

die ABNEHMLösung

# REZEPTE

von Isabel De Los Rios



# **Die-Abnehm-Lösung**

## **Rezeptesammlung**

Isabel De Los Rios

*Version 1.0.00*

# Rezepte

Dieser Ratgeber beinhaltet einige meiner Lieblingsrezepte, die ich aus Kochbüchern und Online-Quellen entnommen habe. Da die Abnehm-Lösung keine vorübergehende Diät im herkömmlichen Sinne ist, sondern ein neuer Lifestyle, den Du ein Leben lang behalten willst, ist es wichtig, dass Deine Mahlzeiten lecker, interessant und kreativ bleiben. Wenn Du immer und immer wieder dasselbe isst, wird Dir schnell langweilig und Du kommst vom richtigen Weg ab. Um das zu verhindern, ermutige ich Dich, pro Woche wenigstens ein neues Rezept auszuprobieren, das zu Deinem Speiseplan passt. Sei mutig und probiere Lebensmittel, die Du vorher noch nie gegessen hast.

Halte Dich bei allen Rezepten, die hier vorgestellt werden (und mit jedem anderen Rezept, das Du ausprobierst) an die Prinzipien des Programms. Bio-Zutaten sind beispielsweise immer die beste Wahl. Verwende so oft wie möglich Eier aus Freilandhaltung Fleisch, Geflügel, und Fisch, frei von Hormonen und Antibiotika und in frischem Zustand. Habe keine Bedenken, Salz zu verwenden, aber nimm unraffiniertes Meersalz - am besten Salz aus dem Keltischen Meer. Öle sollten kalt gepresst sein. Wasser muss rein und gefiltert sein. Die einzigen Brotsorten, die Du konsumierst, sollten aus biologischen, gekeimten ganzen Körnern hergestellt sein.

Merke Dir außerdem, dass die geeigneten Portionen für jede Person verschieden sind, abhängig vom Stoffwechseltypen und dem täglichen Kalorienbedarf. Passe die Angaben im Rezept an, damit es zu Deinem Speiseplan passt, wie es im **Kapitel über die Planung der Mahlzeiten** und der **Tabelle der erlaubten Portionsgrößen** sowie der **Tabelle der Lebensmittel** steht. Wenn Du ein Kohlenhydrat-Typ bist, der zu Abend 30-125 g Protein zu sich nehmen kann, ein Rezept mit Hähnchen aber 185 g ergibt (oder keine Mengenangabe vorhanden ist), dann nimm 125 g Hähnchen.

Merke Dir, dass frische Lebensmittel immer die beste Wahl sind, und je mehr natürliche Lebensmittel Du isst, desto gesünder wirst Du – und desto besser fühlst Du Dich. Bon Appétit!

# Inhaltsverzeichnis

Getränke	6
Teesaft	6
Dressings, Marinaden, Gewürze und Saucen	7
Einfaches Salat-Dressing	7
Zitronen-Pfeffer-Dressing	8
Marinade für alle Fälle	9
Koriander-Marinade	11
Karibische Gewürzmischung	12
Sauce béarnaise	13
Gemüsebeilagen	15
Sommersalat	15
Gefüllte Artischocken mit Knoblauch	16
Spargel mit Sesam	17
Gemüse-Frittata	18
Spaghetti-Kürbis	20
Butternusskürbis-Püree mit Pekanüssen	21
Verwelkter Spinat	22
Gefüllte Pilze mit Spinat	23
Mary Jo-Spinat	24
Gebackene Süßkartoffeln	25
Süßkartoffel-Dollar	26
Sautierte Zucchini	27
Zucchini mit Tomaten	28
Geflügel (Hähnchen, Stubenküken, Pute)	29
Einfaches Brathähnchen	29
Gedünstetes Hähnchen mit Gemüse	31
Gegrilltes Karibik-Hühnchen	33
Fettarmer Hähnchen-Salat	34
Einfache gegrillte Hühnerbrust	35
Hühnerbrust mit Knoblauch- und Kräutermarinade	36
Tomaten-Fenchel-Hähnchen mit Blumenkohl und Oliven	37
Hähnchen-Margarita	39
Hähnchen in Kokos-Limetten-Sauce	40
Koriander-Hähnchen	42
Country-Hähnchen	43
Geröstetes Hähnchen mit Rosmarin und Knoblauch	45
Stubenküken mit Weintrauben	46
Puten-Minutenschnitzel	47

Putenburger mit Estragon	48
Putenpfanne	49
Puteneintopf	51
Puten-Chili	53
Geröstete Pute mit Kräutern	55
Fleisch (Rind, Büffel, Lamm, Wild, Schwein und Kalb)	57
Schnelle Rindersteaks mit Wein und Pilzen	57
Gegrilltes Steak mit Kräutern	58
Gegrilltes Steak mit Pfeffer und Kräutern	59
Filet Mignon mit Knoblauch und Rotwein	60
Geröstete Hochrippensteaks mit Knoblauch	61
Rindfleischburger mit indischen Gewürzen	62
Büffel-Chili	63
Büffelsteaks mit roter Paprikasauce	65
Büffelburger mit Meerrettich	67
Geröstetes Lamm- oder Ziegenbein	68
Lammkotelett mit Kräutern und Zitrone	69
Wild-Eintopf	70
Gegrilltes Schweinefilet mit Rosmarin und Senf	72
Marinierte Schweineschnitzel	73
Kalbsschnitzel	74
Fisch	75
Einfach gegrillter Heilbutt	75
Heilbutt mit Senfkruste	76
Gegrillter Schwertfisch	77
Einfach bedeckter Lachs	78
Lachs mit Pekanuss-Pesto	79
Gebackener Lachs mit Kräutern	80
Gegrillter Lachs mit Zitrone	82
Ceviche aus Lachs	83

# Getränke

## **Teesaft**

*Trinke das, wenn Du Lust auf Zucker bekommst. Es ist ein großartiger Ersatz für ungesunde Diät-Limonaden und andere süße Getränke.*

5–6 Tüten koffeinfreier Kräutertee (z.B. Pfirsich, Pfefferminz, Kamille oder Früchtetee)

280 ml kochendes Wasser

Steviapulver (oder flüssig) zum Süßen

Das Wasser in einer Kanne über die Teebeutel gießen. Stevia hinzufügen, während der Tee heiß ist (passe die Menge der gewünschten Süße an).

Den Tee abkühlen lassen, die Teebeutel entfernen, den Tee in eine Kanne zum Servieren oder eine Wasserflasche umfüllen und in den Kühlschrank stellen.

# Dressings, Marinaden, Gewürze und Saucen

## ***Einfaches Salat-Dressing***

(Sally Fallon, Nourishing Traditions)

ERGIBT: 190 ml

1 TL Dijon-Senf

2 EL + 1 TL Weinessig

110 ml Olivenöl

1 EL Leinsamenöl

Senf und Essig verrühren. Olivenöl langsam hinzufügen, dabei umrühren, bis die Masse homogen erscheint. Leinsamenöl unterrühren und sofort verwenden.

***Alternative:*** Verrühre 1 TL fein gehackte frische Kräuter (z.B. Petersilie, Estragon, Thymian, Basilikum und Oregano), nachdem das Basisrezept gut vermischt ist.

## **Zitronen-Pfeffer-Dressing**

*Wird im Sommersalat-Rezept verwendet (Seite 15).*

(Joseph Mercola, Dr. Mercola's Total Health Program)

ERGIBT: ~190 ml

2 EL frischer Zitronensaft

1 EL Weinessig

¼ TL Salz

½ TL gemahlene schwarze Pfefferkörner

1 Messerspitze Steviapulver

1 Knoblauchzehe, gerieben

100 ml Olivenöl

1 EL Leinsamenöl

Alle Zutaten in einer Schüssel vermischen und kräftig umrühren, bis die Mischung sich zu einer Emulsion verbindet.



## **Marinade für alle Fälle**

*Diese köstliche Marinade kann für Gemüse, Fisch, Geflügel und Fleisch gleichermaßen verwendet werden. Sie schmeckt besonders gut bei gegrilltem Rinderbraten, Bürgermeisterstück und Kurzrippensteak.*

(Wild Oats Marketplace Online-Rezepte)

ZUBEREITUNGSZEIT: 15 Minuten

MARINIERZEIT: über Nacht

ERGIBT: genug für 9 kg Fleisch

1 rote Zwiebel, gehackt

1 ganze Knoblauchknolle, gerieben

4 TL Salz

4 TL gemahlener weißer Pfeffer

4 TL frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

4 TL Paprikapulver

3 TL getrockneter Basilikum

4 TL Worcestershiresauce

250 ml Zitronensaft

300 ml Rotweinessig

860 ml Olivenöl

Vermische alle Zutaten, bis sie gut verrührt sind. Flüssigkeit über die Lebensmittel gießen und über Nacht marinieren.

***Tipp:*** Lebensmittel in eine Plastiktüte legen, mit Marinade bedecken und die Tüte verschließen. In einer Tüte lässt sich die Marinade besser in Kühlboxen lagern als in einer Pfanne. Drehe die Tüte mehrmals um, während die Lebensmittel mariniert werden, damit sie einheitlich bedeckt werden.

## **Koriander-Marinade**

*Diese Marinade schmeckt köstlich zu gegrilltem Schwertfisch (Seite 77) oder gegrillter Aubergine.*

(Sally Fallon, Nourishing Traditions)

ERGIBT: 120 ml

1 Büschel Koriander, nur Blätter, fein gehackt

Saft einer Zitrone

3 Knoblauchzehen, gerieben

110 ml Olivenöl

¼ TL frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

Alle Zutaten miteinander verrühren.

## **Karibische Gewürzmischung**

*Diese Gewürzmischung enthält wenige Kalorien, wenige Kohlenhydrate und ist trotzdem geschmackvoll. Verwende sie für gegrilltes Karibik-Hähnchen (Seite 33).*

(Joseph Mercola, Dr. Mercola's Total Health Program)

6 EL geriebener Knoblauch (oder Knoblauchpulver)

6 EL gehackte Zwiebeln

6 EL getrocknete, geriebene Zwiebeln (oder Zwiebelpulver)

2 EL Piment

1 EL getrocknetes Chipotle-Pulver (oder scharfes rotes Paprikapulver)

2 EL ungarische Paprika

1 Packung Steviapulver

2 EL gemahlener Thymian

2 EL gemahlener Zimt

2 TL gemahlene Muskatnuss

1½ EL gehackte Habaneros

Schale von 2 Zitronen

Alle Zutaten vermischen und bis zu 1 Monat in einem geschlossenen Behälter im Kühlschrank aufbewahren.

