

# HEMSLEY HEMSLEY

NÄTURLICH GUT ESSEN

PURER  
GENUSS

ZUCKER- UND  
GLUTENFREI





*Für unsere Lieben und all jene, die uns inspiriert und unterstützt haben. Für unsere Kunden, die an einen anderen Weg glaubten. Und für alle anderen, die uns auf unserer kulinarischen Entdeckungstour begleiten möchten.*

# HEMSLEY HEMSLEY

NATÜRLICH GUT ESSEN

JASMINE UND MELISSA HEMSLEY



# INHALT

---

[Einleitung](#)

[10 Vorsätze für heute](#)

[Unsere Foodphilosophie](#)

[12 goldene Regeln](#)

[Im Vorratsschrank](#)

[Küchenessentials](#)

[Anmerkungen](#)

[Frühstück](#)

[Blaubeerpfannkuchen mit Mango-Cashew-Creme](#)

[Eier für jede Tageszeit](#)

[Buchweizenbrei und Buchweizencreme](#)

[Buchweizen-Knuspermüsli mit Zimt](#)

[Frittata-Muffins](#)

[Kokos-Amarant-Brei und Amarant-auflauf](#)

[Chia-Chai mit Kürbis-Frühstücksbrei](#)

[Acaibeeren-Frühstücksschale](#)

[Buchweizen-Birchermüslis](#)

[Cranberry-Quinoa-Frühstücksriegel](#)

[Schnelle Blaubeer-Chia-Konfitüre](#)

[Gojimarmelade](#)

[Mango-Cashew-Creme](#)

[Suppen](#)

[Brunnenkressesuppe mit Paranusscreme](#)

[Hühnchen-Tinola](#)

[Brokkoli-Erbsen-Suppe](#)

[Brokkolisuppe mit weißen Bohnen und Ingwer](#)

[Ribollita mit Petersilien-Zitronen-Öl](#)

[Suppe aus gerösteten Tomaten und Kürbis](#)

[Rote-Bete-Kaltschale](#)

[Vietnamesische Hähnchen-Pho mit Zucchininudeln](#)

[Gemüsesuppe aus dem Glas](#)

[Kalte Kokossuppe](#)

## [Salate](#)

[Superfood-Salat mit Miso-Tahini-Dressing](#)

[Salat mit Papaya, Halloumi und Brunnenkresse](#)

[Sommersalat mit Rotkohl und Limette](#)

[Linsensalat mit Roter Bete und Apfel](#)

[Ruckzuck-Zucchinisalat](#)

[Karotten-Radieschen-Salat mit Algen in Misodressing](#)

[Brokkolisalat mit Ingwer-Mohn-Mayonnaise](#)

[Salat mit Erbsen, Pfirsichen und Ziegenkäse](#)

[Gebackenes Knochenmark mit Brunnenkressesalat](#)

[Caesar Salad mit Grünkohl](#)

[Krautsalat mit Speck und Apfel](#)

[Fenchel-Gurken-Salat mit Dill](#)

## [Beilagen und Snacks](#)

[Blumenkohlreis und Blumenkohlpilaw](#)

[Blumenkohlpüree](#)

[Sautierte Pilze mit Rosmarin und Arame](#)

[Ganzer gebackener Blumenkohl](#)

[Geschmorter Fenchel mit Zitrone und Rosmarin](#)

[Zucchinifritten](#)

[Bohnenmus](#)

[Grüne Bohnen mit gerösteten Kokos-Chips](#)

[Grüne Bohnen mit Knoblauch und Zitrone](#)

[Erbsen-Brokkoli-Püree mit Minze](#)

[Buchweizenmuffins mit Apfel und Käse](#)

[Orientalische und italienische Gemüsebällchen](#)

[Knabbernüsse mit Southwestern-Gewürzmischung](#)

[Karotten-Leinsamen-Cracker](#)

[Geröstete Kokos-Chips](#)

[Knusprige Kichererbsen](#)

[Tahini-Energiekugeln](#)

[Brokkolibratlinge mit pikantem Avocado-Dip](#)

[Apfel fünferlei Art](#)

## **[Fleisch und Fisch](#)**

[Fisch & Sellerie-Chips mit Remoulade](#)

[Makrele mit Miso-Karotten-Dressing](#)

[Steak mit Senf-Lauch-Sauce und Brunnenkressesalat](#)

[Zughetti mit Ragù](#)

[Sardinenbutter](#)

[Lammhackbällchen mit Blumenkohltaboulé](#)

[Lammbraten mit Sardellen](#)

[Wurst-Gemüse-Topf](#)

[Hühnchencurry mit Blumenkohlreis](#)

[Gebratene Ente mit Cranberry-Orangen-Konfitüre](#)

[Mamas Ofenforelle](#)

[Fisch-Teriyaki](#)

[Fischauflauf mit Selleriepüree](#)

[Lachs mit argentinischer Chimichurri](#)

[Ossobuco mit Tomaten](#)

[Lammcurry Ceylon-Art](#)

[Shepherd's Pie](#)

[Hähnchen à la Pablo](#)

[Hühnerleber-Mousse](#)

[Hähnchen-Adobo mit Brokkolireis](#)

[Gurkennudelsalat mit Hähnchen und Sesamdressing](#)

[Salatschiffchen mit Ente und Tamarinde](#)

[Marokkanischer Hähncheneintopf](#)

[Garnelen-Laksa](#)

[Gurkenmaki mit Krebsfleisch](#)

## [Hauptgerichte auf Gemüsebasis](#)

[Mung Dahl](#)

[Linsen-Schwarzkohl-Eintopf mit Chermoula-Würze](#)

[Vegetarischer Pilz-Quinoa-Braten mit Maronen und Aprikosen](#)

[Röstgemüse mit Weisswein-Miso-Sauce](#)

[Flower-Power-Pizza](#)

[Zucchini-Auberginen-Curry](#)

[Quinoa-Salat mit Röstgemüse und Paranusspesto](#)

[Heißer Soba-Salat](#)

[Tarte mit Kürbis und Knoblauch auf Mandelboden](#)

[Spargel-Erbsen-Risotto mit Minze-Petersilien-Öl](#)

[Pilz-Stilton-Quinoa-Risotto](#)

[Quinoa-Risotto-Bällchen](#)

[Baked Beans mit Räucheraroma](#)

[Zughetti alla Puttanesca](#)

[Kohlrabi-Gratin](#)

[Malaysisches Linsen-Kürbis-Curry](#)

[Bete-Ziegenkäse-Terrine](#)

[Buchweizen-Burritos](#)

[Socca-Pizza](#)

[Frühlingsgemüse mit Blutorangendressing](#)

[Bohnen-Feta-Frikadellen](#)

## **[Dips und Dressings](#)**

[Dressing „Grüne Göttin“](#)

[Süße Thai-Chilisauce](#)

[Kurkuma-Avocado-Dressing](#)

[Granatapfel-Dressing](#)

[Dip aus sonnengetrockneten Tomaten und Jalapeno-Chili](#)

[Mungbohnen-Hummus](#)

[Grünkohlpesto](#)

[Zitronen-Petersilien-Cashew-Dip](#)

[Bagna Cauda](#)

## **[Desserts, Kuchen und Brote](#)**

[Schwarze-Bohnen-Brownies](#)

[Erdbeer-Tartelettes mit Mandelboden](#)

[Avocado-Limetten-Cheesecake](#)

[Sticky-Toffee-Pudding](#)

[Bananenbrot](#)

[Würziger Birnen-Crumble mit Ingwer-Crème-fraîche](#)

[Schokoküchlein mit flüssigem Kern und Feigen-Schokoladenkuchen](#)

[Trifle mit Pistazien, Feigen und Ziegenkäse](#)

[Ananas-Carpaccio mit Chili, Minze und Limette](#)

[Zitronen-Mohn-Muffins](#)

[Salziges Aprikosenkonfekt](#)

[Ingwerkekse und Zimt-Rosinen-Cookies](#)

[Erbsen-Minz-Eiscreme oder Erbsen-Minz-Eis am Stiel mit Schokolade](#)

[Schnelles Beeren-Kokos-Eis](#)

[Gefrorene Schoko-Nuss-Bananen am Stiel](#)

[Schokoladen-Avocado-Mousse](#)

[Hausgemachte Kokosriegel](#)

[Feine Schokoladenblättchen und Schokoladentaler](#)

[Leinsamenbrot](#)

[Mehrkornbrot](#)

## [Getränke](#)

[Fenchel-Minze-Saft](#)

[Brokkoli-Ingwer-Saft](#)

[Grüner Entschlackungssaft](#)

[Karotten-Cayenne-Turbosaft](#)

[Erdbeer-Minze-Gurken-Smoothie](#)

[Grüner Smoothie de luxe und grüne Rohkostsuppe de luxe](#)

[Papaya-Smoothie](#)

[Smoothie mit Erdnussbutter, Maca und Kakao](#)

[Blaubeer-Vanille-Spinat-Smoothie](#)

[Piña-Colada-Smoothie](#)

[Rote-Bete-Maca-Smoothie](#)

[Vanille-Malz-Shake mit Schokosauce](#)

[Mexikanische heiße Schokolade](#)

[Zichorien-Latte](#)

[Wirkungsvoller Kurkuma-Tee](#)

[Blaubeer-Lavendel-Cocktail](#)

[Würziger Apfel-Weinbrand-Punsch](#)

## [Grundrezepte und Methoden](#)

[Kochvergnügen am Sonntag](#)

[Menüs](#)

[Auswärts essen, aber richtig](#)

[Bezugsquellen](#)

[Danksagung](#)

[Haftausschluss](#)

[Register](#)

[Impressum](#)



# EINLEITUNG

---

Wenn Sie gut essen UND gut aussehen und sich auch so fühlen wollen, dann ist dieses Buch genau richtig für Sie. Denn Wohlbefinden kommt von innen; und mit einer naturbelassenen, vollwertigen, nährstoffreichen Ernährung werden Sie gesünder, zufriedener und gewinnen mehr Energie. Oft reichen ein paar einfache Änderungen aus, um zu erfahren, was dem Körper guttut. Indem Sie Lebensmittel zu sich nehmen, die gut schmecken und gesund sind, sehen Sie nicht nur fantastisch aus, Sie fühlen sich auch gut und energiegeladen. Das ist die *Kunst gut zu essen*.

Wir haben 150 spannende und kreative Rezepte zusammengestellt – Rezepte, die Spaß machen, leicht nachzukochen sind und voller nährstoffreicher Zutaten stecken. Man muss kein Gourmetkoch sein, keine Kalorien zählen, hungrig oder das Dessert auslassen – hier geht es definitiv nicht um eine freudlose Diätküche. Der Grundgedanke ist, Gerichte zu kochen, die so lecker sind, dass Sie den gesundheitlichen Aspekt völlig vergessen und einfach nur genießen können. Viele Rezepte dürften Ihnen auf den ersten Blick bekannt erscheinen: beliebte Gerichte wie Pizza oder Spaghetti bis hin zu Schokokuchen und Eiscreme in neuer Interpretation oder traditionell „gesunde“ Gerichte wie Salate und nährstoffreiche Gemüsesäfte. Wir halten nichts davon, uns Süßigkeiten und süße Seelentröster zu verwehren; wir bereiten sie selbst zu und zwar aus naturbelassenen Zutaten und unraffinierten, natürlichen Süßungsmitteln.

Lassen Sie sich nicht abschrecken von ungewöhnlichen Namen und Zutaten, die Sie (noch) nicht kennen. Im Biosupermarkt, Naturkostladen, Reformhaus oder online werden Sie garantiert fündig.

In den Rezepten finden Sie außerdem viele Tipps und Informationen zu Zutaten, Einkauf, Zubereitung und Variationen. Mit unserem einfach nachvollziehbaren, nachhaltigen Ernährungsansatz wollen wir Ihnen Instrumente an die Hand geben, wie Sie Ihre Essgewohnheiten kontrollieren und Ihr Abenteuer in die Welt des gesunden Essens beginnen können.



## UNSER ESSEN

Unsere Gesellschaft wird sich erst allmählich der krankmachenden Effekte von zucker- und glutenlastiger Ernährung mit stark verarbeiteten, zusatzstoffreichen Zutaten bewusst. Solche Lebensmittel bestimmen heute unsere Ernährung so sehr und sind so selbstverständlich, dass die Frage, wie eine ideale Ernährung überhaupt aussieht, durchaus berechtigt ist.

Unser HEMSLEY+HEMSLEY-Ansatz besteht darin, die Dinge so naturbelassen wie möglich zu halten. Im Wesentlichen bedeutet das, dass wir Fleisch und Gemüse essen und die besten Zutaten und Lebensmittel aus dem Pflanzen- und Tierreich verwenden, wie wir es schon immer getan haben – einfaches Essen eben.

