

**KEN
MÜLLER**

KEN KOCHT DICH SCHLANK

**RICHTIG GUTES
ZEUG ZUM
SATTESSEN**

Nachhaltig
abnehmen durch
lang anhaltende
Sättigung

G|U



DO SCHAUGST ...

007 — KEN KOCHT - GSUND UND GSCHMACKIG

008 — DAS MÜSST IHR WISSEN

- 010 Hier esst ihr richtig
- 016 Gesundes Zeug - igitt!
- 018 Umami-Quellen
- 020 Umami-Knüller für den Vorrat
- 026 The Big 5
- 030 Der schlanke Regenbogen
- 032 Mindmap kluge Ernährung



034 — SAUCEN, DRESSINGS UND DIPS

- 036 Dressings und Marinaden
- 038 Schnelle Saucen
- 044 Dashi, Miso und Ponzu

052 — BEILAGEN, SALATE & FINGERFOOD

- 054 Schnelles Gemüse
- 056 Salate
- 062 Beilagen
- 069 Fingerfood



074 — FRÜHSTÜCK

- 076 Süßes aufs Brot
- 078 Aufstriche
- 089 Sattmacher
- 098 Süßes am Morgen

106 — HAUPTGERICHTE

168 — LUST AUF SÜSSES?

186 — ALLES DRUM HERUM

- 186 Register
- 192 Impressum

DAS MÜSST IHR WISSEN



»ES IST NICHT WICHTIG, WANN IHR
ESST. ES IST WICHTIG, DASS IHR
LANGE SATT BLEIBT.«





GESUNDES ZEUG - IGITT!

Gesund! Alles schön und gut, aber irgendwie schmeckt's einfach nach »eigenschlaffane Fiaß«, weil Fleisch, Wurst, kräftige Saucen oder Käse fehlen. Diesen Spruch höre ich immer wieder.



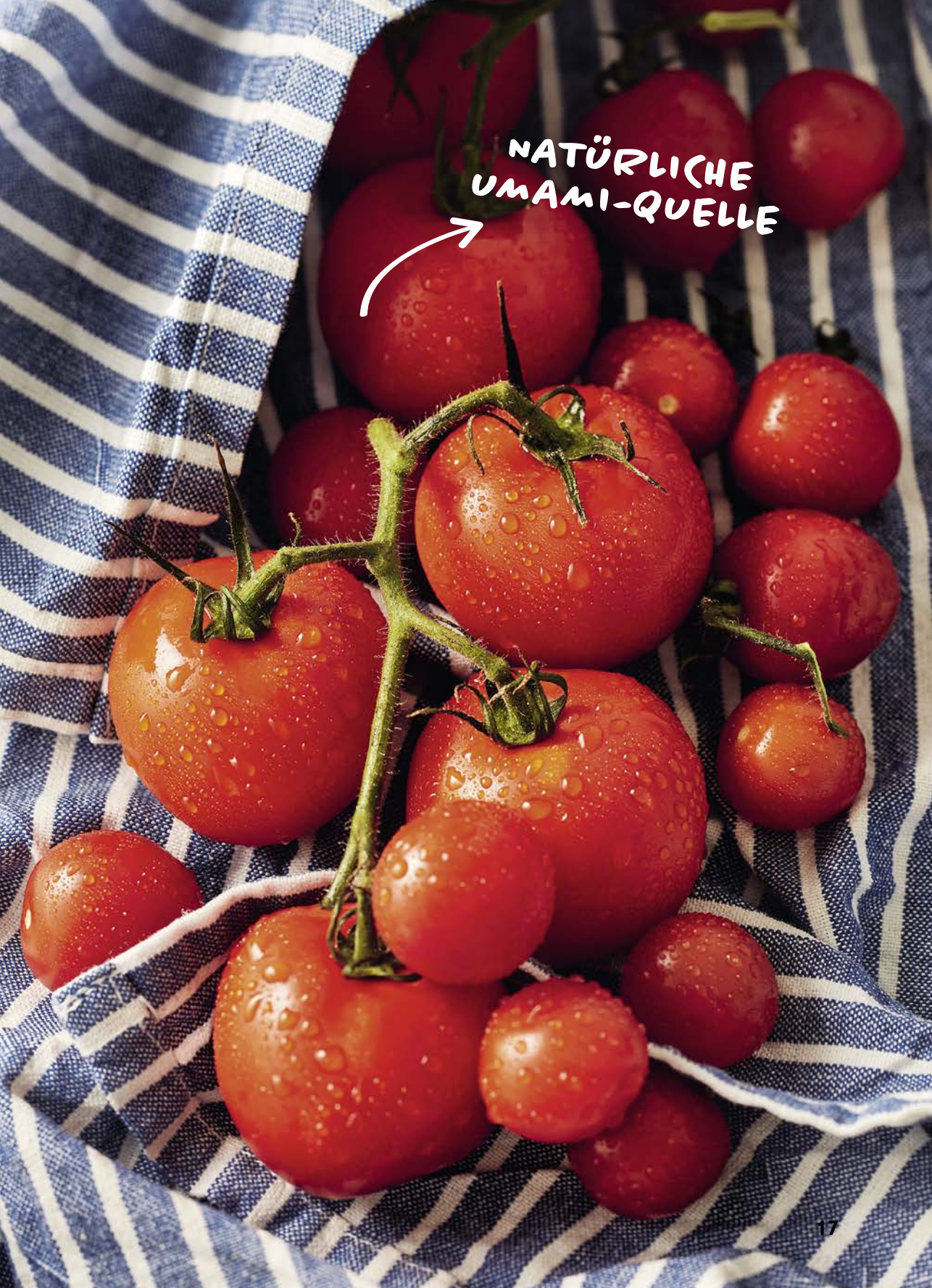
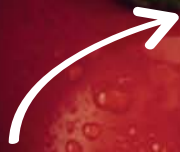
UMAMI IST KEINE PAPIERFALTTECHNIK