## **Sauce béarnaise**

*Richtig hergestellt wird die Sauce béarnaise bei mittlerer Hitze, sodass die Enzyme des Eigelbs erhalten bleiben. Sie schmeckt wunderbar zu Fleisch und gegrilltem Fisch, sodass es sich lohnt, die Zubereitung zu beherrschen – sie ist nicht schwer. Sie wird im Rezept für gegrillten Schwertfisch (Seite 77) verwendet.*

(Sally Fallon, Nourishing Traditions)

ERGIBT: 20 g

2 EL fein gehackte Frühlingszwiebeln

1 EL fein gehackter frischer Estragon (oder 1 TL getrockneter Estragon)

2 EL Weißweinessig

2 EL trockener Weißwein

5 Eigelb, bei Zimmertemperatur

125 g Butter, in Stücke zerteilt

Frischer Zitronensaft zum Abschmecken

Messerspitze Salz

Messerspitze frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

In einer kleinen Pfanne Frühlingszwiebeln, Estragon, Essig und Wein vermischen, zum Kochen bringen und auf ~1 EL Flüssigkeit reduzieren. In eine Schüssel geben und beiseite stellen.

In einer kleinen Schüssel Eigelb umrühren und beiseite stellen.

Die Schüssel mit der Flüssigkeit über einem Topf mit heißem Wasser bei niedriger Hitze erwärmen. Der Flüssigkeit Stück für Stück die Butter hinzufügen und umrühren, bis sie geschmolzen ist. Dann langsam das Eigelb hinzufügen, tröpfchenweise oder in einem dünnen Strahl, und umrühren, bis die Masse gut vermischt ist. Die restliche Butter hinzufügen und umrühren, bis sie verrührt ist. Die Sauce sollte warm und leicht angedickt sein. Von der Hitze nehmen und Zitronensaft, Salz und Pfeffer unterrühren.

Die Schüssel über dem heißen Wasser lassen, um die Sauce warm zu halten, dabei bis zum Servieren gelegentlich umrühren.

# Gemüsebeilagen

## **Sommersalat**

*Dieser Salat wird am besten mehrere Stunden vor dem Servieren zubereitet. Das Geheimnis ist, das Gemüse in feine Würfel zu schneiden. Eine Küchenmaschine kann das zu einer schnellen und leichten Aufgabe machen.*

(Sally Fallon, Nourishing Traditions)

ERGIBT: 6 Portionen

145 ml Zitronen-Pfeffer-Dressing (Seite 6)

1 Bündel Sellerie, fein gehackt

2 Salatgurken, geschält, der Länge nach geviertelt und fein gehackt

2 Büschel Frühlingszwiebeln, fein gehackt

2 grüne Paprika, entkernt und fein gehackt

1 Büschel Radieschen, fein gehackt

3 Tomaten

1 EL fein gehackte frische Petersilie (oder Schnittlauch)

Das Dressing in eine große Schüssel geben. Sellerie, Salatgurken, Frühlingszwiebeln, Paprika und Radieschen dazugeben. Mit dem Dressing verrühren, bedecken und für mehrere Stunden kühlen.

Vor dem Servieren die Tomaten in dünne Scheiben schneiden und halbieren. Mit den Scheiben den Rand von sechs Tellern dekorieren und etwas Salat in die Mitte jedes Tellers legen. Mit gehackter Petersilie bestreuen.

## ***Gefüllte Artischocken mit Knoblauch***

*Diese Mahlzeit ist vielleicht ein wenig schwierig zu essen, aber lecker.*

(Sally Fallon, Nourishing Traditions)

ERGIBT: 4 Portionen

4 Artischocken

100 ml Olivenöl (oder 100 g geschmolzene Butter)

4 Knoblauchzehen, gehackt

220 g Semmelbrösel (stelle sie selbst aus frischem oder altem gekeimten

Weizenvollkornbrot her)

Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer zum Abschmecken

Die Artischockenherzen entfernen und mit der Stammseite nach unten in einen Topf geben, der ca. 2,5 cm Wasser enthält. Nicht länger als 30 Minuten bedeckt kochen, sodass sie gerade weich werden. Dann die Artischocken in einem Sieb mit der Stammseite nach oben abtropfen lassen.

Olivenöl mit Knoblauch, Semmelbröseln, Salz und Pfeffer vermischen. Die Blätter der Artischocke etwas auseinanderziehen und die Spitzen der Blätter mit einer Schere abschneiden. Dann die Füllmasse in die Artischocken drücken und weitere 5-10 Minuten dünsten.



## ***Spargel mit Sesam***

(Sally Fallon, Nourishing Traditions)

ERGIBT: 6 Portionen

1 kg Spargel, geschnitten

2 EL Olivenöl (oder geschmolzene Butter)

2 EL gebratene Frühlingszwiebeln

2 EL Sesamsamen, leicht getoastet

1 Zitrone

Salz zum Abschmecken

Den Ofen auf 200°C vorheizen.

Öl und Spargel in eine Auflaufform geben und den Spargel komplett mit Öl bedecken. 8 Minuten backen, dabei alle 2 Minuten die Form schütteln. Anschließend die Frühlingszwiebeln und die Sesamsamen dazugeben, die Form wieder schütteln und 1 Minute weiterbacken.

Den Spargel in eine vorgeheizte Servierschüssel geben und mit Zitronensaft übergießen. Nach Geschmack mit Salz bestreuen.

## **Gemüse-Frittata**

*Eine Frittata ist wie ein Omelette oder eine Quiche ohne Kruste – eine schnell zubereitete Mahlzeit, die mit jeder Gemüse-, Fleisch- oder Käsekombination gemacht werden kann, die Du Dir vorstellen kannst.*

(Joseph Mercola, Dr. Mercola's Total Health Program)

ERGIBT: 4 Portionen

ZUBEREITUNGSDAUER: 15 Minuten

2 EL Butter (oder Kokosöl)

120 g gehackte rote Zwiebeln

450 g Pilze (oder rote Paprika), in Scheiben geschnitten

280 g gehacktes Gemüse mit niedrigem GI-Wert (z.B. Brokkoli, Blumenkohl, Zucchini,

Artischockenherzen, Spargel, Spinat)

2 EL frischer gehackter Majoran

8 mittelgroße Eier

35 ml Milch

3 EL trockener Senf (oder 2 TL fertiger Senf)

1 TL frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

1 TL Gewürze für Gemüse (oder Salz)

Butter in einer großen Bratpfanne bei mittlerer Hitze erwärmen. Zwiebeln und Pilze hinzufügen und 1-2 Minuten braten, bis die Zwiebeln durchsichtig sind, dabei umrühren.

Gehacktes Gemüse und Majoran hinzufügen. Sautieren, bis das Gemüse beginnt, weich zu werden, dann die Hitze auf mittlere oder niedrige Stufe zurückdrehen.

In der Zwischenzeit die Eier in eine kleine Schüssel geben und Milch, Senf und Pfeffer hinzufügen. Mit einer Gabel das Eigelb vorsichtig aufbrechen, ohne umzurühren (die Mischung wird marmoriert aussehen) und die Eier über das Gemüse in die Bratpfanne gießen. Bei mittlerer Hitze braten, bis die Eier fest werden.

## **Spaghetti-Kürbis**

*Spaghettikürbis ist eine leckerere Ergänzung zu Nudeln mit wenigen Kohlenhydraten.*

(Sally Fallon, Nourishing Traditions)

1 Spaghettikürbis (jeder Größe)

Butter zum Abschmecken

Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer zum Abschmecken

Den Ofen auf 175°C vorheizen.

Den Spaghettikürbis der Länge nach halbieren und die Kerne entfernen. Den Kürbis mit den angeschnittenen Seiten nach unten in eine Kuchenform mit ca. 1 cm Wasser legen. 1 Stunde backen, bis der Kürbis weich wird.

Den Kürbis etwas abkühlen lassen, dann das Fleisch mit einer Gabel herausziehen und mit Butter, Salz und Pfeffer vermischen.

**Alternative:** *Mit geriebenem Parmesan, Pesto oder Tomatensauce servieren.*

## ***Butternusskürbis-Püree mit Pekanüssen***

(Sally Fallon, Nourishing Traditions)

ERGIBT: 6 Portionen

3 mittelgroße Butternusskürbisse

1-2 EL Butter (zum Einfetten der Form)

3 Eier, leicht geschlagen

¼ TL Muskatnuss

Salz zum Abschmecken

2 EL Butter, geschmolzen

80 g rohe, gehackte Pekanüsse

Den Ofen auf 175°C vorheizen.

Die Kürbisse der Länge nach halbieren und die Kerne entfernen. Die Kürbishälften mit den angeschnittenen Seiten nach unten in eine Kuchenform mit ca. 1 cm Wasser legen. 1 Stunde backen, bis der Kürbis weich wird.

Anschließend das Fleisch in eine Küchenmaschine geben und pürieren. Ei und Muskatnuss hinzufügen und nach Geschmack Salz verwenden. Das Püree in eine ofenfeste Schüssel geben. Die geschmolzene Butter über das Kürbisfleisch gießen und mit Pekanüssen bestreuen. Ungefähr 30 Minuten backen.

## ***Verwelkter Spinat***

(Sally Fallon, Nourishing Traditions)

ERGIBT: 3 Portionen

1 Büschel (~310 g) ganze frische Spinatblätter

Butter zum Abschmecken

Die Stängel des Spinats abschneiden und gut waschen, sodass die Blätter feucht sind. In einen großen Topf geben, den Deckel draufsetzen und bei mittlerer Hitze erhitzen (Nimm dazu kein Wasser; das Wasser auf den Spinatblättern reicht zum Dünsten aus).

Sobald der Spinat köchelt, die Hitze auf niedrige Stufe reduzieren. Mehrere Minuten weiterkochen, bis die Blätter schlaff werden.

