

Das Almased-Kochbuch

Über 130 Rezepte: die optimale Ergänzung zum bewährten Abnehm-Programm

Bearbeitet von
Andrea Stensitzky-Thielemans

1. Auflage 2013. Taschenbuch. 144 S. Paperback
ISBN 978 3 8304 6791 5
Format (B x L): 22 x 23 cm

[Weitere Fachgebiete > Medizin > Human-Medizin, Gesundheitswesen > Medizin, Gesundheit: Sachbuch, Ratgeber](#)

Zu [Inhaltsverzeichnis](#)

schnell und portofrei erhältlich bei


DIE FACHBUCHHANDLUNG

Die Online-Fachbuchhandlung beck-shop.de ist spezialisiert auf Fachbücher, insbesondere Recht, Steuern und Wirtschaft. Im Sortiment finden Sie alle Medien (Bücher, Zeitschriften, CDs, eBooks, etc.) aller Verlage. Ergänzt wird das Programm durch Services wie Neuerscheinungsdienst oder Zusammenstellungen von Büchern zu Sonderpreisen. Der Shop führt mehr als 8 Millionen Produkte.



Pink Lady

Ein zart-fruchtiger Himbeer-Traum.

► Für 1 Person

⌚ 5 Min.

175 ml Kefir · 25 ml Mineralwasser (1 Schuss) · 1 EL Walnussöl · 50 g Himbeeren · 50 g Almased

- Kefir, Mineralwasser und Öl in einem hohen Gefäß verrühren.
- Drei Himbeeren beiseitelegen, die restlichen Himbeeren pürieren und zugeben.
- Almased gut unterrühren.
- Den Shake in ein Glas geben.
- Die 3 Himbeeren auf einen Spieß schieben und den Shake damit garnieren.

► Nährwerte pro Portion

350 kcal | 33,3 g E | 11,3 g F | 24 g KH | 2 BE | 2,5 g BS

Das blaue Almased-Wunder

Gönnen Sie sich die blauen Wunderbeeren, so oft es geht.

► Für 1 Person

⌚ 5 Min.

50 g Heidelbeeren · 100 ml Buttermilch · 100 ml Kefir · 1 EL Rapsöl · 1 Prise Bourbon-Vanillepulver · 50 g Almased

- Die Heidelbeeren waschen und trocken tupfen. In ein hohes Gefäß geben und pürieren.
- Die restlichen Zutaten zugeben und alles gut miteinander verrühren.

► Nährwerte pro Portion

355 kcal | 34 g E | 11,7 g F | 26 g KH | 2,2 BE | 2 g BS

Papaya-Maracuja-Shake

Wenn Ihnen der Sinn nach exotischem Fruchtgenuss steht.

► Für 1 Person

⌚ 5 Min.

50 g Papaya · 1 EL Maracuja · 80 g Seidentofu · 120 ml Sojamilch · 1 EL Rapsöl · 50 g Almased · 1 Prise Bourbon-Vanillepulver · 2 Blätter frische Zitronenminze

- Papaya waschen, schälen und klein schneiden.
- Mit der Maracuja in einem hohen Gefäß pürieren.
- Alle weiteren Zutaten zugeben und alles gut miteinander verrühren.
- Mit der Zitronenminze garnieren.

► Nährwerte pro Portion

365 kcal | 36 g E | 13,7 g F | 24 g KH | 2 BE | 2,5 g BS

Mandel-Vanille-Shake

Mit feinem Vanille-Marzipan-Geschmack.

► Für 1 Person

⌚ 5 Min.

150 ml Milch (1,5% Fett) · 50 ml Wasser · 1 EL Walnussöl · 5 Mandeln · 1 Prise Bourbon-Vanille · einige Tropfen Bittermandelaroma (Backaroma) · 50 g Almased

- Milch, Wasser und Öl verrühren.
- Die Mandeln mahlen und zusammen mit dem Bittermandelaroma und der Bourbon-Vanille zugeben.
- Almased kräftig unterrühren.

