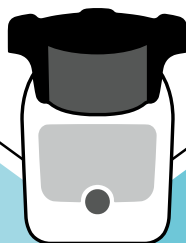


Doris Muliar

**ABNEHMEN
MIT DEM**

Monsieur Cuisine

Über 90 gesunde und leckere
Rezepte zum Genießen

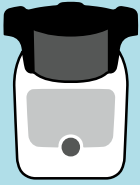


riva

Unabhängig
recherchiert.

© 2021 des Titels »Abnehmen mit dem Monsieur Cuisine« von Doris Muliar (978-3-7423-1834-3) by riva Verlag,
Münchner Verlagsgruppe GmbH, München. Nähere Informationen unter: www.m-vg.de

m
er
sst



Vorwort

Sie wollen ein paar Pfunde los werden? Gut! Sie wollen sich dabei aber auch gesund mit frischen Zutaten ernähren? Sehr gut!

Dafür gibt es eine Lösung: Mehr als 90 Rezepte für den Monsieur Cuisine Connect, die nach der bekannten und wirksamen Low-Carb-Theorie funktionieren, für das beliebte Intervallfasten geeignet sind, oder einfach als Grundlage zum Kaloriensparen verwendet werden können. Für gute Sättigung sorgen dabei proteinreiche Zutaten.

Abnehmen kann wirklich einfach sein, wenn Sie nur zwei Dinge verinnerlichen. Nehmen Sie erstens etwas weniger Kalorien zu sich, als Sie täglich verbrauchen, und achten Sie zweitens darauf, woraus diese Kalorien bestehen. Das zu beherzigen funktioniert natürlich am besten, wenn Sie Ihre Mahlzeiten selbst zubereiten und industriell hergestellte Lebensmittel meiden. Mit Ihrem Monsieur Cuisine haben Sie den idealen Helfer dafür. Füttern Sie ihn mit frischen Zutaten und genießen Sie in weniger als einer halben Stunde Mahlzeiten voller Vitalstoffe, aber mit weniger Kalorien und nur solchen Kohlenhydraten, die auch satt machen.

Diejenigen, die den Monsieur Cuisine schon in ihrem Alltag nutzen, werden erleben, dass man auch im Mixbehälter mit weniger Kohlenhydraten auskommen kann. Gourmets, die bislang am liebsten Sauce Hollandaise oder Zabaglione mit dem Rühraufsatz gerührt haben, entdecken, dass die Saucen aus der Kochmaschine auch zum Abnehmen taugen.

Smoothies und Drinks aus Obst und Gemüse lassen sich besonders fein pürieren, und Porridges, die neuen Frühstücks-Müslis, machen sich fast von selbst.

Direkt hinein ins Suppenschlemmerland löffeln Sie sich bei den Suppenrezepten – alles mit wenig Kalorien und wenig Kohlenhydraten.

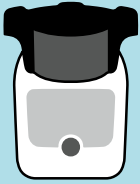
Bei den Gemüse-, Fleisch- und Fischgerichten kommt der Dampfgaraufsatz voll zum Einsatz – fettarmes und damit kalorienarmes Garen ist ein Kinderspiel. Beilagen und Saucen zu sanft gedämpften Fleisch- oder Fischstücken runden das Angebot ab.

Zu guter Letzt wurden einige Rezepte für Backwaren und Süßspeisen entwickelt, die mit weniger Mehl oder Zucker auskommen oder entsprechende Ersatzstoffe verwenden.

Alles in allem reichlich – auch familientaugliche – Rezepte und Anregungen, um während des Abnehmens nicht hungern und verzichten zu müssen und sich Schritt für Schritt der Wunschfigur zu nähern.

Viel Erfolg und Guten Appetit!