Mit einem Sieblöffel die Spinatblätter in eine vorgeheizte Servierschüssel geben. Den Spinat mit der Rückseite des Löffels von Wasserrückständen befreien. Den Spinat in Portionen unterteilen und mit einer großzügigen Menge Butter servieren.

## ***Gefüllte Pilze mit Spinat***

*Diese leckere und elegante Beilage zu Rind sollte im Voraus zubereitet werden.*

(Sally Fallon, Nourishing Traditions)

ERGIBT: 8 Portionen

180 g gedünsteter Spinat

8 große, weiße, frische Champignons

1 Büschel Frühlingszwiebeln, fein gehackt

2 EL Butter

2 EL Olivenöl

¼ TL Muskatnuss

Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer zum Abschmecken

1-2 EL Butter (zum Fetten)

Den Ofen auf 175°C vorheizen.

Den gekochten Spinat von Restwasser befreien.

Die Pilze waschen, die Stämme entfernen und fein hacken; die Pilzkappen beiseite legen.

Die Pilze mit den Frühlingszwiebeln in Butter und Öl sautieren, bis sie weich werden. Den Spinat hinzufügen und eine Minute weiterkochen, bis die Feuchtigkeit verdunstet ist, dabei gut umrühren. Muskatnuss hinzufügen und nach Geschmack mit Salz und Pfeffer würzen.

Die Pilzkappen mit der Stopfmischung füllen und in eine gefettete Form legen. 5 mm Wasser hinzufügen und ca. 20 Minuten backen.

## ***Mary Jo-Spinat***

(Sally Fallon, Nourishing Traditions)

ERGIBT: 6 Portionen

2 Bündel frischer Spinat

1 EL Butter

1 Knoblauchzehe, gehackt

1 EL Pinienkerne

1 EL sonnengetrocknete Tomaten in Flocken (nach Wahl)

Den Spinat wie den verwelkten Spinat (Seite 22) dünsten. Butter mit Knoblauch, Pinienkernen und Tomatenflocken schmelzen. Das Ganze über den Spinat gießen, leicht vermischen und servieren.



## ***Gebackene Süßkartoffeln***

(Sally Fallon, Nourishing Traditions)

ERGIBT: 4 Portionen

4 ganze Süßkartoffeln

4 TL Butter

Salz zum Abschmecken

Den Ofen auf 175°C vorheizen.

Die Süßkartoffeln an mehreren Stellen mit einer Gabel perforieren. 1½ Stunden backen, bis die Kartoffeln weich werden, wenn man sie mit einer Gabel ansticht.

Die Kartoffeln, die Butter und das Salz pürieren.

## ***Süßkartoffel-Dollar***

(Sally Fallon, Nourishing Traditions)

ERGIBT: 4 Portionen

3–4 ganze Süßkartoffeln

1 EL geschmolzene Butter

2 EL Olivenöl

Salz zum Abschmecken

Den Ofen auf 175°C vorheizen.

Kartoffeln schälen und quer in Stücke schneiden.

Butter und Olivenöl vermischen und zwei Backbleche mit der Hälfte der Mischung fetten. Die Kartoffelstücke in einer Schicht aufs Blech legen, dann mit der restlichen Mischung bestreichen. Leicht mit Salz abschmecken. 45 Minuten backen.

## **Sautierte Zucchini**

*Wie alle Mitglieder der Familie der Kürbisse kann Zucchini durch Kochen zerstört werden. Sogar Dünsten tut ihr nicht gut. Stattdessen sollte man Scheiben in Butter oder Öl sautieren und mit einem Spritzer Zitronensaft und Salz und Pfeffer verfeinern.*

(Sally Fallon, Nourishing Traditions)

ERGIBT: 4 Portionen

6 mittelgroße Zucchini, gewaschen und geschnitten

2 TL Salz

2 EL Butter (oder Olivenöl)

Saft einer halben Zitrone

Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer zum Abschmecken

Die Zucchini in dünne, streichholzartige Scheiben schneiden (dafür die Julienne-Scheibe einer Küchenmaschine verwenden). Salz hinzufügen, gut vermischen und 1 Stunde stehen lassen.

Die Zucchini mit kaltem Wasser spülen und mit einem Trockentuch abtrocknen.

Butter langsam bei niedriger Hitze in einer Bratpfanne schmelzen lassen. Die Hitze auf mittlere Stufe erhöhen und die Zucchini ca. 1 Minute sautieren. Dann in eine Servierschüssel geben und mit Zitronensaft, Salz und Pfeffer würzen.

## ***Zucchini mit Tomaten***

(Sally Fallon, Nourishing Traditions)

ERGIBT: 4 Portionen

2 mittelgroße Zucchini, gewaschen und geschnitten

$\frac{3}{4}$  TL Salz

2 EL Butter

2 EL Olivenöl

2 mittelgroße Zwiebeln, geschält und gehackt

2 mittelgroße Tomaten, geschält, entkernt und gehackt

1 oder 2 Knoblauchzehen, gehackt

$\frac{1}{2}$  TL getrockneter Thymian

$\frac{1}{2}$  TL frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

Die Zucchini der Länge nach vierteln, dann jedes Viertel noch einmal schneiden. Mit Salz vermischen und ca. 1 Stunde stehen lassen. Die Zucchini anschließend waschen und mit einem Trockentuch abtrocknen.

1 EL Butter und 1 EL Olivenöl in einer großen Bratpfanne erwärmen und die Zucchini bei mittlerer Hitze golden sautieren. Von der Hitze nehmen und zur Seite stellen.

Zwiebel in 1 EL Butter und 1 EL Olivenöl bei mittlerer Hitze sautieren. Tomaten hinzufügen und die Hitze hochdrehen. Einige Minuten sautieren, bis die Flüssigkeit beinahe verschwunden ist. Zucchini, Knoblauch, Thymian und Pfeffer hinzufügen und ca. 1 Minute sautieren. Die Zucchini nicht zu stark braten!

# Geflügel (Hähnchen, Stubenküken, Pute)

## **Einfaches Brathähnchen**

*Dieses Rezept ist schnell und einfach zubereitet und schmeckt! Das übriggebliebene Fleisch kannst Du für künftige Mahlzeiten im Kühlschrank aufbewahren.*

(Joseph Mercola, Dr. Mercola's Total Health Program)

ZUBEREITUNGSZEIT: 10 Minuten

ERGIBT: 11 Portionen

1 Brathähnchen

1 EL Butter

1 mittelgroße Knoblauchzehe, gehackt

$\frac{3}{4}$  TL Salz

Schwarzer Pfeffer (4-5 Umdrehungen mit der Pfeffermühle)

2 TL frische gehackte Thymianblätter

**Anmerkung:** Für eine goldene Haut sollte das Hähnchen in den letzten 30 Minuten gewendet werden.

Den Ofen auf 175°C vorheizen

Das Hähnchen waschen und das Fett entfernen.

In einer kleinen Schüssel Butter, Knoblauch, Salz, Pfeffer und Thymian zu einer Paste verrühren; dann auf dem Hähnchen verteilen. Das Hähnchen in eine Bratform legen, die Brust nach unten.

Ungefähr 1 ½ Stunden unbedeckt rösten. Das Hähnchen ist fertig, wenn das Bein leicht abzuziehen ist und das Fleisch zart ist. Das Hähnchen aus der Pfanne nehmen und bedeckt 5-10 Minuten abkühlen lassen.

Das Hähnchen in Portionen zerteilen und mit Sauce servieren. Vor dem Verzehr die Haut entfernen.

**Tipp:** Für die Sauce die Flüssigkeit aus der Bratform nehmen und mit 1 ½ EL Pfeilwurz und 500 ml Wasser eine Sauce herstellen.

## **Gedünstetes Hähnchen mit Gemüse**

*Gedünstetes Hähnchen mit Gemüse ist eine einfache, gesunde Mahlzeit, um überflüssiges Fett zu verbrennen, die Zubereitungszeit gering zu halten und kein Schlachtfeld in der Küche zu hinterlassen.*

(Joseph Mercola, Dr. Mercola's Total Health Program)

ZUBEREITUNGSZEIT: 15 Minuten

ERGIBT: 4 Portionen

1 mittelgroßer Wirsing, zerteilt

170 g junge Karotten, der Länge nach geschnitten

1 frische Ingwerwurzel, geschält, geschnitten und in streichholzgroße Stücke geschnitten

1 mittelgroße Knoblauchzehe, gehackt

6 Frühlingszwiebeln, gedrittelt

30 g grob gehackte Petersilie

1 TL Salz

Schwarzer Pfeffer (3-4 Umdrehungen mit der Pfeffermühle)

2 große Hühnerbrusthälften ohne Knochen

2 TL Kokosöl (oder Butter)

120 ml Hühnerbrühe

**Anmerkung:** Der Autor schlägt vor, zum Dünsten eine Gugelhupf-Form zu verwenden.

2,5-5 cm Wasser in einem Suppentopf zum Kochen bringen, dann die Hitze herunterdrehen.

Den Wirsing in die Gugelhupfform geben. In der Zwischenzeit Karotten, Ingwer, Knoblauch, Frühlingszwiebeln und Hähnchen in einer großen Schüssel vermischen. Öl hinzufügen, mit Salz und Pfeffer würzen. Gleichmäßig auf dem Wirsing verteilen.

Gugelhupfform in kochendes Wasser geben. Hühnerbrühe über Hähnchen und Gemüse gießen und 18-20 Minuten dünsten.

## ***Gegrilltes Karibik-Hähnchen***

(Joseph Mercola, Dr. Mercola's Total Health Program)

ZUBEREITUNGSZEIT: 10 Minuten

ERGIBT: 5 Portionen

2 Brathähnchenhälften

1 EL Kokosöl (oder Butter)

6 EL Karibische Gewürzmischung (Seite 12)

Den Grill auf mittlerer Hitze vorheizen.

Die Brathähnchenhälften mit Öl und karibischer Gewürzmischung einreiben.

Das Hähnchen 1- 1 ½ Stunden braten, dabei alle 15-20 Minuten wenden.



### ***Fettarmer Hähnchen-Salat***

(David Kirsch, The Ultimate New York Body Plan)

ERGIBT: 1 Portion

125 g pochierte Hühnerbrust, in Würfel geschnitten

30 g grob gehackte Sellerie

1 TL fein gehackte Petersilie

1 EL Mandeln, grob gehackt

2 TL Dijon-Senf

2 EL Hühnerbrühe

1 oder 2 Schüsse scharfe Paprikasauce

Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer zum Abschmecken

In einer mittelgroßen Schüssel Hähnchen, Sellerie, Petersilie und Mandeln vermischen.

