

PERFEKTE REZEPTE FÜR PERFEKTE TAGE

LESEPROBE

PATRIC HEIZMANN

ICH BIN DANN MAL
SCHLANK

120

LECKERE REZEPTE
ZUM
BESTSELLER

*Genial
einfach!*

KOCHBUCH

PATRIC HEIZMANN
ICH BIN DANN MAL
SCHLANK

Mit Rezepten von Hajo Jäger und Fotos von Udo Bojahr



KUCHBUCH



7 Vorwort

TEIL 1

8 Die Heizmann-Methode

So leben Sie gesund und haben Spaß dabei

10 Gut essen Stellen Sie Ihre Ernährung ohne Aufwand um

12 Die Gruppen der Ernährungs-Uhr

13 Die Heizmann-Uhr Sie dürfen fast alles essen – nur nicht immer

14 So geht's: Essen nach Gewohnheit, aber Kleinigkeiten ändern

16 Richtig trinken: Auch Säfte können dick machen

17 Bewusst naschen: Süßes ja, aber nicht zu viel

18 Richtig bewegen Mit Muskeln geht das Abnehmen leichter

19 Für Anfänger und Könner: Übungen, die Muckis machen

20 Effektiv Sport treiben: Wie viel muss denn sein?

20 Machen Sie den Beinkrafttest

21 Anders denken Motivieren Sie sich zum Erfolg

21 Finden Sie neue Wege zum Glück

21 Das Prinzip „Perfekter Tag“
Sechs klare Regeln fürs Gelingen

22 Motivation Das innere Schweinehündchen klein halten

TEIL 2

24 In die Küche Wer gesund essen möchte, sollte selbst den Kochlöffel schwingen

26 Gurke geht immer – und andere hilfreiche Lebensmittel-Basics

29 10 Tipps für gesundes Kochen

30 Kräuter rein So wird Kochen kreativ und immer überraschend

32 Bitte würzen Ein Hauch Exotik macht den Unterschied

34 Leckere Lieferanten Ab jetzt darf's ein wenig Eiweiß mehr sein

34 Er schwimmt in Protein – das Figurwunder Fisch

37 Leichter Ketchup und feine Soßen

39 Geschicktes Lagern hilft Zeit sparen

40 Essen mit Köpfchen: fixe Dressings

42 Utensilien Was man braucht, um die Heizmann-Rezepte zu kochen

TEIL 3

46 An die Rezepte, fertig, los!
Jetzt wird gekocht und gebruzzelt

48 Morgens Ob salzig oder pikant – das macht Morgenmuffel munter

70 Mittags Köstlich kombiniert: Gemüse und Kohlenhydrate

98 Abends Eiweiß statt Butterbrot: Jetzt ist Schlemmen angesagt

126 Snacks Kleine Köstlichkeiten für den Hunger zwischendurch

TEIL 4

144 Das Forum Fragen stellen, Frust ablassen, Spaß haben, Tipps und Rezepte austauschen

146 Sie wollen mehr wissen? Surfen Sie mal rein: www.patric-heizmann.de

150 Rezept-Ideen aus dem Forum

152 Register Alle Heizmann-Rezepte auf einen Blick

154 Impressum



Liebe Leserin und lieber Leser,

Sie wollen sich gesund ernähren und haben nichts dagegen, wenn Sie ein bisschen abnehmen? Sie möchten in Form bleiben, aber nicht allzu viel dafür tun? Sie lieben Ihre guten Gewohnheiten, würden jedoch gerne ein paar schlechte loswerden? Dann sind Sie hier richtig. Mit der Heizmann-Methode und den passenden Rezepten dazu brauchen Sie nämlich nicht viel mehr zu tun, als sich ein bisschen umzustellen. Ich helfe Ihnen dabei und verrate zum Beispiel, wie Sie Gemüse so hinkriegen, dass es tatsächlich schmeckt. Wie Sie abends ohne dick machende Kohlenhydrate auskommen und trotzdem prima satt ins Bett gehen. Sie brauchen dabei übrigens keine Angst vorm Kohldampf-Schieben zu haben: Ich empfehle Ihnen ausdrücklich, auch mal was Deftiges zu essen und nicht auf kleine Naschereien zwischendurch zu verzichten.

