

SVEN BACH



MARTINA AMON

# EASY AFTER WORK COOKING

SCHLANK UND GESUND IM ARBEITSALLTAG



★ ★ ★  
Schnelle  
Rezepte vom  
Jobfood-  
Coach

**humboldt**

# EASY AFTER-WORK-COOKING – SO BLEIBST DU DRAN

<b>Die richtige Nährstoffzusammensetzung für den Abend</b>	<b>Seite 11</b>
<b>Vorratshaltung gut überdacht</b>	<b>Seite 29</b>
<b>Clever einkaufen</b>	<b>Seite 40</b>
<b>Praktische Küchenhelfer, die Zeit sparen</b>	<b>Seite 46</b>
<b>Dein 2-Wochen-Essensplan</b>	<b>Seite 51</b>
<b>Schnelle Rezepte für den Abend</b>	<b>Seite 68</b>
<b>Leckere Snacks fürs Sofa</b>	<b>Seite 113</b>



**Profi-Ernährungstipps**



**Videos zum Nachkochen**



**Mealprep-Rezepte**

**SVEN BACH**



**MARTINA AMON**

# **EASY AFTER WORK COOKING**

**SCHLANK UND GESUND IM ARBEITSALLTAG**



# Inhalt

Vorwort 4

## **EASY AFTER-WORK-COOKING - DIE GRUNDLAGEN 7**

### **Die leidige After-Work-Essenssuche 8**

Du suchst nicht allein 8

Warum es am Abend bei so vielen eskaliert 9

### **Der Nährstoffbaukasten 11**

Kohlenhydrate – liefern Energie 11

Fett – damit es schmeckt 18

Eiweiß – der Stoffwechselbooster 20

Die Mischung macht's 25

Kochen mit wenigen Zutaten 27



### **Vorratshaltung und Einkäufe 29**

Vorratshaltung für entspanntes Kochen 29

Clever einkaufen 40

### **After-Work-Cooking in 30 Minuten 46**

Die richtigen Helferchen 46

Zeitsparende Küchentricks 48

### **Special: Mealprep 51**

Einmal kochen, mehrmals essen 51





# **EASY AFTER-WORK-COOKING - DIE REZEPTE 55**

- Soßen, Aufstriche und Dips 56
- Schnelle warme Hauptmahlzeiten 68
- Suppen und Eintöpfe 101
- Salate und Snacks 113
- Süßes 121

Rezeptregister 130



# Vorwort

Liebe Leserin, lieber Leser,

endlich ist es da, ein Buch, das dir den Feierabend versüßt! Mit leckeren und einfachen Gerichten sowie Tricks, wie du am Abend gesund und ausgewogen kochen kannst. Denn sicher kennst du sie auch, die leidige Frage: Was koche ich heute Abend für mich oder für meine Familie?

Eine Mahlzeit auf den Tisch bringen ist das eine, das andere ist die Ausgewogenheit der Zutaten – und auch der Geschmack sollte nicht auf der Strecke bleiben. Bei unseren Vorträgen erleben wir häufig, dass unsere Zuhörer und Zuhörerinnen viel über Ernährung wissen. Zwar ist nicht alles, was in den Medien steht, sinnvoll und richtig, aber viele Menschen beschäftigen sich mit dem Thema. Was jedoch oft fehlt, ist eine praktische Anleitung, wie sie ihr Wissen umsetzen können. Insbesondere nach einem langen Arbeitstag am Abend etwas Vernünftiges und möglichst Schnelles auf den Tisch zu bekommen, ist für viele immer wieder aufs Neue ein Problem.

Mit unserer Firma *EssWert* haben wir uns daher auf die Fahne geschrieben: Wir unterstützen vielbeschäftigte Menschen, mit normalen Lebensmitteln und ohne größeren Aufwand eine gesunde, ausgewogene Ernährung in ihren Alltag zu implementieren. Und genau das ist auch die Absicht dieses Buches. Es wird dir Schritt für Schritt dabei helfen, dass das Kochen am Abend von einer leidigen Pflicht zur fröhlichen Kür wird. Mit unseren kreativen und einfachen Ideen kannst du sofort loslegen und wirst die ganze Familie begeistern.

Einen schönen Feierabend – und viel Spaß beim Kochen – wünschen dir

A handwritten signature in blue ink, appearing to be 'Alma' followed by a flourish.



Im Kochteil findest du viele Rezepte als Video zum Nachkochen. Einfach QR-Code scannen – und wir erklären dir Schritt für Schritt, wie dein Abendessen garantiert gelingt.









# EASY AFTER-WORK- COOKING - DIE GRUNDLAGEN

*In diesem Kapitel geht es um die Grundlagen. Wir befassen uns damit, wie du mit einem einfachen Baukastensystem alle notwendigen Nährstoffe in dein Essen einbaust. Welche Lebensmittel solltest du immer im Haus haben? Wie organisierst du den Einkauf und die Vorratshaltung? Wie stellst du deine Mahlzeiten zusammen? Für die Umsetzung - also das Kochen - geben wir dir viele Tipps, wie du mit wenig Aufwand in kurzer Zeit leckere Gerichte zubereitest. Die richtigen Gerätschaften und ein guter Plan sind die Basis für eine schnelle After-Work-Küche.*

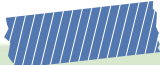
# Die leidige After-Work-Essenssuche

## Du suchst nicht allein

„Tagsüber klappt es ja noch einigermaßen mit dem gesunden Essen – aber am Abend, da bin ich einfach überfordert.“ Diese oder ähnliche Aussagen begegnen uns regelmäßig in unseren Vorträgen – ein Grund mehr, diesem Thema ein eigenes Buch zu widmen.

Bei den meisten Menschen scheitert das Vorhaben, am Abend etwas Vernünftiges zu essen, keineswegs daran, dass sie nicht wüssten, was gesund ist und was nicht. Jeder weiß, dass ein fetter Braten mit Klößen schwer im Magen liegt oder jeden Abend Fertigpizza auf Dauer nicht das Richtige ist. Doch warum gelingt es so vielen trotzdem nicht, am Abend ein ausgewogenes Essen zuzubereiten? Die einfache Antwort ist: Es fehlt ein guter Plan. Niemand möchte nach einem stressigen und langen Tag noch zwei Stunden in der Küche verbringen, abgesehen vom Einkauf, um erst mal alle Zutaten zu besorgen. Das machst du vielleicht mal zwischendurch, aber für jeden Tag ist das keine gute Strategie. In der Regel greifst du auf das zurück, was du einfach zubereiten kannst und von dem du weißt, dass es schnell geht und allen schmeckt.

Aber auf Dauer ist das unbefriedigend. Das hören wir von vielen Seiten und auch dir geht es vermutlich so, sonst hättest du dieses Buch nicht gekauft. Wie so viele möchtest sicher auch du abends etwas essen, das nicht nur gut schmeckt, sondern auch gesund ist – und sich schnell zubereiten lässt. Doch wie geht das? Das Internet ist voll mit Rezepten und Ideen, am Ende scheitert es aber doch wieder daran, dass alles zu aufwendig ist. Mit diesem Buch wird das anders. Hier findest du nicht nur leckere Rezepte, sondern vor allem erlernst du



Viele möchten abends etwas Leckeres, Gesundes essen, das schnell zubereitet ist.

alle wichtigen Strategien, die es dir ermöglichen, nach einem langen Tag schnelle und gesunde Gerichte zu zaubern.

