Fett verbrennende Salate

Fettverbrenner Team

Tomaten-Fenchel-Salat

Zutaten

1 EL natives Olivenöl

1 EL Champagner-Essig

1 Pfund Tomaten, in Spalten geschnitten

2 Tassen dünn geschnittene Fenchelknolle

1/4 Tasse gehackte frische Petersilie

1/3 Tasse geröstete Pinienkerne

Meersalz und frisch gemahlener Pfeffer zum Abschmecken

Zubereitung wie bei allen folgenden Salatrezepten

Zutaten mischen, Dressing in einer separaten Schüssel anrühren (das Öl zuletzt) und die Mischung vorsichtig unter den Salat heben.

Tipp: Probieren Sie doch auch mal weißen, roten oder bunten Pfeffer aus, um Ihrem Salat eine andere aromatische Note zu geben.

Fenchel ist ein Doldenblütler, der es in sich hat: viel Eiweiß, zahlreiche Mineralstoffe und ätherische Öle, die gegen Völlegefühl und Magenkrämpfe helfen. Fenchel lindert Husten und Schnupfen. Außerdem wirkt er harntreibend. In der Küche wird Fenchel wegen seines leichten Anisgeschmacks geschätzt. Nur 200 Gramm Fenchelgemüse decken bereits den Tagesbedarf an Kalzium!

Grünkohl-Salat mit Meyer-Lemon-Vinaigrette

Zutaten

4 Tassen gehackter Grünkohl

1 Avocado, entkernt und gewürfelt

1/2 Tasse gekochte Quinoa

1/2 Tasse Granatapfel

1/2 Tasse gehackte Pekannüsse

1/4 Tasse zerbröckelter Ziegenkäse

Für die Meyer-Lemon-Vinaigrette

1/4 Tasse natives Olivenöl

1/4 Tasse Apfelessig

3 EL frisch gepresster Zitronensaft

Zester von einer unbehandelten Zitrone

1 EL Zucker

Meersalz und frisch gemahlener Pfeffer zum Abschmecken

Grünkohl ist ein echter Alleskönner: Das proteinreiche Gemüse liefert vor allem Vitamin A – nur 125 Gramm Grünkohl decken bereits den Tagesbedarf – und Vitamin C, senkt mit Flavonoiden den Cholesterinspiegel und soll als Antioxidant und Radikalenfänger auch Krebs hemmen. Seine Senföle wirken antibakteriell und verdauungsfördernd. Im Herbst wird er gern zu deftigen Fleischgerichten gegessen, er kann aber auch in der leichten Küche eingesetzt werden.

Salat mit schwarzen Bohnen und Mais

Zutaten

1/3 Tasse frischer Limettensaft

1/2 Tasse natives Olivenöl

1 gehackte Knoblauchzehe

3 3/4 Tassen schwarze Bohnen, abgegossen und gespült

1 1/2 Tassen gefrorene Maiskerne

1 Avocado, entkernt und gewürfelt

1 rote Paprika, gehackt

2 Tomaten, gehackt

6 Frühlingszwiebeln, dünn geschnitten

1/2 Tasse gehackter frischer Koriander

Meersalz und frisch gemahlener Pfeffer zum Abschmecken

Avocado gehören zu den gesündesten Lebensmitteln, die uns zur Verfügung stehen. Das Öl der nährstoffreichen Frucht beugt Herzkreislaufkrankheiten vor, senkt den Cholesterinspiegel und hat einen positiven Einfluss auf Diabetes. Die Avocado gilt als Superfood und gehört in jede Low-Carb-Küche. Avocado im Salat sorgt dafür, dass auch fettlösliche Vitamine anderer Salate verstoffwechselt werden.

Yams- Grünkohl-Salat

Zutaten

2 klein gewürfelte Yamswurzeln

2 EL natives Olivenöl

1 EL natives Olivenöl

1 Zwiebel, in Scheiben geschnitten

3 gehackte Knoblauchzehen

1 Strauß Grünkohl, in mundgerechte Stücke zerpflückt

2 EL Rotweinessig

1 TL gehackter frischer Thymian

Meersalz und frisch gemahlener Pfeffer zum Abschmecken

Yamswurzeln sind bei uns noch relativ unbekannt – zu Unrecht. Der Kaliumlieferant Yams harmonisiert den weiblichen Hormonhaushalt und hilft, den Blutzuckerspiegel niedrig zu halten. Mit seinem Inhaltsstoff Diosgenin regt er die Produktion vom „Anti-Aging-Hormon“ oder „Jungbrunnenhormon“ DHEA an, das vor Infektionen, Krebserkrankungen und Arteriosklerose schützen soll**.**

