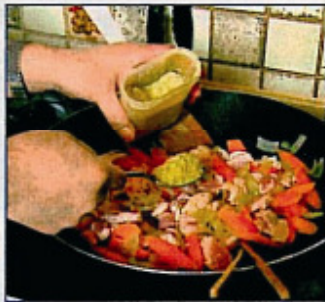


**SERIE**

# Stars kochen für unsere Leser



„Schon als kleiner Junge habe ich gerne in die Töpfe geschaut und meiner Mutter beim Kochen geholfen“, erzählt der leidenschaftliche Hobbykoch

## TAKEO ISHI

### „Essen muss gesund sein“

Er liebt die asiatische Küche und das liegt nicht nur an seiner Herkunft. Begeistert zählt Japan-Jodler Takeo Ishi (62) die Vorteile auf. Und dazu gehören nicht nur, dass sich die Gerichte schnell auf die Teller zaubern lassen, sondern dass sie auch noch sehr gesund sind. Schließlich regen die exotischen Gewürze den Stoffwechsel an. „Aber das Allerwichtigste sind natürlich die

frischen Zutaten“, ermahnt der Hobbykoch schmunzelnd. „Dann kann man beim Einkaufen schwelgen und sich vom Angebot inspirieren lassen.“

Am liebsten verwöhnt er seine Frau Henriette (45) mit den fernöstlichen Köstlichkeiten. Denn wenn seine Eltern aus Japan zu Besuch sind, dann kommt meist deftige und bayerische Hausmannskost auf den Tisch...

### Takeos Japan-Pfanne

**Zutaten:**

500 g Hühnerbrustfilet, 250 g Tofu, 1 Zwiebel, 4 Karotten, 3 Frühlingszwiebeln oder 1 Stange Lauch, 2 Paprika (rot und gelb), 150 g Sojabohnenkeimlinge (frisch oder aus dem Glas), ½ Chinakohl, 4 EL Öl, 500 g Reis (Rundkorn)

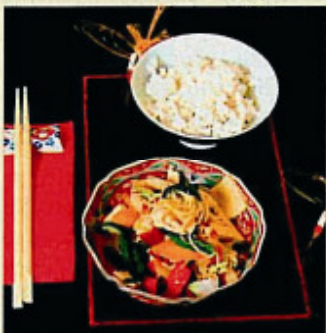
**Zum Würzen:**

jeweils 1 EL Sojasauce und Streuwürze (Gemüsebrühe), Salz, Pfeffer und Chilipulver nach Geschmack

**Zubereitung:**

Zuerst das Gemüse putzen und in Stücke schneiden. Das Fleisch waschen, abtupfen und in daumendicke Stücke zerschneiden. Öl im Wok erhitzen, darin Fleisch, Zwiebel und Karotten dünsten und mit

Streuwürze sowie Salz und Pfeffer abschmecken. Alles etwa 5 Minuten garen und umrühren. Jetzt Tofu, das restliche Gemüse und die Sojasauce dazugeben und gut mischen. Je nach Geschmack mit Chilipulver würzen. Reis ohne Salz mit der doppelten Menge an Wasser kochen bis er leicht zusammenklebt.



## FIT UND GESUND



**HAUS RHEINBERG**  
HOTEL AM SEE

**KURZURLAUB AM SEE: 169,- €**  
3 Ü/F, Schwimmbad, Saunen  
kostenfrei, gültig für Neukunden.

PRO PERSON IM EZ ODER DZ  
Reisezeit 2009 ganzjährig,  
ausgenommen Ostern, Weihnachten  
und Silvester

HausRheinsberg | Hotel am See  
Tel. (03 39 31) 344 0 | www.hausrheinsberg.de

**BARRIEREFREIE ERHOLUNG**

**DER UNTERNEHMEN DER FORST-SOMMERFRÜHSTÜTTUNG**

### Lebensqualität ohne Schweiß

**SweatStop®** Antitranspirante hemmen die Schweißbildung zuverlässig und auf besonders hautfreundliche Weise.

Fühlen auch Sie sich frei, trocken und unbeschwert dank **SweatStop®**

Als führender Hersteller mit 12 Produkten finden auch Sie das passende Antitranspirant.

Erhältlich in Ihrer Apotheke oder auf [www.sweat-stop.de](http://www.sweat-stop.de)

Tel.: 0049 1803 00 22 20



### Glucogin: die erste und einzige Kombination mit der natürlichen Kraft von Ingwer und Glucosamin für gesunde Gelenke

Ingwer wird bereits seit Jahrtausenden in der Nahrung und als Heilmittel verwendet. In der neueren Zeit haben mehrere Studien die positiven Effekte des Ingwers auf die Beweglichkeit der Gelenke nachgewiesen.



- Dreifach-aktiv für Gelenke, Muskeln und Knochen
- Hochdosiert an Ingwer-Konzentrat
- Antioxidative Formel für gesunde Knochen



Ingwer mit Glucosamin in Synergie: optimal für die **Aktivität** und **Beweglichkeit** der **Gelenke!**

Aus der Apotheke PZN 4917770  
Natures Only - E-mail: [glucogin@glucogin.com](mailto:glucogin@glucogin.com)

[www.glucogin.com](http://www.glucogin.com)

## Größe zeigen

Mobil und elektronisch unterstützt Sie MANO beim vergrößerten Lesen und Schreiben.

Infos beim Hersteller unter Tel. 0 18 05-54 56 65.

Festnetzpreis 14 ct/min, Mobilfunkpreise abweichend

Dep. AD	Ar. An	Flight	Type	Freq.
AD	An	Flug	Typ	Freq.
<b>Florenz/Florence Peretola</b>				
<b>Frankfurt (FRA)</b>				
08.35	08.15	LH4067	AFS	
Above Disc. 329				
08.55	08.40	LH4067	AFS	
10.00	11.40	LH4069	AFS	
13.00	14.40	LH4061	AFS	
Above Disc. 329				
13.20	15.00	LH4061	AFS	
Above Disc. 329				
14.20	18.10	LH4063	AFS	
17.55	19.30	LH4069	AFS	
Above Disc. 329				
18.35	20.20	LH4065	AFS	
Above Disc. 329, Est. 321				



Testen Sie Ihren Vergrößerungsbedarf  
[www.wieder-lesen-koennen.de](http://www.wieder-lesen-koennen.de)

**REINECKER**  
REHA-TECHNIK