

<http://www.lifeline.de/ernaehrung-fitness/gesund-essen/ananas-id134402.html>

Abnehmen dank Enzym?

## Ananas- Leckere Rezepte mit dem Schlank-Obst

Die Ananas birgt Mineralien, Spurenelemente, Vitamine und Schlankmacher-Enzyme. Zudem ist die exotische Frucht bei uns inzwischen fast ganzjährig frisch erhältlich. Lassen Sie sich diese Wunderwaffe fürs Wohlbefinden also schmecken!



Ob als Smoothie oder fruchtig-süße Zutat im Curry: Ananas versorgt den Körper mit Glücksstoffen und hilft dabei, schlank zu bleiben oder zu werden.  
iStock

Mineralien, Vitamine und Stoffe, die uns schlank machen könnten – in der Ananas stecken allerhand Fitmacher. Ihre gesunden Wirkungen im Überblick:

### Gegen Infekte, für gute Laune: So gesund ist Ananas

- **Für die Bikinifigur:** Hollywood-Stars schwören schon lange auf die Ananas. Sie besteht überwiegend aus Wasser und Faserstoffen – ein idealer Schlankmacher. In der Tropenfrucht verbirgt sich außerdem das **Enzym Bromelain**. Ihm wird nachgesagt, den Fettabbau zu unterstützen. Viele Experten sind aber unsicher und warnen davor, sich [ausschließlich von Ananas zu ernähren](#). Sicher ist: Das Obst hilft, tierisches Eiweiß zu verdauen. Kombinieren Sie es also gerne mit Fleisch, etwa im Asia-Curry mit Pute. Auch als Snack zwischendurch ist die Ananas dank der Menge an gesunden **Ballaststoffen** und dem hohen Wassergehalt ein gesunder Sattmacher, der zudem **entwässernd** wirkt.

### 25 entwässernde Lebensmittel von Ananas bis Wassermelone!



**Infektionsabwehr:** Aber Bromelain kann noch mehr. Er wirkt **entzündungshemmend** und lindert so zum Beispiel eine geschwollene Nasenschleimhaut, Wunden und verschiedene Verletzungen oder treibt Bakterien aus dem Darm. Bei Erkältungen wirkt sich auch der hohe Gehalt an [Vitamin C](#) positiv aus.

- **Für Herz und Kreislauf:** Wer sich vor **Thrombose** schützen möchte, sollte zu **Ananas** greifen. Sie ist ein natürlicher Blutverdünner und lindert hohen Blutdruck. Kalium und Magnesium stärken das Herz, bestimmte Botenstoffe wirken stimmungsaufhellend.
- **Gute Laune:** Schmeckt man einmal genauer hin, merkt man es: Ananas haben eine leicht vanillige Note. Und das ist gut, denn verantwortlich dafür ist Vanillin, ein echter Stimmungsaufheller. Begleitet wird Vanillin vom Serotonin, einem Botenstoff, der uns ausgeglichen und entspannt macht.

### Rezept für Nudelsalat mit Ananas und Hähnchen

Zutaten für vier Personen:

- 250 g Schleifennudeln
- Salz
- 250 g Hähnchenbrustfilet
- Pfeffer
- 1 Ei
- 80 g Paniermehl
- 20 g Parmesan
- 3 EL Öl
- 150 g TK-Erbesen
- 250 g Ananas-Stücke
- 120 g Joghurt-Salat-Creme
- 1–2 EL Joghurt

- 1–2 EL Zitronensaft
- Zucker
- 4 Stiele Petersilie
- 150 g Lauchstreifen, blanchiert

**Zubereitung:** Nudeln in kochendem Salzwasser garen. Das Fleisch waschen, trocknen und mit Salz und Pfeffer würzen. Ei auf einem Teller verquirlen und das Paniermehl mit dem Parmesan mischen. Fleisch zunächst durch die Ei-Masse ziehen, anschließend in der Mehl-Mischung wenden. Die Panade etwas andrücken. Öl in einer Pfanne erhitzen und die Filets darin ca. 8 Minuten braten. Erbsen auftauen lassen. Salatcreme, Joghurt und Zitronensaft verrühren. Mit Salz, Pfeffer und Zucker würzen. Petersilienblätter von den Stielen zupfen. Nudeln abgießen. Das Fleisch herausnehmen und in Scheiben schneiden. Nudeln, Fleischscheiben, [Erbsen](#), Lauch, Ananas und Petersilienblätter vermischen. SalatsöÙe unterrühren und in einer Schüssel anrichten.

