

Happy FAST FOOD

Express

IT'S ONLY
me ♥

JULIA BOTTAR

bekannt von
Instagram

Schnelle und
einfache Rezepte
zum Abnehmen
und Schlemmen

**SPIEGEL
Bestseller**

riva





Happy FAST FOOD Express

Schnelle und einfache Rezepte
zum Abnehmen und Schlemmen

riva



Inhalt

23 Blitzrezepte

- 24 Schneller Fitnesssalat
- 27 Holy-Tuna-Salat
- 28 Griechischer Feta-Salat
- 31 Ruck-Zuck-Eiersalat
- 32 Cheeseburger-Blitzpizza
- 35 Ruck-Zuck-Hack-Pfanne
- 36 Rinderfilet auf Brokkolini mit Mandelcreme
- 39 Quinoa-Curry
- 40 Süßkartoffel-Toast mit Rote-Bete-Aufstrich
- 43 Lachs-Omelett
- 44 Lecker-schmecker-Creme
- 47 Bananen-Sushi
- 48 Kokos-Porridge mit karamellisierten Bananen
- 51 Erdbeer-Kokos-Tiramisu
- 53 Heidelbeer-Joghurt-Shake

57 *Unter 30 Minuten*

- 58 Fruchtiger Hähnchensalat
- 61 Caesarsalat mit Knusperspeck
- 62 Steak-Salat Asia-Style
- 65 Nudeln mit Brokkoli-Pesto
- 66 Falsches Gyros
- 69 Hähnchen-Ratatouille
- 70 High-Protein-Pizzarolle
- 73 Putenrouladen
- 74 Cremige Mamaliga
- 77 Mamaliga-Schnitten
- 78 Rhabarber-Teilchen





83 *One Pot*

- 85 Gnocchi-Spinat-Pfanne
- 86 Maultaschenpfanne
- 89 Mexikanischer Eintopf
- 90 Chili sin carne
- 93 Curry-Hähnchen-Pfanne mit Reis
- 94 Blumenkohl-Shakshuka
- 97 Würstchen-Eintopf mit Kohlrabi
- 98 Tomatenrisotto

103 *Aus dem Ofen*

- 105 Ofen-Schnitzel-Spaghetti
- 106 Cremige Ofen-Nudeln
- 109 Schnelle Ofen-Pasta mit Erbsen und Möhren
- 110 Hawaii-Hähnchen
- 113 Ofen-Falafeln
- 114 Kartoffel-Spinat-Gratin
- 117 Würziger Blumenkohl
- 118 Gefüllte Champignons
- 121 Herzhafter Ofen-Toast
- 122 Fruchtiger Quarkauflauf
- 125 Apfel-Karotten-Kuchen-Bowl
- 126 Sprite-Zero-Kuchen-Bowl
- 129 Apple Pie
- 130 Blueberry Muffins

135 Meal Prep

- 137 Tortellini-Salat
- 138 Farfalle-Salat
- 141 Wrap-Auflauf
- 142 Gyros-Auflauf
- 145 Apfel-Zimt-Brot
- 146 Runde Apfeltaschen
- 149 Mini-Mohn-Oats
- 150 Himbeer-Swirl
- 153 Cheesecake-Törtchen mit Marmelade
- 154 Raffaello-Frozen-Bites
- 157 White Chocolate Nice Cream



Vorwort

Vielen Dank, dass du dich für mein Kochbuch entschieden hast. Es erwarten dich köstliche, einfache und schnelle Rezepte für deinen Alltag. Durch meinen Abnehmweg weiß ich, dass gesunde Ernährung oft zu kurz kommt, weil viele Rezepte aufwendig sind. Auch schmecken die Gerichte, die wir eigentlich nicht essen sollten, viel zu gut. Daher kombiniere ich in **Happy Fast Food – Express** beides: 60 superleckere, kalorienarme und vor allem einfache Rezepte, die der ganzen Familie schmecken. Denn Abnehmen darf gut schmecken!

Ich hatte meine eigene Abnahme sehr lange vor mir hergeschoben, weil ich immer dachte, dass mir das kalorienarme Essen nicht schmecken würde. Klar, als Kind schon hieß es immer, »Iss das, das ist gesund!« – gerade bei Dingen, die ich nicht so lecker fand. Also verknüpfte ich: gesund = nicht so meins. Als mein Gewicht allerdings langsam, aber stetig nach oben ging und ich irgendwann die 100-kg-Marke knackte, war mir klar, dass ich meine Ernährung umstellen musste. Was sich erst als Nachteil anfühlte, wurde zu meinem Vorteil – ich liebe Essen!