► Nährwerte pro Portion

370 kcal | 33 g E | 16,1 g F | 22,7 g KH | 1,9 BE | 1 g BS

Quinoa-Ratatouille mit Räuchertofu

Quinoa ist nicht nur mineralstoffreich, sondern hat auch einen hohen Kohlenhydratgehalt, daher am besten mittags essen.

► Für 2 Personen

Gut mitzunehmen ☺ 45 Min.

80 g Quinoa · 200 ml Gemüsebrühe · 2 Frühlingszwiebeln · 3 cm Ingwerwurzel · 150 g Karotten · 2 Stangen Bleichsellerie · 150 g Zucchini · 1 rote Paprikaschote · 1 EL Rapsöl · 100 ml Gemüsebrühe · frischer schwarzer Pfeffer · Salz · Curry · Kurkuma · Kreuzkümmel · 200 g Räuchertofu · 1 EL Rapsöl · Tomatensauce (Rezept siehe S. 71)

- Quinoa in der Gemüsebrühe kurz aufkochen und dann mit geschlossenem Deckel ca. 25 Minuten bei kleiner Hitze köcheln lassen. Platte ausschalten und noch einmal für ca. 5 Minuten quellen lassen.
- Das Gemüse waschen und putzen.
- Frühlingszwiebeln in Ringe schneiden.
- Ingwer und Karotten schälen. Ingwer fein würfeln. Karotten, Zucchini und Paprikaschote würfeln.
- Bleichsellerie in Stücke schneiden.
- Das Öl erhitzen, Ingwer und Curry in das Öl einrühren, das Gemüse zugeben und dünsten.
- Mit der Gemüsebrühe angießen. Deckel schließen und ca. 8 Minuten dünsten.
- Mit den Gewürzen abschmecken.
- Anschließend das Gemüse mit dem Quinoa vermengen.
- Den Tofu in ca. 0,5 cm dicke Scheiben schneiden und in dem Öl kurz von beiden Seiten anbraten.
- Quinoa und gebratenen Tofu auf 2 Tellern mit der Tomatensauce anrichten.

► Nährwerte pro Portion

480 kcal | 22 g E | 20 g F | 26 g KH | 2,2 BE | 10 g BS

Amaranth-Gemüse-Topf

Reich an essenziellen Amino- und Fettsäuren sowie Mineralstoffen ist Amaranth echtes Brainfood.

► Für 2 Personen

Gut mitzunehmen ☺ 40 Min.

100 g Frühlingszwiebeln · 2 Knoblauchzehen · 1 EL Rapsöl · 75 g Amaranth · 250 ml Gemüsebrühe · 150 g Karotten · 150 g Kohlrabi · 250 g Brokkoli · frisch gemahlener schwarzer Pfeffer · Salz · 1 EL Zitronensaft · 1 EL Olivenöl · ½ Bund glatte Petersilie · 40 g Parmesan, gerieben

- Frühlingszwiebeln waschen, putzen und in feine Ringe schneiden. Knoblauch schälen und in feine Würfel schneiden. Das Öl in einem Topf erhitzen, Frühlingszwiebeln und Knoblauch darin glasig dünsten.
- Amaranth zugeben, kurziterrühren, mit der Gemüsebrühe aufgießen. Bei kleiner Flamme mit geschlossenem Deckel 20 Minuten köcheln lassen.
- In der Zwischenzeit das Gemüse waschen und putzen. Kohlrabi und Karotten in Würfel schneiden, Brokkoli in kleine Röschen teilen. Nach den ersten 20 Minuten Garzeit das Gemüse zu dem Amaranth geben, unterheben und ca. 10 Minuten mitdünsten lassen. Das Gemüse sollte noch bissfest sein.
- Mit Pfeffer und Salz würzen, Zitronensaft und Olivenöl unterheben.
- Die Petersilie waschen, trocken tupfen, Blättchen abzupfen, hacken und mit der Hälfte vom Parmesan ebenfalls unterheben.
- Servieren und mit dem restlichen Parmesan bestreuen.