H+H-Gerichte sind frei von Gluten, Getreide und raffiniertem Zucker und legen großen Wert auf unverarbeitete Zutaten mit hoher Nährstoffdichte, guten Fetten und einer geschmacklich intensiven Knochenbrühe.

Wir raten zu Gemüse in Bioqualität, Fisch aus nachhaltigem Wildfang und Fleisch aus artgerechter Haltung. Wir essen hochwertige Milchprodukte und eine große Bandbreite an natürlichen Fetten wie kalt gepresste Öle und tierische Fette. Diese Produkte haben einen hohen Nährstoffgehalt, sind besser für die Umwelt, unterstützen den regionalen Anbau und schmecken unserer Meinung nach auch besser.

Wir vermeiden verarbeitete Lebensmittel, raffinierte Kohlenhydrate, Zucker und Süßstoffe. Stattdessen halten wir uns an Pseudogetreide wie Quinoa und Amarant, saisonales Obst und natürliche Süßungsmittel wie Biohonig und Ahornsirup.

Lassen Sie bitte die Finger von Lebensmitteln, die sich „fettarm“ oder „ohne Fett“ nennen oder als „kalorienarm“ beworben werden. Verzichten Sie auf Margarine, Pflanzenaufstriche, „zuckerfreie“ Kuchen und Müsliriegel ebenso wie auf Produkte, die angeblich Ihren Stoffwechsel in Schwung bringen oder Zutaten enthalten, die Ihr Körper nicht erkennt. Es sind künstlich erzeugte Lebensmittel, die Ihren Organismus nur stressen.

Die Menschheit hat sich durch natürliche Lebensmittel, die gesammelt, gejagt oder angebaut wurden, entwickelt. Viele von uns haben dieses Gespür für gesundes Essen verloren. Wir halten es für sehr wichtig, sich wieder mehr Gedanken darüber zu machen.

Wir glauben nicht an Diäten oder dass eine gute Gesundheit nur durch Kalorienzählen zu erreichen ist; das ist keine natürliche Art zu essen. Es geht darum, auf hochwertige Lebensmittel zurückzugreifen und auf den Körper zu hören – also um bewusstes Essen.

## WER WIR SIND

HEMSLEY + HEMSLEY entstand im Jahr 2010 als Familienunternehmen und ist ein maßgeschneideter Foodservice für Einzelpersonen und Familien, darunter bekannte Gesichter aus der internationalen Musik-, Medien-, Mode-, Beauty-, Gesundheits- und Wellnessbranche.



Neben unserem Lieferservice beraten wir Privatkunden, Restaurants sowie Hotels und organisieren Cateringpartys und andere Events. Seit 2012 erscheinen unsere Foodblogs auf Vogue.co.uk, in denen wir unsere nährstoffreichen Rezepte einem größeren Publikum nahebringen.

An unseren H+H-Ernährungsprinzipien haben wir fast zehn Jahre gefeilt, und was heute unser Business ist – anderen bei ihrer Ernährungsumstellung zu helfen –, begann als sehr persönliche Erfahrung.

Jasmine arbeitete über 15 Jahre als Model, ein Beruf, bei dem sie sehr auf ihre Ernährung und Gesundheit achten musste. Melissa reiste als Fashion Brand Manager um die Welt und arbeitete im Marketingbereich für Restaurants und Bars. Lange Arbeitszeiten, wenig Schlaf und ständiges Unterwegs-Essen waren für uns beide permanente Herausforderungen.

Wir haben schon immer gerne gekocht und wussten im Prinzip um den Zusammenhang zwischen Essen und Gesundheit. Oberflächlich hielten wir uns für normale, gesunde junge Frauen. Aber als wir anfingen, in unsere Körper hineinzuhorchen, spürten wir, dass wir nicht in Bestform waren. Wir litten unter Unpässlichkeiten und Zipperlein wie Verdauungsproblemen, Sodbrennen, Reizdarmsyndrom, Ausschlägen, arbeitsbedingtem Stress und Erschöpfungszuständen. Wir stellten fest, dass viele um uns herum die gleichen Probleme hatten, es aber normal fanden. Aber warum soll man sich schlechter fühlen als nötig?

Wir forschten und lasen uns durch den Dschungel an Ernährungsmethoden und -philosophien. In unzähligen Stunden mit persönlichen Beobachtungen, Gesprächen, Vorträgen und Seminaren und durch die Arbeit mit Kunden und Experten aus dem Gesundheitsbereich haben wir einen Ernährungsansatz entwickelt, der uns sinnvoll erscheint und mit dem wir uns toll fühlen.

Freunden und Familie ist unsere starke Veränderung aufgefallen, sie mochten das Essen, das wir zubereiteten, und wollten mehr wissen. Also zeigten wir ihnen ein paar unserer Lieblingsalltagsgerichte, dann wurden ihre Freunde neugierig, dann die Freunde der Freunde usw., und so entstand unser Familienunternehmen HEMSLEY + HEMSLEY.



Der Dritte im Bunde ist Nick, Meister der Säfte und wunderbarer Schmorgerichte. Nach 20 Jahren als Model, Schauspieler und Fotograf im weltweiten Einsatz war er nur allzu vertraut mit trostlosem Essen in seinen absonderlichsten Formen: Models, die sich nur von gerösteten Algen und Chiliflocken, Rotwein und Gummibärchen oder schwarzem Kaffee und Eiweißomeletts ernährten, die mit Proteinshakes hinuntergespült wurden. Bei all diesen Diäten ist eins klar: Sie sind weder gesund noch sättigend noch emotional befriedigend, und am allerwenigsten geschmackvoll.

Als Nick unseren H+H-Ernährungsansatz übernahm, war er begeistert, wie viel mehr Energie er hatte. Plötzlich war der Gang ins Fitnessstudio keine tägliche Notwendigkeit mehr. Er beschäftigte sich mit natürlichen, minimalistischen, traditionellen Trainingsmethoden wie Barfußlaufen, Yoga und Gewichtetraining und war begeistert, wie schnell man mit einer Tasse guter Knochenbrühe zu neuen Kräften kommt – teure Nahrungsergänzung und Shakes wurden überflüssig.



In einer Welt, in der das Thema Gesundheit eine immer größere Rolle spielt und in der immer mehr Allergien und Autoimmunerkrankungen auftreten, scheint der H+H-Ernährungsansatz bei vielen Anklang zu finden. Mit diesem Kochbuch möchten wir

unsere Philosophie und unsere Rezepte weitergeben. Es sind einfache Wohlfühlrezepte, die unsere Kunden, Freunde und Familie lieben und übernommen haben, ohne sich überhaupt bewusst zu sein, dass sie damit den Weg zu einer besseren Ernährung eingeschlagen haben. Unser Ziel ist einfach: nährstoffreiches, leckeres Essen jeden Tag.

## WIE SIE DIESES BUCH BENUTZEN

Nutzen Sie dieses Buch einfach als Sammlung leckerer Rezepte, bei denen Sie davon ausgehen können, dass sie Ihnen guttun. Stürzen Sie sich also direkt ins Kochvergnügen und bauen Sie die Rezepte in Ihren Speiseplan ein. Oder beginnen Sie, Ihre Essgewohnheiten systematisch umzustellen, und lesen Sie die 10 Tagesvorsätze (siehe unten), mit denen Sie die Kontrolle über Ihr Wohlbefinden übernehmen. Wir haben unsere Prinzipien (siehe [hier](#)) in unseren 12 goldenen Regeln zusammengefasst, während unsere Ernährungsphilosophie (gegenüber) eine grundlegende Richtlinie ist, um unsere Art des Essens wirklich zu verstehen und davon profitieren zu können.

Im ganzen Buch finden Sie Tipps und Tricks, wie sich gesunde Alternativen schmerzfrei integrieren lassen, und zwar so, dass Sie die Kontrolle über Ihre Ernährung haben und dabei genießen können – und nicht, dass Ihr Essverhalten Sie kontrolliert. Ab [hier](#) lesen Sie, was in Ihrem Kühlschrank, Gefrierfach und Vorratsschrank stehen sollte (und was nicht mehr), damit Sie immer etwas Nährstoffreiches griffbereit haben.

Ab [hier](#) erhalten Sie mit dem Kochvergnügen am Sonntag viele Vorschläge zur Essensplanung. Und ab [hier](#) schließlich können Sie sich durch unsere Menüvorschläge für diverse Anlässe inspirieren lassen.

# 10 VORSÄTZE FÜR HEUTE

---

Beginnen Sie mit diesen einfachen Veränderungen, und Sie werden sich sofort besser fühlen.

**1** Trinken Sie direkt nach dem Aufstehen ein Glas warmes Wasser mit dem Saft einer halben Zitrone und spülen Sie dann den Mund aus.

**2** Machen Sie jeden Morgen vor dem Duschen eine 1-minütige Trockenbürstenmassage mit einer weichen Naturhaarbürste, um die Durchblutung und den Abbau von Giftstoffen anzukurbeln.

**3** Bereiten Sie einen Grünen Smoothie (siehe [hier](#)) zu. Trinken Sie etwas zum Frühstück und den Rest in der Vormittagspause.

**4** Fahren Sie Ihren Kaffeekonsum runter: einen Kaffee oder koffeinreiches Getränk weniger pro Tag, das Sie durch etwas Erfrischendes, Spritziges ersetzen (siehe ab [hier](#)).

**5** Schreiben Sie eine Einkaufsliste und misten Sie Ihren Vorratsschrank aus. Entsorgen Sie pflanzliche Bratöle und arbeiten Sie mit Butter oder dünsten Sie, bis Sie die richtigen Fette besorgt haben.

**6** Gönnen Sie sich 10 Minuten mehr fürs Mittagessen, konzentrieren Sie sich auf das Essen (und nicht auf Smartphone oder Computer) und kauen Sie gründlich.

**7** Besorgen Sie sich einen guten Wasserfilter und trinken Sie über den Tag verteilt 2 Liter Wasser. Das Wasser kann nach Belieben aromatisiert werden.

**8** Bewegen Sie sich und bringen Sie Ihren Körper noch heute 20 Minuten zum Schwitzen. Gehen Sie raus ans Tageslicht und an die frische Luft.

**9** Wenn Sie Lust auf einen Snack haben, probieren Sie es mal mit etwas Nussmus auf einer Apfelscheibe. Bei Heißhunger überlegen Sie erst, ob Sie nicht eher Durst haben, und trinken Sie etwas mit sauren oder bitteren Aromen wie Ingwer, Zitrone oder Limette. Vermeiden Sie Salziges, weil Ihnen danach vielleicht nach Süßem zumute ist (und umgekehrt).

**10** Gehen Sie eine Stunde früher zu Bett und gönnen Sie Ihren Augen zum Runterkommen eine Pause von Fernseher, Smartphone oder Computer.

# UNSERE FOODPHILOSOPHIE

---

## DIE „BESSER ALS“-REGEL

Wir sind große Anhängerinnen der „Besser als“-Regel, was heißt: Wenn man etwas nicht findet, einfach zur zweitbesten Alternative greifen. Das gilt für Zutaten wie für den Besuch im Restaurant (siehe [hier](#)). Vernünftige, vollwertige Kost, ob bio oder nicht, ist immer besser als industriell Verarbeitetes mit einem Haufen Zusätzen.

Aus Bequemlichkeit und weil man nicht jeden Tag Zeit hat, alles selbst vor- und zuzubereiten, verwenden auch wir einige fertige Zutaten wie Kokosmehl oder Sobanudeln. Unsere Ernährung ist nicht restriktiv, und im Handel gibt es immer mehr nährstoffreiche Produkte, die wir im Buch besprechen. Dadurch wird eine gesunde Ernährung einfacher, und es gelingt eine langfristige Umstellung, die nachhaltig wirkt und Spaß macht.

Veränderungen geschehen nicht über Nacht. Kein Tag ist wie der andere, und im hektischen Alltag kann man nicht immer perfekt sein. Seien Sie also nicht zu streng mit sich. Nehmen Sie Veränderungen vor, wo Sie können, übernehmen Sie ein paar neue Gewohnheiten und spüren Sie die positiven Veränderungen.

## NUR DAS BESTE FÜR SIE

Es ist wichtig zu wissen, woher das Essen kommt. Lebensmittel aus konventionellem Anbau sind häufig schadstoffbelastet und können genveränderte Zutaten enthalten. Produkte, die als „rein“, „natürlich“, „gesund“ und „vollwertig“ beworben werden, mögen vielleicht keine Zusätze enthalten, dafür können aber wichtige Inhaltsstoffe entzogen sein, die dann gerne durch synthetische Vitamin- und Mineralienzusätze kompensiert werden, die nicht unbedingt bioverfügbar (vom Körper verwertbar) sind.

