

# Iss besser! - Fit ohne viele Kohlenhydrate

---

[sr.de/sr/fernsehen/sendungen\\_a-\\_z/uebersicht/kochen/20171111\\_iss\\_besser100.html](http://sr.de/sr/fernsehen/sendungen_a-_z/uebersicht/kochen/20171111_iss_besser100.html)

Kohlenhydrate sind nicht ungesund, aber man sollte auch nicht zu viele davon zu sich nehmen. Wie man sich ausgewogen und lecker ernährt, zeigt Tarik Rose in dieser Sendung mit leckeren Rezepten.



Diesmal hat Tarik Rose als Koch an seiner Seite den Ernährungsmediziner Dr. Matthias Riedl eingeladen, bekannt aus der erfolgreichen Sendung "Die Ernährungs-Docs". Er ist mit dem Thema der Sendung "Fit ohne viele Kohlenhydrate" aus seiner täglichen Praxis bestens vertraut: "Es geht nicht darum, gar keine Kohlenhydrate zu sich zu nehmen, sondern einfach weniger und vor allem die richtigen, die guten", betont er.

## Der Nachtisch muss mal ausfallen

---

Also macht sich Tarik an die Zubereitung von ganz besonderen Spaghetti, nämlich "supergesunde Rote-Bete-Spaghetti". Die Kohlenhydrate aus der schmackhaften Powerknolle gehen gar nicht erst ins Fettgewebe. Er zieht die roten Gemüsenudeln aus seiner Maschine: "Für den Hausgebrauch geht das auch noch etwas sportlicher, nämlich mit dem Sparschäler." Dazu serviert Tarik Rose Garnelen mit Joghurtsauce. Estragon und Muskat sorgen für eine leicht orientalische Note. Und der nächste Gang ist ein perfekter, leichter Eiweißschub für Sportler und Kopfarbeiter: Paillard vom Huhn, ein hauchzartes Hähnchenbrustschnitzel mit Linsen-Petersilien-Salat. Bei dieser gesunden Energie muss der Nachtisch einmal ausfallen. Dennoch holt Spitzenkoch Tarik Rose einen besonderen Snack zum Naschen aus dem Backofen: Grünkohl-Chips. Sie sind äußerst knusprig und sehr viel gesünder als die fettigen Kartoffelchips aus der Tüte.

---

## Hähnchenbrust-Schnitzel mit Gemüse-Linsensalat

---

### Zutaten (für 4 Personen):

300-350 g Linsen, z.B. rote Linsen, gelbe Linsen oder Berglinsen  
1 Kohlrabi  
200 g Möhren  
1 Stange Porree  
1-2 Zwiebeln 400 g  
(aus biologischer Haltung) Hähnchenbrust  
½ TL Baharat

½ Bund glatte Petersilie  
Salz und Pfeffer  
zum Anbraten: Olivenöl

Zwiebeln fein würfeln und kurz in einem Topf andünsten. Dann die Linsen und das Baharat-Gewürz hinzugeben und ebenfalls kurz anschwitzen. Mit Wasser im Verhältnis 1:1,5 aufgießen, kurz aufkochen lassen. Wichtig: Es darf noch kein Salz an die Linsen, sonst werden sie nicht weich. Die Linsen auf dem Herd circa 10 Minuten ziehen lassen. Am besten schmecken sie, wenn sie noch einen leichten Biss haben.

Petersilie fein hacken und einen kleinen Teil für das Anrichten beiseitestellen. Kohlrabi, Porree und Möhren in gleichgroße kleine Würfel schneiden und in einer Pfanne in ein wenig Öl bissfest anschwitzen. Mit 1 guten Prise Baharat, 1 Prise Salz, frischem Pfeffer und Petersilie würzen. 1 kleiner Spritzer Zitrone und 1 Schuss Olivenöl heben noch einmal den Geschmack. Hähnchenbrust (eine halbe Brust ergibt zwei Schnitzel) quer in jeweils 2 dünne Schnitzel teilen und mit einem Plattierer ganz behutsam dünn streichen. Tipp: Das Hühnerfleisch in einen Gefrierbeutel legen und dann plattieren. So franst das empfindliche Fleisch noch weniger aus.