► Nährwerte pro Portion

420 kcal | 23 g E | 20 g F | 21 g KH | 1,7 BE | 13 g BS



Amaranth-Gemüse-Topf

Lammkarree mit Ratatouille

Ein Sonntagessen, aufgrund der vielen Zubereitungsschritte und Garzeiten etwas zeitaufwendiger, aber es lohnt sich.

► Für 2 Personen

Schön für Gäste ☺ 1 Std.

Lammkarree mit insgesamt
8 Rippenknochen
Salz, schwarzer Pfeffer

1 EL Rapsöl

6 Knoblauchzehen

2 Thymianzweige

1 Rosmarinzweig

280 g sehr kleine Kartoffeln
(festkochend)

6 Salbeiblätter

1 Zweig Rosmarin

Für das Ratatouille

1 rote Zwiebel

2 Knoblauchzehen

200 g Zucchini

230 g Auberginen

180 g gelbe Paprikaschote

250 g Tomaten

1 EL Rapsöl

100 g Tomatenpüree

Salz, Pfeffer, Cayennepfeffer

- Lammkarree mit Salz und Pfeffer würzen und zusammen mit den Kräutern und Knoblauch in dem Rapsöl rundum anbraten.
- Die Kartoffeln waschen und sauber bürsten.
- Kartoffeln, Salbei und den frischen Rosmarin in der Pfanne um das Fleisch herum verteilen und mit Salz und Pfeffer würzen.
- Im vorgeheizten Backofen bei 150 °C ca. 15–20 Minuten garen.
- Das Fleisch herausnehmen, in Folie wickeln, warm stellen und ruhen lassen.
- Die Kartoffeln bei ca. 160 °C weitere 5–10 Minuten garen.
- Für das Ratatouille: Zwiebeln und Knoblauch schälen und würfeln.
- Das Gemüse waschen, putzen und in kleine Würfel schneiden.
- Alle Zutaten in dem heißen Rapsöl anschwitzen, das Tomatenpüree angießen und bei kleiner Hitze ca. 8–10 Minuten köcheln lassen. Gelegentlich umrühren. Danach würzen und abschmecken.
- Die Kräuterzweige aus der Pfanne entfernen, das Lammkarree aus der Folie nehmen und zwischen den Rippenknochen durchschneiden.
- Pro Person 4 Rippchen mit dem Ratatouille und den Kartoffeln auf vorgewärmten Tellern anrichten.

► Nährwerte pro Portion

510 kcal | 40 g E | 25 g F | 15 g KH | 1,3 BE | 9 g BS



Das ist eines meiner Lieblingsgerichte, wenn ich Freunde einlade. Die Lammkarrees machen wirklich was her – ein edles und superleckeres Essen, das aber trotzdem leicht gelingt. Und keiner meiner Gäste merkt, dass ich gerade „auf Diät“ bin (okay, ein paar der Mädels sind eingeweiht ...). Wenn es ein Glas Rotwein zu viel geworden ist – der schmeckt einfach so lecker zum Lamm – dann lege ich sofort wieder einen Tag „Startphase“ mit 3 statt 2 Shakes ein und bügle das sofort wieder aus.



Lachssteak mit Zitronensalz und Wirsingkohl

Ein leckeres Essen für die Winterzeit, reich an Omega-3-Fettsäuren und Vitamin C.

► Für 2 Personen

Braucht etwas mehr Zeit ☺ 50 Min.

