

Mosaik bei
GOLDMANN

Buch

Gesund essen, schlank werden und gut aussehen ist eine Sache – aber muss man deswegen gleich allen leckeren Sachen Lebewohl sagen? Keineswegs! Rory Freedman und Kim Barnouin, Autorinnen des sensationellen Bestsellers »Skinny Bitch«, lieben Essen und können sich ein Leben ohne Lasagne, Burger oder Schokoladenkuchen gar nicht vorstellen. Dass gesunde Ernährung und leckeres Essen kein Widerspruch sein muss, beweisen sie mit ihrem neuen Buch. Über hundert einfach zuzubereitende, kalorienarme vegane Rezepte sind hier versammelt: von Frühstücksleckerbissen bis Schlechte-Laune-Futter, von internationalen Spezialitäten bis Häppchen für die Dinnerparty, von herzhaften Eintöpfen bis zu süßen Verführungen. Gewürzt ist das Ganze mit dem einmalig unverblühten Stil der Autorinnen und zahlreichen frechen Tipps und Tricks für die »Skinny Bitch in der Küche«.

Autorinnen

Rory Freedman, eine frühere Agentin der Modelagentur Ford Models, und Kim Barnouin, ehemaliges Model mit einem Hochschulabschluss in Ernährungswissenschaften, haben mit ihrem Buch »Skinny Bitch« für mächtigen Wirbel gesorgt und einen neuen, gesunden Lifestyle ins Leben gerufen. Zahlreiche Models, Schauspieler und Sportler, die sie beraten haben, schwören auf ihre Skinny-Bitch-Methode. Die beiden Autorinnen leben in Los Angeles.

*Von Rory Freedman und Kim Barnouin
außerdem bei Mosaik bei Goldmann
Skinny Bitch (17039)*

Rory Freedman · Kim Barnouin

Skinny
Bitch
Das Kochbuch

Köstliche Rezepte für den
gesunden Genuss und eine tolle Figur

Aus dem Amerikanischen
von Christiane Burkhardt

Mosaik bei
GOLDMANN

Alle Ratschläge und Rezepte in diesem Buch wurden von den Autorinnen und vom Verlag sorgfältig erwogen und geprüft. Eine Garantie kann dennoch nicht übernommen werden. Eine Haftung der Autorinnen beziehungsweise des Verlags und seiner Beauftragten für Personen-, Sach- und Vermögensschäden ist daher ausgeschlossen.



Verlagsgruppe Random House FSC-DEU-0100
Das für dieses Buch verwendete FSC-zertifizierte Papier *Munken Print*
liefert Arctic Paper Munkedals AB, Schweden.

1. Auflage

Deutsche Erstausgabe Mai 2009

© 2009 der deutschsprachigen Ausgabe

Wilhelm Goldmann Verlag, München,

in der Verlagsgruppe Random House GmbH

© 2007 der Originalausgabe by Rory Freedman und Kim Barnouin

Originaltitel: *Skinny Bitch In the Kitch*

Originalverlag: Running Press Book Publishers, Philadelphia

Umschlaggestaltung: Uno Werbeagentur, München

Umschlagmotiv: Margarete Gockel

Illustrationen: © Margarete Gockel

Redaktion: Renate Weinberger

Satz: Buch-Werkstatt GmbH, Bad Aibling

Druck und Bindung: GGP Media GmbH, Pößneck

CB · Herstellung: IH

Printed in Germany

ISBN 978-3-442-17073-9

www.mosaik-goldmann.de

Inhalt

Einleitung	7
Kurze Vorwarnung	12
Fabelhaft frühstücken	15
Gute-Laune-Snacks	33
Voll die Vorspeisen	43
Suppen & Eintöpfe satt	57
Skinny-Bitch-Salate	67
Skinny-Bitch-Sandwiches	79
Bitch international	95
Bitch all'italiana	109
Runter damit ohne Reue!	121
Das geht immer!	141
Super-Saucen und einzigartige Ersatzprodukte	169
Ein Happy End muss sein!	187
Kurze Nachbemerkung	209
Glossar	211
Dank	214
Mehr zum Thema im Internet	215
Rezeptverzeichnis	216
Register	219

