



# Gina Homolka

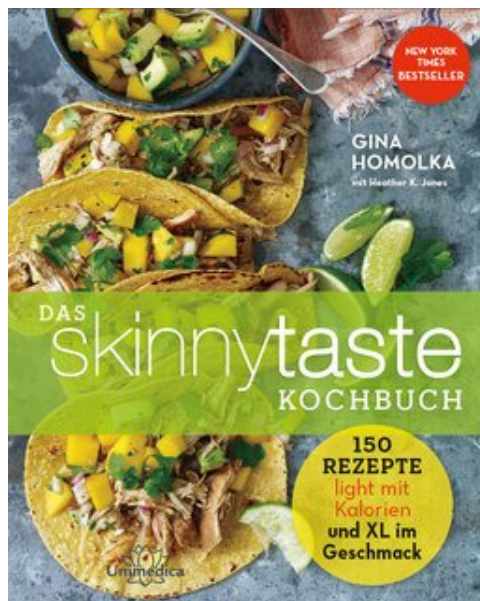
## Das Skinnytaste Kochbuch

Leseprobe

[Das Skinnytaste Kochbuch](#)

von [Gina Homolka](#)

Herausgeber: Unimedica im Narayana Verlag



<http://www.unimedica.de/b21274>

Sie finden bei [Unimedica](#) Bücher der innovativen Autoren [Brendan Brazier](#) und [Joel Fuhrmann](#) und [alles für gesunde Ernährung](#), [vegane Produkte](#) und [Superfoods](#).

Copyright:

Unimedica im Narayana Verlag GmbH, Blumenplatz 2, D-79400 Kandern

Tel. +49 7626 9749 700

Email [info@unimedica.de](mailto:info@unimedica.de)

<http://www.unimedica.de>

# INHALT

## EINFÜHRUNG 2

DIE SKINNY BASICS  
- SCHLANKE  
GRUNDLAGEN 6

GUT GELAUNT IN DEN  
NEUEN TAG 15

KÖSTLICH LEICHTE  
SUPPEN & EINTÖPFE 46

LEICHTE SANDWICHES 71

SKINNY BITES - SCHLANKE  
SNACKS 92

FABELHAFTE SALATE ALS  
HAUPTGERICHT 117

DANK 308

INDEX 310

BEZUGSQUELLEN 316

GROSSARTIGES  
GEFLÜGEL 142

LEICHTE  
FLEISCHGERICHTE 183

FANTASTISCHER  
FISCH 206

FLEISCHLOSE  
HAUPTGERICHTE 231

KÖSTLICHE  
GEMÜSEBEILAGEN 258

SÜSS UND SCHLANK 285

# EINFÜHRUNG

Sie bemühen sich, ein paar Pfund zu verlieren und möchten sich dabei trotzdem ausgewogen ernähren und Essen zubereiten, das auch Ihrer Familie schmecken wird? In Anbetracht der Tatsache, dass fast 130 Millionen Amerikaner übergewichtig sind oder unter Adipositas leiden und dass man in der Familie gerne zusammen isst, wird die Antwort auf diese Frage in den meisten Fällen »Ja« lauten. Das Problem ist, dass zu viele Menschen in die »Diät-Falle« tappen und industriell verarbeitete »light«-Lebensmittel kaufen, bei denen es sich um nichts anderes handelt als Mist (einiges davon hat die Bezeichnung *Lebensmittel* nicht verdient), vollgestopft mit künstlichen Zusatzstoffen, die sogar krank machen können. Ich möchte Ihnen eine Alternative vorschlagen: Gehen Sie in die Küche und fangen Sie an zu kochen! O.K., ich weiß, was Sie denken. Im Kopf gehen Sie eine Liste von Gründen durch, warum das für Sie einfach unmöglich ist. Vielleicht haben Sie keine Zeit, oder es ist zu teuer, oder es macht zu viel Mühe. Vielleicht sind Sie der Meinung, nicht kochen zu können, oder glauben, dass gesundes Essen langweilig schmeckt. Ich bin mir sicher, Sie können unzählige Gründe nennen – und die meisten davon habe ich schon gehört. Ich werde die Ausreden, die Sie von der Küche fernhalten, einfach nicht gelten lassen und Ihnen zeigen, dass Kochen – sogar das Kochen von gesundem, nahrhaftem Essen – schnell geht und einfach ist. Und es wird Ihnen nicht wehtun. Im Gegenteil. Selbst zu kochen ist nicht annähernd so teuer, wie industriell verarbeitetes, abgepacktes Junk Food zu kaufen oder später durch Fettleibigkeit verursachte Krankheiten wie Krebs, Herzerkrankungen und Diabetes behandeln zu müssen. Zu Hause selbst zu kochen macht Spaß und bringt köstliche Ergebnisse – und Sie fördern damit gesunde Essensgewohnheiten Ihrer Familie. Immer noch skeptisch? Sie bezweifeln, dass ich Ihre Meinung über gesundes Essen ändern kann? Wenn Sie mir nicht glauben, dann glauben Sie vielleicht den Millionen Lesern meines Blogs *Skinnytaste.com*, auf dem ich über

gesundes Essen schreibe und Rezepte präsentiere. Seit dem Jahr 2008 gelingt es mir, über diesen Blog selbst die widerspenstigsten Esser zu überzeugen, und ich hoffe, Sie sind der Nächste auf meiner Liste! Die unglaubliche Anzahl der *Skinnytaste*-Erfolgsgeschichten begeistert mich ungemein. Viele Menschen haben meinen Blog auf der Suche nach Inspiration, Tipps und Hilfe zur gesunden, köstlichen Küche aufgerufen und vielen davon ist es gelungen, Gewicht zu verlieren und schlank zu bleiben. Und wo wir schon bei Erfolgsgeschichten sind – meine eigene Geschichte gehört auch dazu.

