

ERNÄHRUNGS-DOC  
DR. MATTHIAS RIEDL

**20%**  
Verhalten  
ändern

VEGETARISCH  
ABNEHMEN  
NACH DEM

**20:80**  
PRINZIP



**80%**  
Essgewohnheiten  
behalten

**GU**



Vorwort 5

## THEORIE

### VEGETARISCH SCHLANK 6

Die 20:80-Basics	8
Schritt für Schritt zum Wunschgewicht	10
Schritt 1: Esstyp bestimmen	10
Schritt 2: Basic-Check	12
Schritt 3: Ernährungstagebuch	13
Fleischlos glücklich für Gesundheit und Umwelt	14
Special: Alles eine Frage des Typs?	18
Wichtige Nährstoffe bei pflanzenbetonter Ernährung	20
Proteinquellen – mit Pflanzen gut versorgt	24
Tabelle: Grünes Eiweiß	25
Sinnvolle Ersatzprodukte auf Pflanzenbasis	26
Vegetarisch abnehmen – so geht's	28
Special: Mein Wochenplan	30



## REZEPTE

### FRÜHSTÜCK

34

Mit Eiweißmüsli, Pancakes und Porridge in der Früh Energie tanken. Auf dem selbst gebackenen Eiweißbrot schmecken herzhaft Aufstriche.

### WARME HAUPTMAHLZEITEN

66

Vegetarisch oder vegan – hier werden Sie satt: mit Suppen, Pasta, Hülsenfrüchten und buntem Gemüse, on top liegt auch mal ein Käse!

### KALTE HAUPTMAHLZEITEN

122

Bei Salaten und Co. kommt in der Veggie-Küche keine Langeweile auf. Extra: Gemüse selbst fermentieren – für besonders wertvolle Nährstoffe!

### DESSERTS & SNACKS

150

Süß muss sein und ein Snack ab und zu auch: Wir zeigen Ihnen, wie Sie gesund schlemmen können und Heißhunger proteinreich stillen.

### SERVICE

168

Literatur & Adressen

168

Sachregister

169

Rezeptregister

170

Impressum

176



# DIE 20:80-BASICS

---

*Das Prinzip ist tausendfach in unserer Praxis erprobt und sehr einfach umsetzbar.*

*Das Wichtigste daran: immer nur kleine Ziele setzen, die zu Ihrem Alltag und Ihrem Esstyp passen, so klappt es auch mit dem Wunschgewicht.*

## KLEINE SCHRITTE

Sie kennen es vielleicht von sich selbst: Sie steigen eines Morgens auf die Waage und sind schlecht gelaunt, weil die Zahl bestätigt, was der kniefen-de Hosenbund schon länger signalisiert. Oder: Sie kommen nur noch schnaufend eine Treppe hoch. Oder: Ihr Arzt hat Ihnen mitgeteilt, dass es besser wäre, wenn Sie abnehmen würden. Also will man am besten bis übernächste Woche fünf Kilo abnehmen, weniger Fleisch essen, mehr Sport machen und früher ins Bett gehen. Ich verrate Ihnen nichts Neues, wenn ich Ihnen sage, dass Sie so Ihrem Ziel kein Stück näherkommen. Das Gegenteil ist der Fall: Frust und schlechtes Gewissen lassen an alten Gewohnheiten noch ein wenig fester halten.

### Mikro-Veränderungen bringen mehr

Als viel sinnvoller hat sich gezeigt, sich seinem Ziel mit wenigeren, aber dafür wirklich wirksamen Maßnahmen zu nähern: Man kann zum Beispiel mal eine 5-stündige Esspause zwischen den Mahlzeiten ausprobieren, statt einen Tag lang bei Möhrchen und Gürkchen zu hungern. Man kann drei feste Mahlzeitentermine einhalten, statt ein einwöchiges Kalorienzähl-Regime durchzuziehen. Man kann jeden Tag vegetarisch frühstücken, statt ab sofort komplett vegetarisch zu leben. Mit solchen Mikro-Veränderungen kommen Sie Stück für Stück Ihrem eigentlichen Ziel näher, ohne einen zu großen Aufwand zu betreiben.