Am liebsten kochen wir mit selbst gezogenem Gemüse oder Produkten aus regionalem, naturnahem Anbau, wie Biogemüse oder biodynamisch zertifiziertes Gemüse, damit unser Essen, insbesondere Fleisch, Fisch und Milchprodukte, möglichst unbelastet und schon gar nicht genmanipuliert ist. Die Siegel „Bio“ und „Biologisch-dynamisch“ garantieren umweltfreundlichen Anbau und artgerechte Tierhaltung. Unterstützenswert sind auch regionale Produzenten, die ihre Produkte umweltfreundlich und naturnah erzeugen, aber nicht unbedingt ein Ökosiegel tragen. Oft kann man direkt beim Erzeuger auch wesentlich günstiger einkaufen.

Lebensmittel aus nachhaltigem Anbau sind nicht nur besser für die Umwelt, sondern auch für Ihren Körper. Bioprodukte und Naturkost haben längst auch die Discounter erreicht – in Zeiten vor der industriellen Lebensmittelproduktion wurde schließlich alles so erzeugt. Stellen Sie Fragen und tragen Sie Ihren Teil dazu bei, um die Nachfrage nach natürlichen Produkten zu erhöhen. Schließlich ist es weder verrückt noch exzentrisch, Nahrungsmittel ohne Chemie und Genmanipulation zu wollen – es ist natürlich!

## KAUFVERHALTEN ÜBERDENKEN

Mit ein wenig Information und Planung können Sie bestmögliche Qualität einkaufen, ohne eine Bank auszurauben. Kaufen Sie größere Mengen und bereiten Sie alles von Grund auf selbst zu. Das spart Geld, das Sie dann für bessere Zutaten ausgeben können. (Wenn Ihre Lagerkapazitäten zu Hause für Großeinkäufe begrenzt sind, könnten Sie mit Freunden eine Kaufgemeinschaft bilden.) Wählen Sie günstigere Fleischstücke und stellen Sie sich einen Vorratsschrank mit hochwertigen Zutaten zusammen; essen Sie saisonal; kochen Sie doppelte Portionen und frieren sie die Hälfte ein; planen Sie im Voraus, was es in der kommenden Woche zu essen geben soll. So müssen Sie weniger Lebensmittel wegwerfen und sparen Geld, während Sie gleichzeitig gesünder essen. Kaufen Sie das Beste, was Sie sich gerade leisten können.



## VERDAUUNG GUT, ALLES GUT

Der Schlüssel zu unserer Philosophie ist ein gesunder Darm und eine regelmäßige Verdauung. Nicht nur was Sie essen, zählt, sondern was Sie verdauen. Ohne gesunde Verdauung ist Ihr Körper nicht in der Lage, lebenswichtige Nährstoffe wie Mineralien und Vitamine zu absorbieren – und dann nützt eben auch die gesündeste Kost nichts. Deshalb

bilden die magenberuhigende Knochenbrühe und/oder probiotische Lebensmittel oftmals die Grundlage für unsere Gerichte.

**KNOCHENBRÜHE** Um eine angeschlagene Verdauung zu kurieren, sind leicht verdauliche Substanzen wie Aminosäuren, Gelatine, Glucosamine, Fette, Vitamine und Mineralien unentbehrlich; das alles steckt in einer guten Knochenbrühe.

Einfach zubereitet, beruhigend und nahrhaft – Knochenbrühe ist eine der ältesten, günstigsten Zubereitungen, die vielfach auch als Hausmittel zur Behandlung diverser Beschwerden und als Schonkost für Kranke gereicht wird. Um in den ganzen Genuss der vielen wertvollen Inhaltsstoffe zu kommen, sollte die Brühe aus Knochen von gesunden Tieren selbst zubereitet sein und nicht aus Brühwürfeln, die ein Sammelsurium an hydrolysierten Proteinen und Zusätzen enthalten können. Und auch die beste Fertigbrühe aus dem Glas kommt an eine hausgemachte Brühe nicht heran.

Eine gute Brühe enthält viel Gelatine (eine Proteinquelle, die Gelenkdegeneration vorbeugen kann) und Kollagen (gut fürs Hautbild). Eine Knochenbrühe aus Fischknochen und -köpfen versorgt Sie zusätzlich mit Jod und kann die Schilddrüse stärken (Rezept für Knochenbrühe siehe [hier](#)).



## FERMENTIERTE UND PROBIOTISCHE LEBENSMITTEL

Probiotische Lebensmittel enthalten viele „freundliche“ Bakterien, die für eine gesunde Darmflora sorgen. Sie sind essenziell für die Gesundheit, unterstützen das Immunsystem und fördern die Verdauung („probiotisch“ bedeutet „für das Leben“). Ohne eine gesunde Darmflora gerät der Darm aus dem Gleichgewicht und kann die Nahrung nicht ordentlich verwerten. Durch selbst hergestellte fermentierte Lebensmittel wie [Sauerkraut](#) oder [Kimchi](#) versorgen Sie Ihren Körper mit gesunden Milchsäurebakterien in konzentrierter Form, sodass Sie auf zuckerhaltige milch- oder sojabasierte probiotische Joghurts und Drinks von minderer Qualität getrost verzichten können.

Die industriellen Ausmaße des Sojaanbaus haben dazu geführt, dass Sojaprodukte heute eher Junkfood als gesundes Nahrungsmittel sind, da man die wertvollen Inhaltsstoffe, für die Soja eigentlich bekannt ist, vergeblich sucht. Lassen Sie Produkte wie Sojajoghurt, -milch, -eis und Co. also links liegen und greifen Sie stattdessen zu traditionell fermentierten Sojaprodukten aus Bioanbau wie Tamari und Miso, und zwar richtiges Miso: unpasteurisiert, organisch (nicht genverändert) und natürlich fermentiert. Um die Bakterienkulturen zu erhalten, sollte es zum Verfeinern erst nach dem Kochen zugefügt werden.

## FLEISCH UND FISCH

Fleisch, Fisch und Meeresfrüchte enthalten sehr viele Proteine, die Bausteine unseres Körpers, und lebenswichtiges Vitamin B12, das in pflanzlicher Kost nicht vorkommt. Wir kaufen nur Fleisch, das von Tieren aus artgerechter Haltung stammt, die nicht hormon- und antibiotikabehandelt und mit Kraftfutter gemästet wurden. Bei Fisch und Meeresfrüchten greifen wir zu Sorten aus nachhaltigem, reguliertem Wildfang, deren Bestände nicht gefährdet sind, oder die aus biologisch-dynamischen Kulturen stammen (mehr zu Fisch und Meeresfrüchten [hier](#)).

Solche Produkte kosten natürlich mehr. Deshalb verwenden wir auch weniger beliebte Fleischstücke, was das Ganze schon wieder erschwinglich macht. Wir lieben Hühnerleber, Fischrogen, Knochenbrühe, Knochenmark und Kochen mit echtem Fett, nicht nur weil es lecker schmeckt und nährstoffreich ist, sondern auch weil wir mit diesen Zutaten gute Qualität für weniger Geld kaufen können. Dies ist außerdem eine bewusste Art des Genießens, die Verschwendungen reduziert, weil so alles vom Tier verwertet wird.

Im Vergleich zu anderen Fleischsorten essen wir wenig Schweinefleisch, weil die artgerechte Haltung hier schwieriger nachzuvollziehen ist. Zudem sind Schweinefleischprodukte mitunter am stärksten verarbeitet. Wenn es denn aber Schweinefleisch sein soll, greifen Sie unbedingt nur zu unverarbeitetem Schweinefleisch, ohne Nitrate und chemische Konservierungsstoffe, und achten Sie darauf, dass es durchgegart ist.

Zwar essen wir regelmäßig Fleisch und Fisch, aber nie große Portionen und nicht zu jedem Essen. Rind-, Lamm- und Schweinefleisch bleiben sehr lange im Verdauungstrakt, weshalb wir Fleisch zum Frühstück, Mittagessen oder allenfalls zu einem frühen Abendessen servieren. Man will schließlich nicht mit einem Steak ins Bett gehen.

## FETTE

Es ist ein Mythos, dass Fett (vor allem gesättigtes) schlecht ist. Tatsächlich ist Fett sowohl aus tierischer wie pflanzlicher Quelle unverzichtbar für unseren Organismus. Fett ist ein wichtiger Nährstoff und macht das Essen schmackhaft.

Der Körper braucht sowohl gesättigte als auch ungesättigte Fette in natürlicher Form, um fettlösliche Vitamine (A, D, E und K) zu absorbieren, die Zuckerfreisetzung zu verlangsamen und die Verdauung zu regulieren. Auch Cholesterin ist unverzichtbar: für die Nervenfunktion, als Komponente in den Zellmembranen und zur Bildung von Hormonen. Der Cholesterinspiegel wird von der Leber reguliert, die die nötige Menge von Blutcholesterin produziert, und zwar unabhängig von der Cholesterinmenge, die durch die Nahrung zugeführt wird. Hochwertige Produkte aus artgerechter Tierhaltung sind nicht nur eine ausgezeichnete Proteinquelle, sondern liefern auch wertvolle Fette, die für eine optimale Hirn- und Körperfunktion benötigt werden.



In unserer Küche gibt es zwei Arten von Fett: gesättigte/saturierte Fette (aus tierischen Quellen) und ungesättigte/unsaturierte (einfach und mehrfach ungesättigt aus pflanzlichen Quellen). Beide Fettarten sind wegen ihrer unterschiedlichen Nährstoffprofile und ihrer verschiedenen Einsatzmöglichkeiten vorteilhaft. Saturierte Fette wie geklärte Butter (Ghee) und Kokosöl verwenden wir, weil ihre chemische Struktur sich bei Erhitzung nicht verändert. Wertvolle kalt gepresste Pflanzenöle mit ungesättigten Fettsäuren wie natives Olivenöl behalten wir uns für kalte Zubereitungen wie Salate, Dips und Saucen vor.

Die Fette, die Sie zu sich nehmen, sollten Bioqualität haben, weil Schadstoffe wie Pestizide oder auch Medikamentenrückstände sich in konventionellen Produkten einlagern und mit der Nahrung auch in unseren Körper gelangen können.

Vermeiden Sie Transfette und wärmebehandelte oder raffinierte mehrfach ungesättigte Fette und Öle. Mehr zu Fetten und ihrer Anwendung finden Sie [hier](#).

## SCHLECHTE FETTE

Transfette sind weitgehend künstliche Fette, die bei der Härtung (Hydrierung) von Fett entstehen. Dabei werden ungesättigte Fette erhitzt und in ihrer chemischen Struktur verändert. Dadurch werden sie länger haltbar – perfekt für lang lagerfähige, billige Lebensmittel, aber schlecht für uns, denn Transfette werden mit Krebs, Herz- und Autoimmunerkrankungen sowie Unfruchtbarkeit in Verbindung gebracht.

Margarine, Butterersatz, Pflanzenöl und -fett – gängige Zutaten in Fertigbackwaren wie Kuchen, Plätzchen und allgemein in abgepackten Lebensmitteln – enthalten Transfette in der ein oder anderen Form. Lassen Sie die Finger davon und greifen Sie zu richtiger Butter.

Andere Fette, die Sie vermeiden sollten, sind billige Bratöle. Sie werden in der Regel mit extremem Druck oder Hitze hergestellt, was zu einer Oxidation führt. Wenn Sie diese Öle dann auch noch in Plastikflaschen in der warmen Küche stehen haben und zum Braten verwenden, führen Sie Ihrem Körper mitunter große Mengen freie Radikale (die bei der Oxidation entstehen) zu. Diese freien Radikale können entzündliche Prozesse im Körper auslösen, die Organe, Blutgefäße u. a. angreifen. Verwenden Sie kalt gepresste Öle für

kalte Zubereitungen und zum Kochen hochwertige saturierte Fette.

## GEMÜSE

Gemüse spielt in unseren Rezepten eine große Rolle und macht rund 60 Prozent, also ungefähr zwei Drittel unserer Gerichte aus. Selbst in Backwaren und Eiscremes verwenden wir es. Je mehr Gemüse Sie essen, desto mehr werden Sie feststellen, wie Ihr Körper sich über die tollen Inhaltsstoffe freut. Über die Maxime „Fünf Portionen pro Tag“ können Sie nur müde lächeln, denn mit unseren Rezepten kommen Sie ohne Weiteres auf bis zu zehn Portionen täglich. Damit Gemüse bei jedem Essen im Rampenlicht steht, muss es interessant und abwechslungsreich sein. Essen Sie Gemüse in allen Farben, und gehen Sie mit den Jahreszeiten, damit es nicht langweilig wird. Für mehr Aroma und Nährstoffe bereiten wir unser Gemüse häufig mit Knochenbrühe zu (siehe [hier](#)).

