

BETTINA MEISELBACH

# ABNEHMEN *mit Konjak*



55 Rezepte mit Konjaknudeln, -reis und -mehl,  
die satt und schlank machen



riva

BETTINA MEISELBACH

**ABNEHMEN**  
*mit Konjak*



BETTINA MEISELBACH

# ABNEHMEN

## *mit Konjak*

55 Rezepte mit Konjaknudeln, -reis und -mehl,  
die satt und schlank machen

**riva**

### **Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek**

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie. Detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://d-nb.de> abrufbar.

### **Für Fragen und Anregungen**

[info@rivaverlag.de](mailto:info@rivaverlag.de)

### **Wichtiger Hinweis**

Dieses Buch ist für Lernzwecke gedacht. Es stellt keinen Ersatz für eine individuelle medizinische Beratung dar und sollte auch nicht als solcher benutzt werden. Wenn Sie medizinischen Rat einholen wollen, konsultieren Sie bitte einen qualifizierten Arzt. Der Verlag und der Autor haften für keine nachteiligen Auswirkungen, die in einem direkten oder indirekten Zusammenhang mit den Informationen stehen, die in diesem Buch enthalten sind

Originalausgabe

1. Auflage 2019

© 2019 by riva Verlag, ein Imprint der Münchner Verlagsgruppe GmbH

Nymphenburger Straße 86

D-80636 München

Tel.: 089 651285-0

Fax: 089 652096

Alle Rechte, insbesondere das Recht der Vervielfältigung und Verbreitung sowie der Übersetzung, vorbehalten. Kein Teil des Werkes darf in irgendeiner Form (durch Fotokopie, Mikrofilm oder ein anderes Verfahren) ohne schriftliche Genehmigung des Verlages reproduziert oder unter Verwendung elektronischer Systeme gespeichert, verarbeitet, vervielfältigt oder verbreitet werden.

Redaktion: Caroline Kazianka

Umschlaggestaltung: Laura Osswald

Umschlagabbildungen, Fotografie: Bettina Meiselbach, Carsten Meiselbach, [www.happycarb.de](http://www.happycarb.de)

Abbildungen im Innenteil: S. 9: Foxylam/Shutterstock.com, Amawasri Pakdara/Shutterstock.com; S. 10: gontabunta/Shutterstock.com; S. 12: SedovaY/Shutterstock.com; S. 16: Rimma Bondarenko/Shutterstock.com; S. 19: marekuliasz/Shutterstock.com; S. 21: one photo/Shutterstock.com; S. 23, 24: kotikoti/Shutterstock.com; S. 25: Amawasri Pakdara/Shutterstock.com; S. 38: norikko/Shutterstock.com; alle anderen Bilder: Bettina Meiselbach, Carsten Meiselbach, [www.happycarb.de](http://www.happycarb.de)

Satz: inpunkt[w]o, Haiger ([www.inpunktwo.de](http://www.inpunktwo.de))

Druck: Florjancic Tisk d.o.o., Slowenien

Printed in the EU

ISBN Print 978-3-7423-0951-8

ISBN E-Book (PDF) 978-3-7453-0580-7

ISBN E-Book (EPUB, Mobi) 978-3-7453-0581-4

Weitere Informationen zum Verlag finden Sie unter

[www.rivaverlag.de](http://www.rivaverlag.de)

Beachten Sie auch unsere weiteren Verlage unter [www.m-vg.de](http://www.m-vg.de)



# Inhalt

- 8 Vorwort
- 9 Kleines Konjak-Einmaleins
- 13 Abnehmen mit der Wunderknolle
- 19 Glucomannan, natürlich gut für die Gesundheit
- 26 Kochen und Backen mit Konjakpower
- 37 55 Schlemmerrezepte für eine schlanke Linie
- 39 ***Konjakstart in den Tag***
  - 40 Kokos-Schoko-Konjak-Pudding
  - 41 Dickmilch-Chia-Fruchtschale
  - 42 Herzhafter Konjak-Ofenpannkuchen
  - 44 Konjak-Mango-Lassi
  - 45 Schokoladen-Milchreis mit Himbeeren
  - 46 Curry-Frühstückssuppe
  - 47 Hafer-Konjak-Porridge mit Nussknusper
  - 48 Fruchtiger Kokos-Milchreis
  - 49 Espresso-Schoko-Mandel-Milchshake
  - 50 Kräuter-Erbсен-Karotten-Porridge
- 51 ***Suppen und Topfgerichte, die sattmachen***
  - 52 Kohlsuppe Konjak-loaded
  - 53 Curryreistopf
  - 54 Karotten-Orangen-Suppe mit Nordseekrabben
  - 56 Thai-Tomaten-Basilikum-Suppe mit Mandelcrisp
  - 57 Rahmspinatsuppe mit Räucherlachs