Mediterraner Quinoa-Salat

Zutaten

2 Brühwürfel Bio-Hühnersuppe

1 gepresste Knoblauchzehe

1 1/2 Tasse gekochtes Quinoa

2 große Bio-Hühnerbrüste - in Stücke geschnitten

1 große rote Zwiebel, gewürfelt

1 große grüne Paprika, gewürfelt

1/2 Tasse gehackte Kalamata-Oliven

1/2 Tasse zerbröckelter Feta-Käse

1/4 Tasse gehackte frische Petersilie

1/4 Tasse gehackter frischer Schnittlauch

1/2 TL Meersalz

2/3 Tasse frischer Zitronensaft

1 EL Balsamico-Essig

1/4 Tasse natives Olivenöl

Meersalz und frisch gemahlener Pfeffer zum Abschmecken

Die südamerikanische Pflanze Quinoa wird zu den „Urgetreiden“ gezählt und wird nun für die glutenfreie Ernährung wiederentdeckt. Quinoa ist ein basisches Lebensmittel, das reich an Vitamin E, Kalzium, Mangan und Kupfer sowie an ungesättigten Fettsäuren ist. Eine interessante Alternative zu Reis, Kartoffeln und Nudeln, die einfach zuzubereiten ist.

Athenischer Auberginen-Salat

Zutaten

1 große Aubergine

1 Tomate, entkernt und gehackt

1 kleine Zwiebel, gewürfelt

2 EL Petersilie, gehackt

2 EL natives Olivenöl

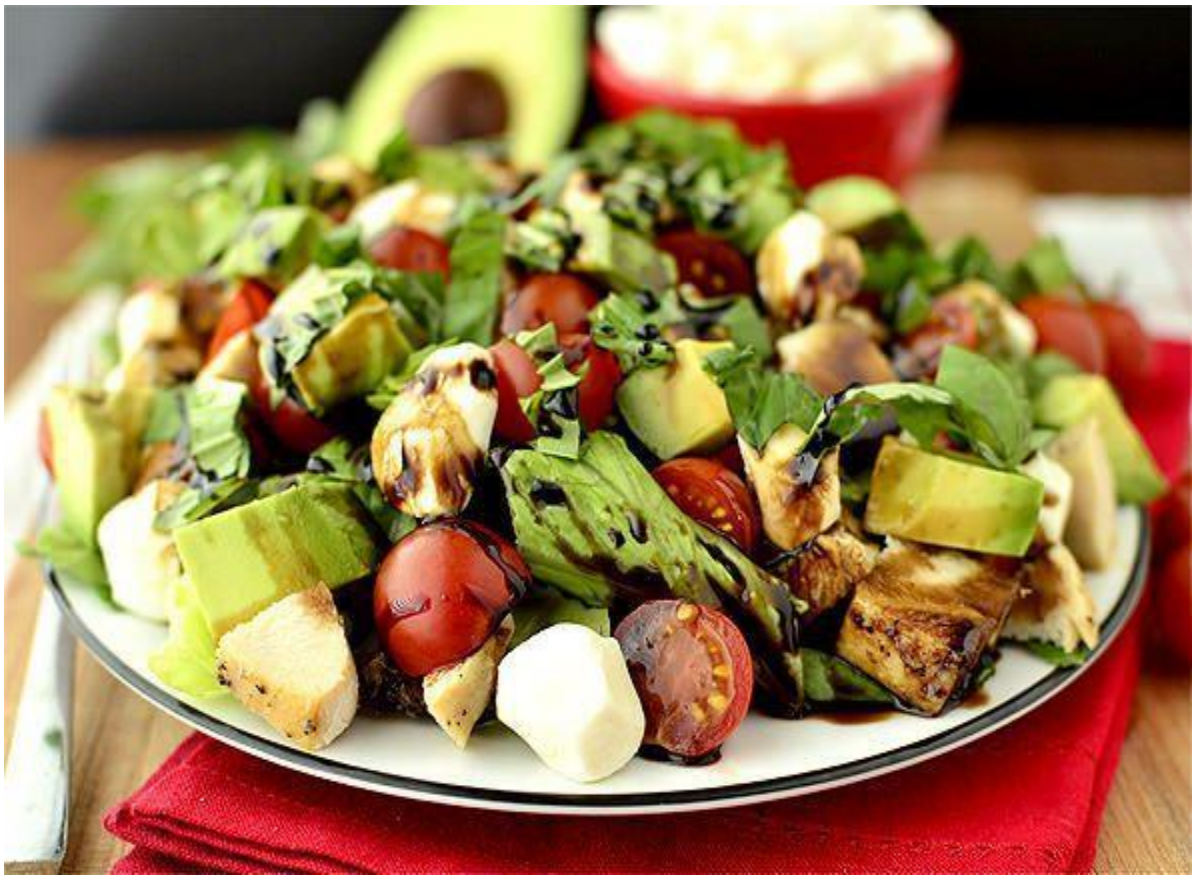
2 EL Essigessenz

1/2 Tasse zerbröselter Feta-Käse

Meersalz zum Abschmecken

Aus der mediterranen Küche ist die Aubergine nicht weg zu denken. Viele kennen sie aus dem griechischen Kartoffelauflauf „Moussaka“. Sie harmoniert mit dominanter schmeckendem Gemüse und nimmt dankbar Aromen von Kräutern auf wie Thymian oder Oregano. Wer die Bitterstoffe nicht mag, kann Auberginen in Stücke geschnitten und vor dem Zubereiten gesalzen stehen lassen.

