Dr. Andreas Schweinbenz

MIT NUDELN ABNEHMEN

Tipps, Tricks und leckere Rezepte



VIBONO BOOKS

Schlank und glücklich mit Nudeln mit Tomatensauce

Der Tag, an dem mir klar wurde, dass ich beim Abnehmen nicht auf Nudeln verzichten muss, war einer der wichtigsten in meinem Leben!

Seither genieße ich mit Höchstgenuss Farfalle mit Gemüse, Fusilli im Auflauf oder – ganz besonders gerne – **Pasta al pomodoro**. Allein das Wort weckt bei mir Sehnsüchte nach Italien, nach Sonne, nach Lebensfreude. **Pomodoro!**



Die Gedanken lassen mich milde darüber hinwegsehen, dass das deutsche Wort „Tomate“ etwas bieder daherkommt. Aber egal, schließlich kommt es auf den Geschmack an. Und die Tatsache, dass man sich so eine Gaumenfreude auch genehmigen darf, wenn die Pfunde schwinden sollen.

WEITER AUF SEITE 3 >

> FORTSETZUNG VON SEITE 2

Was kümmern mich die Kohlenhydrate der Nudeln, wenn ihre Energiedichte bei „grünen“ 1,4 kcal/g liegt? Was soll ich mir Gedanken über längst entlarvte Mythen machen, wenn die Tomatensauce die Energiedichte auf 1,0 kcal/g senkt?

Ich weiß doch, dass ich mit so einem kulinarischen Ausflug in südliche Gefilde abnehme. Denn am Ende kommt es bekanntlich nur darauf an, weniger Kalorien zu verspeisen als man verbraucht. Und mit einer durchschnittlichen Energiedichte unter 1,5 kcal/g ist das automatisch der Fall.

Am Herd kann ich mich daher voll darauf konzentrieren, die Sauce zu einem veritablen Geschmackserlebnis zu machen, die wir hinterher mit der ganzen Familie genüsslich verspeisen.

Wenn der Große dann noch sagt *„Papa, fein hast du gekocht!“*, ist das Essensglück perfekt!



VIBONO E-BOOKS

Rechtliches

Dieses E-Book ist urheberrechtlich geschützt. Wenn du es gekauft hast oder im Rahmen einer Vibono-Mitgliedschaft Zugriff darauf bekommen hast, darfst du es lesen.

Du darfst es aber nicht kopieren, screenshotten oder weitergeben. Das wäre ein Straftatbestand und würde von uns juristisch verfolgt werden.

Wenn dir das E-Book gefällt, empfehle Vibono lieber weiter. Im Rahmen unseres Empfehlerprogramms profitierst du ganz legal davon.

Und je mehr Leute Vibono gut finden, desto mehr neue E-Books können wir schreiben und dir und allen anderen Vibono-Mitgliedern dabei helfen genussvoll abzunehmen.

INHALT

WARUM MAN BEIM ABNEHMEN NICHT AUF KH VERZICHTEN MUSS 7

WELCHE ENERGIEDICHTE HABEN NUDELN? 9

DARF ICH SPAGHETTI ESSEN? 11

SO KANN MAN MIT PASTA ABNEHMEN 13

ABNEHMTAUGLICHE SPAGHETTI BOLOGNESE 15

ENERGIEDICHTE-BEISPIEL: SPAGHETTI MIT HOKKAIDO-KÜRBIS 17

REZEPTE 20

- Nudeln mit Tomatensauce 21
- Spaghetti Bolognese 24
- Spaghetti mit Hokkaido-Kürbis 27
- Schneller Nudelauflauf 29
- Pasta alla Norma 31
- Pilzpasta mit Cranberry-Sauce 33
- Lachs-Nudel-Gratin 35
- Dinkelnudeln mit Avocado-Nuss-Dip 37
- Pasta alla Puttanesca 39
- Zitronen-Chili-Nudeln mit Rucola 42
- Bärlauchpasta mit Pinienkernen 44
- Tomatensalat 46

VIBONO-INFOS 48

TIPPS & TRICKS

Wieso Nudeln abnehmtauglich sind. Oder: Die Sauce macht's!



WARUM MAN BEIM ABNEHMEN NICHT AUF KOHLENHYDRATE VERZICHTEN MUSS



Einer der häufigsten Fehler beim Abnehmen?
Permanent auf Kohlenhydrate verzichten!
Das macht auf Dauer nämlich überhaupt keinen Spaß.

Natürlich fällt es dem Körper viel leichter Fett abzubauen, wenn kein Insulin durch die Blutbahnen kreist. Aber das bedeutet nicht, dass man nie mehr Nudeln, Reis oder Brot genießen darf, sobald einmal der Beschluss gefasst ist, abzunehmen.

Im Gegenteil: **Die meisten Diäten scheitern nicht an Kohlenhydraten, sondern daran, dass man sie nicht durchhält.**

WEITER AUF SEITE 8 >

> FORTSETZUNG VON SEITE 7

Entscheidend ist, dass man am Ende des Tages mehr Energie verbraucht als zu sich genommen hat.