#### Weiterlesen

- **Saft und Kapseln mit dem Superfood**  
[Noni: Die gesunde Wirkung der "Wunderfrucht"](#)
- **Urlaubsfeeling auf dem Teller**  
[Kokosnuss: So gesund ist die Südsee-Botin](#)

**Pro Portion:** 605 kcal

#### Rezept für gebratenen Reis in Ananashälften

**Zutaten** für vier Personen:

- 500 g Langkornreis
- Salz
- 2 Ananas
- 2 rote Paprika
- 2 Schalotten
- 2 Knoblauchzehen
- 2 Chilischoten
- 2 EL Keimöl weißer Pfeffer 150 g Shrimps
- 1/8 l Hühner-Kraftbouillon
- 2 EL Korinthen

**Zubereitung:** Reis in kochendem Salzwasser 20 Minuten garen, abtropfen lassen. Ananas längs halbieren, Fruchtfleisch mit einem scharfen Messer vom Rand lösen, sodass die Schale als Hälfte zum Anrichten erhalten bleibt. Den Strunk keilförmig aus dem Fruchtfleisch schneiden und entfernen. Fruchtfleisch in kleine Stücke schneiden.

Paprika halbieren, entkernen, waschen und in Würfel schneiden. Schalotten und Knoblauch schälen, Schalotten fein hacken und Knoblauch durch die Presse drücken. Chilischote entkernen und fein hacken. Schalotten, Knoblauch und Chili in einem Wok oder einer Pfanne im heißen Keimöl anbraten. Shrimps, Chilischoten und Korinthen dazugeben, anschließend den Reis zufügen und ein paar Minuten mitbraten.

Hühner-Kraftbouillon angießen, Ananasstücke zugeben und alles kurz aufwärmen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und die Reismischung in die Ananasschalen füllen. Im vorgeheizten Backofen bei 200 Grad (Umluft: 175 Grad) noch kurz ziehen lassen.

**Pro Portion:** ca. 780 kcal

**Detox-Lebensmittel: Mit 17 Alleskönnern den Körper entgiften**



### Das könnte Sie auch interessieren



Blitz-Diät mit Jo-Jo-Effekt  
[Ananas-Diät](#)

Abnehmen auf die Schnelle – das versprechen "Blitz-Diäten" wie die die Ananas-Diät. Aber Vorsicht: Die einseitige Ernährung dieser Diätform führt schnell zu Mangelercheinungen, und der so genannte Jo-Jo-Effekt... [mehr...](#)



Für Haut, Haare & Figur  
[Kokosöl: Seine gesunde Wirkung von Abnehmen bis Zeckenschutz](#)

Kokosöl wird in der Schönheitspflege eingesetzt, hilft beim Abnehmen und wehrt gefährliche Zeckenbisse ab. Wie das funktioniert [mehr...](#)

### Meistgelesen in dieser Rubrik



Gesunde Ernährung  
[Abführende Lebensmittel: Dieses Essen fördern die Verdauung](#)

Bestimmte Lebensmittel wirken Verstopfung entgegen, indem sie die Darmtätigkeit sanft anregen. Wir stellen natürliche Abführmittel vor [mehr...](#)



Gesunde Ernährung  
[Die besten Tipps zur Leberentgiftung](#)

Zu viel Alkohol? Die sieben besten Tipps für Ihre Leberkur [mehr...](#)



Gesunde Ernährung  
[Vitamin E: Wo besonders viel davon drinsteckt](#)

Vitamin E schützt Zellen vor freien Radikalen und bewahrt die Fruchtbarkeit [mehr...](#)

Mehr lesen: [Ananas - Kalorien & Rezepte mit dem Schlank-Obst!](http://www.lifeline.de/ernaehrung-fitness/gesund-essen/ananas-id134402.html#ixzz4UhxBLp8j) <http://www.lifeline.de/ernaehrung-fitness/gesund-essen/ananas-id134402.html#ixzz4UhxBLp8j>