*Für alle, die nur der Wahrheit verpflichtet sind,
und uns den Weg geebnet haben.*

*Für die Pioniere gesunder Ernährung, die uns einen
Pfad durch den Dschungel geschlagen haben.*

*Für alle Leckermäuler, die genauso verfressen sind wie wir,
und für alle neuen Skinny Bitches,
die uns um dieses Buch gebeten haben.*

Namastè.

Einleitung

Was gibt es Schöneres als Essen? (Wenn Sie jetzt »Sex« sagen, sind Sie eine Lügnerin oder pervers.) Die Antwort lautet: Nichts! Es gibt nichts Schöneres als Essen! Wir sind schweinefressend und tun nichts lieber als essen. Wir lieben es so sehr, dass es uns fast in den Wahnsinn treibt. Wir sind süchtig nach Essen. Wenn wir essen gehen und man uns echte Köstlichkeiten auftischt, haben wir den Küchenchef zum Fressen gern. Oder uns selbst. Wir sterben für gutes Essen – und achten gleichzeitig auf unsere Gesundheit.

Diese beiden Dinge – unsere Lust am Essen und unser Wunsch, gesund zu leben – haben uns auf die Idee gebracht, das Buch »*Skinny Bitch*« zu schreiben. Wenn Sie den Vorgängerband von »*Skinny Bitch – Das Kochbuch*« noch nicht gelesen haben, dann bewegen Sie Ihren Hintern und kaufen Sie ein Exemplar! Es wird Ihr Leben verändern. Versprochen. Lassen Sie sich vom Titel nicht in die Irre führen: Das Buch ist keine dämliche Diätfibel, sondern ein verständlicher Rat-

geber für gesundes, genussvolles Essen. Und gleichzeitig ein sorgfältig recherchiertes Sachbuch über die verbrecherischen Machenschaften der Nahrungsmittelindustrie.

Vieles, was wir bei unseren Recherchen für den Band »*Skinny Bitch*« erfahren haben, hat uns zutiefst schockiert, und wir möchten diese Informationen unbedingt weitergeben. Wir wollten an dieser Stelle schon das komplette »*Skinny Bitch*«-Buch noch mal abdrucken – als Einleitung sozusagen –, aber der Verlag war dagegen. Deshalb das Wichtigste in Kürze.

Fleisch:

Hmmm ... totes Fleisch »verendeter Tiere«. Das klingt nicht gerade so, als ob man das essen will, ganz zu schweigen von den darin enthaltenen Pestiziden, Hormonen, Steroiden und Antibiotika. Oh, und dann gibt es da noch den Rinderwahnsinn, die Vogelgrippe, Salmonellen, Colibakterien, Trichinen und Quecksilber. Kein Wunder, dass die Mehrheit der Bevölkerung an Übergewicht, Krebs, Leber-, Nieren-, Lungen- und Nervenerkrankungen leidet, Fruchtbarkeit und Zeugungsfähigkeit herabgesetzt sind und es zu Geburtsfehlern und Fehlgeburten kommt.

Egal, ob Sie es Steak, Thunfisch, Speck oder Hühnchen nen-

nen – es ist und bleibt ein Kadaver. Wir wissen, dass es Ihnen schmeckt, aber es gibt andere Nahrungsmittel, die Fleisch vom Geschmack und von der Konsistenz her ähneln, aber frei von solchen Nebenwirkungen sind. Wacht endlich auf, Mädels!

