

Kochen mit Martina und Moritz vom 05.01.2019

Redaktion: Klaus Brock

## Fit ins neue Jahr Schlank, genussvoll und gesund!

Smoothies – Frisch, fruchtig und leicht	2
Bunte Cremesüppchen	4
Pasta: Kohlehydrate sind nötig für die Fitness	7
Lauch mit Tomatenragout und Käsesauce	9
Leichtes Fischgericht: Seehecht auf asiatischem Spitzkohl	11
Huhn im Gemüsetopf	13

URL: <https://www1.wdr.de/fernsehen/kochen-mit-martina-und-moritz/sendungen/fit-ins-neue-jahr-178.html>

## Fit ins neue Jahr Schlank, genussvoll und gesund! Von Martina Meuth und Bernd Neuner-Duttenhofer

Wenn die Fest- und Feiertage vorüber sind und man sich wieder dem Alltag zuwendet, sind wir froh, wenn wir etwas gegen unser schlechtes Gewissen tun können: früher ins Bett gehen, weniger Alkohol trinken, mehr Bewegung und, weil der Hosenbund verdächtig zwick, sich beim Essen zurückhalten.



Wichtig ist, dass man auf den zwickenden Hosenbund hört. "Wehret den Anfängen!" ist ein nicht zu unterschätzender Grundsatz: So lange man nur ein paar wenige hässliche Pfunde wieder loswerden will, ist das kein Problem. Es schichtet sich erst zu unüberwindbarer Hürde, wenn man zu lange zusieht, wie sich das Hüftgold vermehrt.

Deshalb also ein paar Ideen und Rezepte, wie man sich genussvoll schlank essen kann. Darauf aufbauend kann man ruhig eine Zeitlang seinen Speisezettel daran orientieren. Wenn dies mit einiger Disziplin umgesetzt und durchgehalten wird, fühlt sich am Ende die Taille wieder richtig an – versprochen!

## Smoothies – Frisch, fruchtig und leicht

Sie sind blitzschnell gemacht und geben sofort Energie. Sie sind ausreichend als erfrischende Zwischenmahlzeit, als Vorspeise und ersetzen als Imbiss sogar ein Mittagessen.

Diese kräftigen, mundfüllenden Drinks aus Kräutern, Salat und Gemüse geben tatsächlich ein Gefühl der Sättigung.



Sie stillen schon mal den schlimmsten Hunger, sodass man beim Essen danach sich mit weniger zufrieden gibt. Außerdem sind sie grün durch und durch: Die Kräuter, Früchte und Gemüse werden roh verarbeitet und liefern alles an Vitaminen, Mineralien und Ballaststoffen, was in ihnen steckt – und tun dem Körper rundum gut. Und weil sie obendrein schmecken, sind sie einfach ideal für die schlanke Küche!

**Tipp:** Sie brauchen nicht wirklich unbedingt einen Hochleistungsmixer dafür. Der macht zwar alles einfach und schneller, aber mit dem normalen Haushaltsmixer oder mit dem Mixstab geht's auch. Sie brauchen nur mehr Geduld. Nicht zu früh mit dem Mixen aufhören, die Sache muss wirklich glatt und cremig sein, sonst ähnelt sie eher Kaninchenfutter als einem smarten Drink.

## Grüner Smoothie

Herzhaft und kräuterfrisch, gut als Imbiss zwischendurch oder als gesunder Aperitif. Als Vorschlag für einen leckeren grünen Smoothie haben wir den Spinat-Smoothie.

### Zutaten pro Person:

- 1 kleine Handvoll Spinatblätter
- einige Petersilienblätter
- 1 Handvoll Salatblätter (z.B. Frisee oder Endivie)
- Salz
- 1 Prise Zucker
- ½ Banane
- ½ Zitrone
- 1 Stück Salatgurke mit Schale

Alles grob zerkleinern, in einen Mixbecher füllen. Mit Eiswürfeln und etwas Wasser absolut glatt mixen. Erst dann mit Wasser auf angenehme Trinkstärke verdünnen.

