

Rezepte für die strenge Umstellungsphase
ohne Fettzugabe.

Rezepte zu Metabolic Balance®

Einfache Gerichte für jede Mahlzeit,
mit praktischen Ideen für unterwegs



Roggenvollkornknäckebrot ist das optimale Brot bei einer Ernährung nach Metabolic Balance. Es lässt den Blutzuckerspiegel nur langsam ansteigen und dient durch seine lang anhaltende Sättigungswirkung als natürlicher Appetitzügler. Mit seinen Ballaststoffen hilft es zudem bei der Verdauung.

Frühstücksideen

Bereits beim Frühstück entscheidet sich, wie wir den Tag meistern. Das Frühstück ist eine ganz wichtige Mahlzeit. In der Nacht, während des Schlafens, hat unser Stoffwechsel keine Pause. Er arbeitet weiter und verbraucht dabei Energie, die mit dem Frühstück wieder ausgeglichen werden muss, damit wir fit und leistungsfähig in den Tag starten können. Ein gesundes Frühstück sollte daher reich an wertvollen Nährstoffen sein: hochwertiges Eiweiß, verdauungsfördernde Ballaststoffe, Vitamine und Mineralstoffe. Der Tag beginnt bei Metabolic Balance mit Eiweiß (Milch, Quark, Joghurt, Ei oder Putenbrust) kombiniert mit Roggenvollkornknäckebrot, Gemüse und Obst. Die nachfolgenden Frühstücksvarianten lassen den Tag in Ruhe und ohne Hektik angehen. Selbst Frühstücksmuffel werden von den köstlichen Gerichten überzeugt sein, da sie sich schnell zubereiten lassen.

Bei Metabolic Balance ist das Frühstück Pflicht. Es soll so früh eingenommen werden, dass man bis zum Mittagessen fünf Stunden Pause einhalten kann.



Mokka-Joghurt

Zubereitung

1. Den Joghurt mit Kaffeepulver und Zimt verrühren.
2. Wenn gewünscht, den halben Apfel raspeln und untermischen.

Für 1 Portion

1 Portion Naturjoghurt (3,5 % Fett)
1 TL Instant-Kaffeepulver
Zimt
1/2 Apfel nach Wunsch

Fruchtaufstrich mit Körnern

Zubereitung

1. Körnermischung ohne Fett anrösten. Mango schälen, das Fruchtfleisch klein würfeln, in wenig Wasser dünsten und pürieren.
2. Das Knäckebrötchen mit Mangopaste bestreichen und die Körnermischung darüber streuen.

Tipp Fruchtaufstrich mit **Aprikosen, Apfel, Himbeeren, Erdbeeren** oder **Papaya** zubereiten.

Für 1 Portion

1 Portion Körnermischung
1 Portion Mango
1 Scheibe Roggenvollkornknäckebrötchen

Aprikosenpüree

Zubereitung

1. Die Aprikosen waschen, halbieren, entsteinen und in kleine Stücke schneiden. Die Aprikosenstücke in einem Mixer pürieren und dabei nach Bedarf etwas Wasser zugeben.
2. Den Quark mit Mineralwasser glatt rühren und auf das Knäckebrötchen streichen. Das Aprikosenpüree darauf verteilen.

Tipp Fruchtpüree mit anderem Obst zubereiten. Im Winter eignen sich gut **getrocknete Früchte**, die man zuvor über Nacht einweicht.

Für 1 Portion

1 Portion Aprikosen
1 Portion Quark
4 EL Mineralwasser
1 Portion Roggenvollkornknäckebrötchen

Für 1 Portion

- 1 Portion Papaya
- 1 Portion Milch
- 1 Portion Haferflocken
- 2 Blätter Zitronenmelisse

Frühstücksdrink

Zubereitung

1. Papaya entkernen, 2 Spalten vom Fruchtfleisch abschneiden und den Rest grob würfeln.
2. Milch, Haferflocken, Papayawürfel und 1 Blatt Zitronenmelisse in einem Mixer pürieren.
3. Die Mischung in ein großes Glas geben und mit den Papayaspalten und dem zweiten Blatt Zitronenmelisse garnieren.

Tipp Den Drink mit **Sojamilch** zubereiten und anderes Obst wählen, z. B. **Heidelbeeren**, **Himbeeren** oder **Erdbeeren**.

Für 1 Portion

- 1 Portion Gemüse (rote Paprikaschote, Salatgurke, Chicoréeblätter)
- 1 Portion Naturjoghurt (3,5 % Fett)
- Salz, Pfeffer

Paprika-Gurken-Joghurtcocktail

Zubereitung

1. Die Paprikaschote putzen, die Gurke schälen, beides klein schneiden und in einem Mixer pürieren.
2. Den Joghurt unter das pürierte Gemüse mischen. Mit Salz und Pfeffer würzen.
3. Ein Cocktailglas mit den Chicoréeblättern auslegen und den Gurken-Paprika-Joghurt einfüllen.