Gemüse wirkt sich extrem günstig auf unseren Säure-Basen-Haushalt aus. Unser Körper sorgt ständig dafür, dass er im leicht alkalischen ph-Bereich ist. Eine typisch westliche Ernährung aber besteht aus zu vielen Säure bildenden Zutaten (z. B. raffinierter Zucker, Getreide, verarbeitete Lebensmittel und Fleisch), was für den Körper viel mehr Arbeit bedeutet. Wir versuchen, den Organismus möglichst wenig zu stressen, damit er optimal funktionieren kann; deshalb ist eine Ernährung mit viel basischem Gemüse der Schlüssel für eine gute Gesundheit.

Wir essen möglichst nur saisonal frisches Gemüse. Es schmeckt am besten, ist überall erhältlich und günstig. Gemüse verliert nach der Ernte schnell an Nährstoffen, und je länger es unterwegs ist, desto mehr geht verloren. Wer keine Zeit zum Einkaufen hat, kann sich Gemüsetüten mit saisonal frischen Produkten aus Bioanbau direkt vom Erzeuger an die Tür liefern lassen.

## OBST UND GEMÜSE WASCHEN

Gemüse und Obst sollte immer gewaschen werden! Schließlich weiß man nie, mit wem oder was sie bei Ernte und Transport in Kontakt gekommen sind. Oft stecken die meisten wertvollen Inhaltsstoffe direkt in oder unter der Schale. Bei Biowurzelgemüse muss also nur gewaschen und Erde abgebürstet werden. Bei Blattgemüse wie Salat oder Kohl sollten vor dem Waschen die äußeren harten Blätter entfernt werden.

Bei Wurzelgemüse aus konventionellem Anbau wie Roten Beten oder Karotten konzentrieren sich Schadstoffe im oberen Teil. Es hilft schon, wenn Sie oben einen guten Zentimeter abschneiden.

Mit einer gründlichen Reinigung säubern Sie das Gemüse und reduzieren Pestizindrückstände auf der Schale.

## MILCHPRODUKTE

Greifen Sie zu Vollfett-Milchprodukten in Bioqualität. Wir besorgen uns gelegentlich Rohmilch von Weidekühen in Bioqualität: nicht homogenisiert, vorzugsweise unpasteurisiert und immer mit dem vollen natürlichen Fettgehalt. Da sie aber schwer

erhältlich ist, essen wir ersatzweise guten Rohmilchkäse, Butter und Joghurt (alle mit natürlich niedrigerem Lactosegehalt als Milch). Als Richtlinie gilt: je höher der Fettgehalt, desto niedriger der Lactosegehalt. Verwenden Sie immer ungesüßten probiotischen Bio-Vollfett-Naturjoghurt. Ziegen- oder Schafsrohmilch und Produkte daraus sind ebenfalls interessant und dank der kleineren Fettmoleküle leichter verdaulich.

Daneben gibt es leckere tiermilchfreie Optionen, was vor allem für Menschen mit Lactoseintoleranz interessant ist. Wir greifen schon mal zu pflanzlichen Alternativen wie Kokosmilch oder Kokoscreme (reich an gesunden Fetten) und machen daraus sogar unseren eigenen probiotischen Joghurt. Anstelle von Frischkäse für unsere Cheesecakes verwenden wir Avocado, und unsere Mango-Cashew-Creme ist ein leckerer Ersatz für Joghurt, Pudding und Sahne aus Kuhmilch. Pflanzenmilch, insbesondere von Nüssen, hat ein feines, leichtes, cremiges Aroma. Gekaufte Nussmilch kann aber eine ganze Reihe Zusatzstoffe enthalten. [Hier](#) finden Sie deshalb ein paar schnelle Tipps zur Zubereitung von Nussmilch.

## ZUCKER

Raffinierter Zucker kann entzündliche Prozesse im Körper auslösen und ist auch die Hauptursache für die Entwicklung schädlicher Hefepilze und Bakterien im Darm. Zucker wird schnell vom Organismus absorbiert, liefert sofort Energie und lässt den Blutzuckerspiegel emporschnellen. Der Körper reagiert mit Insulinausschüttung aus der Bauchspeicheldrüse und produziert in den Nebennieren auch Cortisol. Auf zu viel Zucker folgt ein Zuckertief.

Mit den Jahren können solche extremen Schwankungen zu einer Insulinresistenz führen, was eine Reihe von Problemen wie ein geschwächtes Immunsystem, vorzeitige Alterung, ein erhöhtes Risiko für Diabetes Typ 2, Herzerkrankungen und Tumorbildung zur Folge haben kann.

Lesen Sie beim Einkauf immer die Inhaltsangaben, weil vielen Lebensmitteln (selbst herzhaften) Zucker zugesetzt ist, um den Geschmack zu verbessern. Meiden Sie Zucker und Süßstoffe in ihren vielen Erscheinungsformen wie Malzsirup, Fructose, Sucrose, Maissirup, Zuckerrohr, Dextrose, Mannitol, Lactose, Maltodextrin, Sorbitol, Fruchtsaftkonzentrat usw. Seien Sie sich aber auch der großen natürlichen Zuckermengen, z. B. in Trockenfrüchten, Honig und Ahornsirup bewusst; auch diese bringen den Körper aus dem Gleichgewicht.

## GETREIDE UND KARTOFFELN

Getreide gehört weltweit zu den Grundnahrungsmitteln und findet sich in vielen Alltagsgerichten und Snacks wieder, wie in Pasta, Brot und anderen Backwaren, Zerealien, Riegeln und sogar in Getränken.

Die meisten Getreidesorten heute sind stark hybridisiert und sogar genetisch verändert, und kommerziell angebautes Getreide wird mit Chemikalien behandelt. Mit dem Getreide, wie es unsere Urahnen kannten, hat es nicht mehr viel zu tun.

Entgegen der allgemeinen Annahme brauchen wir kein Getreide zum Überleben, und im Vergleich zu anderen Lebensmitteln hat Getreide ernährungsphysiologisch kaum Vorteile. Bei der Verdauung von Getreide kann es zu schnellen ungesunden Zuckerhochs und einem hohen Insulinspiegel kommen, und es werden Stoffe freigesetzt, die Lust auf mehr machen. Diese billigen Kalorien sättigen und halten Sie am Laufen. Wenn Sie aber auf Getreide verzichten, haben Sie auf Ihrem Teller viel mehr Platz für Produkte mit einer größeren Nährstoffdichte wie Fleisch und Gemüse. Richtig zubereitetes Getreide mag für den ein oder anderen gut sein, aber ohne Getreide geht es den meisten besser.

Wir ersetzen Getreide durch Gemüse und Pseudogetreide (Buchweizen, Amarant, Quinoa). Sie erinnern in Aussehen und Geschmack an Getreide, daher der Name, enthalten aber kein Gluten und sind reich an Aminosäuren, die „normalem“ Getreide fehlen. Außerdem sind sie weniger überzüchtet und modifiziert, weil sie (noch) nicht in so großen Mengen angebaut werden.

Sie werden hier auch kein einziges Rezept mit Kartoffeln finden. Wir ersetzen sie lieber durch nährstoffreicheres, stärkeärmeres Gemüse, das nicht so schnell in Glucose umgewandelt werden kann.

Aber auch ohne Kartoffeln und Getreide enthalten unsere Gerichte genügend Kohlenhydrate. Gemüse, Obst, Pseudogetreide und Hülsenfrüchte enthalten ja auch Kohlenhydrate und gleichzeitig mehr Vitamine und Mineralien.

## DAS KOMBINATIONSPRINZIP

Nahrungsmittel können grob in drei Kategorien unterteilt werden: Proteine, Kohlenhydrate und Fette. Kohlenhydrate wiederum werden eingeteilt in Zucker und Stärken. Stärken und Proteine werden unterschiedlich schnell verdaut. Mit der einfachen Nahrungsmittelkombination in unseren Gerichten soll die Nahrung nicht länger als nötig im Magen liegen. Das ist vor allem bei einer schwachen Verdauung hilfreich. Dieses Kombinationsprinzip stellt nur eine allgemeine Regel dar, aber wir finden es gut, weil wir dadurch mehr Platz auf unseren Tellern für alkalisierendes grünes Gemüse haben, das unseren Körper gesund hält.

Teilen Sie dazu gedanklich Ihren Teller in drei Teile. Ein Teil sollte aus Proteinen oder stärkereichen Produkten bestehen, die anderen beiden Teile sollten sich aus stärkearmem Gemüse zusammensetzen. So wird vermieden, dass Proteine zusammen mit stärkereicher Kost gegessen werden. Zum Frühstück und Mittagessen gönnen wir uns ein oder auch zwei Portionen stärkearme Rohkost. Zum Abendessen haben wir lieber leichter verdauliches gegartes Gemüse. Um das Prinzip besser zu verstehen, haben wir es auf der gegenüberliegenden Seite grafisch dargestellt.

**STÄRKEREICHE NAHRUNGSMITTEL:** Knollen-/Wurzelgemüse und frische Bohnen, z. B. Rote Bete, Topinambur, Pastinaken, Erbsen, Kürbis und Süßkartoffeln; Pseudogetreide wie Amarant, Buchweizen und Quinoa sowie Hülsenfrüchte wie Bohnen und Linsen.

**PROTEINLIEFERANTEN:** tierische Produkte wie Fleisch und Geflügel, Eier.

**STÄRKEARMES GEMÜSE, DAS MIT STÄRKE- ODER PROTEINREICHEN NAHRUNGSMITTELN KOMBINIERT WERDEN KANN:** Artischocken, Spargel, Brokkoli, Rosenkohl, Blattkohl (Wirsing, Mangold), Karotten, Blumenkohl, Sellerie, Zucchini, Gurke, Knoblauch, grüne Bohnen, Beteblätter, Fenchel, Kohlrabi, Porree, Pilze, Zwiebeln, Pak Choi, Radieschen, Paprika, Salate wie Chicorée, Rucola, Blattsalate, Brunnenkresse, Algen, Spinat, Rüben. Auch die „herzhaften“ Früchte wie Avocado und Tomaten zählen hierzu.

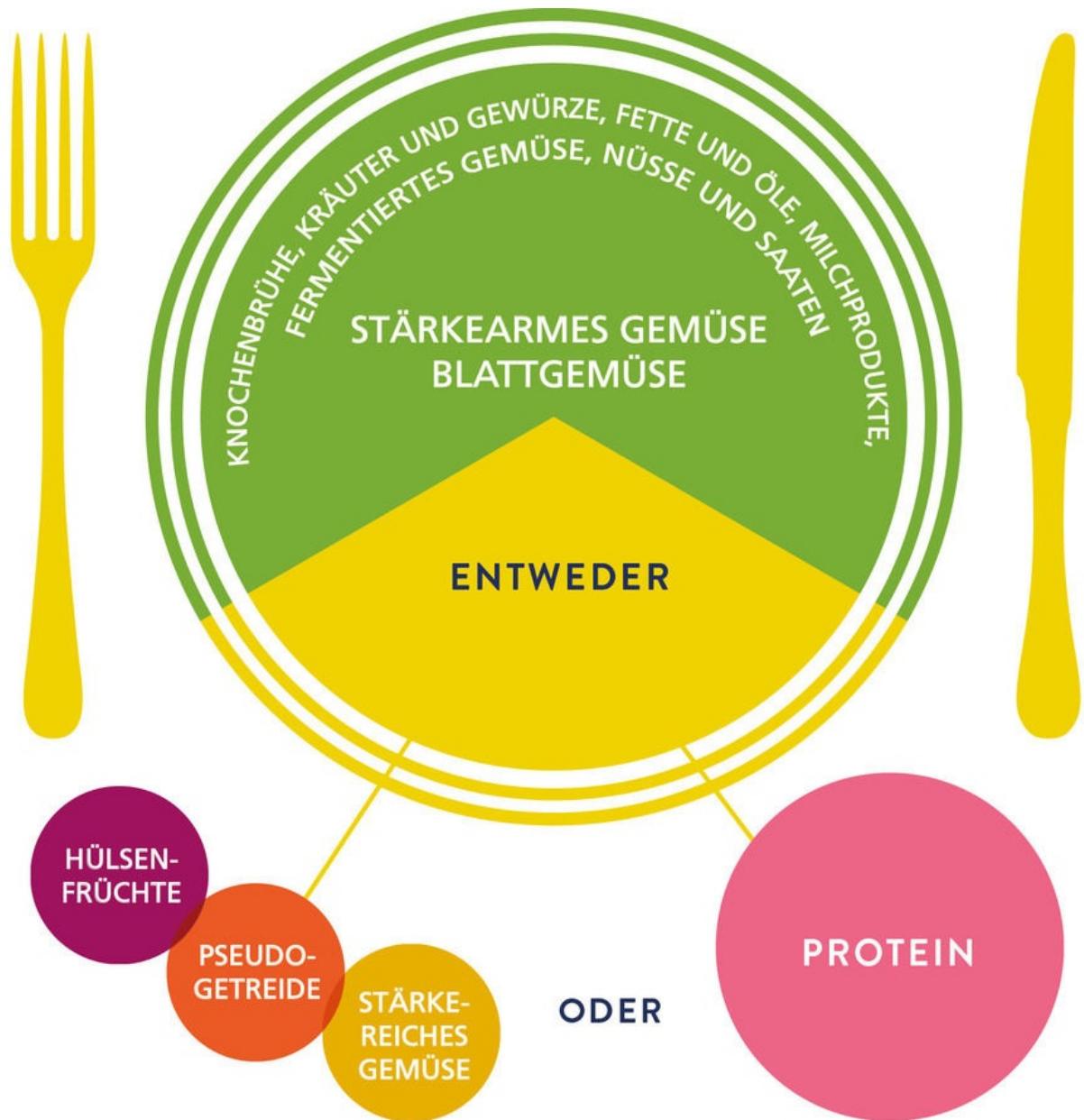
Kräuter, Gewürze, Nüsse, Saaten, Fette, Öle, Milchprodukte, unsere vier fermentierten probiotischen Nahrungsmittel sowie Knochenbrühe können mit allem kombiniert werden. Obst und Früchte werden von vielen lieber als Zwischenmahlzeit serviert; sie können aber auch als Zutaten für Hauptmahlzeiten verwendet werden.

