

## Inhalt

- 8 Sie sind der beste Coach Ihrer Familie

## Essen und Trinken, Einkaufen und Kochen

- 12 Test: Welcher Esstyp ist Ihre Familie?  
14 Aus welchen Gründen nehmen wir zu?  
17 Kalorie ist nicht gleich Kalorie  
20 Was Kindern gut – und schlecht bekommt  
23 Und wenn der Kühlschrank lockt?  
26 Tipps für den Alltag  
28 Test: Kühlschrank-Check  
30 Gesunde Lebensmittel – worauf kommt es an?  
32 Die schlanke Wahl  
36 Einkaufen mit kühlem Kopf  
38 Abnehmen beginnt in der Küche

## Bewegung und Freizeit, Entspannen und Wohlfühlen

- 44 Test: Activity-Check  
46 Bringen Sie Bewegung ins Familienleben!  
48 Was können Eltern tun?  
52 Kalorienkiller Sport  
54 Test: Frust-, Stress- oder Lustesser?  
56 Macht Essen glücklich?  
58 Wichtig: Ein positives Selbstwertgefühl  
60 Was tue ich, wenn ...? Noch mehr Praxis  
62 Ein Familienpakt

## Frühling, Sommer

- 66 Das macht jetzt besonders viel Spaß  
68 Die dicksten Fallen und wie Sie sie umgehen können

### Rezepte

- 70 Frühstück  
72 Brotaufstriche  
74 Sandwiches  
76 Salate  
78 Extras  
80 Suppen  
82 Eintöpfe  
84 Nudeln & Co.  
88 Kartoffeln  
92 Getreide  
94 Aus dem Ofen  
96 Pizza  
100 Aus Wok und Pfanne  
102 Hackfleisch  
106 Fleisch  
108 Hähnchen  
114 Fisch  
116 Vegetarisch  
118 Süßes zum Sattessen  
120 Grillen  
122 Gebäck  
124 Desserts

- 126 Wochenpläne

## Herbst, Winter

- 136 Das macht jetzt besonders viel Spaß  
138 Die dicksten Fallen und wie Sie sie umgehen können

### Rezepte

- 140 Frühstück  
142 Brotaufstriche  
144 Sandwiches  
146 Wintersalate  
148 Extras  
150 Suppen  
152 Eintöpfe  
154 Nudeln & Co.  
156 Lasagne  
158 Kartoffeln  
162 Getreide  
164 Aus Wok und Pfanne  
166 Aus dem Ofen  
168 Quiche & Co.  
170 Fleisch  
172 Gulasch  
174 Geflügel  
176 Geschnitzeltes  
178 Fisch  
180 Vegetarisch  
182 Süßes zum Sattessen  
184 Festtagsbraten  
186 Leichtes Weihnachtsgebäck  
188 Desserts

- 190 Wochenpläne

## Service

- 200 Body-Mass-Index (BMI)  
202 Kalorientabelle  
206 Wer braucht wie viele Kalorien?  
206 Schnelle Küche: Welche Fertigprodukte eignen sich?  
207 Rezepte zum Vorkochen und Einfrieren  
208 Literaturtipps  
209 Internetadressen  
210 Programme  
211 Ernährungsberatung  
212 Lebensmittelglossar  
215 Stichwortverzeichnis  
216 Rezepte von A bis Z  
222 Abkürzungsverzeichnis  
222 Umrechnungstabelle (Backtemperaturen)  
223 Impressum

## ZIGEUNERGESCHNETZELTES

## Für 4 Portionen

2 EL Mehl  
 Salz, Pfeffer, 1 TL Paprikapulver  
 350 g Schweinegeschnetzeltes  
 1 Zwiebel  
 2 gelbe Paprika  
 1 EL Rapsöl  
 250 ml passierte Tomaten (Tetra Pak)  
 2 EL mildes Ajvar (Paprikapaste)  
 2 EL Sauerrahm (20 %)

1. Mehl mit etwas Salz, Pfeffer und dem Paprikapulver in einem Gefrierbeutel mischen. Fleisch zugeben und alles kräftig schütteln.
2. Zwiebel schälen und würfeln. Paprika waschen, putzen und würfeln. Öl in einer Pfanne erhitzen, Zwiebel darin glasig dünsten. Fleisch zugeben und anbraten. Paprika 2 Min. mitbraten, Tomaten angießen. Alles ca. 5 Min. köcheln.
3. Geschnetzeltes mit Ajvar, Sauerrahm, Salz und Pfeffer abschmecken.

▲ 25 Min.

Pro Portion (ohne Kartoffeln) 233 kcal, 21 g E,  
 11 g F, 12 g Kh

Dazu 800 g Kartoffeln kochen.

## POPEYE-SCHNETZ

## Für 4 Portionen

1 Zwiebel, 1 Knoblauchzehe  
 2 EL Rapsöl, 2 TL Currypulver  
 600 g TK-Rahmspinat-Minis  
 350 g Putengeschnetzeltes  
 Salz, Pfeffer

1. Zwiebel und Knoblauch schälen und klein würfeln. Im Öl glasig dünsten und das Currypulver hinein streuen.
2. Spinat gefroren zugeben und erwärmen. Geschnetzeltes zugeben und 5 Min. im Spinat garziehen lassen. Eventuell noch mit etwas Wasser verdünnen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

▲ 20 Min.