- 58 Orient-Kürbissuppe mit Hähnchen
- 59 Kalte Gemüsesuppe mit Cashews
- 60 Hühnersuppe mit Konjakreis

## **61 *Warme Küche mit Fleisch und Fisch***

- 62 Konjaknudeln Cosa Nostra
- 63 Konjaksotto mit Ofengemüse und Hähnchen
- 64 Lasagne mit Hähnchen-Spinat-Bolognese
- 66 Konjak-Bami-Goreng
- 67 Risi-Bisi-Konjakreis-Pfanne
- 68 Konjakreis-Paella
- 70 Schlemmer-Nudelpfanne
- 71 Konjaknudeln mit Zwiebel-Thunfisch-Soße
- 72 Konjaksotto Mare
- 74 Zitronen-Lachs-Konjaksotto

## **75 *Veggie-Schlemmereien mit der Konjakwurzel***

- 76 Konjaknudeln Ali Baba
- 77 Konjaknudelmuffins Caprese
- 78 Konjakreis Goreng mit Ei
- 80 Konjaknudeln mit Rucola-Macadamia-Pesto
- 81 Konjaknudeln mit gemüsiger Quornolese
- 82 Süßkartoffelauflauf
- 83 Konjaknudeln Thai-Style
- 84 Konjaknudeln mit Erbsencreme
- 85 Spargel-Konjaksotto
- 86 Kürbis-Konjakreis-Torte



## **87** *Kalte Küche, auch für unterwegs*

- 88 Tomaten-Pesto-Konjakreis-Salat
- 89 Gemüse-Champignon-Eier-Konjaknudel-Salat
- 90 Konjak-Glasnudel-Salat mit Thunfisch
- 91 Konjaknudelsalat Mexiko
- 92 Roastbeef-Sandwich mit Knoblauch-Joghurt-Creme
- 94 Kräuter-Konjakreis-Salat mit Hüttenkäse
- 95 Fruchtiger Garnelen-Konjakreis-Salat
- 96 Easy-Konjak-Sushi

## **97** *Backen mit Konjakmehl*

- 98 Erdnussbrötchen
- 99 Konjakmehl-Apfel-Muffins
- 100 Süße Nussbrötchen
- 101 Konjakmehl-Eiweißbrot
- 102 Schoko-Haselnuss-Apfel-Konjak-Kekse
- 103 Kokos-Vanille-Tassenkuchen mit Kiwi-Grapefruit-Konjaklade
- 104 Konjak-Minipizza mit Paprika
- 105 Kerniges Karottenbrot
- 106 Konjak-Mandarinen-Käsekuchen

## **107** *Tipps für Bezugsquellen von Konjakprodukten*



# Vorwort

Seit ich denken kann, beschäftigt mich das Thema Abnehmen und gesunde Ernährung. Heimlich geträumt habe ich immer von einem Wundermittel, das die Pfunde zum Schmelzen bringt und gleichzeitig erlaubt, lecker und genussvoll zu schlemmen. Zu behaupten, Konjak würde diesen Traum einfach so, ohne weitere Einschränkungen, erfüllen, wäre über das Ziel hinausgeschossen. Nein, die Konjakwurzel vollbringt keine Wunder, ist aber ein pflanzliches Hilfsmittel, das Ihnen helfen kann, Gewicht zu verlieren, ohne zu hungern, und das bei maximalem Genuss.

Und egal, ob Sie nun Gewicht verlieren, Ihr Traumgewicht halten oder sich einfach langfristig gesund ernähren wollen, mit der Konjakknolle haben Sie einen guten Helfer an der Hand, der Sie dabei unterstützen wird, Ihre persönlichen Ziele zu erreichen.

Sollten Sie bereits über Konjak-Erfahrung verfügen und nicht auf den Geschmack

gekommen sein, dann lassen Sie sich neu darauf ein und löschen Sie alle Vorbehalte aus Ihrem Kopf. Ich war früher selbst in Sachen Konjak kritisch unterwegs und konnte den »nassen« Konjakprodukten nicht viel abgewinnen.