## DIE URSPRÜNGLICHE SKINNYTASTE-ERFOLGSGESCHICHTE

Ich war einer dieser dünnen Teenager, die essen können, was sie wollen, und dabei nie auch nur ein Pfund zulegen (tatsächlich habe ich als junges Mädchen versucht, etwas zuzunehmen). Aber es blieb nicht dabei. Als ich um die zwanzig Jahre alt war, waren die Zeiten vorbei, in denen ich essen konnte, was ich wollte, ohne mir Gedanken darüber machen zu müssen, dass ich zunehmen könnte. Schwangerschaft, Kinder, ein langsamerer Stoffwechsel und die Tatsache, dass ich sehr gerne auswärts esse, führten zur Gewichtszunahme. Wie so viele andere Betroffene versuchte ich es mit den unterschiedlichsten Diäten (was immer gerade im Trend war), die auf lange Sicht zwangsläufig nichts brachten. Mein Wendepunkt kam, als ich es mit dem *Weight Watchers* Programm versuchte, das mehr als eine Diät ist, und vielmehr eine Veränderung der Lebensweise mit sich bringt. Ich lernte richtig zu essen und ein gesundes Verhältnis zum Essen zu entwickeln. Trotzdem sah ich mich einer großen Hürde gegenüber: Ich konnte keine gesunden und leckeren Rezepte finden, die meinem Lebensentwurf gerecht wurden. Selbstverständlich gab es eine Menge *Weight-Watchers*-Rezepte, doch viele enthielten



industriell verarbeitete Lebensmittel oder schmeckten nach Diät. Mir wurde klar, dass Weight Watchers für mich nicht funktionieren würde, ebenso wenig wie andere Diäten, solange ich das, was ich essen durfte, nicht auch gerne essen würde. Ich habe immer schon leidenschaftlich gerne gekocht und ich liebe Herausforderungen, also machte ich mich auf die Suche nach einer Möglichkeit, meine Lieblingsgerichte leichter zu machen, zu »verschlanken«.

Als ich entdeckte, dass viele meiner Lieblingsrezepte ganz einfach ein wenig verändert werden können, sodass das Essen weniger Fett und Kalorien enthält, war ich begeistert. Allerdings geht es nicht nur darum, dass die Gerichte mir gut schmecken und gut tun - sie müssen auch meiner Familie gefallen. Denn für mich war und ist es keine Option, eine Mahlzeit für mich und dann noch eine separate Mahlzeit für meine Familie zu kochen. Wer hat dafür schon Zeit?



# Französische Zwiebelsuppe ohne Brot mit Parmesan-Asiago-Chips

FÜR 6 PORTIONEN



Was ist das Beste an französischer Zwiebelsuppe? Der geschmolzene Käse auf der herzhaften Brühe, die ganz viele karamellierte Zwiebeln enthält. Ich persönlich konnte mich nie für das aufgeweichte Brot begeistern – die Kohlenhydrate spare ich mir lieber für etwas auf, das mir wirklich gut schmeckt. Stattdessen verwende ich als Topping einfach knusprige Käse-Chips. Die sind nicht nur ganz einfach zuzubereiten, die Kombination der beiden Käsesorten schmeckt einfach himmlisch.

## FÜR DIE SUPPE

1 EL Olivenöl

1 EL Butter

1 kg Gemüsezwiebeln, in etwa 0,3 cm dicke Ringe geschnitten

60 ml trockener Sherry

60 ml trockener Weiß- oder Rotwein

2 EL Mehl (für eine glutenfreie Variante Rundkorn-Reismehl\* verwenden)

2 l natriumarme Rinderbrühe

1 Zweig frischer Thymian

1 Lorbeerblatt

frisch zerstoßener schwarzer Pfeffer

6 Scheiben fettreduzierter Schweizer Käse

## PARMESAN-ASIAGO-CHIPS

50 g Parmesan, frisch gerieben

25 g Asiago, frisch gerieben (alternativ Pecorino oder mehr Parmesan)

\* Vergewissern Sie sich mithilfe der Angaben auf der Packung, dass das Produkt auch wirklich glutenfrei ist.

Butter und Öl in einem großen, antihafbeschichteten Topf auf mäßig schwacher Stufe erhitzen. Sobald die Butter zerlassen ist, die Zwiebeln zufügen und unter gelegentlichem Rühren etwa 30 Minuten zart dünsten. Die Temperatur auf mittlere Stufe erhöhen und die Zwiebeln 20-25 Minuten weiter erhitzen, bis sie goldbraun karamellisiert sind. Dabei alle paar Minuten umrühren. Sherry und Wein zufügen und gut umrühren, sodass sich der Bratensatz vom Boden löst. Köcheln lassen, bis die Flüssigkeit deutlich reduziert ist, das dauert 2-3 Minuten. Das Mehl zufügen und unter Rühren 3-4 Minuten erhitzen. Jetzt Brühe, Thymian und Lorbeerblatt zufügen, die Temperatur auf hohe Stufe erhöhen und die Brühe so zum Kochen bringen. Den Topf mit dem Deckel verschließen, die Temperatur wieder auf mäßig schwache Stufe reduzieren und die Brühe 30 Minuten köcheln lassen, bis die Zwiebeln sehr zart sind. Die Kräuter entfernen und entsorgen. Nach Belieben mit schwarzem Pfeffer abschmecken.

(Weiter auf der nächsten Seite.)

PRO PORTION	
KALORIEN	264
FETT	11 g
GESÄTTIGTE FETTSÄUREN	5,5 g
CHOLESTERIN	2,5 mg
KOHLLENHYDRATE	19 g
BALLASTSTOFFE	2,5 g
PROTEINE	19 g
ZUCKER	9 g
NATRIUM	984 mg

KÖSTLICH  
LEICHTE  
SUPPEN &  
EINTÖPFE

49

## Skinnytaste

### **Insidertipp**

**Damit die Parmesan-Asiago-Chips jedes Mal perfekt gelingen, muss der Käse frisch gerieben werden. Bereits gerieben gekaufte Käse sind einfach nicht aromatisch genug und haben auch nicht die richtige Textur.**

Während die Brühe köchelt, für die Parmesan-Asiago-Chips den Ofen auf 200 °C vorheizen und ein Backblech mit Silikonmatte oder Backpapier auslegen. Parmesan und Asiago in einer kleinen Schüssel mischen. 2 Esslöffel der Käsemischung auf das vorbereitete Backblech geben und mit den Fingern zu einer Scheibe mit etwa 8 cm Durchmesser ausbreiten. Mit dem restlichen Käse wiederholen, sodass insgesamt 6 Käse-Scheiben auf dem vorbereiteten Backblech verteilt sind - mit ausreichend Abstand von jeweils etwa 1,5 cm. Im vorgeheizten Ofen 6-8 Minuten goldbraun und knusprig backen. Beiseitestellen und abkühlen lassen.

