

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



Letzte 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!



Aber erst mal zum Buch. Der Autor Yuri Elkaim ist Ernährungsberater mit ganzheitlichem Ansatz, Fitnessexperte und Autor diverser Bücher. Er hat hundertausenden 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.



Inhalte

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

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.



Ziegenkäse-Omelett mit Pilzen

● Kohlenhydratarm, kalorienarm

Ergibt 1 Portion

Ich empfehle nicht oft Käse, aber wenn, dann ist es Ziegenkäse. Der ist viel weniger problematisch für die Gesundheit und die schlanke Linie als Kuhmilchkäse. Außerdem gibt Ziegenkäse diesem Omelett einen besonderen Pfiff. Wenn Sie den Käse lieber weglassen möchten, ist das auch in Ordnung. Dann essen Sie das Omelett einfach nur mit den Pilzen.

- 1 EL Butter
- 1 Tasse braune oder weiße Champignons ohne Stiele, grob gehackt
- 1 Zehe Knoblauch, fein gehackt
- 1 TL Meersalz, in zwei Portionen aufgeteilt
- 2 große Eier
- schwarzer Pfeffer aus der Mühle
- 1 TL frischer Estragon, grob gehackt (nach Wunsch)
- 1 EL Petersilie, grob gehackt
- 1 oder 2 EL Ziegenkäse

- Die Butter in einer großen Pfanne bei mittlerer Temperatur schmelzen. Die Pilze dazugeben und unter ständigem Rühren 5 Minuten anbraten, bis sie eine schöne bräunliche Farbe haben und zart sind. Bei Bedarf etwas mehr Butter dazugeben. Den Knoblauch und ½ TL Salz einrühren und etwa 1 Minute weiterbraten, bis sich das Aroma entfaltet hat.
- Inzwischen in einer mittelgroßen Schüssel die Eier mit dem restlichen ½ TL Salz, nach Belieben mit Pfeffer und (nach Wunsch) mit Estragon verquirlen, bis alle Zutaten gut vermengt sind.
- Die Eiermischung über die Pilze gießen und gleichmäßig in der Pfanne verteilen. Mit einem Pfannenwender an den Pfannenträndern anheben, damit noch mehr Ei in alle Ecken dringt.
- Wenn die Eiermasse nach etwa 2 Minuten zu stocken beginnt, die Petersilie und den Ziegenkäse dazugeben. Das Omelett zur Hälfte überklappen. 1 weitere Minute stocken lassen, dann servieren.



Smoothies

Birnen-Spinat-Smoothie	123
Rotkohl-Blaubeeren-Smoothie	123
Grüner Frucht-Smoothie	124
Beeren-Pfirsich-Smoothie	125
Sattmacher-Smoothie	126
Tropischer Grüner Smoothie	126
Vanille-Cashew-Ingwer-Smoothie	128
Schoko-Protein-Smoothie	129
Regenbogen-Schicht-Smoothie	131
Kokos-Sportler-Smoothie	132
Zitrus-Spritzer	132
Vanille-Protein-„Milkshake“	133

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.



Pastinaken-Pommes mit Salz und Essig

Mögen Sie Pommes wie ich auf die englische Art, mit Salz und Essig? Die schmecken zwar lecker, sind aber leider nicht sehr förderlich für die Figur. Ich habe es mir zur Aufgabe gemacht, einen gesünderen Ersatz zu finden: Pastinaken-Pommes mit Salz und Essig. Falls Sie noch nie Pastinaken gegessen haben – sie sind mit den Möhren verwandt, haben aber einen neutraleren Geschmack und eignen sich perfekt als Alternative zu Pommes oder Chips auf Kartoffelbasis. Diese Pommes passen gut zu allen Gerichten mit rotem Fleisch, dazu zählen auch viele der Hauptgerichte in diesem Kochbuch. Übrig gebliebene Pastinaken-Pommes können Sie unterwegs als Snack verzehren. Da sie stärkehaltige Kohlenhydrate enthalten, sollten Sie an kohlenhydratarmen Tagen darauf verzichten. An allen anderen Tagen sind sie aber okay.