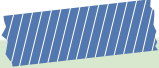
## Warum es am Abend bei so vielen eskaliert

Kennst du diese Tage, an denen du völlig im Stress bist, von einem Termin zum nächsten hetzt und am Abend nach allen Erledigungen völlig ausgehungert zu Hause ankommst? Jetzt muss es schnell gehen. Du hast riesigen Hunger und kannst dich gar nicht mehr konzentrieren. Eigentlich wolltest du ja gesünder essen, aber jetzt muss erst mal irgendwas her, was schnell geht. Es soll auch noch allen schmecken und so greifst du zu dem, was du immer kochst. Ja du weißt, das ist wenig abwechslungsreich, und auch der Anteil an frischen Produkten ist überschaubar, aber es ist jetzt halt so.

Wenn wir völlig ausgehungert sind und vielleicht schon tagsüber nicht so gut darauf geachtet haben, was wir essen, dann wird es am Abend umso schwieriger. In diesen Momenten ist uns alles egal, es muss schnell etwas zu essen her. Das rationale Denken ist ausgeschaltet, jetzt geht es nur darum, den Hunger zu stillen. Wir essen das, was uns als erstes in den Sinn oder in die Finger kommt: ein Stück Käse, ein Würstchen, ein paar Löffel Fertigsalat ... Später ärgern wir uns vielleicht, dass wir nichts Vernünftiges gegessen haben, sondern nur Snacks, und dann noch so ungesunde.

Jetzt weißt du zumindest, warum du das tust: Dein Hirn – die Vernunft – ist ausgeschaltet. Erst wenn dein Körper das Essen langsam aufnimmt, schaltet sich die Vernunft wieder ein – und du ärgerst dich. Jetzt bist du wieder in der Lage, rational zu denken und abzuwägen, welche Folgen dein Tun hat.

Bei dieser Gelegenheit müssen wir dir die Geschichte von Uschi erzählen. Uschi ist Mitte 50 und ärgert sich seit Jahren über ihr Gewicht. Tagsüber auf der Arbeit hat sie sich super im Griff und isst nur gute Sachen, die sie sich selbst mitbringt, erzählt sie. Aber am Abend,



Hunger schaltet unser rationales Denken aus.

da eskaliert es irgendwie – so hat sie in den letzten drei Jahren 15 Kilo zugenommen. Bei einem unserer Vorträge hörte sie das erste Mal von Mealprep und schneller After-Work-Küche. Sie erfuhr, dass man ausgehungert nicht einkaufen darf, da man gar nicht mehr sinnvoll entscheiden kann. Wer kennt das nicht: Man wollte beim Bäcker nur ein gesundes Vollkornbrot kaufen und schwupps, verlässt man den Laden mit einem knusprigen Baguette und zwei Croissants zum Preis von einem in der Tüte.

Uschi hatte sich bisher immer spontan nach der Arbeit in den Supermarkt treiben lassen und das mitgenommen, worauf sie gerade Lust hatte. Nun wurde ihr klar, dass es ganz einfach darum geht, einen Plan für den Abend zu haben, wenn sie mal wieder hungrig nach Hause kommt. Einen Plan, zu dem eine gewisse Vorbereitung gehört, die aber weit weniger aufwendig ist, als sie immer dachte. Dazu gehört etwas Wissen darüber, welche Bausteine im Essen enthalten sein sollten. Aber vor allem gehören dazu gute Vorräte und einfache Rezepte.

Also machte Uschi einen Plan – und sie schaffte es, mit nur wenigen kleinen Veränderungen abends lecker und gesund zu essen. Das Beste dabei: Sie brauchte viel weniger Zeit zum Kochen als sonst.



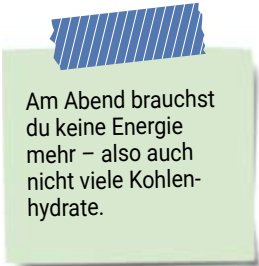
# Der Nährstoffbaukasten

Wie sieht dieser Plan für eine ausgewogene und schnelle After-Work-Küche aus? Dafür schauen wir uns einmal ein paar wichtige Basics an. Denn es soll ja nicht nur schnell gehen, sondern die Gerichte sollen auch gesund und abwechslungsreich sein. Beginnen wir damit, welche Nährstoffe notwendig sind und wie du deine Gerichte optimal zusammenstellst.

Vielleicht hast du dich bereits intensiver mit Ernährung auseinandergesetzt. Dann weißt du schon, dass unsere Hauptnährstoffe Kohlenhydrate, Eiweiße und Fette sind. Jeder dieser Nährstoffe hat seine Besonderheiten und ist wichtig für unseren Körper. Vor allem beim Abendessen kommt es auf eine gute Verteilung an, damit du deinen Körper optimal versorgst, wirklich satt bist und am späteren Abend kein Heißhunger aufkommt.

## Kohlenhydrate – liefern Energie

Lebensmittel mit einem hohen Gehalt an Kohlenhydraten sind Reis, Kartoffeln, Getreide, Nudeln, Hülsenfrüchte wie Bohnen, Kidneybohnen, Erbsen und alles, was daraus hergestellt wird, also Brot, Gebäck, Süßspeisen und Ähnliches. Ebenso gehört Zucker in allen Varianten, wie Honig, Agavendicksaft, Kokosblütenzucker oder Ahornsirup, zu den Kohlenhydraten, wie auch Obst und daraus hergestellte Säfte. Kohlenhydrate haben nur einen Nutzen: unserem Körper Energie zu liefern. Das war schon alles. Da du aber am Abend in der Regel nicht viel Energie brauchst, sondern nach Hause kommst, etwas isst, vielleicht noch etwas im Haushalt erledigst, dich entspannst und dann zu Bett gehst, brauchst du zu dieser Tageszeit auch nicht viele Kohlenhydrate. Ihr Anteil am Abendessen sollte also übersichtlich bleiben. Wie dir das gelingt, zeigen wir dir später. Wichtig ist erst mal zu verstehen, was alles zu den Kohlenhydraten gehört.



Am Abend brauchst du keine Energie mehr – also auch nicht viele Kohlenhydrate.

