

DANIEL AMINATI

Einfach
kochen -
schnell
abnehmen

KOCH DICH KRASS!

Die **100** besten Rezepte
zu meinem Onlineprogramm

MACH DICH KRASS
by DANIEL AMINATI

riva

DANIEL AMINATI

KOCH DICH KRASS!

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek:

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://d-nb.de> abrufbar.

Für Fragen und Anregungen:

info@rivaverlag.de

Originalausgabe

1. Auflage 2017

© 2017 by riva Verlag, ein Imprint der Münchner Verlagsgruppe GmbH

Nymphenburger Straße 86

D-80636 München

Tel.: 089 651285-0

Fax: 089 652096

In Zusammenarbeit mit:

7NXT Health GmbH

Rungestraße 22–24

10179 Berlin

Aktualisierte und komplett überarbeitete Neuauflage des bei 7NXT erschienenen Titels *Koch dich krass! Die 100 besten Rezepte zum erfolgreichen Programm »Mach dich krass«* von Daniel Aminati

Alle Rechte, insbesondere das Recht der Vervielfältigung und Verbreitung sowie der Übersetzung, vorbehalten. Kein Teil des Werkes darf in irgendeiner Form (durch Fotokopie, Mikrofilm oder ein anderes Verfahren) ohne schriftliche Genehmigung des Verlages reproduziert oder unter Verwendung elektronischer Systeme gespeichert, verarbeitet, vervielfältigt oder verbreitet werden.

Idee, Konzept, Vorwort: Daniel Aminati

Lektorat: Cora Wetzstein, Christin Geweke

Rezeptentwicklung: Stefanie Ganter, Mehret Haile, Melanie Eberlein

Umschlaggestaltung: Isabella Dorsch, München

Umschlagabbildung vorn: Guido Schroeder, www.guidoschroeder.com

Umschlagabbildung hinten: Shutterstock/sergeyshibut

Layout: Maria Wittek

Satz: Katja Muggli, www.katjamuggli.de

Druck: Firmengruppe APPL, aprinta Druck, Wemding

Printed in Germany

ISBN Print 978-3-7423-0110-9

ISBN E-Book (PDF) 978-3-95971-526-3

ISBN E-Book (EPUB, Mobi) 978-3-95971-525-6

Weitere Informationen zum Verlag finden Sie unter

www.rivaverlag.de

Beachten Sie auch unsere weiteren Verlage unter

www.muenchner-verlagsgruppe.de.

DANIEL AMINATI

KOCH DICH KRASS!

Die **100** besten Rezepte
zu meinem Onlineprogramm

MACH DICH KRASS
by DANIEL AMINATI



riva



Inhalt

Geh mir den Weg in Richtung krass	7
Mein Weg – meine Geschichte	8

MEIN ERNÄHRUNGSKONZEPT

Mach dich krass!	13
Eiweiß macht satt, schlank und gibt dir Power	13
Mit guten Fetten läuft's wie geschmiert	14
Kohlenhydrate als vollwertige Energiespender	15
So sieht deine krasse Ernährung aus	18

Dein Traumbody – in nur 8 Wochen	20
---	-----------

MEINE REZEPTE

Frühstück	26
Snacks	44
Suppen	54
Salate	64
Hauptgerichte mit Fleisch	76
Hauptgerichte mit Fisch	106
Vegane Hauptgerichte	120
Shakes	142
Süßes	150

Anhang

Rezeptregister	158
Bildnachweis	159



Geh mit mir den Weg in Richtung krass

Mit diesem Kochbuch hältst du nicht nur eine Sammlung von 100 krassen Rezepten in der Hand, sondern hoffentlich auch einen kleinen Denkanstoß, einen kleinen Boost, ab sofort das Beste aus dir herauszuholen und dich im Alltag fitter zu fühlen. Ich freue mich, dass du mit mir auf diesen kleinen kulinarischen Streifzug gehst und erfahren möchtest, wie du mit wenig Aufwand, einfachen Zutaten und sicher jeder Menge Spaß leckere Gerichte zaubern kannst. Sie machen nicht nur richtig satt und glücklich, sondern haben auch das Zeug, zum Lieblingsessen auf deinem Weg zum Traumbody zu werden.

