

Buchvorstellung: „Das Fett-weg-Kochbuch“ von Yuri Elkaim & Tajine mit Huhn und Aprikosen



Woche habe ich es nicht geschafft, euch das letzte Buch in der Reihe meiner Neuzugänge vorzustellen. Heute gibt es dafür allerdings noch ein Rezept daraus, das ich am Wochenende nachgekocht habe. Ich sage euch – ein Gedicht!

Letzte

Buchvorstellung: „Das Fett-weg-Kochbuch“ von Yuri Elkaim & Tajine  
mit Huhn und Aprikosen



Aber erst mal zum Buch. Der Autor Yuri Elkaim ist Ernährungsberater mit ganzheitlichem Ansatz, Fitnessexperte und Autor diverser Bücher. Er hat hunderten Klienten geholfen, sich gesünder zu ernähren, fitter zu werden und eine bessere Figur zu erreichen. In seinem „Fett-weg-Buch“ gibt er seinen Lesern eine Ernährungsweise an die Hand, die den Stoffwechsel ankurbelt und dauerhaft schlank und fit halten kann.

## Buchvorstellung: „Das Fett-weg-Kochbuch“ von Yuri Elkaim & Tajine mit Huhn und Aprikosen



### Inhalte

Elkaim leidet seit seinem 17. Lebensjahr an einer Autoimmunerkrankung und hat sich deshalb intensiv mit Ernährung und ihren Auswirkungen auseinandergesetzt.

In der **Einleitung** schreibt er von seinem persönlichen Werdegang, seiner Leidensgeschichte und seiner Motivation, anderen beim Abnehmen, aber vor allem bei gesunder Ernährung zu helfen und somit sogar Krankheiten zu lindern.

In **Kapitel 1** legt er auf anschauliche und verständliche Weise die „Grundlagen der Fettverbrennung“ dar, stellt seinen 5-Tages-Plan aus seinem letzten Buch vor und geht auf Fragen und Geschichten von Klienten und Lesern ein.

**Kapitel 2** heißt „So schaffen Sie es, sich ein Leben lang gesund zu ernähren“. Hier räumt Elkaim mit Irrtümern auf, die gesunde Ernährung betreffen, schildert die Grundlagen, mit denen eine Umstellung gelingen und wie man Gewohnheiten ändern kann und erläutert den Zusammenhang zwischen Stress, Blutzucker und Selbstbeherrschung.

**Kapitel 3** behandelt die Ausstattung der „Fett-weg-Küche“ und ihre Zutaten sowie deren Inhaltsstoffe und Wirkungen auf den Stoffwechsel und die Gesundheit.

Im **vierten Kapitel** kommen die **Rezepte**, die stets unterteilt werden in „Schlemmermahlzeit“, „Kohlenhydratarm“ und „Kalorienarm“.

Gegliedert werden sie in „Frühstück“, „Smoothies“, „Beilagen“, „Dipps, Snacks und Toppings“, „Salate“, „Schnelle Mittagsgerichte und Bowls“, „Suppen“, „Hauptgerichte“ und „Desserts“.

**Kapitel 5** erklärt den „10-Tage-Stoffwechsel-Neustart“, mit dem man in 10 Tagen seine Figur und sein Wohlfühl verbessern kann und der zudem einen tollen Einstieg in die neue Ernährungsweise gibt.

Buchvorstellung: „Das Fett-weg-Kochbuch“ von Yuri Elkaim & Tajine mit Huhn und Aprikosen



Buchvorstellung: „Das Fett-weg-Kochbuch“ von Yuri Elkaim & Tajine  
mit Huhn und Aprikosen

**Kostprobe?**

Zum Frühstück könnte man einen Chiasamen-Kokos-Pudding mit Mango oder Gemüsepfanne mit Spiegelei genießen.

Oder man genießt einen Vanille-Cashew-Smoothie oder nach dem Sport einen Schoko-Protein-Smoothie.

Spannende Salate kommen im nächsten Kapitel. Wie wäre es mit einem Quinoa-Grünkohl-Salat mit Korinthen? Oder einem Mangoldsalat mit Bohnen, Bacon und Tahin-Dressing?

Wenn es mittags schnell gehen soll, kann man sich eine Gemüsebowl mit Reismudeln zubereiten oder auch diverse Zoodles-Gerichte.