In einer zweiten Schüssel Senf, Brühe und Paprikasauce vermischen.

Die beiden Mischungen miteinander verrühren. Mit Salz und schwarzem Pfeffer würzen.

## **Einfache gegrillte Hühnerbrust**

*Mit gegrilltem Spargel oder Salat servieren.*

(Wild Oats Marketplace Online-Rezepte)

ZUBEREITUNGSZEIT: 10 Minuten

MARINIERZEIT: 1 Stunde

KOCHDAUER: 15 Minuten

ERGIBT: 4 Portionen

4 Hühnerbrusthälften ohne Knochen oder Haut

55 ml Olivenöl

Saft einer Zitrone

1 TL Salz

1 TL frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

Hähnchen mit kaltem Wasser waschen. Olivenöl, Zitronensaft, Salz und Pfeffer in einer großen Schüssel verrühren. Hähnchen in den Kühlschrank stellen und 1 Stunde marinieren.

Den Grill auf mittlerer Hitze vorheizen

Hähnchen auf jeder Seite 6-8 Minuten goldbraun braten.

## ***Hühnerbrust mit Knoblauch- und Kräutermarinade***

(Wild Oats Marketplace Online-Rezepte)

MARINIERZEIT: 2 Stunden oder über Nacht

KOCHDAUER: 15 Minuten

ERGIBT: 4 Portionen

5 Knoblauchzehen, gehackt

1 TL getrocknetes Basilikum

1 TL getrockneter Thymian

1 TL getrockneter Oregano

1 TL getrockneter Estragon

1 TL Salz

1 TL frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

Saft und Schale einer Zitrone

120 ml Olivenöl

6 Hühnerbrusthälften ohne Knochen oder Haut

1 EL Olivenöl

Knoblauch, Kräuter, Salz, Pfeffer, Zitronensaft und –schale und Olivenöl in einer großen Plastiktüte vermischen. Hähnchen hinzugeben und mindestens 2 Stunden (oder über Nacht) im Kühlschrank marinieren.

Den Grill auf mittlerer Hitze vorheizen.

Den Rost mit Öl bestreichen. Das Hähnchen 5 Minuten auf jeder Seite grillen.

## ***Tomaten-Fenchel-Hähnchen mit Blumenkohl und Oliven***

(Finger Lakes Gourmet Online-Rezepte)

ZUBEREITUNGSZEIT: ca. 45 Minuten

ERGIBT: 4 Portionen

2 TL Olivenöl

8 Hühnerschenkel ohne Knochen

8 Knoblauchzehen, dünn geschnitten

240 ml trockener Weißwein

870 g Tomaten (aus der Dose)

240 ml Hühnerbrühe

1 TL Fenchelsamen

¼ TL gemahlener Cayenne-Pfeffer

1 TL sonnengetrocknete Tomaten, gehackt

Schale einer Zitrone

135 g entkernte Oliven

¼ TL Salz

⅛ TL Pfeffer

400 g Blumenkohl

1 EL frische gehackte Petersilie

Olivenöl in einem großen Topf bei hoher Hitze erhitzen. Das Hähnchen ca. 3-4 Minuten auf jeder Seite bräunen, dann aus dem Topf nehmen und die Hitze auf niedrige Stufe zurückdrehen. Das überschüssige Öl wegschütten.

Im selben Topf Knoblauch und 1 EL Wein vermischen und 1 Minute kochen. Den restlichen Wein, Tomaten, Brühe, Fenchelsamen, Cayennepfeffer, sonnengetrocknete Tomaten, Zitronenschale, Oliven, Salz und Pfeffer hinzufügen. Das Hähnchen in den Topf geben. Die Hitze auf hohe Hitze heraufdrehen und die Sauce zum Kochen bringen. Dann die Hitze herunterdrehen und 25 Minuten köcheln lassen.

Blumenkohl unterrühren. 10 Minuten weiterköcheln lassen, bis das Fleisch gar und der Blumenkohl zart ist.

Das Hähnchen auf eine Servierplatte legen, mit Sauce beträufeln und mit Petersilie bestreuen.

## ***Hähnchen-Margarita***

(Free-Gourmet-Recipes.com Online-Rezepte)

ERGIBT: 4 Portionen

1 TL gemahlener Kreuzkümmel

1 EL Chilipulver

Saft von 3 Limetten

10 Knoblauchzehen, fein gehackt

3 EL Olivenöl

1,5 kg Hähnchen, gewürfelt

110 ml Tequila

120 ml Wasser

Frische Korianderblätter

In einer großen Schüssel Kreuzkümmel, Chilipulver, Limettensaft, Knoblauch und 1 TL Olivenöl verrühren. Das Hähnchen 20 Minuten marinieren.

In einer Bratpfanne das restliche Olivenöl erhitzen und die Hähnchenwürfel auf allen Seiten bräunen. Marinade, Tequila und Wasser hinzufügen und ca. 10 Minuten kochen. Dann die Hähnchenwürfel auf ein Brett legen.

Die Sauce bei großer Hitze kochen, bis sie eine dicke Konsistenz erreicht. Dann über das Hähnchen gießen und mit Koriander servieren.

## ***Hähnchen in Kokos-Limetten-Sauce***

(Free-Gourmet-Recipes.com Online-Rezepte)

ERGIBT: 4 Portionen

3 EL Kokosöl

4 Hähnchenschenkel

4 Hähnchenkeulen

50 g Frühlingszwiebeln, gehackt

130 g fertige Salsasauce

1 EL Knoblauch, gehackt

2 getrocknete, scharfe Chilischoten

1 TL Currypulver

½ TL Salz

¼ TL frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

420 ml Kokosmilch

125 ml frischer Limettensaft

Limettenscheiben

FrISChe rote Chilischoten

40 g geriebene Kokosnuss

In einer großen Bratpfanne bei mittlerer Hitze Kokosöl erhitzen. Das Geflügel ca. 5 Minuten auf jeder Seite braun braten, dann aus der Bratpfanne nehmen und warm halten.

Frühlingszwiebeln, Salsasauce, Knoblauch, Chilischoten, Currypulver, Salz und Pfeffer ca. 2 Minuten braten. Dann das Hähnchen zurück in die Pfanne geben, Kokosmilch und Limettensaft darüber gießen und bei niedriger Hitze ca. 30 Minuten köcheln lassen, bis sich das Hähnchen aufspießen lässt. Die Chilischoten entfernen und wegwerfen.

Das Hähnchen auf ein Brett legen, mit Limettenscheiben und frischen Chilischoten garnieren und mit geriebener Kokosnuss garnieren.



## **Koriander-Hähnchen**

*Für dieses Rezept können sowohl die Blätter als auch die Samen des Korianders verwendet werden.*

(Free-Gourmet-Recipes.com Online-Rezepte)

ERGIBT: 3-4 Portionen

1 kleines Hähnchen, in Stücke geschnitten

1 EL Butter

4 EL Olivenöl

4 große Knoblauchzehen, gerieben

1 TL Gelbwurz oder Safran

Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer zum Abschmecken

1 Büschel frisch gehackter Koriander (oder 2 TL getrocknet)

240 ml Wasser

120 g entkernte Oliven

1 Zitrone, geschnitten

Das Hähnchen in Butter und Öl in einer Bratpfanne bei mittlerer Hitze anbraten. Knoblauch, Gelbwurz, Salz, Pfeffer und Koriander hinzufügen und ca. 10 Minuten braten, dabei das Hähnchen gelegentlich wenden. Wasser hinzugeben und bei niedriger Hitze köcheln lassen, bis das Hähnchen zart ist.

Oliven und Zitronenscheiben hinzufügen und 8-10 Minuten weiterkochen.

## **Country-Hähnchen**

(Free-Gourmet-Recipes.com Online-Rezepte)

ERGIBT: 4 Portionen

4 Scheiben Speck

1 kleines Hähnchen, in 8 Stücke geschnitten

1 grüne Paprika, entkernt und gehackt

1 Zwiebel, gehackt

2 Knoblauchzehen, gehackt

90 g gehackte Sellerie

6 Tomaten

250 ml Orangensaft

2 EL Currypulver

½ TL getrockneter Thymian

85 g Rosinen

70 g Mandeln, getoastet und gehackt

15 g gehackte Petersilie

Speck in einer Bratpfanne sautieren und auf Papiertücher legen. Mit dem übriggebliebenen Fett die Hähnchenstücke anbraten, dabei häufig wenden. Dann die Stücke beiseite legen.

In der Pfanne sollten sich nicht mehr als 2 EL Fett befinden. Paprika, Zwiebeln, Knoblauch und Sellerie 5 Minuten sautieren. Die Tomaten grob hacken und mit etwas eigenem Saft und Orangensaft hinzufügen. Mit Currypulver und Thymian würzen. Die Mischung zum Kochen bringen, dann die Hitze herunterdrehen und 5 Minuten köcheln lassen.

Das Hähnchen zurück in die Pfanne geben und umrühren, um es mit Sauce zu bedecken. Mit Deckel 30 Minuten köcheln lassen.

Das Hähnchen auf ein Brett legen. Die Sauce über das Hähnchen gießen und mit Rosinen, Mandeln und Petersilie garnieren.

## ***Geröstetes Hähnchen mit Rosmarin und Knoblauch***

(Free-Gourmet-Recipes.com Online-Rezepte)

ERGIBT: 8 Portionen

1 großes Brathähnchen

1½ EL Knoblauch, gehackt

1½ EL frischer Rosmarin, gehackt

4 mittelgroße Zwiebeln

2 Knoblauchknollen

1 EL Olivenöl

Den Ofen auf 230°C vorheizen.

Das Hähnchen waschen und trocknen. Hals, Innereien und Fett entfernen und die Haut an Brust und Schenkeln lockern. Darunter Knoblauch und Rosmarin legen. Die Flügel auf den Rücken des Hähnchens legen. Dann mit der Brust nach oben in eine Bratform legen.