Kohlenhydrate bestehen aus einem, zwei oder mehreren Zuckermolekülen. Die sogenannten **Einfachzucker** – Glukose (Traubenzucker), Fruktose (Fruchtzucker) und Maltose (Malzzucker) – bestehen aus nur einem Molekül und werden sehr schnell vom Körper aufgenommen. **Zweifachzucker** wie Laktose (Milchzucker) und Saccharose (Haushaltszucker) bestehen aus zwei Zuckermolekülen und werden ebenfalls leicht aufgenommen. Bei Kohlenhydraten mit mehr als zwei Molekülen sprechen wir von **Mehrfachzucker**. Bei ihnen hängen viele Zuckermoleküle aneinander, ihr bekanntester Vertreter ist die Stärke. Hier müssen zunächst alle Moleküle voneinander getrennt werden und werden dann nach und nach vom Körper aufgenommen. Schließlich gibt es noch die **Ballaststoffe**, die ebenfalls zu den Kohlenhydraten gehören, aber nicht verdaut werden können. Diese pflanzlichen Nahrungsbestandteile fördern unsere Darmgesundheit und tragen gleichzeitig dazu bei, dass wir länger satt sind.

Da dein Körper am Abend nur wenig Energie benötigt, sollten schnell verdauliche Kohlenhydrate nur einen kleinen Anteil an deiner Mahlzeit betragen. Iss also ruhig ein Stück Brot, eine Handvoll Nudeln, Reis oder Kartoffeln als Beilage, aber möglichst keine große Portion Nudeln mit Soße. Denn wenn dein Körper zu viel Energie zur Verfügung hat, die er nicht mehr verbraucht, wandelt deine Leber diese Energie in Fett um und lagert es ein als Reserve für schlechtere Zeiten der Hungersnot. Eine Hungersnot, die vermutlich nie kommt. Und so sammeln sich die Fettpölsterchen an. Wir werden häufig gefragt, ob es dick macht, am Abend Kohlenhydrate zu essen. Die Antwort darauf lautet: Nicht, wenn sie in vernünftigen Mengen gegessen werden. Besteht dein Abendessen aber sehr oft nur aus Nudeln mit Soße oder Pizza, dann ist diese Menge einfach zu viel und macht sicherlich auf Dauer nicht gerade schlank.

### Kohlenhydratgehalt von Beilagen

PORTIONSMENGE	LEBENSMITTEL	KOHLLENHYDRATE
60 g	Basmatireis	47 g
60 g	Nudeln	43 g
60 g	Couscous	43 g
60 g	Bulgur	40 g
125 g (Kühlregal)	Gnocchi (ohne Zusatzstoffe)	37 g
125 g (Kühlregal)	Schupfnudeln (ohne Zusatzstoffe)	37 g
60 g	Quinoa	37 g
60 g	Amarant	33 g
50 g	Baguette	28 g
200 g	Kartoffeln	30 g
50 g	Vollkornbrot	18 g

### Meide süße Getränke am Abend

Häufig vergessen wir, dass auch die Getränke zum Essen eine wichtige Rolle spielen. Aber was nutzt eine ausgewogene Mahlzeit, wenn du zwei große Saftschorlen dazu trinkst? Süße Getränke wie Fruchtsäfte oder Softdrinks sollten vor allem abends eher die Ausnahme sein. Hochwertige Säfte aus Bioobst sind zwar erst mal gesünder als ein Softdrink, enthalten aber genauso viel Zucker, denn für deinen Körper spielt es keine Rolle, ob der Zucker zugesetzt ist oder ob es sich um Fruchtzucker handelt. Die Energie, die ihm geliefert wird, braucht er am Abend schlichtweg nicht mehr, er wandelt sie in Fett für die Reserven um.

Mit seinem hohen Zuckergehalt ist Fruchtsaft eher als Genussmittel zu sehen, das du nicht unbedacht in großen Mengen konsumieren solltest. Eine stark verdünnte Saftschorle im Mischverhältnis 1:3 oder 1:4 (Wasser : Saft) ist okay. Oder probiere es doch mal mit selbst aromatisiertem Wasser, siehe Kasten.

Wichtig in der After-Work-Küche: Verwende moderate Mengen an kohlenhydratreichen Beilagen und verzichte auf zuckerhaltige Getränke.

## *Wasser aufpeppen*

Nicht jedem fällt es leicht, nur Wasser zu trinken. Wenn es auch dir zu langweilig ist, peppe dein Wasser mit einfachen Zutaten auf: Fülle es in eine Karaffe und gib Beeren etc. dazu und lasse das Ganze eine Weile ziehen. Kräuter- und Früchtetees sind ebenfalls eine zuckerfreie Alternative. Einfach aufkochen, abkühlen lassen und zum Abendessen schön gekühlt genießen. Wenn du es etwas süß brauchst, kannst du vorerst noch etwas Honig oder Zucker in dein Getränk geben, reduziere dann einfach nach und nach den Zucker.

### **Einfach zum Wasser dazugeben:**

- Tiefgekühlte Himbeeren und Rosmarin
- Biozitrone und Basilikumblätter
- Biolimetten und Minze
- Gurkenscheiben und Minze
- Erdbeerscheiben und Basilikum
- Wassermelonenstücke und Minze
- Kokoswasser
- Ingwerscheiben

## **Iss genügend Ballaststoffe**

Worauf du am Abend auf keinen Fall verzichten solltest, sind Ballaststoffe. Die Pflanzenteile werden nicht verdaut, sondern erst im Darm mit Hilfe von Bakterien abgebaut. Dabei entstehen unter anderem Gase – weshalb viele Menschen denken, dass sie keinen Kohl und keine Hülsenfrüchte vertragen. Dabei ist der Darm nur nicht an die Ballaststoffe gewöhnt, was sich aber ändern lässt.

Ballaststoffe befinden sich ausschließlich in pflanzlichen Lebensmitteln wie Vollkornprodukten, Nüssen, Kernen, Samen, Gemüse, Obst und Hülsenfrüchten. Sie quellen in Magen und Darm stark auf, daher solltest du auf jeden Fall über den Tag verteilt genügend trinken – möglichst zuckerarme Getränke, wie oben beschrieben. Durch das



Aufquellen erhöht sich das Volumen der Nahrung und der Magen wird schneller gefüllt. Mechanorezeptoren in der Magenwand werden angeregt, Sättigungssignale zu senden. Beim Abbau im Darm entstehen neben Gasen auch kurzkettige Fettsäuren (Essig-, Propion- und Butter-säure). Diese Fettsäuren regen Darmzellen dazu an, appetithemmende Stoffe zu produzieren. Diese Mechanismen führen dazu, dass Ballaststoffe besser sättigen.

Wenn du am Abend Ballaststoffe isst, bleibst du also länger satt und verlierst dadurch langfristig an Gewicht. Sie helfen auch, den Cholesterinspiegel zu senken, tragen zu einem gesunden Darm bei und verbessern den Glukosestoffwechsel.

Viele sind der Meinung, dass sie genügend Ballaststoffe zu sich nehmen, doch die Zahlen sagen etwas anderes: Laut der Nationalen Verzehrstudie II essen 75 Prozent der Frauen und 68 Prozent der Männer zu wenig Ballaststoffe. Der empfohlene Richtwert liegt bei mehr als 30 Gramm Ballaststoffen pro Tag. Tatsächlich kommen Frauen im Schnitt auf 23 Gramm und Männer auf 25 Gramm.