Buchvorstellung: „Das Fett-weg-Kochbuch“ von Yuri Elkaim & Tajine mit Huhn und Aprikosen



Buchvorstellung: „Das Fett-weg-Kochbuch“ von Yuri Elkaim & Tajine  
mit Huhn und Aprikosen

Wer lieber eine wärmende Suppe mag, isst eine Süßkartoffel-Suppe oder auch eine Grünkohl-Tomaten-Suppe mit Wurst.

Bei den Hauptgerichten ist die Auswahl groß und die Wahl schwierig. Gedünsteter Lachs süßsauer mit jungem Pak Choi, Penne mit Garnelen, Steak mit Ofen-Pommes oder Gemüse-Kebab mit Knoblauch - das sind nur einige der allesamt lecker klingenden Rezepte.

Als Dessert könnte man dann noch Haferkekse mit Schokotropfen, Karamellisierte Pfirsiche mit Kokos-Schlagsahne oder Apfel-Erdbeer-Crumble essen.

# Buchvorstellung: „Das Fett-weg-Kochbuch“ von Yuri Elkaim & Tajine mit Huhn und Aprikosen



## Kalte Thai-Suppe mit Ingwer

● Kohlenhydratarm, kalorienarm

Ergibt 2 Portionen

Mit Mitte 20 ernährte ich mich ein halbes Jahr lang von veganer Substanz. Ich fühlte mich großartig – das trug wirklich zur Verbesserung meiner Gesundheit bei. Auch wenn man sich meiner Meinung nach nicht ausschließlich von Rohkost ernähren muss, ist der Verzehr von mehr pflanzlichen Lebensmitteln im Reizustand sicherlich die schnellste Methode, um mehr Energie zu haben und seine Gesundheit erheblich zu verbessern. Diese Suppe wird Ihnen ein Gefühl dafür vermitteln, was ich damit meine. Hier wird nichts gekocht, der Herd bleibt kalt. Einfach alle Zutaten mixen und fertig ist die Suppe – sie darf an allen Tagen gegessen werden und ist besonders lecker in warmen Sommermonaten, wenn man Lust auf etwas Kühles, Frisches hat.

Mixen Paprika, Kokosmilch, Limettensaft, Ingwer, Coconut-Aminos-Soße, Tahin und Ahornsirup in einem leistungsstarken Mixer (10min) für circa 20 Sekunden pürieren. Wer mag, gießt noch Wasser dazu, bis die Suppe die gewünschte Konsistenz hat. Mit Kürbiskernen oder Sonnenblumenkernen und grob gehacktem Basilikum garnieren und servieren.

- 2 Möhren
- 1 rote Paprika
- 1 Dose (400 ml) vollfette Kokosmilch
- Saft von 1 Limette
- 2,5 cm großes Stück Ingwer, geschält
- 2 EL Coconut-Aminos-Soße
- 1 EL Tahin
- 1/2 EL Ahornsirup
- 1 EL Kürbiskerne oder Sonnenblumenkerne
- 1/4 Tasse frisches Basilikum, grob gehackt



## Erdnussmus-Schoko-Pudding mit Kokos-Schlagsahne

● Schlemmermahlzeit

Ergibt 1-4 Portionen

- 2 reife Bananen
- 1/4 Tasse Kakaoapulver
- 1 EL Ahornsirup
- 1 EL gemahlene Leinsamen
- 2 EL Kokosöl, geschmolzen
- 2 EL cremiger Erdnussmus
- 1 TL Meersalz
- 1 Dose (400 ml) vollfette Kokosmilch, gekühlt
- 1 EL gemahlener Zimt

Wenn ein Pudding so einen Namen hat, können Sie sich wahrscheinlich denken, dass Sie ihn sich für einen Schlemmertag aufsparen und ihn sich höchstens hin und wieder mal an einem Normalkalorien-Tag genehmigen sollten. Er ist ziemlich gehaltvoll, wobei durchweg zuzatzfreie, vollwertige Zutaten verwendet werden. Es fühlt sich merkwürdig an, das zu sagen, aber wir Liebhaber der Kombination Erdnussmus und Schokolade sollten Harry Burnett Reese danken – dem Mann, der in den 1920er-Jahren in den USA den Schokoriegel Reese's Peanut Butter Cups erfand. Ich bin kein Fan der Lebensmittelmultis, aber vor der Ehe dieser beiden wunderbaren Zutaten ziehe ich meinen Hut. Und wenn ich nach jedem Bissen einen Schluck Mandelmilch trinke, fühle ich mich dem Himmel schon ziemlich nah. Wie sehen Sie das?

