Nach Weihnachten zur Traumfigur

Winter-Wunder-Diät

So funktioniert's mit dem Abnehmen

Zu wenig Bewegung, die Adventszeit und die Feiertage sorgen im Winter schnell für Extrakilos. Wer nun glaubt, er müsse nach dem Fest zur nächsten Radikal-Diät greifen, der irrt.

› Mit dem Richtigen satt werden

Jetzt gilt es, auf Obst und Gemüse der Saison wie Äpfel, Rote Bete oder Kohl zurückzugreifen. Sie alle stecken voller Vitamine und Mineralien. Außerdem machen sie lange satt. So kann man – bei richtiger, kalorienarmer Zubereitung – trotzdem deftig schlemmen und hat weniger Appetit auf Snacks zwischendurch.

› Zusätzliche Tricks

Wer auf den Zucker im Kaffee verzichtet, Durst und Appetit nicht mit Hunger verwechselt und sich ausreichend bewegt, dem fällt das Abnehmen leichter.

ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN

189 kcal p. Portion

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

Gemüsecurry

- 250 g Möhren, je eine rote Paprika & Zwiebel
- 250 g Blumenkohlröschen, 200 g Rosenkohl
- ein Stück frischer Ingwer (ca. 1,5 cm groß)
- 1/2 - 1 rote Chilischote, 2 EL Öl
- 2 TL Kurkuma, 1 TL Thai-Currypulver
- 1 Topf Gemüse-Bouillon (z. B. von Knorr)
- 1 Becher Naturjoghurt (1,5 % Fett)

1 Möhren in Scheiben und Paprika in Streifen schneiden. Blumenkohl in kleine Röschen teilen. Rosenkohl putzen und den Strunk kreuzweise einschneiden. Zwiebel und Ingwer schälen und fein würfeln. Chilischote halbieren, entkernen und ebenfalls fein würfeln.

2 Für das Gemüsecurry anschließend Zwiebel und Ingwer in einem Wok oder einer großen Pfanne in heißem Öl andünsten. Chili, Kurkuma und Curry zufügen und kurz mitdünsten. Gemüse zugeben und anbraten.

3 Gemüsebrühe in 300 ml kochendes Wasser einrühren. Bouillon zum Gemüse gießen und zugedeckt bei schwacher Hitze 10 - 15 Minuten garen. Das Gemüse sollte noch Biss haben. Joghurt glattrühren und dazu reichen.

228 kcal p. Portion

ZUTATEN FÜR 12 STÜCK

Gemüse-Kuchen

- 1 Würfel Hefe, 400 g Mehl, Jodsalz, etwas Pfeffer
- 2 EL Olivenöl, 4 Eier, Fett für die Form
- je ein Bund Möhren und Thymian, 2 Zucchini
- geriebene Muskatnuss
- 250 ml fettreduzierte Sahne (z. B. Rama Cremefine zum Kochen)

1 Die Hefe in eine Schüssel bröckeln und in 250 ml lauwarmem Wasser auflösen. Mehl, Salz und Öl hinzufügen, verkneten, eine Kugel formen und zugedeckt ca. 20 Minuten an einem warmen Ort gehen lassen. Möhren und Zucchini in Scheiben schneiden und anschließend in sprudelndem Wasser ca. 4 Minuten blanchieren. Dann abschrecken und auf einem Sieb abtropfen lassen.

2 Den Thymian waschen und fein hacken. Die Eier, die Sahne und den Thymian verquirlen und würzen. Den Teig auf ein gefettetes Backblech legen, abdecken und 10 Minuten gehen lassen. Nun das Gemüse abwechselnd schuppenartig auf dem Teig verteilen. Zum Schluss die Eiersauce darübergießen. Den Möhren-Zucchini-Kuchen nun im vorgeheizten Backofen (▭ 200 °C, ✿ 175 °C) ca. 30 Minuten backen.

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

ZUTATEN FÜR 2 PORTIONEN

279 kcal p. Portion

Vorbereitung: ca. 30 Minuten
Schwierigkeit: einfach

Rote Beete Salat

- 500 g Rote Beete
- 1 rote Zwiebel
- 1 Bund Schnittlauch
- eine Schalotte
- 2 - 3 TL Meerrettich
- 2 EL Weißweinessig
- 200 g Creme fraîche (z. B. Rama Cremefine)
- Salz, Pfeffer & Zucker

1 Rote Beete in Würfel schneiden, die Zwiebel halbieren und in feine Streifen schneiden. Ein Bund Schnittlauch waschen, trocken tupfen und anschließend in feine Ringe schneiden. Die Rote Beete, die Zwiebel und den Schnittlauch mischen. Die Schalotte schälen und fein würfeln.

2 Creme fraîche mit Meerrettich und Essig verrühren. Schalotten dazugeben, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Abschließend die Meerrettichcreme über die Salatzutaten geben.

238 kcal p. Portion

Vorbereitung: ca. 10 Minuten
Kochzeit: ca. 30 Minuten
Schwierigkeit: einfach

ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN

Mandel-Blumenkohl

- 1 Blumenkohl, 3 - 4 EL Öl
- 1 TL Senfkörner
- 1/2 TL Kurkuma
- 50 g geschälte Mandelkerne, Salz, Pfeffer
- 4 Stiele Koriander
- 3 TL Saucenbinder (z. B. von Mondamin)
- 400 ml Brühe (z. B von Knorr)

1 Den Blumenkohl in Röschen teilen und in Scheiben schneiden. Anschließend vorsichtig portionsweise in heißem Öl anbraten. Zwischendurch hin und wieder wenden.

2 Mit Salz, Pfeffer, Senfkörnern und Kurkuma würzen. Mandeln kurz mit anbraten. Mit Brühe ablöschen und ca. 3 Minuten köcheln lassen. Blumenkohl herausnehmen.

3 Den Saucenbinder in die Flüssigkeit einrühren, köcheln lassen, abschmecken. Mit Koriander servieren.

Fotos: Unilever Gruppe / rezeptundbild.de