### ***So helfen Ballaststoffe beim Abnehmen:***

- Ihre Abbauprodukte verstärken das Sättigungsgefühl.
- Sie quellen auf, das größere Volumen führt zu einer besseren Sättigung.
- Ihre Verdauung braucht mehr Zeit, dadurch sättigen sie länger.
- Der Blutzucker steigt langsamer an.
- Sie regen die Verdauung an.

Wie kannst du nun deinen täglichen Bedarf an Ballaststoffen decken? Prinzipiell solltest du sie natürlich über den Tag verteilen. In der Tabelle findest du eine Übersicht über den Ballaststoffgehalt verschiedener Nahrungsmittel.

# Vorratshaltung und Einkäufe

## Vorratshaltung für entspanntes Kochen

Am Abend nach der Arbeit fix ein leckeres Gericht zu zaubern, setzt gefüllte Vorratsschränke voraus. Gehen wir mal alle möglichen Lager in deinem Haushalt durch und füllen diese mit den Basis-Lebensmitteln fürs After-Work-Cooking.

### Basis-Lebensmittel für den Kühlschrank

Mit **Frischkäse** kannst du super Soßen zu Gemüse, Fleisch, Fisch und Beilagen wie Kartoffeln, Nudeln und Reis zaubern (Anregungen findest du im Rezeptteil). Bitte verwende keine Light-Varianten, diese enthalten in der Regel unnötige Zusatzstoffe!

**Hartkäse** wie Parmesan oder Emmentaler solltest du immer im Kühlschrank haben. Fein gerieben über Gemüse oder zu Nudeln, aber auch grob gerieben bzw. geschnitten im Salat, bringen sie viel Geschmack in die Gerichte. Praktischerweise sind sie originalverpackt lange haltbar, aber auch wenn sie angebrochen sind, kannst du sie noch etwa drei Wochen verwenden. Dafür packe sie in eine Käsebox, in Käsepapier oder in Wachspapier und lagere sie im mittleren bis oberen Bereich deines Kühlschranks.

Eine Packung **Feta** und eine Packung **Mozzarella** halten lange und sind ideal für einen schnellen Salat am Abend. Den Mozzarella kannst du klassisch mit Tomaten als Caprese servieren und der Feta passt gewürfelt zu einem Blattsalat. **Sahne** und **Butter** sind beim Kochen super Geschmacksgeber. Im Mix mit pflanzlichen Fetten sind sie auch kein Problem für deine Gesundheit bzw. deinen Cholesterinspiegel. Du solltest sie jedoch dosiert einsetzen. Unser Tipp: Sahne in 50-Milliliter-

Gewöhne dir an, die Zutatenliste zu studieren. In vielen Produkten befinden sich überflüssige Zusatzstoffe, die du leicht vermeiden kannst.

Portionen und Butter in 25-Gramm-Portionen (Butterwürfel) einfrieren. Somit hast du immer einen kleinen, frischen Geschmacksgeber für leckere Soßen oder eine Portion Kartoffelpüree auf Lager. Achte bei Sahne auf die Zutatenliste, wähle eine Marke ohne Verdickungsmittel.

**Schupfnudeln und Gnocchi** aus dem Kühlregal müssen nur kurz erhitzt bzw. mit heißem Wasser aus dem Wasserkocherwasser überbrüht werden. Sie sollten ebenfalls keine Zusatzstoffe enthalten. Gnocchi in Tomatenpüree erhitzt und etwas Parmesan darüber streuen – fertig ist die Abendmahlzeit.

### Welche Lebensmittel sind wie lange haltbar?

LEBENS-MITTEL UND PRODUKTE	HALTBARKEIT	TIPPS FÜR DIE RICHTIGE AUFBEWAHRUNG	VERWENDEN ODER VERWERFEN? SEHEN, RIECHEN, SCHMECKEN – MIT DEN SINNEN ÜBERPRÜFEN
Brot und Brötchen	Mehrere Tage	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Brot und Brötchen nicht im Kühlschrank lagern</li> <li>▪ Keine Plastikverpackungen, lieber im Brotkasten lagern</li> <li>▪ Brotscheiben und Brötchen kann man super einfrieren und lassen sich im Toaster fix wieder auftauen</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Bei Schimmelbefall sofort entsorgen</li> <li>▪ Trockene Brotreste können für Brotauflauf verwendet werden, aber auch für Brotcroutons, Semmelknödel oder Paniermehl</li> </ul>
Butter	Mehrere Wochen	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Butterstücke in Portionen à 25 Gramm einfrieren</li> <li>▪ Im Kühlschrank, in der Butterdose, im mittleren Bereich</li> </ul>	Wenn sie gelb und ranzig ist, entsorgen

LEBENS- MITTEL UND PRODUKTE	HALTBARKEIT	TIPPS FÜR DIE RICHTIGE AUFBEWAHRUNG	VERWENDEN ODER VERWERFEN? SEHEN, RIECHEN, SCHMECKEN – MIT DEN SINNEN ÜBERPRÜFEN
Eier	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Ungekühlt etwa 20 Tage</li> <li>▪ Gekühlt 4 bis 5 Wochen</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Eier im Eierkarton bzw. im Eierfach in der Kühlschranktür bei 10 Grad lagern</li> <li>▪ Hygiene beachten!</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Frischetest bei Eiern im Wasserglas: Frische Eier bleiben am Boden, stehende Eier sind schon älter, aber noch essbar, wenn es schwimmt, wird es entsorgt</li> <li>▪ Eier, die älter als 20 Tage sind, möglichst erhitzt verwenden, also zum Backen, Kochen und Braten</li> </ul>
Hartkäse	Mehrere Monate	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Edelschimmelkäse separat aufbewahren</li> <li>▪ Ganzen Käse kaufen und selbst schneiden und reiben</li> <li>▪ Spezielle Vorratsdosen und Käsepapier verwenden, im mittleren Bereich des Kühlschranks lagern</li> </ul>	Bei Schimmelbefall entsorgen
Weichkäse	Mehrere Tage		
Milch	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Frischmilch einige Tage</li> <li>▪ H-Milch einige Wochen</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Frischmilch gut verschlossen im Kühlschrank</li> <li>▪ Verschlossene H-Milch im Vorratsregal, geöffnete im Kühlschrank</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Saure, flockige Milch entsorgen</li> <li>▪ H-Milch wird nicht sauer, schmeckt aber bitter und schleimig</li> </ul>
Joghurt, Quark, saure Sahne, Schmand etc.	Verpackt und verschlossen mehrere Tage bis Wochen	Gut verschlossen im Kühlschrank	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Bei Schimmelbefall entsorgen</li> <li>▪ Fertige Desserts wie Milchreis oder Puddingcremes etc. besitzen keinen natürlichen Säureschutz, wie Naturmilchprodukte, deshalb sollte hier das MHD beachtet werden</li> </ul>

### **Basis-Lebensmittel für das Vorratsregal**

**Dinkelmehl** und **Weizenmehl**, die du zum Beispiel für eine Mehlschwitze brauchst oder für Pfannkuchen, sollten in jedem Vorratsregal vorhanden sein.