Mit ein wenig Salz würzen und wenig Öl auf das Fleisch geben. Eine Grillpfanne vorheizen und die Schnitzel kurz von beiden Seiten anbraten. Erst nach dem Braten mit ein wenig frischem Pfeffer würzen. Die fertigen Linsen mit Salz würzen. Das gegarte Gemüse dazugeben, vermischen und noch einmal abschmecken. Das Fleisch jeweils auf die Mitte eines Tellers legen und den noch warmen Linsensalat darauf anrichten. Mit Petersilie garnieren.

Tipp: Frische Kohlrabi-Blätter sind noch vitaminreicher als die Kohlrabi-Knolle und können roh und in feine Streifen geschnitten kurz vor dem Anrichten zum Linsensalat gegeben werden.

---

## Rote-Bete-Spaghetti mit Riesengarnelen

---

### Zutaten (für 4 Personen):

ca. 350 g Rote Bete  
8 (mit Schale) Riesengarnelen  
125 ml Joghurt  
2 Prisen Baharat  
2 EL Apfelsüße  
2 TL frischer Zitronensaft  
Salz und Pfeffer  
Stiel einer frischen Knoblauchknolle  
alternativ: 2-3 Zehen Knoblauch  
3 EL Öl  
4 EL Balsamico-Essig  
3 Stiele Estragon

Die Rote Bete schälen und mit einem Spiralschneider zu "Nudeln" verarbeiten. Wer keinen

Spiralschneider hat, kann die Rote Bete auch mit einem Sparschäler rundherum in breite Streifen schneiden oder mit einer normalen Reibe in feine Streifen raspeln. Joghurt mit Apfelsüße, Zitronensaft, Baharat, Salz und Pfeffer abschmecken. Garnelen (es gehen auch Scampi) putzen, aber unbedingt in der Schale lassen, damit das zarte Fleisch geschont wird und die Schale für einen tollen Geschmack sorgen kann.

Tipp: Auch bei bereits entdarnten Krustentieren empfiehlt es sich, noch einmal zu kontrollieren, ob wirklich alles entfernt ist. Dann die Garnelen leicht salzen. Dazu am besten den Panzer etwas öffnen und das Salz direkt auf das Fleisch geben. In einer Schale mit etwas angedrücktem Knoblauch und Öl einen Moment ziehen lassen. Die Rote-Bete-Nudeln in einem Topf mit wenig Öl bei mittlerer Temperatur nur kurz erhitzen - sie sollten auf jeden Fall noch guten Biss behalten. Mit einer Prise Salz und 3-4 EL Balsamico würzen und noch einmal kurz durch den Topf schwenken. Dann von der Flamme nehmen. Nach Geschmack noch mit frischem Pfeffer würzen.

Tipp: Falls der Balsamico nicht süß ist, zum Abschluss mit ein wenig Apfelsüße abschmecken. Eine Pfanne vorheizen und die Garnelen ohne Knoblauch circa 1 Minute von beiden Seiten anrösten. Nachdem die Garnelen das erste Mal gewendet worden sind, den Knoblauch der Marinade dazugeben und kurz mit durch die Pfanne schwenken. Die Rote-Bete-Nudeln auf Tellern verteilen und rundherum die Joghurtsoße geben. Die Garnelen hübsch anrichten und alles mit ein wenig Estragon krönen.

---

## Exotisch gewürzte Grünkohl-Chips

---

Zutaten (für 4 Personen):

200 g Grünkohl  
2 EL Sojasoße  
2 EL Olivenöl  
1 Prise Salz  
etwas Knoblauch  
1 gute Prise Baharat

Grünkohl in kleine Stücke reißen, die dicken Strünke entfernen. Den Kohl waschen und sehr trocken schleudern. Je feuchter der Grünkohl ist, desto länger dauert später das Trocknen im Ofen. Ein Backblech mit Backpapier auslegen und den Grünkohl darauf so verteilen, dass er nicht übereinander liegt. Mit Sojasoße und Olivenöl beträufeln und mit Salz, gehacktem Knoblauch und Baharat bestreuen. Bei etwa 80 Grad (Umluft) 1-2 Stunden oder länger im Backofen trocknen, bis die Grünkohlstücke absolut trocken und richtig schön knusprig sind.