Dann nämlich lagert der Körper keine Energie in die Fettzellen ein, weil er sie für die Funktion der Organe, die Betätigung der Muskeln, den Betrieb der grauen Zellen und den Erhalt der Körpertemperatur braucht.

Steht für diese Aufgaben nicht genügend Energie zur Verfügung, muss der Körper die Reserven, nämlich die Fettpolster, anzapfen.

Nicht vergessen darf man auch, dass mit der Leber und den Muskeln noch zwei ordentliche Puffer zur Zwischenlagerung von Glukose zur Verfügung stehen.

Bewegt man sich vernünftig und futtert nicht den ganzen Tag Süßkram, werden diese regelmäßig entleert und auch vorrangig wieder aufgefüllt.

Ab und zu Gerichte mit Kohlenhydraten zu genießen, schadet also der Figur nicht, hilft aber, Appetitqualen zu vermeiden.

Du kennst das ja: Manche Dinge werden erst so richtig interessant, wenn sie verboten sind.

Das Bewusstsein, ab und zu Pasta essen zu dürfen, kann zu großer Gelassenheit führen. Zumal Nudeln ja ohnehin eine „grüne“ Energiedichte haben, also in Wahrheit abnehmtauglich sind.

WELCHE ENERGIEDICHTE HABEN NUDELN?



Einen Schreck bekommen manche, die die Nährwert-Tabelle auf einer Nudelpackung studieren:

100 Gramm Nudeln enthalten 350 Kilokalorien, kann man da lesen. Wer sich mit der Energiedichte auskennt, kommt auf 3,5 kcal/g, denkt sich „Upps, rot!“ und kratzt sich am Kopf. Der Schweinbenz hat doch erzählt, dass Nudeln eine grüne Energiedichte von 1,4 kcal/g haben. Wie passt das zusammen?

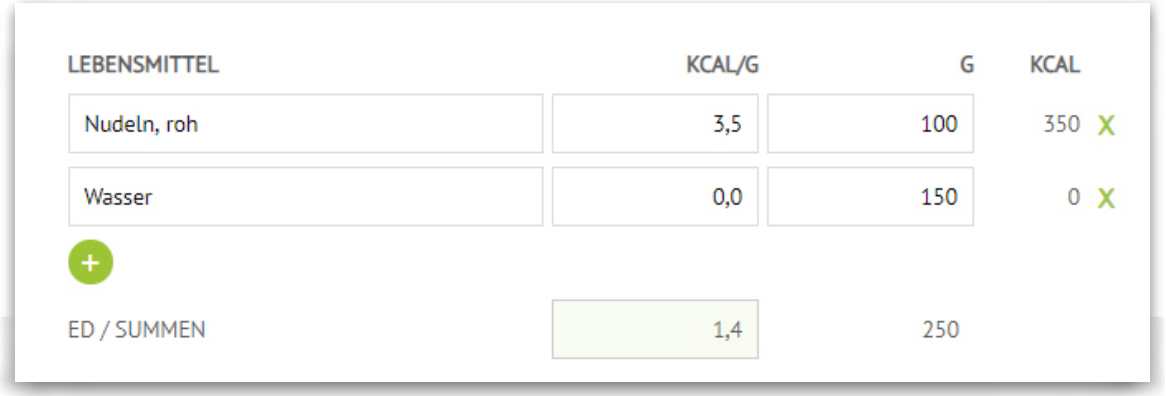
Ganz einfach: In der Packung sind rohe Nudeln, ich spreche aber von gekochten Nudeln! Denn die allermeisten Menschen, die ich kenne, verschmähen die trockene Variante und lieben die gekochte.

WEITER AUF SEITE 10 >

> FORTSETZUNG VON SEITE 9

Die Teigwaren haben im Nudelwasser eine wundervolle Wandlung vollzogen, sie haben sich nämlich mit selbigem vollgesogen. Aus 100 Gramm Nudeln sind 250 Gramm Pasta geworden. Da Wasser Null Kalorien hat, hat sich die Kalorienzahl während des Kochens nicht verändert, sehr wohl aber eben das Gewicht. Und das wirkt sich sehr positiv auf die Energiedichte aus. 350 kcal bei 250 Gramm ergeben pro Gramm gekochte Nudeln nach Adam Riese 1,4 kcal/g. Voilà!

Hier diese sehr einfache Rechnung:



LEBENSMITTEL	KCAL/G	G	KCAL
Nudeln, roh	3,5	100	350 X
Wasser	0,0	150	0 X
+			
ED / SUMMEN	1,4	250	

Entsprechend reduziert sich die Energiedichte von trockenem Reis von 3,4 kcal/g im rohen Zustand auf 1,1 kcal/g in gekochtem Zustand. Dass der Wert noch niedriger ist als bei Nudeln, liegt daran, dass trockener Reis beim Kochen nicht nur die 1,5-fache Menge, sondern sogar die doppelte Menge Wasser aufnimmt.

Ganz allgemein zeigt das Nudel-Beispiel, dass man eine hohe Energiedichte „verdünnen“ kann, in dem man Lebensmittel dazu isst, die eine grüne Energiedichte haben.

Dank dieses Effekts kannst du dir in Maßen auch Dickmacher erlauben.