### Und tschüss!

Das Tolle daran: Genauso wie Sie sich gesündere Verhaltensweisen angewöhnen, können Sie ungünstige Angewohnheiten loswerden. Das funktioniert am besten, indem man sie durch eine sinnvolle Gewohnheit ersetzt. Klar: Manchmal braucht man auch ein wenig Geduld, bis sich selbst sehr kleine, neue Verhaltensweisen zur Alltagsgewohnheit entwickeln. Da heißt es, dranbleiben und nicht zu schnell aufgeben. Aber sobald der Punkt einmal überwunden ist, an dem Sie nicht mehr über Ihre neuen Gewohnheiten nachdenken müssen, ist es an der Zeit, weitere Verbesserungen in Ihr Leben zu bringen. Das 20:80-Prinzip bedeutet auch, Überforderungen zu vermeiden.

### TINY HABITS

Es gibt einen Fachbegriff für die kleinen Gewohnheiten: »Tiny Habits« (englisch: winzige Gewohnheiten) hat sie der Sozialwissenschaftler Brian Jeffrey Fogg von der kalifornischen Stanford Universität genannt, die Koryphäe auf dem Gebiet der Verhaltensänderung. Wenn Ziele demnach wenig Zeit und Mühe verursachen, laden diese Verhaltensänderungen uns ein, sie umzusetzen und gesünder zu leben.

## GESUND ESSEN – SO GEHT'S

Für alle Esstypen auf den nächsten Seiten sind folgende Regeln empfehlenswert, die nachweislich dazu beitragen, sich gesünder zu ernähren und beim Essen abzunehmen:

1. Halten Sie drei, richtig satt machende Hauptmahlzeiten ein. Das entspricht dem menschlichen Biorhythmus. Frühstück oder Abendessen weglassen ist nur erlaubt, wenn Sie dadurch vormittags oder am späten Abend nicht snacken!

2. Intervallfasten: Mindestens 4 Stunden Esspause zwischen den Mahlzeiten sind wichtig, damit der Hormonspiegel aller an Hunger und Sättigung beteiligten Botenstoffe in Balance bleibt – nachts sind mindestens 10 Stunden ideal. Sie können die Pause auch schrittweise auf 16 Stunden erhöhen, es kommt nicht auf eine Stunde mehr oder weniger an.

3. Tellerprinzip: Vor allem mittags und abends sollte die Verteilung der Nährstoffgruppen auf Ihrem Teller so aussehen:

- die Hälfte des Tellers Gemüse oder Salat
- ein Fünftel des Tellers Kohlenhydrate aus Brot, Nudeln, Reis, Kartoffeln – am besten in

der Vollkornvariante und in Kombination mit hochwertigem Pflanzenöl und Nüssen

- knapp ein Viertel des Tellers Eiweiß aus Hülsenfrüchten, Eiern, Milchprodukten (Joghurt, Quark, Käse), Sojaprodukten (Tofu)

4. So berechnen Sie Ihren individuellen Eiweißbedarf pro Mahlzeit: Bei einem gesunden Erwachsenen liegt der bei 1–1,2 g/kg Körpergewicht.

Berechnen Sie zuerst Ihr Normalgewicht nach der Formel: (Körpergröße mal Körpergröße in Metern) mal 25

Bsp.:  $(1,68 \text{ m} \times 1,68 \text{ m}) \times 25 = \text{ca. } 70 \text{ kg}$

Dann errechnen Sie Ihren Eiweißbedarf:

$70 \times 1-1,2 \text{ g} = 70-84 \text{ g Eiweiß/Tag.}$

Daraus ergibt sich als Eiweißmenge pro Mahlzeit:  $70-84 \text{ g} : 3 = 23-33 \text{ g}$

5. Neue Wertschätzung: Essen Sie langsam und achtsam – Sattheit braucht Magendehnung und stellt sich erst ca. 20 Minuten nach einer Mahlzeit ein. Kauen Sie jeden Bissen gut, setzen Sie Ihr Besteck immer mal wieder ab, genießen Sie Ihr Essen ohne Ablenkung als Entschleunigungsübung.

