Mit mein TV – magazin und passenden Gewürzen wieder schnell und einfach zur schlanken Figur

Die richtige Würze

MIT DER GEWÜRZ-DIÄT EINFACH ABNEHMEN

Wieder schlank nach Weihnachten

Besonders im Winter fällt es vielen Menschen schwer, ihr Gewicht zu halten – vor allem, weil die Adventszeit und das weihnachtliche Festmahl sehr häufig zusätzliche Kilos verursachen. Kein Wunder, dass man sich dann für's neue Jahr vornimmt, weniger Süßigkeiten zu essen und mehr Sport zu treiben. Nicht selten greift man vor diesem Hintergrund zu einer Radikal-Diät. Doch Hungern ist weder ratsam, noch nötig. Wer jetzt ein paar Pfunde verlieren möchte, der kann – neben einer gesunden Ernährung und ausreichend Bewegung – einfach auf aromatische Schlank-Wunder setzen: die richtigen Gewürze. **Denn Chili und Co. kurbeln den Stoffwechsel und die Fettverbrennung an,** zaubern ganz einfach einen schön flachen Bauch, zügeln den Appetit und helfen dem Körper zudem dabei, zu entgiften.

Auf welche Gewürze sollte man setzen und warum? Chili heizt einem nicht nur direkt beim Essen so richtig ein, sondern bringt zudem den Stoffwechsel auf Vordermann. So vergrößert sich der Energieumsatz und man verbrennt extra Kalorien. Pfeffer hat eine ähnliche Wirkung auf den menschlichen Körper. Das Gesund-Wunder Kurkuma unterstützt nicht nur die Verdauung und wirkt entzündungshemmend, sondern gilt als der Fettburner überhaupt. **Angeblich soll er sogar die Entstehung neuer Fettzellen hemmen.** Auch Kreuzkümmel (Cumin) hilft beim Abnehmen, da er ebenfalls den Stoffwechsel und damit den Kalorienverbrauch anregt. Ingwer und Zimt sorgen dafür, dass das Sättigungsgefühl anhält bzw. kein Heißhunger auftritt. Also: Ran ans Gewürzregal!

Fotos: Unilever Gruppe / rezeptundbild.de; fotolia / Piotr Marciński

1. Rezept

196 kcal p. Portion

- 200 g Schweinefilet
- 200 g Aprikosen
- eine zarte Lauchstange
- 1/2 - 1 rote Chilischote
- 1 - 2 EL Essig
- 1 Prise Zucker, Salz, Pfeffer
- versch. Kräuter nach Wahl
- 1 EL Brühe (z. B. von Knorr)

Süßes Schweinefilet

1 Zuerst 500 ml Wasser aufkochen und die Brühe einrühren. Das Schweinefilet in die Brühe legen und bei schwacher Hitze ca. 15 Minuten ziehen lassen.

2 In der Zwischenzeit die Aprikosen mit kochendem Wasser übergießen. Das Wasser nach ca. 30 Sekunden wieder abgießen und die Haut der Früchte abziehen. Die Aprikosen anschließend in kleine Würfel schneiden. Den Lauch putzen, waschen und in feine Ringe schneiden. Die Chilischote längs halbieren, entkernen, waschen und fein hacken.

3 Nun 5 EL der Brühe nehmen und in eine Schüssel geben. Die Kräuter oder wahlweise den Beutelinhalt einer fertigen Salatsoße (z. B. von Knorr), Essig und die Chilischote unterrühren. Aprikosen und Lauch unterheben. Mit Zucker abschmecken. Fleisch aus der Brühe nehmen und mit der Salsa servieren.

2. Rezept

387 kcal p. Portion

- je eine gelbe & rote Paprika
- 100 g Zwiebeln, 1 EL Öl
- 400 g gemischtes Hackfleisch
- 50 g Schinkenspeckwürfel
- 1 Dose stückige Tomaten
- etwas Chili- und Knoblauchpulver, Kreuzkümmel sowie Salz und Pfeffer, nach Wahl auch andere Gewürze
- 2 EL Tomatenmark

Scharfes Zigeuner-Chili

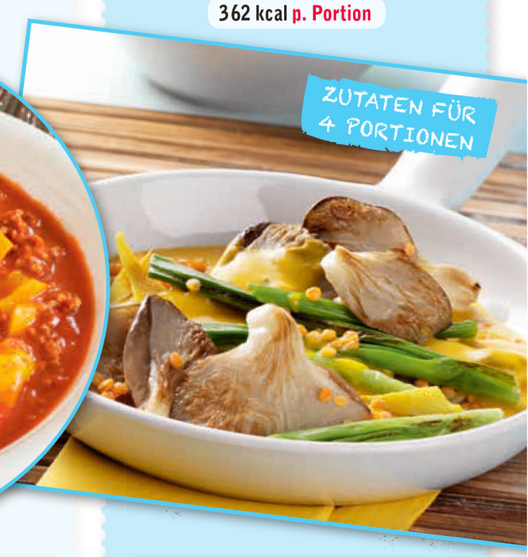
1 Die Paprika putzen und in ca. 1,5 cm große Stücke schneiden. Die Zwiebel schälen und in Spalten schneiden.

2 Nun das Hackfleisch in einem Topf mit heißem Öl anbraten. Die Speckwürfel, die Paprika und die Zwiebel hinzufügen und mitbraten.

3 Stückige Tomaten und 100 ml kaltes Wasser in den Topf geben. Anschließend das Tomatenmark und die Gewürze unterrühren. Wahlweise kann auch einfach eine Packung „Fix für Chili con Carne" (z. B. von Knorr) verwendet werden. Das Chili anschließend aufkochen lassen. Nun alles zugedeckt bei schwacher Hitze etwa 15 Minuten kochen lassen. Das Zigeuner-Chili ab und zu umrühren und falls gewünscht abschließend nochmal abschmecken.

3. Rezept

362 kcal p. Portion



- 80 g rote Linsen, 2 EL Öl
- 800 g Austernpilze
- 2 Bund Frühlingszwiebeln
- 1 walnussgroßes Stück Ingwer
- 2 - 3 TL Kurkuma
- 100 ml Kochsahne
- Zitronensaft, Salz, Pfeffer
- 400 ml Gemüse Bouillon (z. B. von Knorr)
- 4 gehäufte EL Saucenbinder (z. B. von Mondamin)

Austernpilz-Pfanne

1 Linsen ca. 4 - 5 Minuten lang kochen. Pilze säubern und eventuell klein schneiden. Frühlingszwiebeln waschen und in lange Stücke schneiden. Ingwer schälen und grob hacken.

2 Frühlingszwiebeln kurz in etwas Öl anbraten, aus der Pfanne nehmen und beiseitestellen. Pilze und Ingwer ins Fett geben und 3 - 5 Minuten braten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Kurkuma darüberstreuen, Bouillon und Sahne angießen und aufkochen. Saucenbinder einrühren und eine Minute kochen lassen.

3 Abgegossene Linsen unterrühren. Mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken. Frühlingszwiebeln untermischen, alles 3 Minuten ziehen lassen.