In der Erhaltungsphase ist jede Zubereitung erlaubt.

Konjak-Nudeln alla bolognese

PHASE

2

Zubereitungszeit: 40 Minuten

Für 2 Personen

½ Bund Suppengrün

½ Zwiebel

125 g Rindertatar

200 g stückige Tomaten (aus der Dose)

¼ TL getrocknete italienische Kräuter

Salz, Pfeffer

1–2 Spritzer flüssiger Süßstoff

220 g Konjak-Nudeln (Asienladen)

Basilikum zum Garnieren (nach Belieben)

1. Das Suppengrün putzen und waschen bzw. schälen und sehr fein würfeln. Die halbe Zwiebel schälen und fein hacken. Alle klein gewürfelte Gemüse mit 2 EL Wasser in eine Pfanne geben und etwa 5 Minuten dünsten. Das Rindertatar dazugeben und unter Rühren krümelig braten. Die stückigen Tomaten und die getrockneten Kräuter untermischen. Die Sauce 15–20 Minuten zugedeckt bei mittlerer Hitze köcheln lassen. Mit Salz, Pfeffer und Süßstoff abschmecken.
2. Inzwischen die Konjak-Nudeln in ein Sieb geben und unter fließendem Wasser 2 Minuten abspülen. Anschließend in Salzwasser 3 Minuten kochen, wieder in ein Sieb gießen und abtropfen

lassen. Auf Teller verteilen und mit der Bolognese anrichten. Nach Belieben mit Basilikum garnieren.





Lauch



Lauch ist ein Zwiebelgewächs und deshalb roh verzehrt den meisten zu scharf. Meist verwendet man ihn als Suppengemüse oder als Geschmacksgeber in Eintöpfen. Der weiße Teil schmeckt milder als der dunkelgrüne.

Ernährungsphysiologische Eigenschaften

Lauch enthält etwa 25 Kalorien pro 100 g und eine Menge Vitamine und Mineralstoffe. Besonders groß ist sein Gehalt an Vitamin A. Sein großes Plus ist außerdem seine harntreibende Wirkung, weshalb er besonders für Personen geeignet ist, die zu Wassereinlagerungen neigen.

Seine Rolle in der Dukan-Diät

Lauch ist das ganze Jahr über in guter Qualität und zu erschwinglichen Preisen verfügbar, weil er als Wintergemüse die kalte Jahreszeit sogar im Freien verbringen kann. Im Kühlschrank lässt er sich etwa eine Woche lang lagern. Er bringt kräftigen Geschmack in meine Rezepte und sorgt für eine gute Nierentätigkeit, was in einer Diät sehr vorteilhaft ist. Wenn man ganze Lauchstangen bissfest kocht und sie mit einer würzigen Sauce serviert, sind sie dem Spargel als Diätgemüse weit überlegen – sie sind nährstoffreicher, sättigender und haben mehr Geschmack.

Zubereitung in der Dukan-Diät

Ich empfehle Lauch als Beilagengemüse, im Wok oder in der Pfanne gebraten, nachdem man ihn im Dampf vorgegart hat. Wenn man ihn länger anbrät, karamellisiert er und schmeckt köstlich! Man kann ihn nach dem Dämpfen auch im Mixer pürieren und mit Eiern, Haferkleie und Magerquark mischen. Daraus bereitet man ein Gratin, das man mit einem leichten „Parmesanschleier“ überbacken kann.

Schinken-Lauch-Quiche

PHASE
2

Zubereitungszeit: 25 Minuten

Backzeit: 25 Minuten

Für 4 Personen

2 EL Weizenkleie

4 EL Haferkleie

4 EL Magerquark

2 Eiweiß

3 dünne Stangen Lauch

Salz, Pfeffer

5 Eier

150 g Magerquark

3 Scheiben Schinken (ohne Fett und Schwarte; oder Putenschinken)

1. Den Backofen auf 180°C (Umluft 160°C) vorheizen. Für den Teig die Weizenkleie, die Haferkleie, den Quark und die Eiweiße in einer Schüssel zu einem glatten Teig verrühren. Den Teig in eine mit Backpapier ausgelegte Springform (24 cm Ø) geben und im heißen Ofen etwa 12 Minuten backen.
2. Inzwischen für den Belag den Lauch putzen, gründlich waschen und in feine Ringe schneiden. Diese eventuell nochmals waschen. Lauchringe mit etwas Wasser in eine Pfanne geben und bei mittlerer Hitze 6–7 Minuten garen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Den Teig aus dem Ofen holen.
3. Die Eier mit dem Quark vermischen. Den Schinken in feine Streifen schneiden und unterrühren. Die Mischung mit Salz und Pfeffer würzen. Die Lauchringe mit dem Schaumlöffel aus der Pfanne heben und auf dem Teig verteilen. Die Eier-Schinken-Quark-Mischung darübergießen. Die Quiche im heißen Ofen etwa 25 Minuten goldbraun backen.