**Reis und Nudeln** sind in den richtigen Mengen im Mix mit Gemüse, Fisch und Fleisch, aber auch mit vegetarischen Lebensmitteln (Eier, Käse, Hülsenfrüchte, Nüsse) eine schnelle After-Work-Beilage. In unserem Rezeptteil haben wir genau diesen Gesund-und-Satt-Mix für dich kreiert. Wer möchte, kann Vollkornnudeln oder auch hochwertige Alternativen aus Hülsenfrüchten wie Linsennudeln nehmen.

**Kartoffeln** sind lange haltbar und vielfältig einsetzbar, ob als Beilage, als Auflauf, als Suppe oder als Ofenkartoffeln. Vorwiegend festkochende Kartoffeln sind eine gute Basis, da verschiedene Zubereitungsformen möglich sind.

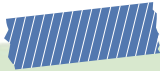
**Quinoa und Bulgur** sind ebenfalls schnelle Beilagen zu Gemüsepfannen, Fisch oder Fleisch.

**Hülsenfrüchte** wie Kichererbsen, Kidneybohnen oder auch weiße Bohnen kannst du gut in der Dose oder im Glas im Vorrat haben. Achte auch hier auf die Zutatenliste – es sollten nur Wasser, Salz und die Hülsenfrüchte enthalten sein.

**Gelbe und rote Linsen** kaufst du am besten getrocknet. Sie müssen nicht eingeweicht werden und sind in nur 15 Minuten gar.

**Stückige Tomaten, passierte Tomaten** und **Tomatenmark** sind Pflicht. Du brauchst sie für die klassische Tomatensoße, für Aufläufe, Bolognese, Chili con Carne oder auch für Gulasch. Tomatenmark mit Zwiebeln und Knoblauch angebraten bildet eine leckere Grundlage für dutzende Gerichte. Du bekommst die Tomatenvarianten in der Dose, im Tetrapack oder in der Tube.

**Kokosmilch** in der Dose oder im Tetrapack geben deinen Gerichten eine asiatische Note. Sie ist auch eine gute Basis für Soßen zu süßen Gerichten. Achte auf die Zutatenliste: Kokosmilch sollte mindestens 80 Prozent Kokos enthalten und Wasser, aber keine Zusatzstoffe wie Verdickungsmittel.



Kokosmilch lässt sich wie Sahne in kleinen Portionen einfrieren.

**Mandeldrink**, der mit Mandelmus angedickt wird, ist ebenfalls nützlich für süße Soßen. Beides sollte frei von Zusätzen sein.

**Rote Bete**, vorgekocht und vakuumiert, lässt sich schnell zu Suppen oder Salaten verarbeiten, zum Beispiel in Kombination mit Feta.

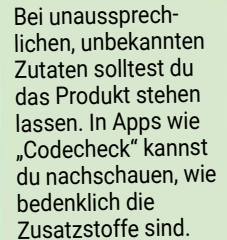
**Sauerkraut** in der Dose oder im Beutel sollten wir auch nicht vergessen – es ist eine gute Beilage zu Kartoffeln oder ergibt in Kombination mit Schupfnudeln eine schnelle und leckere Mahlzeit.

**Zwiebeln** und **Knoblauch** brauchst du für Gemüsegerichte und für Salatsoßen. Kleine Zwiebeln sind besonders praktisch.

**Currypaste** für asiatische Gerichte und Pesto für die mediterrane Note sind als Grundlage für viele Gemüsegerichte ideal. Zwiebeln anbraten, etwas Currypaste und Tiefkühlgemüse dazu, ein Spritzer Kokosmilch, dazu Reis – hört sich doch lecker an! Auch Zucchini, Aubergine und Tomaten in Olivenöl angebraten und mit etwas Pesto geschwenkt ist lecker und ohne großen Aufwand schnell zubereitet. Achte auch hier darauf, dass die Pasten keine bedenklichen Zusatzstoffe enthalten. In der Regel sind Biopasten zu empfehlen.

**Würzmischungen** wie Currypulver, Ras el Hanout, Kräutersalz oder Harissa bringen Abwechslung in die Küche. Damit bekommt die Gemüsepfanne ohne großen Aufwand einen exotischen oder arabischen oder einfach einen scharfen Kick.

**Öl** sollte in deinem Vorratschrank natürlich auch nicht fehlen. Ein gutes Rapsöl sowie ein gutes Olivenöl sind die Basis. Dazu zum Beispiel ein feines Nussöl, das du für Salate verwendest – ganz nach deinem Geschmack. Sonnenblumen- und Maiskeimöl sind keine besonders gesunden Ölsorten, obwohl sie viel gekauft werden.



Bei unaussprechlichen, unbekanntem Zutaten solltest du das Produkt stehen lassen. In Apps wie „Codecheck“ kannst du nachschauen, wie bedenklich die Zusatzstoffe sind.



# After - Work - Cooking in 30 Minuten

## Die richtigen Helferchen

Deinen Einkauf und deine Vorratshaltung hast du im Griff und du weißt, wie sich die Mahlzeiten zusammensetzen sollten. Nun geht es an die Umsetzung. Wie gelingt es dir, jeden Abend innerhalb von 30 Minuten ein leckeres und gesundes Gericht auf den Tisch zu bringen? Dafür brauchst du das richtige Werkzeug und ein paar pfiffige Strategien.

### Benötige ich eine Küchenmaschine?

Wenn du für mehr als zwei Personen kochst, ist eine Küchenmaschine empfehlenswert, aber auch als Single oder als Paar kannst du mit einer Küchenmaschine Zeit sparen. Sie kann in der Regel kneten, rühren, reiben, schneiden und raspeln und mit dem entsprechenden Zubehör auch mixen. Das spart nicht nur Zeit, sondern auch viele Einzelküchengeräte.

Bevor du dir eine Küchenmaschine anschaffst, überlege jedoch, was du wirklich brauchst. Wie komplex sind die Rezepte, die du zubereiten möchtest? Um Gemüse zu schneiden oder zu hacken und Teig zu kneten genügt eine Maschine mit ca. 550 bis 750 Watt. Informiere dich, was zu dir passt. Lass dir aber bitte keine teure Küchenmaschine aufschwätzen. Für unsere After-Work-Rezept sind kompakte Geräte, wie die sogenannten Food Processoren die richtige Wahl.

Wenn die Küchenmaschine zu kompliziert ist, macht das Arbeiten damit keinen Spaß. Also lieber übersichtlich und kompakt.

### Unser Tipp: Induktionsherd

Wenn du mit dem Gedanken spielst, dir einen neuen Herd anzuschaffen, empfehlen wir dir einen Induktionsherd. Hier ist die Hitze sofort im Topf oder in der Pfanne und du kannst sie sehr gut regulieren. Es sollte aber ein Induktionsfeld mit einer Drehknopfvariante für die einzelnen



Platten sein. Slider-Bedienungen schneiden bei Beurteilungen häufig schlecht ab, gerade beim Kochen mit nassen und fettigen Fingern sind sie eine Katastrophe. Und wer kocht schon mit trockenen Händen?