## SICHER ABNEHMEN

So gilt für das Abnehmen mit dem 20:80-Prinzip:

- Sie sind Ihr eigener Diät-Coach! Dazu nehmen Sie mithilfe eines Ernährungstagebuchs (s.S. 13) Ihre Ess- und Trinkgewohnheiten unter die Lupe. Zudem ordnen Sie sich einem Esstyp zu (s.S. 10).
- Tauschen Sie dann nur die Gewohnheiten und Lebensmittel aus, die Sie daran hindern, Ihrem gesunden Wohlfühlgewicht näherzukommen. Das sollte höchstens 20 Prozent ausmachen. Anhand von Ernährungstagebuch und Esstyp können Sie alle Verhaltensweisen aufschreiben, die Sie ändern oder besser machen wollen.

- In Ihrem persönlichen Aktionsplan (s.S. 13) legen Sie schließlich die Reihenfolge fest, in der Sie Schritt für Schritt bessere Gewohnheiten in Ihr Leben ziehen und ungünstige loswerden. Verbote von bestimmten Lebensmitteln sind dabei tabu, denn die machen im Zweifelsfall nur Lust auf mehr. So können Sie nicht nur das Gewicht erreichen, mit dem Sie sich gut und attraktiv fühlen. Sie werden nebenbei auch gesünder und beugen ernährungsbedingten Krankheiten vor, die in unserer Gesellschaft ständig zunehmen. Außerdem können Sie dadurch Ihren natürlichen Alterungsprozess verlangsamen und fühlen sich länger jung.

# PROTEINQUELLEN - MIT PFLANZEN GUT VERSORGT

---

*Wer auf tierische Lebensmittel verzichtet, fragt sich meist, ob er mit Pflanzen ausreichend Eiweiß aufnehmen kann. Diese Frage lässt sich klar mit »Ja« beantworten – wobei Pflanzenprotein ohnehin gesünder ist.*

## EIWEISS IM KÖRPER

In unserem Körper werden 21 Aminosäuren zum Proteinaufbau verwendet. Von ihnen kann der Organismus neun nicht selbst herstellen. Eine Zufuhr dieser essenziellen Eiweißbausteine über die Nahrung ist unerlässlich, damit das Eiweiß seine Funktionen erfüllen kann: Strukturproteine beispielsweise dienen als wichtige Bausteine für Muskel-, Nerven- und Bindegewebe. Transportproteine sorgen für den Stofftransport im Körper mithilfe von Hämoglobin. Zu den Schutzproteinen zählen die Antikörper des Immunsystems und das Protein Fibrinogen, das zur Blutgerinnung dient. Auch viele Hormone und Enzyme bestehen aus Eiweiß.

### Gesundes Pflanzenprotein

Pflanzliche Proteinquellen sind gesünder als tierische, da tierische Nahrungsmittel oft viele ungesunde gesättigte Fettsäuren enthalten. Gute pflanzliche Eiweißlieferanten sind vor allem Hülsenfrüchte (Linsen, Erbsen und Bohnen, hier vor allem Sojabohnen und daraus hergestellte Produkte wie Tempeh oder Tofu) und Vollkorngetreide (Naturreis, Hafer, Hirse, Weizen, Dinkel sowie Roggen). Auch Pseudogetreide (Amarant, Buchweizen, Quinoa), Nüsse, Mandeln und Samen enthalten viel Eiweiß. Weitere Beispiele finden Sie in der Tabelle rechts. Übrigens: Um mehr Muskelkraft und Muskelmasse

aufzubauen ist es für den Körper unerheblich, ob man Fleisch, Fisch, Milchprodukte oder Hülsenfrüchte zu sich nimmt.