**Kalorien:** 80

## Frucht-Smoothie

Eher für Süßschnäbel und als Dessert geeignet: unser Vorschlag für einen Apfel-Passionsfrucht-Smoothie.

### Zutaten pro Person:

- ½ Apfel
- ½ Orange
- Schale einer Orange
- 1 Passionsfrucht
- einige Minze- oder Basilikumblätter
- ¼ Honigmelone
- 1 Stück Ingwer
- 1 Prise Salz

Apfel vierteln, vom Kerngehäuse befreien, nicht schälen. Orangenschale mit einem Schäler dünn abschneiden. Das Fruchtfleisch ebenfalls nur in grobe Stücke dazu. Passionsfruchtfleisch aus der Schale löffeln. Dann Kräuterblätter und das grob gewürfelte Melonenfleisch auch zufügen.

Alles mit grob gehacktem Ingwer im Mixer pürieren, dabei Eiswasser zufügen.

**Kalorien:** 80

## Bunte Cremesüppchen

Gemüse ist gesund, es ist vielseitig, man kann eine Menge daraus machen, das weiß jedes Kind. Wie schnell und einfach aber ein so wunderbar cremiges Süppchen daraus entsteht, weiß leider nicht jeder. Es ist kinderleicht gemacht, sieht superappetitlich aus und es liefert alles, was wir gerade brauchen: Vitamine, Mineralien und herzhaftige Kraft.



## Cremesüppchen aus Möhren und gelber Paprika

So wird das Süppchen leuchtend gelb; mit den rotfleischigen Urmöhren und roter Paprika wird sie leuchtend rot – ganz nach Belieben!

### Zutaten für zwei Personen:

- 2 orangene Möhren
- 1 gelbe Paprika
- 1 Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Chilischote (nach Gusto)
- 1 EL Olivenöl
- Salz
- eine Prise Zucker
- ½ TL Kümmel (wer normalen Kümmel nicht mag, kann auch auf Kreuzkümmel ausweichen)
- ¼ l Brühe
- 1 EL Essig oder Zitronensaft
- Kürbiskernöl (oder Marillenkernöl)
- Petersilie

### Zubereitung:

- Möhren schälen und würfeln. Paprika entkernen, Stiel entfernen, ebenfalls in Würfel schneiden. Zwiebeln fein hacken, sowie auch den Knoblauch. Alles in einem Topf, in wenig Olivenöl, andünsten. Dabei auch salzen, eine Prise Zucker und den Kümmel (oder Kreuzkümmel) zufügen.
- Bevor das Gemüse zu viel Farbe nimmt, mit Brühe ablöschen. Dann zugedeckt auf kleiner Hitze 20 Minuten weich köcheln. Nicht zu heiß, weil sonst zu viel Flüssigkeit verdampft.
- Am Ende alles mit dem Mixstab absolut glatt mixen, nochmals abschmecken, vor allem mit Essig oder Zitronensaft auffrischen und die gewünschte Konsistenz mit Brühe regulieren.

**Servieren:** In Suppentassen füllen. Zwei Tropfen Kernöl (Tipp: ein paar Kleckse Balsamico schmecken auch hervorragend dazu) und fein gehackte Petersilie darüber verteilen.

**Kalorien:** 65 pro Person

## Pinkfarbenes Rote Bete-Cremesüppchen

Es sieht fast schrill aus, weil es mit Joghurt gemixt leuchtend pinkfarben wird. Übrigens: Nehmen Sie ruhig den vollfetten Joghurt mit 3,5 % Fettgehalt. Der schmeckt einfach besser und deshalb brauchen Sie auch weniger davon. Das gleicht die etwas geringere Kalorienzahl wieder aus. Und er ist weniger behandelt, also natürlicher.