In Topform zu sein ist nicht das Wichtigste im Leben – weder für dich noch für mich als sportverrückten Entertainer. Dennoch gilt für jeden von uns, dass Gesundheit, ein fitter Körper und eine positive Ausstrahlung das Leben eines jeden Menschen zweifellos ein bisschen unbeschwerter machen. Aber dafür zu hungern oder auf gutes Essen zu verzichten wollen wir auf gar keinen Fall, oder? Ich bin der Meinung, dass das Leben manchmal anstrengend genug ist. Deswegen sollten wir es uns so genussvoll wie möglich gestalten. Man muss nur wissen, wie. Ich brauche Power. Richtig volle Teller. Ich will satt sein, um jeden Tag 100 Prozent geben zu können und gesund zu bleiben. Die gute Nachricht: Mit den richtigen Zutaten schadet das der Figur überhaupt nicht. Wer sich mit gesunden Lebensmitteln satt isst, kennt keine Heißhungeranfälle mehr (Und wird auch das Wort »Jo-Jo-Effekt« aus seinem Wortschatz streichen können!).

Lecker müssen die Mahlzeiten sein, ideen- und abwechslungsreich, die Zutaten frisch. Keine Lust habe ich hingegen darauf, zum einen ewig in der Küche zu stehen und zum anderen auf vermeintliche Alltagsrezepte, für die man ausgefallene Zutaten braucht. Ich zaubere an geselligen Kochabenden mit Freunden gern mal etwas Exquisiteres, aber fürs schnelle, gesunde Mittagessen habe ich keine Lust auf Zutaten, die ich nicht mal vernünftig aussprechen kann und im Spezialhandel bestellen muss. Im Alltag sollte das Kochen ohne großen Aufwand möglich sein und alles Notwendige in jedem gut sortierten Supermarkt zu finden sein. Dabei solltest du jedoch darauf achten, dass du möglichst qualitativ hochwertige Lebensmittel verwendest. Die Rezepte in diesem Buch sind unkompliziert, mit wenig Zeitaufwand und ganz normalen Lebensmitteln ohne Schnickschnack und Spezialwerkzeug zuzubereiten. Ich verspreche dir: Mit diesem Buch wirst du auf neue Ideen kommen, viel Spaß in der Küche haben und ganz nebenbei noch die einen oder anderen Pfunde schmelzen sehen – so, wie es bei mir eben auch war.

Mein Weg – meine Geschichte



Sport hat mich in meinem Leben schon immer begleitet. Als kleiner Knirps wollte ich unbedingt Fußballprofi werden und habe in den Jugendmannschaften von Alemannia Aachen und dem FC Bayern gespielt. Aber für den ganz großen Wurf hat es nicht gereicht. Da waren die Mannschaftskameraden Didi Hamann oder Uwe Gospodarek einfach besser. Es sollten für mich andere Arenen sein. Mit 15 hatte ich meine ersten professionellen Bühnengagements als Hip-Hop-Tänzer, mit 21 kam der Sprung ins Musikgeschäft als Mitglied der ersten deutschen Boygroup Bed & Breakfast. Mit »Alphateam« und »Verbotene Liebe« folgten Ausflüge in die Schauspielerei, bis ich schlussendlich in der Moderation gelandet bin.

Was ich aber in all den Jahren eigentlich immer gemacht habe, ist Sport. Zugegeben, mal mehr, mal weniger intensiv, das kennt sicher jeder von sich. Ich habe aber durch die persönlichen und beruflichen Siege sowie die vielen Niederlagen gemerkt, dass Sport und gesunde Ernährung nicht nur die Eitelkeit befriedigen, sondern viel mehr geben! Da wären zum Beispiel der mit Endorphinen beladene Körper und der Glückszustand, der sich nach dem Training einstellt, oder auch die Fähigkeit, mit Dingen besser umgehen zu können, die einen belasten. Sport hat mich zu einem ausgeglicheneren, zufriedeneren und vielleicht sogar zu einem besseren Menschen gemacht. Sich immer wieder neue Ziele zu setzen, zu fighten, um »anzukommen«, manchmal auch an Grenzen zu stoßen, formt nicht nur den Körper, sondern auch den Geist. Ein glückliches Leben bedeutet für mich, bewusst zu leben, meinem Körper die Nahrung zu geben, die er braucht, auf mich zu achten und dabei nie den Spaß aus den Augen zu verlieren.

Heute bin ich so glücklich, stark und fit wie noch nie in meinem Leben. Alles, was ich in meiner Laufbahn an Wissen und Erfahrung im Bereich Sport und Ernährung gelernt habe, habe ich in meinem Programm »Mach dich krass« zusammengestellt. Ich zeige dir, wie leicht es ist abzunehmen, fit zu werden und sich besser zu fühlen – ohne Kalorien zu zählen, ohne zu hungern und mit dauerhaftem Erfolg. Worauf wartest du noch? Ran an die Töpfe, und zwar krass!

Viel Spaß, gutes Gelingen und guten Appetit!

