



BONUS-ANLEITUNG  
*Meine 15*  
***Küchengeheimnisse***  
*für leckerste*  
*Fitnessgerichte*



FABIAN PRELL

## ***An alle Schlingel!***

Dieses Werk einschließlich all seiner Teile ist urheberrechtlich geschützt!

Jede Verwertung – auch auszugsweise – ist nur mit meiner schriftlichen Zustimmung erlaubt.

Ich weise ausdrücklich darauf hin, dass eine unerlaubte Verwertung knallhart durch meinen Anwalt abgemahnt und die Forderung eingetrieben wird!

Natürlich darfst du dir diese Datei für deinen privaten Gebrauch ausdrucken und nutzen.

Alle Rechte vorbehalten.

1. Auflage, Oktober 2018

© Fabian Prell – [schlank-trotz-job.de](http://schlank-trotz-job.de)

## **Haftungsausschluss**

Alle in diesem Ratgeber vorgestellten Tipps, Aussagen und Ergebnisse usw. sind echt! Ich habe diesen Ratgeber nach bestem Wissen und Gewissen erstellt. Aber auch ich bin nicht frei von Fehlern. Daher muss ich dir an dieser Stelle sagen, dass alle Informationen die du in dieser Anleitung vorfindest, falsch sein könnten. Deswegen weise ich an dieser Stelle auch ganz klar darauf hin, dass ich keinerlei Haftung für die hier und in meinen Produkten bereitgestellten Informationen übernehmen kann. Weder für die Richtigkeit, noch für die Wirksamkeit. Sieh diese Informationen daher als Unterhaltung und Motivation an, jedoch nicht als verbindliche Empfehlung oder Ersatz für eine medizinische Erkrankung.

## **Haftung für Links**

Mein Angebot enthält Links zu externen Webseiten Dritter, auf deren Inhalte ich keinen Einfluss habe. Deshalb kann ich für diese fremden Inhalte auch keine Gewähr übernehmen. Für die Inhalte der verlinkten Seiten ist stets der jeweilige Anbieter oder Betreiber der Seiten verantwortlich. Die verlinkten Seiten wurden zum Zeitpunkt der Verlinkung auf mögliche Rechtsverstöße überprüft. Rechtswidrige Inhalte waren zum Zeitpunkt der Verlinkung nicht erkennbar. Eine permanente inhaltliche Kontrolle der verlinkten Seiten ist jedoch ohne konkrete Anhaltspunkte einer Rechtsverletzung nicht zumutbar. Bei Bekanntwerden von Rechtsverletzungen werde ich derartige Links umgehend entfernen.

## **Urheberrecht**

Die durch die Seitenbetreiber erstellten Inhalte und Werke auf diesen Seiten unterliegen dem deutschen Urheberrecht. Die Vervielfältigung, Bearbeitung, Verbreitung und jede Art der Verwertung außerhalb der Grenzen des Urheberrechtes bedürfen der schriftlichen Zustimmung des jeweiligen Autors bzw. Erstellers. Downloads und Kopien dieser Seite sind nur für den privaten, nicht kommerziellen Gebrauch gestattet. Soweit die Inhalte auf dieser Seite nicht vom Betreiber erstellt wurden, werden die Urheberrechte Dritter beachtet. Insbesondere werden Inhalte Dritter als solche gekennzeichnet. Sollten Sie trotzdem auf eine Urheberrechtsverletzung aufmerksam werden, bitte ich um einen entsprechenden Hinweis. Bei Bekanntwerden von Rechtsverletzungen werde ich derartige Inhalte umgehend entfernen.

## **Datenschutz**

[Zur Datenschutzerklärung](#)

## *Meine 15 Küchengeheimnisse für leckerste Fitnessgerichte*

Herzlichen Willkommen zu diesem Bonusband!

In diesem möchte ich dir meine besten Tricks aus meiner Küche verraten.

Drucke dir am besten diese Anleitung aus und lege sie in deiner Küche ab.

Viel Spaß!