DARF ICH SPAGHETTI ESSEN?



Gekochte Nudeln haben eine Energiedichte von 1,4 kcal/g, sind also im grünen Bereich. Trotzdem solltest du ein paar Aspekte beachten:

- Vollkornnudeln sind besser, weil sie den Blutzuckerspiegel weniger schnell ansteigen lassen.
- „Al dente“ (bissfest) gekochte Nudeln sind besser als weichgekochte (aus dem gleichen Grund).
- Soßen auf Tomatenbasis sind besser als z. B. Käse-Sahne-Soßen, weil erstere die Energiedichte des Gerichts senken, letztere heben.

WEITER AUF SEITE 12 >

> FORTSETZUNG VON SEITE 11

- Vorsicht mit Käse auf Nudelgerichten! Die meisten Käsesorten haben eine hohe Energiedichte.
- Auch mit Olivenöl bitte sparsam umgehen. Das ist zwar gesund, hat aber viele Kalorien.

Am besten senkt man die Energiedichte eines Nudelgerichts, indem man vorweg oder dazu einen Salat isst. Entsprechend kann die Menge der verzehrten Nudeln geringer ausfallen, weil man weniger braucht, um satt zu werden.

Bitte beachten: Während der Umstellungstage solltest du keine Nudeln essen, weil da alle Kohlenhydrate tabu sind!

SO KANN MAN MIT PASTA ABNEHMEN



Die mediterrane Küche wird gerne als Vorbild für eine ausgewogene Ernährung gepriesen. Aber die Italiener essen doch Berge an Pasta. Wie passt das zusammen?

Ganz einfach: Die folgenden zwei Punkte sind entscheidend:

1. Die Zutaten des Pastagerichts

Wenn man das Prinzip der Energiedichte auf ein Pastagerichte anwendet, wird schnell klar, worauf es ankommt. Gekochte Nudeln haben eine Energiedichte von 1,4 kcal/g, sind also ***grün***. Wählt man als Zutaten nun Gemüse, allen voran z. B. Tomaten,

WEITER AUF SEITE 14 >

> FORTSETZUNG VON SEITE 13

sinkt die Energiedichte der Gerichts. Gibt man Olivenöl und/oder Parmesan dazu, steigt sie. Entscheidend ist in beiden Fällen die Menge.

2. Was man zur Pasta isst

Innerhalb einer Mahlzeit hat das Pastagerichte in Italien einen ganz anderen Stellenwert als in Deutschland. Traditionell wird Pasta in Italien als „primo“, also als erster Gang, gegessen. Davor gibt es die Antipasti also wörtlich den Gang „vor der Pasta“. Danach kommt der „secondo“, der zweite Gang. Häufig ist das Fleisch oder Fisch (von Region zu Region stark unterschiedlich). Als Beilage („Contorni“) wird oft Gemüse („Verdura“) serviert. Häufig gibt es das sogar als separaten Gang. Wer dann noch kann, gönnt sich evtl. ein Dessert.

Betrachtet man die Energiedichte einer kompletten Mahlzeit, kann man sich mit einer abnehmtauglichen Vorspeise, wie z. B. einem Tomatensalat, einen sehr guten Puffer schaffen. Das Pastagericht ist dann meist ebenfalls grün ebenso wie das Hauptgericht. Und der evtl. separate Gemüsegang sowieso. Eine Gefahr stellt natürlich das Dessert dar.

Auf mitteleuropäische Essgewohnheiten übertragen bedeutet das:

Isst man vor dem Nudelgericht einen (Tomaten-)Salat und zaubert sich eine Sauce auf Tomaten- oder Gemüsebasis, wird man damit abnehmen. Vielleicht erlaubt eine Hochrechnung der Energiedichte dann sogar noch ein „Gelato“ als Nachspeise.

ABNEHMTAUGLICHE SPAGHETTI BOLOGNESE



Wenn das mal nicht eine gute Nachricht ist: Mit Spaghetti Bolognese kann man abnehmen!

Vielen glauben, dass Fleisch dick macht. Das stimmt aber nicht. Was dick macht, weil es viele Kalorien hat, ist Fett. Weil in Salami & Co. viel Fett enthalten ist, sind die meisten Wurstsorten tatsächlich Dickmacher. Mageres Fleisch dagegen macht schlank.

Logisch also, dass bei einer Bolognese-Sauce die Kalorienzahl in erster Linie vom verwendeten Hackfleisch abhängt.

Mit den folgenden Tipps kannst du die Energiedichte der Fleischsauce entscheidend senken:

WEITER AUF SEITE 16 >

> FORTSETZUNG VON SEITE 15

Tipp 1

Lass dir beim Metzger mageres Rindfleisch durch den Fleischwolf drehen. In fertigem Hackfleisch wird oft recht fettiges Restfleisch verwertet.

Tipp 2

Nimm 50% (mageres) Hackfleisch und 50% klein gehobelte Karotten. Das senkt die Energiedichte und schmeckt noch einen Ticken leckerer als nur Fleisch! Auch Stangen- oder Knollensellerie oder Zucchini geben der Bolognese einen besonderen Geschmack und senken die Energiedichte.

