

LESEPROBE
FÜR UNSER BUCH

team tietge.

KATHARINAS FITNESSKÜCHE

Gesund und glücklich leben
ohne Weizen und Zucker

PLUS
20 FITNESS-
ÜBUNGEN FÜR
MEHR
HAPPINESS



Olivia Verlag

SCAN ME
www.tietge-verlag.de







INHALT

Wie alles begann 6

Frühstück 12

Schnelle Rezepte 48

Freunde zu Besuch 86

Zum Mitnehmen 126

Süßes 164

Fitnessprogramm 200

Dehnübungen 211

Register 220

Impressum 224



WIE ALLES BEGANN

Du hältst gerade mein erstes Buch mit vielen Rezepten, Geschichten und einem Einblick in mein Leben in der Hand. Darüber freue ich mich total! Bis ich dieses Buch schreiben konnte, musste ich eine lange Entwicklung durchmachen.

Als ich vor ein paar Jahren zum Studieren bei meinen Eltern ausgezogen bin, war es für mich unvorstellbar, dass ich mal gerne und vor allem gesund koche, backe und esse. Mein sieben Jahre jüngerer Bruder hat schon damals besser gekocht als ich.

Beim ersten Date mit meinem Freund Sebastian griff ich größtenteils auf Fertiggerichte zurück, denn – ganz ehrlich – mit dem, was ich in der Küche fabriziert habe, konnte man keine Preise und schon gar keine Herzen gewinnen. Ich verriet ihm damals gleich, dass ich weder kochen noch backen kann. Da wir

beide aber sehr gerne essen, habe ich solange geübt, bis es geschmeckt hat. Die Küche sah häufig wie ein Schlachtfeld aus, aber das war mir egal. Auf das Ergebnis kam es an. Und auf Sebastians Meinung. Er hat jedes Gericht probiert und das meiste davon sogar aufgegessen. Er ist mein bester Probe-Esser und härtester Kritiker.

WAS TUT MEINEM KÖRPER GUT?

Doch meine wahre Kochbegeisterung kam erst später. Nach einiger Zeit in meiner Studentenwohnung musste ich mich wegen einer Fehlstellung der Hüfte am Becken operieren lassen. Während der Wochen, die ich im Krankenhaus und in der Reha verbrachte, habe ich mich viel mit dem Thema „Gesunde Ernährung“ beschäftigt. Ich wollte genau wissen, welche Lebensmittel meinem Körper helfen, so schnell wie möglich wieder auf die Beine zu kommen.

Aus dem neugierigen Interesse von damals ist eine große Leidenschaft für gesundes Essen geworden. Vor allem, da ich gemerkt habe, wie viel besser es mir geht, wenn ich auf Fertiggerichte, Fast Food, Zucker, Weizenprodukte und viele verarbeitete Lebensmittel verzichte. Nachdem ich ein Jahr später noch einmal operiert werden musste, erholte sich mein Körper wesentlich besser, und ich konnte viel schneller wieder laufen als nach der ersten Operation. Dieses „gesunde Jahr“ hat meine Laune und Leistungsfähigkeit deutlich verbessert.

Um die Hüfte wieder vollständig einsetzen zu können, habe ich in der Reha gezielte Trainingsübungen erlernt. Bis heute trainiere ich meinen Körper regelmäßig. Aus der Kombination aus gesundem Essen und Fitnessübungen entstand KATHARINAS FITNESSKÜCHE.

JEDER KANN GESÜNDER LEBEN

Ich kann von ganzem Herzen und aus voller Überzeugung sagen, dass ein gesundes und fittes Leben ein besseres Leben ist. Egal, aus welcher Motivation heraus man es beschließt: Jeder kann gesünder leben. Dabei geht es nicht um Verzicht, sondern lediglich um eine kleine Veränderung, die dann aber auch sehr schnell Freude bereitet und die alten Gewohnheiten durch neue und bessere ersetzt.

Langfristig gesund und glücklich, das habe ich schon mit ein paar ganz einfachen Veränderungen geschafft und freue mich, diese Erfahrung mit dir in meinem Buch teilen zu dürfen.

Deine Katharina



Aus dem neugierigen Interesse von damals ist eine große Leidenschaft für gesundes Essen geworden.

Pizza zum Frühstück klingt wie ein wahrgewordener Traum, oder? Und dann auch noch als süße Variante. Für mich kann ein Tag eigentlich nicht besser anfangen als mit einer süßen – und gesunden! – Pizza. Mit jeder Menge Obst obendrauf.

FRÜHSTÜCKSPIZZA

Für 2 Personen ~ Dauert 30 Minuten

Man nehme 1 Eiweiß ~ 100 g Haferflocken ~ 3 EL Honig ~ 1 Pfirsich ~
150 g Naturjoghurt (1,5% Fett) ~ 50 g Himbeeren ~
50 g Brombeeren ~ 1 Handvoll Minzblätter

1 ~ Schlage das Eiweiß mit einem Handrührgerät steif und rühre die Haferflocken und den Honig vorsichtig mit einem Spatel unter, bis eine gleichmäßige Masse entsteht.

