

**Prof. Dr. med. Helene von Bibra**

# SMILE

Schlemmen in **M**engen - **i**ndividuell,  
für mehr **L**ebensfreude und **E**nergie

Der Ernährungs-  
code gegen  
Insulinresistenz

Nach einem langen Arbeitstag komme ich nach Hause, bin müde - und alle haben Hunger. Die Versuchung ist groß, schnell ein Fertiggericht auf den Tisch zu stellen. Im Kühlschrank liegen Eier, Tomaten, Zucchini, ein paar Käse- und Gemüsereste. Alltag eben. Und genau hier entscheidet sich, ob gesunde Ernährung Theorie bleibt oder gelebt wird.

Warum ich das so betone? Weil gesunde, stoffwechselfreundliche Ernährung meist nicht am Wissen scheitert, sondern an der Umsetzung im Alltag: an Zeitdruck, Erschöpfung und der Vorstellung, gesundes Essen sei kompliziert und langweilig.

Als Professorin für Kardiologie mit den Schwerpunkten Diabetes und Ernährungsmedizin weiß ich, wie entscheidend Ernährung für Stoffwechsel und Gesundheit ist. Und als berufstätige Mutter weiß ich ebenso: Es muss schnell gehen, richtig gut schmecken und alltagstauglich sein.

**Genau dafür habe ich dieses Kochbuch geschrieben.**

Auf Basis aktueller Forschung zeige ich, wie sich gesünderes Essen ganz einfach umsetzen lässt - oft schon durch veränderte Mengenverhältnisse vertrauter Lebensmittel. Die Küche muss nicht komplett umgestellt werden und Lieblingsgerichte sollen bleiben, manchmal auch in einer neuen Variante. Denn das ist das Schöne: Gesunde, leckere Küche gelingt mit einfachen, frischen und preiswerten Zutaten aus dem Supermarkt um die Ecke.

Vergessen Sie also veraltete Empfehlungen aus Gesundheitssystem und Werbung und entdecken Sie abwechslungsreiche Rezepte, die Ihre Gesundheit erhalten bzw. verbessern. Denn diese Rezepte geben zudem Orientierung bei den passenden Zutatenmengen - je nach der individuellen Lebenssituation - als heilsam, als maßvoll oder für sportlich sehr Aktive.

Ich wünsche Ihnen viel Freude beim Kochen, Genießen und beim Entdecken dessen, was Ihnen guttut! Denn gutes Essen ist Lebensfreude - und soll es ein Leben lang bleiben.

Ihre

Prof. Dr. med. Helene von Bibra

# Inhaltsverzeichnis

<b>Information</b>	<b>Seite</b>
Titel und Bilder	1
Inhaltsverzeichnis	4
Einleitung	6
Vorratskammer und Küchenutensilien	18
Das Pflanzenplus: Power für den ganzen Körper	22
<b>8 Frühstückszrepte</b>	24
Salatvergnügen mit Mehrwert	42
<b>10 Salatzepte</b>	44
Trinken Sie sich gesund	62
<b>8 Suppenzepte</b>	64
<b>10 Hauptgerichte mit Pasta &amp; Co</b>	80
Jeden Tag Gemüse: Richtig wichtig	102
<b>14 Hauptgerichte mit Gemüse &amp; Co</b>	104
Bewusst mehr gesunde Fette	132
<b>8 Hauptgerichte mit Fisch</b>	136
Die Bausteine unseres Lebens	152
<b>11 Hauptgerichte mit Fleisch</b>	154
An apple a day	176
<b>12 Rezepte Desserts</b>	178
Register	202
Impressum	206
Danksagung	208

# Meine Mission

Als engagierte Ärztin und Professorin der Kardiologie mit einer Leidenschaft für gutes Essen möchte ich zeigen, wie unkompliziert und genussvoll gesunde Ernährung im Alltag sein kann. Bei meinen Studien zur Herzgesundheit hatte ich festgestellt, dass Menschen mit Diabetes meist auch eine eingeschränkte Herzfunktion haben. Aber was verbessert diese dann wieder? Die Suche nach der Antwort führte mich von der Kardiologie in die Diabetologie und schließlich zur Ernährungsmedizin.