Milchprodukte:

Haben Sie Osteoporose? Renommierete Wissenschaftler haben die Auswirkungen von Milchprodukten auf die Knochendichte untersucht. Keine dieser Studien konnte nachweisen, dass der Konsum von Milchprodukten vor Osteoporose schützt. Im Gegenteil, eine von der Milchwirtschaft selbst finanzierte Studie enthüllte, dass der hohe Proteingehalt von Milch dem Körper sogar Kalzium entzieht. Es gibt auch Belege dafür, dass Milch nicht nur für Osteoporose, sondern auch für Akne, Blutarmut, Angstzustände, ADS, Allergien, Asthma, Übergewicht, Herzerkrankungen, Diabetes, Autismus und verschiedene Krebsarten verantwortlich ist.

So wie menschliche Milch für Menschenbabys gedacht ist, gehört auch die Kuhmilch den Kälbern. Wir sind die einzige Spezies weltweit, die Milch einer anderen Spezies trinkt. Wir sind auch die einzige Spezies auf der Welt, die noch im Erwachsenenalter Milch trinkt. Das ist nicht nur krass, sondern auch gruselig. Die Milchindustrie hat uns mit millionen-

schweren Werbekampagnen förmlich das Gehirn gewaschen. Mit der Folge, dass wir regelrecht süchtig nach ihren gesundheitsschädlichen Erzeugnissen sind.

Wir brauchen sie nicht. Ein neues Zeitalter ist angebrochen. Es gibt so viele fantastische Alternativen zu Milchprodukten – denkt um, Mädels!

Kohlenhydrate:

Über Kohlenhydrate wird so viel Unsinn verbreitet, dass wir ein paar Dinge ein für alle Mal klarstellen wollen: Es gibt zwei Typen von Kohlenhydraten – einfache und komplexe. Komplexe Kohlenhydrate sind nicht nur gesund, sondern sollten auch einen erheblichen Anteil Ihrer Ernährung ausmachen. Dazu gehören Obst, Gemüse, Vollkornprodukte und Hülsenfrüchte, die Sie über den Tag verteilt und jeden Tag essen sollten. Einfache Kohlenhydrate wie Weißbrot, Weißmehl, Weißmehlnudeln, weißer Reis und weißer Zucker sind Müll und sollten gemieden werden. Die meisten Kekse, Kuchen, Snacks und Fertigprodukte sind einfache Kohlenhydrate.

Was sollen wir verfressenen Mädels da bloß tun? Na, lecker essen, natürlich, aber nur Sachen mit den richtigen Zutaten!

Jedes Mal, wenn wir Interviews zu unseren Büchern geben, stellt man uns dieselben Fragen: »Was macht ihr, wenn ihr

Hunger auf Süßes habt? Oder haben Skinny Bitches so was gar nicht?« Nun, wir sind Skinny Bitches, aber doch keine Außerirdischen! Natürlich haben wir Lust auf Süßes. Und wir essen es auch.

Leider wissen die meisten Leute nicht, dass sie lustvoll genießen können, ohne fett, krank oder deprimiert zu werden. Es ist uns also ein Vergnügen (grunz, grunz), die Massen aufzuklären und sie mit neuen leckeren Sachen zu verköstigen. Hoffentlich gefallen Ihnen die Rezepte genauso gut wie uns. Und wenn nicht, haben Sie eben Sex, Sie perverses Schwein!

Kurze Vorwarnung

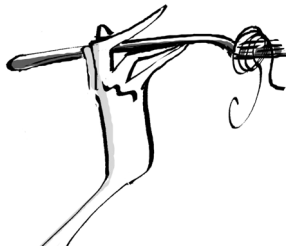
Nichts nervt mehr als Rezepte mit lauter merkwürdigen Zutaten. Deshalb haben wir versucht, unsere Rezepte so normal wie möglich zu gestalten. Auf ein paar Produkte müssen wir allerdings bestehen – auch auf die Gefahr hin, Sie zu nerven. Kann sein, dass Sie kein Vollkornmehl im Schrank haben. Doch leider, leider: Weißmehl ist ungesund und sollte nur im äußersten Notfall verwendet werden. Nach Möglichkeit benutzen wir ausschließlich Produkte, die so gesund und naturbelassen wie möglich sind. Dasselbe sollte auch für Sie gelten. Wir möchten, dass Sie Ihre alten, ekligen Zutaten durch gesunde ersetzen.