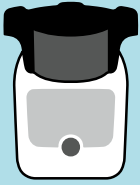




Elf Punkte für Ihre Sicherheit

1. Wenn Sie zerkleinern oder pürieren, sollten Sie immer den Messbecher einsetzen. Beim Zerkleinern von Nüssen, Gemüse oder anderen harten Lebensmitteln könnten Teile herausgeschleudert werden.
2. Beim Pürieren von heißen Suppen besteht Verbrennungsgefahr durch Spritzer! Verwenden Sie den Kocheinsatz als Spritzschutz, wenn Sie vier oder mehr Portionen Suppe kochen – auch da kann es spritzen.
3. Bei heißem Mixbehälter-Inhalt (über 60 °C) nicht im Turbo-Modus pürieren und die Drehzahl nur langsam schrittweise ansteigend erhöhen.
4. Warten Sie nach dem Pürieren von Suppen 10 Sekunden vor dem Öffnen des Mixbehälters. Das Mixgut könnte noch in Bewegung sein und heraus-spritzen. Deckel vorsichtig öffnen, da Dampf entweichen könnte.
5. Beachten Sie die maximale Füllstandsmarkierung im Mixbehälter. Er ist für 3 Liter (Monsieur Cuisine connect) bzw. 2,2 Liter (Monsieur Cuisine édition plus) ausgelegt.
6. Bei Verwendung der Dampfgaraufsätze muss der Dampf zirkulieren können. Lassen Sie daher immer einige Schlitze im Boden frei. Geben Sie genügend Wasser (mindestens 500 ml) für die Dampfungwicklung in den Mixbehälter. Setzen Sie immer den Deckel für Dampfgareinsätze auf.
7. Beim Öffnen zuerst vorsichtig den Dampf auf der Ihnen abgewandten Seite entweichen lassen, um nicht mit dem heißen Dampf in Berührung zu kommen, was zu Verbrennungen führen könnte. Arbeiten Sie mit Küchenhandschuhen oder Topflappen, denn die Dampfgaraufsätze werden sehr heiß!

8. Der Rühraufsatz zum Schlagen von Eischnee oder Sahne darf nur bis höchstens Stufe 4 verwendet werden. Der Spatel darf bei Benutzung des Rühraufsatzes nicht eingeführt werden.
9. Bitte führen Sie niemals ein anderes Rührwerkzeug als den Spatel in die Deckelöffnung ein. Der Spatel ist so konstruiert, dass er nicht mit den Messern in Berührung kommen kann.
10. Wenn Sie den Mixbehälter zum Reinigen auseinandernehmen, sollten Sie mit dem Messereinsatz besonders vorsichtig umgehen. Die Klingen sind sehr scharf, es besteht Verletzungsgefahr.
11. Wenn Ihr Monsieur Cuisine keinen festen Platz in Ihrer Küche hat, stellen Sie ihn immer auf eine trockene, rutschfeste, ebene Arbeitsfläche. Beim Zerkleinern oder beim Rühren von Teigen könnte das Gerät durch Unwucht in Bewegung geraten. Bleiben Sie bei diesen Arbeitsschritten neben dem Gerät.



Zum Umgang mit diesem Buch

Infos zu den Rezepten

- Alle Rezepte sind für den Monsieur Cuisine connect von Silvercrest® konzipiert. Sie können aber auch im Monsieur Cuisine édition plus zubereitet werden. Dabei bitte die geringere Füllmenge beachten.
- Die Mengenangaben für das Gemüse beziehen sich auf unvorbereitete Ware.
- Mit Zwiebel ist eine mittelgroße Zwiebel (ca. 100g) gemeint. Ansonsten ist angegeben: große (ca. 150g) oder kleine Zwiebel (ca. 75g).
- 1 EL sind 15g.
- 1 TL sind 5g.
- Bei Milch und Joghurt wird jeweils von 3,5% Fettgehalt ausgegangen, bei Frischkäse und Quark von 20 % Fettgehalt.
- Bei gebundenen Suppen mit Sahne wird Sahne zum Kochen mit 15 % Fett benutzt.