Meine Rezepte für 30 perfekte Tage sind keine 4-Wochen-Diät, bei der Sie von morgens bis abends nach Vorlagen kochen müssen. In Ergänzung zur Heizmann-Uhr („Sie dürfen fast alles essen – nur nicht immer“) präsentiere ich Ihnen Anregungen für abwechslungsreiche Mahlzeiten vom Frühstück über den Mittagstisch und Snacks für den kleinen Hunger zwischendurch bis zum Abendessen. Probieren Sie's ruhig: Meine Rezepte sind einfach und schnell zuzubereiten. Sie machen nicht nur schlank, sondern auch Spaß.

Ihr

Reinhold Heizmann

DIE HEIZMANN- METHODE

So leben Sie gesund und haben Spaß dabei. Wer Lust hat, kann natürlich sofort loslegen und die köstlichen Schlank-Rezepte ausprobieren. Vielleicht wollen Sie aber auch Ihre Essgewohnheiten unter die Lupe nehmen, bevor Sie Ihren ersten perfekten Tag starten. Hier erfahren Sie alles, was Sie dafür wissen müssen.



Essen nach Heizmann – das ist kein kompliziertes Geheimnis für Kalorien-Rechenkünstler oder strenge Diätplan-Einhalter. Meine Methode ist eher eine Lebenseinstellung. Ein klares Bekenntnis zum Essen mit Genuss – ohne Hunger und ohne Verzicht. Ich biete dabei keine Wunderpillen an, die überflüssige Pfunde von alleine schmelzen lassen. Doch ich schlage Ihnen viele kleine Dinge vor, die in der Summe große Wirkung zeigen. Das klappt nicht nur in der Küche, sondern auch sonst im Alltag. Wenn Sie besser essen, werden Sie auch Lust auf mehr Bewegung bekommen.

Vieles funktioniert doch, wenn man mal anders denkt

Um dauerhaft zehn, fünfzehn oder zwanzig Kilo leichter durchs Leben zu gehen, müssen die meisten Menschen, die mit Übergewicht kämpfen, Gewohnheiten ändern. Und entdecken, dass vieles, was sie vielleicht bisher für unmöglich gehalten haben, doch funktioniert, wenn man es einmal anders angeht. In der Regel bedeutet abnehmen vor allem verzichten – auf Süßes, auf Alkohol, auf Fast Food und Deftiges – kurz auf fast alles, was schmeckt und Spaß macht. Das gelingt meist – wenn überhaupt – nur vorübergehend. Mit eiserner Disziplin und ständig sinkender Lebens-

lust, sodass das kurzfristige Ziel („Wann darf ich endlich wieder normal essen?“) im Vordergrund aller Bemühungen steht. Mit fatalen Folgen: 90 Prozent aller Diäten scheitern. Denn kaum kehren wir zum „normalen“ Essen zurück, sind die mühsam abgekämpften Kilos auch schon wieder da.

Den Ausnahmezustand zur Gewohnheit machen

Solange wir gesundes Essen als Ausnahmezustand betrachten, scheitern wir immer wieder. Anders wird das erst, wenn sich die auf den ersten Blick lästige Ausnahme langsam, aber sicher in eine liebgegewonnene Gewohnheit verwandelt. Das funktioniert nicht über Nacht im Hauruck-Verfahren, aber es geht – und zwar in vielen kleinen Schritten, die einzeln betrachtet so einfach sind, dass wir sie kaum als unangenehme Veränderung wahrnehmen. Wir gewöhnen uns daran, lernen häppchenweise immer wieder Neues und verinnerlichen das auf die Dauer so, dass wir eines Tages freudig feststellen: Ist ja gar nicht so schlimm. Damit mache ich gerne weiter.

Meine Methode ist so angelegt, dass alle wichtigen Veränderungen auch Spaß machen – vielleicht nicht immer sofort, ganz ohne Selbstüberwindung geht es nun mal nicht – aber doch schnell genug, um Erfolge zu sehen, die dann zu mehr motivieren.



Gut essen
Stellen Sie
Ihre Ernährung
ohne großen
Aufwand um

AN DIE REZEPTE...