Trotzdem haben mich die beeindruckenden gesundheitlichen Eigenschaften der Konjakwurzel lange nicht losgelassen. Es musste doch eine Möglichkeit geben, dass auch ich von der tollen Knolle aus Asien profitieren konnte. Den Weg habe ich für mich in der Zwischenzeit gefunden, denn heute bin ich begeistert und binde Konjak auf verschiedene Art und Weise in meine Mahlzeiten ein. Alles eine Frage guter Rezepte und Ideen, und dafür haben Sie ja nun dieses Buch.

Viel Erfolg beim genussvollen Schlankschlemmen mit Konjak.

**Ihre Bettina Meiselbach**

# Kleines Konjak-Einmaleins

## Etwas Konjak-Botanik und Geschichte

Die Konjakwurzel ist ein Bestandteil einer mehrjährigen krautigen Pflanze mit dem netten Namen »Teufelszunge«, lateinisch *Amorphophallus konjac*. Die Teufelszunge kann bis zu 2,5 Meter hoch werden und wächst seit Jahrtausenden im ostasiatischen Raum (Japan, West- und Zentralchina) in Höhenlagen.

*Amorphophallus konjac* mag ein moderates Klima in einer Höhe von 600 bis 2500 Metern, aber keinen Frost. Als Lebensraum bevorzugt sie die Waldränder und Lichtungen in den Wäldern ganz Ostasiens. Überall da, wo es halbschattig und feucht ist, siedelt sich die wilde Teufelszunge gerne an.

Die Pflanze sieht etwas außerirdisch aus, denn sie entwickelt aus der Wurzel nur einen einzigen baumartigen Stamm, der am oberen Ende einen Blätterschirm trägt.

Dazu bildet die Teufelszunge eine einzige große dunkelrote Blüte, die aus einem kegelartigen großen Blatt und einem langen Kolben in der Mitte besteht. An dem Kolben befinden sich im unteren Teil die männlichen und weiblichen Blüten, aus denen nach der Bestäubung orange Beeren gebildet werden.



Der Name »Phallus« ist wegen der optischen Verwandtschaft auf jeden Fall sehr passend, aber ich möchte unbedingt darauf hinweisen, dass es sich bei *Amorphophallus konjac* trotz aller gesundheitlicher Vorteile nicht um ein Aphrodisiakum handelt.

Nach der Blütezeit sterben Blätter und Stängel ab und zurück bleibt die etwa zuckerrübig große Knolle mit einem Durchmesser von bis zu 25 Zentimetern, die nach einer Ruhephase von drei bis sieben Monaten wieder austreibt, wenn, ja wenn sie nicht geerntet wird und unseren Speiseplan erweitert.



Heute wird die Teufelszunge in Asien landwirtschaftlich in großem Stil angebaut und geerntet, um damit den weltweit steigenden Bedarf zu decken. Die globale Produk-

tion von Konjakmehl beläuft sich auf stattliche 25 000 bis 35 000 Tonnen im Jahr und es gibt in China über 400 Fabriken, die auf 200 Quadratkilometern Konjakwurzeln anbauen und Konjakmehl und andere damit verbundene Produkte herstellen.

In Europa wird die Teufelszunge bereits versuchsweise in Gewächshäusern kultiviert. Wer weiß, vielleicht gibt es also irgendwann einmal hausgemachte urdeutsche Konjaknudeln. Ein spannender Gedanke, finden Sie nicht?

Neben dem in Asien verbreiteten Einsatz als Heilmittel – Konjak wird seit über 2000 Jahren im Rahmen der traditionellen chinesischen Medizin (TCM) zum Beispiel zur Entgiftung eingesetzt –, spielt die Konjakwurzel in Asien auch als Lebensmittel seit Jahrhunderten eine wichtige Rolle. Die Asiaten lieben die aus Konjak gemachten Shirataki-Nudeln (weißer Wasserfall) oder Konnyaku, eine japanische Speise, die auch als »Tofu aus der Konjakwurzel« bezeichnet wird.

Eventuell sind Ihnen diese Produkte bereits in Asialäden aufgefallen, die sie häufig auch bei uns verkaufen. In der westlichen Welt erreichte Konjak in den 1980er-Jahren Aufmerksamkeit. Aber so richtig bekannt geworden ist die unscheinbare Knolle bei

uns erst seit wenigen Jahren, nachdem sich herumgesprochen hat, was für ein tolles Superfood sie darstellt.