Pro Portion (ohne Beilage) 204 kcal, 24 g E,  
 10 g F, 5 g Kh

Dazu 250 g Nudeln oder Reis kochen.

**Auch lecker:** Indisch wird es mit Rosinen im Spinat. Wer es lieber getrennt mag: Pute extra zum Spinat servieren.

**Info:** Sie sparen Kalorien und stillen den Sauerhunger ganz gesund, wenn das Gemüse die Sauce ersetzt.

## CHILI-GESCHNETZELTES

## Für 4 Portionen

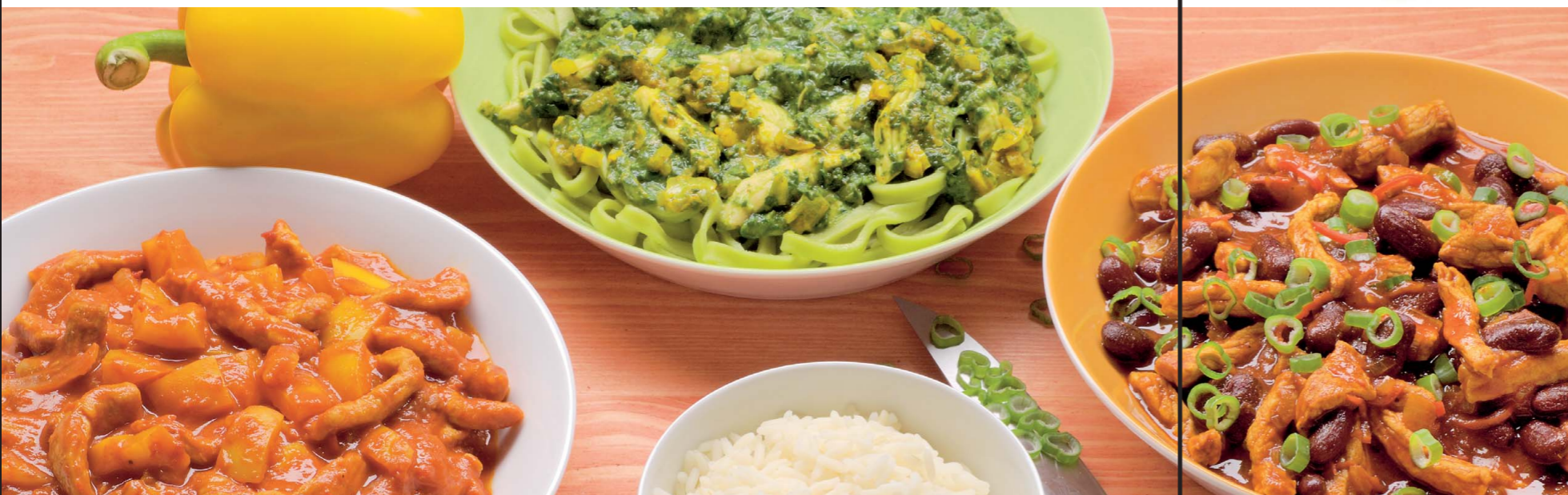
2 Zwiebeln, 1 Knoblauchzehe  
 1 rote Pfefferschote, 2 EL Rapsöl  
 350 g Schweinegeschnetzeltes  
 Salz, Pfeffer, 2 TL Paprikapulver  
 2 EL Tomatenmark  
 1 Dose Kidney-Bohnen (400 g)  
 200 ml Wasser, Chilipulver  
 1 Frühlingszwiebel

1. Zwiebeln und Knoblauch schälen und klein würfeln. Pfefferschote waschen, entkernen und klein würfeln.
2. Öl in einem Topf erhitzen, Zwiebeln darin andünsten. Fleisch zugeben und anbraten. Mit Salz, Pfeffer und Paprika würzen. Knoblauch, Pfefferschote, Tomatenmark zugeben. 5 Min. schmoren.
3. Bohnen samt Flüssigkeit und Wasser zugeben, einige Min. kochen. Mit Chilipulver würzen. Frühlingszwiebel waschen, putzen und in feine Röllchen schneiden und darüberstreuen.

▲ 25 Min.

Pro Portion (ohne Reis) 302 kcal, 26 g E, 15 g F,  
 15 g Kh

Dazu 250 g Reis kochen.



## SANFTES HÄHNCHEN-GESCHNETZELTES

## Für 4 Portionen

600 g Möhren  
 1–2 Zwiebeln  
 2 EL Rapsöl, 2 EL Mehl  
 1 TL Paprikapulver  
 Salz, Pfeffer  
 350 g Hähnchengeschnetzeltes  
 500 ml Gemüsebrühe  
 100 g Schmand (20 %)

1. Möhren waschen, schälen und in dünne Scheiben schneiden oder hobeln. Zwiebel schälen, halbieren und in dünne Scheiben schneiden. Beides in einem Topf im Öl andünsten.

2. Mehl, Paprikapulver, Salz und Pfeffer mischen, Geschnetzeltes darin wenden. Das Gemüse im Topf etwas zur Seite schieben und das gewürzte Fleisch darin anbraten.
3. Brühe zugießen und alles zugedeckt 10 Min. garen. Schmand einrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

▲ 30 Min.

Pro Portion (ohne Beilage) 304 kcal, 20 g E,  
 19 g F, 14 g Kh

Dazu 800 g Kartoffeln oder 250 g Reis kochen.