### Zutaten für zwei Personen:

- 1 mittelgroße Rote Bete-Knolle
- 1 Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- Chili nach Gusto
- 1 EL Olivenöl
- 2 Pimentbeeren
- 1 Lorbeerblatt
- Pfeffer, Salz,
- ¼ l Brühe
- 2 gehäufte EL Joghurt
- 1 Schuss Essig oder Zitronensaft

### Zubereitung:

- Die Rote Bete schälen, würfeln, mit der gehackten Zwiebel und zerdrückten Knoblauchzehe und Chili mit dem Öl andünsten. Die zerdrückten Pimentbeeren und das Lorbeerblatt zufügen. Salzen, pfeffern. Mit Brühe auffüllen und zugedeckt auf kleiner Hitze 20 bis 30 Minuten weich köcheln.
- Wenn alles schön weich gekocht ist, das Lorbeerblatt entfernen und mit dem Pürierstab glatt mixen. Schließlich nochmals kräftig abschmecken und einen Schuss Essig oder Zitronensaft hinzufügen. Erst ganz zum Schluss den Joghurt untermixen.

**Tipp:** Ein paar geröstete Brotwürfel machen die Sache noch gehaltvoller und trotzdem hat dieses Süppchen gerade mal 80 Kalorien pro Person. Da sage einer: Suppen machen dick. Wenn man das Brot im Toaster röstet, spart man jegliches Fett.

## Pasta: Kohlehydrate sind nötig für die Fitness

Selbst Nudeln, die ja als Dickmacher verschrien sind, kann man sich leisten, auch wenn man eigentlich Kalorien sparen will. Jedoch nur dann, wenn man es richtig macht. Denn Kohlehydrate sind ja ausdrücklich nötig, wenn man fit werden will – ihre Energie wird vom Körper schnell aufgenommen und umgesetzt.



Sie bleiben nur dann dauernd auf den Hüften, wenn man zu viel, mehr noch, wenn man die falschen zu sich nimmt. Falsch sind nämlich die leeren Kalorien, die nur Energie, aber keine wichtigen Inhaltstoffe, also weder Vitamine, Mineralien oder wenigstens Ballaststoffe, haben. Wie es beim Zucker und Glucose der Fall ist.

Beides findet sich in allen Lebensmitteln, die man verpackt im Supermarkt kauft. Ein genauer Blick auf die Inhaltsstoffe macht einem oft angst und bange. Man ist deshalb immer auf der sicheren Seite, wenn man stattdessen lieber frische, unbehandelte Lebensmittel verwendet. Und das Kochen ist ja der Hauptspaß dabei!

## Pasta mit getrockneten Tomaten und Anchovis

Der Trick ist, mit geschmacksintensiven Zutaten größtmögliche Wirkung zu erzielen. Getrocknete Tomaten (getrocknete Zutaten sind viel intensiver im Geschmack als frische) oder Anchovis liefern intensiven Geschmack - und das bereits in kleinen Mengen. Und wenn man sehr feine Spaghetti nimmt, dann erscheint die Portion auf dem Teller gleich üppiger - bei gleicher Kalorienzahl.

### Zutaten für vier Personen:

- 200 g Spaghettini
- Salz
- 4-5 getrocknete Tomaten
- 1 Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- Chilischote (nach Geschmack)
- 1 EL Olivenöl
- 4 Anchovis
- 100 g Mozzarella
- Pfeffer
- eine kleine Prise Zucker

## Zubereitung:

- Das Nudelwasser aufsetzen, stark salzen und die Spaghettini darin nach Packungsaufschrift bissfest kochen. Die Tomaten mit kochendem Wasser bedecken und einweichen.
- Zwiebel und Knoblauch schälen, in feine Ringe hobeln oder sehr fein würfeln, im Öl andünsten und Chili nach Geschmack zufügen. Dann die feingehackten Anchovis mitdünsten. Auch die feingewürfelten Tomaten mitdünsten. Mit Pfeffer, etwas Salz und einer ganz kleinen Prise Zucker würzen.
- Die Pasta mit etwas anhaftendem Kochwasser zufügen und gründlich untermischen. Jetzt auch in Würfel geschnittenen Mozzarella untermischen und dann sofort zu Tisch bringen.