...fertig, los – jetzt wird gekocht! Ich verrate Ihnen, wie Sie Mozzarella maskieren, scharfe Spieße machen, perfekte Paare auf den Tisch bringen, Low-Carb-Knabbereien zaubern, den feinen kleinen Hunger besiegen oder einen Snack schaffen, der glatt als Torten-Ersatz durchgeht



SCHLANK-DRINK

Früchte-Joghurt-Tee

Zubereitungszeit: ca. 6 Minuten

Zutaten für 2 Portionen:

4 Beutel Früchtetee nach Wahl

¼ L kochendes Wasser

13 EL fettarmer Joghurt (ca. 250 g)

4 EL Magerquark

1 TL Honig oder Ahornsirup

½ TL Zimt

4 Zweige Zitronenmelisse

Nährwerte (pro Portion ca. 300 g)

Kalorien: ca. 122 kcal | Proteine: 13 g

Kohlenhydrate: 13 g | Fette: 2 g

Zubereitung:

Kochendes Wasser über die Teebeutel gießen, gut 5 Minuten ziehen lassen.

In der Zwischenzeit Joghurt, Magerquark, Honig, Zimtpulver und die Zitronenmelisse im Mixer oder mit dem Schneebesen verrühren. Den warmen Früchtetee unterrühren. Anschließend in Saftgläser abfüllen und servieren.

Tipp 1: Wer mag, der kann zu seinem Joghurtdrink noch 50 g frische Früchte hinzugeben. So zum Beispiel zu Himbeertee frische Himbeeren, zu Apfeltee frische Apfelstücke usw.

Tipp 2: Statt Magerquark schmecken auch Schmand oder Frischkäse.

Tipp 3: Keine Zitronenmelisse im Haus? Einfach geriebene Zitronen- oder Limonenschale von unbehandelten Bio-Früchten in den Drink mixen.

L Tipp: Bei einer **Milcheiweiß-Allergie** für diesen Drink Reismilch, Kokosmilch, Hafer- oder Sojamilch nehmen.

Utensilien:

Wasserkocher, Messbecher, Teekanne, Esslöffel, Teelöffel, Standmixer, Schüssel, Schneebesen, Saftgläser

KRÜMELMONSTERS DELIGHT

Nusscreme mit Vollkornkeksen

*Blitzschnell
zubereitet*

Zubereitungszeit: ca. 4 Minuten

Zutaten für 2 Portionen:

6 EL Magerquark (ca. 200 g)

5 EL Dickmilch

2 Eiweiß

4 kleine Vollkornkekse

1 große Handvoll Walnuskerne

Nährwerte (pro Portion ca. 240 g)

Kalorien: ca. 338 kcal | Proteine: 24 g

Kohlenhydrate: 20 g | Fette: 18 g

Zubereitung:

Magerquark mit der Dickmilch in einer Schüssel glatt rühren. Dann das Eiweiß mit dem Handrührgerät steif schlagen (es ist fertig, wenn man es über Kopf drehen kann, ohne dass es tropft) und vorsichtig unter die Quarkmasse rühren. Die Vollkornkekse mit den Händen grob zerbröseln und die Walnuskerne mit einem Messer oder im Mörser grob zerhacken. Das Ganze mit der Quarkcreme verrühren und servieren.

Tipp 1: Die Walnüsse lassen sich auch durch Erdnüsse, Pistazien, Leinsamen oder Sesamsamen ersetzen.

Tipp 2: Statt Dickmilch schmecken auch saure Sahne, Frischkäse oder Schmand.

Tipp 3: Statt der Vollkornkekse sind auch 2 Scheiben Dinkelzwieback mit 1 TL Honig eine leckere Alternative.

Tipp 4: Nicht nur ein Favorit für Müsli-freunde, sondern auch für alle Keksliebhaber und Naschkatzen.

Stillt den Süßhunger und verhindert nachhaltig die Gier auf Süßigkeiten.

Utensilien:

Esslöffel, 2 Schüsseln, Handrührgerät, Schneidebrett, großes Messer



Nährwerte (pro Portion ca. 360 g)

Kalorien: ca. 216 kcal | Proteine: 17 g

Kohlenhydrate: 19 g | Fette: 8 g

EXOTISCHES SOMMERVERGNÜGEN

Mango-Buttermilch mit Kokosflocken

Zubereitung: ca. 8 Minuten

Zutaten für 2 Personen:

½ kleine Mango

2 Wassergläser reine Buttermilch

5 EL Magerquark

2 EL Kokosflocken oder

zarte Haferflocken

1 bis 2 Tropfen Süßstoff

½ Packung Bourbon-Vanillearoma

4 Minzeblätter

Zubereitung:

Pfanne für die Kokosflocken erhitzen. Inzwischen die Mango waschen, schälen, den Stein entfernen und das Fruchtfleisch in grobe Würfel schneiden.