Liebe Grüße

Fabian

## Inhaltsverzeichnis

Geheimnis #1: Avocadoöl

Geheimnis #2: Öl-Spray + Öl-Pinsel

Geheimnis #3: Gerichte über Nacht ziehen lassen

Geheimnis #4: Vorkochen

Geheimnis #5: der richtige Mixer

Geheimnis #6: Gemüsebrühe

Geheimnis #7: Planung

Geheimnis #8: Heißluftfritteuse

Geheimnis #9: Pfannen & Töpfe

Geheimnis #10: die richtigen Messer

Geheimnis #11: der Lurch

Geheimnis #12: Good Bye Fertigsoßen

Geheimnis #13: Mini-Backofen

Geheimnis #14: Mikrowelle

Geheimnis #15: Gewürze

Gewürz #1: Rauchsatz

Gewürz #2: Paprika geräuchert

Gewürz #3: frischer Pfeffer

Gewürz #4: Pilzgewürz

Gewürz #5: Barbecuegewürz

Gewürz #6: Curry

Geschenk 😊

## Geheimnis #1: Avocado-Öl

Nicht jedes Öl ist gut zum Braten geeignet. So sollte man bspw. Olivenöl nur bei mäßiger Hitze verwenden.

Möchtest du ein Steak bei hoher Hitze anbraten ist dringend der Rauchpunkt des Öls zu beachten, also wann das Öl bei starker Hitze zu rauchen beginnt und dadurch Giftstoffe freisetzt.

Sog. High-Oleic-Öle aus Sonnenblumenöl oder Avocadoöl sind hier bestens geeignet. Das Avocadoöl von BIO Planete hat bspw. einen Rauchpunkt von 260° C, Rapsöl oder Butterschmalz im Vergleich nur 205° C.

*Tipp: Ich verwende zum Braten bei hoher Hitze dieses [Avocadoöl von Amazon](#).*

## Geheimnis #2: Öl-Spray + Öl-Pinsel

Wer kennt es nicht: man gibt Öl in die Pfanne oder auch über einen Salat und das Öl bedeckt nur einen Bruchteil dessen, wo es normalerweise hinsoll.

Die Folge: wir kippen noch mehr Öl und somit unnötige Kalorien in die Pfanne oder die Salatschüssel, die dann letzten Endes auf unserem Bauch und Hüften landen.

Die Lösung: Öl-Spray und Öl-Pinsel.

- Mit einem Öl-Spray „sprühst“ du das Öl auf eine größere Fläche und benötigst demzufolge auch weniger Öl und somit weniger Kalorien. Perfekt für Salat geeignet!
- Mit einem Öl-Pinsel verteilst du wenig Öl in einer Pfanne großflächig. Durch einfaches hin- und herschütteln der Pfanne erreichst du dieses Ergebnis nicht.

Und da Öl sehr kalorienreich ist (100 ml = 850 Kalorien), sparst du mithilfe eines Pinsels und eines Sprays nicht nur ein paar Kalorien, sondern sehr viele.

*Tipp: Ich verwende dieses [Set aus Öl-Spray und Öl-Pinsel von Amazon](#) in meiner Küche.*

### Geheimnis #3: Gerichte über Nacht ziehen lassen

Bereite bestimmte Gerichte am Tag vorher zu und lass sie über Nacht ziehen.

Dies gilt insbesondere bei Suppen und Eintöpfen. Dadurch wird der Geschmack intensiver.

*Wichtig: Achte allerdings darauf, dass bestimmte Lebensmittel gekühlt werden sollten wie z. B. Fischgerichte. Lass diese bitte im Kühlschrank durchziehen.*

### Geheimnis #4: Vorkochen

„Zeit“ ist gegenwärtig Mangelware. Jeder möchte in möglichst kurzer Zeit das bestmögliche erreichen – egal ob beim Sport, in der Küche oder im Job.

Aus diesem Grund habe ich auch die 77 Rezepte einfach gehalten, ohne viel Schnick-Schnack.