## EINWEICHEN UND QUELLEN

Alle Getreide- und Pseudogetreidesorten, Hülsenfrüchte, Nüsse und Saaten haben eine natürliche Schutzschicht aus Phytinsäure, ein Antinährstoff, der den Darm irritiert und die Absorption bestimmter Mineralien behindert. Zwar können kleine Mengen Phytinsäure nützlich sein, doch versuchen wir, sie möglichst ganz zu entfernen. Im Altertum wurden solche Lebensmittel gekeimt, fermentiert oder gekocht, was zu einer Reduzierung der Phytinsäure führt und die Verdaubarkeit und Nährstoffabsorption erleichtert.

Wir raten, Pseudogetreide und Hülsenfrüchte zu aktivieren, sprich einzuweichen, um die Keimung in Gang zu setzen und die Phytinsäure zu reduzieren.

Auch Nüsse und Saaten aktivieren wir durch Einweichen. Dann werden sie abgespült und abgetropft, bevor die gequollenen Nüsse oder Saaten in Smoothies und anderen Gerichten verwendet werden. Um aktivierte Nüsse und Saaten wieder knackig zu machen oder um sie zu mahlen, werden sie getrocknet.



Nüsse und Saaten sind zwar sehr nährstoffreich, sollten aber trotzdem nur in kleinen Mengen verzehrt werden. Bei regelmäßigm Konsum oder wenn sie eine wichtige Proteinquelle für Sie sind, ist es umso wichtiger, dass sie vorher richtig aktiviert werden. Insbesondere kleinkörnige Saaten sollten sehr gut gekaut werden. Mehr über das Einweichen und Aktivieren finden Sie auf [hier](#).

## LANGSAM ESSEN, GUT KAUEN

Nicht nur, was Sie essen, ist entscheidend für Ihre Gesundheit, sondern auch wie. Ihr Magen hat keine Zähne, deshalb sollte die Nahrung bereits im Mund bestmöglich zerkleinert werden, getreu der Maxime: „Trinke deine Speisen und kau deine Getränke.“

Der Magen ist kleiner, als Sie vielleicht glauben, und hat ungefähr die Größe von zwei nebeneinandergehaltenen Fäusten. Das sollte bei der Menge, die man isst, bedacht werden. Damit das Organ effektiv arbeiten kann, benötigen allein die Verdauungssäfte 20 Prozent des Magenvolumens. Laden Sie Ihren Teller also nicht zu voll. Es dauert rund 20 Minuten, bis der Magen Ihrem Gehirn meldet, dass er genug hat. Wenn Sie also nach Ihrem Mittagessen noch hungrig sind, warten Sie möglichst 20 Minuten, um zu entscheiden, ob

Sie immer noch Hunger verspüren.

Das Abendessen sollte möglichst früh sein (etwa 19 Uhr ist ideal), damit noch genug Zeit zum Verdauen bleibt, bevor Sie zu Bett gehen. Wenn Sie spät essen, dann vielleicht eher eine kleine Portion und möglichst kein Fleisch, weil es lange verdaut wird. Eine Suppe hingegen ist eine gute Wahl.

## GEGART ODER ROH?

Der Vorteil von gegartem Essen ist, dass die Zellstrukturen schon teilweise aufgebrochen sind, sodass die Nährstoffe leichter zugänglich sind und weniger Körperenergie darauf verwendet werden muss. Bei gegarten Karotten ist ein Teil der Zellulose bereits gelöst, sodass das Betacarotin, das im Körper zu Vitamin A verwandelt wird, leichter absorbiert werden kann. Bei Tomaten wird durch Erhitzen der Lycopingehalt erhöht. Für Menschen mit sensibler Verdauung ist gegartes Gemüse sehr vorteilhaft (knackig gar oder weich) und, wenn Sie Schilddrüsenprobleme haben, sollten Sie auf Rohkost von Kreuzblütlern (alle Kohlsorten) oder strumigene Sorten wie zum Beispiel Spinat verzichten.

Rohkost ist das beste Beispiel für unverarbeitetes Essen und steckt voller gesunder Inhaltsstoffe, vorausgesetzt sie kann ordentlich verdaut werden. Deshalb ist es umso wichtiger, rohes Gemüse gut zu kauen. In Säften und Smoothies sind die Nährstoffe von rohem Gemüse bereits besser zugänglich, da durch Mixen und Entsaften ähnlich wie beim Kochen die Zellstrukturen weitgehend zerstört werden, ebenso wie bei fermentiertem Gemüse wie Sauerkraut und Kimchi. Weil Rohkost schwerer verdaut wird, sollte sie möglichst nicht nach 16 Uhr verzehrt werden.

## TRINKEN

Der menschliche Körper besteht zu etwa 60 Prozent aus Wasser. Deshalb ist es wichtig, für ausreichend Flüssigkeitszufuhr zu sorgen. Das Wasser, das Sie trinken und mit dem Sie kochen, sollte möglichst rein sein. Mancherorts ist also der Einsatz eines Wasserfilters zu empfehlen.

Nach der Nachtruhe, während Reparaturprozesse ablaufen und der Körper sich regeneriert, ist er dehydriert und benötigt Flüssigkeit, um die Abbauprodukte auszuschwemmen. Warmes Wasser mit vitaminreichem Zitronensaft ist ein ideales erstes Getränk, das den Körper hydratisiert und entschlackt (trotz ihres sauren Geschmacks hat Zitrone eine alkalisierende Wirkung).

Statt Kaffee und anderer koffeinhaltiger Getränke trinken wir lieber grünen Tee mit seinen vielen Antioxidantien oder Kakao. Der hohe Gehalt an Gerbsäure im Kaffee kann den Verdauungsapparat überreizen und Magen-Darm-Beschwerden wie Reflux, Geschwüre und Reizdarmsyndrom verschlimmern. Zwar hat Kaffee eine kurzfristige aufputschende Wirkung, der aber ein Tief folgt. Dieser Achterbahneffekt stresst den Körper. Fahren Sie Ihren Kaffeekonsum langsam herunter, damit möglichst wenig oder gar keine Entzugserscheinungen auftreten, indem Sie immer mehr Zichorienkaffee in Ihr Morgengebräu mischen. Oder ersetzen Sie Kaffee nach und nach durch Kräutertee.

## Schlaf

Im Schlaf laufen im Körper Entgiftungs-, Reparatur- und Regenerationsprozesse ab, bei denen wertvolle Nährstoffe, die Sie im Laufe des Tages aufgenommen haben, verwertet und ungesunde Stoffe abgebaut werden.

Unterstützen Sie nach dem Aufwachen die Entgiftung mit einer Zungenreinigung und einer Bürstenmassage, um die Lymphe zu stimulieren. Auch abends zum Runterkommen halten wir ein paar sanfte Routinen ein: eine kleine Abendmahlzeit wie eine Tasse Brühe mindestens drei Stunden vor dem Schlafengehen (mit vollem Bauch schläft es sich nicht gut); vor dem Schlafengehen Finger weg von Laptops, Smartphone, Fernsehen und allem anderen, was stimuliert; tagsüber viel trinken, abends darf es ein beruhigender Tee sein; für eine entspannende Umgebung eine Mischung aus Lavendelöl und Wasser im Schlafzimmer versprühen. Und auch wenn es offensichtlich ist, hier noch mal schriftlich: Zucker, Koffein, Alkohol und spätes Essen sind nicht besonders schlaffördernd.

Wir wissen, dass es nicht immer einfach ist, aber je früher Sie zu Bett gehen, desto besser. In einer idealen Welt würden wir gegen 22 Uhr ins Bett gehen und mit Sonnenaufgang aufwachen.

## Schadstoffe

Schadstoffen aus der Umwelt zu entgehen ist quasi unmöglich. Deshalb ist es umso wichtiger, sie bei sich zu Hause möglichst zu vermeiden. Verwenden Sie zur Vorratshaltung, Vor- und Zubereitung Glas, hochwertigen Edelstahl, Keramik, Holz und Gusseisen. Achten Sie darauf, dass Kochgeschirr PDFE-frei ist, vermeiden Sie Bisphenol A (BPA) in Plastikwaren, und raus mit der Mikrowelle.

Zum Putzen und Reinigen verwenden wir natürliche Produkte wie Zitronensäure und Essig. Wir filtern unser Wasser zum Trinken, Kochen, Einweichen und Keimen und empfehlen die Anschaffung eines Wasserfilters, der Unreinheiten entfernt, das Wasser restrukturiert und remineralisiert. Mehr Tipps und Ideen in den Küchenessentials.

## Stress

Durch regelmäßige, gesunde Mahlzeiten und reduzierten Zuckerkonsum lässt sich Cortisol, das Stresshormon, das auch an der Regulierung des Blutzuckerspiegels beteiligt ist, unter Kontrolle halten. Dadurch bleibt der Blutzuckerspiegel konstanter, und es werden starke Blutzucker- und Stimmungsschwankungen verbunden mit Heißhunger auf Süßes vermieden.

# 12 GOLDENE REGELN

Diese „Regeln“ sind Richtlinien, die Ihnen bei der Umstellung Ihrer Essgewohnheiten und Ihrer Haltung zum Essen helfen sollen. Klar, Regeln können nicht immer

eingehalten werden, ärgern Sie sich nicht über sich selbst, denken Sie einfach an die „Besser als“-Regel und entscheiden Sie sich im Zweifelsfall für die nächstgesündere Alternative.

**1** Essen Sie natürliche tierische Produkte und kaufen Sie die bestmögliche Qualität. Würzen Sie mit Meer- oder Himalajasalz.

**2** Kaufen Sie bewusst ein, damit Sie mehr fürs Geld bekommen. Kaufen Sie regionale, saisonale Produkte und greifen Sie zu günstigeren Fleischstücken und Fisch aus nachhaltigem Fang.

**3** Stellen Sie Ihre Mahlzeiten aus Fleisch und Gemüse zusammen und verwerten Sie, wenn möglich, das ganze Produkt, d. h. den Apfel mit Schale, das Rindfleisch mit Fett, das Ei mit Eigelb.

**4** Verwenden Sie zum Kochen gesättigte Fette wie Kokosöl, Ghee oder Butter. Ungesättigte, kalt gepresste Pflanzenöle sind kalten Zubereitungen vorbehalten. Vermeiden Sie alle behandelten Fette und Öle.

**5** Kochen Sie mit selbst gemachter [Knochenbrühe](#) und mit fermentierten Würzmitteln wie Ketchup, Joghurt oder Kimchi, um mit Ihrem Essen auch viele gute Bakterien einzunehmen.

**6** Vermeiden Sie Raffinadezucker und greifen Sie zu natürlichen Süßstoffen in kleinen Mengen wie Ahornsirup, Biohonig und Datteln.