Kurz vor dem Servieren einen Gitterrost in den Ofen schieben, sodass er etwa 8-10 cm Abstand von dem oberen Heizelement hat. Die Suppe auf 6 ofenfeste Suppenschüsseln verteilen, jeweils einen Käse-Chip auf die Oberfläche legen (sodass er darauf schwimmt) und mit einer Scheibe Schweizer Käse bedecken. Die Schüsseln für 3-4 Minuten auf den Bratenrost in den vorgeheizten Ofen schieben (Oberhitze), sodass der Schweizer Käse schmilzt. Aufpassen, dass er nicht anbrennt. Heiß servieren.







# Grillsteak-Sandwiches

FÜR 4 PORTIONEN



Diese Steak-Sandwiches sind ganz einfach – die meisten Zutaten dafür haben Sie wahrscheinlich sowieso schon in Ihrer Speisekammer und müssen sie bloß noch zusammenbringen, um ein verdammt gutes Sandwich zu haben. Garen Sie mageres Lendensteak auf dem Grill und servieren das Fleisch mit saftigen Tomaten und knackigem Blattsalat auf Vollkornbaguette. Dieses Abendessen ist in weniger als 15 Minuten fertig und absolut köstlich!

## FÜR DIE STEAKS

400 g Lendensteak, das Fett entfernt

½ TL Knoblauchpulver

¼ TL Meersalz

frisch zerstoßener schwarzer Pfeffer

pflanzliches Öl, aus dem Zerstäuber

## FÜR DIE SANDWICHES

225 g Vollkornbaguette, in 4 gleich große Stücke geschnitten

2 EL Senf

60 g Light-Mayonnaise

100 g Blattsalat, in Streifen geschnitten

1 große Fleischtomate, in Scheiben geschnitten

Das Fleisch rundherum mit dem Knoblauchpulver sowie Salz und Pfeffer nach Belieben würzen. Den Grill stark vorheizen (oder eine Grillpfanne auf hoher Stufe erhitzen) und leicht mit dem Öl fetten. Das Steak auf den heißen Grill legen und von beiden Seiten 3 Minuten grillen (Garstufe *medium* – wenn Sie es gut durch mögen, grillen Sie das Fleisch etwas länger bzw. kürzer für *rare*). Das gegrillte Steak auf ein Schneidebrett legen und 5 Minuten ruhen lassen.

Die Baguette-Stücke horizontal halbieren und die unteren Hälften jeweils mit ½ TL Senf und 1 EL Mayonnaise schmieren. Salat und Tomatenscheiben darauf verteilen. Das Steak in dünne Scheiben schneiden, auf den Sandwiches verteilen und die oberen Baguette-Hälften darauflegen. Servieren.

## Skinnytaste

### Insidertipp

Steaks nach dem Garen immer mindestens 5 Minuten ruhen lassen, damit das Fleisch beim Anschneiden nicht den gesamten köstlichen Saft verliert. Den habe ich lieber im Sandwich als auf dem Schneidebrett.

PRO PORTION	
KALORIEN	350
FETT	11 g
GESÄTTIGTE FETTSÄUREN	2,5 g
CHOLESTERIN	64 mg
KOHLLENHYDRATE	35 g
BALLASTSTOFFE	4 g
PROTEINE	28 g
ZUCKER	5 g
NATRIUM	571 mg

LEICHTE SANDWICHES

83

# Kleine Hähnchenrouladen mit Zucchini und Mozzarella

FÜR 4 PORTIONEN

Dieses Rezept habe ich mir vor einigen Jahren im Sommer ausgedacht, als die Zucchini-Ernte in meinem Garten sehr reichlich war. Gefüllte Hähnchenbrust mache ich in mehreren Variationen und dieses Rezept gehört zu meinen Favoriten. Es ist auch einfacher, als Sie vielleicht denken – Sie müssen nicht mit Küchenfäden oder Zahnstochern hantieren.

pflanzliches Öl, aus dem  
Zerstäuber

1 EL plus 1 TL Olivenöl

4 Knoblauchzehen, gehackt

200 g Zucchini, geraspelt

50 g Parmesan, gerieben

½ TL plus ⅛ TL Meersalz

frisch gemahlener schwarzer  
Pfeffer

75 g fettarmer Mozzarella

8 dünne Hähnchenbrustfilets  
(à 110 g)

40 g Vollkornsemmelbrösel  
(Seite 104) oder gekauft

frisch gepresster Saft von 1 Zitrone

Den Backofen auf 230 °C vorheizen. Ein Backblech leicht mit Öl fetten.

Eine große Pfanne auf mäßig hoher Stufe erhitzen. 1 TL Öl in die heiße Pfanne geben, den Knoblauch zufügen und unter Rühren etwa 1 Minute goldbraun braten. Die Zucchini, die Hälfte des Käses, ⅛ TL Salz und schwarzen Pfeffer nach Belieben untermischen und unter Rühren 3-4 Minuten dünsten. Vom Herd nehmen und auf Raumtemperatur abkühlen lassen. Den Mozzarella sorgfältig untermischen.

Das Hähnchenfleisch abspülen, trocken tupfen und auf ein Schneidebrett legen. Jeweils 3 Esslöffel der Zucchini-Käse-Mischung darauf verteilen und das Fleisch dann locker zu Rouladen aufrollen. Mit dem Saum nach unten beiseitelegen.