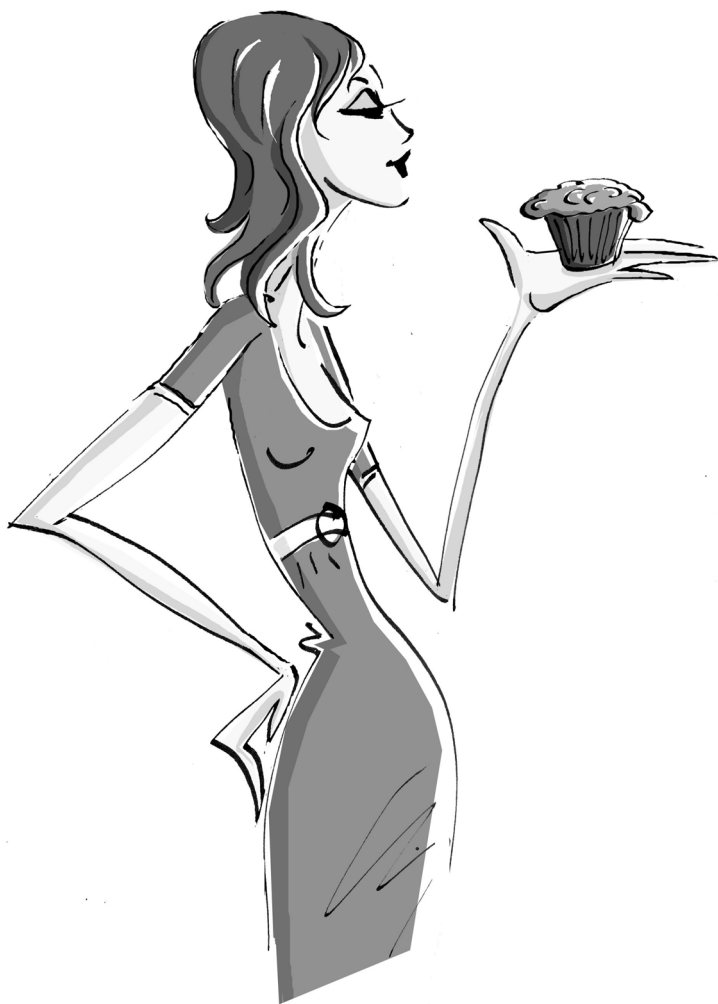
Wir haben nichts gegen Olivenöl – wir lieben es! Aber wussten Sie, dass Öle, die stark erhitzt werden, ihre Molekularstruktur ändern und freie Radikale bilden? Oder dass freie Radikale mit Herzerkrankungen und Krebs in Verbindung gebracht werden? Nun, wir schon, und deshalb verwenden wir in vielen Rezepten Kokosöl. Ja, kann gut sein, dass Sie in

einen Bio-Markt oder ein Reformhaus müssen, um welches aufzutreiben. Aber der Weg dorthin ist angenehmer als der in die Notaufnahme ...

Falls Sie auf ein paar Zutaten stoßen, die Sie zunächst nerven: Geben Sie ihnen eine Chance! Wir meinen es gut mit Ihnen und möchten, dass Sie Ihr Essen genießen und gesund bleiben. Am Ende des Buches finden Sie ein Glossar, das über ein paar besonders unkonventionelle Dinge informiert. Also hören Sie auf zu meckern, bestücken Sie Ihre Vorratsschränke neu und kochen Sie los!

(Keine Sorge – auch wir haben ein paar verbotene, schweiniische Zutaten in petto ...)