**7** Vermeiden Sie glutenhaltiges Getreide, weil unser Körper sich mit diesem Eiweißkleber schwertun kann. Es gibt viele nährstoffreiche Alternativen.

**8** Vermeiden Sie Verarbeitungsmethoden, die Nahrungsmitteln schaden, wie Härtung und chemische Extraktion, und wenden Sie Methoden an, die Lebensmittel aufwerten: Weichen Sie Nüsse, Saaten, Hülsenfrüchte und Pseudogetreide ein, um Nährstoffe freizusetzen und sie leichter verdaulich zu machen.

**9** Unterstützen Sie Ihre Verdauung durch einfache Nährstoffkombinationen. Vermeiden Sie Rohkost nach 16 Uhr bzw. ganz, wenn Sie Verdauungsprobleme haben, und essen Sie abends nicht zu viel.

**10** Reduzieren Sie Ihren Koffeinkonsum, vermeiden Sie Kaffee. Besser sind grüner Tee mit vielen Antioxidantien, Kräutertees und Kakao.

**11** Essen Sie langsam und kauen Sie gut!

**12** Genießen Sie Ihre Mahlzeiten. Finden Sie heraus, was Ihnen bekommt, und versuchen Sie nicht, immer perfekt zu sein. Zur Erinnerung: Die wichtigste Regel ist die „Besser als“-Regel.

## Kochen mit Kindern

Wir haben häufig auch schon für die Familien unserer Kunden gekocht, wobei wir für Kinder keine Extrawurst machen; sie essen dasselbe wie alle anderen („Kinderessen“ ist eine eher neuere Erfindung). Beziehen Sie Kinder schon früh in die Essenszubereitung mit ein und geben Sie ihnen einfache Aufgaben, damit sie sich mehr für ihr Essen interessieren. Sie werden erstaunt sein, was sie sich alles in ihr Mäulchen schieben, wenn sie nur stolz darauf sind, was sie zubereitet haben.

Wir haben ein paar tolle Rezepte, die Kinder lieben und bei deren Zubereitung sie helfen können. Wenn Sie für fremde Kinder kochen, sagen Sie einfach nicht, dass der Reis eigentlich Blumenkohl ist, die Spaghetti aus Zucchini bestehen oder in den Brownies schwarze Bohnen stecken! Bislang haben wir noch kein Kind und keinen Erwachsenen erlebt, dem unser [Vanille-Malz-Shake](#) nicht geschmeckt hätte.

# IM VORRATSSCHRANK

---

Im Folgenden haben wir aufgelistet, was sich in unseren Küchen so findet. Sie müssen nicht alles auf einmal kaufen, sondern können es nach und nach ergänzen. Insbesondere bei Eiern, Fetten und Ölen sollten Sie auf Bioqualität achten.

**EIER** sind eine runde Sache, denn sie enthalten superviele wichtige Nährstoffe, und wir lieben sie! Sie liefern Proteine, Omega-3-Fettsäuren, viele Vitamine und reichlich Zink, Magnesium, Calcium und Cholesterin. Zum Backen sollten Eier immer zimmerwarm sein. Wenn nicht anders angegeben, verwenden wir Eier der Klasse M.

## ÖLE UND FETTE ZUM KOCHEN

Wir frittieren nicht bei superhohen Temperaturen, aber zum (An-)Braten sind gesättigte Fette (Ghee, Kokosöl oder Schmalz) am besten. Hochwertige gesättigte Fette verwenden wir auch roh, z. B. Kokosöl im Smoothie oder Butter in unserem Bananenbrot.

**AUSGELASSENES FETT/SCHMALZ** Ausgelassenes Fett von gebratenem Fleisch ist ein tolles Fett zum Kochen und kostet auch nichts, wenn Sie es aufbewahren! Füllen Sie ausgelassenes Fett in ein Schraubglas ab; es hält sich bis zu 6 Monate im Kühlschrank. Fett entsteht auch reichlich, wenn Sie eine Brühe zubereiten. Schöpfen Sie es von der erkalteten Brühe ab.

**BUTTER** Aufgrund der Milchfette ist Butter gut geeignet zum sanften Anbraten und zur Zubereitung von Saucen oder Rührei. Achten Sie darauf, dass Ihre Butter 100 Prozent rein ist und nicht mit irgendwelchen Pflanzenölen oder Buttermilch gestreckt ist.

**GHEE (GEKLÄRTE BUTTER, BUTTERSCHMALZ)** Kaufen Sie hochwertiges Ghee von Weidekühen. Es schmeckt neutral, und wir verwenden es gerne für europäische Gerichte anstatt Olivenöl. Das reichhaltige Fett von Weidebutter steckt voller Antioxidantien und stärkt das Immunsystem.

**KOKOSÖL** Kaufen Sie nur natives Kokosöl, das nicht gefiltert oder gebleicht ist. Das Öl hat immunstärkende Eigenschaften und wirkt gegen Bakterien, Viren und Pilze. Es unterstützt die Regulierung des Blutzuckerspiegels und verbessert die Mineralstoffaufnahme im Körper. Als Bratfett hat Kokosöl keinen überlagernden Geschmack, und wir lieben es in Smoothies.

**LEINÖL** Reich an Omega-3- und Omega-6-Fettsäuren. Sehr hitzeempfindlich, sollte im Kühlschrank aufbewahrt werden. Für Dressings und zum Beträufeln von Suppen und Eintopfgerichten.

**MACADAMIANUSSÖL** enthält viel Oleinsäure und mehr Omega-3- und Omega-6-Fettsäuren als Olivenöl. Sein süßliches, buttrig-nussiges Aroma eignet sich bestens für Mayonnaisen und Saucen.

**NATIVES OLIVENÖL EXTRA** Wenn Sie in den Genuss wertvoller Inhaltsstoffe kommen wollen, sollten Sie nur hochwertiges Olivenöl kaufen und es nicht überhitzen (das einfach ungesättigte Öl kann sanft erhitzt werden, ohne dass sich die Struktur verändert). Es sollte nicht zu stark gerührt oder gemixt werden, weil es beim Emulgieren bitter werden kann. Für italienische Gerichte kochen wir mit Ghee oder Butter und beträufeln das Gericht dann mit Olivenöl.

## Öle für die kalte Küche

Ungesättigte Fette, die bei Raumtemperatur flüssig sind, spielen eine große Rolle für Gesundheit und Wohlbefinden. Kalt gepresste, unraffinierte Öle verwenden wir zum Beträufeln von Gemüse und für Salatsaucen. Sie sollten nicht erhitzt werden, um die wertvollen Inhaltsstoffe zu bewahren, und kühl und dunkel gelagert werden.

**SESAMÖL** Reich an Antioxidantien. Wir verwenden es für die Zubereitung von Mayonnaise und mischen andere essenzielle Öle darunter, um ihr mehr Körper zu verleihen. Eine kleine Flasche geröstetes Sesamöl ist praktisch, um mit wenigen Tropfen für viel Aroma zu sorgen. Sehr gut für Dressings oder zum Beträufeln von Suppen.

## NÜSSE UND SAATEN

Wir raten, die meisten Nüsse und Saaten zu „aktivieren“ und vor dem Verzehr (meist über Nacht) in gesalzenem, gefiltertem Wasser einzuweichen. Methoden zum Einweichen und Aktivieren siehe [hier](#). Nüsse und Saaten sollten kühl, trocken und dunkel oder im Kühlschrank gelagert werden.

**NÜSSE** sind reich an Proteinen. Wegen ihres hohen Fettgehalts sind sie gute Energielieferanten, sollten deshalb auch nur in Maßen verzehrt werden. Sie enthalten viele Antioxidantien, Vitamine und Mineralien. Vermeiden Sie geröstete, gesalzene Nüsse.

Zu unseren Lieblingen zählen Mandeln, Paranüsse, Cashews, Haselnüsse, Erdnüsse, Walnüsse, Pistazien und Pinienkerne. Bis auf Paranüsse, Pinienkerne und Pistazien weichen wir alle ein. Paranüsse sind eine gute natürliche Selenquelle (wenn sie aus Brasilien stammen und nicht aus China, wo der Boden kein Selen enthält). Das

Spurenelement ist wichtig für die Schilddrüsenfunktion.

Erdnüsse, botanisch eigentlich eine Hülsenfrucht, enthalten viel Folsäure, die zur Zellbildung und -reparatur benötigt wird. Kaufen Sie unbedingt beste Qualität, da sich bei schlechter Ware schnell Aflatoxine (Schimmelpilzgifte) bilden.

**NUSSMUS** sollte im Idealfall natürlich aus aktivierten Nüssen hergestellt sein, aber es ist sehr schwer zu finden und sehr teuer. Selbst zubereitetes Nussmus aus aktivierten Nüssen ist wesentlich günstiger und außerdem im Handumdrehen zubereitet (siehe [hier](#)).

**SAATEN** Wir verwenden eine ganze Reihe von Saaten wie Hanf- und Chiasamen, Kürbis- und Sonnenblumenkerne, Sesam-, Mohn- und Leinsaat. Hanfsamen, ungeschält oder geschält, enthalten mit die höchste Menge an leicht verdaulichen Proteinen von allen Nüssen und Saaten. Chiasamen und Leinsaat haben Schleim bildende Eigenschaften, d. h., sie sind gute Bindemittel. Insbesondere Chiasamen bilden in Verbindung mit einer Flüssigkeit ein dickes Gel, sodass wir sie auch für Flans und Konfitüren verwenden.

## Pseudogetreide

Diese glutenfreien Körner können wie Getreide/Reis gegart und zubereitet werden. Auch hier empfehlen wir eine vorherige Aktivierung zur Reduzierung der Phytinsäure (siehe [hier](#)).

**AMARANT** Eine ausgezeichnete Quelle für pflanzliches Protein. Das Fuchsschwanzgewächs ist verwandt mit Spinat und Mangold und hat demnach auch ein ähnliches Nährstoffprofil. Die Samen haben einen nussigen Geschmack. Beim Garen in Flüssigkeit entwickeln sie eine wunderbar breiige Textur, ohne an Biss zu verlieren. Wir bereiten gerne Nachtisch und Brei damit zu.

**BUCHWEIZEN** Der Name trügt: Buchweizen ist kein Getreide! Sehr verbreitet in Russland und Nordchina, wo er roh oder geröstet erhältlich ist und häufig als Brei serviert wird. Im Allgemeinen verwenden wir rohen, ganzen Buchweizen. Er enthält viel Magnesium und Flavonoide, die die Vitamin-C-Aufnahme unterstützen und antioxidativ wirken. Buchweizen gibt es auch als Mehl, aus dem z. B. Sobanudeln hergestellt werden können. Menschen mit Verdauungsbeschwerden empfehlen wir, aus aktiviertem Buchweizen Mehl selbst herzustellen (siehe [hier](#)).

**QUINOA** ist eines der komplettesten Lebensmittel mit Aminosäuren, Enzymen, Vitaminen und Mineralien, Ballaststoffen, Antioxidantien und sekundären Pflanzenstoffen, die auch nach dem Garen in großen Mengen erhalten bleiben. Quinoa ist eine neuere Entdeckung in unseren Supermarktregalen und als nährstoffreiche, glutenfreie

Alternative zu Reis und Couscous beliebt. Es empfiehlt sich, die Körner vor und nach dem Aktivieren abzuspülen. Neben der gelben Sorte gibt es auch rote und schwarze Quinoa, die eine leicht nussigere, erdigere Süße haben.

## Hülsenfrüchte

Linsen, Bohnen und Co. sind eine gute Quelle für komplexe Kohlenhydrate, Proteine, Vitamine und Mineralstoffe.

**BOHNEN** Wir bereiten unsere Bohnen selbst vor, d. h., wir kaufen keine Dosenware. Das ist günstiger und wir können sie durch Einweichen über Nacht aktivieren, damit sie besser verdaulich sind.

Wir mögen Cannellini-, schwarze, weiße und Azukibohnen. Unsere Favoriten sind aber Mungbohnen, weil sie schnell keimen und lecker in Salaten und Pfannengerichten schmecken. Sie sind die Grundlage für unser Mung Daal.

Wir verwenden Bohnen auch auf ungewöhnliche Weise, z. B. in unseren [Schwarze-Bohnen-Brownies](#) oder zum Binden von Suppen und Dips für eine cremige Textur. Wenn Sie Dosenware kaufen, achten Sie darauf, dass sie keine weiteren (Salz-)Zusätze enthält, weil sie das Rezept beeinflussen können.