**MEIN ZIEL →  
Gesundheit durch leckeres  
Essen. Für jeden. Jeden Tag.**

Nach vielen Jahren Forschung war mein Fazit eindeutig: Medikamente helfen – doch entscheidend für den Stoffwechsel, gerade auch den des Herzens, ist gesündere Ernährung. Das habe ich dann auch in internationalen Fachjournalen publiziert. Aber mit am wichtigsten ist für mich, dass meine Forschungsarbeit Ergebnisse gebracht hat, die als Ernährungswissen für alle hilfreich und praktisch im Alltag umsetzbar sind. Deshalb verbinde ich sie in diesem Buch mit meiner Liebe zum Kochen und nicht zuletzt auch mit meinen Erfahrungen als berufstätige Mutter.

Viele denken: Gesund essen bedeutet verzichten. Salatberge, Kalorienzählen, keine Freude am Essen mehr. Aber das stimmt nicht. Man muss nur wissen, worauf es ankommt – trotz widersprüchlicher Empfehlungen aus Gesundheitssystem und Werbung. Dass gesundes und leckeres Essen tatsächlich unkompliziert und zeitsparend möglich ist, zeige ich hier mit meinen 80 abwechslungsreichen Rezepten. Sie verbinden aktuelle ernährungswissenschaftliche Erkenntnisse mit alltagstauglicher Küche. Auch Neulinge erhalten damit einen leichten Zugang zum Selberkochen: Die Rezepte sind schnell zuzubereiten und verwenden frische, gut verfügbare und preisgünstige Zutaten.





Die Auswahl ist breit gefächert: Ideen für ein schnelles **Frühstück** an Werktagen oder ein entspanntes Sonntagsfrühstück, vielfältige **Suppen, Salate** und **warme Gerichte** – darunter zahlreiche **Gemüse- und Pastarezepte**. **Fleisch-** und **Fischliebhaber** kommen ebenfalls auf ihre Kosten. Und auch an **Süßspeisen** und **Kuchen** fehlt es nicht.

Zusätzlich erläutere ich in diesem Buch in kompakter Form die **Zusammenhänge zwischen Ernährung, Stoffwechsel, Krankheitsentstehung und gezielter Vorbeugung** – und wie eine gesundheitsbewusste Ernährung auch Umwelt und Nachhaltigkeit unterstützt.

## Das Besondere an diesem Buch: Drei Mengenangaben für die Rezeptzutaten

Mit dieser Struktur lässt sich ausgewogenes Essen für verschiedene Altersgruppen, Gesundheitssituationen und Bewegungsausmaß umsetzen. Denn Übergewicht und Bewegungsmangel zählen zu den wichtigsten Risikofaktoren für Herz-Kreislauf-Erkrankungen und den erworbenen Typ-2-Diabetes.

Jedes Rezept enthält deshalb drei Zutatenmengen inklusive Kalorien- und Nährwertangaben. Damit kann jede\*r die Variante wählen, die zur aktuellen Lebenssituation passt und damit das Ziel **Gesundwerden** oder **Gesundbleiben** für sich umsetzen:

### HEILSAM

linke Spalte: geeignet für Menschen, die abnehmen möchten, einen überwiegend sitzenden Alltag oder ein erhöhtes Krankheitsrisiko haben, z. B. Diabetes, Insulinresistenz oder Bluthochdruck. Die Mengen sind energieärmer (ca. 1.500 kcal/Tag) durch weniger Kohlenhydrate und Fette.

### MASSVOLL


mittlere Spalte: ideal für alle, die ihr Gewicht halten wollen und sich zudem regelmäßig bewegen.


### SPORTLER


rechte Spalte: ausgerichtet auf Personen, die einfach gesund bleiben wollen und durch Sport oder körperliche Arbeit einen höheren Energiebedarf haben (ca. 2.500 kcal/Tag).

So fällt die individuelle Auswahl leicht. Wer sein Wunschgewicht erreicht hat, kann von **HEILSAM** auf **MASSVOLL** wechseln. Und wer vorübergehend weniger aktiv ist – etwa durch Krankheit oder Verletzung – entscheidet sich so lange für eine energieärmere Variante.

Außerdem geben die folgenden Icons Orientierung, was einen im Rezept erwartet:

 einfache Zubereitung, für Kochanfänger bestens geeignet

 fast einfach und ein klein wenig Kocherfahrung hilft, aber gut machbar

 etwas aufwändiger, man muss dennoch kein Profi sein

 vegetarisches Gericht

 glutenfreies Gericht

 < 30 MIN.