In einer kleinen Schüssel die Semmelbrösel mit dem restlichen Käse mischen. In einer separaten Schüssel 1 EL Olivenöl mit dem Zitronensaft, dem restlichen ½ TL Salz und einer Prise schwarzem Pfeffer mischen. Die Hähnchen-Rouladen nacheinander vorsichtig in die Öl-Mischung tauchen und dann in der Semmelbrösel-Mischung wenden, sodass sie jeweils rundherum bedeckt sind. Die panierten Rouladen mit dem Saum nach unten auf das vorbereitete Backblech legen, etwas Öl darauf sprühen und im vorgeheizten Ofen in 25-30 Minuten garen. Heiß servieren.

## PRO PORTION

KALORIEN 402

FETT 16 g

GESÄTTIGTE FETTSÄUREN 6 g

CHOLESTERIN 127 mg

KOHLENHYDRATE 15 g

BALLASTSTOFFE 1 g

PROTEINE 47 g

ZUCKER 2 g

NATRIUM 867 mg

GROSS-  
ARTIGES  
GEFLÜGEL

146



# INDEX

## A

### Ahornsirup 12

- Mais-Pancakes mit Bananen und Blaubeeren 42
- Süßer Brotauflauf mit Ahornsirup und Rosinen 295

### Aji Picante

- Kolumbianisches Carne Asada mit Aji Picante 188

### Ananas 194

- Paradiesisches Parfait 21
- Piña-Colada-Chia-Pudding 296
- Schweinskotelett mit Teriyaki-Glasur und Ananas-Salsa 192

### Antioxidantien 12, 132, 219, 233, 241, 279

### Äpfel

- Äpfel-Birnen-Crumble 292
- Äpfel & Cheddar 115
- Hafer-Äpfel-Riegel 24
- Mandelmus & Äpfel 115

### Asiatische Reismudelpfanne mit

- Hähnchenfleisch und Erdnusssauce 172

### Aubergine

- Grillgemüse-Sandwiches mit Pesto-Mayonnaise 89
- Nudelaufwurf mit Aubergine 248

### Ausreden 4

### Avocado 9, 31, 132

- BLT-Salat mit Avocado 128
- Bunter Salat mit Steak-Streifen 133
- Fisch-Tacos mit Avocado-Creme 216
- Hähnchen-Enchilada-Suppe aus dem Schongarer 58
- Hähnchen-Quinoa-Avocado-Suppe 60
- Hummerbrötchen 91
- Kalifornisches Eier-Avocado-Sandwich 31
- Mango-Guacamole 112
- Schlanker grüner Kräuterdip 113
- Schokoladen-Walnuss-Cookies 286
- Taco-Salat »Santa Fe« mit Putenfleisch und Avocado-Creme 131
- Truthahn-Panini mit Avocado, Spinat und gegrillten Paprika 80

## B

### Bagel-Hälften mit Lachs, Frühlingszwiebeln und Frischkäse 33

### Baisers 302

- Mini-Pavlovas mit frischen Früchten 301

### Bananen 12

- Bananeneis 115
- Gebackene Bananen 293
- Gefrorene Banane mit Schoko-Mandel-Überzug 303
- Himmlische Bananen-Hafer-Muffins mit Walnüssen 39
- Paradiesisches Parfait 21

### Basilikum

- Grillgemüse-Sandwiches mit Pesto-Mayonnaise 89
- Nudeln „Caprese“ mit Hähnchenfleisch 178
- Schlanker grüner Kräuterdip 113
- Schnelle Marinara-Sauce 88
- Toskanischer Panzanella-Salat mit Knoblauchbrot 119

### Beste Enchilada-Sauce 166

### Birnen 132

- Äpfel-Birnen-Crumble 292
- Birne und Brie Grillsandwiches 85
- Köstliche pochierte Birnen mit Joghurt 297

### Blattsalat

- Grillsteak-Sandwiches 83
- Spinat-Falafel in Blattsalat-Wraps 252

### Blaubeeren

- Gesundes Knuspermüsli 20
- Mais-Pancakes mit Bananen und Blaubeeren 42
- Papas perfekte Pfannkuchen 45

### Blog v. 2, 4, 6, 13

### BLT-Salat mit Avocado 128

### Blumenkohl

- Blumenkohl-Käse-Püree 263
- Gebackener Blumenkohl mit Kurkuma 264
- Unglaublich köstliche Ofenkartoffelsuppe 52
- Unwiderstehlicher Gemüse-Mix 268

### Bohnen 114, 238

- Burrito-Schale mit schwarzen Bohnen 245
- »Chili-Verde« mit Hähnchenfleisch und Weißen Bohnen 69
- Grüne Bohnen mit geröstetem Sesam 266
- Hähnchen-Enchilada-Suppe aus dem Schongarer 58
- Italienische Suppe mit Endivien und Weißen Bohnen 51
- Katias »Caldo Gallego« 66
- Pikante Schwarze-Bohnen-Burger mit Chipotle-Mayo 255
- »Que Rico« Frühstücks-Tortillas 35

»Santa Fe Chicken« - Hähncheneintopf  
aus dem Schongarer 67  
Scharfe, schlanke Ofenkartoffeln 99  
Warmer Bohnen-Käse-Dip 95  
Wildlachssalat mit Balsamessig-  
Kapern-Vinaigrette 127  
Zitroniges Kräuter-Hummus 105  
**Brathähnchen aus dem Ofen** 145  
**Broccolini** 222  
**Brokkoli**  
»Fettuccine Alfredo« mit Hähnchen  
und Brokkoli 155  
Rindfleischpfanne mit Brokkoli 184  
Skinny Mac and Cheese - Überbackene  
Nudeln mit Brokkoli in Käsesauce 251  
Unwiderstehlicher Gemüse-Mix 268  
**Brunnenkresse**  
Nudelsalat mit Roastbeef und  
Brunnenkresse 138  
Roastbeef Sandwiches mit cremigem  
Meerrettich-Aufstrich 75  
**Bunter Krautsalat** 279  
**Bunter Salat mit Steak-Streifen** 133  
**Bunte Sommer-Penne** 233  
**Butter** 11  
Kürbis-Scones mit Vanille-Glasur 36  
Seidige Schokoladencreme-Tarte 289  
**Buttermilch**  
Brathähnchen aus dem Ofen 145  
Kürbis-Scones mit Vanille-Glasur 36  
Mais-Pancakes mit Bananen  
und Blaubeeren 42  
**Butternusskürbis-Zimt-Suppe** 55