Die Rezepte sind verschiedenen Kategorien zugeordnet. Die Symbole dafür finden Sie bei jedem Rezept oben rechts. So sehen Sie auf einen Blick, ob das Rezept mit Fleisch oder Fisch zubereitet, eiweißreich, kalorienarm oder für Vegetarier/Veganer geeignet ist.

Protein Proteinreich (ab 12g Proteine pro Portion)



Mit Fleisch oder Geflügel



Mit Fisch

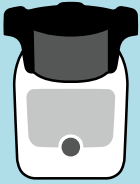


Vegetarisch



Vegan

Bei jedem Rezept finden Sie ausführliche Nährwertangaben: Kcal steht hierbei für Kilokalorien, E für Eiweiß, F für Fett und KH für Kohlenhydrate.



Übersicht der Diäten

Die Low-Carb-Diät

Low Carb bedeutet ja nichts anderes, als weniger Kohlenhydrate zu sich zu nehmen. Diese Art der Ernährung ist wissenschaftlich untersucht und gut begründet.

Warum zu viel Kohlenhydrate zu Fettpolstern führen, ist einfach zu erklären: Das Hormon Insulin aus der Bauchspeicheldrüse kontrolliert den Blutzuckerspiegel. Es sorgt dafür, dass die Körperzellen mit Glucose versorgt werden, ist sozusagen der Türöffner, mit dem die Zellen aufgeschlossen werden, damit der Treibstoff hineinkann.

Ist nun viel Insulin im Blut (nach kohlenhydratreichem Essen), beschleunigt das Insulin die Einlagerung von Glucose in den Zellen, die wiederum – vereinfacht gesagt – den Zucker in Fett umwandeln. Und: Solange Insulin im Blut zirkuliert, wird kein Fett abgebaut!

Dadurch, dass Insulin den Zucker aus dem Blut schleust, entsteht aber auch gleich wieder ein Hungergefühl und wir essen einen Snack (womöglich wieder mit Kohlenhydraten) – der Teufelskreis beginnt von vorne.

Um diesen Ablauf zu durchbrechen, sollte man wenig oder zumindest nur kohlenhydratfreie Snacks essen und zu den drei Hauptmahlzeiten darauf achten, dass so oft wie möglich mehr Proteine als Kohlenhydrate auf dem Teller liegen. Manche Low-Carb-Diäten empfehlen, abends gar keine Kohlenhydrate zu sich zu nehmen, was vielleicht nicht jedermanns Sache ist und sich auch nicht immer bewerkstelligen lässt.

Wir wollen aber nicht in die in den USA bereits ausgebrochene Hysterie verfallen und jedes Gramm Kohlenhydrate verteufeln. Ein Vollkornbrötchen zum

Frühstück, eine Handvoll Reis oder Nudeln und vor allem Gemüse können Sie ruhigen Gewissens essen. Vorsicht geboten ist nur abends und bei stark zuckerhaltigen Lebensmitteln.

Die Atkins-Diät

In den 1970er-Jahren von Dr. Robert Atkins, einem amerikanischen Arzt, publiziert. Er fasste zusammen, was vor ihm schon William Banting (1797–1878!), Wilhelm Ebstein, der französische Gastrosoph Jean Brillat-Savarin oder der österreichische Arzt Wolfgang Lutz propagierten: Verzicht auf Kohlenhydrate. Die Diät war und ist umstritten – allerdings konnte nie der Beweis erbracht werden, dass diese Fleischdiät, wie behauptet, zu einem erhöhten Cholesterinspiegel und Gesundheitsschäden führt. Die Diät basiert darauf, dass der Körper durch den absoluten Verzicht auf Kohlenhydrate gezwungen wird, sein Fett in Glucose umzuwandeln. Das funktioniert aber nur, solange man sich strikt an die Vorschriften hält. Eine kleine Sünde wirkt schon, als würde man ein Stück Zucker in den Tank – der sogenannte ketogene Prozess und damit der Fettabbau wird gestoppt und der Stoffwechsel kommt wieder durcheinander. So viel Disziplin ist im Alltag und auf längere Zeit kaum aufzubringen.