Minzeblätter waschen und klein hacken. Die Kokosflocken ohne Fett vorsichtig in der Pfanne rösten. Nebenbei die Buttermilch, den Magerquark und das Mango-Fruchtfleisch in den Mixer geben, pürieren.

Den Süßstoff, das Vanillearoma und die gehackten Minzeblätter hinzugeben, alles nochmals mixen. Den Mango-Buttermilch-Drink in hohe Trinkgläser füllen und mit den gerösteten Kokosflocken bestreuen.

Utensilien:

Pfanne, kleines und großes Messer, Schneidebrett, Wasserglas, Esslöffel, Standmixer

AUCH FÜRS PICKNICK GEEIGNET

Geflügelfrikadellen auf Apfel-Sellerie-Salat

Zubereitungszeit: ca. 15 Minuten**Zutaten für 2 Portionen:**

3 Putenschnitzel (ca. 300 g)

1 kleine Zwiebel

1 Ei

4 EL zarte Haferflocken

2 EL Maisstärke

1 TL Senf

1 Tafel Palmkernfett zum Frittieren

Gewürze: Salz, weißer Pfeffer, Muskat

Für den Salat:

½ kleine Sellerieknolle

1 süßsaurer Apfel

½ Bund Dill

½ Zitrone

2 EL saure Sahne

Gewürze: Jodsalz, weißer Pfeffer

Nährwerte (pro Portion ca. 390 g)

Kalorien: ca. 464 kcal | Proteine: 40 g

Kohlenhydrate: 31 g | Fette: 20 g

Zubereitung:

Den Backofen auf 150 Grad Umluft vorheizen und in der Pfanne das Palmkernfett für die Frikadellen erhitzen. Das Putenfleisch in sehr feine Würfel schneiden. Die Zwiebel schälen und klein würfeln.

Das Putenfleisch mit Zwiebeln, dem Ei, Haferflocken, der Maisstärke und dem Senf in einer Schüssel gut vermengen. Mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen und verrühren.

Aus der Putenfleischmasse 6 mittelgroße Frikadellen formen und diese im heißem Öl jeweils 2 Minuten von beiden Seite bei größerer Hitze goldgelb frittieren. Danach auf der mittleren Schiene des Backofens zum Fertigbacken und Warmhalten geben. Sellerie waschen, schälen und auf einer Küchenreibe klein raspeln. Den Apfel waschen, vierteln, entkernen und in dünne Scheiben schneiden. Dill waschen, trocken schleudern und klein schneiden. Die Zitrone halbieren und mit einer Saftpresse auspressen. Alles in eine Schüssel geben und mit der sauren Sahne vermengen. Mit Salz und Pfeffer würzen und auf Tellern anrichten.

Die Geflügelfrikadellen kurz auf Küchenpapier entfetten, auf den Selleriesalat legen und servieren.

Tipp 1: Pute kann man durch Hähnchenbrust oder Schweineschnitzel ersetzen.

Tipp 2: Statt der Maisstärke können Sie auch Kartoffelstärke oder Quarkmehl verwenden.

Tipp 3: Ganz Eilige sollten Sellerie aus dem Glas nehmen. Wer keinen Sellerie mag, der nimmt Kohlrabi oder Möhren.

Tipp 4: Statt saurer Sahne gehen auch Walnuss- oder Kürbiskernöl.

Tipps: Vegetarier sollten die Käseecken (S. 104) oder Hafer-Bratlinge – allerdings ohne Schinken – (S. 85) essen.

Utensilien:

Pfanne mit hohem Rand, Schneidebrett, großes Messer, kleines Messer, Esslöffel, Teelöffel, 2 Schüsseln, Pfannenwender, Reibe, Saftpresse, Küchenpapier

Schlankmacher-Fleisch

Gute Pute – Wer sich gesund ernähren möchte, sollte öfter mal Putenfleisch auf den Speiseplan packen. Es enthält wertvolle Nährstoffe für Fitness und Wohlbefinden und ist reich an guten ungesättigten Fettsäuren. Außerdem steckt viel Eiweiß drin, was einen netten Nebeneffekt hat: Das Geflügelfleisch macht schnell und dauerhaft satt.