Tipp 3

Iss einen großen Salat dazu und reduziere die Spaghetti- und Saucenmenge entsprechend. So sinkt die Energiedichte der gesamten Mahlzeit stark.

ENERGIEDICHTE-BEISPIEL: SPAGHETTI MIT HOKKAIDO-KÜRBIS



Diese Spaghetti mit Hokkaido-Kürbis sind ein weiteres sehr schönes Beispiel, bei dem die Soße die Spaghetti zum Abnehmgericht macht. Die folgenden Überlegungen helfen dir, das besser zu verstehen.

Die Spaghetti sind mit 1,4 kcal/g erfreulicherweise ***grün***.
(400 Gramm rohe Spaghetti ergeben 1 kg gekochte Nudeln). Die Pasta-Grundlage ist also schon mal abnehmtauglich.

Für die wichtigste Zutat, den Kürbis, gilt das noch mehr.

WEITER AUF SEITE 18 >

> FORTSETZUNG VON SEITE 17

Der bringt es auf nur 0,7 kcal/g. Damit scheinen die Drops eigentlich schon fast gelutscht, bzw. die Nudeln gekocht. Doch es wird noch mal spannend.

Denn über die Pasta soll vor dem Servieren ja noch Pecorino gestreut werden. Und der ist mit 3,6 kcal/g ***rot***. So ein Ärger, könnte man meinen. Vor allem, weil es noch schlimmer kommt. Laut Rezept soll der Kürbis gar in 50 ml Olivenöl angebraten werden, die natürlich letztlich auch mitgegessen werden. Und Olivenöl steht fast ganz am oberen Ende der bis 9,0 gehenden Energiedichte-Skala: Es strotzt mit ***dunkelroten*** 8,2 kcal/g nur so vor Energie.

Au weia? Nein, alles im Bereich des Erlaubten! Die Energiedichte-Berechnung zeigt, wieso das so ist.

ENERGIEDICHTE	**kcal/g**	**g**	**kcal**
Spaghetti	1,4	1000	1400
Hokkaido-Kürbis	0,7	400	268
Pecorino	3,6	50	180
Olivenöl	8,2	50	410
Knoblauch	1,4	6	8
Salbeiblätter	1,2	10	12
Petersilie	0,4	5	2
Summe	1,5	**1521**	**2280**

Der Blick auf die ersten Zahl in der Summenzeile verrät dir sofort, dass die Energiedichte mit 1,5 kcal/g gerade noch ***grün*** ist.

Die Rechnung dazu ist einfach: Alle Zutaten (für vier Personen) haben zusammen 2.280 kcal und wiegen 1.521 Gramm. (Das sind die anderen beiden Zahlen in der untersten Tabellenzeile.) Die

WEITER AUF SEITE 19 >

> FORTSETZUNG VON SEITE 18

Kaloriensumme durch das Gewicht geteilt ergibt die 1,5 kcal/g.

Du erkennst anhand der Tabelle aber auch, wie ungleich die Kalorien verteilt sind:

Der Pecorino und das Olivenöl liefern zwar fast 600 kcal, wiegen zusammen aber nur 100 Gramm. ***Rote*** Zutaten in so geringen Mengen können aber von einer sehr großen Menge ***grüner*** Zutaten wieder ausgeglichen werden. Die Spaghetti und der Kürbis wiegen zusammen schließlich 14 Mal so viel.

Das ist das Entscheidende! Die würzenden Zutaten spielen weder in die eine noch in die andere Richtung eine Rolle.

Dieses Rezept ist ein tolles Beispiel dafür, dass man auch auf Dickmacher nicht verzichten braucht, wenn man sie nur mit sehr viel mehr Schlankmachern kombiniert.

Umgekehrt klappt das übrigens nicht. Eine große Menge Dickmacher lässt sich mit ein paar ***grünen*** Zutaten nicht in den ***grünen*** Bereich ziehen.

Aber das ist auch nicht schlimm, solange man so genussvoll abnehmen kann.

REZEPTE

Mit Nudeln genussvoll abnehmen



Nudeln mit Tomatensauce



Nudeln mit Tomatensauce

Zutaten für 4 Portionen

1,2 kg Tomaten
(alternativ 3 x geschälte Tomaten aus der Dose à 400 g)
70 g Zwiebel
2 Knoblauchzehen
2 EL Olivenöl
60 g Tomatenmark, 3-fach konzentriert
4 TL Italienische Kräuter
3 TL gekörnte Gemüsebrühe
Chilischoten nach Belieben
5 Basilikumblätter
320 g Nudeln, roh
Salz und Pfeffer
30 g Parmesan

Zubereitung

Die Tomaten vom Strunk befreien und klein schneiden (Dosentomaten mit einem Messer in der Dose grob zerkleinern, Saft kommt mit in die Sauce). Die Zwiebeln und den Knoblauch schälen und fein hacken. In einer Pfanne das Olivenöl erhitzen. Die Zwiebeln, den Knoblauch und das Tomatenmark darin andünsten.

Die Tomaten und die Kräuter zugeben, gut mit gekörnter Gemüsebrühe, Salz und Pfeffer würzen. Im Topf ohne Deckel ca. 15 Minuten köcheln lassen, gelegentlich umrühren.