Tipp Anstelle des Joghurts **Quark** verwenden; diesen aber mit Mineralwasser cremig rühren und kräftig würzen.

Tipp Dieser Paprika-Gurken-Joghurtcocktail eignet sich gut zum Mitnehmen. Dafür den Drink ohne Chicoréeblätter in ein gut verschließbares Gefäß füllen und die Salatblätter extra einpacken.

Joghurt-Melonen-Teeshake

Zubereitung

1. Teeblätter mit 50 Milliliter heißem Wasser aufbrühen, kurz durchziehen und erkalten lassen.
2. Die Melone halbieren, entkernen, schälen und das Fruchtfleisch in grobe Stücke schneiden. Den Ingwer schälen und in dünne Scheiben schneiden. Melone mit Ingwer in einem Mixer pürieren. Mit Salz, Pfeffer und Tabasco würzen.
3. Tee und Joghurt unter die Melonenmasse rühren. In ein Glas füllen und mit einem Melissenblatt garnieren.

Tipp Für diesen Shake kann man jede Sorte Melonen verwenden. Zur Teebereitung am besten eine normale Menge Tee zubereiten und dann 50 Milliliter abnehmen.

Eiersalat

Zubereitung

1. Gemüse waschen und putzen. Porree in feine Ringe schneiden, Paprikaschote in feine Streifen schneiden.
2. Eine Pfanne erhitzen und Zwiebel und Gemüse darin kurz anbraten. Brühe aufgießen und das Gemüse bissfest garen. Mit Essig, Salz, Pfeffer und Zitronengraspulver würzen. Abkühlen lassen.
3. Das hartgekochte Ei pellen, in Achtel schneiden, unter das Gemüse mischen und den Salat durchziehen lassen.

Tipp Eiersalat am Abend zuvor zubereiten, da er besonders gut schmeckt, wenn er ein paar Stunden durchgezogen ist.

Für 1 Portion

- 1 TL getrockneter weißer Tee
- 1 Portion Melone
- 5 g frischer Ingwer
- Salz, Pfeffer
- Tabasco
- 1 Portion Naturjoghurt (3,5 % Fett)
- 1 Melissenblatt

Für 1 Portion

- 1 Portion Gemüse (Porree, rote Paprikaschote, 1 TL Zwiebel)
- 50 ml Gemüsebrühe
- 1 EL Balsamicoessig
- Salz, Pfeffer
- Zitronengraspulver
- 1 Portion Ei (hart gekocht)

Für 1 Portion

- 1 Portion Blattsalat (Feldsalat, Rucola)
- 1 EL Balsamicoessig
- 3 EL Gemüsebrühe
Salz, Pfeffer
- 1 Portion Roggenvollkornbrot
- 1 Portion Ei
- 1 EL geschnittener Schnittlauch

Pochiertes Ei auf Blattsalat

Zubereitung

1. Die Salate waschen, putzen und trocken schleudern.
2. Aus Balsamicoessig, Gemüsebrühe, Salz und Pfeffer eine Marinade zubereiten und unter den Salat mischen.
3. Das Roggenvollkornbrot im Toaster toasten und anschließend in Würfel schneiden.
4. In einem Topf Wasser zum Kochen bringen. Das Ei in eine kleine Schüssel aufschlagen, vorsichtig in das kochende Wasser gleiten lassen, die Hitze reduzieren und etwa 4 Minuten ziehen lassen. Das Ei mit einem Schaumlöffel herausnehmen und abtropfen lassen.
5. Den Salat auf einem Teller anrichten, das pochierte Ei dazugeben und mit den Brotwürfeln und Schnittlauch bestreuen.

Tipp Wer es etwas herzhafter mag, kann das Roggenvollkornbrot vor dem Toasten mit einer Knoblauchzehe einreiben.

Info Als Pochieren bezeichnet man eine behutsame Garmethode, bei der die Nahrungsmittel in heißem, knapp unter dem Siedepunkt gehaltenem Wasser gegart werden. Die Wassertemperatur sollte dabei die 80 °C nicht überschreiten. Beim Pochieren von Eiern kann man Essig in das Kochwasser geben (etwa 3 Esslöffel pro Liter), um zu verhindern, dass das Eiweiß stark auseinanderläuft; Salz sollte dagegen nicht verwendet werden, da das Ei sonst ausflocken kann. Ganz frische Eier eignen sich am besten zum Pochieren, da sie beim Garen nicht auseinanderlaufen.

Tipp Wenn man kleinere Mengen an Gemüsebrühe benötigt, empfiehlt es sich, das Wasser mit dem Wasserkocher zu erhitzen.