Fabelhaft frühstücken

Kaffee schadet Ihrem Körper – damit sollten Sie auf keinen Fall den Tag beginnen. (Falls Ihnen das neu ist, schlagen Sie in »Skinny Bitch« auf den Seiten 14 bis 16 nach). Ein wirklich unschlagbares Frühstück besteht aus frischem Obst. Aber wenn es ein Sonntagsbrunch sein soll oder Sie mal keine Lust auf Obst haben, genießen Sie folgende Frühstücksvorschläge:

Powerfrühstück mit selbst gemachtem Knuspermüsli

»Rührei« à la française

Das ultimative Frühstücksbrot

Bauernfrühstück

French Toast mit Pekankruste

Einfache Pfannkuchen

Einfache Obst-Nuss-Muffins

Bitches-Burrito

Bitchlette für zwei

Smoothies

Powerfrühstück mit selbst gemachtem Knuspermüsli

8 Portionen

Für das Knuspermüsli:

150 g Haferflocken
120 g gehobelte Mandeln
60 g ungesüßte Kokosflocken
¼ TL feines Meersalz
60 ml Ahornsirup
2 EL Reissirup
2 EL Distelöl
Distelöl zum Einfetten des Backblechs
220 g Trockenfrüchte (Rosinen, Sultaninen, Cranberrys, gewürfelte Aprikosen – was Sie wollen!)

Für 1 Frühstücksportion:

140 g Beerenfrüchte (bei frischen Erdbeeren den Stielansatz entfernen und die Frucht vierteln)
170 g Sojajoghurt mit Vanille- oder Fruchtgeschmack
70 g selbst gemachtes Knuspermüsli (1 Portion)

1. Für das Knuspermüsli den Backofen auf 150 °C vorheizen.
2. Haferflocken auf einem großen Backblech verteilen und etwa 15 Minuten im Ofen rösten.
3. In der Zwischenzeit in einer großen Schüssel Mandeln, Kokosflocken und Salz mischen. In einer kleinen Schüssel den Ahorn- mit dem Reissirup und 2 Esslöffeln Öl verrühren.

4. Die gerösteten Haferflocken zur Mandelmischung geben. Die Sirupmischung dazugießen und alles sorgfältig verrühren.
5. Das Backblech einfetten. Das Knuspermüsli gleichmäßig darauf verteilen und 20 bis 25 Minuten goldbraun backen, dabei gelegentlich wenden. (Die Mischung wird danach immer noch feucht sein.) Aus dem Ofen nehmen. Die Trockenfrüchte unter das Müsli mischen und das Ganze gut auskühlen lassen. (Auch wenn's noch so schwerfällt: Wer sich nicht den Mund verbrennen will, muss abwarten!) In einem luftdichten Behälter aufbewahren.
6. Für eine Frühstücksportion in einer Schale die Beerenfrüchte mit dem Joghurt und einer Portion Knuspermüsli mischen. Guten Appetit!

»Rührei« à la *française*

3 bis 4 Portionen

400–450 g Tofu, zerkrümelt	½ TL Kurkuma
110 g veganer Schmelzkäse, zerkrümelt	½ TL feines Meersalz
	½ TL Pfeffer
3 Frühlingszwiebeln, in feine Ringe geschnitten	½ EL raffiniertes Kokosöl
2 Knoblauchzehen, fein gehackt	120 g frische Pilze (eine Sorte oder gemischt), in feine Scheiben geschnitten
2 EL Würz-Hefeflocken	240 g frischer Spinat
1 EL Tamari- oder Sojasauce	

1. Tofu, Käse, Frühlingszwiebeln, Knoblauch, Hefeflocken, Tamari- oder Sojasauce, Kurkuma, Salz und Pfeffer in einer großen Schüssel mischen, beiseitestellen.
2. Das Kokosöl bei mittlerer Hitze in einer antihafbeschichteten Pfanne erhitzen, die Pilze hinzugeben und 1 bis 2 Minuten dünsten. Nacheinander je eine Handvoll Spinat hinzufügen und 1 Minute dünsten, bis die Blätter zusammengefallen sind. Die Tofumischung unterheben und 3 bis 4 Minuten anbraten, bis alle Feuchtigkeit verdunstet ist, dabei hin und wieder umrühren. Sofort servieren.

