



HAZ

Serie: Fit wie ein Turnschuh

6. Fitness zum Naschen

Schmeckt gut und tut gut: Für die HAZ hat der Heilpraktiker und Gesundheitskoch Robert Jäger ein Fitness-Menü kreiert. Viel Lob und weitere Tipps gibt es von der Deutschen Gesellschaft für Ernährung.

Wir essen mit den Augen", sagt Robert Jäger. Deshalb stellt der hannoversche Heilpraktiker, der in Seminaren Wissen über gesunde Ernährung vermittelt, seine Menüs am liebsten nach Lust und Laune auf dem Markt zusammen. „Geruch und Geschmack spielen natürlich auch eine Rolle“, sagt er augenzwinkernd. Für das HAZ-Fitness-Menü hat Jäger einen Streifzug quer durch das aktuelle Angebot gemacht – mit vielen frischen Kräutern und Gemüsen. Sein Menü: cremige Süßkartoffelsuppe, ein bunter Gemüsesalat mit gebratener Entenbrust, als Hauptgang frischer Fisch – wahlweise Lachs in exotisch-scharfer Kokossoße oder mediterrane Dorade mit Kräutern. Abgerundet wird alles durch einen lockeren Orangenschaum zum Dessert.

„Frische Nahrung ist am besten. Bei uns ist heute viel zu viel industriell hergestellt“, betont Jäger. Statt Geschmacksverstärkern und Aromastoffen setzt der leidenschaftliche Koch auf pure Natur. Kräuter beispielsweise lassen sich das gesamte Jahr über in Töpfen auf der Fensterbank ziehen, und Wintergemüse wie Lauch, Porree, Kürbis und Kartoffeln kann man ohne großen Nährstoffverlust lange lagern, sodass es auch im Frühjahr die Tafel bereichert. Die Stars im Mai sind natürlich frische heimische Gemüse wie der edle Spargel und die ersten Frühkartoffeln. Aber auch die Erdbeersaison hat durch den milden Winter in diesem Jahr besonders früh begonnen.

Doch erst mal will das Essen zubereitet sein. Zum Gemüseschneiden zückt Jäger bewusst sein großes, extrascharfes Küchenmesser. „Vergessen Sie die billigen Messer“, sagt er. „Je schärfer und dünner die Klinge ist, desto weniger Säfte werden aus den Zellen gepresst – und desto weniger Vitamine gehen verloren.“ Mit seinem Werkzeug hat er ruck, zuck Zwiebeln und Süßkartoffeln gewürfelt, um sie für die Suppe in Olivenöl anzubraten. Abgelöscht wird das Ganze mit Brühe. „Ich nehme dazu am liebsten die Brühe ohne Geschmacksverstärker aus dem Reformhaus“, verrät der Koch. Als besonderen Pfiff köchelt er getrocknete Cranberrys in Orangensaft auf. Das gibt der Suppe nachher ein fruchtig-exotisches Aroma.

Während die Süßkartoffeln noch leise garen, schneidet Jäger mit einem Julienne-Reißer für den Salat spaghettiartige Streifen aus Zucchini, Gurken und Möhren. Dazu kommen je nach Geschmack Rucolasalat oder auch Spargelstangen – geschält und in der Pfanne gegart. Das dauert nicht länger als zehn Minuten: Erst werden die Stangen mit etwas Wasser angedünstet, danach in etwas Olivenöl knackig gebraten. Auch die Entenbrust brät Jäger scharf an und lässt sie anschließend 20 Minuten bei 90 Grad im Backofen garen.

Der erste Gang ist unterdessen schon fast fertig. Nur noch die Suppe pürieren, mit roten Paprikawürfeln, frischen Lorbeerblättern, Zitronengras, Zimt, Chili und Curry abschmecken und mit den Cranberrys und einem Spritzer Balsamico-Essig-Creme garnieren. Mhh, lecker! Und es schmeckt ganz ohne zusätzliches Salz. „Gewürze regen die Verdauungssäfte und -enzyme an“, erklärt Jäger. „Dafür kann man lieber mal etwas Salz weglassen.“

Als zweiter Gang folgt gleich anschließend der Salat. Unten auf dem Teller dekoriert Jäger Kopfsalatblätter. Obendrauf kommen die Gemüsestreifen und je nach Laune der Spargel. Weil das Auge mitisst, machen rote Paprikawürfel und Alfalfaspossen das gemüsige Ensemble komplett – gekrönt von Entenbruststreifen und dem Rest der Orangen-Cranberry-Soße.

So vorgesättigt kann man die Zubereitung des Hauptgerichtes in Ruhe angehen. „Fisch oder Fisch?“ ist dabei die Frage. Gesund sind beide Alternativen. „Fisch liefert hochwertiges Eiweiß ohne viel Kalorien“, sagt Jäger. „Lachs hat zudem wertvolle Omega-3-Fettsäuren, die beispielsweise unentbehrlich für eine gesunde Darmschleimhaut sind.“ Beginnen wir also mit dem rosafleischigen Edelfisch, der schon als Filet in die Einkaufstasche kommt. Mit frischem, rotem Chili pro Seite drei Minuten angebraten und dann wenige Minuten in Kokosmilch geschmort, bietet der Lachs ein köstlich exotisches Aroma. Dazu passt hervorragend etwas süß-scharfe Fertighilisoße oder Chutney, der eine fruchtige Note hinzufügt. Für den kleinen Appetit bleibt der Fisch pur, wer mehr Hunger hat, kann etwas Brot oder eine Portion Reis dazu essen.

Eher mediterran präsentiert sich die Dorade, auch Goldbrasse genannt. Jäger füllt den goldgeschuppten Fisch mit frischen Kräutern wie Oregano, Majoran, Rosmarin, einem Hauch Salz und roter Paprika. Auch Knoblauch passt gut dazu. Anschließend brät er die Dorade in der Pfanne. Dabei reichen pro Seite etwa vier bis fünf Minuten, damit der Fisch knusprig wird. „Nicht zu lange garen, sonst zerfällt das Filet“, warnt der Koch. Als Variante kann man den Fisch übrigens auch in Alufolie einwickeln und im Ofen garen. Dazu gibt es dann Gemüsestreifen, die Jäger vorsorglich vom Salat abgezweigt hat. Sie werden in Olivenöl angebraten und mit Kräuterpesto und gerösteten Pinien-, Sonnenblumen- und Kürbiskernen verfeinert.

Eigentlich ist man nun für ein Dessert zu satt – denkt man. Denn Robert Jäger hat aus Orangensaft und alkoholfreiem Campari-Bitter ein herrlich leichtes Dessert zubereitet, das mir nichts, dir nichts auf der Zunge zerschmilzt. Der Trick: Orangensaft wird mit Gelatine vermischt und in einen Sahnesyphon gefüllt. Genauso wie Schlagsahne lässt sich der Saft nun aufschäumen – ein Traum aus Luft und Geschmack, der im Kühlschrank seine Form behält. Für den letzten Pfiff sorgt ein Schluck des knallroten Bitterlikörs.

Wer keinen Sahnesyphon besitzt, braucht ebenfalls nicht auf einen fruchtig-leichten Menüabschluss zu verzichten: Mit ein paar in Stücke geschnittenen frischen Erdbeeren, einem Löffel Honig und etwas fettreduziertem Joghurt hat man im Nu ein echtes Frühlings-Fitness-Dessert gezaubert.

Nicola Zellmer

Veröffentlicht 14.05.2007 21:29 Uhr

Zuletzt aktualisiert 14.05.2007 21:41 Uhr