Aber nicht nur dadurch sparst du viel Zeit, sondern auch in dem du vorkochst. Das ist mein nächster Geheimtipp: koche bereits größere Mengen vor, portioniere sie in mikrowellenfeste Geschirr und lagere die Gerichte im Kühlschrank oder friere sie ein.

*Tipp: Diese [mikrowellenweste Geschirr von Amazon](#) verwende ich.*

### Geheimnis #5: der richtige Mixer

Mixer sind Goldwert! Sie nehmen dir viel Arbeit in wenigen Sekunden ab und verleihen so manchem Gericht die richtige Konsistenz.

*Tipp: Ich verwende diesen [Philips-Standmixer von Amazon](#) und kann ihn dir sehr empfehlen. Das Besondere an ihm: er zerkleinert auch problemlos Eiswürfel und tiefgefrorene Früchte.*

### Geheimnis #6: Gemüsebrühe

Viele Gerichte benötigen einen kräftigen und intensiven Geschmack. Nun könnte man mit einer Päckchen-Soße oder sogar Fertiggerichten nachhelfen.

Problem daran ist allerdings, dass diese überwiegend künstlichen Geschmacksverstärker enthalten (Glutamat etc.).

Und das Problem mit dieser Form von Geschmacksverstärkern ist, dass sie das Sättigungsgefühl unterdrücken und du mehr isst, als nötig. Das bedeutet: du nimmst unnötige Kalorien zu dir!

Vermeide daher Geschmacksverstärker und Co. in deinen Gerichten.

Wenn du nun Gemüsebrühe selbst herstellen möchtest, musst du diese stundenlang vor sich hin köcheln lassen, bis du einen intensiven Geschmack bekommst. Und da du vermutlich keine Lust darauf hast (ich übrigens genauso wenig), verwenden wir eine Gemüsebrühe die frei von Geschmacksverstärkern ist.

*Tip: Ich verwende die [glutenfreie Little-Lunch-Gemüsebrühe](#) von Amazon.*

## Geheimnis #7: Planung

Planung ist die halbe Miete! Bevor du in den Supermarkt einkaufst, überlege dir im Vorfeld welche Lebensmittel du in den nächsten Tagen benötigen wirst und schreibe einen Einkaufszettel.

Stehst du ohne Einkaufszettel im Supermarkt, kann das eine längere Geschichte werden... du musst erst lange überlegen, welche Lebensmittel du überhaupt in den Einkaufswagen legen wolltest.

Daher mein Tipp: nimm dir 1x wöchentlich Zeit, überlege dir welche Rezepte du in den nächsten Tagen kochen möchtest, sieh in deiner Küche nach welche Lebensmittel du noch vorfindest und welche fehlen.

*Tip 2: wenn du zu den sehr bequemen Menschen zählst, wirf einen Blick auf [Amazon Fresh](#). Hierüber kannst du frische Lebensmittel bestellen und dir bequem nach Hause liefern lassen.*

## Geheimnis #8: Heißluftfritteuse

Wer liebt es nicht: knusprige Pommes, krosse Haut bei gegrilltem Hähnchen und Co.

Doch das gelingt nur mit ausreichend Fett und hoher Hitze. Und Fett liefert verdammt viel (unnötige) Kalorien die dich auf deinem Weg zum flachen Bauch bremsen.

Die Devise lautet: Fett sparen aber trotzdem krosse Pommes genießen.

Wie das geht?



Mit einer Heißluftfritteuse. Das Prinzip dahinter ist einfach, aber genial: in einer Art Sieb wird im Inneren der Heißluftfritteuse die Lebensmittel von heißer Luft umströmt und dadurch von außen kross und von innen schön weich.

Die Pommes zu meiner Currywurst mache ich aus frischen Kartoffeln: ich schäle die rohen Kartoffel und schneide sie in Scheiben.

Anschließend gebe ich auf eine große Portion Pommes lediglich 1 EL Sonnenblumenöl. Bei Tiefkühlpommes ist die 3fache Menge Öl enthalten, da diese bereits vorfrittiert sind.

Du kannst die Kartoffelstreifen sogar ganz ohne Öl zubereiten. Auch dann werden sie kross. Ich konnte es selbst nicht glauben, bin aber immer wieder begeistert.