### **Im Schnellkochtopf geht's ab!**

Kartoffeln, Hülsenfrüchte, Gulasch, Rouladen, Bratengerichte und Eintöpfe sind im Schnellkochtopf teilweise um 60 bis 70 Prozent schneller fertig als im normalen Topf. Außerdem sparst du etwa 50 Prozent Energie. Vor allem bei unserem Special „Einmal kochen – mehrmals essen“ auf Seite 51 macht es sich bemerkbar, wenn du einen Schnellkochtopf verwendest.

### **Wasserkocher nicht nur für Tee**

Heißes Wasser für eine Suppe oder für Nudeln und Reis nehmen wir aus dem Wasserkocher. Dafür einfach Wasser im Kocher zum Kochen bringen, dann zusammen mit den Nudeln oder dem Reis in den Topf geben, auf die heiße Herdplatte stellen und weiter kochen. Das spart unglaublich viel Zeit. Er kann viel mehr als nur Tee kochen, dieser Wasserkocher.


### **Jedes Töpfchen braucht ein Deckelchen**

Turboküche funktioniert am besten mit dem Deckel auf dem Topf oder der Pfanne. Somit bleibt die Hitze im Topf und heizt nicht die Küche. Möhren, Kohl, Kartoffeln etc. sind schneller gar, so sparen wir Zeit, Energie und reduzieren auch noch den Vitaminverlust.



# EASY AFTER-WORK- COOKING - DIE REZEPTE

*Schreiten wir zur Tat! Auf den folgenden Seiten findest du eine große Auswahl an Rezepten. Von Saßen, Aufstrichen und Dips über schnelle, einfache Rezepte für jeden Tag und leckere Snacks bis hin zu süßen Leckereien. Viele der Rezepte lassen sich super einfrieren und bei Bedarf auftauen.*



# SOSSEN, AUFSTRICHE UND DIPS

## Easy Gemüse- brühpulver

Für 200 Gramm, ca. 7 Liter

### Zutaten

150 g getrocknetes Suppengemüse (z. B. von BioGourmet, Wagner, Würzteufel)

1 gestr. TL Kurkuma

50 g Jodsalz (ohne Trennmittel)

### Zubereitung

Die Zutaten in einen Mixer füllen und sehr fein bzw. staubig mixen. Das Ergebnis sollte etwa wie Puderzucker sein.

**Zubereitungszeit: 3 Minuten**

**Eine Portion enthält:**

42 kcal (176 kJ), 2 g Eiweiß,  
0 g Fett, 5 g Kohlenhydrate

### Tipp

Das Brühpulver eignet sich hervorragend für Soßen, Brühen, als Würze für Salatdressing und als Salzersatz. Man muss das Brühpulver nicht extra vorab mit Wasser aufkochen – einfach beim Kochen einarbeiten.

Dosierung: Für 500 ml Flüssigkeit brauchst du 1 gestr. EL (ca. 15 g) Brühpulver.



In diesem Video erklären wir dir das vielfach nachgefragte Rezept zu unserem Gemüsebrühpulver. Einfach und schnell in der Zubereitung, ganz ohne Geschmacksverstärker und Konservierungsstoffe.





# SCHNELLE WARMER HAUPTMAHLZEITEN

## Turbo- Pizzateig

Für 4 Portionen

### Zutaten

400 g Magerquark

300 g Dinkelmehl Type 630

2 TL geschrotete Leinsamen

1 Pck. Backpulver

Salz, Pfeffer

### Außerdem:

Backpapier

### Zubereitung

- 1 Alle Zutaten in eine Schüssel geben, mit einem Knethaken vermengen und dann noch mit den Händen durchkneten.
- 2 Den Backofen auf 180 °C Ober-/Unterhitze vorheizen.
- 3 Den Teig in vier Stücke teilen und auf einem Backpapier zu vier gleich großen flachen Pizzen ausrollen. Die Pizzen nach Geschmack belegen, auf ein Backblech legen und 20 Minuten backen.

**Zubereitungszeit: 15 Minuten**

**Backzeit: 20 Minuten**

**Eine Portion enthält:**

348 kcal (1456 kJ), 12 g Eiweiß,  
3 g Fett, 56 g Kohlenhydrate

### Tipps

Bestreiche die Pizzen mit Tomatenmark oder mit der Tomatensoße von Seite 62. Dann lass deiner Fantasie freien Lauf: Sardellen, Salami, Spinat, Schinken, Schimmelkäse ... Jedes Familienmitglied belegt seine Pizza nach seinem Geschmack.

Der Teig lässt sich gut portionsweise einfrieren und ist bei Bedarf in drei Minuten in der Mikrowelle aufgetaut.

# Backofen- gemüse mit gebackenem Feta



Für 4 Portionen



**Trotz der langen Ofenzeit hast du noch Ballaststoffe, Mineralstoffe und einige Vitamine im Gemüse.**

## Zutaten

300 g Pastinaken

5 Möhren

300 g Weißkohl

4 EL Rapsöl

Salz, Pfeffer

400 g Feta

Senfsaat, Fenchel gemahlen

**Außerdem:**

Backpapier

## Zubereitung

- 1** Den Backofen auf 180 °C Ober-/Unterhitze vorheizen.
- 2** Die Pastinaken und Möhren schälen und klein schneiden. Weißkohl waschen und klein schneiden. Alles in eine Schüssel geben und mit dem Öl und den Gewürzen vermengen.
- 3** Das Gemüse auf ein Backblech mit Backpapier auslegen und für 20 Minuten in den Backofen schieben.
- 4** Den Feta mit Salz und Pfeffer würzen und für weitere 10 Minuten mit in den Backofen geben, bis er bräunlich wird und schmilzt.

**Zubereitungszeit: 15 Minuten**

**Backzeit: 30 Minuten**

**Eine Portion enthält:**

472 kcal (1977 kJ), 18 g Eiweiß,  
35 g Fett, 18 g Kohlenhydrate

## Tipp

Du kannst das Ofengemüse super in einem Glas oder einer Box transportieren – ideal für die Arbeit! Das Ofengemüse schmeckt auch am nächsten Tag kalt zu einem Stück Brot super.

# Kartoffelsuppe mit Frischkäse und Kresse



Für 4 Portionen



**Dass Kartoffeln dick machen  
ist ein Mythos: 250 g Kartoffeln  
haben so viel Kalorien**

**wie 100 g gekochte Nudeln. Vergleicht mal,  
was euch besser satt macht!**

## Zutaten

400 g mehlig kochende Kartoffeln

150 g Möhren

½ l Gemüsebrühe

1 TL Majoran

Pfeffer, Salz

100 g körniger Frischkäse

frische Kresse

## Zubereitung

- 1 Die Kartoffeln schälen und in feine Würfel schneiden. Die Möhren putzen, waschen und in feine Streifen schneiden. Das Gemüse in einen Topf geben, mit der Gemüsebrühe aufgießen, mit Majoran würzen und ca. 15 Minuten garen.
- 2 Die Suppe etwas pürieren, so dass sie leicht sämig wird. Den Frischkäse unterziehen, dabei nicht mehr kochen lassen.
- 3 Die Suppe mit Salz und Pfeffer würzen, auf vier Teller verteilen und mit Kresse garnieren.