**Kalorien:** So bringt die üppige Portion nicht mehr als 300 Kalorien pro Person.

**Getränk:** Ein Glas frischer Rotwein ist dann auch erlaubt, wie zum Beispiel ein St. Magalener aus Südtirol.

## Lauch mit Tomatenragout und Käsesauce

Eine Sauce, entweder aus Mozzarella oder aus Ziegenfrischkäse – das macht sie cremig, gibt ihr Geschmack, ohne den Kalorienetat allzu sehr zu belasten. Und Lauch hat, wie viele Gemüse, ja wirklich kaum Kalorien; man darf ihn also in üppigen Mengen verspeisen.

Ein erfrischendes, ganz leichtes, sogar vegetarisches Gericht!



### Zutaten für zwei Personen:

- 2-3 Lauchstangen (insgesamt 400 g)
- Salz
- Pfeffer
- 1 TL Senfsamen
- 100 g Mozzarella oder Ziegen-Frischkäse

### Für das Tomatenragout:

- 500 g Tomaten
- 1 Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- einige Basilikumblätter
- Salz
- Pfeffer
- 1 TL Olivenöl

### Zubereitung:

- Den Lauch putzen, welke und unschöne Außenblätter sowie das Wurzelende entfernen. Die Stangen längs aufschlitzen und unter fließendem Wasser reinigen. Dann in fingerlange Portionsstücke schneiden. Tropfnass in eine flache Kasserolle verteilen, salzen, pfeffern, die Senfsamen dazwischen verteilen.
- Dann zugedeckt auf milder Hitze sanft weich dünsten – das dauert je nach Dicke der Stangen und nach Festigkeit ihrer Blätter zwischen 20 und 30 Minuten.
- Am Ende den Saft, der sich gebildet hat, mit Mozzarella oder Ziegenfrischkäse glatt mixen – deshalb ist wichtig, dass auf kleiner Flamme gearbeitet wird, damit der Saft nicht verdampft. Sollte nicht genug Flüssigkeit da sein, einen Schuss Brühe oder Fond zufügen.

- Dazu ein warmes Tomatenragout servieren: Dafür Tomaten häuten, entkernen, die Kerne mit Zwiebel und Knoblauch cremig mixen, über die in Stücke geschnittenen Tomaten gießen und vorsichtig erhitzen.

**Beilage:** Es sind sogar zwei oder drei kleine Pellkartöffelchen dazu erlaubt, ohne dass das Kalorienbudget überstrapaziert wird.

**Kalorien:** Nicht einmal 300 pro Person.

## Leichtes Fischgericht: Seehecht auf asiatischem Spitzkohl

Fisch ist ja immer angesagt, wenn es leicht sein und schnell gehen soll: Wunderbar ist der saftige Seehecht, Merlan oder italienisch Merluzzo genannt. Das Filet wird auf der Hautseite angebraten, dann zum Garziehen auf einer Platte in den Ofen gestellt. Im wenigen Bratfett wird der Spitzkohl in Streifen knackig gedünstet und hier asiatisch gewürzt.



Auf dem Bett von Spitzkohl sieht der Fisch mit seiner knusprigen Haut super aus und ist blitzschnell gemacht.

### Zutaten für vier Personen:

- 4 Portionsstücke Fischfilet (à 100 g) möglichst mit Haut
- Mehl zum Bestäuben
- 1 TL Öl
- Salz, Pfeffer
- etwas Zitronenschale
- ½ Spitzkohlkopf (ca. 400 g)
- 1 TL Sesamöl
- 1 EL feingehackter Ingwer
- Knoblauch und Chili nach Gusto
- Salz
- eine Prise Zucker
- 1 EL Fischesauce
- 1 EL Zitronen- oder Limettensaft
- Koriander oder Thaibasilikum

### Zubereitung:

- Die Fischstücke vor allem auf der Hautseite gut trocken tupfen. Dort in Mehl tauchen, alles überschüssige Mehl abschütteln, so dass die Haut nur von einem Hauch davon überzogen ist.
- Eine beschichtete Pfanne mit wenig Öl auspinseln, die Fischstücke darin auf mittlerer Hitze sanft aber energisch braten. Die Fleischseite der Filets mit Salz, Pfeffer und abgeriebener Zitronenschale würzen.
- Wenn die Haut eine appetitliche Kruste bekommen hat, die Stücke auf eine Platte betten, Hautseite nach oben und zum Nachziehen in den 80 Grad warmen Backofen (Ober- Unterhitze) stellen.
- Den Spitzkohl schon vorher putzen, dicke Strünke heraus- und die Blätter in fingerbreite Streifen schneiden.