### Geschickt kombiniert

Anhand der biologischen Wertigkeit kann man die Proteinqualität eines Nahrungsmittels definieren. Je ähnlicher die Zusammensetzung des Eiweißes dem körpereigenen Protein ist, desto weniger müssen wir davon aufnehmen, damit der Körper es als Baustoff nutzen kann. Tierisches Protein weist aufgrund der Zellverwandtschaft zum Menschen eine höhere Bioverfügbarkeit auf. Kombiniert man aber pflanzliche Proteinquellen geschickt, erhöht man deren biologische Wertigkeit. Eine gute Kombi sind Getreide und Hülsenfrüchte. Bei all dem zeigt Sojabohneneiweiß übrigens eine vergleichbare biologische Wertigkeit wie tierisches Protein.

### Auch auf die Zubereitung kommt es an

Bestimmte Vorbereitungen oder Garmethoden von Hülsenfrüchten und Getreidearten erhöhen ihre Verdaulichkeit und damit die Aufnahme von Pflanzeneiweiß sowie von weiteren Nährstoffen:

- Garen, besonders effektiv für die Verdaulichkeit ist das Kochen im Schnellkochtopf
- Zerkleinern, zum Beispiel mit dem Pürierstab
- Einweichen in Wasser oder Keimen

# GRÜNES EIWEISS

*In der Tabelle finden Sie die besten vegetarischen Proteinquellen mit ihrem Eiweißgehalt pro 100 g Lebensmittel aufgelistet. Damit Sie ganz leicht die richtige Wahl treffen können.*

LEBENSMITTEL	EIWEISS-GEHALT PRO 100 G
<b>EI UND MILCHPRODUKTE</b>	
Hühnerei	12 g
Frischkäse (17 % Fett absolut)	13 g
Hüttenkäse	14 g
Joghurt (1,5 % Fett)	3,4 g
Magerquark	14 g
Mozzarella (45 % Fett)	19 g
Parmesan	34 g
Schafskäse (z. B. Feta)	18 g
<b>SOJAPRODUKTE</b>	
Seidentofu	7 g
Sojabohnen, gegart	11 g (roh: 37 g)
Sojadrink	4 g
Sojaflocken	41 g
Sojajoghurt	4 g
Sojaquark	6,4 g
Sojasahne	3,0 g
Sojaschnitzel	21 g
Sojasprossen	6 g
Tempeh	20 g
Tofu	14 g
<b>HÜLSENFRÜCHTE</b>	
grüne Erbsen, gegart	6 g (roh: 23 g)
Kichererbsen, gegart	7 g (roh: 25 g)
Kidneybohnen, gegart	5,5 g (roh: 23 g)
Linsen, gegart	9 g (roh: 25 g)
Lupinen, gegart	15 g
rote Linsen, roh	26 g
Mungbohnsprossen, roh	2,7 g
Nudeln aus Hülsenfrüchten	23 g
schwarze Bohnen, gegart	9 g (roh: 24 g)
weiße Bohnen	8 g (roh: 24 g)
<b>(PSEUDO-)GETREIDE (JEWELLS ROH)</b>	
Amarant	14 g
Buchweizen	9,1 g
Bulgur, Couscous	2,5 g
Haferflocken	13 g