1 TL Meersalz · geriebene Schale von ½ Zitrone · ½ TL Pfeffer · 2 Lachssteaks à 140 g · 400 g Wirsing (1 kleiner Kohlkopf) · 1 TL Kümmelsamen · 1 Zwiebel · 1 TL Butter · 1 Prise Kümmelpulver · ½ Bund Lauchzwiebeln · 1 EL Öl · 1 TL rote Pfefferbeeren · 4 Scheiben Zitrone · 4 Zweige Dill

- Das Salz mit der abgeriebenen Zitronenschale und dem Pfeffer mischen. Die Lachssteaks kalt abbrausen, trocken tupfen mit dem Zitronensalz einreiben und abgedeckt im Kühlschrank etwas ziehen lassen.
- In der Zwischenzeit den Wirsingkohl waschen, vierteln und in Streifen schneiden. Einen großen Topf mit Salzwasser zum Kochen bringen und den Kümmelsamen zugeben. Den Wirsing darin ca. 5 Minuten kochen, herausnehmen, kalt abspülen und abtropfen lassen.
- Die Zwiebel schälen, fein würfeln und in der Butter glasig dünsten. Das Kümmelpulver einrühren. Den Wirsing zugeben und in der Butter schwenken und erhitzen.
- Lauchzwiebeln waschen, putzen, in Ringe schneiden und in der Hälfte des Öls andünsten. Die roten Beeren zugeben und mitdünsten.
- Parallel in dem restlichen Öl den Lachs von beiden Seiten 2–3 Minuten mit den Zitronenscheiben braten.
- Dill zupfen und fein schneiden.
- Die Frühlingszwiebeln mit den roten Beeren auf warmen Tellern anrichten, den Lachs mit den Zitronenscheiben daraufsetzen. Mit dem Dill bestreuen. Den Wirsing daneben anrichten und servieren.

► Nährwerte pro Portion

415 kcal | 34 g E | 25 g F | 10 g KH | 0 BE | 7 g BS

Wok-Gericht mit Lachs und Kokosmilch

Essen Sie gern thailändisch? Dann wird Ihnen dieses Rezept gefallen.

► Für 2 Personen

Ideal zum Mittag ☺ 45 Min.

100 g Vollkornreis · 150 g Brokkoli · 100 g Sojasprossen · ½ Bund Frühlingszwiebeln · 3 cm frische Ingwerwurzel · 2 Knoblauchzehen · 2 EL Rapsöl · 1 TL Curry · 150 g Karotten · 100 g Bambusscheiben aus dem Glas · 100 ml Kokosmilch · 100 ml Gemüsebrühe · 1 TL Currypaste · 2 EL Sojasauce · 200 g Lachsfilet · Pfeffer · Salz

- Den Reis in ca. 200 ml Wasser oder Gemüsebrühe garen.
- Das frische Gemüse waschen und putzen. Karotten schälen und in Streifen von ca. 4 cm Länge schneiden
- Brokkoli und Sojasprossen in kochendem Salzwasser blanchieren, abgießen und kalt abschrecken.
- Die Frühlingszwiebeln in Ringe schneiden. Knoblauch und Ingwer schälen und fein würfeln.
- Öl in einem Wok oder einer tiefen Pfanne (mit Deckel) erhitzen. Frühlingszwiebel glasig dünsten, Knoblauch und Ingwer zugeben und mitdünsten. Nun das Curry zugeben und in dem Öl erwärmen.
- Karotten, Brokkoli und Sojasprossen zugeben, unterheben und kurz dünsten. Die Bambusscheiben zugeben. Mit Kokosmilch und Gemüsebrühe angießen, die Currypaste und Sojasauce zugeben und alles vorsichtig unterheben.
- Das Lachsfilet in 4 Teile schneiden und auf die Gemüsepfanne legen, mit Salz und Pfeffer würzen. Den Wok bzw. die Pfanne mit dem Deckel verschließen und bei kleiner Hitze ca. 10 Minuten garen lassen.
- Den Reis auf 2 Teller geben, das Wokgemüse mit dem Lachs danebengeben und genießen.

► Nährwerte pro Portion

445 kcal | 34 g E | 15 g F | 30 g KH | 2,8 BE | 7 g BS



Wok-Gericht mit Lachs und Kokosmilch

Schoko-Kokos-Cotta

Dank Kokosmilch ein köstlich „sahniges“ Dessert.

