Ihr mein TV – magazin hilft Ihnen dabei, schnell und einfach den ungeliebten Hüftspeck zu verlieren.

In schneller Zeit Kilos verlieren

Bei der Kohlsuppen-Diät, die in den USA auch unter der Bezeichnung „magic soup“ (magische Suppe) bekannt ist, nimmt man – ganz klar – in erster Linie Kohlsuppe zu sich. Ihre Berühmtheit erlangte die Ernährungsweise vor allem deshalb, weil man mit ihr in relativ kurzer Zeit viele Kilos verlieren kann. Doch warum hilft Kohl so gut beim Abnehmen? Da das Gemüse so schwer verdaulich ist, muss der Körper bei seiner Verstoffwechselung mehr Kalorien aufbringen, als das Gemüse selbst beinhaltet. So wird die Fettverbrennung enorm angeregt. Das lässt die Kilos schmelzen. Ein weiterer Pluspunkt der Diät ist auch, dass es sehr viele Kohlsorten und damit zugleich auch unzählige Rezepte gibt – so herrscht auch zu keiner Zeit Langeweile auf dem Teller.

Die eine Kohlsuppen-Diät gibt es nicht, stattdessen existieren viele unterschiedliche Varianten. Man kann sich also einfach die für sich passende heraussuchen. Aber Achtung: Auch wenn nicht nur Suppe auf dem Speiseplan steht, sondern viel Obst, rohes Gemüse, fettarme Milchprodukte und sogar ein wenig Fleisch gegessen werden darf, sollte man diese Diät mit Vorsicht genießen. Denn trotz allem ist die Ernährung ziemlich einseitig. Außerdem führt eine hohe Gewichtsabnahme in zu kurzer Zeit meistens zum berühmten Jo-Jo-Effekt. Wer die Diät gerne ausprobieren möchte, sollte vielleicht nicht ausschließlich auf Kohlsuppe umsteigen, sondern lediglich ein paar Mahlzeiten durch diese tauschen. In jedem Fall aber gilt es, zusätzlich auf ausreichend Bewegung zu setzen.

Fotos: Unilever Gruppe / rezeptundbild.de; fotolia/ BillionPhotos.com

1. Rezept

194 kcal p. Portion

- ein Kopf Blumenkohl
- 300 g Brokkoli
- eine Zwiebel
- 2 EL Öl, 250 ml Sahne (z. B. von Rama)
- Salz
- Pfeffer
- Muskat
- 1 Liter Brühe (z. B. von Knorr)
- 100 g Lachsschinken

Blumenkohl-Brokkolisuppe

1 Zunächst den Blumenkohl und den Brokkoli waschen und jeweils in kleine Röschen teilen. Die Zwiebel schälen und fein hacken.

2 Das Öl in einem Topf erhitzen, die Zwiebel, die Blumenkohlröschen und den Brokkoli andünsten. 1 L Gemüsebrühe und 250 ml Sahne dazugeben, aufkochen lassen und die Blumenkohl-Brokkolisuppe bei schwacher Hitze ca. 15 Minuten köcheln lassen, bis das Gemüse weich ist. Einen Teil des Blumenkohls und Brokkolis aus der Suppe nehmen, den Rest pürieren. Die Suppe nun mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken.

3 Den Lachsschinken in feine Streifen schneiden und zusammen mit der Blumenkohl-Brokkolisuppe servieren.

2. Rezept

153 kcal p. Portion

- 200 g Kartoffeln
- 1 kg Blumenkohl
- 1 Zwiebel, 1 TL Öl
- 60 g Rucola
- 750 ml Brühe (z. B. von Knorr)
- Jodsalz, weißer Pfeffer
- gemahlene Muskatnuss
- 250 ml Sahne (z. B. von Rama)

Kartoffel-Blumenkohl-Suppe

1 Für die Blumenkohl-Kartoffelsuppe mit Rucola die Kartoffeln schälen, waschen und klein würfeln. Danach den Blumenkohl putzen, waschen und anschließend in kleine Röschen teilen. Zwiebel schälen und würfeln.

2 Das Öl in einem großen Topf erhitzen, Zwiebelwürfel darin andünsten, die Gemüsebrühe dazugießen und aufkochen lassen. Kartoffelwürfel und Blumenkohlröschen in den Topf geben und etwa 20 Minuten garen. Inzwischen den Rucola putzen, waschen, trocken schleudern und in feine Streifen schneiden.

3 Die Sahne zur Suppe geben und aufkochen lassen. Nun die Blumenkohl-Kartoffelsuppe mit einem Pürierstab pürieren. Die Suppe im Anschluss nach Belieben mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss abschmecken. Die fertige Blumenkohl-Suppe mit Rucola servieren.

3. Rezept

304 kcal p. Portion

- 1 kg Rosenkohl
- 200 g durchwachsener, geräucherter Speck
- 2 Zwiebeln
- 1 EL Pflanzenöl
- 2 Töpfe Rinder-Bouillon (z. B. von Knorr)
- 6 Zweige Thymian
- Pfeffer

Rosenkohl-Suppe

1 Den Rosenkohl putzen, waschen und am Strunk kreuzweise einschneiden. Speck in Streifen schneiden. Zwiebeln schälen und fein würfeln. Das Öl in einem Topf erhitzen und die Zwiebelwürfel sowie die Speckstreifen darin anbraten. 1 L Wasser zugießen und aufkochen, den Rinder-Bouillon einrühren. Rosenkohl hinzufügen und darin ca. 15 Minuten zugedeckt köcheln lassen.

2 Inzwischen den Thymian waschen, trocken schütteln, hacken, in die Suppe geben und kurz mitkochen.

3 Den Rosenkohleintopf mit etwas Pfeffer abschmecken und anrichten. All diejenigen, die es lieber vegetarisch möchten, können den Speck natürlich auch weglassen und anstelle der Rinder-Bouillon ganz einfach reine Gemüse-Bouillon verwenden.