## C

**Caldo Gallego**  
Katias »Caldo Gallego« 66  
**Champignons**  
Hacksteak mit Pilzsauce 195  
Hähnchen-Eintopf 63  
Marsala-Hähnchen mal leicht 161  
Pilze mit Wurstfüllung ohne Reue 96  
**Chiasamen** 238  
Haferbrei mit Erdnussbutter  
und Traubengelee 17  
Kokos-Mango-Green-Smoothie 18  
Piña-Colada-Chia-Pudding 296  
**Chicken-Melts** 73  
**Chicken-Philly-Cheesesteaks** 78  
**Chili** 125  
Bangin' Good Shrimp - Verdammt  
leckere Garnelen 110  
Buffalo-Chicken-Salad 123  
Burrito-Schale mit schwarzen Bohnen 245  
Chicken-Melts 73

„Chili-Verde“ mit Hähnchenfleisch  
und Weißen Bohnen 69  
Fisch-Tacos mit Avocado-Creme 216  
Garten Pico de Gallo 114  
Gekühlter karibischer Garnelen-Salat 137  
Kolumbianisches Carne Asada  
mit Ají Picante 188  
Lammspieße vom Grill mit Harissa-Dip 200  
Mango-Guacamole 112  
Muscheln nach Thai-Art mit Kokosmilch 225  
Pikante Schwarze-Bohnen-Burger  
mit Chipotle-Mayo 255  
Poblanos Rellenos - Gebratene Spitzpaprika  
mit Hähnchenfleischfüllung 167  
„Que Rico“ Frühstücks-Tortillas 35  
Scharfe, schlanke Ofenkartoffeln 99  
Schweinskotelett mit Teriyaki-Glasur  
und Ananas-Salsa 192  
Taco-Salat „Santa Fe“ mit Putenfleisch  
und Avocado-Creme 131  
Tacos mit herzhafter Schweinefleischfüllung 191  
Warmer Bohnen-Käse-Dip 95  
**Chocolate-Chip-Pancakes ohne Reue** 41  
**Cobbler**  
Sommerbeeren-Cobbler 298  
**Couscous** 132  
Sommer-Couscous 282  
**Curry**  
Hähnchen-Curry-Salat 126  
Kichererbsen-Kartoffel-Curry 254

## D

**Die Macht der Proteine** 238

## E

**Edamame**  
Geröstete Edamame mit Meersalz Geröstete  
Edamame mit Meersalz 101  
Seidige Edamame-Suppe 56  
**Eichelkürbis**  
Gebakener Eichelkürbis 274  
**Eier** 11, 84  
Eier-Tomaten-Frühlingszwiebel-Sandwiches 84  
Kalifornisches Eier-Avocado-Sandwich 31  
Kartoffel-Grünkohl-Frittata mit  
Geflügelwurst 29  
Mini-„Omeletts“ 23  
„Nackte“ Eggs Benedict 26  
Süßer Brotauflauf mit Ahornsirup  
und Rosinen 295  
**Einfrieren** 12, 23, 30, 40, 44, 88, 248  
**Emmer**  
Cremiger Perl-Emmer mit Möhren 239

## Enchiladas

- Beste Enchilada-Sauce 166
- Hähnchen-Enchiladas mit Suchtfaktor 165
- Hähnchen-Enchilada-Suppe aus dem Schongarer 58

## F

- Fabelhafte Salate als Hauptgericht** 117
- Falafel** 252
- Familienfreundliche Gerichte** 6
- Fantastischer Fisch** 206
- Fisch** 5, 7, 127, 229, 282
  - Fisch-Tacos mit Avocado-Creme 216
  - Garnelen auf Grütze 213
  - Garnelen-Pfanne mit Broccolini, Knoblauch und Zitrone 222
  - Garnelen-Pfanne mit Koriander und Limette 219
  - Gumbo - Südstaaten-Eintopf mit Garnelen und Geflügel 228
  - Lachs mit pikant-süßer Sriracha-Glasur 209
  - Muscheln nach Thai-Art mit Kokosmilch 225
  - Rotzunge mit Tomaten und Kapern 215
  - Schnelle Flunder mit Broccolini 210
  - Spanischer Meeresfrüchte-Eintopf 226
  - Streifenbarsch mit Knoblauchkruste 221
- Fleischlose Hauptgerichte** 231
- Französische Zwiebelsuppe ohne Brot mit Parmesan-Asiago-Chips** 49
- Fruchtig-frischer Möhren-Salat** 269
- Frühlingszwiebeln** 23, 27, 30, 33, 35, 60, 126, 133, 184, 188, 225
- Frühstück** 17, 23, 24, 26, 30, 35, 39, 45, 263
- Furikake** 266

## G

- Garnelen** 5, 110, 113, 137, 213, 214, 219, 222, 223, 226, 227, 229
  - Garnelen auf Grütze 213
  - Garnelen-Pfanne mit Broccolini, Knoblauch und Zitrone 222
  - Garnelen-Pfanne mit Koriander und Limette 219
  - Gekühlter karibischer Garnelen-Salat 137
- Garten Pico de Gallo** 114
- Gebackene Bananen** 293
- Gebackener Blumenkohl mit Kurkuma** 264
- Gebackener Eichelkürbis** 274
- Gebackener Spargel mit Zitrone** 272
- Gebratener Gemüse-Reis** 267
- Geflügelwurst** 153, 175, 228
- Gefriergeeignet** 4
- Gemüsebrühe** 236, 238, 239, 241

- Glutenfrei** 4, 17, 18, 20, 21, 24, 29, 35, 49, 51, 52, 55, 56, 57, 58, 60, 63, 66, 67, 69, 74, 95, 99, 105, 123, 126, 131, 138, 140, 149, 153, 163, 166, 167, 172, 175, 178, 180, 184, 191, 192, 199, 209, 213, 216, 222, 233, 236, 242, 245, 248, 252, 254, 267, 303