Ich hatte mich schon seelisch darauf eingestellt, die nächsten Wochen durch die kulinarische Hölle zu wandern, aber dann kam mir die Idee. Ich habe leckere »Dickmacher-Gerichte« genommen, ein paar Zutaten geändert und kann mich also so ähnlich wie früher, aber gesünder und kalorienärmer ernähren. Durch diese Umstellung nahm ich über 30 kg in unter einem Jahr ab und halte seit 2016 mein Gewicht, und das ganz ohne Sport. Meine Rezepte teile ich seither in Social Media und habe schon mehreren tausend Menschen beim erfolgreichen, leckeren Abnehmen geholfen. Und nun teile ich in diesem Kochbuch 60 meiner Expressrezepte mit dir. Ich wünsche dir viel Spaß beim Nachkochen und viel Erfolg beim Abnehmen und Gewichthalten.

Deine



So gelingt ein guter Start

Am Anfang steht der Entschluss: Es muss sich was ändern. Du fühlst dich nicht mehr wohl in deiner Haut und beschließt, abzunehmen! Der erste große Schritt ist geschafft. Und nun? Wie machst du dich am besten auf den Weg, was musst du am Anfang beachten, welche Begleiter und Hilfsmittel brauchst du auf deiner Reise – und wo geht die Reise überhaupt hin?

Damit sind wir schon beim allerwichtigsten Punkt: Du brauchst ein Ziel! Dazu gehört nicht nur, dass du eine Vorstellung hast, wie viele Kilogramm du gerne verlieren möchtest. Für mich war es auch ganz wichtig, mir zu überlegen, wer will ich eigentlich sein am Ende meiner Abnehm-Reise? Mir ging es zum Beispiel so, dass ich durch mein Übergewicht einfach immer sehr müde war. Wenn ich Spätschicht hatte, lag ich oft bis 11 Uhr im Bett und kam nicht richtig in die Gänge. Das hat mich mega unzufrieden gemacht. Also habe ich mir überlegt, wie ich es gerne anders hätte.

Die beste Version deiner Selbst

Für mich war meine Zielvorstellung, dass ich morgens um 7 schon meinen Kaffee getrunken habe, eine halbe Stunde Sport mache oder mich bewege und danach gut gelaunt in den Tag starte. Mit diesem Bild im Kopf habe ich meinen Weg begonnen. Deine Vorstellung kann es auch sein, sportlicher und fitter zu sein. Wenn deine Kinder auf dem Spielplatz wegrennen und fangen spielen wollen, willst du gut und schnell hinterkommen. Dann überlege dir, was du dafür machen musst.

Ich habe das Bild dieser Person, die ich gerne sein möchte, immer im Kopf gehabt. Und wenn ich schlecht gelaunt war oder gejamert habe, habe ich mich gefragt, ob diese Person jetzt auch meckern würde, dass es zu heiß ist, dass das Wetter ungemütlich ist oder weil sie aufstehen muss. Allein dadurch ändert sich dein *Mindset*. Und das lässt dich deinen Weg besser bewältigen.

Außerdem kannst du dir überlegen, was du zu deiner besten Freundin sagen würdest. Würdest du ihr an den Kopf werfen, dass sie richtig dunkle Augenringe hat und heute wieder richtig schlecht aussieht? Nein, du wärst viel freundlicher und gnädiger mit ihr – und das solltest du auch dir selbst gegenüber sein!

Schritt für Schritt, Tag für Tag

Stell dir vor, deine Abnehm-Reise ist eine Wanderung nach Lissabon. Das sind von München aus 2400 Kilometer. Nun fragst du deine Freunde, ob sie Lust haben, mit dir zu wandern. Die Antwort ist aller Wahrscheinlichkeit nach ein deutliches »NEIN!«. Wenn du stattdessen dein Ziel in kleine Etappen runterbrichst, und dir überlegst, wie viele Schritte du jeden Tag gehen müsstest, um innerhalb von einem oder 1,5 Jahre in Lissabon anzukommen, und du Pausen einplanst und mal stehen bleibst, dann sind die Chancen, den Weg zu schaffen, um ein Vielfaches größer.

Genauso habe ich das mit dem Abnehmen gemacht. Ich habe mir überlegt, dass ich 30 kg abnehmen möchte, und es schön wäre, wenn ich das im Sommer des folgenden Jahres geschafft hätte. Dann habe ich mir ausgerechnet, wie viel Gramm ich pro Woche abnehmen muss, um das Ziel zu erreichen. Und dann denke ich von Tag zu Tag. Ich überlege nicht, was ist morgen, übermorgen, nächste Woche zu tun, sondern ich schaue, was ich HEUTE zu tun habe. Sonst ist das Projekt »Abnehmen« wie ein Gummiband, das du dauernd auf Zug spannst – und das irgendwann einfach reißt.