Dünne Scheiben von den Enden der Zwiebeln schneiden und schälen. Die Oberseite des Knoblauchs abschneiden, die Wurzel intakt lassen. Zwiebeln und Knoblauch mit Öl einreiben und um das Hähnchen herum arrangieren.

30 Minuten backen. Dann die Hitze auf 175°C zurückdrehen und weitere 1 Stunde 15 Minuten backen.

## **Stubenküken mit Weintrauben**

(Sally Fallon, Nourishing Traditions)

ERGIBT: 4 Portionen

2 Stubenküken, der Länge nach zerteilt

2 EL Olivenöl

2 EL Butter, geschmolzen

Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer zum Abschmecken

115 ml trockener Weißwein

480 ml Hühnerbrühe

190 g rote oder grüne Trauben, entkernt

2 EL Pfeilwurz mit 2 EL Wasser

**Notiz:** *Pfeilwurz ist ein feines weißes Pulver wie Maisstärke. Er eignet sich bestens für Saucen, da er in Flüssigkeit gelöst bei Hitze andickt.*

Den Ofen auf 190°C vorheizen.

Die Stubenküken in eine Bratform geben. Mit Butter und Öl bestreichen und mit Salz und Pfeffer würzen. Ca. 1½ Stunden backen. Dann auf eine vorgewärmte Ablage legen und im Ofen warm halten.

Wein in die Bratform geben und die Mischung zum Kochen bringen. Brühe hinzufügen und schnell zum Kochen bringen, dann ca. 10 Minuten andicken lassen. Weintrauben hinzufügen und 5 Minuten weiter köcheln lassen. Pfeilwurz hinzufügen, bis die Sauce die gewünschte Konsistenz erreicht.

Das Fleisch auf Teller legen und nach Geschmack mit Sauce beträufeln.

## ***Puten-Minutenschnitzel***

*Dieses leckere Rezept zaubert an jedem Wochentag ein schnelles Essen auf den Tisch.*

(Joseph Mercola, Dr. Mercola's Total Health Program)

ZUBEREITUNGSZEIT: 10 Minuten

ERGIBT: 4 Portionen

550 g Putenschnitzel

1¼ TL Salz

Schwarzer Pfeffer (4–5 Umdrehungen mit der Pfeffermühle)

4 TL Butter (oder Kokosöl)

4 TL frischer Rosmarin, gehackt (oder 2 TL getrockneter Rosmarin)

60 ml Zitronensaft

2 EL grüne Oliven, entkernt und halbiert

Pute in Wachspapier oder Plastik wickeln und auf eine einheitliche Dicke weichklopfen. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Bei mittlerer Hitze in einer Bratpfanne die Butter zum Schmelzen bringen. Die Putenschenkel auf einer Seite bräunen, dann wenden und 1 Minute braten.

Schnitzel mit Rosmarin, Zitronensaft und Oliven würzen und 2-3 Minuten weiter braten. Dann die Schnitzel aus der Pfanne nehmen und warm halten.

Die Sauce weiter erhitzen, bis ca. 2 EL übrig bleiben. Die Sauce über die Schnitzel gießen und sofort servieren.

## ***Putenburger mit Estragon***

*Diese Burger sind einfach nur lecker! Und sie sind nicht viel aufwendiger als Rindfleisch-Burger.*

(Joseph Mercola, Dr. Mercola's Total Health Program)

ZUBEREITUNGSZEIT: 5 Minuten

ERGIBT: 4 Portionen

450 g Putenhackfleisch

45 g grob geschnittene Zucchini

40 g rote Zwiebeln, gehackt

1 EL frischer (oder getrockneter) Estragon

2 TL Dijon-Senf

½ TL Salz

Schwarzer Pfeffer (3 Umdrehungen mit der Pfeffermühle)

2 große Eier

Den Grill erhitzen.

In einer großen Schüssel alle Zutaten vermischen und daraus Patties formen.

Auf jeder Seite 5 Minuten braun grillen.

## **Putenpfanne**

*Ob sie im Wok oder in der Bratpfanne zubereitet wird – die Putenpfanne ist eine schnelle und gesunde Mahlzeit. Mit diesem Rezept kannst Du sogar übrig gebliebene Pute verwerten!*

(Joseph Mercola, Dr. Mercola's Total Health Program)

ZUBEREITUNGSZEIT: 15 Minuten

ERGIBT: 4 Portionen

1 EL Kokosöl (oder Butter)

3 Scheiben Ingwerwurzel, gehackt

1 große Knoblauchzehe, gehackt

1 mittelgroße rote Zwiebel, gehackt

240 g Sellerie, diagonal geschnitten

1 mittelgroße Karotte, in Halbkreise geschnitten

1 Brokkolistamm, geschält und gewürfelt

2 mittelgroße Kohlrabi, geschält und gewürfelt

70 g Brokkoliröschen

210 g Kohl (oder Spinat), gehackt

250 g frische Pilze, geschnitten

300 g gekochter Truthahn (oder Hähnchen), gewürfelt

2 TL getrockneter Thymian (oder Majoran)

¼ TL Currypulver



1 EL Tamari

**Anmerkung:** *Lege die Zutaten griffbereit zurecht, bevor Du mit dem Kochen beginnst.*

Kokosöl in einer Bratpfanne bei großer Hitze erhitzen. Ingwer und Knoblauch hinzufügen und unter Umrühren 30-45 Sekunden braten. Zwiebeln, Sellerie, Karotten, Brokkolistamm und Kohlrabi hinzufügen und unter Umrühren 3-4 Minuten braten. Brokkoliröschen, Kohl und Pilze hinzufügen und 1 Minute braten. Die fertig gekochte Pute, Thymian und Currypulver hinzufügen, die Hitze auf mittlere Stufe zurückdrehen und ca. 2 Minuten unter Umrühren braten.

Von der Hitze nehmen, Tamari unterrühren und sofort servieren.

**Alternative:** *Um übrig gebliebenes Fleisch zu verwenden, schneide es in gleichmäßig große Stücke und füge diese hinzu, sobald das Gemüse einige Minuten gebraten wurde.*

## **Puteneintopf**

*Diese warme Mahlzeit eignet sich bestens für den Herbst oder den Winter.*

(Joseph Mercola, Dr. Mercola's Total Health Program)

ZUBEREITUNGSZEIT: 15 Minuten

ERGIBT: 4

900 g Pute

1 mittelgroße Lauchstauden, geschnitten

2 Selleriebüschel, gehackt

2 TL frische Thymianblätter

2 TL frische Oreganoblätter

1 TL Salz

140 g Winterkürbis, geschält und gewürfelt

1 mittelgroße Karotte, gehackt

1 Stab Zimt

500 g Tomaten

480 ml Wasser (oder Hühnerbrühe)

200 g gekochte Linsen

Pute mit der Haut nach unten 3-5 Minuten sautieren. Das Fleisch wenden, dann Lauch, Sellerie, Thymian, Oregano und Salz hinzufügen und sautieren, bis der Lauch durchsichtig wird.

Kürbiswürfel, Karotten, Zimt, Tomaten und Wasser hinzufügen und 2-3 Stunden bei hoher (oder 6-8 Stunden bei niedriger) Hitze köcheln lassen.

Einige Minuten vor dem Servieren Zimt entfernen und die Linsen unterrühren.

## ***Puten-Chili***

(David Kirsch, The Ultimate New York Body Plan)

ERGIBT: 4 Portionen

2 TL Butter

450 mageres Putenhackfleisch

Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer zum Abschmecken

150 g rote Paprika, grob gehackt

1 mittelgroße Zwiebel, grob gehackt

75 g Sellerie, grob gehackt

1 Knoblauchzehe, gehackt

2 TL Chilipulver

1 TL Paprikapulver

1 TL gemahlener Kreuzkümmel

⅛ TL gemahlener Cayennepfeffer

450 g Eiertomaten

120 ml Hühnerbrühe

1 Lorbeerblatt

1 TL Butter bei hoher Hitze in einem Topf erhitzen. Pute hinzufügen, mit Salz und Pfeffer würzen und 2-3 Minuten kochen. Dann in eine Schüssel geben und warmhalten.

Die Hitze auf niedrige Stufe zurückdrehen und 1 TL Butter erhitzen. Darin Paprika, Zwiebel, Sellerie und Knoblauch 3-5 Minuten kochen, bis das Gemüse weich wird. Chilipulver,

Paprikapulver, Kreuzkümmel und Cayennepfeffer hinzufügen und unter Umrühren 1 Minute kochen. Die Hitze auf mittlere Stufe heraufdrehen und Tomaten, Brühe und das Lorbeerblatt hinzufügen. Bei großer Hitze zum Kochen bringen, dann die Hitze auf mittlere Stufe zurückdrehen und 15 Minuten ohne Deckel köcheln lassen.

Die Pute hinzufügen und 5 Minuten weiter köcheln lassen. Vor dem Servieren das Lorbeerblatt entfernen.

## **Geröstete Pute mit Kräutern**

(Wild Oats Marketplace Online-Rezepte)

ZUBEREITUNGSZEIT: 20 Minuten

KOCHDAUER: 2–3 Stunden

1 Pute, gepökelt, 5-6 kg

1 Zitrone

50-100 ml Olivenöl

4 EL ungesalzene Butter

Salz und gemahlener schwarzer Pfeffer zum Abschmecken

3 Büschel frischer Rosmarin

3 Büschel frischer Thymian

720-1200 ml Hühnerbrühe

240 ml Weißwein

1 Lorbeerblatt

1 EL getrockneter Thymian

1 EL getrockneter Rosmarin

1 EL getrocknetes Basilikum

**Anmerkung:** Für eine goldene Haut sollte die Pute unbedeckt sein und die Hitze im Ofen 30 Minuten, bevor die Pute fertig wird, 230°C betragen.

Den Ofen auf 160°C vorheizen.

Zitronensaft über die Pute gießen und die Zitronenstücke in die Pute legen. Olivenöl, Butter, Salz und Pfefferkörner vermischen und auf der Pute verteilen. Rosmarin und Thymian unter die Haut der Brust legen. Die Beine mit einem Stück Küchenschnur zusammenbinden und die Öffnung schließen. Brühe und Wein in eine Bratform gießen und das Lorbeerblatt und die Kräuter hinzufügen. Die Pute mit der Brust nach oben in die Form geben und bedecken.