**Gnocchi** 64

**Granita** 12, 304

**Griechischer Kichererbsensalat** 140

**Griechisch-leckerer Eiweiß-Omelette** 27

**Grillgemüse-Sandwiches mit Pesto-Mayonnaise** 89

**Grillsteak-Sandwiches** 83

**Großartiges Geflügel** 142

**Grünkohl** 18, 29, 30, 175, 177

**Gumbo Südstaaten-Eintopf mit Garnelen und Geflügel** 228

**Gurke** 11, 75, 252, 261

**Gut gelaunt in den neuen Tag** 15

## H

**Hackfleisch** 150, 187, 203

**Hacksteak mit Pilzsauce** 195

**Hafer-Apfel-Riegel** 24

**Haferbrei** 17

**Haferflocken** 12, 17, 20, 24, 39, 255, 256, 292

**Hähnchen** 5, 74, 120, 145, 155, 171, 177, 180

**Hähnchenbrustfilet** 60, 63, 67, 69, 78, 120, 123, 149, 198

**Hähnchen-Curry-Salat** 126

**Hähnchen-Eintopf** 63

**Hähnchen-Enchiladas mit Suchtfaktor** 165

**Hähnchen-Enchilada-Suppe aus dem Schongarer** 58

**Hähnchenfleisch** 60, 63, 66, 67, 69, 73, 74, 78, 120, 122, 123, 125, 126, 128, 145, 146, 149, 155, 158, 161, 162, 165, 171, 172, 174, 177, 178, 180, 181, 228, 272, 282

**Hähnchen-Hackbällchen „Cordon Bleu“** 157

**Hähnchen-Kokos-Salat mit warmer Honig-Senf-Vinaigrette** 120

**Hanfsamen** 18

**Harissa** 200, 201, 253

**Heißhunger** 10, 13, 125

**Himmlische Bananen-Hafer-Muffins mit Walnüssen** 39

**Honig** 11, 12, 20, 21, 24, 39, 41, 120, 172, 209, 290, 292

**Hühnerbrühe** 64, 74, 155, 157, 158, 161, 162, 163, 165, 181, 191, 213, 222, 226, 251

**Hummer** 91, 229

**Hummus** 76, 105, 115, 252, 253

**I**

**Ingwer** 172, 174, 184, 192, 209, 225, 267  
**Italienische Suppe mit Endivien  
 und Weißen Bohnen** 51  
**Italienische Würste mit Paprika  
 und Zwiebeln** 153

**J**

**Jalapeño** 132, 188, 283  
**Jerk-Gewürzmischung** 149  
**Joghurt** 9, 21, 30, 113, 115, 123, 126,  
 196, 252, 297, 301, 302

**K**

**Kakaopulver** 286  
**Kalifornisches Eier-Avocado-Sandwich** 31  
**Karibische Tacos mit würzigem  
 Hähnchenfleisch und fruchtiger Salsa** 149  
**Kartoffeln** 5, 52, 63, 66, 99, 100, 190, 196, 254, 273  
**Käse** 11, 26, 35, 49, 50, 51, 52, 64, 67, 69, 73, 79, 85,  
 86, 95, 100, 106, 134, 146, 155, 156, 157, 165, 166,  
 167, 168, 199, 204, 213, 234, 247, 248, 251, 263  
 Brie 85  
 Cheddar 52, 67, 115, 263  
 Emmentaler 11  
 Mozzarella 106, 119, 146, 171, 178,  
 203, 204, 238, 242, 244, 248  
 Parmesan 27, 50, 51, 61, 64, 86, 89, 96,  
 106, 115, 127, 138, 139, 156, 163, 171, 204,  
 210, 234, 241, 242, 244, 251, 268  
 Pecorino 11, 29, 61, 103, 104, 156, 177,  
 213, 233, 236, 238, 248, 262, 282  
**Katias »Caldo Gallego«** 66  
**Kichererbsen** 105, 140, 238, 252, 253, 254  
**Kirschen** 20, 115  
**Kirschtomaten** 152  
 Griechischer Kichererbsensalat 140  
 Nudelsalat mit Roastbeef und  
 Brunnenkresse 138  
 Puten-Burger 150  
 Sommer-Couscous 282  
**Kleine Hähnchenrouladen mit  
 Zucchini und Mozzarella** 146  
**Knuspermüsli** 20  
**Kohlsuppe** 57  
**Kokosdrink** 290, 296  
**Kokosflocken** 20, 21, 55, 296  
**Kokosnuss** 18, 21, 290, 292  
**Kokos-Panna-Cotta** 290  
**Kolumbianisches Carne Asada  
 mit Ají Picante** 188  
**Koriandergrün** 35, 60, 61, 67, 95, 112, 114, 126,  
 131, 133, 137, 149, 165, 167, 168, 191, 192, 200,  
 216, 219, 225, 245, 247, 254, 255, 256, 264

**Köstliche Gemüsebeilagen** 258  
**Köstliche pochierte Birnen mit Joghurt** 297  
**Köstlich leichte Suppen & Eintöpfe** 46  
**Krabbenfleisch** 109  
**Kürbis-Scones mit Vanille-Glasur** 36

**L**

**Lachs** 229  
 Bagel-Hälften mit Lachs, Frühlingszwiebeln  
 und Frischkäse 33  
 Lachs mit pikant-süßer Sriracha-Glasur 209  
 Wildlachssalat mit Balsamessig-  
 Kapern-Vinaigrette 127  
**Lammfleisch**  
 Lammkoteletts vom Grill mit  
 Joghurt-Minze-Sauce 196  
 Lammspieße vom Grill mit Harissa-Dip 200  
**Lasagne** 203, 204, 242  
**Leichte Fleischgerichte** 183  
**Leichte Sandwiches** 71  
**Leinsamen** 20  
**Limettensaft** 60, 67, 112, 114, 131, 133,  
 137, 149, 150, 165, 188, 191, 216, 218,  
 219, 225, 245, 247, 279, 283, 304