An dein Ziel zu glauben wird dir unheimlich viel Kraft geben, und gleichzeitig ist der Weg das Ziel – und der Weg soll Spaß machen (sonst bleibst du irgendwann einfach stehen). Durch den Gedanken, dass du am Ende die beste Version deiner Selbst bist, wirst du, wenn du am Ziel bist, auch nicht einfach in alte Gewohnheiten zurückfallen und essen wie früher. Denn die langfristige Änderung ist wichtig, um das Gewicht dann auch zu halten (mehr dazu auf Seite 158).

Die ersten Schritte

Es gibt ein paar Dinge, die du gleich am Anfang deines Weges tun kannst, um das Loslaufen zu erleichtern. Zuerst mistest du deinen Kühlschrank und deine Vorratskammer aus. Du checkst alles, was da ist, und überlegst, was bleibt, was geht, was kommt. Vor allem die Süßigkeiten kommen weg. Nimm sie mit in die Arbeit, verschenk sie oder verstau sie weit außerhalb deines Blickfelds in der hintersten Ecke – nach dem Motto »aus den Augen, aus dem Sinn«.

Wegräumen solltest du auch alles, was dich in alte Gewohnheiten rutschen lässt. Das Handy beim Essen wegzulegen, ist da zum Beispiel eine gute Idee. Stattdessen stellst du dir die Küchenwaage zum Abwiegen der Zutaten bereit und richtest dir eine kleine Ecke zum Puzzeln, Stricken, Häkeln oder Ähnlichem ein. Wenn du abends beim Fernsehen Lust auf einen Snack oder Knabbereien bekommst, setzt du dich stattdessen in deine Ecke und lenkst dich ab! Mach dir die Ecke dabei richtig schön und probiere aus, was dich wirklich ablenkt. Ich bemale gerade gerne Schuhe mit Acrylstiften.

Für richtige »Notfälle« habe ich mir kleine Gefrierbeutel mit Mini-Snacks wie 10 Salzstangen, einer Mini-Tüte-Gummibärchen oder einem Bonbon vorbereitet. Dann hatte ich – wenn es hart auf hart kam – einen Snack, der aber klein und »endlich« war.

Als Nächstes schreibst du dir eine Einkaufsliste (siehe auch das Kapitel Vorrat/Lagerung) und einen Wochenplan (siehe Seite 20). Lege einen festen Wiegetag pro Woche fest. Auch für deine Bewegung solltest du dir Termine in den Kalender eintragen. verabrede dich mit deiner Freundin zum Sport, plane einen Spaziergang in der Mittagspause oder überlege dir (gerade mit Kindern) eine Bewegungseinheit für zu Hause. Ihr könnt jeden Tag (mit den Kindern) 30 Minuten spazieren gehen, gemeinsam tanzen oder euch einen Zirkel mit HulaHoop-Reifen, Tanzen, Hüpfen, ... überlegen. Schau einfach, was für deine Lebenssituation und für deine Vorlieben am besten passt.

Jede Bewegung lohnt sich

Die Vorstellung, dass man 10.000 Schritte am Tag gehen soll, war ursprünglich nur ein Marketing-Gag eines Schrittzähler-Herstellers. Aber die Zahl hat sich irgendwie eingebrannt. Nur, dass es einfach nicht für jeden machbar ist. Jede/r sollte schauen, was in ihrem/seinem Alltag machbar ist, und was sie/er sich dann als Ziel setzt. Wenn du im Büro arbeitest und viel sitzt und normalerweise auf 5000 Schritte kommst, dann sind dein Tagesziel eben 6000 Schritte.

Zu guter Letzt ist es ganz wichtig, die Familie (und vielleicht gute Freunde) einzubinden. Vor allem natürlich die Personen, die mit dir gemeinsam essen. Sie alle können dich unterstützen, aber dafür müssen sie wissen, wie dringend und wichtig die Ernährungsumstellung und die Bewegung für dich sind. Mach ihnen deutlich, dass du *richtig unzufrieden* bist, und dass du *jetzt* loslegst.

Ein besonderer Tipp für alle mit Kindern: Gib jedem Familienmitglied Post-its einer anderen Farbe, lass sie das Kochbuch durchschauen und markieren, was sie gerne essen möchten. Ich bin ganz sicher, es ist für jeden was dabei! Und so hast du gleich alle mit im Boot.