Dein Daniel

**»Mit diesen
Rezepten
kann sich jeder
krass machen!
Ohne Kalorien-
zählen,
ohne hungern.
An die Töpfe
und bäääämmm!«**



MEIN
ERNÄHRUNGS-
KONZEPT

»Mit der richtigen
Ernährung
kann sich jeder
krass machen«

Krass könnte auch für kerngesund, resistent gegen Stress, ausdauernd, schlank und satt stehen. Mein »Mach dich krass«-Programm stellt deine Ernährung dauerhaft um, damit du all diese Eigenschaften schon bald dein Eigen nennen kannst: mit höchster Flexibilität statt radikaler Vorgaben. Ich zeige dir, wie einfach und lecker gesundes Essen sein kann. Ganz wichtig: Wähle die richtigen Nahrungsmittel aus und iss dich daran satt. So schmilzt das Fett, die Muskeln wachsen und Heißhunger bleibt aus. Auf den nächsten Seiten zeige ich dir, welche Nährstoffe wichtig sind und was sie im Körper bewirken.

Mach dich krass!

Ich hasse krasse Diäten, denn da steht krass für Kilos runter, aber superspaßfrei. Und das ist überhaupt nicht mein Ding. Zum einen lasse ich mich ungern mit unflexiblen Regeln gängeln und zum anderen hungere ich nicht gern. Ich finde es schrecklich, wenn man den ganzen Tag ans Essen denken muss, weil man nichts essen darf. Und obendrein lauert am Ende der Crash-Diät nur der Jo-Jo-Effekt: Weil dein Körper meist nur Wasser und Muskelmasse verloren hat, verbrennt er weniger Kalorien. Isst du jetzt wieder wie gewohnt, sind die mühsam verlorenen Pfunde schnell wieder drauf. Mein »Mach dich krass«-Programm ist der perfekte Einstieg in ein gesünderes Leben. Beginne damit, vorwiegend industriell hergestellte Lebensmittel, vor allem Fertigprodukte, aus deinem Küchenschrank zu verbannen. Verwende, wann immer es möglich ist, frische Zutaten. Du wirst spüren, dass du mit einer gesünderen Ernährung ganz entspannt und zufrieden abnimmst und dein Wunschgewicht hältst. Nebenbei gibst du deinem Körper alles, was er braucht, um wirklich kerngesund, resistent gegen Stress, ausdauernd, satt und schlank zu werden. Und das macht richtig Spaß!

Eiweiß macht satt, schlank und gibt dir Power

Wichtig ist, dass du beim Abnehmen keine Muskelmasse abbaust. Nur so erreichst du dein Ziel und kannst dem Jo-Jo-Effekt eine lange Nase drehen. Dabei hilft es dir, dich gut mit Eiweiß, auch Protein genannt, zu versorgen. Dieser Nährstoff besteht aus kleinen Bausteinen, den Aminosäuren. Manche davon kann dein Körper nicht selbst herstellen und du musst sie über die Nahrung aufnehmen. Perfekt ist es, wenn du tierisches Eiweiß aus Fleisch, Fisch, Milch, Milchprodukten und Eiern mit pflanzlichem Eiweiß aus Samen, Nüssen, Pilzen, Hülsenfrüchten und Sojaprodukten auf dem Teller kombinierst. So lieferst du deinem Organismus alle lebenswichtigen Proteinbausteine, die das Immunsystem stärken, Eisen speichern, Sauerstoff im Blut transportieren, Zellen aufbauen oder reparieren und nicht zuletzt deine Muskeln wachsen lassen. Aber Achtung! In meinem Programm sind Milchprodukte nur nach dem Training erlaubt.

Allein 40 Prozent des körpereigenen Eiweißes steckt in den Muskeln. Und wer seine Muskeln pflegt, der nimmt auch leichter ab. Denn Muskeln verbrennen Kalorien, auch wenn du gerade auf dem Sofa sitzt. Je mehr Muskeln du hast, desto höher ist also dein Kalorienumsatz am Tag.

Muskelpflege heißt zum einen, du musst Sport treiben, um deine Muskeln zu trainieren, zum anderen achte darauf, dass du auf etwa 1 Gramm Eiweiß pro Kilogramm Körpergewicht und Tag zu dir nimmst. On top sind eiweißreiche Lebensmittel richtige Sattmacher, sodass du locker mit drei Mahlzeiten am Tag und ohne Zwischenmahlzeiten auskommen solltest. Solltest du zu den Menschen gehören, die pro Mahlzeit lieber weniger essen, dafür jedoch gern mehr Mahlzeiten am Tag zu sich nehmen, darfst du natürlich deine Vorliebe so beibehalten. Achte dann aber darauf, dass die Snacks zwischen den Hauptmahlzeiten Frühstück, Mittag- und Abendessen möglichst kohlenhydratfrei bzw. Low-Carb sind. Damit schenkst du deinem Körper lange Essenspausen, in denen er ran an den Speck kann. Krass einfach, oder?