Die für das Rezept angegebene Zubereitungszeitdauer in Minuten ist eine Circaangabe. Sie kann je nach Kocherfahrung und Routine variieren.



#### PRO PORTION

**HEILSAM** 625 kcal, 34 g Eiweiß,  
42 g Fett. 28 g Kohlenhydrate

**MASSVOLL** 783 kcal, 42 g Eiweiß,  
53 g Fett. 34 g Kohlenhydrate

**SPORTLER** 904 kcal, 47 g Eiweiß,  
62 g Fett. 47 g Kohlenhydrate





LEICHT



&lt; 20 MIN.

# Erbsen-Cremesuppe

## mit geräucherter Forelle

Eine unerwartet faszinierende Kombination sind diese Erbsen mit frischer Minze und Zitrone. Sie harmonieren ganz wunderbar mit dem geräucherten Fisch. Mit Geflügelfond wird die Suppe richtig fein, wenn aber keiner zur Hand ist, dann tut's auch Hühnerbrühe aus Pulver.

HEILSAM	MASSVOLL	SPORTLER	
200 g	250 g	280 g	geräucherte Forellenfilets
180 g	200 g	220 g	Zwiebeln
20 g	30 g	40 g	Butter
400 g	500 g	550 g	TK-Erbsen
400 ml	400 ml	400 ml	Geflügelfond oder Hühnerbrühe
½ Bund	½ Bund	½ Bund	Minze
150 g	180 g	200 g	Crème fraîche
½ TL	½ TL	1 TL	Zucker
1 EL	1 ½ EL	2 EL	Zitronensaft, frisch gepresst
			Salz und weißer Pfeffer aus der Mühle

2 PORTIONEN

1. Mit einer Pinzette evtl. verbliebene Gräten aus den Forellenfilets entfernen.
2. Zwiebeln schälen und in feine Würfel schneiden.
3. Butter in einem Topf erhitzen, Zwiebelwürfel darin glasig anschwitzen. Etwa 350 g der Erbsen dazugeben und Geflügelfond zugießen. Bei aufgelegtem Deckel zehn Minuten auf sanfter Hitze köcheln lassen.
4. In der Zwischenzeit Minze waschen, trocken schütteln und Blätter abzupfen.
5. Die Hälfte der Minzeblätter sowie die halbe Crème fraîche zur Suppe geben und im Mixer oder mit einem Pürierstab pürieren.
6. Suppe mit restlichen Erbsen nochmals kurz aufkochen, mit Salz, Zucker, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken. Auf tiefe Teller oder Suppenschalen verteilen.
7. Mit den in mundgerechte Stücke zerteilten Forellenfilets, restlicher Crème fraîche und Minze garnieren.



#### PRO PORTION

**HEILSAM** 495 kcal, 31 g Eiweiß,  
33 g Fett, 16 g Kohlenhydrate

**MASSVOLL** 699 kcal, 44 g Eiweiß,  
38 g Fett, 43 g Kohlenhydrate

**SPORTLER** 906 kcal, 51 g Eiweiß,  
49 g Fett, 63 g Kohlenhydrate



# Zucchini-Pasta

## mit Sauce Bolognese

 **LEICHT**  **< 30 MIN.**

Aus Zucchini lassen sich mit einem Sparschäler, Julienne- oder Spiralschneider in Nullkommanix Gemüseversionen der beliebten Spaghetti-Gerichte zaubern. Sie sind preiswert und sogar noch schneller gegart – und sie passen perfekt zu den auch bisher so beliebten Saucen: hier mit dem Klassiker Sauce Bolognese, da vermisst (fast) niemand mehr die vertrauten Spaghetti.

HEILSAM	MASSVOLL	SPORTLER	
80 g	100 g	100 g	Zwiebel
1	1	1	Knoblauchzehe
2 EL	2 EL	3 EL	Olivenöl
200 g	250 g	250 g	Rinderhackfleisch
1 TL	1 TL	1 TL	Salz
			schwarzer Pfeffer aus der Mühle
400 g	400 g	600 g	stückige Tomaten (Dose)
1 EL	1 EL	1 ½ EL	Balsamico
1 TL	1 TL	1 ½ TL	getrockneter Oregano
1 TL	1 TL	2 TL	Zucker
	80 g	120 g	Vollkornspaghetti
500 g	600 g	700 g	mittelgroße Zucchini
10 g	10 g	20 g	Parmesan, frisch gerieben