2 ~ Teile die Masse in zwei Portionen und lege sie mit ausreichendem Abstand auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech. Forme sie zu zwei flachen, runden Pizzaböden.

3 ~ Backe die Pizzen 10 bis 12 Minuten im vorgeheizten Backofen bei 180 °C, bis sie schön goldbraun gebacken sind. Schneide den Pfirsich in kleine Schnitze.

4 ~ Nimm die Pizzaböden aus dem Backofen und lasse sie kurz abkühlen. Bestreiche sie mit dem Joghurt und belege sie mit den Pfirsichstücken und Beeren. Dekoriere die Pizzen mit den Minzblättern.

*#pizzazumfruehstueck #obstliebe #pizzastart #morgenwonne #minzblattdeko
#traumgericht #suessevariante #obstzugabe*



Obwohl meine Familie nicht besonders überzeugt von Süßkartoffeln ist, findet man sie bei mir im Gemüsekorb. Ich kann sie einfach immer und zu den unterschiedlichsten Rezepten essen: als Ofengemüse, im Püree und sogar im Kuchen. Die Süßkartoffel ist super vielfältig und aus meinem Alltag fast nicht mehr wegzudenken.

GEFÜLLTE SÜSSKARTOFFEL

Für 2 Personen ~ Dauert 1 Stunde

Man nehme 2 Süßkartoffeln ~ 2 EL Olivenöl ~ 50 g Mais-Couscous ~
100 ml Gemüsebrühe ~ 1 Prise Pfeffer ~ 1 Frühlingszwiebel ~ 4 kleine Rispentomaten

1 ~ Reibe die Süßkartoffeln mit Olivenöl ein und backe sie 45 Minuten auf mittlerer Schiene im vorgeheizten Backofen bei 175°C Ober- und Unterhitze.

2 ~ Verrühre den Couscous mit heißer Gemüsebrühe und Pfeffer und lasse ihn 15 bis 20 Minuten quellen. Schneide die Frühlings-

zwiebel in feine Ringe und die Tomaten in kleine Stücke. Hebe beides unter den Couscous und lasse es mitziehen.

3 ~ Nimm die Süßkartoffel aus dem Ofen und halbiere sie. Verteile den Gemüse-Couscous auf die Süßkartoffelhälften.

*#wandelkartoffel #alltagsheldin #einsatzwunder #maronengeschmack
#suesskartoffelueberzeugung #eastmeetswest*



Lachs, Dill und Wasabi schmecken unglaublich gut zusammen. Egal, ob man dieses Gericht mitnehmen oder für ein Familienessen groß auftragen will, es macht einfach jede Menge her. Und ist dabei so locker und leicht, dass es der perfekte Snack für warme Sommertage ist.

RÄUCHERLACHS AUF WASABI-DILL-CREME

Für 8 Portionen ~ Dauert 1 Stunde

Man nehme 1 Handvoll Dill ~ ½ Zitrone ~ 1 Avocado ~ 2 TL Wasabi ~
½ TL Salz ~ ½ TL Pfeffer ~ 8 Scheiben Knäckebrot mit Kürbiskernen ~
200 g Räucherlachs in Scheiben

1 ~ Lege 2 EL Dill zum Dekorieren beiseite.
Presse den Saft aus der Zitrone.

2 ~ Löffele das Fruchtfleisch aus der Avocado
heraus und püriere es mit dem restlichen Dill,
dem Wasabi, dem Zitronensaft sowie Salz und
Pfeffer in einem Mixer cremig.

3 ~ Bestreiche die Knäckebrote mit der
Wasabi-Dill-Creme und verteile den
Räucherlachs darauf. Dekoriere die Brote
mit dem beiseite gelegten Dill.

*#scharfmacher #wassermeerrettich #derperfektesnack #picknicker
#draufgaenger #sonntagswaerme #wasabidillcremeliebe*





W

Wie schön waren die Zeiten, in denen meine Mama und mein Papa uns die Frühstücksboxen gefüllt haben: liebevoll belegte Brote mit etwas Obst und Gemüse. Meine Eltern haben immer darauf geachtet, dass wir uns gesund und ausgewogen ernähren, selbst wenn mein Bruder alles Erdenkliche dagegen unternommen hat. Mir haben meine Eltern dadurch gezeigt, dass eine gelegentliche Ausnahme vollkommen in Ordnung ist.

Diese Erfahrungen habe ich bis heute für mich übernommen. So nehme ich mir mein Essen lieber mit, anstatt auf Fastfood und Fertiggerichte mit Unmengen an Weizen und Zucker zurückgreifen zu müssen. Wenn ich mir eine kleine Ausnahme genehmigen möchte, dann ruhigen Gewissens. Man muss eine gute Balance für sich selbst finden, und ein gutes gesundes Essen dabeizuhaben, ist der erste Schritt dazu.