Die Pute braten, bis die Säfte fließen und die Temperatur des Fleisches 70°C beträgt (Pro 450 g kannst Du von 15 Minuten ausgehen). Vor dem Anschneiden 20 Minuten ruhen lassen.

# Fleisch (Rind, Büffel, Lamm, Wild, Schwein und Kalb)

## ***Schnelle Rindersteaks mit Wein und Pilzen***

*Minutensteaks anstatt den üblichen Steaks können die Kochdauer und Kalorienzufuhr verringern.*

(Joseph Mercola, Dr. Mercola's Total Health Program)

ZUBEREITUNGSZEIT: 10 Minuten

ERGIBT: 4 Portionen

4 große Rindersteaks

120 ml Weißwein

220 frische Pilze, geviertelt

2 mittelgroße Knoblauchzehen, gehackt

2 EL frische Petersilie, fein gehackt

2 EL Butter

Die Steaks in eine Schüssel legen. Wein, Pilze, Knoblauch und Petersilie hinzufügen und das Ganze in eine Plastiktüte legen und mindestens 30 Minuten zum Marinieren in den Kühlschrank stellen (für den Geschmack), oder bis zu 24 Stunden (um das Fleisch zart zu machen).

Bei mittlerer Hitze Butter in einer Bratpfanne schmelzen. Jeweils zwei Steaks auf einmal auf jeder Seite 2 Minuten braten, die Marinade für die Sauce aufheben. Die Steaks beiseite legen und warm halten.

Die übrig gebliebene Marinade in die Pfanne geben und bei mittlerer Hitze zum Kochen bringen. Einige Minuten kochen, dann über die Steaks gießen und sofort servieren.

***Alternative:*** Wenn Du wenig Zeit hast, erhitze die Marinade 2-3 Minuten in einem kleinen Topf, während Du die Steaks zubereitest. Dann die Steaks aus der Pfanne nehmen und die Flüssigkeit zur Marinade geben.



## ***Gegrilltes Steak mit Kräutern***

*Dieses leckere Essen dauert nur wenige Minuten.*

(Joseph Mercola, Dr. Mercola's Total Health Program)

ZUBEREITUNGSZEIT: 10 Minuten

ERGIBT: 5

450 g Lendensteak

2 TL Kokosöl

2 EL Dijon-Senf

2 TL geriebener Meerrettich (oder fertige Meerrettichsauce)

2 TL getrockneter Thymian

1 TL gemahlene Selleriesamen

1 TL Zwiebelpulver

1 TL grobes Salz

½ TL frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

Das Steak mindestens 30 Minuten vor der Zubereitung aus dem Kühlschrank nehmen. Den Grill vorheizen.

Beide Seiten des Steaks mit Kokosöl einreiben. Senf und Meerrettich vermischen und auf dem Steak verstreichen, dann das Steak in eine leicht gefettete Bratform legen.

In einer kleinen Tasse Thymian, Selleriesamen, Zwiebelpulver, Salz und Pfeffer vermischen. Die Hälfte auf beiden Seiten des Steaks verteilen.

Das Steak 3-4 Minuten auf jeder Seite grillen. 1 Minute ruhen lassen, dann servieren.

## ***Gegrilltes Steak mit Pfeffer und Kräutern***

(Wild Oats Marketplace Online-Rezepte)

KOCHDAUER: 20 Minuten

ERGIBT: 2–3 Portionen

450 g Rippensteak vom Rind mit Knochen

2 TL Olivenöl

3 EL grobes Salz

4 EL gemahlene schwarze Pfefferkörner

1 EL Knoblauchpulver

1 EL getrockneter Rosmarin

1 TL getrockneter Thymian

1 TL geriebener Koriander

1 TL getrocknetes Basilikum

1 TL getrockneter Oregano

½ TL gemahlener Cayennepfeffer (nach Wahl)

Das Steak mit Öl einreiben und 1 Stunde beiseite legen (das Steak sollte Zimmertemperatur haben, das reduziert die Grillzeit). Den Grill auf mittlerer Hitze vorheizen.

Salz, Pfeffer, Kräuter und Cayennepfeffer vermischen und das Steak großzügig damit einreiben.

Das Steak 4-5 Minuten auf jeder Seite grillen. 5-10 Minuten vor dem Servieren ruhen lassen.

## ***Filet Mignon mit Knoblauch und Rotwein***

(Wild Oats Marketplace Online-Rezepte)

ZUBEREITUNGSZEIT: 25 Minuten

ERGIBT: 4 Portionen

4 Filets Mignon

4 Knoblauchzehen, dünn geschnitten

Salz zum Abschmecken

15 ml Olivenöl

60 ml Balsamico

1 EL Olivenöl

110 g frische Pilze, geschnitten

½ Flasche Rotwein (Cabernet Sauvignon)

In jedes Filet der Länge nach eine kleine Tasche schneiden. In jede Tasche 1 Knoblauchzehe stopfen und mit Salz würzen. Olivenöl und Balsamico vermischen und damit jedes Filet bestreichen.

Olivenöl bei mittlerer Hitze erhitzen. Die Filets 2 Minuten auf jeder Seite braten, dann aus der Bratpfanne nehmen. Pilze 3-4 Minuten braten, an die Seiten der Pfanne schieben und das Steak wieder hineinlegen. Wein hinzufügen, den Deckel auf die Pfanne legen und 10 Minuten weiter köcheln lassen.

## ***Geröstete Hochrippensteaks mit Knoblauch***

(Wild Oats Marketplace Online-Rezepte)

ZUBEREITUNGSZEIT: 30 Minuten

KOCHDAUER: 6 Minuten

ERGIBT: 3–4 Portionen

2 Hochrippensteaks

2 ganze Knoblauchknollen

4 TL Olivenöl

Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer zum Abschmecken

Den Ofen auf 200°C vorheizen.

Jede Knoblauchknolle mit 1 TL Olivenöl einreiben und in eine Auflaufform legen. 15-20 Minuten backen, dann den Knoblauch in eine kühle Form legen, den Ofen anlassen. Den gerösteten Knoblauch ausdrücken und mit einer Messerspitze Salz und Pfeffer würzen, dann pürieren.

In jedes Steak eine Tasche schneiden und mit der Knoblauchpaste füllen. Beide Seiten mit Salz und Pfeffer würzen.

Das restliche Öl bei mittlerer Hitze in einer Bratpfanne erhitzen. Die Steaks 3 Minuten auf jeder Seite braten, dann für 6 Minuten in den Ofen stellen. Vor dem Servieren 10 Minuten ruhen lassen.

## ***Rindfleischburger mit indischen Gewürzen***

(Wild Oats Marketplace Online-Rezepte)

ZUBEREITUNGSZEIT: 15 Minuten

KOCHDAUER: 15 Minuten

ERGIBT: 2 Portionen

120 g Naturjoghurt

40 g gehackte Salatgurke

40 g Zwiebeln, fein gehackt

1 mittelgroße frische Jalapenoschote, gehackt

1 EL frische Minze, gehackt (oder 1 TL getrocknete Minze, gehackt)

½ TL gemahlener Kreuzkümmel

½ TL gehackter Knoblauch (oder ⅛ TL Knoblauchpulver)

¼ TL Salz

230 g mageres Rinderhackfleisch (oder Pute)

In einer kleinen Schüssel Joghurt und Salatgurke vermischen und in den Kühlschrank stellen.

Den Grill vorheizen.

Zwiebel, Jalapeno, Minze, Kreuzkümmel, Knoblauch und Salz in einer mittelgroßen Schüssel vermischen, dann das Rinderhackfleisch hinzufügen und daraus Burger formen.

Die Burger bei mittlerer Hitze 14-18 Minuten grillen (für Pute: 8-10 Minuten), dabei einmal wenden. Jeden Burger mit Joghurt bedecken und servieren.

## **Büffel-Chili**

*Dieses Rezept wird Dir zeigen, dass Büffel genau wie Rindfleisch schmeckt – eigentlich sogar noch besser.*

(Joseph Mercola, Dr. Mercola's Total Health Program)

ZUBEREITUNGSZEIT: 15 Minuten

ERGIBT: 4 Portionen

1 EL Kokosöl

80 g Zwiebeln, gehackt

2 mittelgroße Knoblauchzehen, gehackt

180 g Sellerie, gehackt

150 g grüne Paprika, gehackt

670 g Büffelhackfleisch

2 TL getrockneter Thymian

2 TL Chilipulver

2 TL gemahlener Kreuzkümmel

1 TL Salz

230 g gewürfelte Tomaten

340 g fertige Salsasauce

Kokosöl bei mittlerer Hitze in einer Bratpfanne erhitzen. Zwiebeln, Knoblauch, Sellerie und Paprika 3-4 Minuten sautieren, bis die Zwiebeln durchsichtig werden.

Büffel, Thymian, Chilipulver und Kreuzkümmel hinzufügen und unter Umrühren 5-6 Minuten braten.

Salz, Tomaten und Salsa hinzufügen. Die Hitze zurückdrehen und mit Deckel mindestens 1 Stunde köcheln lassen.

In Schüsseln oder als Sauce zu Blumenkohl servieren.

## ***Büffelsteaks mit roter Paprikasauce***

*Büffelsteaks erhalten mit Pfefferkörnern, Zitrone und Salz mit einer einfachen Sauce den würzigen Kick.*

(Joseph Mercola, Dr. Mercola's Total Health Program)

ZUBEREITUNGSZEIT: 15 Minuten

ERGIBT: 4 Portionen

2–3 EL ganze grüne und schwarze Pfefferkörner

1 TL grobes Salz

1 TL Zitronenschale

450 g Hochrippensteaks vom Büffel

1 TL Kokosöl (oder Butter)

300 g Chinakohl, diagonal geschnitten

1 mittelgroße Knoblauchzehe, gehackt

1 Messerspitze Salz

230 g geröstete rote Chilischoten

1 TL Tamari

Die Pfefferkörner mit der Rückseite eines Löffels zerstampfen. Mit grobem Salz und Zitronenschale vermischen. Beide Seiten des Steaks mit dieser Mischung einreiben, dann 30 Minuten marinieren.

Steaks grillen oder braten, pro Seite jeweils 3 Minuten. Dann beiseite legen und warm halten.

1 TL Kokosöl bei großer Hitze in einer Bratpfanne erhitzen, dann Chinakohl und Knoblauch mit einer Messerspitze Salz braten, bis der Kohl zerfällt.