LOW-CARB-PFANNKUCHEN FÜR DIE GUTE FIGUR

Vegetarische Crêpes mit Zucchini-Pilz-Gemüse

Zubereitungszeit: ca. 12 Minuten**Zutaten für 2 Portionen:**

12 große Champignons

1 kleine Zucchini

1 rote Zwiebel

2 EL Olivenöl

4 EL sahniger Frischkäse

2 TL tiefgefrorene Kräutermischung

Für den Pfannkuchen:

2 Eier

4 EL Buttermilch

2 EL zarte Haferflocken

2 TL Rapsöl

Gewürze: Jodsalz, schwarzer Pfeffer, Thymian, Rosmarin

Nährwerte (pro Portion ca. 230 g)

Kalorien: ca. 367 kcal | Proteine: 20 g

Kohlenhydrate: 11 g | Fette: 27 g

Zubereitung:

Pilze und Zucchini kurz unter kaltem Wasser waschen. Mit Küchenpapier trockenreiben, in dünne Scheiben schneiden. Die Zwiebel schälen und würfeln. Olivenöl in einem Kochtopf erhitzen und das Gemüse etwa 5 Minuten bei mittlerer Hitze dünsten. In der Zwischenzeit für die Pfannkuchen die Eier mit der Buttermilch und einer Prise Salz in der Schüssel schaumig schlagen. Die Haferflocken unter die Eiermasse rühren und 2 Minuten quellen lassen.

Frischkäse und Kräuter zum Gemüse hinzugeben und gut verrühren. Mit den Gewürzen abschmecken und das Gemüse mit geschlossenem Deckel warm halten.

In einer heißen Pfanne das Rapsöl erhitzen und das Omelett von einer Seite goldgelb braten. Danach vorsichtig mit einem Pfannenwender drehen und die andere Seite

kurz braten. Das warme Gemüse auf dem Omelett in der Pfanne verteilen, zur Mitte hin zusammenklappen und heiß servieren.

Tipp 1: Für die Pfannkuchen können Sie statt der Buttermilch auch fettarme Milch, Dickmilch oder Kefir verwenden.

Tipp 2: Pilzfreunde sollten das Zucchini-Gemüse mal mit Pfifferlingen, Steinpilzen oder Austernpilzen zubereiten. Oder gleich mit mehreren Sorten. Zu Pilzgemüse passen übrigens Auberginen sehr gut.

Tipp 3: Ganz Eilige können auch fertige Gemüseemischungen mit Pilzen aus der Tiefkühltheke versuchen.

Utensilien:

Küchenpapier, Schneidebrett, großes und kleines Messer, Topf, Esslöffel, Kochlöffel, Schüssel, Schneebesen, Pfanne, Teelöffel, Pfannenwender



BEILAGE ZU FISCH & FLEISCH

Chicorée-Gemüse mit Mandeln

Zubereitungszeit: ca. 8 Minuten**Zutaten für 2 Portionen:**

3 große Kolben Chicorée

1 große Möhre

1 TL Butter

4 EL Mandelsplitter

½ Zitrone

1 Bund Dill

2 EL fettarmer Frischkäse

Gewürze: Jodsalz, schwarzer Pfeffer

Nährwerte (pro Portion ca. 340 g)

Kalorien: ca. 307 kcal | Proteine: 13 g

Kohlenhydrate: 12 g | Fette: 23 g

Zubereitung:

Vom Chicorée den Strunk entfernen, in dünne Scheiben schneiden, kurz waschen und im Sieb abtropfen lassen. Möhre waschen, Enden abschneiden, mit der Reibe raspeln. Butter bei geringer Hitze schmelzen und die Mandeln etwa 1 Minute braten. Danach den Chicorée hinzufügen und weitere 3 Minuten mit geschlossenem Deckel bei geringer Hitze dünsten. Mit Salz und Pfeffer würzen, gelegentlich rühren. Die halbe Zitrone entsaften. Dill waschen, trocknen, klein schneiden. Zitronensaft, Dill, Frischkäse und Karotten zum Chicorée geben und verrühren.

Tipp 1: Das Chicorée-Gemüse passt als Beilage zu Fleischgerichten oder zu Forelle, Lachs und Riesengarnelen.

