

# Die große FUNK UHR-Diät

Abnehmen mit Genuss ist die beste Garantie für Diät-Erfolg. Was noch **MOTIVIERT**, sagen unsere Experten

Und, wie viele Kilos haben Sie mit der FUNK UHR-Diät schon abgenommen? Halten Sie die Ernährungs-umstellung durch? Oder haben Sie die beiden ersten Teile verpasst und möchten jetzt anfangen, an Ihrer Frühlingsfigur zu arbeiten? Kein Problem, hier noch einmal das Prinzip der Diät: Sie wurde vom essteam aus Hamburg exklusiv für FUNK UHR entwickelt (www.essteam.de) und ist angelehnt an die LOGI-Methode von Dr. Nicolai Worm. Das heißt: Kohlenhydrate wie Brot, Kartoffeln, Nudeln oder Cornflakes möglichst meiden, stattdessen lieber Gemüse, Fisch, Fleisch und Milchprodukte essen. Obwohl die Rezepte auf diesen Seiten zeigen, dass man mit dieser Diät wirklich abwechslungsreich und lecker essen kann, sinkt bei vielen Menschen nach einigen Wochen die Motivation. Wie man

trotzdem durchhält, sagt Ökotrophologin Heike Lemberger vom essteam: „Schreiben Sie sich Ihre monatlichen Abnehmziele auf, und erzählen Sie auch anderen davon. Oder hängen Sie sich als Ansporn ein Kleidungsstück, in das Sie wieder reinpassen möchten, gut sichtbar in der Wohnung auf.“

### Haben Sie Geduld!

Ebenfalls wichtig: Belohnung für jedes erreichte Etappenziel! „Kaufen Sie sich neue Schuhe, gehen Sie ins Kino oder nett essen“, empfiehlt die Expertin. Und seien Sie nicht zu streng mit sich, wenn das Gewicht zwischendurch stagniert! Wer sich zu viel auf einmal vornimmt, wird leicht ungeduldig. „Daran scheitern die meisten Menschen“, sagt Heike Lemberger. „Oft sammeln sich Kilos über Jahre – die wird man nicht von heute auf morgen los.“ **M. SCHIRMANN**

## Leseraktion: Schlank mit FUNK UHR

Zwischen diesen Fotos liegen 17 Kilo! FUNK UHR-Leserin Tatjana Holst (42) aus Hamburg schickte uns ihre Erfolgsgeschichte: „Ende 2010 fühlte ich mich nicht mehr wohl mit meinem Gewicht und fing an, die Ernährung umzustellen. Wenig Nudeln, Kartoffeln, Reis oder Brot. Stattdessen Fleisch, Fisch, Gemüse, Salat, Milchprodukte. Anfang 2012 fehlten fünf Kilo zum Wunschgewicht. Die habe ich locker mit der FUNK UHR-Diät abgenommen, die ja auf diesem Ernährungsprinzip beruht. Die Rezepte sind leicht nachzukochen und sehr lecker. Ich hatte nie das Gefühl, auf etwas verzichten zu müssen. Der Sommer kann jetzt kommen.“

**NACHHER**  
Tatjana Holst wiegt jetzt 64 Kilo, fühlt sich total super

**VORHER**  
FRÜHER 81 KILO So ein Foto gab den Ausschlag zum Abnehmen

## Rezept-Plan für 7 Tage

Hier finden Sie für jeden Tag ein warmes und ein kaltes Gericht

### Tag 1 Warm: „Sportliches“ Steak



**Für 1 Portion:** 1 Zwiebel • 150 g Champignons • 2 EL Rapsöl • 1/2 TL Tandoori-Gewürzpulver • Meersalz und Pfeffer nach Geschmack • 200 g Steak

Zwiebel schälen und in Ringe schneiden. Pilze putzen und in

Scheiben schneiden. 1 EL Öl in eine Pfanne geben, die Zwiebel und Pilze anbraten. Auf mittlere Temperatur herunter-schalten, Tandoori-Gewürzpulver zugeben und in ca. 10 Minuten fertig garen. Mit Pfeffer und Salz würzen. Das Steak mit Küchenpapier trocken tupfen. In einer zweiten Pfanne Öl erhitzen. Steak auf beiden Seiten anbraten und bei mittlerer Hitze in ca. 5 Minuten fertig braten. Der Kern sollte rosig sein. Das Steak ebenfalls würzen und mit den Zwiebeln und Champignons auf einem Teller anrichten.