200 Grad und 23 Minuten: solange brauchen meine selbstgemachten Pommes bis sie fertig sind. Wichtig: alle 6 - 7 Minuten die Pommes im Sieb „durchschütteln“.

*Tip*: ich selbst nutze die [Princess XL Heißluftfritteuse von Amazon](#)

## Geheimnis #9: Pfannen & Töpfe

Auch beim Thema Pfannen und Töpfe sollte man gut wählen. Während ich mit Billig-Töpfen schlechte Erfahrungen gemacht habe, habe ich mit Billig-Pfannen wie bspw. die von Aldi sehr gute Erfahrungen gemacht.

Die Töpfe die ich verwende sind von der Marke Fissler. Die Preise für Fissler-Topfsets schwanken sehr stark, mein Set mit 5 Töpfen und Deckeln kostete vor einigen Jahren um die 230 Euro. Eine meiner besten Investitionen!

Fissler-Töpfe zeichnen sich davon aus, dass der Boden stabil bleibt und sich nicht verzieht. Dadurch wird die Hitze optimal in den Topf geleitet und erhitzt den Inhalt sehr schnell. Zudem sind sie sehr leicht in der Reinigung und spülmaschinenfest.

Sieh dich nach reduzierten Angeboten um und nimm lieber ein Vorgänger-Set statt ein neues. Neue Sets kosten oft zwischen 400 – 500 Euro. Das muss nicht sein!

Hier findest du eine Übersicht mit allen [Fissler-Topfsets für Ceran, Induktion etc. bei Amazon](#).

Neben meiner beschichteten Aldi-Pfanne (die seit mehreren Jahren wunderbar ihre Aufgabe erfüllt), arbeite ich zudem mit dieser [beschichteten Tefal-Pfanne von Amazon](#). Diese Pfanne gibt es auch in

der Ausführung eines bekannten TV-Kochs, allerdings kostet diese Pfanne mehr als das Doppelte. In diese Pfanne brauchst du nicht zu investieren ☺

### Geheimnis #10: die richtigen Messer

Weiter geht's mit den richtigen Messern. Viele denken, dass ein nicht zu scharfes Messer das Verletzungsrisiko senkt. Das ist falsch! Genau das Gegenteil ist der Fall: ein unscharfes Messer steigert das Verletzungsrisiko, da es beim Schneiden leichter abrutscht.

Während hier ein Discounter-Messer kläglich scheiterte (die Klinge verbog sich), halten Messer der Marke Zwilling ihr Versprechen: sie schneiden wunderbar, bleiben stabil, liegen gut in der Hand, lassen sich leicht reinigen und bleiben lange scharf.

Einzelne Messer sind hier im Vergleich teuer, sodass ich in einen Messerblock investierte:

Du kannst diesen [9-teiligen Messerblock hier bei Amazon bestellen](#).

### Geheimnis #11: der Lurch

Beim Lurch handelt es sich um einen Gemüseschneider, der Gemüse in Stücke, Spaghetti usw. schneidet. Vor allem in der veganen Küche sind Spaghetti aus verschiedenem Gemüse wie bspw. Zucchini sehr beliebt.

Bei mir ist der Spiralschneider Lurch oft im Einsatz und peppt so manches Gericht auf. Du weißt ja: das Auge isst mit ☺

*Tip:* bestelle den [Lurch hier bei Amazon](#)

### Geheimnis #12: Good Bye Fertigsoßen

Fertigsoßen.

Eine nett-gemeinte Erfindung, allerdings nicht gerade gesund und fördernd für die Fettverbrennung. Denn: Fertigsoßen erhalten in den meisten Fällen Geschmacksverstärker wie Glutamat.

Geschmacksverstärker verstärken – wie der Name schon sagt – den Geschmack.

Ein Beispiel: ein Gulasch-Nudel-Topf in einem Plastikbecher den man nur mit heißem Wasser auffüllt, ziehen lässt und nach ein paar Minuten fertig ist. In dem Gulasch-Topf ist zwar kaum Fleisch darin, allerdings schmeckt das Gericht sehr fleischig.