LEBENSMITTEL	EIWEISS-GEHALT PRO 100 G
Hirse	9,8 g
Polenta (Mais)	8,8 g
Quinoa	14 g
Reis, Natur	7,2 g
Vollkorn-Dinkelmehl	11 g
<b>NÜSSE UND SAMEN</b>	
Cashewkerne	18 g
Chia-Samen	17 g
Erdnusskerne	26 g
Hanf samen, geschält	32 g
Haselnusskerne	12 g
Kürbiskerne	24 g
Leinsamen	24 g
Mandeln	19 g
Pekannusskerne	9,3 g
Pistazienkerne	21 g
Sesam	17 g
Walnusskerne	14 g
<b>GEMÜSE UND PILZE (JEWELLS ROH)</b>	
Aubergine	1,2 g
Avocado	1,9 g
Blattspinat	2,7 g
Blumenkohl	2,5 g
Champignons	2,7 g
Fenchel	1,4 g
Grünkohl	4,3 g
Kartoffeln	2,0 g
Knollensellerie	1,6 g
Mangold	2,1 g
Paprika	1,1 g
Rote Bete, vorgegart	1,5 g
Zucchini	1,6 g
<b>SONSTIGES</b>	
Hefeflocken	43 g

(Quelle: Die große GU Nährwert-Kalorien-Tabelle, 2020/2021)

# Nusspfannkuchen mit Feigen und Spinat

FÜR 2 PERSONEN | 20 MIN. ZUBEREITUNG | 15 MIN. RUHEN  
NÄHRWERT PRO PORTION: CA. 640 KCAL | 26 G EW | 37 G F | 48 G KH

## MIT VIEL KALIUM UND FOLSÄURE

### Für den Teig:

.....  
125 g Dinkelmehl (Type 1050)  
.....  
Salz  
.....  
2 Eier (M)  
.....  
200 ml Mineralwasser mit  
Kohlensäure  
.....  
1 EL zerlassene Butter  
.....  
25 g Haselnussblättchen  
.....  
1 EL Rapsöl  
.....

### Für den Belag:

.....  
1 Schalotte  
.....  
80 g Mozzarella  
.....  
150 g Blattspinat  
.....  
2 Feigen  
.....  
1 EL Rapsöl  
.....  
Salz, Pfeffer  
.....

**1** Für den Teig das Mehl mit 1 TL Salz in einer Rührschüssel mischen. Die Eier in einer Schüssel mit dem Mineralwasser mit einer Gabel verquirlen. Anschließend die Eiermasse und die Butter mit einem Schneebesen zügig unter das Mehl rühren und den Teig abgedeckt ca. 15 Min. ruhen lassen.

**2** Inzwischen die Haselnussblättchen in einer kleinen Pfanne ohne Fett bei kleiner Hitze hell rösten, herausnehmen und abkühlen lassen. Dann ebenfalls unter den Teig heben.

**3** Für den Belag die Schalotte schälen und in feine Würfel schneiden. Den Mozzarella grob würfeln. Den Spinat verlesen und waschen. Die Feigen putzen, waschen und in Spalten schneiden. Den Backofen auf 80° vorheizen.

**4** Das Öl in einer beschichteten Pfanne erhitzen. Aus dem Teig darin nacheinander zwei Pfannkuchen bei mittlerer Hitze auf jeder Seite in ca. 2 Min. goldbraun ausbacken. Herausnehmen und im Ofen (Mitte) auf einem Teller warm halten.

**5** Die Pfanne auswischen und das Öl für den Belag darin erhitzen. Schalotte darin 3–4 Min. anbraten, Mozzarella dazugeben und 2–3 Min. mitgaren. Spinat hinzufügen und kurz zusammenfallen lassen, mit Salz und Pfeffer würzen.

**6** Zum Servieren die Pfannkuchen auf Teller setzen. Die Feigen zum Spinat-Mix geben, alles kurz durchschwenken und auf den Pfannkuchen verteilen.

**TIPP:** Verwenden Sie am besten immer Bio-Eier. Sie enthalten mehr fettlösliche Vitamine, da die Hühner frisches Grünfutter erhalten. Das macht sich auch durch die leuchtende Farbe des Eigelbs bemerkbar. Zudem haben die Tiere mehr Platz und freien Auslauf, sodass es sich um eine artgerechte Haltung handelt. Erkennen kann man Bio-Eier am Aufdruck »0«.