Spargel



Spargel ist als Gemüse beim Abnehmen eher von untergeordneter Bedeutung, denn er sättigt kaum. Dennoch sollten die, die ihn mögen, öfters zu Spargel greifen, da er zweifelsohne sehr gesund ist.

Ernährungsphysiologische Eigenschaften

Spargel hat wenig Kalorien: 18 kcal pro 100 g. Da er stark harntreibend und entwässernd wirkt, wird er sehr schnell mit einem intensiven Geruch ausgeschieden. Spargel kann auch die sensiblen Harnwege reizen.

Seine Rolle in der Dukan-Diät

In der Dukan-Diät sind alle Spargelsorten erlaubt. Grüner Spargel wird in den letzten Jahren immer beliebter, und das hat mehrere Gründe: Er muss nicht geschält werden, schmeckt intensiver und lässt sich in vielen Variationen zubereiten. Weißer Spargel ist teurer, auch weil seine Ernte aufwendiger ist. Die Geschichte des Spargels als Edelgemüse und sein interessanter Eigengeschmack machen ihn zu etwas ganz Besonderem. Die meisten Menschen verbinden mit weißem Spargel einen gewissen Luxus. So hat man den Eindruck, auch während einer Diät auf exzellentes Essen nicht verzichten zu müssen.

Zubereitung in der Dukan-Diät

Warm serviert, verlangt Spargel nach einer sahnigen Sauce – man bereitet am besten eine Dukan-Mayonnaise (siehe Tipp Seite 177) zu. Fettarmer Schinken passt hervorragend zu weißem Spargel. Kalt schmecken die knackig gegarten Stangen mit einer Koriander-Vinaigrette, die den Geschmack verstärkt, oder mit einer süßen Senfsauce. Gegarte Spargelspitzen machen sich auch gut im Omelett oder Rührei, ebenso wie als Zutat in gemischten Salaten.

Spargelterrine

PHASE
2

Zubereitungszeit: 30 Minuten

Garzeit: 45 Minuten

Für 4–6 Personen

500 g weißer Spargel

Salz

150 g Magerquark

8 Eier

100 g Frischkäse (0,2% Fett)

Pfeffer

etwas Öl für die Form

1 TL rosa Pfefferbeeren

1. Die Spargelstangen waschen, das holzige Ende abschneiden und die Stangen schälen. In Salzwasser in etwa 20 Minuten weich kochen.
2. Den Backofen auf 180°C (Umluft 160°C) vorheizen. Die Fettpfanne des Ofens mit etwas Wasser befüllen und mit dem Backofen vorheizen. Den Spargel aus dem Wasser heben, abtropfen lassen und 3 Stangen beiseitelegen. Die übrigen Stangen mit dem Pürierstab pürieren. Das Spargelpüree in eine große Schüssel geben. Den Quark, die Eier und den Frischkäse glatt rühren, Salz und Pfeffer dazugeben und mit dem Schneebesen gut verschlagen. Unter das Spargelpüree rühren.
3. Etwas Öl mithilfe von Küchenpapier in einer kleinen Pastetenform verteilen. Die Masse in die Form füllen und die beiseitegelegten Spargelstangen in die Mitte legen. Die Form ins Wasserbad in der Fettpfanne stellen und die Terrine im heißen Ofen (Mitte) 40–45 Minuten stocken lassen. Aus dem Ofen holen. Die rosa Pfefferbeeren im Mörser etwas andrücken und auf die Terrine streuen.



100 leckere neue Rezepte zu den 100 erlaubten Lebensmitteln für alle Fans der Dukan-Diät!

Die Dukan-Diät basiert auf einem einzigartigen 4-Phasen-Programm:
2 Phasen zum Schlankwerden – 2 Phasen zum Schlankbleiben!



In ausführlichen Porträts: die **100 Lebensmittel**, deren Verzehr in der Dukan-Diät unbegrenzt erlaubt ist. Erfahren Sie alles über ihre wertvollen Eigenschaften für die Ernährung, ihre Rolle in der Diät und ihre optimale Zubereitung.

100 neue Rezepte zum Sattessen. Mit Hackbraten und Kalbsschnitzel, Pfannkuchen à la Dukan und Nudeln Bolognese schmeckt das Abnehmen richtig gut.

Eine **Einführung in die Grundlagen der Diät** ermöglicht auch Neulingen den sofortigen Einstieg.

Mehr über den Autor und die Erfolgsdiät erfahren Sie unter: www.dukandiaet.com