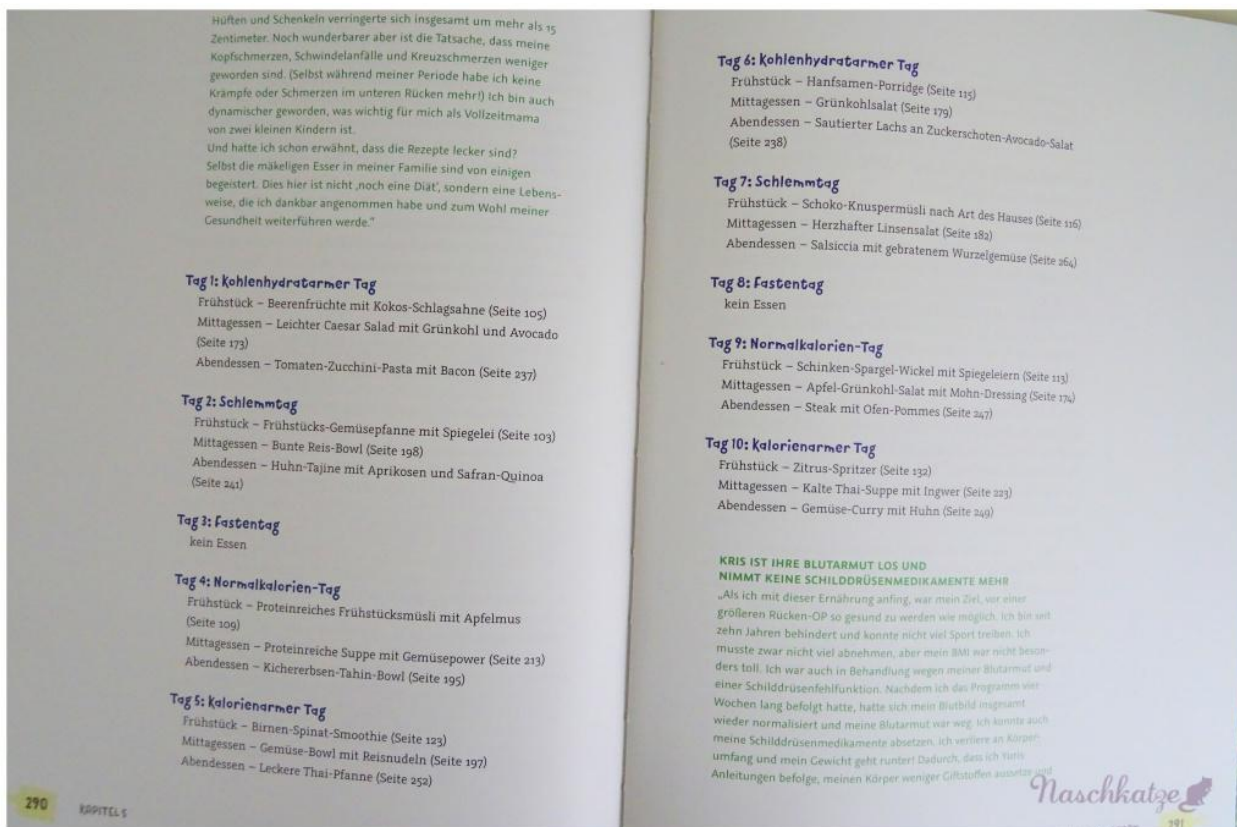
- Bananen, Kakao, Ahornsirup, Leinsamen und Kokosöl in die Küchenmaschine oder den Mixer geben und zu einer glatten Masse verarbeiten. Auf 3 oder 4 Schälchen aufteilen. Auf jede Portion einen Klecks Erdnussmus setzen und etwas Salz darüberstreuen.
- Inzwischen die Kokoscreme (die festen Bestandteile der Kokosmilch) aus der Dose abschöpfen und in eine große Schüssel geben. Die Flüssigkeit weggeben. Zimt einstreuen, dann mit dem elektrischen Handrührgerät für circa 2 Minuten schlagen, bis die Creme locker ist.
- Jede Schale mit der geschlagenen Kokoscreme garnieren und servieren.