Woran das liegt? Am Glutamat. Glutamat ist billig, Rinderfleisch für Gulasch ganz und gar nicht. So macht die Lebensmittelindustrie Profit.

Nachteil von Glutamat ist allerdings, dass es das Sättigungsgefühl unterdrückt und du dadurch mehr isst, als nötig um satt zu werden. Die Folge: du nimmst auch mehr Kalorien zu dir, die schnell als Fett an Bauch, Hüfte und Co. landen.

Daher mein Tipp: koche immer ganz ohne Geschmacksverstärker! Es gibt sogar ein paar wenige Lebensmittelhersteller, die ganz ohne Glutamat und Co. auskommen.

Einer dieser Hersteller ist Frosta. Diese stellen überwiegend tiefgefrorene Fertiggerichte her. Gegen diese ist nichts einzuwenden! Auch ich esse sie sehr gerne.

Eine Übersicht mit allen von Frosta hergestellten Lebensmitteln findest du [hier](#).

Zudem greife ich auf Soßen-Gewürzmischungen zurück, die frei von Glutamat und Co. sind. So verwende ich gerne die Rahmsoße vom Bremer Gewürzhandel. Hierbei handelt es sich um eine Gewürzmischung aus vielen verschiedenen Gewürzen, die einen sehr guten Geschmack abgeben:

<https://www.bremer-gewuerzhandel.de/>

## Geheimnis #13: Mini-Backofen

Mit meinem Mini-Backofen spare ich bares Geld und Zeit!

Der Unterschied zum normalen Küchenherd:

- Er braucht nicht 10 – 15 Minuten zum Vorheizen, sondern ist in weniger als 1 Minute heiß
- Er verbraucht weniger Strom als ein herkömmlicher Herd

Meinen Mini-Backofen habe ich vor ein paar Jahren bei Aldi gekauft und bin sehr zufrieden. Er hat um die 50 Euro gekostet.

Bei Amazon gibt es eine breite Auswahl von Mini-Backöfen.

Der [Bestseller Mini-Backofen](#) kostet sogar weniger als mein Mini-Backofen von Aldi 😊

## Geheimnis #14: Mikrowelle

Auch eine Mikrowelle gehört – trotz Mini-Backofen – in jede Küche. Vor allem zum schnellen Auftauen oder nur einem Aufwärmen (und nicht Aufbacken) von Lebensmitteln ist eine Mikrowelle super geeignet.

Meine Mikrowelle ist – wie du dir vielleicht denkst – von Aldi ☺ Diese [Mikrowelle von Amazon](#) sind nicht nur gut aus, sondern auch der Preis und die Bewertungen passen.

## Geheimnis #15: Wasserkocher

Auch mein Wasserkocher spart mir so einiges an Zeit! Da bereits meine Fissler-Töpfe gut sind und schnell Wasser zum Kochen erhitzen, ist der Wasser-kocher noch schneller. Und genau darum geht es ja in meiner 15-Minuten-Küche. Und nein: mein Wasserkocher ist nicht von Aldi ☺ Mein Wasserkocher ist von Siemens.

Den Siemens-Wasserkocher kannst du [hier bei Amazon bestellen](#).

## Geheimnis #16: Gewürze

Gewürze sind wahre Wunder einer gut sortierten Küche. Vor allem in der Fitnessküche, in der mit wenig Zucker und Fett gekocht wird, brauchen wir Alternativen um Geschmack zu bekommen. Meine 16 Lieblings-Gewürze stelle ich dir jetzt vor:

### ***Gewürz #1: Rauchsatz***

Mein Gott wie ich Rauchsatz liebe! Es handelt sich hier um geräuchertes Salz. Bei Aldi Süd gibt es dieses Salz in einer Mühle mehrmals jedes Jahr im Angebot, oder du verwendest dieses [Rauchsatz von Amazon](#).