Ergebnis 4

500 g Par
3 EL Kok
1 TL Me
1/2 TL sc
aus de
1 EL Mal
1/2 EL flü
1/2 EL Mi
1/2 EL kö

- Den Ofen auf 220 °C vorheizen. Die Pastinaken in circa 0,5 cm dicke Pommes schneiden, mit Kokosöl, Meersalz und Pfeffer in eine große Schüssel geben und alles gut durchmischen.
- Die Pastinaken in einer Lage auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech verteilen. Circa 25 bis 30 Minuten im Ofen backen, bis die Spitzen eine goldbraune Farbe angenommen haben.
- Inzwischen Essig, Honig, Meerrettich und Senf in einem Schüsselchen verrühren. Die heißen Pommes mit der Soße beträufeln und servieren.



Kalter Kartoffelsalat mit Roten Beten und Linsen

Schlemmerzeit

Ergebnis 2-3 Portionen

Hier kommt eine zweite Version des guten alten Kartoffelsalats mit den zuvor abgekühlten Kartoffeln. Dies ist ein herzhaftes Gericht mit einem stattlichen Anteil an stärkehaltigen Kohlenhydraten, daher würde ich es für einen Schlemmtag oder Normalkalorien-Tag aufsparen. Schmeckt als Hauptmahlzeit, zu einer leichten Suppe oder einem leichteren Hauptgericht.

3 Tassen Wasser
1 Tasse rote Linsen
2 mittelgroße Rote Beten
10 kleine rote Kartoffeln
1/2 kleine rote Zwiebel
in Scheiben geschnitten
1 Handvoll frischer
Koriander, grob gehackt
1 EL Apfelessig
2 EL Olivenöl
1 TL Meersalz
schwarzer Pfeffer
aus der Mühle

Einen mittelgroßen Topf mit Wasser füllen. Die Linsen hineingeben und bei hoher Temperatur zum Kochen bringen. Den Deckel auf den Topf setzen, auf mittlere bis niedrige Stufe herunterregeln und für circa 15 Minuten köcheln lassen, bis die Linsen weich sind.

Inzwischen die ungeschälten Roten Beten und die Kartoffeln in einen großen Topf geben. So viel kaltes Wasser dazugießen, dass sie komplett bedeckt sind. Bei großer Hitze zum Kochen bringen, dann auf mittlere bis niedrige Temperatur herunterregeln und für circa 20 Minuten köcheln lassen. Wenn man mit der Gabel in die Roten Beten und die Kartoffeln piekst und sie nachgeben, sind sie fertig.

Den Topf mit den Roten Beten und den Kartoffeln unter fließendes kaltes Wasser stellen. Für 3 bis 5 Minuten abkühlen lassen, dann die Roten Beten schälen. Diese und die Kartoffeln in circa 2,5 cm große Stücke schneiden.

Rote Beten, Kartoffeln, Linsen und rote Zwiebel in eine große Schüssel geben. Für mindestens 2 Stunden oder über Nacht in den Kühlschrank stellen.

Koriander, Essig und Öl zum kalten Kartoffelsalat geben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Gut durchmischen und servieren.

Naschkatze

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.



Kalte Thai-Suppe mit Ingwer

● Kohlenhydratarm, kalorienarm

Ergebnis 2 Portionen

Mit Mitte 20 ernährte ich mich ein halbes Jahr lang von veganer Nahrung. 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 Bestzustand 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.

- 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
- ¼ EL Ahornsirup
- 2 EL Kürbiskerne oder Sonnenblumenkerne
- ¼ Tasse frisches Basilikum, grob gehackt

Möhren, Paprika, Kokosmilch, Limettensaft, Ingwer, Coconut-Aminos-Soße, Tahin und Ahornsirup in einem leistungsstarken Mixer pürieren. 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.



Erdnussmus-Schoko-Pudding mit Kokos-Schlagsahne

● Schlemmerwahlzeit

Ergebnis 1-4 Portionen

- 2 reife Bananen
- ¼ Tasse Kakaoapulver
- 1 EL Ahornsirup
- 1 EL gemahlene Leinsamen
- 3 EL Kokosöl, geschmolzen
- 2 EL cremiges Erdnussmus
- 1 TL Meersalz
- 1 Dose (400 ml) vollfette Kokosmilch, gekühlt
- 1 EL gemahlener Zimt