**2 PORTIONEN**

1. Zwiebel und Knoblauch schälen und fein schneiden.
2. In einer Pfanne 1 EL Olivenöl erhitzen, Zwiebeln und Knoblauch darin anschwitzen. Dann Hackfleisch unter Rühren darin anbraten, mit Salz und Pfeffer würzen. Mitsamt Tomaten, Balsamico, Oregano und Zucker auf mittlerer Hitze 15 Minuten köcheln.
3. Für **MASSVOLL** und für **SPORTLER** Vollkornspaghetti in kochendem Salzwasser nach Packungsbeschreibung bissfest garen, durch ein Sieb abgießen.
4. Zucchini waschen, putzen und mit einem Spiral- oder Julienneschneider wie Spaghetti schneiden.
5. In einer großen Pfanne mit hohem Rand restliches Olivenöl erwärmen. Zucchini-Spaghetti darin zugedeckt drei bis vier Minuten garen, so dass sie etwas glasig, aber noch bissfest sind. Für **MASSVOLL** und für **SPORTLER** mit den Vollkornspaghetti vermischen.
6. Sauce mit Salz und Pfeffer sowie evtl. noch Balsamico abschmecken.
7. Nudeln auf tiefe Teller verteilen, Bolognese über die grüne „Pasta“ geben und Parmesan getrennt servieren.



**PRO PORTION**

**HEILSAM** 507 kcal, 31 g Eiweiß,  
28 g Fett, 29 g Kohlenhydrate

**MASSVOLL** 809 kcal, 45 g Eiweiß,  
44 g Fett, 45 g Kohlenhydrate

**SPORTLER** 871 kcal, 48 g Eiweiß,  
50 g Fett, 58 g Kohlenhydrate







LEICHT



&lt; 45 MIN.

# Kabeljau

## mit Gemüse und Weißwein aus dem Ofen

*Keine Angst vor Fisch: Das Gericht besticht durch seine zarten Geschmackskontraste und gelingt sofort. Fischfilets bleiben mit dieser Zubereitungsmethode schön saftig durch das mit-garende Gemüse. Ein leichtes Essen mit frischen Aromen und feiner Weißweinsauce.*

HEILSAM	MASSVOLL	SPORTLER	
250 g	400 g	500 g	kleine, festkochende Kartoffeln
			Salz und Pfeffer nach Wahl aus der Mühle
110 g	150 g	200 g	Karotten; alternativ Gemüsepaprika oder Pilze etc.
30 g	40 g	60 g	Frühlingszwiebeln
300 g	400 g	400 g	Kabeljaufilets, frisch oder TK
20 g	30 g	30 g	Butter, flüssig
1 EL	1 EL	1 EL	Oliveöl
75 ml	100 ml	120 ml	Weißwein
75 ml	100 ml	120 ml	Sahne
½ Hv.	½ Hv.	1 Hv.	Basilikumblätter
1 EL	1 ½ EL	2 EL	Bio-Zitrone, Schalenabrieb

2 PORTIONEN

1. Backofen auf 180 °C Ober-/Unterhitze vorheizen.
2. Einen Topf mit etwas leicht gesalzenem Wasser, einem Dämpfeinsatz und Kartoffeln darin zugedeckt erhitzen. Sobald das Wasser kocht, Hitze reduzieren. Kartoffeln ca. 25 Minuten garen, mit einem spitzen Messer den Gargrad kontrollieren. Noch heiß schälen, warm halten.
3. Währenddessen Karotten schälen und in dünne Scheiben schneiden. Frühlingszwiebeln waschen, putzen und in Ringe schneiden.
4. TK-Fisch auftauen. Fischfilets trocken tupfen, evtl. noch verbliebene Gräten mit einer Pinzette entfernen. Filets salzen, pfeffern, mit flüssiger Butter bestreichen und in eine Auflaufform setzen.
5. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen, Karotten und Frühlingszwiebeln darin anschwitzen und mit 35 ml Wasser (für **MASSVOLL** 40 ml, für **SPORTLER** 50 ml) ablöschen. Etwa fünf Minuten köcheln lassen, bis das Wasser verkocht ist. Gemüse mit Salz und Pfeffer würzen und über dem Fisch verteilen.
6. Sahne mit Weißwein mischen und über Fisch und Gemüse gießen. In der Ofenmitte 20 Minuten garen.
7. Basilikum waschen und in Streifen schneiden. Fisch zum Servieren mit Basilikumstreifen und Zitruschalenabrieb bestreuen.