Klar, es ist ja auch unglaublich schwierig, den Geschmack von Wurst und Fleisch, also die Kombination von Salz, Fett und Röstaromen, zu toppen. Oder so ein vollmundiger Käse – einfach ein Gaumenschmaus! Müssen wir gar nicht lange drum herum reden. Schmeckt halt. Und in dem Moment, in dem man versteht, warum etwas gut schmeckt, lässt sich das ganz wunderbar auch auf »das gesunde Zeug« übertragen. Stichwort Umami. Bei uns in Deutschland hat sich die bewusste Verwendung von Umami leider immer noch nicht so wirklich etablieren können. Ganz anders die Verwendung von Süße, Säure, Bitterkeit, Salz. Die ist inzwischen auf unseren Tellern angekommen und bereitet ganz vielen Menschen jede Menge Genuss. Umami ist neben süß, sauer, salzig und bitter die fünfte Geschmacksrichtung und nicht, wie man oft glaubt, die Kombination aus salzig und fettig. Umami ist ein für sich selbst stehender Geschmack, den man mit herzhaft oder vollmundig umschreiben könnte. Und umami Lebensmittel zählen zu den Hauptgeschmacksträgern. Sie sind vollgestopft mit Glutamat und sorgen unter anderem dafür, dass uns eine Speise besonders gut schmeckt.

GLUTAMAT IST NICHT UNGESUND

Nein! Glutamat verursacht keine Migräne, keinen Durchfall, kein Unwohlsein, Alzheimer oder was auch immer. Willkommen im 21. Jahrhundert. Dieser Mythos wurde in mehreren Studien gebustert. Glutamat, also die Glutaminsäure, ist ein in Lebensmitteln natürlich vorkommender Stoff, der bei der Zerlegung von Proteinen entsteht. Es ist ein Grund, warum euch Parmesan so gut schmeckt oder reife Tomaten oder geräucherter Fisch oder gebratenes Fleisch. Ich kann es gar nicht oft genug betonen. Umami ist einfach affengeil und ganz entscheidend, damit wir vom gesunden Zeug nicht genug bekommen können. Jetzt wissen wir also, was das Geheimnis von leckerem Essen ist: jede Menge Umami. Und in ungesunden Lebensmitteln finden sich zusätzlich noch ganz viele gesättigte Fette, Transfette und Cholesterin. Also die Hauptursachen für Diabetes mellitus Typ 2, hohe Cholesterinwerte und Bluthochdruck. Und auf die werden wir in diesem Buch, so gut es geht, verzichten. Jetzt müssen wir es also nur noch schaffen, dass das gesunde Zeug mindestens so gut schmeckt, dass uns der Verzicht auf ungesundes Zeug nicht auf die Nerven geht.

NATÜRLICHE
UMAMI-QUELLE



FRUCHTIG-DEFTIGER ROTKOHL-SALAT

Es gibt gefühlt nur eine Variante vom Rotkohlsalat. Zumindest, wenn man ins Restaurant geht. Hier stelle ich euch eine zweite vor. Für den Fall, dass ihr mal nicht ins Restaurant geht.