Das ultimative Frühstücksbrot

4 Portionen

2 EL raffiniertes Kokosöl	4 Vollkorn-Toasties, halbiert und getoastet
200–220 g fester Tofu, in 4 gleich große Würfel geschnitten	4 Tomatenscheiben (nach Belieben)
4 Scheiben veganer Speck oder Schinken	feines Meersalz Pfeffer
1–2 EL Sojabutter	Ketchup (nach Belieben)
4 Scheiben veganer Schmelzkäse	

Das Kokosöl in einer großen Pfanne erhitzen. Tofu, Speck oder Schinken darin 2 Minuten anbraten. Wenden und etwas Sojabutter hinzufügen. Auf jeden Tofuwürfel eine Scheibe Käse legen. Den Deckel auflegen und weitere 2 Minuten braten. 4 halbe Toasties mit je einer Scheibe Speck oder Schinken, einem Tofuwürfel mit Käse und nach Belieben einer Tomatenscheibe belegen. Großzügig mit Salz und Pfeffer würzen und nach Belieben mit Ketchup abschmecken. Die restlichen Hälften der Toasties jeweils obenauf legen. Sofort servieren.

Bauernfrühstück

4 bis 6 Portionen

220 g veganer Schmelzkäse oder Mozzarella, zerkrümelt	1 EL raffiniertes Kokosöl
200–220 g fester Tofu, klein gewürfelt	220 g vegane Bratwurst, klein gewürfelt
2 Tomaten, klein gewürfelt	½ Zwiebel, grob gewürfelt
1 TL feines Meersalz	700 g mehliges Kartoffeln, in 1 cm große Würfel geschnitten
½ TL Pfeffer	2 Knoblauchzehen, in feine Scheiben geschnitten
½ TL Paprikapulver	

1. Käse, Tofu, Tomaten, Salz, Pfeffer und Paprikapulver in einer großen Schüssel mischen und beiseitestellen.
2. Einen halben Esslöffel Kokosöl in einer großen antihafbeschichteten Pfanne erhitzen. Die Bratwurst hinzugeben und wie auf der Packung angegeben braten. Die Wurst zu der Käsemischung geben. Das restliche Kokosöl in die Pfanne geben und erhitzen. Die Zwiebeln hinzufügen und 1 Minute andünsten. Die Kartoffeln hinzufügen und unter gelegentlichem Umrühren 15 bis 20 Minuten garen, bis sie weich sind. Den Knoblauch zugeben und 1 Minute dünsten. Die Käsemischung unterheben und unter gelegentlichem Umrühren 2 bis 3 Minuten braten, bis alles gut heiß ist.

French Toast mit Pekankruste

6 bis 8 Portionen

360 ml Soja- oder Reismilch	120 g Pekannüsse, fein gehackt
3 EL Maisstärke	2 EL raffiniertes Kokosöl (bei Bedarf mehr)
1 TL Zimt	
6 EL Kichererbsenmehl oder braunes Reismehl	6–8 Scheiben veganes Voll- korn- oder Rosinenbrot Ahornsirup zum Servieren