Mit guten Fetten läuft's wie geschmiert

Für die meisten der »Generation light« ist Fett immer noch ein unnützer Dickmacher. Klar ist es mit seinen 9 Kilokalorien, die es pro Gramm an Energie liefert, nicht gerade ein Leichtgewicht, aber schlecht ist es deshalb noch lange nicht. Denn Fett ist ein Geschmacksträger, es schützt die inneren Organe, liefert essenzielle Fettsäuren, die dein Organismus gar nicht selbst herstellen kann, und es macht die fettlöslichen Vitamine A, D, E und K für deinen Körper überhaupt erst nutzbar.

Die Devise heißt also: Fett ja, aber welches? Auf deinen Teller beziehungsweise in deine Pfanne gehören vor allem pflanzliche Fette, und die dürfen auch gern tee- und esslöffelweise verwendet werden. Eine Pipette zum tröpfchenweisen Dosieren brauchst du dafür nicht. Denn kalt gepresste Öle wie Hanf-, Lein-, Oliven-, Kokos- oder Rapsöl, Nüsse und Nussmus sowie Samen versorgen dich vor allem mit den lebenswichtigen essenziellen Fettsäuren. Gleichzeitig verhindern sie, dass das sogenannte »schlechte« LDL-Cholesterin die Oberhand gewinnt und deine Blutgefäße verstopft. Achtung: Kalt gepresstes Lein-, Hanf- und Rapsöl vertragen keine Hitze – die sollten nur in kalte Speisen wie Salate, Dips oder auch mal ins Müsli. Olivenöl kannst du auch zum schonenden Dünsten und Braten verwenden, dagegen kannst du mit Kokosöl hitzemäßig auch in die Vollen gehen. Gute Quellen für tierische Fette sind fette Seefische wie Lachs oder Makrele, die mit den essenziellen Omega-3-Fettsäuren dafür sorgen, dass dein Herz leistungsstark arbeiten kann – für krasse Ausdauer und Fitness also ein Must. Genauso essenziell wie die Omega-3- sind die Omega-6-Fettsäuren, die vor allem in Distel- oder Sojaöl sowie in Eiern und rotem Fleisch vorkommen. Im täglichen Speiseplan sollte das Verhältnis von Omega-6- zu Omega-3-Fettsäu-

ren etwa bei 2 : 1 bis maximal 5 : 1 liegen. Viele unserer Lebensmittel enthalten bereits einen (zu) hohen Omega-6-Anteil, vor allem Fertigprodukte oder Fleisch- und Milchprodukte aus Mastbetrieben, da dort die Tiere hauptsächlich mit Getreide und Soja gefüttert werden. Deshalb ist es mir so wichtig, dass du frische Zutaten verwendest und beim Einkauf auf mehr Qualität achtest.

Nur selten und wenn, dann in kleinen Mengen, sollten fettes Fleisch oder fette Wurst auf den Teller. In ihnen stecken vorwiegend gesättigte Fettsäuren, die sich negativ auf die Blutfettwerte (Stichwort: schlechtes Cholesterin) auswirken, Herz-Kreislauf-Erkrankungen begünstigen und sich gern als Polster auf den Hüften niederlassen. Ebenfalls aus dem Speiseplan weitestgehend verbannen solltest du gehärtete Fette wie Margarine oder teilgehärtete Fette, die sich gern in Fertigprodukten verstecken. Denn sie enthalten Transfettsäuren, die ebenfalls das schädliche LDL-Cholesterin im Blut ansteigen lassen und einen Abfall des guten HDL-Cholesterins verursachen. Ob Transfette auch Krebs oder Allergien auslösen können, ist bisher nicht ausreichend mit Studien belegt.

