Mit den Ratschlägen von mein TV – magazin erreicht man mit viel Spaß und ganz ohne Frust seine Traumfigur

Die Genuss-Diät

Leichter werden mit Vergnügen

So nimmt man mit Freude ab

Eine Genuss-Diät – was genau soll das eigentlich sein, fragt man sich vielleicht. Das widerspricht sich doch. Aber nein! Zwar stellt man auch bei diesem Konzept seine Ernährung um, dennoch werden dabei aber die persönlichen Ess-Gewohnheiten berücksichtigt. Das ist wichtig, denn wer eine Diät macht, sollte trotzdem das essen, was ihm schmeckt. Nur so stellt sich kein Frust beim Abnehmen ein, man vermeidet den JoJo-Effekt und kann erfolgreich abnehmen. Das bedeutet zum Beispiel: Wenn Kartoffeln und Pasta zu den Lieblingsnahrungsmitteln gehören, ist eine „Low-Carb-Diät" kaum das Richtige. Durch den Einschluss der individuellen Vorlieben fällt die Gewichtsreduktion leichter. Nichtsdestotrotz muss man auch dabei ein paar bestimmte Regeln beachten, die rechts zu lesen sind.

Natürlich gilt auch hier ganz grundsätzlich: Wer abnehmen möchte, sollte weitestgehend auf Fast-Food, zu viele Fertiggerichte und zu viele Süßigkeiten verzichten. Als nächstes gilt, dass man gesunde Fette in sein Essen einbauen und mit Butter, Schmalz und Sahne eher sparsam umgehen sollte. Zum Würzen lieber keine fertigen Mischungen, sondern wenn möglich viele frische Kräuter verwenden. Zum Süßen von Backwaren sowie Dressings oder auch zum Abschmecken von Speisen eignen sich Zuckeralternativen wie Ahornsirup oder Honig. Aber auch Früchte könnten hier Verwendung finden. Neben der Ernährung spielt aber auch die Bewegung eine sehr wichtige Rolle bei der Genuss-Diät. Nur wer sich ausreichend bewegt, wird langfristig und gesund abnehmen können.

Fotos: Unilever Gruppe / rezeptundbild.de; fotolia / contrastwerkstatt

1. Rezept

256 kcal p. Portion

- 300 g Zucchini, 1 Zwiebel
- 1 Dose Mais, 50 g Salatgurke
- 2 EL Öl, 4 Eier, 5 EL Milch
- 1 Knoblauchzehe, 1 kleine Chili
- 80 g Rucola, Salz und Pfeffer
- 1 EL Tomatenmark
- 1 Paprika, 1 TL Essig
- 4 große Tomaten

Frittata mit Chili-Dip

1 Zucchini in Scheiben schneiden. Zwiebel und Knoblauch schälen. Zwiebel in Streifen schneiden. Den Mais gut abtropfen lassen.

2 Zucchini in etwas Öl anbraten. Zwiebel dazugeben, Knoblauch dazupressen und weitere 3 Minuten braten.

3 Eier mit Milch, Salz und Pfeffer würzen und gut verquirlen. Mais zu den Zucchinischeiben geben, gut mischen und Eiermilch darüber gießen. Im vorgeheizten Backofen (⊟ 200 °C, ♨ 175 °C) rund 25 Minuten stocken lassen.

2 Hälfte des Rucolas klein schneiden. Gurke würfeln. Paprika, Chili und Tomaten klein schneiden. Das ganze Gemüse mit Tomatenmark und Essig mischen, abschmecken und als Dip servieren. Wahlweise stattdessen fertige Chilisoße zum Beispiel von Knorr verwenden.

2. Rezept

219 kcal p. Portion

- 1 Zwiebel, 1 Knoblauchzehe
- 500 g gemischte Pilze
- 1/2 Bund Majoran
- 2 EL Öl (z. B. von Rama)
- 600 ml Brühe (z. B. von Knorr)
- 1 - 2 EL Zitronensaft, Pfeffer
- 200 g Crème fraîche (z. B. von Rama)
- Salz und etwas Zucker
- 50 g grob geriebener Pecorino

Klare Pilzsuppe

1 Zwiebel und Knoblauch schälen. Zwiebel in feine Ringe schneiden, und Knoblauch fein würfeln. Pilze putzen und grob würfeln. Majoran waschen, trocken schütteln und hacken.

2 Öl in einem großen Topf erhitzen, die Pilzwürfel anbraten. Zwiebel und Knoblauch dazugeben, kurz mitbraten. Gemüsebrühe dazugießen, aufkochen und ca. 10 Minuten köcheln lassen. Dann mit Pfeffer und Zitronensaft abschmecken.

3 Inzwischen Käse esslöffelweise auf ein mit Backpapier belegtes Backblech geben und 8 Minuten backen (⊟ 200 °C, ♨ 175 °C). Crème fraîche und Majoran verrühren, mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken. Suppe mit Majoran-Creme und Käse-Chips servieren.

3. Rezept

199 kcal p. Portion

- 150 g Linsen
- 1 Brühwürfel Fleisch Suppe (z. B. von Knorr)
- 1 Möhre, 1 Zitrone
- 100 g grüne Bohnen
- 100 g Champignons
- 1 EL Butter, 1 EL Öl, Pfeffer
- 1 EL gehackte Petersilie

Linsengemüse

1 Zuerst die Linsen abspülen und in einen großen Topf mit einem halben Liter (500 ml) Wasser geben, aufkochen und den Brühwürfel dazugeben. Bei mittlerer Hitze rund 30 Minuten kochen, bis die Linsen weich sind. Die Linsen danach in ein Sieb abgießen.

2 Die Möhre schälen und in Scheiben schneiden. Die Bohnen und die Champignons gründlich putzen, die Bohnen in kleinere Stücke und die Champignons in Scheiben schneiden. Das Gemüse anschließend in der heißen Margarine oder wahlweise in etwas Rapsöl bei mittlerer Hitze 5 - 8 Minuten braten. Die Zitrone auspressen.

3 Die Linsen mit dem Gemüse mischen, das Olivenöl untermischen und mit Zitronensaft sowie Pfeffer abschmecken. Schließlich mit frischer Petersilie bestreut servieren.