#### PRO PORTION

**HEILSAM** 598 kcal, 29 g Eiweiß,  
48 g Fett, 12 g Kohlenhydrate

**MASSVOLL** 738 kcal, 35 g Eiweiß,  
60 g Fett, 13 g Kohlenhydrate

**SPORTLER** 826 kcal, 39 g Eiweiß,  
68 g Fett, 14 g Kohlenhydrate





LEICHT



&lt; 30 MIN.

# Selleriepüree

## und Minuten-Steak mit Zwiebeln

Das sahnige, leicht zitronige Selleriepüree ist eine charakterstarke Beilage zum Steak mit gebratenen Zwiebeln. Es passt auch gut zu anderen kräftigen Fleischsorten, z. B. Wild. Falls mal nur ein Sellerierest übrig ist, einfach andere Wurzelgemüse wie Karotte, Petersilienwurzel oder Pastinake mitverarbeiten.

HEILSAM	MASSVOLL	SPORTLER	
450 g	450 g	500 g	Knollensellerie
			Salz und schwarzer Pfeffer aus der Mühle
1	2	2	Zwiebel
300 g	360 g	400 g	Schweinerückensteaks
			Cayenne- und edelsüßes Paprikapulver
2 EL	3 EL	3 EL	Rapsöl
125 ml	125 ml	150 ml	Sahne
½-1	½-1	1	Zitrone, frisch gepresster Saft

2 PORTIONEN

1. Sellerie schälen und in 1cm dicke Scheiben schneiden. In einem Topf mit Dämpfeinsatz ca. ⅓ l Wasser einfüllen und leicht salzen. Selleriescheiben im Einsatz verteilen, Deckel auflegen und erhitzen. Sobald das Wasser kocht, Hitze etwas zurückdrehen und Sellerie ca. 20 Minuten gardämpfen.
2. In der Zwischenzeit Zwiebeln schälen, halbieren und in halbe Ringe schneiden.
3. Fleisch waschen, trocken tupfen und mit Salz, Cayenne und Paprika würzen.
4. Pfanne mit 1 EL des Öls erhitzen. Zwiebeln darin goldbraun anbraten und aus der Pfanne nehmen.
5. Steaks im restlichen Öl von beiden Seiten kurz anbraten, bis sie leicht gebräunt sind.
6. Sellerie mit ca. 60 ml seiner Kochflüssigkeit in einen hohen Behälter füllen und mit einem Pürierstab glatt mixen. Sahne einrühren und mit Zitronensaft, Salz und Pfeffer abschmecken, das Püree darf eine zitronige Note haben.
7. Steak mit Zwiebeln und Selleriepüree auf Tellern anrichten und servieren.



# Einfach lecker - trotzdem gesund:

**Schnelle und stoffwechselfreundliche Gerichte** aus preiswerten, überall erhältlichen Zutaten, schmackhaft und bestens geeignet für den Einstieg.

Jede Mahlzeit in **drei Varianten**, passend zu Ihrem Leben:

- für genussvolles Abnehmen bei Krankheitsrisiko,
- bei Wohlfühlgewicht
- für extra Energie bei viel körperlicher Aktivität.

Investieren Sie in Ihre Gesundheit und belohnen Sie sich dabei mit echten Gaumenfreuden: **Ausgewogene Ernährung kann Insulinresistenz vermeiden und aktiv vorbeugen** vor Diabetes Typ II, Bluthochdruck und Herz-Kreislauf-Erkrankungen.

Prof. Dr. med. Helene von Bibra vereint hier medizinische **Expertise aus Kardiologie, Diabetologie und Ernährungswissenschaft** mit gut verständlichen Informationen und alltagstauglichen Rezepten – für Sicherheit und nachhaltigen Erfolg – ohne Verbote.

Abgerundet durch Lebensmittelwissen von A wie Abwehrkräfte bis Z wie Zellschutz – natürlich und ohne Nebenwirkungen.

**Kochen Sie sich jetzt gesund für mehr Genuss jeden Tag.**



Sonderausgabe für MindCarb®  
[www.mindcarb.de](http://www.mindcarb.de)