# Vollkorn-Spaghetti mit Rahmpilzen

FÜR 2 PERSONEN | 25 MIN. ZUBEREITUNG  
NÄHRWERT PRO PORTION: CA. 570 KCAL | 20 G EW | 29 G F | 55 G KH

## VEGAN

.....  
100 g Vollkorn-Spaghetti  
(z. B. aus Dinkel)

.....  
Salz

.....  
400 g Champignons

.....  
1 kleine Stange Lauch

.....  
1 Knoblauchzehe

.....  
240 g weiße Bohnen  
(aus der Dose)

.....  
2 EL Olivenöl

.....  
1 TL Aceto balsamico

.....  
200 g Sojasahne

.....  
Saft von ½ Zitrone

.....  
1 TL getr. Oregano

.....  
Pfeffer

.....  
½ Bund Petersilie

**1** Die Nudeln nach Packungsanweisung in Salzwasser bissfest garen und in einem Sieb abtropfen lassen.

**2** Inzwischen die Champignons putzen, bei Bedarf mit einem Tuch abreiben und in dünne Scheiben schneiden. Den Lauch putzen, gründlich waschen und in dünne Ringe schneiden. Den Knoblauch schälen und grob hacken. Die Bohnen in einem Sieb abbrausen und abtropfen lassen.

**3** In einer Pfanne 1 EL Öl erhitzen und die Champignons darin bei mittlerer Hitze 10–15 Min. leicht anbraten. Anschließend mit dem Essig ablöschen, warm halten.

**4** Währenddessen das übrige Öl in einem Topf erhitzen und den Lauch darin andünsten, den Knoblauch dazugeben und 3–4 Min. mitdünsten. Die Bohnen hinzufügen und kurz weiterbraten, dann alles mit der Sojasahne ablöschen. Zitronensaft und Oregano hinzufügen und alles gut verrühren. Die Sauce im Topf mit dem Pürierstab fein pürieren, mit Salz und Pfeffer abschmecken.

**5** Zum Servieren die Petersilie waschen, trocken tupfen, die Blätter abzupfen und grob hacken. Die Nudeln unter die Sauce ziehen und, falls nötig, darin nochmals kurz erwärmen, dann auf Teller verteilen. Die Champignons auf die Spaghetti setzen und mit der Petersilie garnieren.



## Flammkuchen mit Kürbis

---

FÜR 2 PERSONEN | 15 MIN. ZUBEREITUNG | 14 MIN. BACKEN  
NÄHRWERT PRO PORTION: CA. 760 KCAL | 28 G EW | 31 G F | 93 G KH

### REICH AN BETA-CAROTIN

.....  
220 g Dinkelmehl (Type 1050)  
.....  
2 EL Olivenöl  
.....  
1 Eigelb (M)  
.....  
Salz  
.....  
160 g Hokkaido-Kürbis  
(geputzt)  
.....  
1 rote Zwiebel  
.....  
70 g Gorgonzola  
.....  
80 g saure Sahne  
.....  
40 g Magerquark  
.....  
Salz, Pfeffer  
.....  
Mehl zum Arbeiten  
.....

**1** Den Backofen auf 240° vorheizen. Ein Backblech mit Backpapier belegen. Für den Teig Mehl, Öl, Eigelb, 1 Prise Salz und 80 ml Wasser in eine Rührschüssel geben und mit den Knethaken des Handrührgeräts glatt verarbeiten. Den Teig ca. 5 Min. gut durchkneten und noch kurz mit den Händen kneten, danach ca. 5 Min. ruhen lassen.

**2** Inzwischen den Kürbis waschen und in ca. 2 cm lange, sehr feine Streifen schneiden. Die Zwiebel schälen und in dünne Ringe schneiden. Den Gorgonzola in kleine Würfel schneiden.

**3** Den Teig auf der leicht bemehlten Arbeitsfläche sehr dünn ausrollen und auf das Blech legen. Die saure Sahne mit dem Magerquark in einer Schüssel verrühren, mit Salz und Pfeffer würzen und auf dem Teig verstreichen. Den Flammkuchen mit Kürbissstreifen, Zwiebelringen und Gorgonzolawürfeln belegen.

