Unkompliziert Gewicht verlieren

Die Eiweiß-Diät

Abnehmen mit Protein-Power

Eiweiß gilt im Rahmen vieler Diäten als Geheimwaffe, doch warum ist dies so?

› Es macht satt
Eiweiß besitzt einen niedrigen glykämischen Index. Das bedeutet, dass der Blutzuckerspiegel nach dem Verzehr von Fisch und Co. nicht so stark ansteigt und dann rapide wieder abfällt. So dauert es länger, bis sich wieder ein Hungergefühl einstellt.

› Es verbrennt Kalorien
Weil Proteine langsamer verdaut werden, bleibt der Stoffwechsel länger aktiv, und man verbrennt mehr Kalorien.

Die Rezepte „Omelett“ und „Salat Schwarz-Rot“ stammen aus dem Buch „Eiweiß for fit“ von Veronika Pichl (9,99 Euro, Riva-Verlag).

286 kcal p. Portion

Vorbereitung: ca. 10 Minuten
Kochzeit: ca. 20 Minuten
Schwierigkeit: einfach

Omelett

ZUTATEN FÜR 2 PORTIONEN

- 3 kleine Eier, 40 ml Milch, etwas Öl
- Salz, Pfeffer, Muskat
- 85 g geräucherter Lachs
- 60 g Tomaten
- 50 g Mozzarella

1 Die Eier mit Milch und Gewürzen in einer Schüssel aufschlagen und in eine vorgeheizte Pfanne mit etwas Öl geben. Das Ganze mit verschlossenem Deckel bei mittlerer Hitze etwa 5 Minuten braten lassen.

2 Den Mozzarella klein schneiden, die Tomaten waschen, putzen und klein würfeln. Beides nach den 5 Minuten zusammen mit dem ebenfalls klein geschnittenen Lachs auf das Omelett legen.

3 Den Deckel wieder auf die Pfanne geben und das Omelett anschließend noch weitere 5 – 10 Minuten stocken bzw. anbraten lassen.

Fotos: Unilever Gruppe / rezeptundbild.de, Riva

277 kcal p. Portion

ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN

Feldsalat

- 150 g Feldsalat
- 300 g Cocktailtomaten
- 100 g Frühstücksspeck
- 300 g Hähnchenbrustfilet
- etwas Salz und weißer Pfeffer
- 3 EL Pflanzenöl
- verschiedene Kräuter

1 Salat putzen, waschen und abtropfen lassen. Tomaten waschen, Stielansatz herausschneiden, vierteln und entkernen. Tomatenviertel evtl. in Streifen schneiden.

2 Den Speck und das Fleisch in Streifen schneiden, anschließend beides getrennt voneinander in einer Pfanne anbraten, kurz beiseite stellen.

3 Kräuter mit 3 EL Wasser und Öl verrühren, wahlweise stattdessen einen Beutel Knorr Salatkrönung Küchenkräuter verwenden. Zusammen anrichten.

Vorbereitung: ca. 10 Minuten
Kochzeit: ca. 10 Minuten
Schwierigkeit: einfach

Vorbereitung: ca. 15 Minuten
Kochzeit: ca. 20 Minuten
Schwierigkeit: einfach

320 kcal p. Portion

ZUTATEN FÜR 2 PORTIONEN

Salat Schwarz-Rot

- 1 l Wasser, Meersalz
- 200 g Belugalinsen (schwarze Linsen)
- 1 kleine rote Zwiebel
- 6 Cherrytomaten
- 1/2 Bund Petersilie
- je 1 EL Dijonsenf und körniger Senf
- Saft einer Limette
- 3 EL Weißweinessig
- 2 EL Olivenöl

1 Das Wasser zum Kochen bringen, salzen. Die Linsen hinzufügen und bei mittlerer Hitze ca. 20 Minuten kochen lassen. Die Linsen durch ein Sieb abschütten und zunächst zur Seite stellen.

2 Für die Vinaigrette die beiden Senfsorten, den Limettensaft, den Essig und das Öl sowie eine Prise Meersalz miteinander vermengen.

3 Die Zwiebel schälen und in Ringe schneiden. Tomaten waschen, putzen und vierteln. Petersilie hacken. Alles in einer großen Schüssel mit den gekochten Linsen und der Vinaigrette mischen und durchziehen lassen.

ZUTATEN FÜR 2 PORTIONEN

Vorbereitung: ca. 20 Minuten
Backzeit: ca. 30 Minuten
Schwierigkeit: einfach

400 kcal p. Portion

Würziger Lengfisch

- 100 g Zwiebeln
- 1 - 2 Knoblauchzehen
- 1 Bund glatte Petersilie
- je 1/4 TL Kreuzkümmel, Cayennepfeffer und süßes Paprikapulver
- 1 EL Öl, etwas Salz
- 3 EL Zitronensaft
- 100 g Kichererbsen
- 300 g Lengfischfilet
- 1 Pck. passierte Tomaten
- versch. Kräuter
- 225 g Blattspinat

1 Zwiebeln und Knoblauch fein würfeln. Petersilie fein hacken. Kümmel, Pfeffer, Paprikapulver, Olivenöl, Zitronensaft, Salz mit Zwiebeln, Knoblauch und Petersilie mischen.

2 Spinat ggf. auftauen und abtropfen lassen, die Kichererbsen ebenso. Beides in eine gefettete Form geben.

3 Dosentomaten mit Kräutern mischen, dann mit Salz und Pfeffer abschmecken und in die Form gießen oder stattdessen eine Packung Spaghetteria Sauce Mozzarella mit 250 ml Wasser aufkochen und darüber geben. Fisch darauflegen, mit der Paste bedecken und 30 Minuten garen (⊟ 200 °C, ♨ 175 °C).