WEITER AUF SEITE 23 >

> FORTSETZUNG VON SEITE 22

Danach mit einem Stabmixer pürieren und mit Salz, Pfeffer und gemahlenen Chilischoten abschmecken.

Die Nudeln nach Packungsanweisung in Salzwasser kochen. Den Parmesan reiben.

Kurz vor dem Servieren die grob gehackten Basilikumblätter in die Sauce rühren. Die Spaghetti mit Sauce und geriebenem Parmesan bestreut servieren.

Tipps:

Die Sauce kann als Grundlage für Vieles verwendet werden – ob als normale Tomatensauce zu Pasta, auf der Pizza oder um die Gulaschsauce zu verfeinern. Mit ein wenig Gemüsebrühe verdünnt, erhält man eine leckere Tomatensuppe.

Wer viel Zeit hat, lässt die Sauce 2–3 Stunden köcheln. Das verbessert den Geschmack deutlich.

Tipp eines italienischen Kochs: Die Sauce am Vortag kochen und über Nacht durchziehen lassen. Die Aromen gewinnen dadurch gewaltig an Intensität.

Ein Schuss Olivenöl auf die Pasta erhöht die Energiedichte übrigens geringfügig auf 0,9 kcal/g.

Wer kein frisches Basilikum zu Hause hat, lässt es einfach weg oder verwendet getrocknetes Basilikum (schon während des Kochens zugeben, damit es seinen Geschmack entfalten kann).

Energiedichte 0,7 kcal/g

Spaghetti Bolognese



Spaghetti Bolognese

Zutaten für 4 Portionen

70 g Zwiebeln
2 EL Olivenöl
160 g Karotten
80 g Sellerie
500 g mageres Rinderhack
100 ml Rotwein (optional)
400 g geschälte Tomaten aus der Dose
3 TL gekörnte Gemüsebrühe
3 Lorbeerblätter
2 TL Italienische Kräuter
Muskatnuss nach Belieben
320 g Spaghetti
Salz und Pfeffer
Basilikum
30 g geriebener Parmesan

Zubereitung

Zwiebel schälen und fein würfeln. In einer großen Pfanne mit dem Olivenöl glasig dünsten.

Karotten schaben oder schälen, Sellerie schälen und beides im Mixer zerkleinern oder in kleine Würfel schneiden, zu den Zwiebeln geben.

WEITER AUF SEITE 26 >

> FORTSETZUNG VON SEITE 25

Das Hackfleisch ebenfalls hinzufügen und alles scharf anbraten, mit Salz und Pfeffer würzen und mit dem Rotwein ablöschen. Solange weiterköcheln lassen, bis sich der Rotwein deutlich reduziert hat.

Die Dose Schältomaten mit dem Stabmixer pürieren und in die Pfanne geben. Mit gekörnter Gemüsebrühe würzen. Lorbeerblätter, italienische Kräuter und gemahlene Muskatnuss nach Belieben dazugeben und ca. 15 Minuten unter gelegentlichem Rühren in der offenen Pfanne bei mittlerer Hitze köcheln lassen.

Falls die Sauce zu trocken wird, ein wenig Wasser nachgießen.

Die Spaghetti nach Packungsanweisung in Salzwasser kochen. Den Parmesan reiben.

Fünf Minuten vor Ende der Kochzeit das Basilikum hinzufügen. Die Soße auf die Spaghetti geben und den geriebenen Parmesan darüber streuen.

Tipp:

Wer seinen Kindern oder dem Partner mehr Gemüse unterjubeln will, hat hier prima Gelegenheit dazu: Zucchini, noch mehr Karotten, mehr Sellerie, evtl. ein wenig Kürbis... hier kann man nach Belieben kreativ werden. Das zusätzliche Gemüse entweder fein gehobelt, gewürfelt oder im Härtefall sogar püriert unter die Soße mischen. Das senkt natürlich auch die Energiedichte noch.

Energiedichte 1,0 kcal/g

Spaghetti mit Hokkaido-Kürbis



Spaghetti mit Hokkaido-Kürbis

Zutaten für 4 Portionen

400 g Vollkorn-Spaghetti
400 g Hokkaidokürbis
2 Knoblauchzehen
50 ml Olivenöl
50 g Pecorino
10–12 kleine,
frische Salbeiblätter
1 Handvoll frische Petersilie
Salz & Pfeffer

Zubereitung

In einem großen Topf die Nudeln mit einer Prise Salz al dente garen. Den Kürbis schälen, die Kerne entfernen und das Kürbisfleisch in kleine Stücke scheiden.

Das Öl in einer Pfanne erhitzen und die Kürbisstücke darin ca. 6 Min. anbraten. Dabei häufig wenden. Den gehackten Knoblauch und den Salbei dazugeben und für 2–3 Min. mitgaren.

Die Pfanne vom Herd nehmen und den Kürbis mit den Gewürzen noch etwas ziehen lassen, damit sich die Aromen voll entfalten können.