**Zubereitungszeit: 10 Minuten**

**Garzeit: 15 Minuten**

**Eine Portion enthält:**

136 kcal (564 kJ), 6 g Eiweiß,  
3 g Fett, 18 g Kohlenhydrate

## Tipp

Gewürze geben deinen Gerichten den besonderen Kick. Deshalb Majoran und Kresse nicht vergessen.





# Rezeptregister

## SOSSEN, AUFSTRICHE UND DIPS

- Easy Gemüsebrühpulver 56
- Weißer Grundsoße 58
- Kräutersoße 58
- Pilzrahmsoße 60
- Braune Grundsoße 61
- Tomatensoße 62
- Kokos-Mandel-Soße 62
- Avocado-Sesam-Creme 63
- Kichererbsencreme 63
- Lachscreme 64
- Honig-Walnuss-Dip 66
- Sesam-Ricotta-Dip 66
- Winzerdip 67

## SCHNELLE WARMER HAUPTMAHLZEITEN

- Turbo-Pizzateig 68
- Backofengemüse mit gebackenem Feta 69
- Couscous-Gemüse-Pfanne mit Feta 70
- Limetten-Schollenfilet mit Asiagemüse 72
- Backofenkürbis mit Hackfleisch-Feta-Füllung 73
- Ofensüßkartoffel mit Kichererbsen 74
- Lachsfilet auf mediterranem Gemüse 75
- Kartoffel-Schinken-Auflauf 76
- Pasta mit Kürbis-Gorgonzola-Soße 78
- Ofenkürbis mit Sesam und Limettendip 79
- Curryhähnchen mit Bulgur 80

- Zucchini mit Hülsenfrüchtenudeln 82
- Gnocchi mit Frühlingskräutern 83
- Süßkartoffel-Tortilla 84
- Überbackene Auberginen mit Grünkernfüllung 85
- Süßkartoffeln mit gebackenem Brokkoli und Feta 86
- Schneller Gemüse-Flammkuchen 88
- Gefülltes Frühlingsomelett 89
- Wirsing-Kartoffel-Ei-Pfanne 90
- Hülsenfrüchtenudeln mit grünem Spargel 91
- Limetten-Spaghetti mit Lachs 92
- Nudel-Fenchel-Pfanne mit Birnen 94
- Blumenkohl-Süßkartoffel-Curry 96
- Kichererbsennudeln-Pfanne 98
- Schweinefilet mit Pastinakenpüree 99
- Rinderhackbällchen mit Ofengemüse 100

## SUPPEN UND EINTÖPFE

- Linsen-Kokos-Suppe 101
- Kartoffelsuppe mit Frischkäse und Kresse 102
- Pastinaken-Maronen-Suppe 104
- Garnelen-Nudel-Suppe 105
- Süßkartoffel-Kürbis-Lauchsuppe 106
- Linsensuppe mit Erdnussbutter 107
- Möhren-Kohlrabi-Suppe 108
- Tofu-Eintopf 109

- Hähnchen-Gemüse-Topf 110
- Gemüse-Hackfleisch-Topf mit Blitznudeln 111
- Gemüse-Lachs-Eintopf 122

### **SALATE UND SNACKS**

- Rote-Bete-Salat mit Walnussöl 113
- Linsensalat mit Feta 114
- Abend-Knäckebrot 116
- Feldsalat mit Rote Bete 118
- Geröstete Kerne mit Parmesankruste 119
- Orientalische Kichererbsen 119
- Gemüse- und Käsechips 120

### **SÜSSES**

- Zwetschgen-Hafer-Crumble 121
- Beeren-Quark-Auflauf 122
- Süße Nussbällchen 124
- Schoko-Walnuss-Brownies 126
- Mango-Kokos-Quark 127
- Grießbrei mit Fruchttopping 128
- Bananencreme mit Haferflocken-Crunchy 129

# Abnehmen ohne extremen Verzicht



Stand 2020. Änderungen vorbehalten.

- Die einfachste Abnehmethode der Welt – mit Infos zu den Ursachen von Übergewicht, Neuem aus der Ernährungswissenschaft und leckeren Rezepten für den Alltag
- Die Sven-Bach-Story: von 140 kg zum Normalgewicht
- Mit sechs Erfolgsgeschichten von Menschen, die mit der Minus-20%-Regel dauerhaft abgenommen haben

Sven Bach · Benjamin Breitmaier

## Abnehmen mit der Minus-20%-Regel

144 Seiten, ca. 25 Abbildungen

15,5 x 21,0 cm, Softcover

ISBN 978-3-86910-327-3

€ 19,99 (D) / € 20,60 (A)

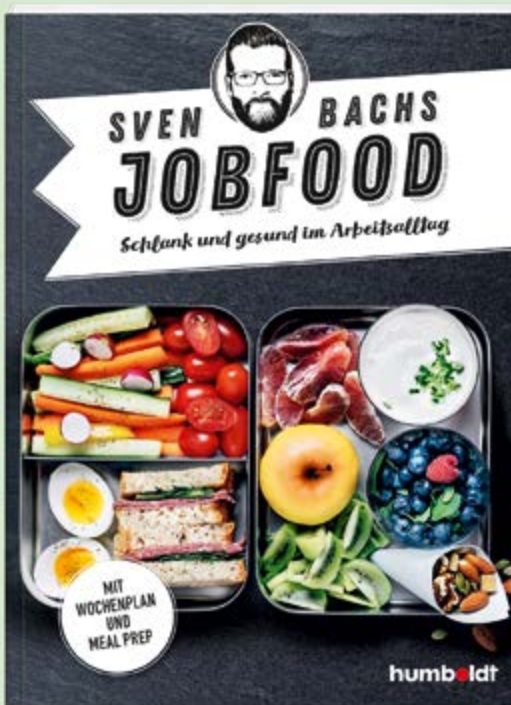
Der Ratgeber ist auch als eBook erhältlich.

**humboldt**

...bringt es auf den Punkt.

# Schlank im Job!

Stand 2020. Änderungen vorbehalten.



- Mehr als ein Kochbuch für Berufstätige: Alles rund um gesundes Essen im Beruf und zuhause
- Stress, Naschen und zu Fettiges: viele Berufstätige kämpfen mit ihrem Gewicht und dem Mittagstief
- Viele leckere, schnelle Rezepte für den Abend und als Meal Prep zum Mitnehmen

## Sven Bachs Jobfood

148 Seiten, 54 Abbildungen

15,5 x 21,0 cm, Softcover

ISBN 978-3-86910-332-7

€ 19,99 [D] / € 20,60 [A]

Der Ratgeber ist auch als eBook erhältlich.

# Fruitlose – lecker essen ohne Fructose



Stand 2020. Änderungen vorbehalten.