### ***Gewürz #2: Paprika geräuchert***

Paprikapulver gibt es in verschiedenen Varianten. Meine liebste Variante: die geräucherte! Es verleiht einem Gericht nicht nur eine würzige Note, sondern auch eine rauchige.

Ich verwende dieses [geräucherte Paprikapulver von Amazon](#).

***Gewürz #3: frischer Pfeffer***

Pfeffer schmeckt auch wirklich nach Pfeffer, wenn er frisch gemahlen ist. Hierfür verwende ich nicht nur schwarzen Pfeffer, sondern diesen [gemischten Pfeffer von Amazon](#).

Zudem empfehle ich dir eine ordentliche Pfeffermühle zu verwenden. Hier rate ich dir ganz klar die [Peugeot-Pfeffermühle](#) zu verwenden. Diese nutze auch ich täglich.

***Gewürz #4: Pilzgewürz***

Ich esse sehr gerne Pilze und liebe einen intensiven Pilzgeschmack, allerdings ohne Geschmacksverstärker. Daher greife ich zu [Schuhbecks bayerisches Pilzgewürz](#), das einen wunderbaren Pilzgeschmack zaubert, ganz ohne Glutamat und Co.

Das Pilzgewürz besteht aus getrockneten und gemahlenden Pilzen/Champignons so wie weiteren Gewürzen.

***Gewürz #5: Barbecuegewürz***

Als Fleischliebhaber der auf Kalorien achtet, wählt man natürlich mageres Fleisch. Daher steht bei mir oft Hähnchen, Pute oder Rind auf dem Speiseplan. Mit der Zeit schmeckt dies aber langweilig.

Mein Tipp: marinieren das Fleisch

Und so funktioniert's: schneide eine Hähnchenbrust in kleine Stücke, reibe sie mit 1 – 2 EL [Schuhbecks Barbecue-Gewürz](#) ein, gib sie in eine kleine Plastiktüte und gib nun 1 EL geschmacksneutrales Öl (bspw. Sonnenblumenöl) in die Tüte und knete das Fleisch mit dem Öl gut durch.

Anschließend lass das Fleisch mindestens 3 Stunden, besser sogar 1 Tag im Kühlschrank ziehen.

***Gewürz #6: Curry***

Nicht nur Barbecuegewürz verwende ich viel, auch Curry.

Bei Curry handelt es sich nicht um ein einzelnes Gewürz sondern um eine Gewürzmischung, die aus vielen Gewürzen besteht.

Beliebt ist vor allem sog. Thai-Curry, der ganz besonders aromatisch und intensiv ist. Auch hier greife ich auf den [Thai-Curry von Schuhbeck](#) zurück.

## Geschenk

Heute habe ich eine besondere Überraschung für dich.

Mit dem brandneuen Buch „*Clean Body Küche*“ meines befreundeten Ernährungsexperten Dr. Karsten Lindner erhältst du 55 köstliche und schnell zuzubereitende Gerichte, mit denen du deinen Körper von schädlichen Giftstoffen befreien und hartnäckiges Fett verbrennen kannst.

Zudem enthält das Buch viele Tipps und Tricks rund um das Thema Entgiftung, die es dir ermöglichen, noch schnellere Erfolge zu erzielen.

Und das Beste: Exklusiv für dich als treuem Newsletter-Leser gibt es die „*Clean Body Küche*“ heute und nur solange der Vorrat reicht als Rezensionsexemplar **gratis!**



Warte also nicht länger: Geh noch heute den ersten Schritt auf deinem Weg zu mehr Energie, Wohlbefinden und einem schlanken und gesunden Körper:

=> [Sichere dir jetzt dein kostenloses Exemplar der „Clean Body Küche“](#)

## Fazit

Meine Küchengeheimnisse sind kleine Helfer, die dir viel Arbeit abnehmen, Zeit und Geld sparen und deinen Gerichten ganz besondere Noten verleihen.

Denke immer daran, dass beim Abnehmen alles mit der Motivation steht und fällt. Umso motivierter du bist, umso länger bleibst du am Ball und bekommst den lang ersehnten flachen Bauch.

Viel Erfolg!

Liebe Grüße

Fabian