**4** Den Flammkuchen im Ofen (Mitte) 12–14 Min. backen. Herausnehmen und servieren. Dazu passt ein grüner Salat.

**TIPP:** Wer sich vegan ernähren möchte, kann statt Eigelb im Teig 1–2 EL ungesüßten Sojadrink verwenden. Saure Sahne und Quark lassen sich gut durch die Kombination von 100 g Sojasahne mit 1 EL hellem Mandelmus ersetzen. Den Gorgonzola kann man einfach weglassen und stattdessen noch 2 EL gehackte Walnüsse über den Flammkuchen streuen.



# Bunte Burger-Bowl

FÜR 2 PERSONEN | 35 MIN. ZUBEREITUNG  
NÄHRWERT PRO PORTION: CA. 670 KCAL | 20 G EW | 51 G F | 27 G KH

## VEGAN

.....  
 ½ Zwiebel  
 .....  
 80 g geräucherter Tofu  
 .....  
 100 g Pilze (z. B. Kräuterseitlinge oder Champignons)  
 .....  
 1 Knoblauchzehe  
 .....  
 3 EL geröstetes Sesamöl  
 .....  
 100 g schwarze Bohnen  
 (aus der Dose)  
 .....  
 30 g Cashewkerne  
 .....  
 1 TL gemahlener Koriander  
 .....  
 100 g Baby-Blattspinat  
 (ersatzweise Feldsalat)  
 .....  
 1 vorgegarte Rote Bete  
 (vakuumverpackt)  
 .....  
 1 Avocado  
 .....  
 6 Radieschen  
 .....  
 ½ Zitrone  
 .....  
 1 EL Tahin (Sesampaste)  
 .....  
 Salz, Pfeffer  
 .....  
 ½ Bund Koriandergrün  
 .....

**1** Die Zwiebel schälen und fein würfeln. Den Tofu würfeln. Die Pilze putzen, bei Bedarf mit einem Tuch abreiben und in Scheiben schneiden. Den Knoblauch schälen und grob hacken. 1 EL Öl in einer Pfanne erhitzen und die Zwiebel darin leicht anbraten. Tofu, Pilze und Knoblauch dazugeben und alles bei mittlerer Hitze ca. 5 Min. anbraten.

**2** Die Bohnen in einem Sieb abbrausen und abtropfen lassen. Die Cashewkerne fein hacken. Den Tofu-Pilz-Mix in den Standmixer geben, Bohnen, Cashewkerne und gemahlene Koriander hinzufügen und alles grob pürieren (alternativ in einem hohen Rührbecher mit dem Pürierstab arbeiten).

**3** Das restliche Öl in der Pfanne erhitzen. Aus der Masse mit einem Esslöffel jeweils mehrere Bratlinge in die Pfanne setzen und etwas flach drücken. Die Bratlinge bei mittlerer Hitze auf jeder Seite 3–4 Min. braten. Herausnehmen und auf Küchenpapier abtropfen lassen, warm halten.

**4** Währenddessen den Spinat verlesen, waschen und trocken schütteln, dabei grobe Stiele entfernen. Die Rote Bete würfeln (dabei am besten Einweghandschuhe verwenden!). Die Avocado halbieren und den Kern entfernen, das Fruchtfleisch mit einem Löffel aus den Schalen lösen und in Streifen schneiden. Die Radieschen putzen, waschen und vierteln.

**5** Für das Dressing die Zitrone auspressen und den Saft mit Tahin mischen. So viel Wasser hinzufügen, bis eine cremige Konsistenz entstanden ist, mit Salz und Pfeffer abschmecken.

**6** Zum Servieren das Koriandergrün waschen, trocken tupfen, die Blätter abzupfen oder grob hacken. Den Spinat auf Schalen (Bowls) verteilen und Bratlinge, Rote Bete, Avocado und Radieschen darauf anrichten. Alles mit dem Dressing beträufeln und mit dem Koriandergrün garnieren.