Dein Vorratsschrank

Hier kommt eine Liste an Lebensmitteln, die du immer zu Hause haben solltest und mit denen du die Rezepte aus diesem Buch gut kochen kannst:

Für den Vorratsschrank:

- Hülsenfrüchte (aus der Dose, das spart Zeit, weil du die Kichererbsen, Linsen etc. nicht vorher lange einweichen musst): Kidneybohnen, Kichererbsen ...
- Mais
- Vollkorn-Nudeln
- Naturreis/Wildreis
- Wraps (mit ca. 40 g/Wrap)
- Haferflocken
- Mehl
- Proteinpulver (als Mehlersatz)
- Weinstein-Backpulver (das hat nicht den typischen Backpulver-Geschmack)
- Zuckersersatz (siehe Tabelle auf Seite 12)
- Flavour-Pulver oder Drops (siehe Abschnitt »Zuckersersatz«)

Im Kühlschrank/Gefrierfach:

- fettarme Milch (1,5 % Fett)
- Sahnersatz (7 % Fett)
- magerer Schinken und Schinkenwürfel
- fettarmer Joghurt (1,5 % Fett) griechischer, fettarmer Joghurt (0,3% Fett)
- Magerquark
- ungesüßte Magermilch
- Eier
- mageres Rinderhackfleisch
- fettarmer Frischkäse (bis 1% Fett)
- geriebener Käse (bis 30 % Fett)
- Proteinpudding
- Margarine oder Halbfettbutter

Ich nehme ungesüßte Mandelmilch gerne zum Backen oder für Süßspeisen – da schmeckt man sie nicht so sehr raus. Für meinen Kaffee darf es aber gerne Kuhmilch sein.

Immer frisch:

- saisonales Obst (hier bitte ein bisschen auf den Zuckergehalt achten und Obst lieber im Ganzen essen, als Fruchtsaft zu trinken)
- saisonale Gemüse
- Kartoffeln
- Vollkornbrot

Getränke:

- Wasser
- Zero- oder Light-Getränke

Zuckerersatz:

Es gibt inzwischen wirklich jede Menge Alternativen zu Zucker, die alle Vor- und Nachteile haben. Durch was du den Zucker ersetzt, kannst du natürlich selbst entscheiden. Zur Orientierung hier eine Tabelle, wie du Zucker durch was ersetzen kannst.

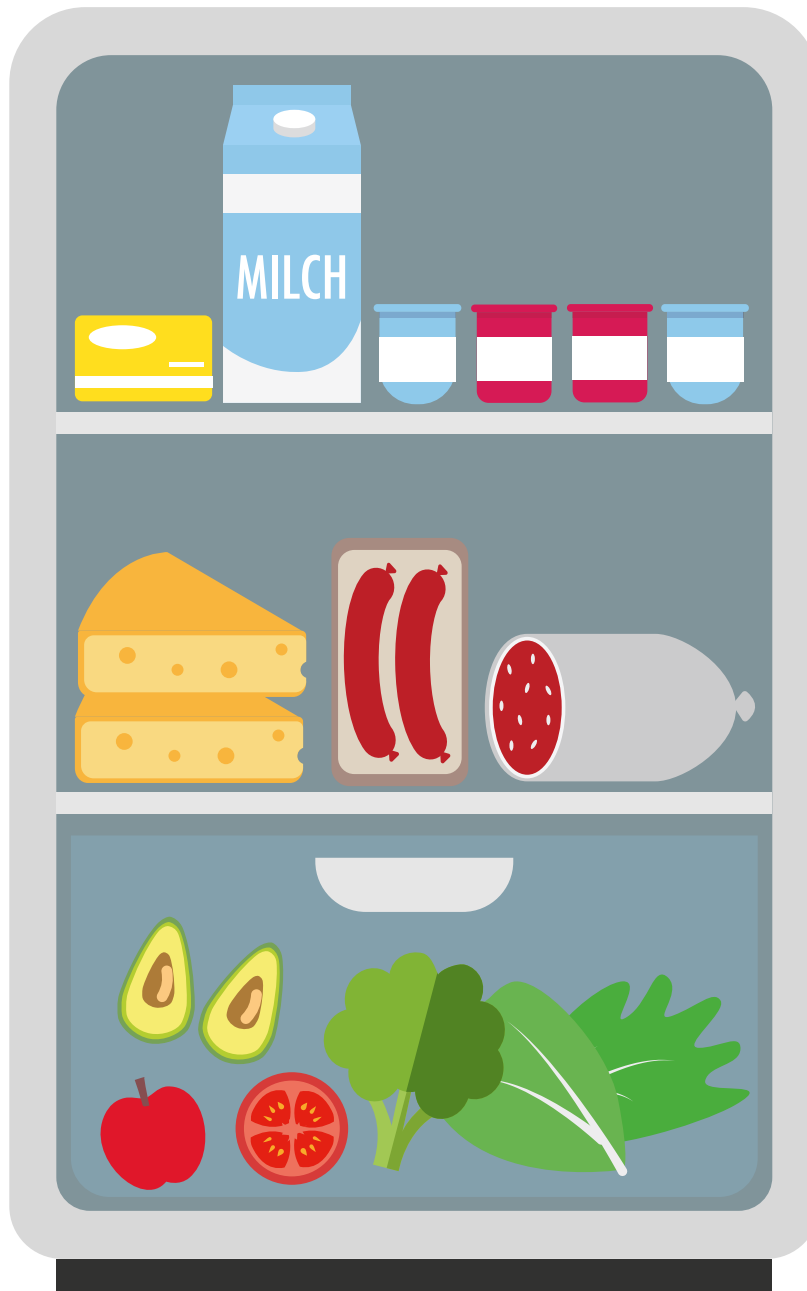
Zucker	Erythrit	Xylit	Flavour-Pulver/ Chunky	Flüssiger Süßstoff
5g =	10 g	5 g	1 Prise	8 Tropfen
10g =	15 g	10 g	2 g	13–16 Tropfen
15g =	20 g	15 g	2 g	20–25 Tropfen
20g =	25 g	20 g	3 g	30 Tropfen
50 g =	70 g	50 g	6 g	4 ml
100 g =	130 g	100 g	1–2TL	8 ml