Die Nudeln abtropfen lassen und mit der Kürbismischung zurück in den Topf geben. Den Pecorino reiben oder hobeln und die Petersilie hacken. Dann die Hälfte des Käses zusammen mit der Petersilie in den Topf geben und mit Salz und Pfeffer würzen. Alles gut vermischen, auf tiefen Tellern anrichten und mit dem restlichen Pecorino bestreuen.

Energiedichte 1,5 kcal/g

Schneller Nudelauflauf



Schneller Nudelauflauf

Zutaten für 4 Portionen

250 g Vollkorn-Nudeln
400 g Zucchini
2 frische Tomaten
1 rote Paprikaschote
250 g frische Champignons
1 Zwiebel
1 Knoblauchzehe
2 Dosen geschälte Tomaten (ganz oder in Stücken) à 400 g
400 g pürierte Tomaten
5 TL gekörnte Gemüsebrühe
2 EL Olivenöl
Pfeffer
Thymian und Oregano (frisch oder getrocknet)
100 g geriebenen Parmesan (oder anderen Reibekäse)

Zubereitung

Die Nudeln ungekocht (!) mit den klein geschnittenen Zucchini, Tomaten, Paprika und Champignons in eine Auflaufform geben.

Die Zwiebel und die Knoblauchzehe klein schneiden und mit dem Olivenöl in einem Topf anschmoren. Mit den geschälten Tomaten aus der Dose und den pürierten Tomaten ablöschen. Mit dem Gemüsebrühepulver, Pfeffer, Thymian und Oregano würzen. Die Sauce erhitzen und ca. 5 Min. und köcheln lassen, anschließend über die Zutaten in der Auflaufform gießen.

Mit dem Parmesan bestreuen und ca. 20–30 Min. im Ofen bei 200 °C backen. (Backzeit abhängig von der Nudelsorte.)

Energiedichte: 0,8 kcal/g

Pasta alla Norma



Pasta alla Norma

Zutaten für 4 Portionen

250 g frische Tomaten
1 Aubergine
1 Zwiebel
1–2 Knoblauchzehen
100 g Ricotta Salata
(alternativ Feta)
200 g Pasta
(am besten Spaghetti o. Penne)
2–3 EL Olivenöl
Frisches Basilikum
Salz & Pfeffer

Zubereitung

Die Aubergine in ca. ½ cm dicke Scheiben schneiden. Dann Streifen von ca. 3–4 cm abschneiden und leicht salzen. Ca. 10 Minuten ziehen lassen. (Wenn man mehr Bitterstoffe entziehen will, auch länger).

Die Zwiebel und den Knoblauch fein hacken und in etwas Olivenöl glasig andünsten. Die in mundgerechte Stücke geschnittenen Tomaten dazu geben. Ca. 20 Min. köcheln lassen, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Ab und zu umrühren.

So viele Auberginenstücke in eine Pfanne geben, wie Platz haben. Mit etwas Olivenöl andünsten. Am besten nur einmal wenden. Nicht verkochen! Dann in den Tomatensugo geben und die nächsten Auberginenstücke dünsten. Sugo dann nicht mehr umrühren (weil die Auberginen sonst zerfallen) und über die Pasta geben.

Mit zerbröseltem Ricotta Salata (oder Feta) bestreuen und mit frischen Basilikumblättern verzieren.

Energiedichte: 0,9 kcal/g

Pilzpasta mit Cranberry-Sauce



Pilzpasta mit Cranberry-Sauce

Zutaten für 4 Portionen

1 große Zucchini
350 g Pilze
1 rote Zwiebel
400 g Nudeln (roh)
Salz & Pfeffer
2 EL Öl
3 EL heller Balsamico-Essig
1 Becher Schmand (200 g)
Etwas gehackte Petersilie
40 g getrocknete Cranberrys

Zubereitung

Die Zucchini waschen und mit einem Spiralschneider in Streifen drehen. (Ohne Spiralschneider in dünne Scheiben schneiden und diese in dünne Streifen schneiden.) Die Pilze säubern und je nach Größe halbieren oder vierteln. Die Zwiebel schälen, halbieren und in dünne Streifen schneiden. Ein paar der Cranberrys zum Garnieren in Stifte schneiden.

Die Nudeln in kochendem Salzwasser garen. Die Pilze in einer Pfanne ohne Öl anbraten und warten, bis das Wasser ausgetreten ist. Das Öl und die Zwiebeln hinzugeben und ebenfalls anbraten. Mit Essig ablöschen und 1–2 Min. köcheln lassen. Den Schmand hinzugehen, alles aufkochen lassen und abermals kurz köcheln lassen. Ca. 2 Min. vor Ende der Garzeit die Zucchinistreifen dazugeben, unterrühren und alles mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Die Nudeln abgießen, abtropfen lassen und zurück in den Topf geben. Die Petersilie, die ganzen Cranberrys und die Pilzsauce unter die Nudeln heben und anschließend auf Tellern anrichten. Mit den geschnittenen Cranberrys garnieren und genießen.

Energiedichte: 1,2 kcal/g

Lachs-Nudel-Gratin



Lachs-Nudel-Gratin

Zutaten für 4 Portionen

500 g Lachsfilet (TK od. frisch)
500 g Blattspinat TK
250 g Bandnudeln (roh)
Saft von 1 Zitrone
2 Knoblauchzehen
2 Becher saure Sahne (400 ml)
200 g Gouda
Salz & Pfeffer

Zubereitung

Die Nudeln wie gewohnt in Salzwasser kochen.