Die Dukan-Diät

In den späten 1970er-Jahren vom Ernährungsmediziner Pierre Dukan entwickelt. Auch hier: weitgehender Verzicht auf Kohlenhydrate, aber ebenso Einschränkungen beim Fett. In der ersten Phase fast komplett kohlenhydratfrei – nur 1 ½ EL Haferkleie täglich sind erlaubt. Dann kommt eine Phase mit 72 mageren, proteinreichen Lebensmitteln mit 28 erlaubten Gemüsesorten. Anschließend folgen reine »Proteintage« abwechselnd mit »Gemüse-Protein-Tagen«. Das alles ist

recht kompliziert und wird zudem als bedenklich eingestuft. Dukan hat 2014 seine Zulassung als Arzt verloren.

Die Glyx-Diät

Basiert auf einem möglichst niedrigen glykämischen Index. Also auf der Wirkung der jeweiligen Kohlenhydrate auf den Blutzuckerspiegel. Der Index gibt an, wie schnell ein kohlenhydrathaltiges Lebensmittel verdaut wird und seinen Zucker in das Blut abgegeben hat. Vereinfacht gesagt: Schnell verdaute Kohlenhydrate – wie zum Beispiel in Weißmehl oder reinem Zucker – haben einen hohen glykämischen Index. Die Kohlenhydrate aus Vollkornprodukten, faserreichem Gemüse und Hülsenfrüchten hingegen gelangen langsamer ins Blut – also niedriger Glyx. Fett- und Kalorienzufuhr spielen kaum eine Rolle. Die Diät empfiehlt reichlich Obst und Gemüse, dazu ein Sportprogramm und Stressabbau – denn neben zu viel Essen soll auch Stress dick machen.



Die Hollywood-Diät

Wurde in den 1920er-Jahren speziell für die Reichen und Schönen der Filmbranche entwickelt. Gegessen wird teuer und eiweißreich: Shrimps, Hummer, Fisch und Austern. Die Enzyme von exotischen Früchten sollen zusätzlich schlank machen. Von all dem darf man aber nur 800 kcal täglich essen – eine Menge, die erwiesenermaßen unweigerlich zum Jo-Jo-Effekt führt. Finger weg davon, sagt dazu auch die Stiftung Warentest, da die Diät Mangelerscheinungen bei der Vitamin- und Mineralstoffversorgung hervorruft.

Die LOGI-Methode

Wurde vom Ernährungswissenschaftler und Arzt Dr. Nicolai Worm entwickelt. Der Ansatz ist, die Stoffwechselsituation im Körper zu verändern, was durch eine Umstellung auf eine zucker- und stärke-reduzierte Ernährung erreicht wird. LOGI (Low Glycemic and Insulinemic Diet) ist keine vorübergehende Diät, sondern als lebenslange Ernährungsweise konzipiert – vor allem in Hinblick auf die rasant steigenden Diabetikerzahlen.

Es gibt keinen strengen Ernährungsplan und keine gravierenden Verbote (außer Zucker und Weißmehl). Als Richtlinie dient die LOGI-Pyramide, die zeigt, welche Nahrungsmittel bevorzugt und welche eher sparsam gegessen werden können.

Die Montignac-Methode

Ihr Erfinder Michel Montignac (1944–2010) sah sein Ernährungskonzept nicht als Diät, sondern als »Methode«. Es enthält Elemente von Glyx und LOGI, aber auch Anklänge an die Trennkost. »Schlechte« Kohlenhydrate sind komplett zu meiden, »sehr gute« Kohlenhydrate dürfen mit beliebig viel Eiweiß und Fett kombiniert werden, nur »gute« Kohlenhydrate gehen lediglich zusammen mit Eiweiß, aber ohne Fett. Also: Lebensmittellisten auswendig lernen! Die Bedeutung der Kalorienzufuhr wird von Montignac gelehrt, was seine Kritiker als großen Irrtum bezeichnen.