Pochierte Eier mit Brotwürfeln sind ein Genuss. Sie passen auch gut zu anderen Salaten.



Für 1 Portion

1 Portion Erdbeeren
frischer Ingwer
1 EL Balsamicoessig
1 Portion Sojajoghurt

Würzige Erdbeeren mit Sojajoghurt

Zubereitung

1. Erdbeeren waschen, abtropfen lassen, putzen und halbieren. Ingwer schälen und in möglichst kleine Würfelchen schneiden.
2. In einer Schüssel die Erdbeeren mit dem Ingwer vermengen. Den Essig darüber träufeln und die Erdbeeren mindestens 30 Minuten durchziehen lassen.
3. Die marinierten Erdbeeren auf einem Teller anrichten und Sojajoghurt dazureichen.

Tipp Auch **Himbeeren** und **Heidelbeeren** schmecken so ganz köstlich. Statt Sojajoghurt **Hüttenkäse** oder **Ziegenfrischkäse** wählen.

Für 1 Portion

1 Portion Tofu
6 EL Mineralwasser
1 Portion Erdbeeren
2 Melissenblättchen

Erdbeer-Tofu-Creme (Foto)

Zubereitung

1. Tofu zerbröseln und mit dem Mineralwasser in einem Mixer zu einer cremigen Masse pürieren.
2. Erdbeeren waschen, abtropfen lassen und putzen. Zwei Erdbeeren in feine Scheiben schneiden. Die restlichen Erdbeeren klein schneiden, zur Tofumasse geben und kräftig mitpürieren.
3. Tofu-Erdbeeremasse in ein Dessertschälchen füllen. Mit den Erdbeerscheiben und den Melissenblättchen garnieren.

Tipp Die Tofucreme schmeckt auch köstlich mit reifer **Mango**. Oder statt Tofu **Quark**, **Joghurt** oder **Milch** verwenden und die Erdbeeren gleich mitpürieren; dabei allenfalls beim Quark ein wenig Wasser zugeben, bis er geschmeidig ist.

Quark-Apfel-Schichtdessert

Zubereitung

- 1.** Apfel vierteln, Kerngehäuse entfernen und das Fruchtfleisch in Stücke schneiden. Eine Pfanne mit wenig Wasser erhitzen und die Apfelstücke darin mit den Gewürzen weich dünsten.
- 2.** Knäckebrot in eine Plastiktüte geben und mit einem Teigroller zu Bröseln zerdrücken. Quark mit Mineralwasser cremig rühren.
- 3.** In eine Glasschale je ein Drittel Apfelkompott, Brotbrösel und Quark einschichten und wenn möglich den Vorgang zweimal wiederholen. Das Dessert mit Kakaopulver bestäuben. Bis zum Verzehr in den Kühlschrank stellen.

Tipp Süß-säuerliche Äpfel wie die Sorten Elstar oder Braeburn bringen viel Eigengeschmack in das Dessert ein.

Für 1 Portion

- 1 Apfel
- 1/2 TL Ingwerpulver
- 1/2 TL Zimt
- 1 Prise Nelkenpulver
- 2 Scheiben Roggenvollkornknäckebrot
- 1 Portion Quark
- 3 EL Mineralwasser
- 1 TL Kakaopulver



Die Erdbeer-Tofu-Creme verspricht sommerlichen Genuss.

Für 1 Portion
1 Apfel
1 Portion Ei
1 TL Zimt

Apfel mit Schneehaube

Zubereitung

1. Backofen vorheizen auf 200 °C (Umluft 180 °C, Gas Stufe 3-4).
2. Den Apfel waschen, entkernen und in eine feuerfeste Form setzen. Die Form in den heißen Backofen geben und den Apfel 20 Minuten backen. Herausnehmen und pürieren.
3. Ei trennen. Eiweiß sehr steif schlagen, unter das Apfelmus heben und mit Zimt bestreuen.

Tipp Dieses Rezept als Nachtisch zubereiten, wenn eine Eiermahlzeit ansteht. Das übrig gebliebene Eigelb mit etwas Wasser verquirlen, salzen, pfeffern und in einer heißen Pfanne als Omelette backen, eventuell mit klein geschnittenem gedünstetem Gemüse.

Für 1 Portion
1 Apfel
1 Portion Quark
etwas Mineralwasser
1 TL frisch geriebener Meerrettich
Salz, Pfeffer

Meerrettich-Apfel-Quark

Zubereitung

1. Den Apfel schälen, halbieren, das Kerngehäuse entfernen und das Fruchtfleisch grob raspeln.
2. Quark mit Mineralwasser glatt rühren. Apfel und Meerrettich unter den Quark rühren und mit Salz und Pfeffer würzen.

Tipp Dieser Brotaufstrich schmeckt gut zu gedünstetem Gemüse oder als Dip zu Rohkost.