- Sobald der Fisch im Ofen ist, ins verbliebene Bratfett etwas Sesamöl geben und erhitzen. Dann Ingwer, Knoblauch, Chili und auch die Kohlstreifen zufügen.
- Unter Rühren auf starker Hitze braten, dabei salzen, mit einer kleinen Prise Zucker und Fischsauce würzen. Zwei Minuten pfannenrühren, dann Koriandergrün und/oder Thaibasilikum untermischen.

**Anrichten:** Ein Bett von Spitzkohl auf dem Teller bereiten, darauf den Fisch, mit der Hautseite nach oben, setzen. Den auf der Platte gesammelten Saft nach Belieben in einem Mixbecher glatt mixen, mit Zitronensaft abschmecken. Oder einfach so über dem Fisch verteilen.

**Beilage:** Entweder ein Stück Baguette oder ein Klecks Kartoffelpüree.

**Kalorien:** Alles in allem sind auch das nicht mehr als 300 Kalorien.

## Huhn im Gemüsetopf

Geflügel liefert ja alles, was man für die Fitness braucht: bekömmliches, helles Fleisch, das wenig Fett, dafür reichlich wertvolles Eiweiß enthält. Und die Garmethode bestimmt, ob das Fleisch saftig und zart, aber auch, ob es ein Fitmacher ist. Wir braten es deshalb nicht, sondern dünsten es, zusammen mit Gemüse.



Ein geradezu festliches Gericht, zu dem Sie getrost auch Gäste einladen können!

### Zutaten für vier Personen:

- 1 Huhn (ca. 1000-1500 g)
- 1 Zitrone
- Salz
- 1 Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- nach Gusto 1 Chilischote
- 1 Möhre
- ¼ Sellerieknolle
- 1 Lauchstange
- 1 kleiner Zucchini
- 1 Paprikaschote
- Pfeffer
- Petersilie

### Zubereitung:

- Das Huhn mit Salz austreuen und damit auch einreiben. Ein Stück Zitrone zusammen mit den Petersilienstengeln in den Bauch stopfen. Zwiebel und Knoblauch pellen und fein würfeln. Möhre und Sellerie schälen, zentimetergroß würfeln. Lauchstange putzen, halbieren und gründlich auswaschen. Quer in zentimeterschmale Ringe schneiden. In einem passenden Topf verteilen, der nachher auch das Huhn bequem aufnehmen kann.
- Auch den Zucchini und die Paprikaschote würfeln und dazwischen verteilen, wie auch die Petersilienblätter zugeben. Alles salzen und pfeffern.
- Das vorbereitete Huhn in den Topf betten. Den Deckel auflegen und zunächst rasch zum Kochen bringen. Dann aber auf ganz kleine Stufe schalten und alles im eigenen Saft so lange dünsten, bis die Gemüse weich sind und das Huhn gar. Das erkennen Sie, wenn Sie zwischen Brust und Keulen mit einem spitzen Messer hineinstecken und klarer Saft ausläuft.

- Es dauert je nach Größe und Alter des Huhns zwischen 50 und 75 Minuten. Ein Freilandhuhn (z.B. ein Biohuhn oder ein französisches Huhn mit dem Label rouge-Siegel) kann auch 90 Minuten brauchen.
- Das Huhn in Portionsstücke zerlegen, mit dem Gemüse auf Tellern anrichten, oder wenn sie Gäste haben, zunächst als Ganzes auf einer Platte servieren und erst am Tisch zerlegen. Den Sud, der sich im Topf gebildet hat, mit ein wenig von dem weichgekochtem Gemüse aufmixen, bis eine cremige Soße entstanden ist und schließlich dazu reichen.

**Kalorien:** ungefähr 300 pro Person.