Für 4 Portionen

30 Min. Zubereitung

Dressing:

3 Datteln

1 Limette

¼ Grapefruit

4 Knoblauchzehen

3 EL Olivenöl

1 EL Sojasauce

Röstzwiebeln:

2 rote Zwiebeln

1 EL Olivenöl

Salz

2 TL Datteldressing (s. S. 77)

Salat:

1 kleiner Rotkohl (250 g)

1 Bund Radieschen

1 Möhre

125 g Feldsalat

1 Handvoll Thai-

Basilikumblätter

¼ Grapefruit

1 Bund Frühlingszwiebeln

2 Handvoll Cashewkerne

1 Für das Dressing die Datteln in einer Tasse mit Wasser bedecken und ca. 30 Min. einweichen. Inzwischen für die Röstzwiebeln die Zwiebeln schälen und fein würfeln. Das Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und darin Zwiebeln und ¼ TL Salz dunkelgoldbraun rösten. Die Herdplatte ausschalten und die Zwiebeln mit Datteldressing abschmecken.

2 Für den Salat den Rotkohl waschen, vom Strunk befreien und in feine Streifen schneiden. Radieschen waschen und putzen. Möhre putzen und schälen. Radieschen und Möhre zum Rotkohl hobeln. Feldsalat, Radieschen- und Basilikumblätter getrennt waschen und trocken schleudern. Von der Grapefruit die Schale samt der weißen Haut bis ins Fruchtfleisch abschneiden. Die Filets zwischen den weißen Trennwänden herauslösen und in Stücke schneiden. Frühlingszwiebeln putzen, waschen und in feine Ringe schneiden. Radieschenblätter, Basilikum, Grapefruitstücke, Frühlingszwiebeln und Cashewkerne zum Salat geben.

3 Für das Dressing den Saft der Limette und des Grapefruitviertels auspressen. Knoblauch schälen und zusammen mit Limettensaft, Grapefruitsaft, Olivenöl, Sojasauce, eingeweichten Datteln und 1 EL Dattel-Einweichwasser in einem hohen Rührbecher mit dem Pürierstab fein mixen. Marinade über den Salat schütten und gut mit einem Löffel untermischen. Den Salat 10 Min. durchziehen lassen. Dann den Feldsalat unterheben. Salat mit Röstzwiebeln garnieren.



GUTEN-MORGEN-KÜRBIS

Durch das komplette Aminosäure-Profil der Quinoa zusammen mit dem Kürbis als sehr gutem Betacarotin-Lieferanten bekommt ihr gleich in der Früh die volle Packung Energie sowie Mikro- und Makronährstoffe ab. Herz, was willst du mehr?

Für 4 Portionen

30 Min. Zubereitung

400 g Hokkaido-Kürbis
400 g Quinoa
1 l Gemüsebrühe
1 Bio-Apfel
½ Zitrone
2 EL Kürbiskerne
1 EL heller Sesam
3 EL Mandelmus
200 g weiße Bohnen
(Dose; Abtropfgewicht)
3 EL helles Miso
Salz
Pfeffer

- 1** Den Kürbis waschen, entkernen und würfeln. Quinoa in einem Sieb waschen und zusammen mit dem Kürbis und der Gemüsebrühe in einen Topf geben. Den Topfinhalt aufkochen und zugedeckt bei mittlerer Hitze köcheln, bis die Quinoa die Flüssigkeit aufgenommen hat.
- 2** In der Zwischenzeit den Apfel waschen, vierteln, vom Kerngehäuse befreien und in kleine Stücke schneiden. Den Saft der Zitrone auspressen. In einer Schale die Apfelstücke mit ½ EL Zitronensaft mischen.
- 3** In einer Pfanne ohne Fett die Kürbiskerne und den Sesam bei mittlerer Hitze rösten, dann zum Apfel geben.
- 4** Mandelmus, Bohnen, Miso und 1 EL Zitronensaft unter die Quinoa-Kürbis-Mischung rühren. Den Guten-Morgen-Kürbis mit Salz und Pfeffer abschmecken, auf Schüsseln verteilen und mit der Apfel-Kern-Mischung toppen.



KOREAN STYLE BOWL BIBIMBAP

Es gibt kaum eine Bowl, die so viele verschiedene Geschmacksknospen triggert wie Bibimbap. Und deswegen zeig ich euch eine durch Bibimbap inspirierte Super-Bowl mit heimischen Zutaten.