### Kalt: Bohnen-Salat mit Minz-Joghurt

**Für 1 Portion:** 150 g Cocktailtomaten • 150 g Gurke • 150 g weiße Bohnen (Dose) • 1/2 Becher Joghurt (3,5 % Fett) • 1 EL Schmant • 1 TL Olivenöl • 1-2 EL Zitronensaft • 6 Minzblättchen • Salz und Pfeffer

Cocktailtomaten waschen und halbieren. Gurke schälen und

klein würfeln, weiße Bohnen ab-sieben und alles vermengen. Joghurt mit Schmant, Olivenöl und Zitronensaft verrühren. Minzblättchen waschen, klein schneiden, in den Joghurt rühren und dann unter das Gemüse mischen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

### Tag 2 Warm: Asiatische Pfanne



**Für 1 Portion:** 200 g Hühnchenfleisch • 1 EL Rapsöl • 250 g Gemüse, z. B. Zucker-

schoten, Sojasprossen, Möhren, Brokkoli • 100 ml Kokosmilch • 1 TL Thaicurry • 1/2 TL Zitronengras • Salz, Pfeffer

Hähnchenfleisch in Würfel schneiden und in der Pfanne anbraten. Gemüse putzen, klein schneiden und hinzufügen. Kokosmilch, Thaicurry und Zitronengras verrühren und hinzufügen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

### Kalt: Tomaten-Rucola-Salat mit Schafskäse

**Für 1 Portion:** 4 Kirschtomaten • 100 g Rucola • 2 EL Olivenöl • 2 EL Balsamicoessig • 100 g Schafskäse • 1 EL Feigensenf • 60 g Serrano-Schinken • Salz und Pfeffer nach Geschmack

Die Tomaten waschen und halbieren. Den Rucola gründlich waschen und die Stiele entfernen. Tomaten und Rucola vermischen. Öl und Essig vermischen, mit Salz und Pfeffer abschmecken und über den Salat

träufeln. Den Schafskäse mit Feigensenf bestreichen, auf ein Blech legen und im vorgeheizten Ofen (bei 200 Grad, Oberhitze) für wenige Minuten gratinieren, bis der Senf leicht karamellisiert. Parallel den Serrano-Schinken in Streifen schneiden und in einer Pfanne rösten. Nun den Schafskäse aus dem Ofen holen, auf dem Salat anrichten und den Schinken dazugeben.

### Tag 3 Warm: Blumenkohlaufauf



**Für 1 Portion:** 250 g Blumenkohl • 100 g Kasseler- oder Schinkenwürfel • 1 Zwiebel • 100 g Quark • 1 Ei • 50 g geraspelter Käse • Salz und Pfeffer nach Geschmack

Den Blumenkohl in Salzwasser bissfest garen und abgetropft in eine Auflaufform geben. Die Kasseler- oder Schinkenwürfel darübergeben. Zwiebel schälen und in kleine Würfel schneiden. Quark, Ei und die klein gehackte Zwiebel mischen und über dem Gemüse verteilen. Mit geraspeltem Käse bestreuen. Den Auflauf 25 Minuten bei 180 Grad Umluft auf mittlerer Schiene im Backofen garen, bis der Käse goldbraun ist.