## LINSEN

Puy-, grüne und braune Linsen sind viel schneller zubereitet als Bohnen; aber auch sie sollten über Nacht eingeweicht werden. Noch fixer gehen rote Linsen, die in 20 Minuten gar sind und eine cremige Konsistenz entwickeln. Weil sie auch nicht eingeweicht werden müssen, sind sie die perfekte Last-Minute-Lösung.

## Backen

Gewöhnliche glutenfreie Mehle können ziemlich nährstoffarm sein, dafür aber Stabilisatoren und andere sonderliche Zusätze enthalten, deren Namen sich nicht aussprechen lassen. Wir verwenden die folgenden glutenfreien Alternativen für unsere Backwaren.

**BACKNATRON** Wir haben unsere Rezepte auf Natron abgestimmt, weil Backpulver Gluten enthalten kann. Wenn Sie Natron nicht vertragen, lassen Sie es weg. In manchen Rezepten kann der Teig durch Eischnee gelockert werden.

**BUCHWEIZENMEHL** gibt es im Biosupermarkt oder Reformhaus. Wir stellen aber lieber unser eigenes Mehl aus „knackig“ aktiviertem Buchweizen her. Allerdings braucht man dafür auch einen leistungsstarken Mixer, eine Getreidemühle oder den entsprechenden Zusatz für die Küchenmaschine.

**GEMAHLENE MANDELN** Fein gemahlen sind Mandeln in bestimmten Rezepten ein ausgezeichneter Mehlersatz. Sie sorgen in süßen wie herzhaften Backwaren für Feuchtigkeit und Aroma. Im Supermarkt sind gemahlene Mandeln meist von abgezogenen (blanchierten) Mandeln erhältlich und müssen deshalb nicht eingeweicht werden. Dieses vielseitige „Mehl“ lässt sich – wohl dosiert – sehr gut in Zubereitungen einarbeiten. Meist nur übers Internet lässt sich Mandelmehl beziehen, das aus sehr fein gemahlenen blanchierten Mandeln besteht. Wenn Sie regelmäßig Nussmilch zubereiten und einen Dehydrator besitzen, können Sie es auch selbst herstellen (siehe [hier](#)).

**KASTANIENMEHL** wird aus getrockneten Maronen gemahlen und hat ein kräftiges, süßliches Aroma. Es wird in Italien gerne für gebackene Desserts verwendet.

**KICHERERBSENMEHL** Auch als Gram- oder Besanmehl bekannt. Enthält viele Proteine und wird häufig in der indischen Küche eingesetzt. Es sollte immer gut durchgebacken werden, weil es üblicherweise aus rohen Kichererbsen gewonnen wird. Zur besseren Verdauung kann ein Teig aus Kichererbsenmehl am Vorabend angesetzt werden, um komplexe Stärkeketten zu brechen. Oder suchen Sie nach Mehl aus gegarten Kichererbsen.

**KOKOSMEHL** Ziemlich teuer, dafür aber sehr ergiebig, weil es mit Flüssigkeiten gemischt fast das dreifache Volumen entwickelt.

**LEINSAMENMEHL** Wir mahlen Leinsaat in einem leistungsstarken Mixer zu Mehl. Mixen Sie allerdings nicht zu lang, sonst haben Sie Leinsamenmus. Leinsamenmehl sollte gut verschlossen im Kühlschrank aufbewahrt werden.

**PFEILWURZMEHL** Leichter verdaulich als glutenhaltige Speisestärken. Wird sparsam zur Verbesserung der Teigkonsistenz eingesetzt, kann zur Not auch weggelassen werden.

**SONNENBLUMENKERNMEHL** Wenn Sie einen anständigen Mixer haben, können Sie auch als 1:1-Ersatz für gemahlene Mandeln aus Sonnenblumenkernen Mehl herstellen (siehe [hier](#)), das ist eine gute Alternative für alle Nussallergiker. Verarbeiten Sie möglichst „knackig“ aktivierte Sonnenblumenkerne ([hier](#)).

## Natürliche Süßungsmittel

Wir vermeiden süchtig machende, leere raffinierte Zucker oder künstliche Zuckeraustauschstoffe und setzen stattdessen folgende natürliche Süßungsmittel mit Vitaminen und Mineralien ein. Genießen Sie Süßes aber nur in Maßen, selbst wenn nur natürliche Zucker drinstecken. Zucker bleibt Zucker!

**AHORNSIRUP** ist süßer als Zucker, weshalb er sparsam dosiert werden sollte. Ahornsirup ist nährreich und enthält viele Mineralien. Die Einteilung in „Grades“ bezieht sich auf Farbe und Aroma. Wir verwenden Grade B, weil er intensiv schmeckt. Achten Sie auf ein reines Produkt ohne Beimischungen.

**DATTELN UND DATTELSIRUP** Kaufen Sie einen Sirup in Bioqualität ohne Zusatzstoffe und Konservierungsmittel.

**FRISCHE FRÜCHTE** Die Süßigkeiten der Natur. Wir essen sie in ihrer natürlichen Form oder verwenden Sie zum Süßen und Verfeinern anderer Gerichte. Weil sie ständig und überall verfügbar sind, können Naschkatzen es aber auch schnell damit übertreiben. Wenn Sie eine schlechte Verdauung haben, essen Sie Obst auf leeren Magen und nicht als Dessert oder in Gerichten.

**HONIG** Nicht hitzebehandelter Biohonig ist aus vielen Gründen toll: Er steckt voller Antioxidantien und Enzyme und wirkt antibakteriell und antimykotisch. Darüber hinaus enthält er Vitamine, Mineralien und Aminosäuren, wirkt entzündungshemmend, schmerzlindernd und beschleunigt die Heilung. Durch Erhitzen allerdings gehen Enzyme und gesundheitsfördernde Eigenschaften verloren, weshalb er nur in Salatsaucen und kalt zubereiteten Desserts verwendet werden sollte.

**MELASSE** ist ein Nebenprodukt bei der Zuckergewinnung aus Zuckerrohr und enthält größere Mengen an Zink. Wie bei anderen Sirupen und Süßungsmitteln sollten Sie darauf achten, dass Sie ein reines Produkt kaufen.

**STEVIA** wird aus den Blättern der Steviapflanze gewonnen, hat einen leicht lakritzartigen Geschmack und eine bis zu 300-mal stärkere Süßkraft als Zucker, lässt aber den Blutzuckerspiegel nicht ansteigen. Es kann als unbehandeltes grünes Pulver gekauft werden, aber in flüssiger Form ist es praktischer. Seine Eigenschaften machen aus Stevia ein interessantes diätetisches Produkt. Allerdings wird es oft mit anderen chemischen Zusätzen versehen. Prüfen Sie also die Inhaltsangaben. Stevia sollte äußerst sparsam dosiert werden, in größeren Mengen kann es einen bitteren Beigeschmack verursachen.

**TROCKENFRÜCHTE** werden zur Konservierung und Farberhaltung häufig geschwefelt. Natürlich getrocknete Aprikosen beispielsweise sind orangebraun und nicht leuchtend orange wie geschwefelte Ware. Wir verwenden nur ungeschwefelte Ware, und einige unserer Rezepte würden mit geschwefelten auch überhaupt nicht funktionieren. Hüten Sie sich vor Trockenobst als Zwischenmahlzeit; es enthält konzentrierte

Zuckermengen.

## Würzmittel

Hier sind einige unserer Lieblingszutaten, um unsere Gerichte geschmacklich abzurunden.

**APFELESSIG** Besorgen Sie sich naturtrüben, ungefilterten Essig. Trübungen und Ablagerungen am Flaschenboden sind ein Zeichen für wertvolle Enzyme. Naturtrüber Apfelessig unterstützt die Verdauung, hilft bei Sodbrennen und saurem Aufstoßen, gleicht das innere Ökosystem aus, fördert die Calciumabsorption und wirkt alkalisierend. Er wird auch mit der Senkung von Bluthochdruck und Diabetes sowie Gewichtsverlust in Verbindung gebracht. Apfelessig kann auch zum Säubern von Gemüse eingesetzt werden (siehe [hier](#)).

**BALSAMICO** Kaufen Sie die beste Qualität, die Sie sich leisten können. Bei richtiger Lagerung (dunkel und kühl) hält er sich sehr lange. Sein feinsäuerliches süßliches Aroma ist eine Bereicherung für allerlei Gerichte, nicht nur für Salate.

**CAROB** wird aus dem süßen Fruchtfleisch des tropischen Carob- oder Johannisbrotbaumes gewonnen, das getrocknet, geröstet und vermahlen wird. Anders als Kakao enthält Carob kein Koffein und ist eine gute Alternative für alle, die sensibel darauf reagieren. Sie können Kakao 1:1 durch Carob ersetzen oder beides halb und halb mischen. Carob ist süßer als Kakao.

**FISCHSAUCE** Kaufen Sie ein Produkt ohne Zucker- und sonstige Zusätze und verwenden Sie sie sparsam, da sie sehr salzig ist. Wir verarbeiten eine Marke, die aus fermentierten, frischen Sardellen aus Wildfang und Meersalz hergestellt ist.

**GRANTAPFELSIRUP** Der konzentrierte Saft steckt voller Antioxidantien, Vitamine und Mineralstoffe. Er verleiht Schmorgerichten und Saucen eine feinsäuerliche Tiefe und ist in Salatsaucen eine gute Alternative zu Balsamico.

**KAKAO UND DUNKLE SCHOKOLADE** sind in guter Qualität ein süßer Luxus mit reichlich Antioxidantien, Magnesium und guten Fetten aus der Kakaobutter. Je höher der Kakaoanteil, desto besser. Man unterscheidet zwischen Rohkakao, der aus ungerösteten Kakaobohnen hergestellt wird; schwach entöltem Kakao, der aus gerösteten Bohnen gewonnen wird und einen Fettgehalt mit mindestens 20 % Restkakaobutter hat; und stark entöltem Kakaopulver mit etwa 10 % Kakaobutter. Nur ungerösteter Rohkakao enthält noch alle wertvollen Inhaltsstoffe, aber auch geröstete Sorten müssen sich nicht verstecken und sind zudem besser verträglich. Wenn wir „Kakao“ in unseren Rezepten angeben, dann

sollte es ein reines Produkt ohne chemische Zusätze wie z. B. den Säureregulator Kaliumcarbonat sein. Wir verwenden Rohkakao, Kakaosplitter, gutes Kakaopulver und dunkle Bioschokolade mit einem Kakaoanteil von 85–90 Prozent. Auch Kakao enthält Koffein, deshalb sollten Kakaoprodukte mit reichlich Fett – wie die natürliche Kakaobutter in Schokolade – oder mit einem Löffel Kokosöl verzehrt werden, und zwar am besten nicht direkt vor dem Schlafengehen. Wir bereiten aus Kakaopulver gerne unsere eigene [Trinkschokolade](#) zu.

**MEERSALZ UND STEINSALZ** Gewöhnliches Tafelsalz ist gebleicht, enthält meist Trennmittel und hat mit den natürlichen Salzen, auf die Ihr Körper angewiesen ist, wenig zu tun. Vielmehr sorgt es dafür, dass Calcium und andere Mineralien ausgeschwemmt werden. Meer- und Steinsalz sind ein wichtiger Teil unserer Ernährung; durch Wind- und Sonnentrocknung bleiben wertvolle Enzyme erhalten ebenso wie Mineralien und Spurenelemente. Himalajasalz z. B. enthält dieselben 84 Spurenelemente und Elemente, die auch in unserem Körper vorhanden sind; Tafelsalz im Vergleich dazu enthält nur Natriumchlorid (und zuweilen Jodzusätze). Diese naturbelassenen Salze sind nicht nur Geschmacksverstärker, sondern unterstützen auch Nervensystem und Verdauung, regulieren den Blutdruck und wirken sich positiv auf Hormone, Herz und Muskelfunktion aus.

**MISO** ist reich an Antioxidantien und Enzymen. Dafür werden Sojabohnen zu einer salzigen Paste fermentiert, die Gerichten einen feinen Umamigeschmack zufügt. Miso ist eine gute Alternative zu Knochenbrühe und macht sich auch gut in Dips und Dressings. Probieren Sie unterschiedliche Sorten aus, aber achten Sie darauf, dass es ein unpasteurisiertes, natürlich fermentiertes Bioprodukt ist. Bei Glutenunverträglichkeit prüfen Sie die Zutatenliste und greifen Sie zu einem reinen Sojabohnen-Miso. Rühren Sie es erst zum Schluss unter das Gericht, damit die Enzyme nicht durch die Hitze abgetötet werden.

**SENF** ist ein tolles Würzmittel, das nicht nur für mehr Geschmack sorgt, sondern auch wertvolle Mineralien enthält. Senfsaat ist reich an Selen und Magnesium, und Senföle haben entzündungshemmende Eigenschaften.