In der Zwischenzeit die gerösteten Chilischoten mit Tamari zur Sauce vermischen.



Auf eine Servierplatte Kohl, dann die Steaks und anschließend die Sauce darüber gießen. Sofort servieren.

## ***Büffelburger mit Meerrettich***

*Dieses Rezept passt gut zu Spargel mit Sesam (Seite 13) und einem Salat.*

(Joseph Mercola, Dr. Mercola's Total Health Program)

ZUBEREITUNGSZEIT: 10 Minuten

ERGIBT: 4 Portionen

450 g Hackfleisch vom Büffel

2 EL fertiger Meerrettich

½ TL Salz

schwarzer Pfeffer (3-4 Umdrehungen mit der Pfeffermühle)

Das Hackfleisch mit den anderen Zutaten vermischen und zu Patties formen.

Bei mittlerer Hitze braten oder grillen, 3-4 Minuten auf jeder Seite. Sofort servieren.

## **Geröstetes Lamm- oder Ziegenbein**

(Jordan S. Rubin, *The Maker's Diet*)

ERGIBT: 4–6

1 Lamm- oder Ziegenbein

125 g Dijon-Senf

65 g Sojasauce

1 EL frischer Rosmarin, gehackt

1 Knoblauchzehe, in Scheiben

2,5 cm Ingwerwurzel, geschält und gehackt

2 EL Olivenöl

Den Ofen auf 175°C vorheizen

Senf, Sojasauce, Rosmarin, Knoblauch und Ingwer in einer Schüssel verrühren. Öl hinzufügen und eine cremige Mischung herstellen, dann die Sauce beiseite stellen.

Das Fleisch an vier Stellen anschneiden und ein Stück Knoblauch in jede Tasche legen. Das Fleisch mit Sauce bestreichen und 1-2 Stunden stehen lassen.

Das Lamm 1¼ bis 1½ Stunden rösten. Dann mindestens 15 Minuten vor dem Anschneiden ruhen lassen.

## **Lammkotelett mit Kräutern und Zitrone**

*Die Zitrone passt gut zu jeder Art von Lamm.*

(Joseph Mercola, Dr. Mercola's Total Health Program)

ZUBEREITUNGSZEIT: 30–35 Minuten

ERGIBT: 4 Portionen

1 TL Zitronenschale (oder ½ TL Zitronen-Pfeffer-Gewürzmischung)

½ TL getrockneter Rosmarin, gehackt

1 TL getrockneter Oregano

1 TL getrockneter Estragon

3 EL Zitronensaft

1 EL Sojasauce

2 EL Butter

4 Lammkoteletts

Zitronenschale, Kräuter, Zitronensaft, und Sojasauce in einer kleinen Schüssel verrühren und beiseite stellen.

Butter bei mittlerer Hitze in einer Bratpfanne erhitzen. Die Lammkoteletts auf beiden Seiten anbraten und dann mit Sauce übergießen. Den Deckel auf die Pfanne setzen und bei mittlerer Hitze 20-25 Minuten köcheln lassen.

**Alternative:** *Dieselbe Gewürzmischung könnte für Lammlendensteaks verwendet werden. Verwende 1 EL Zitronensaft und vermische ihn mit den Kräutern zu einer Paste. Verteile diese auf den Steaks und grille sie 3-4 Minuten auf jeder Seite, je nach Durchmesser.*

## **Wild-Eintopf**

*Wild enthält wenig Fett und eignet sich gut für flüssige Eintöpfe.*

(Joseph Mercola, Dr. Mercola's Total Health Program)

ZUBEREITUNGSZEIT: 15 Minuten

ERGIBT: 6 Portionen

670 g Wild

1 Messerspitze Salz

1 Messerspitze frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

1 EL Kokosöl (oder Butter)

1 mittelgroße rote Zwiebel, in Scheiben geschnitten

3 Büschel Sellerie, diagonal geschnitten

2 TL getrockneter Thymian

1 TL gemahlener Zimt

1 TL Orangenschale

55 g frische Preiselbeeren

3 mittelgroße Kohlrabi, geschält und gehackt

720 ml Rinderbrühe

Wild mit Salz und Pfeffer würzen.

Kokosöl bei mittlerer Hitze in einem großen Suppentopf erhitzen. Zwiebeln und Sellerie sautieren, bis die Zwiebeln durchsichtig werden. Das Gemüse aus dem Topf nehmen und beiseite stellen.

Wild in den Topf geben und auf allen Seiten bräunen. Thymian, Zimt, Orangenschale, Preiselbeeren, Kohlrabi und Brühe unterrühren. Dann das sautierte Gemüse hinzufügen.

Die Mischung zum Kochen bringen, dann den Deckel auf den Topf setzen und bei mittlerer Hitze 45-50 Minuten köcheln lassen, bis das Wild zart ist.

## ***Gegrilltes Schweinefilet mit Rosmarin und Senf***

*Schwein ist einfach zuzubereiten und ist eine schmackhafte Alternative zu Hähnchen.*

(Wild Oats Marketplace Online-Rezepte)

ZUBEREITUNGSZEIT: 15 Minuten

MARINIERZEIT: 30 Minuten

KOCHDAUER: 15–20 Minuten

ERGIBT: 4 Portionen

4 Büschel frischer Rosmarin

2-3 Knoblauchzehen, geschält

3 EL Olivenöl

2 TL grobes Salz

2 TL gemahlene schwarze Pfefferkörner

2 EL Senf

450 g Filet vom Schwein

Rosmarinblätter vom Stängel entfernen und mit Knoblauch, Öl, Salz, Pfeffer und Senf vermischen. Daraus eine Paste herstellen.

Die Paste auf den Schweinefilets verstreichen, dann die Filets auf ein Backblech legen und 30 Minuten in den Kühlschrank stellen.

Den Grill vorheizen.

Den Rest mit Olivenöl bestreichen. Das Schweinefleisch 3 Minuten auf jeder Seite grillen. Dann bedecken und 8-10 Minuten weitergrillen. Anschließend auf eine Platte legen und 6-8 Minuten stehen lassen.

Alternative: Probiere die Gewürzpaste auch auf Putenbrust, Brathähnchen oder Fisch.

## ***Marinierte Schweineschnitzel***

(Wild Oats Marketplace Online-Rezepte)

ERGIBT: 6 Portionen

6 Schweineschnitzel

2 Knoblauchzehen, gehackt

3 TL Paprikapulver

Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer zum Abschmecken

240 ml Weißwein

Die Schweineschnitzel in eine ofenfeste Bratform legen. Knoblauch, Paprikapulver, Salz und Pfeffer vermischen und auf den Schnitzeln verteilen. Bedecken und 6 Stunden in den Kühlschrank stellen.

Den Ofen auf 150°C vorheizen.

Die Bratform aus dem Kühlschrank holen und die Schnitzel in der Marinade 1 Stunde backen.



## ***Kalbsschnitzel***

(Sally Fallon, Nourishing Traditions)

ERGIBT: 4 Portionen

4 Kalbsschnitzel

Saft einer Zitrone

½ TL getrockneter Thymian

2 EL Butter

2 EL Olivenöl

120 ml trockener Weißwein

480 ml Rinderbrühe

Die Kalbsschnitzel mehrere Stunden in Zitronensaft und Thymian marinieren.

Die Schnitzel abtrocknen. Butter und Öl in einer Bratpfanne erhitzen, darin jeweils zwei Schnitzel auf einmal auf beiden Seiten anbraten. Dann auf einen Teller legen.

Die braunen Reste aus der Bratpfanne entfernen, dann Wein und Brühe schnell zum Kochen bringen und umrühren, um das restliche Öl aufzusammeln. Die Schnitzel zurück in die Bratpfanne legen, die Hitze zurückdrehen, den Deckel auf die Pfanne setzen und ca. 30 Minuten köcheln lassen, bis das Fleisch zart ist.

Die Schnitzel auf eine beheizte Oberfläche legen und warm halten. Die Flüssigkeit zum Kochen bringen und umrühren, während sie andickt. Dann über die Schnitzel gießen und servieren.

# Fisch

## ***Einfach gegrillter Heilbutt***

(Stephen Byrnes, The Lazy Person's Whole Food Cookbook)

ERGIBT: 6–8 Portionen

900 g Heilbuttsteaks

Salz zum Abschmecken

frisch gemahlener schwarzer Pfeffer zum Abschmecken

60 ml (nach Bedarf mehr) Zitronensaft

1 EL Butter (oder Kokosöl)

Heilbutt mit einem feuchten Tuch abwischen. Mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft würzen und mit Butter bestreichen. Beim Grillen häufig wenden.

## **Heilbutt mit Senfkruste**

*Auf jungem Spinat, Rucola und Wasserkastanien servieren.*

(David Kirsch, The Ultimate New York Body Plan)

ERGIBT: 1–2 Portionen

190 g Heilbuttsteaks

1 TL Senf

1 TL frischer Thymian, gehackt

1 EL frischer Oregano, gehackt

1 TL frischer Rosmarin, gehackt

½ TL frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

1 TL Wasser

1-2 EL Butter

Den Ofen auf 175°C vorheizen

In einer kleinen Schüssel Senf, Thymian, Oregano, Rosmarin, Pfeffer und Wasser zu einer Paste verrühren.

Eine ofenfeste Auflaufform fetten, den Heilbutt hineinlegen und mit der Senf-Kräuter-Paste einreiben. 15-20 Minuten backen, bis der Fisch zerfällt.

## ***Gegrillter Schwertfisch***

(Sally Fallon, Nourishing Traditions)

ERGIBT: 6 Portionen

670 g Schwertfischsteaks

90 ml Koriander-Marinade (Seite 8)

20 ml Sauce béarnaise (Seite 10)

Beide Seiten des Schwertfischs mit Koriandermarinade bestreichen, bedecken und mehrere Stunden im Kühlschrank marinieren.

Den Schwertfisch 5-10 Minuten auf jeder Seite grillen, je nach Durchmesser der Steaks. Der Fisch sollte nicht anbrennen. Mit Sauce béarnaise servieren.