### Kalt: Chicorée-Salat mit Nashi-Birnen

**Für 1 Portion:** 200 g Hühnchenfleisch • 1 EL Rapsöl • 1 Chicorée • 1/2 Nashi-Birne • 10 g Mandelblättchen • 20 g getrocknete Cranberries • 2 EL heller Aceto balsamico • 1 TL Honig • 1 EL Orangensaft • 1 Prise Salz • 2 EL Nussöl

Hühnerfleisch anbraten. Vom Chicorée den Strunk abschneiden, Blätter waschen und klein schneiden. Nashi-Birne schälen, würfeln. Mandelblättchen mit Cranberries in einer Pfanne ohne Fett unter Rühren rösten, bis die Nüsse duften. Den Salat in einer Schüssel mischen. Essig mit Honig, Orangensaft, Salz verrühren, Öl untermengen. Dressing mit Salat mischen, Fleisch dazu servieren. ▶

**BEWUSST ESSEN**  
Gemüse macht schlank, aber auch Fleisch und Fisch sind erlaubt



# ... noch mehr schlanke Rezept-Ideen

So abwechslungsreich kann Abnehmen sein: Mit diesen Koch-Ideen kommen Sie leicht und lecker durch die Woche

## Tag 4 Warm: Schneller Gemüseauflauf



**Für 1 Portion:** 1/2 Zwiebel • 100 g Lauch • 1 TL Rapsöl • 200 g gemischtes TK-Gemüse (z. B. Kaisergemüse) • 1 TL Butter • 150 ml Milch (3,5 % Fett) • 1 Ei • 70 ml Gemüsebrühe • 1 EL Tomatenmark • 30 g geriebener Gouda (45 % Fett i. Tr.) • Salz, Pfeffer • etwas Petersilie

## Kalt: Thunfischsalat in Zitronenvinaigrette

**Für 1 Portion:** 200 g Gewürzgurken • 1 Dose Thunfisch im eigenen Saft • 30 g entsteinte schwarze Oliven • 30 g getr. Tomaten (in Öl) • 1 EL Kapern

### Für die Vinaigrette:

2 EL Zitronensaft • 4 EL Olivenöl • 1 TL Honig • 1/2 TL milder Senf • 1 TL abgeriebene unbehandelte Zitronenschale • Salz und Pfeffer nach Geschmack

Zwiebel abziehen, Lauch putzen, beides in Ringe schneiden. Öl in einer Pfanne erhitzen, Lauch und Zwiebel glasig dünsten. Das TK-Gemüse und 3–4 EL Wasser zugeben, bei mittlerer Hitze zugedeckt 10 Minuten dünsten. Backofen auf 200 Grad vorheizen. Auflaufform (Ø 20 cm) einfetten. Milch, Ei, Brühe, Tomatenmark und Käse verrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Gemüsemischung in die Auflaufform geben, mit Eiermilch übergießen. 30 Minuten backen. Mit Petersilie bestreuen.

Gewürzgurken abtropfen und in Scheiben schneiden. Thunfisch abtropfen und zerbröseln. Oliven und Tomaten abgetropft in Scheiben schneiden. Kapern abtropfen. Alles vermengen. Zitronensaft, Öl, Honig, Senf und Abrieb verrühren. Dressing über den Salat träufeln. Mit Salz und Pfeffer würzen.

## Tag 5 Warm: Rot-grünes Omelette

**Für 1 Portion:** 2 Eier • 60 ml Vollmilch • 300 g Cherry-Tomaten • 1/2 Avocado • 1 EL Rapsöl • Salz und Pfeffer  
Eier in einer Schüssel mit Milch verrühren, danach wür-

zen. Tomaten waschen und halbieren. Die Avocado in 0,5 cm dicke Streifen schneiden. In einer Pfanne 1/2 EL Rapsöl erhitzen und die Avocadostreifen anbraten. In die andere Pfanne ebenfalls 1/2 EL Rapsöl geben und die Eier hinzufügen. Nach etwa 2 Minuten das Omelette wenden. Die Cherry-Tomaten auf das Omelette legen und die Temperatur senken, sodass die Tomaten leicht erwärmt werden. Die angebratenen Avocadostreifen und das Omelette mit den Tomaten anrichten und gegebenenfalls nachwürzen.

## Kalt: LOGI-Brot

**Für 1 Portion:** 2 Scheiben LOGI-Brot belegen: 1. Scheibe mit 2 TL Frischkäse und Tomaten und Gurken 2. Scheibe mit 100 g Kasseler und Senf. Dazu mindestens 200 g Gurkensalat.