► Für 2 Personen

Schön für Gäste ☺ 20 Min.

2 Blatt Gelatine · 150 ml Kokosmilch · 1 EL dunkles Kakao-
pulver · ½ TL Agavendicksaft · 1 Eiweiß · 80 g frische Mango ·
1 TL Kokosraspel · 1 TL Zartbitter-Schokoladenraspel

- Die Gelatine 5 Minuten in kaltem Wasser einweichen.
- Die Kokosmilch zum Kochen bringen. Kakao- und Agavendicksaft, Kakao- und Agavendicksaft und die aufgelöste Gelatine einrühren.
- Das Eiweiß sehr steif schlagen und unter die bereits etwas abgekühlte Kokosmilch heben.
- Die Kokoscreme in 2 Dessertschalen füllen und kalt stellen.
- Kurz vor dem Servieren die Mango schälen, in feine Würfel schneiden und auf die Creme geben.
- Mit je ½ TL Kokos- und Schokoladenraspel bestreuen und servieren.

► Nährwerte pro Portion

85 kcal | 5 g E | 3 g F | 9 g KH | 0,8 BE | 3 g BS

Tipp

Kokosmilch ist mit lediglich 1 g Fett und 2 g KH pro 100 ml ein perfekter Ersatz für Sahne. Sie können Sie sowohl bei Gemüse-, Fleisch- und Fischgerichten einsetzen – besonders schmackhaft in Kombination mit asiatischen Gewürzen – als auch bei Süßspeisen.

Schoko-Pancake mit Mango-Mousse

Dieses Dessert eignet sich gut in Kombination mit einem sehr KH-armen Hauptgericht, damit die Bilanz wieder stimmt.

► Für 2 Personen

Schön für Gäste ☺ 30 Min.

50 ml Maracujasaft · Saft von 1 Limette · 2 Blatt weiße Gelatine · ½ reife Mango · 1 Eiweiß · ¼–½ TL Steviapulver

Für die Pfannkuchen

2 kleine Eier · 80 ml Milch, 1,5 % Fett · 25 ml Mineralwasser · 1 Prise Bourbon-Vanillepulver · ¼–½ TL Stevia · 1 TL Honig · 1 TL dunkles Kakaopulver (5 g) · 50 g Kichererbsenmehl

- Den Maracujasaft mit dem Limettensaft erwärmen, die Gelatine in kaltem Wasser einweichen, herausnehmen, ausdrücken und in dem warmen Saft auflösen.
- Die halbe Mango pürieren. Den Saft mit der aufgelösten Gelatine unter das Mangopüree ziehen.
- Das Eiweiß zu einem steifen Schnee schlagen und unter das Mangopüree heben. Mit Stevia abschmecken. Die Füllung in den Kühlschrank stellen.
- Für die Pfannkuchen: Alle Zutaten mit dem Mixer zu einem glatten Teig verrühren und 5 Minuten quellen lassen.
- In der Butter aus dem Teig die Pfannkuchen ausbacken.
- Je nach Größe der Pfanne könnte diese Menge Teig 2 oder 4 Pfannkuchen ergeben.
- Wenn die Pfannkuchen abgekühlt sind, die Füllung am besten mit einem Spritzbeutel in einem Streifen in die Mitte der Pfannkuchen platzieren.
- Die Pfannkuchen aufrollen und diagonal halbieren.
- Mit dem Minze Sträußchen garnieren und servieren.

► Nährwerte pro Portion

240 kcal | 17 g E | 7 g F | 24 g KH | 2 BE | 6 g BS

Tipp

Je nachdem welches Stevia-Produkt Sie nehmen, ist die Süßkraft unterschiedlich. Dosieren Sie sehr sparsam und schmecken die Speise ab.



Schoko-Pancake mit Mango-Mousse