## Buchvorstellung: „Das Fett-weg-Kochbuch“ von Yuri Elkaim & Tajine mit Huhn und Aprikosen

Was ich an dem Buch toll finde, ist seine verständliche Darstellung komplexer Stoffwechselvorgänge, seine leckeren Rezepte und vor allem sein Konzept einer ausgewogenen, stoffwechelorientierten Ernährung. Der Plan sieht kohlenhydratarme, kalorienarme Tage, Fastentage, Normalkalorientage und Schlemmertage vor. Für jeden Tag werden drei Rezepte vorgeschlagen, die man jedoch auch aus der entsprechenden Kategorie ersetzen kann.

Wer seine Ernährung umstellen möchte oder einfach mal ein, zwei Wochen ein bisschen gesünder leben und etwas entschlacken möchte, für den ist dieser 10-Tages-Plan wunderbar.



Ich möchte ihn auf jeden Fall mal ausprobieren, denn alle Rezepte klingen total lecker und ich denke, ein, zwei einzelne Tage mal nichts zu essen, kann sehr reinigend für den Körper sein.

Mit diesem motivierenden Buch, das den Leser an die Hand nimmt, können die eigenen Ziele mit Sicherheit verwirklicht werden.

Buchvorstellung: „Das Fett-weg-Kochbuch“ von Yuri Elkaim & Tajine  
mit Huhn und Aprikosen



Buchvorstellung: „Das Fett-weg-Kochbuch“ von Yuri Elkaim & Tajine  
mit Huhn und Aprikosen

Und um euch Appetit auf dieses Buch zu machen, gibt es jetzt noch eine Tajine, die so unglaublich lecker war, dass wir uns gewünscht haben, zwei Mägen zu besitzen. Das Huhn war butterzart und fiel vom Knochen und die Soße mit den fruchtigen Aprikosen und den Gewürzen war ein Gedicht!

Statt Safran habe ich zum Quinoa Kurkuma gegeben, das färbt auch gelb, ist sehr gesund und deutlich günstiger als Safran. =)

**Für 4 Portionen:**

2 El Kokosöl  
2 Zwiebeln, fein gehackt  
4 Knoblauchzehen, fein gehackt  
2 Hähnchenbrüste mit Knochen  
2 Hähnchenschenkel mit Knochen  
800 g gehackte Tomaten (Dose) mit Flüssigkeit  
½ TL Zimt  
½ TL schwarzer Pfeffer aus der Mühle  
½ TL Koriandersamen o. gemahlener Koriander  
1 TL Meersalz  
1,5 cm Stück frischer Ingwer, geschält und gerieben  
150 g getrocknete Aprikosen, halbiert  
(frischer Koriander)  
150 g Quinoa  
1 TL Kurkuma  
370 ml Wasser

Kokosöl in einem großen Topf erhitzen, Zwiebeln und Knoblauch darin andünsten. Zwiebeln in eine Schüssel geben und das Huhn 5 Minuten anbraten. Dann Zwiebeln und Knoblauch wieder dazu geben sowie die Tomaten und die Gewürze bis auf Aprikosen und Koriander. 1 Stunde zugedeckt bei kleiner Hitze schmoren lassen. Dann die Aprikosen untermischen und noch eine Stunde köcheln lassen. Eine Viertelstunde vor Ende der Garzeit den Quinoa mit Kurkuma aufsetzen und in 15 Minuten gar kochen.

Ganz zum Schluss den frischen Koriander über die Tajine streuen, wenn man mag. Quinoa und Tajine auf einer Platte anrichten oder portionsweise auf Teller verteilen.

Buchvorstellung: „Das Fett-weg-Kochbuch“ von Yuri Elkaim & Tajine  
mit Huhn und Aprikosen



Buchvorstellung: „Das Fett-weg-Kochbuch“ von Yuri Elkaim & Tajine  
mit Huhn und Aprikosen

Naschkater und ich waren hellauf begeistert und werden diese Tajine sicher noch öfter kochen und auch andere Rezepte aus dem Buch ausprobieren.

Wäre es auch was für euch?

Habt genussvolle Tage,  
eure Judith

Yuri Elkaim

[Das Fett-weg-Kochbuch](#)

books4success

Broschiert

ISBN: 9783864704499

19,99 €



Share on Facebook

0

Share on Pinterest

0

Send email