Tipp 2: Wer die leichte Bitternote nicht mag, kann Chicorée mit exotischem Obst wie Kaki, Mango und Orange zubereiten.

L Tipp: Personen mit einer ausgeprägten **Laktose-Intoleranz** lassen den Frischkäse weg und nehmen etwas Sojamilch.

Utensilien:

Schneidebrett, großes und kleines Messer, Sieb, Reibe, Pfanne mit Deckel, Teelöffel, Esslöffel, Kochlöffel, Saftpresse

PASST PERFEKT ZU WÜRSTCHEN

Bratsteckrüben mit Porree

Zubereitungszeit: ca. 13 Minuten**Zutaten für etwa 2 Portionen:**

1 kleine Steckrübe

1 Stange Porree

2 EL Rapsöl

3 Handvoll gehackte Mandeln

½ Bund Petersilie

Gewürze: Salz, schwarzer Pfeffer, Muskat, Kreuzkümmel

Nährwerte (pro Portion ca. 320 g)

Kalorien: ca. 376 kcal | Proteine: 11 g

Kohlenhydrate: 11 g | Fette: 32 g

Zubereitung:

Die Steckrübe schälen, waschen, vierteln und mit einer Reibe in dünne Scheiben hobeln. Den Porree putzen, waschen und in dünne Scheiben schneiden. Dann unter kaltem Wasser waschen und im Sieb abtropfen lassen. Das Öl in der Pfanne erhitzen, Steckrüben und Mandeln bei mittlerer Hitze etwa 6 Minuten braten. Würzen und gelegentlich umrühren. Anschließend den Porree hinzugeben und weitere 2 Minuten mit geschlossenem Deckel dünsten. Die Petersilie waschen, trocknen und klein hacken. Steckrüben auf Tellern anrichten und die frische Petersilie darübergeben.

Tipp 1: Steckrüben lassen sich auch durch Pastinaken oder Zucchini ersetzen.

Tipp 2: Für alle, die gerne Wurst essen: Die Steckrüben einfach mal zusammen mit Wiener Würstchen oder gewürfeltem Fleischkäse braten.

Tipp 3: Zu den gebratenen Steckrüben kann man auch prima Kräuterquark, Kräuterfrischkäse oder einen pikanten Käsedip reichen.

Utensilien:

Schneidebrett, kleines und großes Messer, Reibe, Sieb, Esslöffel, Pfanne mit Deckel, Kochlöffel

SO SCHMECKT DER SOMMER!

Feld-Wiesen-Salat mit Schweinegeschnetzeltem

Zubereitung: ca. 12 Minuten**Zutaten für 2 Personen:**

6 große Champignons

2 Schweineschnitzel, natur

2 Knoblauchzehen

2 EL Olivenöl

2 Handvoll Rucolasalat

1 große Möhre

10 Kirschtomaten

4 EL dunkler Balsamico-Essig

1 große Handvoll geriebener Emmentaler

Gewürze: Salz, schwarzer Pfeffer,

Muskat, Oregano, Basilikum

Nährwerte (pro Portion ca. 420 g)

Kalorien: ca. 527 kcal | Proteine: 47 g

Kohlenhydrate: 6 g | Fette: 35 g

Zubereitung:

Pilze kurz unter kaltem Wasser waschen, mit Küchenpapier trocken tupfen, vierteln. Die Schweineschnitzel in dünne Streifen schneiden. Knoblauch schälen und klein würfeln. Pfanne mit dem Olivenöl erhitzen. Die Pilze, das Fleisch und den Knoblauch etwa 3 Minuten im heißen Öl bei mittlerer Hitze von allen Seiten braten und würzen. Parallel den Rucola gründlich waschen und etwa 4 Minuten im kalten Wasser liegen lassen, um die Bitterstoffe Nitrat und Oxalsäure zu reduzieren. Anschließend in ein Sieb zum Abtropfen geben. Das Gebratene vom Kochherd nehmen und mit geschlossenem Deckel warm halten. Möhre waschen und mit einer Reibe

raspeln, Kirschtomaten waschen und halbieren. In einer Schüssel den Rucola mit den Möhren, den Tomaten und dem Balsamico-Essig vermengen. Würzen und auf Tellern anrichten. Pilze, Fleisch und den geriebenen Emmentaler darüber verteilen.

