Dank mein TV – magazin leichter leben

Diese Gartenkräuter schmecken köstlich und schmeicheln der Figur!

*Die Rezepte 1 und 2 stammen aus dem Buch „**Bauernmarkt & Biokiste**" (GU-Verlag ISBN: 9783833841507)*

Die Grüne-Kräuter-Diät

Abnehmen mit Kresse und Co.

Frische Kräuter sind aus gesunden und ausgewogenen Gerichten nicht wegzudenken. Dabei schenken sie den jeweiligen Mahlzeiten nicht nur ein unverwechselbar frisches und würziges Aroma. Kerbel und Co. sind auch dafür bekannt, auf ganz natürliche Art und Weise den Stoffwechsel anzukurbeln. Verfeinert man sein Essen also regelmäßig mit einer Vielzahl unterschiedlicher Kräuter, so hilft dies beim Abnehmen und sorgt außerdem dafür, dass man schlank bleiben und sein Wunschgewicht halten kann. Doch warum genau haben die kleinen grünen Blätter so eine große Wirkung auf den Körper? Das liegt an den darin enthaltenen Bitterstoffen. Diese regen den Stoffwechsel an, machen satt, wirken gegen Heißhunger und senken den Cholesterinspiegel. Sie sind also wahre Wundermittel für die Traumfigur.

Jedes einzelne Kraut besitzt seine ganz eigene, natürliche Geheimwaffe: Brennnessel beispielsweise entgiftet stark und regt die Verdauung an. Das darin enthaltene Eiweiß macht satt und erleichtert so den Gewichtsverlust. Petersilie strafft das Gewebe und entwässert den Körper. Das Gleiche gilt für Basilikum. Kresse, die übrigens schon seit dem Mittelalter in Europa angebaut wird, greift direkt die Fettpölsterchen an. Auch Beifuß regt unmittelbar den Fettabbau an. Schnittlauch erhöht den Kalorienverbrauch. Minze hingegen nimmt durch seinen frischen Geschmack und das darin enthaltene Menthol den Appetit auf Süßigkeiten. Eine fiese Heißhungerattacke kann man also ganz einfach durch das Kauen von Kaugummi oder mit einer Tasse Pfefferminztee besiegen.

Fotos: Unilever Gruppe / rezeptundbild.de; Gräfe und Unzer Verlag / Wolfgang Schardt / Ulrike Schmid und Sabine Mader; Fotolia / epiximages

1. Rezept

185 kcal p. Portion

- 100 g Bärlauch
- 100 g Sahne
- Salz und Pfeffer
- 500 ml Gemüsebrühe
- 2 Schalotten
- 2 EL Butter
- 2 EL Mehl
- 250 ml Milch
- frisch geriebene Muskatnuss
- 1 Prise Chilipulver + Zucker

Bärlauchschaumsuppe

1 Den Bärlauch vor dem Verarbeiten gründlich waschen, von den Stielen befreien und die Blätter grob schneiden. Dann zusammen mit der Sahne pürieren. Im Anschluss salzen und pfeffern. Die Brühe erhitzen.

2 Schalotten schälen und klein würfeln. Butter in einem Topf zerlassen und Würfel darin glasig dünsten. Mit Mehl bestäuben. Die Brühe nach und nach mit einem Schneebesen unterrühren. Anschließend Milch untermischen. Die Suppe mit Salz, Pfeffer, Muskat und Chilipulver würzen und ca. 10 Min. köcheln lassen. Hälfte der Bärlauchsahne unterrühren, und die Suppe weitere 5 Minuten köcheln lassen. Beim Servieren die restliche Bärlauch-Sahne reichen.

2. Rezept

65 kcal p. Portion

- 200 g Brunnenkresse
- 1 Handvoll Wildkräuter (z. B. Giersch, Wiesenkerbel oder Brennnesseln)
- einige Gänseblümchenblüten
- 1 EL Zitronensaft
- 1 EL Akazienhonig
- Salz und Pfeffer
- 3 EL Sonnenblumenöl

Wildkräutersalat

1 Zuerst die Brunnenkresse gründlich waschen und trocken schütteln, dann die Blätter von den Stielen zupfen. Nun die verschiedenen Wildkräuter waschen, trocken schütteln und im Anschluss grob zerzupfen. Die Gänseblümchen vorsichtig waschen und mit Küchenpapier zart trocken tupfen. Die Brunnenkresse und die Wildkräuter in einer großen Schüssel mischen.

2 Für das Dressing den Zitronensaft mit dem Honig verrühren. Das Ganze mit Salz und Pfeffer würzen, und anschließend das Öl kräftig unterschlagen.

3 Das Dressing zum Schluss gleichmäßig mit den vorbereiteten Salatzutaten mischen. Zum Servieren den Salat noch mit ein paar Gänseblümchenblüten bestreuen.

3. Rezept

411 kcal p. Portion

- 800 g Zucchini
- 1 Zwiebel
- 1 Handvoll Basilikumblätter
- 1-2 Zweige Thymian
- 1-2 Zweige Rosmarin
- 200 g Cocktailtomaten
- 250 ml Sahne (wahlweise Rama Cremefine mit Joghurt)
- 1/2 TL Jodsalz
- Pfeffer
- 30 g Parmesan

Zucchini-Spaghetti

1 Die Zucchini waschen und mit dem Spiralschneider in feine Streifen schneiden, Zwiebel schälen und in feine Würfel schneiden. Kräuter, Rosmarinnadeln, Thymianblätter und Basilikum ebenfalls in feine Streifen schneiden. Die Tomaten waschen und vierteln.

2 Die Sahne bzw. Rama Cremefine mit 1/2 TL Salz und den Zwiebelwürfeln in einem Topf zum Kochen bringen, Zucchini-Spaghetti dazugeben. Kurz aufkochen, die Kräuter hinzufügen und dann alles bei mittlerer Hitze ca. 3 Minuten garen lassen, dabei immer wieder umrühren. In der letzten Minute die Tomaten dazugeben und kurz miterwärmen. Mit Parmesan garnieren.