## ***Einfach bedeckter Lachs***

(Stephen Byrnes, The Lazy Person's Whole Food Cookbook)

ERGIBT: 6 Portionen

2 EL Kokosöl (oder Butter)

2 Scheiben Putenspeck

90 g Sellerie, gewürfelt

120 g Zwiebeln, gehackt

1 TL Salz

1–2 EL Butter

600 g Lachs aus der Dose

120 ml kochendes Wasser

Den Ofen auf 190°C vorheizen.

Butter in einer Bratpfanne zum Schmelzen bringen. Öl, Speck, Sellerie, Zwiebeln und Salz hinzufügen und braten, bis das Gemüse hellbraun wird.

Den Lachs in eine mit Butter gefettete Auflaufform legen, das Gemüse um den Lachs herumlegen, Wasser dazugießen und bedecken.

30 Minuten backen und unbedeckt weitere 10 Minuten backen.

## **Lachs mit Pekanuss-Pesto**

(Jordan S. Rubin, *The Maker's Diet*)

ERGIBT: 4 Portionen

150 g Pekanüsse

1 Büschel Rosmarin

4 Lachsfilets

100 g kalte Butter, in ½ EL-Stücke geschnitten

2–3 frische Jalapenoschoten, entkernt und gehackt

Schale einer halben Zitrone (oder Orange)

1 EL Olivenöl

Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer zum Abschmecken

Den Ofen auf 175°C vorheizen.

Pekanüsse 20-30 Minuten toasten, dann zum Abkühlen beiseite stellen.

Die Rosmarinblätter vom Stängel entfernen, hacken und beiseite stellen.

Den Lachs waschen und trocknen, mit Olivenöl einreiben und mit Salz und Pfeffer würzen. Bei mittlerer Hitze braten, bis die Filets fest werden.

Pekanüsse, Rosmarin, Butter, Jalapenos und die Zitronenschale 5-8 Minuten in der Küchenmaschine pürieren, bis sie eine pestoartige Konsistenz erreichen.

Pesto auf dem fertigen Lachs verteilen und sofort servieren.

## **Gebackener Lachs mit Kräutern**

*Ein traditionelles mediterranes Pesto ergibt zusammen mit Lachs eine kohlenhydratarme Mahlzeit, die schnell, elegant und lecker ist. Der Fisch wird zusammen mit der Sauce gebacken, während Du die restliche Mahlzeit zubereitest.*

(Joseph Mercola, Dr. Mercola's Total Health Program)

ZUBEREITUNGSZEIT: 10 Minuten

ERGIBT: 4 Portionen

4 Lachsfilets (jeweils 185 g)

Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer zum Abschmecken

1 EL Olivenöl

2 mittelgroße Knoblauchzehen, grob gehackt

½ TL Salz

1 TL gemahlener Kreuzkümmel

½ TL frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

1 EL Kapern (oder grüne Oliven)

60 g gehackte glatte Petersilie

20 g Koriander, grob gehackt

2 TL Zitronenschale

150 ml frischer Zitronensaft

Den Ofen auf 175°C vorheizen.

Den Lachs waschen und in eine leicht gefettete Auflaufform legen. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Olivenöl, Knoblauch, Salz, Kreuzkümmel, Pfeffer, Kapern, Petersilie, Koriander, Zitronenschale und Zitronensaft in einer Küchenmaschine vermischen. Die Sauce über den Fisch gießen.

13–15 Minuten backen, bis der Lachs leicht zerfällt.



## ***Gegrillter Lachs mit Zitrone***

*Frischer Zitronensaft ist das Geheimnis bei diesem besonderen gegrillten Lachs.*

(Joseph Mercola, Dr. Mercola's Total Health Program)

MARINIERZEIT: 20–30 Minuten

KOCHDAUER: 10 Minuten

ERGIBT: 4 Portionen

1 EL Tamari

1 Knoblauchzehe, gehackt

70 ml frischer Zitronensaft

1 TL Olivenöl

2 EL gehackter Schnittlauch

4 Lachsfilets (jeweils 185 g)

1 ganze Zitrone, in Stücke geschnitten

Tamari, Knoblauch, Zitronensaft, Olivenöl und Schnittlauch vermischen und über die Filets gießen. 20-30 Minuten mit Zitronenscheiben marinieren, dabei gelegentlich wenden.

Lachs (mit Zitronenscheiben in der Bratform) 3-4 Minuten im Ofen grillen. Den Lachs vorsichtig wenden und weitere 3 Minuten grillen, bis die Filets braun werden und leicht zerfallen.

Den Lachs auf eine Platte legen. Die Zitronenscheiben auf den Fisch legen und übrig gebliebene Marinade darüber gießen. Sofort servieren.

## **Ceviche aus Lachs**

*In Südamerika, Japan und anderen Orten wird marinierter, roher Fisch als Appetitanreger serviert. Mit dieser Methode bleiben Geschmack und Nährwert erhalten und der frische Fisch wird essbar. Er kann mit Salat oder anderem grünen Blattgemüse serviert werden.*

(Joseph Mercola, Dr. Mercola's Total Health Program)

ZUBEREITUNGSZEIT: 10 Minuten

ERGIBT: 4 Portionen

450 g Lachs

50 g rote Zwiebeln, gewürfelt

250 ml frischer Limettensaft

2 EL Serranoschoten, entkernt und fein gehackt (oder 1 Chilischote, gehackt)

2 TL Salz

180 g gehackte Tomaten

30 g gehackter Koriander (oder Petersilie)

Den Lachs häuten und in 1 cm-Würfel schneiden. Lachs, Zwiebel, Limettensaft, Serranoschoten und Salz vermischen. Über Nacht mehrere Stunden marinieren.

Ca. 10-15 Minuten vor dem Servieren die gehackten Tomaten mit Koriander hinzufügen und zum Verteilen umrühren.

# Bibliographie

- 1Batmanghelidj, F. (1992). *Your Body's Many Cries for Wasser*. Wien, VA: Global Health Solutions, Inc.
- 2Byrnes, Stephen (2001). *The Lazy Person's Whole Foods Cookbook*. Ecclesia Life Man.
- 3Chek, Paul (2004). *How to Eat, Move and Be Healthy*. San Diego, CA: C.H.E.K. Institute.
- 4Daniel, Kaayla T. (2005). *The Whole Soy Story: The Dark Side of America's Favorite Health Food*. Washington, DC: New Trends.
- 5Fallon, Sally, with Mary G. Enig (2001). *Nourishing Traditions: The Cookbook that Challenges Politically Correct Nutrition and the Diet Dictocrats*, 2. Ausgabe. Washington, DC: New Trends.
- 6Fife, Bruce (2001). *The Healing Miracles of coconut oil*. Colorado Springs, CO: Health Wise.
- 7Finger Lakes Gourmet (kein Datum). Online-Rezepte. [www.fingerlakesgourmet.com](http://www.fingerlakesgourmet.com), Stand: Januar 2007.
- 8Free-Gourmet-Recipes.com (kein Datum). Healthy Recipes. [www.free-gourmet-recipes.com](http://www.free-gourmet-recipes.com), Stand: Juni 2008.
- 9Kirsch, David (2005). *The Ultimate New York Body Plan*. New York, NY: McGraw-Hill.
- 10Lanctôt, Guylaine (1995). *The Medical Mafia: How to Get Out of It Alive and Take Back Our Health and Wealth*. Morgan, VT: Here's The Key Inc.
- 11Mercola, Joseph (2005). *Dr. Mercola's Total Health Program: The Proven Plan to Prevent Disease and Premature Aging, Optimize Weight, and Live Longer*. Schaumburg, IL: Joseph Mercola. Erhältlich unter [www.mercola.com/forms/total\\_health\\_book.htm](http://www.mercola.com/forms/total_health_book.htm), Stand: Juni 2008.
- 12Mercola, Joseph (kein Datum). The Truth About coconut oil: Why It Got a Bad Rep. [articles.mercola.com/sites/articles/archive/2003/09/13/coconut-oil-part-three.aspx](http://articles.mercola.com/sites/articles/archive/2003/09/13/coconut-oil-part-three.aspx), Stand: Juni 2008.
- 13Mercola, Joseph mit Rachael Droege (2003). *Trans Fat: What Exactly Is It and Why Is It So Dangerous?* [www.mercola.com/2003/jul/19/trans\\_fat.htm](http://www.mercola.com/2003/jul/19/trans_fat.htm), Stand: Juni 2008.
- 14Mercola, Joseph mit Alison Rose Levy (2003). *The No-Grain Diet: Conquer Carbohydrate Addiction and Stay Slim for the Rest of Your Life*. New York, NY: Dutton. Erhältlich unter [www.mercola.com/nograindiet](http://www.mercola.com/nograindiet), Stand: Juni 2008.
- 15Quillin, Patrick (2005). *Beating Cancer With Nutrition*. Carlsbad, CA: Nutrition Times Press.
- 16Regenerative Nutrition (kein Datum). *Celtic Ocean Sea Salt*. [www.regenerativenutrition.com/content.asp?id=30](http://www.regenerativenutrition.com/content.asp?id=30), Stand: Juni 2008.
- 17Rubin, Jordan S. (2004). *The Maker's Diet*. Lake Mary, FL: Siloam.

- 18Sears, Al (kein Datum). Dr. Sears Made a Mistake ... *Doctor House Call* 78.  
[www.alsearsmd.com/content/index.php?id=doctor\\_house\\_call\\_78&no\\_cache=1&sword\\_list\[\]=Coconut&sword\\_list\[\]=Oil](http://www.alsearsmd.com/content/index.php?id=doctor_house_call_78&no_cache=1&sword_list[]=Coconut&sword_list[]=Oil), Stand: Juni 2008.
- 19Simopoulos, Artemis P., and Jo Robinson (1998). *The Omega Diet: The Lifesaving Nutritional Program Based on the Diet of the Island of Crete*. New York, NY: Harper Collins.
- 20Wild Oats Marketplace (kein Datum). **Online-Rezepte**. [www.wildoats.com](http://www.wildoats.com), Stand: Januar 2007. (Anmerkung: Wild Oats heißt mittlerweile Whole Foods Market. Die Rezepte sind hier zu finden: [www.wholefoodsmarket.com/recipes/index.html](http://www.wholefoodsmarket.com/recipes/index.html), Stand: Juni 2008.)
- 21Wolcott, William, and Trish Fahey (2000). *The Metabolic Typing Diet*. New York, NY: Doubleday.