**M**

**Mac and Cheese** 251  
**Magermilch** 24, 36, 45, 52, 63, 64,  
 180, 213, 234, 251, 295, 306  
**Mais** 58, 60, 67, 131, 132, 134, 195, 247, 283  
**Mandelmilch** 17, 20, 39, 41, 289, 307  
**Mango** 21, 112, 301  
**Mangold** 51, 235  
**Mangold-Auflauf** 234  
**Marinara** 88  
**Matcha** 307  
**Matcha-Milchshake** 307  
**Mayonnaise** 73, 83, 84, 89, 91,  
 109, 110, 113, 123, 128, 255  
**Meeresfrüchte** 227  
**Mehl** 36, 41, 45, 49, 63, 64, 106, 109, 120,  
 145, 155, 156, 157, 158, 161, 162, 180, 195,  
 205, 228, 235, 251, 286, 292, 298  
 Panko-Mehl 106, 107  
**Mexikanischer Mais-Salat** 283  
**Mini-„Crab-Cakes“** 109  
**Mini-Pavlovas mit frischen Früchten** 301  
**Mit Liebe Gemachter Salat** 261  
**Mozzarella-Kroketten** 106  
**Muscheln** 225, 227  
**Muskatnuss** 24, 36, 55

## N

- »Nackte« Eggs Benedict 26
- Nudeln 12, 51, 138, 155, 156, 163, 172, 174, 175, 177, 178, 180, 181, 233, 244, 248, 251, 278, 282
  - Nudelauflauf mit Aubergine 248
  - Nudeln »Caprese« mit Hähnchenfleisch 178
  - Nudeln mit Cajun-Hähnchen 180
  - Nudelsalat mit Roastbeef und Brunnenkresse 138
- Nüsse 9, 12, 20, 21, 24, 115, 132, 238
  - Erdnüsse 174, 238

## O

- Ofenkartoffeln 52
- Oliven 12, 76, 132, 140
  - Kalamata-Oliven 140
  - Manzanilla-Oliven 187
- Olivenöl 23, 27, 29, 49, 51, 58, 60, 69, 76, 78, 79, 80, 85, 88, 89, 91, 96, 105, 106, 119, 120, 126, 127, 133, 137, 138, 139, 140, 146, 150, 153, 161, 162, 165, 166, 167, 168, 171, 175, 178, 180, 181, 188, 195, 196, 199, 200, 203, 210, 213, 214, 215, 216, 218, 219, 221, 226, 228, 233, 234, 236, 239, 242, 245, 247, 248, 252, 261, 262, 264, 268, 269, 271, 272, 273, 277, 278, 279, 281, 282, 283
- Omeletts 23, 27
- Orecchiette mit Geflügelwurst, jungem Grünkohl und Paprika 175

## P

- Pancakes 40, 41, 42
- Panna Cotta 290
- Papas perfekte Pfannkuchen 45
- Papaya 134, 137
- Paprika 23, 31, 64, 78, 79, 80, 86, 99, 100, 109, 113, 153, 175, 187, 200, 201, 225, 226, 227, 228, 236, 245, 247, 267
- Paprika mit Quinoa-Füllung 236
- Paprikapulver 29, 57, 60, 66, 100, 105, 133, 145, 200, 226, 271
- Parfait 21
- Parmesan-Hähnchen à la Skinnytaste 171
- Perfekte Kombination 67, 69, 95, 103, 106, 113, 126, 128, 139, 145, 153, 158, 161, 165, 171, 184, 187, 190, 191, 194, 195, 196, 199, 200, 205, 209, 215, 219, 221, 222, 225, 234, 238, 244, 253, 254, 256, 263, 264, 279, 281, 295
- Pfirsiche 306
- Pflaumen 306
- Picadillo - Pikantes Hackfleisch aus dem Schongarer 187
- Pico de Gallo 114
- Pikante Schwarze-Bohnen-Burger mit Chipotle-Mayo 255

- Pilze mit Wurstfüllung ohne Reue 96
- Piña-Colada-Chia-Pudding 296
- Pistazien 21, 115
- Pita-Pizzas mit griechischem Salat 76
- Pizza-Brot-Supreme 86
- Poblanos Rellenos - Gebratene Spitzpaprika mit Hähnchenfleischfüllung 167
- Praktisches Hähnchenfleisch aus dem Schongarer 74
- Puderrucker 38, 45, 306
- Puten-Burger 150

## Q

- »Que Rico« Frühstücks-Tortillas 35
- Quinoa 9, 12, 20, 60, 61, 233, 236, 252, 253, 281
- Quinoa-Taboulé 281

## R

- Rapsöl 39, 41, 42, 45, 110, 222, 228, 254, 298, 303
- Räucherlachs 33
- Refried Beans 95
- Reis 12, 51, 57, 67, 185, 191, 199, 219, 222, 226, 229, 239, 245, 247, 254, 267
- Reisnudeln 138, 172, 174, 175, 178, 180
- Rinderbrühe 49, 57, 195, 205
- Rindermarkknochen 66
- Rindfleisch 184, 203, 205, 273
- Rindfleischpfanne 184
- Roastbeef 75, 138, 205
- Rohrohrzucker 286, 289, 298, 306
- Romanasalat 152
- Rosenkohl mit Parmaschinken 277
- Rosinen 24, 187, 295
- Rote Bete und Kartoffeln aus dem Ofen 273
- Rotwein 49
- Rotzunge mit Tomaten und Kapern 215
- Rustikale italienische Suppe mit Gnocchi 64

## S

- Salat 8, 55, 56, 83, 91, 109, 119, 120, 122, 123, 125, 126, 127, 128, 131, 132, 133, 134, 137, 139, 140, 150, 152, 153, 165, 190, 199, 200, 234, 238, 239, 261, 269, 281, 283
- Sandwich 31, 75, 79, 80, 83, 89
- Sättigend 9, 253
- Sautierter Stängelkohl mit Knoblauch und Öl 278
- Schalotten 55, 56, 61, 162, 239, 277
- Scharfe, schlanke Ofenkartoffeln 99
- Schinken 52, 157, 214, 277
- Schlanker grüner Kräuterdip 113
- Schlanker werden - Gründliche Veränderungen in der Küche 10