### Das gesunde Innenleben der Konjakwurzel

Das Naturprodukt Konjakwurzel enthält je nach Herkunft die folgenden Bestandteile:

- 49 bis 60 Prozent Glucomannan (wasserlöslicher Ballaststoff)
- 10 bis 30 Prozent Stärke
- 5 bis 14 Prozent Eiweiß
- 3 bis 5 Prozent Zucker

Um die Konjakwurzel für Lebensmittel einsetzbar zu machen, wird die natürliche Knolle zerkleinert, getrocknet und gemahlen. Dabei konzentriert sich der Anteil an Glucomannan und die anderen enthaltenen Stoffe werden größtenteils beseitigt. Am Ende verfügen die meisten handelsüblichen Konjakmehle über einen Anteil von 75 bis 90 Prozent Glucomannan im Mehl bis hin zu reinen Glucomannan-Pulvern, die vor allen Dingen in Kapseln zur Einnahme als Nahrungsergänzungsmittel zum Einsatz kommen.

### Alles dreht sich um das Glucomannan.

Die gesundheitlichen Vorteile der Konjakwurzel beruhen auf dem begehrten Stoff Glucomannan. Es handelt sich hierbei um eine Substanz, die von der Struktur her an eine Stärke erinnert. Chemisch gesehen fällt Glucomannan damit in die Familie der Kohlenhydrate, aber mit sehr speziellen Eigenschaften.



Glucomanan besteht nämlich aus Polysaccharidketten, die aus D-Glucose und D-Mannose zusammengesetzt sind. Und diese Bausteine sind wiederum so miteinander verbunden, dass sie in unserem Körper nicht verwertet werden können. Genauer gesagt sind unsere Verdauungsenzyme nicht in der Lage, diese aufzuspalten. So erreicht der Ballaststoff Glucomanan unverdaut den Darm und wird dort von den vorhandenen Darmbakterien fermentiert (verdaut). Die dabei entstehenden kurzkettigen Fettsäuren sind dort verwertbar für die Zellen der Darmschleimhaut und haben gesundheitsfördernde Eigenschaften.

Dank dieser speziellen Verstoffwechslung ist Konjakmehl ein Lebensmittel, das ohne verwertbare Kohlenhydrate und fast kalorienfrei auf den Teller kommt. Dazu 100 Prozent natürlich und rein pflanzlich. Im Gegenzug hat der wasserlösliche Ballaststoff Glucomanan die Fähigkeit, bei ausreichender Flüssigkeitszufuhr, das 50-Fache seines Eigengewichts an Wasser zu absorbieren und dabei ein Volumen zu entwickeln, das dem 100- bis 200-fachen des Ausgangsvolumens entsprechen kann. Das ist die höchste bekannte Wasserbindungskapazität aller natürlichen Substanzen und der Grund, weshalb das Quellvermögen zur Sättigung und im Rahmen von Diäten erfolgreich eingesetzt wird.

Trotz des überzeugenden Innenlebens der Konjakwurzel gibt es auch warnende Hinweise, was den Konsum von Glucomanan angeht. Gerade zu Beginn der Verwendung von Konjak kann der Verzehr von großen Mengen Durchfall, Bauchschmerzen und

Blähungen verursachen. Lassen Sie dem Darm etwas Zeit, sich an den ungewohnten Ballaststoff zu gewöhnen und steigern Sie die verzehrte Menge schrittweise.

### **Konjak braucht zusätzliche Flüssigkeit!**

Wegen des hohen Quellvermögens des Glucomanan ist es zwingend notwendig, beim Verzehr von Konjak, in welcher Form auch immer, stets ausreichend Flüssigkeit zu sich zu nehmen. Gewöhnen Sie sich also an, ein großes Glas Wasser (300 bis 400 ml) zu trinken, wenn Sie Konjakmehl bzw. Glucomanan konsumieren.

Bei der Verwendung von Konjakmehl und dem Verzehr von Produkten aus der Konjakwurzel müssen insbesondere Verbraucher mit Schluckbeschwerden aufpassen, denn bei nicht ausreichender Flüssigkeitszufuhr besteht Erstickungsgefahr. Dieser Umstand hat dazu geführt, dass zum Beispiel Gelee-Süßwaren nicht mehr mit Konjakmehl als Verdickungsmittel hergestellt werden dürfen.

Glucomanan soll seine wunderbare Quellwirkung im Bauch entfalten und nicht schon auf halbem Weg dorthin, was zu Problemen führen könnte.

### **Trinken, trinken, trinken deshalb nicht vergessen!**

Mit viel Flüssigkeit im Magen angekommen, entwickelt der wasserlösliche Ballaststoff Glucomanan im Verdauungstrakt eine gelartige Konsistenz und verzögert so die Aufnahme der zeitgleich oder etwas später verzehrten Nahrungsmittel.