Den Lachs ggf. auftauen und mit dem Saft der Zitrone übergießen. In der Pfanne anbraten und mit Salz und Pfeffer würzen.

Den Blattspinat auftauen und zusammen mit dem kleingehackten Knoblauch in einem Topf andünsten und salzen.

Die Nudeln, den Lachs und den Spinat zusammen mit der sauren Sahne in einer großen Auflaufform vermischen. Den Gouda reiben und darüber verteilen. Die Auflaufform im Ofen mit der Grillfunktion garen, bis der Käse goldbraun ist.

Tipp: Sehr lecker schmeckt dazu ein frischer Salat mit leichter Obstnote!

Energiedichte: 1,4 kcal/g (ohne Salat)

Dinkelnudeln mit Avocado-Nuss-Dip



Dinkelnudeln mit Avocado-Nuss-Dip

Zutaten für 4 Portionen

300 g Dinkel-Vollkornnudeln (roh)
2 Avocados
2 Knoblauchzehen
Saft von 2 Zitronen
2 Spritzer Olivenöl
400 g saure Sahne
120 g Walnüsse
200 g Lauch
400 g Rucola
etwas frische Petersilie
Salz & Pfeffer

Zubereitung

Die Nudeln in reichlich Salzwasser bissfest kochen.

Die Avocados schälen und entkernen. Den Knoblauch schälen und pressen. Beides mit dem Zitronensaft, dem Olivenöl und der sauren Sahne pürieren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Den Lauch in Ringe schneiden, die Petersilie und die Walnüsse grob hacken sowie den Rucola waschen.

In vier Schüsseln oder tiefen Tellern halb Nudeln, halb Rucola füllen und mittig einen großen Klecks des Avocado-Dips darauf geben. Mit dem Lauch, den Nüssen und der Petersilie garnieren und eventuell mit etwas grobem Salz und Pfeffer verfeinern.

Tipp: Um die ED noch etwas zu senken, passt dazu ein frischer Rohkostsalat.

Energiedichte: 1,4 kcal/g (ohne Salat)

Pasta alla Puttanesca



Pasta alla Puttanesca

Zutaten für 4 Portionen

400 g Vollkorn-Spaghetti
700 g Strauchtomaten
80 g Oliven ohne Stein
20 g Sardellenfilets
50 g Kapern
1 kleine rote Chilischote
1–2 Knoblauchzehe(n)
5 Stiele glatte Petersilie
4 EL Olivenöl
1 Prise Zucker
Salz & Pfeffer

Zubereitung

Die Oliven klein hacken, den Knoblauch schälen und ebenfalls fein hacken. Die Sardellen etwas abtropfen lassen, kurz auf ein Küchenpapier legen und auch fein hacken. Die Chilischote putzen und in feine Ringe schneiden. Die Tomaten waschen, dann kurz in kochendem Wasser blanchieren bis sich die Tomatenschale leicht löst. Anschließend abschrecken, die Haut abziehen, entkernen und in grobe Stücke schneiden. Petersilienblätter abzupfen und in Streifen schneiden.

Die Nudeln in einem großen Topf in Salzwasser bissfest kochen und dann abgießen. Dabei ca. 250 ml Nudelwasser auffangen.

WEITER AUF SEITE 41 >

> FORTSETZUNG VON SEITE 40

Das Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und darin den Knoblauch, die Sardellen und die Chili bei mittlerer Hitze ein paar Minuten unter Rühren erhitzen, bis die Sardellen „schmelzen“. Anschließend die Oliven, die Kapern, die Tomaten und 1 Prise Zucker hinzugeben und weitere 3–4 Minuten dünsten.

Dann die Soße und die Nudeln mit dem aufgefangenen Nudelwasser zurück in den Topf geben und bei starker Hitze etwas einkochen lassen. Abschließend nach Geschmack mit Pfeffer würzen, auf (vorgewärmte) Teller verteilen und mit Petersilie bestreuen.

Energiedichte: 1,0 kcal/g

Zitronen-Chili-Nudeln mit Rucola



Zitronen-Chili-Nudeln mit Rucola

Zutaten für 4 Portionen

500 g rohe Nudeln
250 g Rucola
1 Bio-Zitrone
1 rote Chilischote
3 Knoblauchzehen
200 g saure Sahne
1 EL Zucker
40 g gutes Olivenöl
100 ml Nudelwasser
30 g Pinienkerne
Salz & Pfeffer

Zubereitung

Die Nudeln wie gewohnt in Salzwasser kochen.

Den Rucola waschen und trocken schleudern. Die Zitrone waschen und die Schale dünn abreiben, dann die Zitrone halbieren und auspressen. Die Chili klein schneiden und den Knoblauch fein hacken.

In einer Pfanne die Pinienkerne ohne Öl anrösten und zur Seite stellen. Das Öl in der Pfanne erhitzen und die Chili und den Knoblauch bei schwacher Hitze dünsten.