Info Meerrettich bleibt mehrere Tage frisch und wird nicht braun, wenn man das frisch geriebene Gemüse mit etwas Salz mischt und in einem Schraubdeckelglas im Kühlschrank aufbewahrt.



Der tägliche Apfel schmeckt gut, wenn er mit Sauerkraut und Schinken gefüllt wird.

Herzhaft gefüllter Apfel

Zubereitung

- 1.** Den Apfel waschen, einen Deckel abschneiden und vorsichtig aushöhlen. Das herausgeschnittene Fruchtfleisch würfeln.
- 2.** Sauerkraut fein schneiden. Einen Topf erhitzen und Sauerkraut und Apfelstücke darin dünsten. Mit Salz, Pfeffer und Piment würzen.
- 3.** Backofen vorheizen auf 180 °C (Umluft 160 °C, Gas Stufe 2-3).
- 4.** Schinken in Streifen schneiden, zwei Streifen beiseitelegen und den restlichen Schinken unter das Sauerkraut mischen.
- 5.** Den ausgehöhlten Apfel mit der Sauerkrautmischung füllen. Mit den zwei Schinkenstreifen umwickeln und oben mit einem Zahnstocher zustecken. In eine feuerfeste Form geben und im heißen Backofen 20 Minuten backen.

Für 1 Portion

- 1 Apfel
- 1/2 Portion Sauerkraut
- Salz, Pfeffer
- 1 Messerspitze Piment
- 1 Portion gekochter Schinken
- Außerdem:**
Zahnstocher

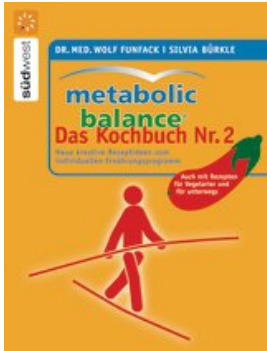
Joghurt, Hüttenkäse, Quark & Co. lassen sich vielfältig zubereiten und nehmen dabei dankbar jede Art von Würzung an. Mit ihrer Frische und Leichtigkeit bereichern sie die Speisepläne von Metabolic Balance.

Rezepte mit Käse & Quark

Käse ist eines der Lebensmittel, das uns am besten mit einer ausgewogenen Mischung an Aminosäuren, den Bausteinen der Proteine, versorgt. Ernährungsphysiologisch betrachtet, liefert der Käse leicht verdauliche Proteine. Bei Metabolic Balance kommt vor allem fettarmer Frischkäse zum Einsatz wie Quark, Hüttenkäse oder Feta. Dabei ist es unerheblich, ob die Milch von der Kuh, dem Schaf oder der Ziege stammt. Bei Milchzuckerunverträglichkeit wird vor allem Hartkäse vertragen, da bei seiner Herstellung Enzyme aktiv werden, die zum Teil den Milchzucker aufspalten und damit der Auslöser des Unwohlseins verschwindet; allerdings enthält Hartkäse meistens mehr Fett als Frischkäse. Wie bei allen anderen Eiweißfraktionen auch, soll man bei Metabolic Balance immer eine kleine Portion Käse auf die Seite legen, um die Mahlzeit damit beginnen zu können.

Käse ist Milchprotein in konzentrierter Form; einfach in der Handhabung, köstlich im Geschmack.





Dr. med. Wolf Funfack, Silvia Bürkle

Metabolic Balance Das Kochbuch Nr. 2

Neue kreative Rezeptideen zum individuellen Ernährungsprogramm

Gebundenes Buch, Klappenbroschur, 144 Seiten, 16,2x21,5
ISBN: 978-3-517-08412-1

Südwest

Erscheinungstermin: Februar 2008

Schmeckt gar nicht nach Diät!

Dieses zweite Kochbuch erweitert konsequent die erfolgreiche Ratgeberserie des einzigartigen Ernährungsprogramms Metabolic Balance® von Wolf Funfack und Silvia Bürkle. Es bietet über 150 neue, verlockende und alltagstaugliche Rezeptideen. Die Umsetzung des persönlichen Ernährungsplans wird durch die Zuordnung der einzelnen Rezepte zu den Lebensmittelgruppen des Metabolic-Balance-Konzepts erleichtert.

Der Erfolg dieses speziellen Ernährungsprogramms spiegelt sich in der stetig zunehmenden Anzahl von Ernährungsberatern, Ärzten und Heilpraktikern, die sich in dieser Methode ausbilden lassen. Entwickler dieses grandiosen und zugleich einfachen Konzepts ist der Arzt und Ernährungsmediziner Wolf Funfack. Zusammen mit Frau Bürkle, Dipl. Ingenieurin für Ernährungstechnik, konzipierte er 2001 die Methode, mit der jeder ein gesundes Körpergewicht erreichen und langfristig halten kann.

 [Der Titel im Katalog](#)