**Schnell** 2, 4, 5, 6, 8, 23, 57, 64, 74, 115, 127, 132,  
 163, 166, 175, 192, 201, 222, 225, 252, 261, 302  
**Schnelle Marinara-Sauce** 88  
**Schokoladen-Walnuss-Cookies** 286  
**Schongarer** 4, 58, 60, 67, 69, 73,  
 74, 149, 187, 191, 245  
**Schweinefleisch** 153, 191, 192, 198  
**Schweinskotelett mit Teriyaki-Glasur  
 und Ananas-Salsa** 192  
**Schweinsroulade nach kubanischer Art** 199  
**Scones** 11, 36, 38, 39  
**Seidentofu** 289  
**Seidige Edamame-Suppe** 56  
**Seidige Schokoladencreme-Tarte** 289  
**Semmelbrösel** 96, 104, 146, 150, 195, 251  
**Sesamöl** 12, 56, 172, 174, 184, 209, 266, 267  
**Sesamsamen** 9, 238, 266  
**Shiso** 266  
**Skinny Bites - Schlanke Snacks** 92  
**Skinny Mac and Cheese - Überbackene  
 Nudeln mit Brokkoli in Käsesauce** 251  
**Skinnytaste-Erfolgsgeschichte** 2  
**Smoothie** 18, 303  
**Snacks mit Suchtpotenzial** 115  
**Softdrinks** 11  
**Sojabohnen** 56  
**Sojasauce** 56, 172, 184, 192, 209, 222, 267  
**Sonntagabendbraten mit Sauce** 205  
**Sour Cream (light)** 52, 56, 99, 165  
**Spaghettikürbis** 262  
**Spaghetti „Squashta“ mit  
 Geflügelwurst und Erbsen** 163  
**Spanischer Meeresfrüchte-Eintopf** 226  
**Spargel** 158, 171, 215, 272  
**Speck** 11  
 BLT-Salat mit Avocado 128  
 »Nackte« Eggs Benedict 26  
**Spinat** 30, 56, 64, 80, 132, 139  
**Spinat-Salat mit Portobello-Pilzen vom Grill** 139  
**Sriracha-Sauce** 110, 172, 209  
**Stängelkohl** 161, 278  
**Steak** 83, 133, 134, 188, 190, 192, 209, 272  
**Streifenbarsch mit Knoblauchkruste** 221  
**Südstaaten-Küche** 213, 228  
**Süßkartoffeln** 271  
**Süß und schlank** 285

## T

**Tacos** 149, 191, 216, 279  
**Tamari** 56  
**Teiglose Zucchini-Lasagne** 203  
**Thymian** 49, 57, 63  
**Tomaten** 12, 30, 31, 33, 57, 67, 79, 83, 88,  
 125, 128, 134, 139, 152, 163, 165, 178, 181,  
 203, 210, 213, 215, 261, 278, 281, 282  
**Tomatensauce** 57, 58, 166, 187, 218  
**Toskanischer Panzanella-Salat  
 mit Knoblauchbrot** 119  
**Traubengelee** 17  
**Trockenfrüchte** 12, 20  
**Truthahn-Panini mit Avocado, Spinat  
 und gegrillten Paprika** 80

## U

**Unglaublich köstliche Ofenkartoffelsuppe** 52  
**Unwiderstehlicher Gemüse-Mix** 268

## V

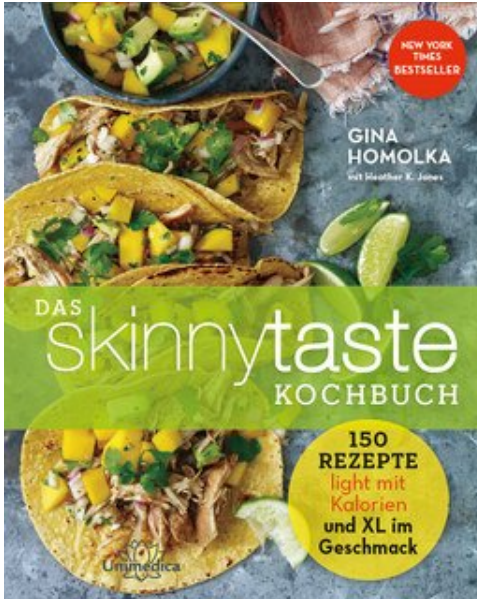
**Vanilleextrakt** 11, 20, 24, 36, 39, 41, 42, 45,  
 286, 293, 295, 297, 301, 302, 306  
**vegetarisch** 4, 238  
**Vollkornsemmelbrösel** 104, 146, 171, 221  
**Vollkornweizenmehl** 36, 39

## W

**Walnusskerne** 20, 39, 286, 292  
**Warmer Bohnen-Käse-Dip** 95  
**Warmer Pflaumen-Auflauf** 306  
**Wassermelonen-Limetten-Granita** 304  
**Weißer Bohnen** 51  
**Wildlachssalat mit Balsamessig-  
 Kapern-Vinaigrette** 127  
**Würzige Süßkartoffelspalten** 271

## Z

**Zartbitterschokolade** 13, 289, 303  
**Zitrone** 91, 145, 146, 158, 171, 215, 272, 298  
**Zitroniges Kräuter-Hummus** 105  
**Zucchini** 103, 113, 146, 150, 152, 203, 233, 282  
 Zucchini-Stäbchen aus dem Ofen 103  
**Zwiebeln** 29, 49, 57, 58, 79, 86, 153, 225, 234, 261  
**Zwiebelsuppe** 49



Gina Homolka

## [Das Skinnytaste Kochbuch](#)

150 Rezepte light mit Kalorien und XL im Geschmack

328 Seiten, geb.  
erscheint 2017



Mehr Bücher zu gesund leben und gesunder Ernährung [www.unimedica.de](http://www.unimedica.de)