# Walnuss-Pancakes mit Bananeneis

FÜR 2 PERSONEN | 10 MIN. ZUBEREITUNG | 2 STD. TIEFKÜHLEN | 20 MIN. RUHEN  
NÄHRWERT PRO PORTION: CA. 330 KCAL | 9 G EW | 20 G F | 27 G KH

## LIEFERT REICHLICH KALIUM

### Für das Eis:

.....  
½ Banane

.....  
60 g Joghurt (3,5 % Fett)

.....  
1 EL Ahornsirup

.....  
1 EL Zitronensaft

### Für die Pancakes:

.....  
1 Ei (M)

.....  
Salz

.....  
½ Banane

.....  
25 g Joghurt (3,5 % Fett)

.....  
1 EL Dinkelmehl (Type 1050)

.....  
1 Msp. Zimtpulver

.....  
2 EL Walnusskerne

.....  
1 EL Butter

.....  
einige Himbeeren zum

.....  
Garnieren (nach Belieben)

**1** Für das Eis die Bananenhälfte schälen und in grobe Stücke schneiden. Mit Joghurt, Ahornsirup und Zitronensaft in den Standmixer geben und alles cremig pürieren. Anschließend die Masse in einer Gefrier-Box mind. 2 Std. tiefgefrieren.

**2** Für die Pancakes das Ei trennen und das Eiweiß mit 1 Prise Salz mit den Rührbesen des Handrührgeräts ca. 1 Min. steif schlagen. Die Banane schälen, mit einer Gabel fein zerdrücken und in eine Rührschüssel geben. Eigelb und Joghurt hinzufügen und alles mit den Rührbesen des Handrührgeräts cremig schlagen. Mehl und Zimt dazugeben und unterrühren.

**3** Den Eischnee mit einem Teigschaber vorsichtig unterheben und den Teig ca. 20 Min. ruhen lassen. Währenddessen die Nüsse grob hacken.

**4** Die Butter in einer Pfanne erhitzen. Pro Pancake ca. 1 leicht geh. EL Teig in die Pfanne geben und mit einigen Nüssen bestreuen. Die Pancakes auf jeder Seite in ca. 3 Min. goldbraun backen, herausnehmen und auf Küchenpapier abtropfen lassen, warm halten.

**5** Zum Servieren die Pancakes auf Teller verteilen und das Eis dazu servieren. Nach Belieben mit Himbeeren garnieren.



# NEUE VEGETARISCHE UND VEGANE REZEPTE FÜR DIE 20:80-KÜCHE!



## 20:80 – VIELFACH ERPROBT, VIELFACH BEWÄHRT

ERNÄHRUNGS-DOC Dr. Matthias Riedl zeigt, wie gesundes Abnehmen dauerhaft gelingt: nicht durch drastische Veränderungen und auch nicht durch rigorose Verbote, sondern durch kleine, individuelle und für jeden machbare Maßnahmen.

## IHR PERSÖNLICHER AKTIONSPLAN

Analysieren Sie ganz einfach Ihr Essverhalten und finden Sie heraus, welche Maßnahmen für Sie funktionieren, um den größtmöglichen Erfolg zu erzielen. Erstellen Sie einen persönlichen Plan für den Weg zu Ihrem Wunschgewicht!

## PROTEINREICHER VEGGIE-GENUSS

Ob Pancakes, Walnuss-Rührei, Spaghetti mit Rahmpilzen, Pita-Taschen oder Käsekuchen: 80 neue vegetarische und vegane Genussrezepte sorgen für gesunde Abwechslung auf dem Teller – und schmecken auch Teilzeit-Vegetariern!

WG 456 Gesunde Küche  
ISBN 978-3-8338-7705-6



9 783833 877056



[www.gu.de](http://www.gu.de)