

GUTEN APPETIT

Roter Heringsalat zum kulinarischen Faschingskehrhaus

Zutaten (für 2 Personen): 150 g Heringsfilet, 2 Karotten, 2 Essiggurkerl (Gewürzgurken), 1 gekochte Rote Rübe (Rote Beete), 1 Apfel (geschält, würfelig geschnitten), 1 Zwiebel (gehackt), 200 g Naturjoghurt, etwas Gurkerlwasser (Gewürzgurkenwasser), 1 EL Salz, Pfeffer aus der Mühle, etwas Dille

Zubereitung: Heringsfilets in zwei Zentimeter große Streifen schneiden. Karotten kleinwürfelig schneiden, in wenig Wasser bissfest kochen und abseihen. Essiggurkerl und Rote Rübe klein schneiden. Alle Zutaten in eine Schüssel geben, Joghurt und Gurkerlwasser unterrühren. Mit Salz, Pfeffer, Senf und gehackter Dille abschmecken.

Tipp: Dazu passt ganz ausgezeichnet Roggenvollkornknäckebrötchen.

Hinweis: Der Fasching ist vorbei und mit dem Aschermittwoch beginnt die vierzig-tägige Fastenzeit, die viele zum Reduzieren der Kilos nutzen wollen. Abnehmen im Alleingang kann schwierig sein. Was tun, wenn der Partner beim Abendessen genussvoll ins Schnitzel beißt, während man sich selbst kasteien muss? Da ist der Rückfall in alte Gewohnheiten vorprogrammiert.

Gabriele Scheucher ist Ernährungsbaterin und kennt das Dilemma. Sie zeigt in ihrem Ratgeber „So kochen Sie sich und Ihren Partner schlank“ (Kneipp Verlag, 2012) auf, dass es gemeinsam leichter geht: Mit der Wahl der richtigen Lebensmittel, die einen niedrigen glykämischen Index haben und den Blutzuckerspiegel stabil halten, mit gegenseitiger Motivation und einem sanften Bewegungsprogramm erzielt man schon nach zwölf Wochen tolle Erfolge.

Mit Motivation und den richtigen Rezepten gelingt das Abnehmen gleich viel leichter.

Foto: Kneipp