Tipp 1: Wer keine Zeit für die Salatzubereitung hat, der kann auch mal eine Fertigmischung verwenden.

Tipp 2: Die frischen Champignons können durch andere Pilzsorten (z.B. Pfifferlinge oder Steinpilze) ausgetauscht werden.

Utensilien:

Küchenpapier, kleines und großes Messer, Schneidebrett, Pfanne mit Deckel, Pfannenwender, Sieb, Reibe, Schüssel



TORTEN-ERSATZ

Mandarinen-
Himbeer-Trifle**Zubereitungszeit: ca. 8 Minuten****Zutaten für 2 Portionen:**

125 g tiefgekühlte Himbeeren

2 Mandarinen

5 EL Schmand

8 EL fettarmer Joghurt

1 unbehandelte Zitrone

2 TL Ahornsirup

2 TL geröstete Mandelsplitter

Nährwerte (pro Portion ca. 250 g)

Kalorien: ca. 263 kcal | Proteine: 7 g

Kohlenhydrate: 16 g | Fette: 19 g

Zubereitung:

Die Himbeeren einige Stunden zuvor auftauen. Mandarinen schälen, das Fruchtfleisch auslösen. Schmand mit Joghurt glatt rühren. Die unbehandelte Zitrone unter lauwarmem Wasser waschen, trocknen, die gelbe Schale abreiben.

1 Teelöffel davon mit Ahornsirup unter die Creme heben. Mandelsplitter ohne Fett in einer beschichteten Pfanne rösten. Früchte und Creme auf einen Dessertteller schichten, mit Mandeln bestreuen.

Tipp 1: Anstelle von Schmand schmecken auch saure Sahne, Crème fraîche oder Ricotta.

Tipp 2: Geriebene Zitronenschale gibt es auch als Fertigprodukt.

Utensilien:

Küchenwaage, 2 Schüsseln, Esslöffel, Küchenpapier, Reibe, Teelöffel, Pfanne,



FÜR NASCHKATZEN

Eiweißreiche Joghurtcreme mit Marzipan-Apfel

Zubereitungszeit: ca. 6 Minuten**Zutaten für 2 Portionen:**

40 g Marzipan-Rohmasse

1 mittelgroßer Apfel

4 EL Wasser

2 Eiweiß

13 EL fettarmer Joghurt

4 EL Magerquark

Nährwerte (pro Portion ca. 280 g)

Kalorien: ca. 212 kcal | Proteine: 17 g

Kohlenhydrate: 18 g | Fette: 8 g

Zubereitung:

Pfanne für das Marzipan und den Apfel erhitzen. Marzipan mit einer Gabel zerdrücken. Apfel waschen, entkernen, klein würfeln. Alles in die Pfanne geben und mit dem Wasser etwa 1 Minute bei mittlerer

Hitze dünsten. In der Zwischenzeit das Eiweiß mit einem Handrührgerät steif schlagen. Joghurt mit dem Quark glatt rühren und das Eiweiß nach und nach darunterheben. Marzipan- und Apfelstücke unter die Joghurtcreme rühren und servieren.

Tipp 1: Eiweiß können Sie durch Schlag Sahne ersetzen. Und statt Joghurt eignen sich genauso gut auch Dickmilch, saure Sahne und Ricotta.

Tipp 2: Wer mehr Würze mag, der kann den Joghurt zusätzlich noch mit Zimt, Koriander, abgeriebener Zitronenschale und Vanillearoma verfeinern.

Utensilien:

Pfanne, Küchenwaage, Kochlöffel, Gabel, Schneidebrett, kleines Messer, Esslöffel, hohe Schüssel, Handrührgerät

ZWEITES FRÜHSTÜCK

Apfel-Pflaumen-Aufstrich auf Knäckebrot

Zubereitungszeit: ca. 3 Minuten**Zutaten für 2 Portionen:**

4 getrocknete Pflaumen

14 getrocknete Apfelinge

5 EL Wasser

8 EL Magerquark (ca. 280 g)

4 Scheiben Vollkorn-Knäckebrot

Gewürz: Zimt

Zubereitung:

Das Trockenobst erst sehr klein würfeln und anschließend mit dem Wasser sowie dem Magerquark in eine Schüssel geben. Dann alles mit einem Pürierstab zerkleinern.