1. Soja- oder Reismilch mit der Maisstärke und dem Zimt in einer mittelgroßen Schüssel verrühren. Mit dem Schneebesen das Kichererbsen- oder das braune Reismehl unterrühren. Die Mischung in eine flache Schale gießen. Die Pekannüsse auf einen flachen Teller geben.
2. Das Kokosöl bei mittlerer Hitze in einer großen Pfanne erhitzen. Die Brotscheiben nacheinander auf beiden Seiten in der Milchmischung einweichen. Mit einer Seite in die Pekannüsse drücken. (Ja, es ist nicht ganz einfach dafür zu sorgen, dass die Nüsse kleben bleiben. Jammern verboten – schließlich gibt es gleich French Toast!) Die Brotscheiben mit der Pekanseite nach unten in die Pfanne legen und 2 bis 3 Minuten braten, bis die Pekannüsse goldbraun sind. Brotscheiben vorsichtig wenden und auf der anderen Seite ebenfalls 2 bis 3 Minuten goldbraun braten. (Bei Bedarf beim Braten noch etwas Öl hinzufügen.) Sofort mit Ahornsirup servieren.

Einfache Pfannkuchen

6 bis 8 dicke Pfannkuchen

130 g Vollkornmehl	2 EL raffiniertes Kokosöl (zerlassen) oder Distelöl
1½ TL Backpulver	
½ TL feines Meersalz	1 EL Ahornsirup
360 ml Reismilch	1 TL reines Vanille-Extrakt Ahornsirup zum Servieren

1. Mehl, Backpulver und Salz in einer großen Schüssel vermengen. In einer mittelgroßen Schüssel Reismilch, Öl, Ahornsirup und Vanilleextrakt verrühren. Die Milchmischung mit dem Schneebesen unter die Mehlmischung rühren (ein paar kleine Klumpen sind nicht so schlimm).
2. Eine große antihafbeschichtete Pfanne bei mittlerer Hitze 2 Minuten heiß werden lassen. Jeweils eine knappe Schöpfkelle Teig hinzufügen, glatt streichen und 2 bis 3 Minuten backen, bis der Teig Bläschen wirft und die Unterseite des Pfannkuchens goldbraun ist. Den Pfannkuchen wenden und weitere 1 bis 2 Minuten goldbraun backen. Die fertigen Pfannkuchen im Ofen warm halten und heiß mit Ahornsirup servieren.

Blaubeerpfannkuchen

160 Gramm Blaubeeren in den Teig rühren.

Bananen-Walnuss-Pfannkuchen

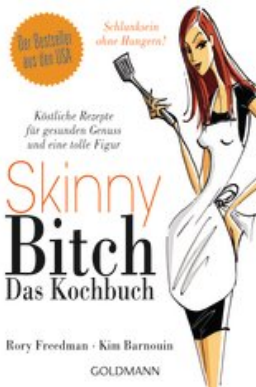
1 große, dünn geschnittene Banane sowie 70 Gramm gehackte Walnüsse in den Teig rühren.

Schoko-Pfannkuchen

Das Vollkornmehl auf 100 Gramm plus 2 Esslöffel reduzieren und 30 Gramm ungesüßtes Kakaopulver hinzugeben.

Außerdem 2 Esslöffel statt 1 Esslöffel Ahornsirup einrühren.

UNVERKÄUFLICHE LESEPROBE



Rory Freedman, Kim Barnouin

Skinny Bitch - Das Kochbuch

Köstliche Rezepte für gesunden Genuss und eine tolle Figur
Schlanksein ohne Hungern!

DEUTSCHE ERSTAUSGABE

Taschenbuch, Broschur, 224 Seiten, 12,5 x 18,3 cm
ISBN: 978-3-442-17073-9

Goldmann

Erscheinungstermin: April 2009

Für alle, die sich schlank, schön und gesund essen wollen!

Rory Freedman und Kim Barnouin essen gerne und können sich ein Leben ohne Lasagne oder Schokolade gar nicht vorstellen. Dass gesunde Ernährung und leckeres Essen kein Widerspruch sein muss, beweisen sie mit über hundert einfachen und kalorienarmen veganen Rezepten. Gewürzt ist das Ganze mit dem einmalig unverblühten Stil der Autorinnen und zahlreichen frechen Tipps und Tricks.

 [Der Titel im Katalog](#)