Ca. 100 ml vom Nudelwasser in die Pfanne geben anschließend die fertigen Nudeln abschütten. Die Nudeln mit dem Chili-Öl-Gemisch vermengen und den Rucola unterheben. Die Zitronenschale und den Zitronensaft untermengen und mit Zucker sowie Salz und Pfeffer abschmecken.

Auf Tellern anrichten und die Pinienkerne darüber streuen.

Energiedichte: 1,4 kcal/g

Bärlauchpasta mit Pinienkernen



Bärlauchpasta mit Pinienkernen

Zutaten für 4 Portionen

400 g rohe Bandnudeln
2 Bund Bärlauch
4 EL Butter
60 ml Olivenöl
40 g Parmesan, gerieben
40 g Pinienkerne
Salz & Pfeffer

Zubereitung

Nudeln nach Packungsangabe in Salzwasser kochen. Bärlauch waschen, gut trocken schleudern und in ca. 1/2 cm dicke Streifen schneiden.

In einer großen Pfanne Butter zerlassen, die Bärlauchstreifen zugeben und bei geringer Hitze durchziehen lassen. Zwischenzeitlich die Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett leicht anbräunen.

Die bissfest gekochten Nudeln abseihen und in die Pfanne mit der Bärlauchbutter geben. Das Olivenöl darüber gießen, alles kräftig vermengen und mit Salz und Pfeffer würzen.

Die Nudeln servieren und mit Parmesan und den gerösteten Pinienkernen bestreuen. Dazu den Tomatensalat servieren (Rezept nächste Seite) - der sorgt für eine verträgliche Energiedichte.

Energiedichte: 1,2 kcal/g **mit** Tomatensalat

Tomatensalat



Tomatensalat

Zutaten für 4 Portionen als Beilage

600 g Tomaten oder Cocktailtomaten
2 Zwiebeln
Frische Kräuter
2 EL Olivenöl
Salz & Pfeffer

Zubereitung

Die Tomaten waschen und je nach Größe halbieren, vierteln oder achteln. Die Zwiebel schälen, halbieren und in dünne Scheiben schneiden.

Alles in eine Schüssel geben, mit dem Olivenöl beträufeln, mit Salz und Pfeffer würzen. (Wer gerne Balsamico dazu mag, darf natürlich welchen darüber geben. Wenn die Tomaten voller Aroma und das Olivenöl sehr gut sind, stört der Balsamico aber eher).

Die Kräuter klein rupfen und über den Salat streuen.

Tipp: Je nach Hunger und Mitesser kann die Menge der Zutaten natürlich verdoppelt oder vervierfacht werden.

Energiedichte: 0,5 kcal/g

VIBONO

DAS PREMIUM ABNEHMPROGRAMM

AUF DEN NÄCHSTEN SEITEN
STELLEN WIR DIR
EINIGE UNSERER SERVICES VOR.

MEHR ÜBER VIBONO

ABNEHMTAUGLICHE, LECKERE REZEPTE

Ernährungsumstellung leicht gemacht

Frisch zu kochen ist das beste Mittel, um genussvoll abzunehmen. Dabei sollten abnehmtaugliche Rezepte einfach und schnell zubereitet werden können, mit Zutaten, die nicht zu außergewöhnlich sind. Denn das Kochen soll im Alltag seinen selbstverständlichen Platz finden. **Das Ziel: eine ausgewogene Ernährung, die Abnehmen zum Genuss macht.**

Hunderte von Rezepten gibt es hier: www.vibono.de/rezepte



















Was andere schaffen, schaffst du auch

Vibono begeistert! Lies dir die vielen Erfolgsgeschichten durch, die andere erzählen.

Bei Vibono kannst du sicher sein, dass alle Berichte echt sind. Denn bei den meisten Namen ist ein Link hinterlegt, über den du auf das Facebook-Profil der Person kommst.

Bei vielen ging es einfach, andere hatten Mühe, haben es aber trotzdem geschafft. Spannend, dass manche keine Medikamente mehr brauchen und andere vom Couch-Potato zur Sportskanone geworden sind.

Ein beliebter Gradmesser einigt sehr viele Frauen: Die neue Kleidergröße!

www.vibono.de/erfolge



IMPRESSUM

1. Auflage, Dezember 2018
© Vibono GmbH, 86568 Hollenbach

Alle Rechte vorbehalten.
Weitergabe oder Vervielfältigung, auch auszugsweise oder elektronisch, nur mit schriftlicher Genehmigung des Verlages. Zuwiderhandlung wird strafrechtlich verfolgt.

Autor: Andreas Schweinbenz

Foto-Nachweis:
Kimera Knopp: Seite 33, 35, 37, 42, 49
Alle anderen: istockphoto.com



Dieses Werk wurde vom Autor und dem Verlag sorgfältig erarbeitet. Alle Rezepte, Tipps, Empfehlungen und Hinweise stellen keinerlei professionelle Dienstleistung dar. Sämtliche Angaben in diesem Buch sind daher ohne Gewährleistung oder Garantie. Jedwede Haftung des Autors oder des Verlages für etwaig entstandenen Schaden oder Nachteile ist ausgeschlossen.

www.vibono.de V1.01