Für 4 Portionen

45 Min. Zubereitung

100 g Vollkorn-Reis
Salz
2 Möhren
2 Bund Frühlingszwiebeln
8 Knoblauchzehen
1 Msp. Chilipulver
2 EL Sojasauce
3 EL geröstetes Sesamöl
2 Rettiche
1 EL Aceto balsamico bianco
1 TL geräuchertes Paprikapulver
1 ½ TL Zuckerrübensirup
200 g Champignons
4 EL Olivenöl
Pfeffer
300 g Grünkohl
300 g Mangold
1 TL gelbe Currypaste
1 EL dunkles Miso
1 EL Zitronensaft
4 Eier (L)
8 EL Kimchi (s. S. 62)
4 EL heller Sesam

1 Den Reis nach Packungsanweisung in Salzwasser garen. Möhren putzen, schälen und fein reiben. Frühlingszwiebeln putzen, waschen und in feine Ringe schneiden. Knoblauch schälen und fein hacken. Möhren, je ein Viertel der Frühlingszwiebeln und des Knoblauchs, Chili, 1 EL Sojasauce und 1 EL Sesamöl in einer Schüssel mischen.

2 Rettiche waschen, putzen, fein reiben und mit Essig, 1 Prise Salz, Paprikapulver, ½ TL Zuckerrübensirup und je einem Viertel der Frühlingszwiebeln und des Knoblauchs mischen. Champignons putzen und in Scheiben schneiden. 1 EL Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und Pilze und ein Viertel des Knoblauchs darin 5 Min. anbraten. Salzen, pfeffern und ein Viertel der Frühlingszwiebeln untermischen, herausnehmen. Grünkohl und Mangold putzen, waschen und in Stücke zupfen. 1 EL Olivenöl in der Pfanne erhitzen und Kohl und Mangold darin 3 Min. anbraten. Restlichen Knoblauch 2 Min. mitbraten. Restlichen EL Sojasauce und 2 EL Wasser dazugeben und die Flüssigkeit fast verdampfen lassen. Mit 1 EL Sesamöl abschmecken und restliche Frühlingszwiebeln unterheben.

3 Currypaste, Miso, restlichen EL Sesamöl, restlichen TL Zuckerrübensirup, Zitronensaft und 3 EL Wasser verrühren. Die restlichen 2 EL Olivenöl in der Pfanne erhitzen und darin die Eier zu Spiegeleiern braten. Reis, Kimchi, Eier, Pilze, Rettich, Möhren und Mangoldmischung auf vier Schalen verteilen, mit Sesam bestreuen.



BRATAPFEL AUS DEM BACKOFEN

Bratapfel gehört zur Weihnachtszeit wie Santa Claus zu Coca-Cola. Aber da der Bratapfel besser schmeckt, konzentrieren wir uns darauf. Soll ja niemand sagen, der Ken macht nix für Weihnachten.

Für 4 Portionen

20 Min. Zubereitung

40 Min. Backen

2 Nelken

80 g Walnuskerne

1 TL Zimtpulver

1 Bio-Orange

1 Handvoll Datteln

4 süße Äpfel

(z. B. Alkmene)

- 1** Den Backofen auf 180° Umluft vorheizen und ein Backblech mit Backpapier belegen. Nelken, Walnüsse und Zimt in einem Standmixer fein mixen. Die Orange heiß waschen, abtrocknen, die Schale fein abreiben und den Saft auspressen. Orangenschale und -saft zur Walnussmischung geben.
- 2** Die Datteln in feine Würfel schneiden und anschließend unter die Nussmischung heben.
- 3** Die Äpfel waschen. Das obere Viertel der Äpfel abschneiden und die Äpfel mit einem Ausstecher entkernen. Darauf achten, dass man die Äpfel nicht durchsticht, sonst läuft die Füllung aus.
- 4** Die Füllung in die ausgehöhlten Äpfel geben, die Deckel auflegen, die Äpfel aufs Blech stellen und im heißen Ofen (Mitte) 30–40 Min. backen.





KEN KOCHT!

Endlich auch in Buchform: Unkonventionell und unterhaltsam präsentiert Ernährungsprofi Ken Müller vom beliebten YouTube-Kanal „Ken kocht“ sein geballtes Foodwissen. Er zeigt, worauf es beim Abnehmen und Gewichthalten wirklich ankommt, und präsentiert gesunde, vollwertige plant-based Sattmacher mit jeder Menge Geschmack. Denn: Wer lange satt ist, vermeidet Heißhungerattacken und braucht weder Zwischenmahlzeiten noch Snacks!

Mit vielseitig einsetzbaren Saucen und Dressings, leckeren Beilagen wie Köfte oder Zucchinirollchen, tollen Hauptgerichten wie Proteinbomben-Wraps oder einem Pilzragout mit Knusperpolenta und leckeren High-End-Brownies sorgt er für jede Menge herzhaftes und süßes Geschmackserlebnisse.



PEFC zertifiziert

Dieses Buch stammt aus nachhaltig bewirtschafteten Wäldern und kontrollierten Quellen

www.pefc.de

WG 456 Schlanke Küche
ISBN 978-3-8338-8520-4



9 783833 885204

www.gu.de