Die Paläo-Diät

Die Steinzeitdiät ist derzeit megahip. Zu essen gibt es nur, was es schon in der Altsteinzeit (2 Mio. Jahre bis 20 000 v. Chr.) gab: Fleisch, Fisch, Meeresfrüchte und Eier. Dazu verzehrten die Hominiden Kräuter, Pilze, wildes Gemüse, Obst, Beeren, Nüsse und Honig. Milch und Milchprodukte gab es nicht, und Getreide bauten Menschen erst an, nachdem sie sesshaft geworden waren. Also weg damit! Als Proteinquelle sind auch Larven und Würmer im Gespräch.

Grundlage ist die Evolutionstheorie, nach der sich das menschliche Erbgut seitdem nicht verändert hat. Daher ist »Paläo« angeblich die einzige artgerechte Ernährung des Menschen.

Der hohe Anteil an Kohlenhydraten in unserer modernen Ernährung und die daraus resultierenden »Zivilisationskrankheiten« legen den Schluss nahe, dass an dieser Theorie was dran ist. Bewiesen ist aber gar nichts und die Beschaffung der Zutaten in der geforderten Qualität eher schwierig und kostspielig. Richtig daran ist sicherlich, dass industriell hergestellte und denaturierte Lebensmittel nicht besonders gut für uns sind.

Schlank im Schlaf

Erfinder dieser Ernährungsweise, deren Name etwas in die Irre führt, ist Dr. Detlef Pape, Internist und Ernährungswissenschaftler. Im Zentrum steht auch hier – typisch für alle Low-Carb-Konzepte – der Insulinspiegel. Generell sind – wie auch bei LOGI – drei Mahlzeiten am Tag mit einem Abstand von fünf Stunden vorgesehen, wobei morgens und mittags komplexe Kohlenhydrate erlaubt sind, abends hingegen wird darauf weitgehend verzichtet. Es gibt Fisch oder Fleisch mit Gemüse. So kann die Fettverbrennung (kein Insulin im Blut!) während der Nachtruhe optimal arbeiten – daher der Name. Wein und Bier (jeweils ein Glas!) sind abends erlaubt, weil dies angeblich gut für die Gefäße ist. Frühsport noch vor der ersten Mahlzeit soll die nächtliche Fettverbrennungsphase verlängern und steigern.



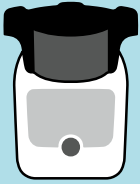
Intervallfasten

Beim beliebten 16:8 - Intervallfasten zählen Sie keine Kalorien mehr! Sie zählen Stunden! Fasten klingt erst Mal nach Verzicht, aber dieser Form müssen Sie sich nicht wirklich etwas verkneifen. Sie dürfen ja ohne Verbote alles essen – nur eben nicht rund um die Uhr. Der gute Nebeneffekt: der Zeitraum ohne Essen (16 Stunden) ist so kurz, dass der Körper gar keine Zeit hat auf Sparflamme zu schalten und so den berüchtigten Jojo-Effekt auszulösen. Die 16 Stunden sind keine unüberwindliche Hürde. Tasten Sie sich langsam voran und beginnen Sie mit einem Intervall von 12:12 Stunden. Das können Sie dann langsam steigern. Grundsätzlich sollten Sie eine Intervallmethode wählen, die zu Ihrem Leben passt. Nicht geeignet ist das Intervallfasten für Schwangere, Stillende, Untergewichtige und Kinder oder Jugendliche. Diabetiker sollten sich mit ihrem Arzt besprechen, da die Gefahr der Unterzuckerung besteht.