*Wie schön waren die Zeiten,
in denen meine Mama
und mein Papa uns die
Frühstücksboxen gefüllt haben.*





VORSICHT, HERUNTERFALLENDE DOSEN

Ich gebe es zu: In meinen Küchenschränken stapeln sich die unterschiedlichsten Meal-Prep-, Brot- und Thermoboxen. Aber in welcher Küche gibt es nicht den Schrank, bei dessen Öffnen man von herausfallenden Aufbewahrungsboxen fast erschlagen wird?

Ganz besonders gefallen mir die stapelbaren Dosen, in denen ich mir ein 3-Gänge-Menü mitnehmen kann. Obwohl man es mir wahrscheinlich nicht ansieht, kann ich ganz schön viel essen. Dabei am liebsten abwechslungsreich und in mehreren Etappen: Vorspeise, Hauptgang und Dessert. In diesem Kapitel findest du Rezeptideen für dein persönliches To-go-Menü.

VORBEREITUNG IST DIE HALBE ...

Wenn ich unterwegs esse, bereite ich die Gerichte am Vorabend zu. Da bin ich sowieso meistens noch in der Küche und koche oder backe für meinen Foodblog. Das fülle ich dann einfach in eine Dose, stelle diese in den Kühlschrank und muss sie am nächsten Morgen nur noch aus dem Kühlschrank holen. Im Sommer begleitet mich dann noch eine kleine Kühltasche, damit alles gut gekühlt ist, bis ich es mittags im Topf oder in der Mikrowelle erhitze. Selbstgemacht schmeckt's halt am besten!

*Eis am Stiel kommt nie
aus der Mode und ist
als Frozen Yogurt ein
echter Trendsetter.*



Egal, wie alt man ist, Eis am Stiel ist wirklich immer ein Highlight. Als ich klein war, habe ich meinen Opa sehr oft und sehr lange genervt, bis ich endlich mein geliebtes Orangeneis am Stiel von diesem kleinen Kiosk mit dem Mini-Billardplatz davor bekommen habe. Aber im Urlaub am Bodensee braucht man ja auch unbedingt ein Eis, oder?

FROZEN YOGURT MIT BLAUBEEREN

Für 8 Portionen ~ Dauert 3 Stunden

Man nehme 500 g griechischen Joghurt (10% Fett) ~
200 g Blaubeeren ~ 2 EL Honig ~ 8 Eisformen und Stiele

1 ~ Lege ein Sieb in eine Schüssel und darüber ein Geschirrtuch. Fülle den Joghurt vorsichtig in das ausgelegte Sieb und lasse ihn 1 Stunde abtropfen.

2 ~ Püriere die Blaubeeren mit 1 EL Honig in einem Mixer, bis keine Stückchen mehr zu sehen sind. Verteile das Blaubeerpüree

in 8 Eisformen und stelle sie 30 Minuten in dem Tiefkühlfach kalt.

3 ~ Fülle den festen Joghurt aus dem Sieb in eine Schüssel und rühre 1 EL Honig unter. Fülle den Joghurt ebenfalls in die Eisformen und drücke die Stiele mittig in die Eismasse. Stelle sie mindestens 2 Stunden in das Tiefkühlfach.

*#joghurtfrost #eisamstiel #urlaubamsee #kioskgluck #blaubeerpüree
#trendeis #nurjoghurtblaubeerenundhonig*



NATÜRLICH GESUND LEBEN

Ein Leben ohne Weizen und Zucker, aber mit jeder Menge Sport – das klingt nach Fitness-Challenge und einem aufwendigen Ernährungsplan. Eine schwere Operation brachte die Foodbloggerin Katharina Traub dazu, diese Herausforderung anzunehmen und mehr auf ihren Körper zu achten. Sie änderte ihre Essgewohnheiten, entwickelte ihr eigenes Fitnessprogramm und fühlt sich seitdem so wohl wie nie zuvor.

Aber auch der Genuss kommt bei der Ernährungsberaterin und Personal Trainerin nicht zu kurz. Katharina präsentiert in diesem Buch ihre 70 Lieblingsrezepte, darunter Klassiker gesund interpretiert wie Rote-Bete-Pizza und Melonen-Schafskäse-Bruschetta, leckeres Superfood wie Açaibeeren-Smoothie-Bowl und Chia-Pudding sowie die Trendgerichte Frühstückspizza und Frozen Yogurt.

Katharina hält sich zusätzlich mit einem Full Body Workout fit. Ihre 20 besten Übungen sind dank einfacher Beschreibungen und zahlreicher Fotos leicht nachzumachen.



ISBN 978-3-98145-665-3

Hardcover 224 Seiten, 246 x 177 mm

Preis D: 19,99 € // A: 20,60 €