Ich verwende am liebsten Chunky und Flavours von More Nutrition. Das hat für mich den angenehmsten Geschmack. Außerdem ist da häufig noch ein tolles Aroma dabei. Auch flüssigen Süßstoff verwende ich recht gerne. Erythrit ist in einigen meiner Rezepte enthalten, schmeckt je nach Verwendung recht »kalt«, das muss man mögen. Auch Stevia (nicht in der Tabelle) hat einen seltsamen Eigengeschmack. Xylit nehme ich persönlich nie, weil es hochgiftig für (z. B.) Hunde ist. Sie dürfen weder vom Xylit noch vom fertigen Essen auch nur das kleinste bisschen essen.

Meine Tipps zur Aufbewahrung

1. Obst immer aus der Plastikverpackung nehmen, dann bleibt es länger frisch.
2. Salat in eine Plastiktüte stecken und die Luft gut rausdrücken, dann hält er im Kühlschrank 2 Wochen.
3. Champignons in Papier wickeln.
4. Tomaten nie in den Kühlschrank tun (da verlieren sie ihren Geschmack).
5. Äpfel nicht neben Bananen lagern, sie beschleunigen die Reifung.
6. Kartoffeln und Süßkartoffeln kühl und dunkel lagern (aber nicht im Kühlschrank).
7. Gewürze, Mehl, Proteinpulver etc. kannst du so lange in der Originalverpackung aufbewahren wie sich diese luftdicht verschließen lässt, sonst füll sie lieber in Dosen oder Gläser um.
8. Fleisch und frischen Fisch am besten aus der Plastikverpackung nehmen und in ein Gefäß aus Porzellan oder Glas legen und mit Frischhaltefolie abdecken.
9. Kühlschrank richtig einräumen (siehe Seite 14/15): Milch sollte dabei nicht in der Tür stehen, weil dort beim Öffnen des Kühlschranks zu viel Kälte verloren geht.
10. Reste von gekochtem Essen luftdicht in gefriergeeignete Gefäße füllen und einfrieren (außer du willst sie am nächsten Tag mit zur Arbeit nehmen, o. Ä., dann packst du sie in den Kühlschrank). Vorher unbedingt vollständig abkühlen lassen.

Dein Kühlschrank



**Milchprodukte:
Milch, Joghurt, Butter ...**

**Wurstwaren
und Käse**

Gemüse und Obst

Die wichtigsten Nährstoffe

Eine ausgewogene Ernährung, bei der der Bedarf an Makronährstoffen – also Protein (Eiweiß), Fett, und Kohlenhydrate – täglich gut abgedeckt ist, ist absolut essenziell. Nur so stellen wir sicher, dass wir keine Heißhungerattacken bekommen, weil der Insulinspiegel konstant gehalten wird. So wird man schnell und lange satt, hat genug Energie für den Tag und sichert den langfristigen Erfolg. Auch den Bedarf von Mikronährstoffen wie Vitamine und Mineralien sollten wir tagtäglich decken.