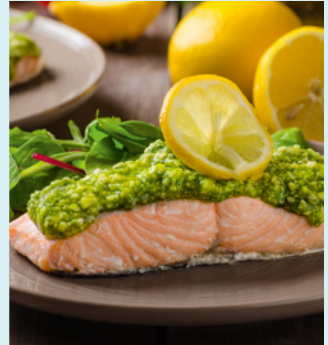


Die Zwei-Tage-Diät

Das »Teilzeitfasten« nach Dr. Dr. Michael Despeghel soll es leicht machen, beim Abspecken durchzuhalten. Fünf Tage essen wie gewohnt, an zwei Tagen aber begnügt man sich mit nur einer 500-kcal-Mahlzeit, die außerdem viel Eiweiß und nur ganz, ganz wenig Kohlenhydrate enthält. Für alle, die sich nicht ständig mit ihrer Ernährungsweise auseinandersetzen wollen, ein guter Ansatz. Der überdies dann doch dazu führt, so haben Studien ergeben, dass man sich auch an den übrigen Tagen bewusster ernährt und dafür mit einer besseren Figur belohnt wird. Der Jo-Jo-Effekt tritt bei nur zwei Tagen mit geringer Kalorienzufuhr nicht ein, weil sich der Körper nicht so schnell auf eine »Durststrecke« einstellt und den Stoffwechsel herunterfährt.



Rezepte



FRÜHSTÜCK

Selbstverständlich können Sie Ihr gewohntes Frühstück zu sich nehmen. Hier wurden aber für die Intervallmodelle 16:8 einige Ideen mit dem Monsieur Cuisine ausprobiert, die Sie – wenn Sie zum Beispiel das Mittagessen auslassen wollen – lang anhaltend satt machen, weil genügend komplexe Kohlenhydrate und Proteine enthalten sind. Wer es gerne fruchtig-süß mag, findet hier Porridge mit Haferflocken oder Pseudogetreiden. Erfrischend und gesund sind – ganz aktuell – die Smoothie-Bowls. Diese Smoothies zum Löffeln sind dickflüssiger und gehaltvoller. Wer will, kann beides auch in gut verschließbaren Gefäßen für ein spätes Frühstück oder zum Lunch mitnehmen.

Auch die Eiergerichte in diesem Kapitel können für ein Mittagessen eingeplant werden und sind eine feine Sache für ein Frühstücksbuffet.



Porridge und Müsli

Haferporridge mit Apfel und Zimt

Protein



Für 2 Portionen • Pro Portion mit Milch: 648 kcal, 19g E, 20g F, 97g KH •

Pro Portion mit Sojadrink: 592 kcal, 19g E, 17g F, 90g KH

500 ml Milch oder Sojadrink für Veganer

130 g feine oder grobe Haferflocken

1 Sternanis (optional)

1 Banane

15 g Butter oder Kokosöl für Veganer

1–2 EL Holunderblütensirup

2 Äpfel

Zimt zum Bestreuen



1. Milch, Haferflocken und Sternanis in den Mixbehälter geben und offen **15 Minuten/90°C/Stufe 1/Linkslauf** kochen. Anschließend den Sternanis entfernen.
2. Die Banane schälen, in Stücke schneiden und zusammen mit der Butter in den Mixtopf geben und **20 Sekunden/Stufe 2** einrühren. Porridge mit dem Sirup abschmecken.
3. Die Äpfel schälen, Kerngehäuse entfernen und das Fruchtfleisch in Spalten schneiden. Den Porridge auf 2 Schalen verteilen, mit den Apfelspalten belegen und mit Zimt bestreut servieren.

Tipp: Wenn Sie den Porridge zu einem späten Frühstück oder mittags essen wollen, können Sie ihn gut mitnehmen. Die Äpfel dann aber erst später darauflegen. Sie können auch die doppelte Menge (etwas längere Kochzeit!) zubereiten, denn er lässt sich gut einfrieren.