Caprese-Avocado-Salat



Zutaten

1/2 Tasse Balsamico-Essig

2 EL brauner Zucker

1 EL Olivenöl

2 in dünne Scheiben geschnittene Bio-Hühnerbrüste

6 Tassen gehackter Romana Salat

175 Gramm frischer Mozzarella

1 Tasse halbierte Cherry-Tomaten

1 Avocado, entkernt und gewürfelt

1/4 Tasse Basilikum Blätter, in sehr dünne Röllchen schneiden

Meersalz und frisch gemahlenen Pfeffer zum Abschmecken

Tomaten, Mozzarella und Basilikum – dieses harmonische Trio gehört zusammen. Doch es lohnt sich, die sattgrünen aromatisch duftenden Blätter auch außerhalb der italienischen Küche auszuprobieren. Früher wurde Basilikum wegen seiner entzündungshemmenden Wirkung auch in der Heilkunde eingesetzt. Heute weiß man seinen hohen Gehalt an Vitamin K zu schätzen.

South West Chopped Salad

Zutaten

5 Tassen gehackter Romana Salat

1/2 Tasse Kirschtomaten, halbiert

1/2 Tasse Mais aus der Dose, abgegossen

1/2 Tasse Schwarze Bohnen, abgegossen und abgespült

2 EL gehackter frischer Koriander

1 Avocado, entkernt und gewürfelt

1/4 Tasse Tortilla Streifen zum Garnieren

Für das Koriander-Limonen-Dressing

1 Tasse frischer Koriander, lose

1/2 Tasse Griechischer Joghurt

2 Knoblauchzehen

1 ausgepresste Limette

1/4 Tasse natives Olivenöl

2 EL Apfelessig

eine Prise Meersalz

Koriander ist eine Gewürz- und Heilpflanze, die antibakteriell wirkt und daher bereits in der Antike als natürliches Antibiotikum bei chronischen Infekten eingesetzt wurde. Heute ist das Kraut bekannter für seine entkrampfende Wirkung auf Magen und Darm und somit gegen Reizdarm, etwa bei Nahrungsmittelintoleranzen. Koriander gehört zu den unterschätzten Küchenkräutern und sollte weit öfter ausprobiert werden.

Asiatischer Quinoa Salat

Zutaten

1/2 Tasse Quinoa

1/4 Tasse zerkleinerter Rotkohl

1/4 Tasse gewürfelte rote Paprika

1/4 Tasse geriebene Karotten

1/4 Tasse Maiskörner

1 Frühlingszwiebel, dünn geschnitten

1 Avocado, entkernt und gewürfelt

1/4 Tasse chinesische gekochte Nudeln zum Servieren

Für die Sesam-Vinaigrette

1/4 Tasse und 2 EL Reisessig

1 gepresste Knoblauchzehe

1 EL Sesamöl

1 EL Zucker

1 TL Sojasoße

1 TL geriebener Ingwer

Meersalz und frisch gemahlener Pfeffer zum Abschmecken

Ingwer gehört zu den Heilpflanzen, die denkbar einfach in den Alltag integriert werden können. Die entzündungshemmende Wurzel kann man klein geschnitten zu einem Tee aufbrühen, sie wird als Aromageber in Suppen (etwa in Kürbis- oder Möhrensuppe) und als Backzutat verwendet. Bei regelmäßiger Einnahme, etwa um Gelenkschmerzen vorzubeugen, sollte der Arzt gefragt werden, da Ingwer als Blutverdünner gilt.

Zitronen-Garnelen-Salat

Zutaten

2 EL frischer Zitronensaft

1/2 TL schwarze Pfefferkörner

1 Pfund mittelgroße Garnelen

2 EL natives Olivenöl

2 EL Traubenkernöl oder ein anderes pflanzliches Öl

2 Salatherzen Romana, in dünne Streifen geschnitten

1 Tasse halbierte kleine Tomaten, z. B. die Sorte Traubentomaten

1 Avocado, entkernt und gewürfelt

2 EL klein geschnippelter Schnittlauch

Meersalz und frisch gemahlener Pfeffer zum Abschmecken

eine Prise Zucker

Schnittlauch wird dort geschnippelt und gestreut, wo nur ein zartes Zwiebelaroma gewünscht wird. Er fehlt auf kaum einer Küchenfensterbank, weil er so vielseitig eingesetzt werden kann: auf der Quarkstulle, zu Pellkartoffeln, in hellen Soßen. Doch damit ist er uns so selbstverständlich geworden, dass in Vergessenheit geriet, dass wir hier eine antibakteriell wirkende Heilpflanze vor uns haben, die sogar das Krebsrisiko senken soll. Die Halme sind reich an Mineralstoffen, vor allem Eisen, sowie an schleimlösenden Senfölen. Schnippeln Sie also großzügig!