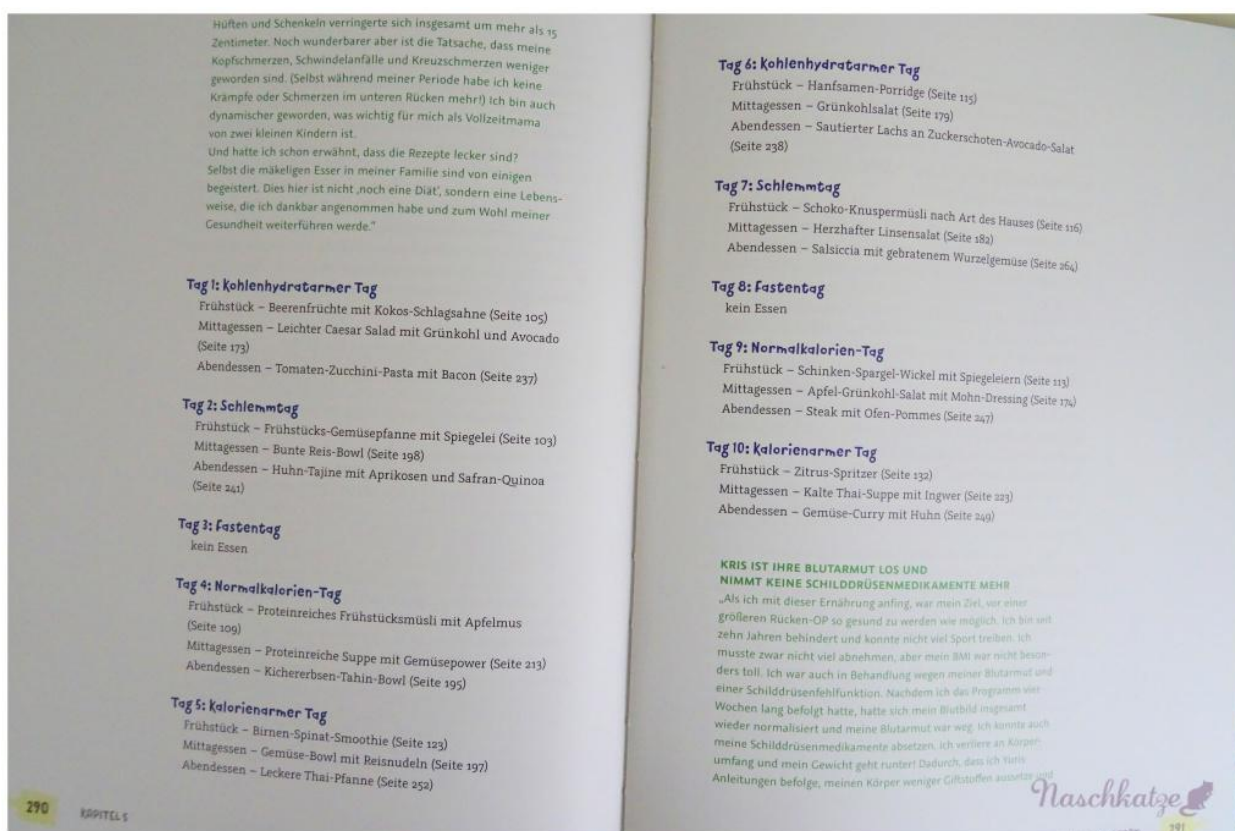
Wenn ein Pudding so einen Namen hat, können Sie sich wahrscheinlich denken, dass Sie ihn sich für einen Schlemmertag aufsparen und ihn sich höchstens hin und wieder mal an einem Normalkalorien-Tag genehmigen sollten. Er ist ziemlich gehaltvoll, wobei durchweg zuzatzfreie, vollwertige Zutaten verwendet 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 wegwischen, Zimt einstreuen, dann mit dem elektrischen Handrührgerät für circa 3 Minuten schlagen, bis die Creme locker ist.
- Jede Schale mit der geschlagenen Kokoscreme garnieren und servieren.

Was ich an dem Buch toll finde, ist seine verständliche

Darstellung komplexer Stoffwechselfvorgänge, seine leckeren Rezepte und vor allem sein Konzept einer ausgewogenen, stoffwechsellorientierten Ernährung. Der Plan sieht kohlenhydratarmer, 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.



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
 $\frac{1}{2}$ TL Zimt
 $\frac{1}{2}$ TL schwarzer Pfeffer aus der Mühle
 $\frac{1}{2}$ 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.



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 €