## Tag 6 Warm: Seelachs auf Spinatbett



**Für 1 Portion:** 150 g TK-See-lachs • 150 g TK-Blattspinat • 1/2 Schalotte • 1 EL Olivenöl • 1/2 Knoblauchzehe • 50 ml Sahne (30 % Fett) • eine Prise Muskat • Saft aus 1/4 Zitrone • Salz und weißer Pfeffer

Lachs und Blattspinat über Nacht im Kühlschrank auftauen. Schalotte schälen, in kleine

Würfel schneiden und mit Öl in einer Pfanne anbraten. Danach Spinat hinzufügen. Lachs abwaschen, trocken tupfen und in einer heißen Pfanne mit Öl braten. Wie bei Fleisch gilt auch bei Fisch: Beide Seiten kurz in einer beschichteten Pfanne anbraten. Danach bei geringer Temperatur weiterbraten. Knoblauch schälen und pressen. Sahne zum Spinat geben, mit Knoblauch, Salz, Pfeffer und Muskat würzen. Lachs nach Geschmack salzen und pfeffern. Spinat und Lachs auf einen Teller geben und den Zitronensaft über den Fisch träufeln.

## Kalt: Rote-Bete-Apfel-Salat

**Für 1 Portion:** 2 gekochte und vakuumverpackte Rote Bete • 1/2 säuerlicher Apfel, z. B. Granny Smith • 125 g Mozzarella • Salz, Pfeffer  
**Für das Dressing:** 2 EL heller Aceto balsamico • 1 TL Meerrettich • 1 EL Honig • 1 EL Olivenöl

Rote Bete waschen, Apfel schälen. Mozzarella abtropfen lassen. Alles würfeln, mischen, salzen und pfeffern. Essig mit etwas Salz, Meerrettich und Honig verrühren. Öl unterrühren, über den Salat geben.

## Tag 7 Warm: Geflügelspieße mit Mango



**Für 1 Portion:** 200 g Hähnchenbrustfilet, in Stücke geschnitten • 1 EL Rapsöl • 1 rote Paprika • 1 grüne Paprika • 100 g frische Mango • Curry

• Knoblauchdressing aus der Flasche • Salz und Pfeffer nach Geschmack

Hähnchen in Öl anbraten. Paprika waschen, Gehäuse entfernen, in Stücke schneiden. Mango schälen und ebenfalls in Stücke schneiden. Abwechselnd Hähnchen, Mango, rote und grüne Paprika auf den Spieß geben und grillen. Spieß würzen, und wenn er gar ist, mit Knoblauchdressing als Dip reichen.

## Kalt: Bunter Melonen-Gurken-Salat

**Für 1 Portion:** 200 g Salatgurke • 200 g Galiemelone oder 100 g Wassermelone oder Honigmelone • 1 EL Pinienkerne • 100 g Mozzarella-Kugeln  
**Für das Dressing:** 7 Minzblättchen • 1 EL Zitronensaft • 1 EL Olivenöl • Salz, weißer Pfeffer  
Gurke schälen, halbieren, aushöhlen und würfeln. Melonen-

fleisch würfeln. Beides mit den Mozzarellakugeln in eine Schüssel geben. Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett rösten. Minzblättchen waschen und zerpfeifen. Mit Pinienkernen, Zitronensaft, Öl, Salz und Pfeffer pürieren und über den Melonen-Gurken-Salat träufeln.

## DAS GESUNDE LOGI-BROT\*



**Für 1 Brot:** 300 g Magerquark • 6 Eier • 100 g gemahlene Mandeln • 100 g geschrotete Leinsamen • 4 EL Weizenkleie • 2 EL Mehl oder Mandelmehl (Internet) • 1/2 Päckchen Backpulver • etwas Salz • 1 EL Sonnenblumenkerne

**Und so geht's:** Backofen für 15 Min. auf 200 Grad erwärmen. Eine Brotform mit Butter einfetten. Alle Zutaten bis auf die Sonnenblumenkerne miteinander verrühren und in die Form gießen. Nun die Sonnenblumenkerne auf das Brot geben und im vorgeheizten Backofen für 10 Minuten bei 200 Grad, danach für 30–40 Minuten bei 180 Grad backen.

\*„DAS NEUE GROSSE LOGI-KOCHBUCH“, SYSTEMED VERLAG