Zuletzt den Apfel-Pflaumen-Aufstrich gut mit Zimt abschmecken und ihn auf das Knäckebrot streichen.

Utensilien:

Schneidebrett, großes Messer, Schüssel, Esslöffel, Pürierstab und Becher

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek

Die Deutsche Nationalbibliothek
verzeichnet diese Publikation in
der Deutschen Nationalbibliografie.
Detaillierte bibliografische
Daten sind im Internet abrufbar:
<http://www.ddb.de>

Heizmann, P. (2010)
Ich bin dann mal schlank
Das Koch- und Rezeptbuch
Leipzig: Draksal Fachverlag
ISBN 978-3-93290-863-7

Verlag:
Draksal Fachverlag GmbH
Postfach 10 04 51
D-04004 Leipzig
www.draksal-verlag.de
mail@draksal-verlag.de

Fotos: Udo Bojahr
Art Director:
Katharina Osterwald
Redaktion, Realisation:
Journalistenbüro Hamburg
Schlussredaktion: Kirsten Glatzer
Rezepte: Hajo Jäger
Fotoassistenz: Roland Herzog
Foodstyling: Stevan Paul
Styling: Nina Nowack
Küchenstudio: Micheelsen, Hamburg
Litho: Alexia Hopf
Gesamtherstellung: Appl GmbH

Das Werk einschließlich all seiner
Teile ist urheberrechtlich geschützt.
Jede Verwertung ohne Zustimmung
des Draksal Fachverlages ist
unzulässig und strafbar. Dies gilt
insbesondere für die Vervielfältigung,
Übersetzung, Mikroverfilmung,
Einspeicherung und Verarbeitung
in elektronischen Systemen.

Die Methoden, Gedanken, Tipps,
Empfehlungen und Anregungen in
diesem Werk stellen die Meinung bzw.
Erfahrung des Autors dar. Sie wurden
nach bestem Wissen und Gewissen
des Autors und mit größtmöglicher
Sorgfalt erstellt. Sie bieten jedoch
keinen Ersatz für einen ärztlichen Rat
und/oder eine kompetente Betreuung
durch einen erfahrenen Trainer/
Ernährungsberater. Jeder ist weiterhin
selbst verantwortlich für sein Tun und
Lassen. Somit erfolgen die Angaben
in diesem Buch ohne jegliche
Gewährleistung oder Garantie des
Autors, des Verlages oder seiner
Beauftragten für Personen-,
Sach- und Vermögensschäden.
Eine Haftung für eventuelle Nachteile
oder Schäden ist ausgeschlossen.

1. Auflage
© 2010 Draksal Fachverlag, Leipzig

ICH BIN DANN MAL SCHLANK

DAS KOCH- UND REZEPTBUCH

Gemüse ist gesund, aber langweilig. Salat macht dünn – aber dummerweise nicht satt. Fisch sollte regelmäßig auf den Tisch kommen, ist aber doch eher was für Spitzenköche, oder? Es gibt viele Gründe, nicht zu kochen. Schlaue Esser tun es trotzdem, wenn Patric Heizmann ihnen dabei hilft. Nach seinem Bestseller „Ich bin dann mal schlank“ präsentiert er das Koch- und Rezeptbuch zu seiner Erfolgsmethode. Garantiert frei von Dickmachern, aber mit vielen wunderbaren „Risiken und Nebenwirkungen“: Heizmanns Rezepte sind gesund, halten fit und machen schlank.

Praktisch Mehr als 120 Rezepte für 30 perfekte Tage vom Frühstück bis zum Abendessen

Schön einfach Ein kleiner Kurs für Ein-, Um- und Aufsteiger in Sachen „Gesund kochen“

Schnell Die meisten Rezepte sind in weniger als 15 Min. fertig. Alle Zutaten gibt es im Supermarkt

Blitzschnell Einige Snacks haben Sie in 180 Sekunden auf dem Tisch

Wissenswert Ich bin eine Zucchini im Döner – holt mich hier raus!

Mit Schlank-Effekt Gute Nacht ohne Kohlenhydrate

Noch mehr In der Heizmann-Koch-Community treffen Sie Gleichgesinnte im Internet

ISBN 978-3-93290-863-7



9 783932 908637

17,95 € [D] | 18,50 € [A]

© 2010 Draksal Fachverlag, Leipzig
www.draksal-verlag.de