Kohlenhydrate als vollwertige Energiespender

Vereinfacht gesagt sind Kohlenhydrate Zucker. Aber Zucker ist nicht gleich Zucker. Je nachdem, was du isst, stecken darin entweder ganz kleine Zuckerstückchen, lange Zuckerketten oder eine Mischung aus beiden. Bestimmt hast du schon mal von Einfach-, Zweifach-, Mehrfach- und Vielfachzucker gehört, fachsprachlich werden diese Zuckerarten Mono-, Di-, Oligo- und Polysaccharide genannt. Der bekannteste Einfachzucker ist Glukose, umgangssprachlich Traubenzucker, der sowohl natürlich vorkommt als auch chemisch hergestellt wird. Dazu gehört auch der übliche weiße Haushaltszucker. In jeder weiteren Zuckerart ist der Traubenzucker als Baustein drin, etwa in Milchzucker, Rübenzucker oder Stärke. Die kleinen Zuckerstückchen, also Traubenzucker, die vor allem in Süßigkeiten, Limo oder Kuchen stecken, sind gerade so groß, dass sie direkt durch die Darmwand ins Blut übertreten können. Isst du zum Beispiel ein Stück Kuchen, kommen viele Zuckerstückchen im Darm an, die alle mehr oder weniger gleichzeitig in die Blutbahn übertreten. Dein Blutzuckerspiegel steigt rapide an. Deshalb schickt die Bauchspeicheldrüse Insulin los, das den Zucker wieder aus dem Blut in die Körperzellen schaffen muss. Und bäääm ist der Blutzuckerspiegel im Keller und die Alarmglocken schrillen: Der Heißhunger schlägt zu – und zwar auf Süßes, das als schneller Energie-Booster das Defizit rasch wieder ausgleichen kann. Aber genau das wollen wir ja vermeiden.

Anders sieht es bei den langen Zuckerketten, den Polysacchariden wie etwa in Hülsenfrüchten aus. Hier müssen im Verdauungstrakt erst einmal Enzyme Hand anlegen, um die Ketten in kleinere Stücke zu teilen. Erst dann passen sie durch die Darmwand. Das geht natürlich viel langsamer und die Zuckerstücke gelangen nur nach und nach häppchenweise vom Darm in die Blutbahn. Der Blutzuckerspiegel bleibt deshalb immer auf gleichem Niveau. Du fühlst dich lange satt, leistungsstark und konzentriert.

Diesen Effekt kannst du verstärken, wenn du obendrauf noch ballaststoffreiche Lebensmittel wie Obst, Gemüse oder Hülsenfrüchte packst. Ballaststoffe sind unverdauliche Kohlenhydrate, die im Magen-Darm-Trakt aufquellen, lange satt machen, den Darm in Schwung bringen, dafür aber keine Kalorien liefern. Wichtig ist dabei nur, dass du immer ausreichend trinkst. Denn Ballaststoffe brauchen Flüssigkeit zum Aufsaugen. Bekommen sie die nicht, machen sie den Darm dicht.

Mit meinen Rezepten in diesem Buch bist du auf dem richtigen Weg, alte (ungesunde) Ernährungsgewohnheiten abzulegen und in ein neues krasses Leben zu starten. Lass dich von den Rezepten inspirieren, dann hast du den Dreh schnell raus, welche Nahrungsmittel für deinen Körper gut sind, und kannst selbst kreativ werden.

Süße Alternativen

Den üblichen raffinierten Haushaltszucker kannst du eigentlich gleich aus deinem Küchenschrank verbannen. Es gibt so viele alternative Süßungsmittel, die entweder viel natürlicher sind als weißer Zucker oder den Blutzuckerspiegel nicht beeinflussen. Ich zeige dir ein paar Süßungsmittel, mit denen du raffiniertem Zucker aus dem Weg gehen kannst. Aber egal, für welches du dich entscheidest, sie sind alle kein Freibrief für hemmungs- und maßlosen Süßgenuss.

Stevia: Aus der aus Südamerika stammenden Pflanze *Stevia rebaudiana*, die bei uns kurz als Stevia bekannt ist, wird ein Süßungsmittel gewonnen, das jedoch keinerlei Auswirkungen auf den Blutzuckerspiegel hat. Steviablätter haben eine 30-mal höhere Süßkraft als Zucker. Du kannst Stevia als Pulver oder Tabs in jedem gut sortierten Supermarkt kaufen. Um die Süße aus den Blättern zu extrahieren und daraus Streusüße oder Tabs herzustellen, sind jedoch chemische Prozesse und Zusatzstoffe notwendig. Aber Achtung! Es gibt riesengroße Qualitätsunterschiede, die sich auch im Preis niederschlagen. Kaufe am besten Bioqualität, denn in den viel günstigeren Steviaprodukten ist nur ein geringer Anteil echte Stevia enthalten.

Xylit: Diesen seltsamen Namen haben Wissenschaftler bereits im 19. Jahrhundert vergeben. Sie fanden eine Art Zucker in manchen Gemüsearten, in Beeren und im Holz der Birke. Deshalb ist Xylit bei uns als Birkenzucker bekannt. Er wird aber nicht direkt aus Birkenholz gewonnen,