- Expertenwissen: Alle wichtigen Ernährungsregeln auf den Punkt gebracht
- Bewährtes 3-Phasen-Programm: beschwerdefrei werden und trotzdem genussvoll essen
- Mit leckeren, alltags-tauglichen Rezepten, um die eigene Verträglichkeit zu testen und steigern

Martina Amon

## **111 Rezepte bei Fructose-Unverträglichkeit**

176 Seiten, ca. 74 Abbildungen

15,5 x 21 cm, Softcover

ISBN 978-3-86910-692-2

€ 19,99 [D] · € 20,60 [A]

Der Ratgeber ist auch als eBook erhältlich.

**humboldt**  
...bringt es auf den Punkt.

# Gesund genießen mit hochwertigem Eiweiß

Stand 2020. Änderungen vorbehalten.



- Internationale Gesundheitsgesellschaften sind sich einig: mehr Eiweiß fördert die Gesundheit
- Nahrung mit einem hohen Proteinanteil gehört zu den effektivsten Helfern, wenn es ums Abnehmen und Muskelaufbau geht
- Alle Rezepte sind alltagstauglich und enthalten die wichtigen Nährwertangaben

Martina Amon

## **111 High-Protein-Rezepte**

168 Seiten, ca. 60 Abbildungen

15,5 x 21,0 cm, Softcover

ISBN 978-3-8426-2947-9

€ 19,99 [D] · € 20,60 [A]

Der Ratgeber ist auch als eBook erhältlich.

**humboldt**

...bringt es auf den Punkt.



**Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek**

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.ddb.de/> abrufbar.

**ISBN 978-3-8426-2944-8 (Print)**

**ISBN 978-3-8426-2945-5 (PDF)**

**ISBN 978-3-8426-2946-2 (EPUB)**

**Fotos:**

*Titelbild:* Gettyimages – haoliang

*Carlos Alberto De Las Aguas Vergara:* 5

*Martina Amon:* 3, 57, 59, 65, 71, 77, 81, 87, 93, 95, 97, 103, 115, 117, 123, 125

*Alexander Huber:* 5 (oben rechts)

*Stock.adobe.com:* Robert Schneider: 1, 4/5 (Hintergrund), 136; *peterschreiber.media:* 6/7,

38/39; *nikavera:* 17; *fotograf-halle.com:* 23; *mointainbrothers:* 24; *Natasha Breen:* 28;

*Angela Rohde:* 34; *wsf-f:* 35; *New Africa:* 36; *5ph:* 39; *Ana:* 43; *Dlyastokiv:* 46; *alinakho:* 51,

52, 53; *laplateresca:* 54/55; *fox17:* 79; *karepa:* 84; *allenkayaa:* 98; *vaaseenaa:* 120;

*Milan:* 128

**Wir danken unserem Praktikanten Tim Hafer von der Diätschule der Universität Ulm für die Mithilfe!**

Originalausgabe

© 2020 humboldt

Die Ratgebermarke der Schlüterschen Verlagsgesellschaft mbH & Co. KG

Hans-Böckler-Allee 7, 30173 Hannover

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

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

Aus Gründen der besseren Lesbarkeit wurde in diesem Buch die männliche Form gewählt, nichtsdestoweniger beziehen sich Personenbezeichnungen gleichermaßen auf Angehörige des männlichen und weiblichen Geschlechts sowie auf Menschen, die sich keinem Geschlecht zugehörig fühlen.

Autoren und Verlag haben dieses Buch sorgfältig erstellt und geprüft. Für eventuelle Fehler kann dennoch keine Gewähr übernommen werden. Weder Autoren noch Verlag können für eventuelle Nachteile oder Schäden, die aus in diesem Buch vorgestellten Erfahrungen, Meinungen, Studien, Therapien, Methoden und praktischen Hinweisen resultieren, eine Haftung übernehmen.

Etwaige geschützte Warennamen (Warenzeichen) werden nicht besonders kenntlich gemacht. Daraus kann nicht geschlossen werden, dass es sich um freie Warennamen handelt.

Alle Rechte vorbehalten. Das Werk ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung außerhalb der gesetzlich geregelten Fälle muss vom Verlag schriftlich genehmigt werden.

Lektorat: Annette Gillich-Beltz, Essen

Layout und Satz: Die Feder, Konzeption vor dem Druck GmbH, Wetzlar

Covergestaltung: Zero, München

Druck und Bindung: Gutenberg Beuys Feindruckerei, Langenhagen

Sven Bach ist seit 20 Jahren einer der erfolgreichsten Ernährungsexperten Deutschlands und therapiert Patienten mit ernährungsabhängigen Erkrankungen. Seit 13 Jahren ist der staatlich geprüfte Diätassistent zudem für verschiedene Radio- und Fernsehsender als Ernährungsexperte tätig.

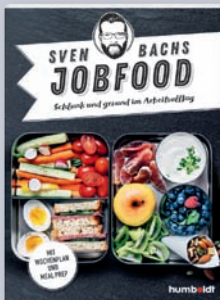


Martina Amon coacht seit 10 Jahren Mitarbeiter von Unternehmen zu gesunder Ernährung und einem entspannten Umgang mit Stressmonstern. Als staatlich geprüfte Diätassistentin, Sozialpädagogin und Stressmanagementtrainerin behandelt sie auch Menschen mit Übergewicht, Essstörungen und Unverträglichkeiten.



Zusammen haben sie die „EssWert GbR“ gegründet, die Unternehmen bei der Gesundheitsförderung ihrer Mitarbeiter unterstützt.

## Außerdem von den Autoren erschienen:



ISBN 978-3-86910-332-7  
€ 19,99 [D]



ISBN 978-3-86910-692-2  
€ 19,99 [D]



ISBN 978-3-86910-327-3  
€ 19,99 [D]

## NACH DER ARBEIT KOMMT DAS ESSVERGNÜGEN!

Wer hat schon Lust, nach einem langen Arbeitstag stundenlang in der Küche zu stehen? Niemand! Und genau deshalb greifen wir abends oft auf die immer gleichen Rezepte oder gar Fertiggerichte zurück. Doch damit ist jetzt Schluss.

Sven Bach und Martina Amon zeigen dir, wie du deine Mahlzeiten mit wenig Aufwand planst und welche Lebensmittel du vorrätig haben solltest, damit es sofort losgehen kann. So kommst du unkompliziert zu einem schnellen und gesunden Abendessen, das keine Wünsche offenlässt.

Um schon während des Kochens zu entspannen, sind alle Gerichte in diesem Kochbuch so angelegt, dass sie mit wenigen Handgriffen und in maximal einer halben Stunde zubereitet werden können. Wie das garantiert auf Anhieb klappt, zeigen dir Sven und Martina ganz praktisch in Videos. Zusätzlich erhältst du wertvolle Tipps, um einen perfekten Speiseplan für die ganze Woche zusammenzustellen.

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

ISBN 978-3-8426-2944-8



9 783842 629448

19,99 EUR (D)

**EIN BUCH FÜR ALLE, DIE NACH EINEM  
LANGEN ARBEITSTAG GESUND UND  
AUSGEWOGEN ESSEN WOLLEN.**