**TAHINI** Eine helle oder dunkle Paste aus gemahlenem Sesam, die bei der Zubereitung von Hummus nicht fehlen darf und die Grundlage für viele unserer Dressings bildet. Aus ungeschältem Sesam gewonnenes dunkles Tahini ist nährstoffreicher, hat eine gröbere Textur und ein kräftigeres Aroma als helles Tahini. Wenn es Ihnen zu bitter schmeckt, beginnen Sie erst mal mit hellem Tahini.

**TAMARI** Eine traditionelle japanische Sauce aus fermentierten Sojabohnen, die in Farbe

und Aroma ähnlich wie Sojasauce ist. Anders als diese ist Tamari aber glutenfrei und dank der höheren Konzentration an fermentierten Sojabohnen auch dickflüssiger und vollmundiger und deshalb auch sparsamer zu dosieren. Kaufen Sie eine Sauce in Bioqualität, die garantiert nicht aus genveränderten Sojabohnen hergestellt wird. Neben asiatischen Gerichten würzen wir auch Schmorgerichte, Suppen und Dressings mit einem Spritzer Tamari.

**VANILLEEXTRAKT** verleiht Backwaren und Desserts eine duftende, feine Vanillenote. Kaufen Sie natürliches Extrakt, das meist eine braune Farbe hat.

## Kräuter, Gewürze und Aromaten

Frische Kräuter sind ein tolles Extra für jedes Gericht, getrocknete Kräuter müssen schon aus praktischen Gründen auch unbedingt sein (hochwertige Produkte enthalten auch noch viele wertvolle Inhaltsstoffe). Über das ganze Buch verteilt finden Sie spannende Gewürzmischungen wie Chermoula, Southwestern, malaysische oder Ceylon-Gewürzmischung.

**BASILIKUM** Ein Kraut mit antibakterieller und entzündungshemmender Wirkung. Enthält größere Mengen des Augenvitamins A.

**CAYENNEPFEFFER** Aus einer Chilisorte gewonnen, mit stark antimykotischer Wirkung. Er regt die Durchblutung an und soll Toxine im Blut binden, stärkt das Herz und die allgemeine Gesundheit. In unseren Rezepten wird er für herzhafte Gerichte, Säfte und heiße Schokolade verwendet.

**DILL** Das federige Kraut mit fein-würzigem Aroma ist eine gute Quelle für die Vitamine A und C. Außerdem werden Dill bakterienhemmende Wirkungen nachgesagt. Passt perfekt zu Fisch, Salaten und Suppen.

**INGWER** Neben seinem feinen scharfen Aroma hat Ingwer auch unglaubliche immunstärkende Eigenschaften und wirkt antibakteriell, antiviral und entzündungshemmend. Er hilft auch bei Kopfschmerzen, Schlafproblemen, Verdauungsbeschwerden, Magenproblemen, Übelkeit und Reisekrankheit. Ingwer in Bioqualität muss nicht geschält werden, denn auch in der Haut stecken viele Wirkstoffe. Ein frisch aufgebrühter Tee mit geriebenem Ingwer unterstützt die Verdauung.

**KARDAMOM** Unterstützt die Verdauung, öffnet die Atemwege und hemmt Keimwachstum, für süße wie herzhafte Speisen geeignet.

**KNOBLAUCH** Wann immer eine Erkältung im Anmarsch ist, schlucken wir eine zerdrückte rohe Zehe wegen ihrer antibakteriellen, antimykotischen, antiseptischen Wirkung. Knoblauch kommt bei uns praktisch in jedes herzhafte Gericht oder auch in eine leckere Suppe, die wir aus einem grünen Smoothie machen.

**KORIANDER** liefert Eisen, Magnesium, Vitamin A, C und K und hat eine reinigende Wirkung. Wir verwenden viel frischen Koriander in unseren Gerichten und lieben das Aroma von gerösteten, gemahlenden Koriandersamen, mit denen wir orientalische Gerichte verfeinern.

**KREUZKÜMMEL** Auch Kumin genannt, unterstützt die Abwehrkräfte, hilft bei Hautproblemen und fördert die Verdauung. Schmeckt ausgezeichnet zu Eiern und Roten Beten und ist eine Grundzutat in unseren liebsten Gewürzmischungen.

**KURKUMA** Die Vorteile dieses auch Gelbwurz genannten Rizoms sind schier endlos: entzündungshemmend, verdauungsfördernd, blutreinigend; wir bereiten sogar Tee damit zu. Kurkuma gehört zur Ingwerfamilie und wird in der ayurvedischen und Traditionellen Chinesischen Medizin seit Jahrtausenden zur Behandlung von Infektionen und Entzündungen eingesetzt, innerlich wie äußerlich. Für die kräftige gelbe Farbe sind die antioxidativen Pigmente verantwortlich (nicht an Kleidung und Haut bringen, geht nur schwer wieder raus). Wir färben damit auch unsere Kuchenglasuren.

**MINZE** Ein frischer Minztee beruhigt den Magen, hilft bei Übelkeit und fördert die Verdauung. Minze lässt sich leicht im Topf selbst züchten. So haben Sie immer ein paar frische Blätter für Smoothies und Säfte zur Hand.

**OREGANO** Wird traditionell bei Erkältungen und Magenbeschwerden sowie wegen seiner verdauungsfördernden Eigenschaften eingesetzt, passt hervorragend zu Fisch und Tomaten.

**PETERSILIE** steckt voller Vitamine, insbesondere Vitamin A in der Vorform Betacarotin, wirkt entzündungshemmend und verdauungsfördernd. Petersilie unterstützt das Nervensystem und die Folsäure wirkt herzstärkend. Köstlich für herzhafte Gerichte und Säfte.

**ROSMARIN** wirkt entzündungshemmend, steckt voller Antioxidantien und ist eine gute Quelle für Eisen und Calcium. Das holzige Kraut eignet sich bestens für Ofengemüse und

Fleisch, Suppen und Schmorgerichte.

**SALBEI** Die beruhigende Wirkung des Krauts unterstützt die Hirnfunktion und verbessert Konzentrations- und Gedächtnisleistung im Alter. Salbei schmeckt zu gebratenem Fleisch; wir mögen ihn auch in Bohnensuppen und zu Kürbis.

**SCHWARZER PFEFFER** Kaufen Sie immer nur Pfefferkörner und mahlen oder zerstoßen Sie sie frisch. Pfeffer wirkt unter anderem antibakteriell, entzündungshemmend und verdauungsfördernd.

**SUMAK** Diese kleinen roten Beeren sind im Nahen Osten wegen ihrer antibakteriellen Eigenschaften und ihres hohen Gehalts an Antioxidantien ein traditionelles Hausmittel. Köstlich in Dressings und diversen Gewürzmischungen.

**THYMIAN** Der beste Freund von Lammfleisch und Tomaten. Kaum ein anderes Kraut enthält so viele Antioxidantien. Die ätherischen Öle sind wohltuend für Hals und Atemwege. Eines davon, Thymol, hat antimykotische und antiseptische Eigenschaften.

**ZIMT** Dieses Gewürz unterstützt die Regulierung des Blutzuckerspiegels. Sein würzig-warmes Aroma macht sich hervorragend in Desserts, aber auch in herzhaften Gerichten. Zimt hat eine lange Geschichte in der traditionellen Medizin, wo er bei Verdauungsbeschwerden wie Verstopfung und Blähungen eingesetzt wird.

**ZWIEBELN** wie auch alle anderen Alliumgewächse (Porree, Frühlingszwiebeln, Schnittlauch, Schalotten) werden bei uns verwendet: zum einen wegen der entzündungshemmenden, antibiotischen und antiviralen Wirkung und natürlich auch wegen des tollen Geschmacks. Die schwefelhaltigen Aminosäuren in Zwiebeln und Knoblauch binden Schwermetalle im Körper. Wie unsere Mutter immer sagt: Ein Gericht kann gar nicht missraten, wenn man erst mal Zwiebeln und Knoblauch anschwitzt.

## Algen (Seegras)

Algen enthalten viel Jod, Eisen, Magnesium und Calcium sowie fast alle Meerwasser-Nährstoffe und dieselben Mineralien wie unser Blut. Algen liefern eine Geschmackskomponente, die als „Umami“, der fünfte Grundgeschmack, bezeichnet wird. Getrocknete Algen werden 10 Minuten in Wasser eingeweicht und quellen um das 10-Fache auf (Packungsangaben beachten). Sie sorgen für eine wunderbare Textur. Unsere Lieblingsalgen sind **ARAME** (süßlich), **DULSE** (salzigauchig), **KELP** (gibt es auch in Nudelform), **KOMBU** (mit Gemüse kochen für Dashi, eine leckere japanische Brühe) und **WAKAME** (salzigsüß und eine tolle Suppeneinlage).

# Superfoods

Kein einziges Nahrungsmittel kann allein für eine gute Gesundheit sorgen. Das gelingt nur durch eine gesunde, ausgewogene Ernährung und Lebensführung. Und doch werden einige Lebensmittel als „Superfoods“ eingestuft, weil sie eine besondere Nährstoffdichte aufweisen sowie viele Antioxidantien und sekundäre Pflanzenstoffe enthalten und so besonders wertvoll sind. Neben den tollen Eigenschaften von Fetten und Gemüse, die wir bereits erwähnt haben, gibt es einige andere Superlebensmittel (inzwischen in Biosupermärkten erhältlich), die sich hervorragend in Smoothies und Desserts machen.

**ACAI** Eine schwarzviolette Beere aus Brasilien voller Antioxidantien. Ist als gefrorenes Fruchtpüree oder Pulver im Handel erhältlich.

**BAOBAB** Die getrockneten Früchte des auch als „Affenbrotbaums“ bekannten Baobabs werden zu Pulver vermahlen. Es enthält 14 essenzielle Vitamine und Mineralien, insbesondere die Vitamine C, B6, Calcium, Kalium und Thiamin.

**BIENENPOLLEN** enthalten große Mengen Protein, Enzyme und Vitamine, darunter aus der B-Gruppe, und können über Smoothies und Müslis gestreut werden.

**GOJIBEEREN** enthalten große Mengen Antioxidantien. Wir verwenden die getrockneten Beeren mit ihrem feinsäuerlichen Aroma für Riegel und Frühstücksbreie oder eingeweicht für Salate.

**KOKOS** In unserer Küche verwenden wir neben Kokosöl (siehe [hier](#)) und Kokosmehl (siehe [hier](#)), die in jedem gut sortierten Biosupermarkt erhältlich sind, vor allem auch Kokoscreme, -milch und -wasser zum Kochen, Backen und für Smoothies/Getränke sowie Kokosraspel und -chips für Müslis und Frühstücksriegel.

**KOKOSMILCH** eignet sich bestens zum Binden von Suppen, Currys und Smoothies und verleiht ihnen eine cremige Textur, ein feines Aroma und natürliche Süße.

**KOKOSWASSER** steckt voller Elektrolyte, Vitamine und Mineralien, insbesondere Magnesium und Kalium, und ist deshalb das ideale Sportlergetränk. Allerdings ist es kein Ersatz für Wasser, weil es auch reichlich Zucker enthält. Achten Sie beim Kauf auf nicht pasteurisiertes reines Kokoswasser ohne Zucker- und Geschmackszusätze. Sie können es als Milchersatz für ein Müsli auch mit einem Löffel probiotischen Naturjoghurt verrühren.

**LUCUMA** Eine süße Frucht aus den Anden mit vielen Antioxidantien. Bei uns in

Pulverform erhältlich, das vor allem für Süßspeisen genutzt werden kann.

**MACA** Eine in den peruanischen Anden beheimatete Wurzelknolle, die hier in Pulverform angeboten wird. Maca wirkt als Adaptogen, d. h. es hilft dem Organismus, mit stressbedingten Situationen zurechtzukommen. Das malzartige Pulver steckt voller B-Vitamine und Mineralien, insbesondere Eisen, und gilt als leistungssteigernd und blutbildend; es soll die Fruchtbarkeit verbessern und fördert die Muskelregeneration.

**PFLANZENPULVER** enthalten große Mengen Chlorophyll, Vitamine und Mineralstoffe. Die gefriergetrockneten Pulver können mit Wasser, in frischen Säften oder Smoothies angerührt werden. Pflanzenpulver riechen nicht allzu appetitlich, haben, einmal untergerührt, aber keinen Eigengeschmack mehr. Unsere beiden Favoriten sind **CHLORELLA** und **SPIRULINA**.

**SCHNITTFESTE KOKOSCREME (CREAMED COCONUT)** besteht aus getrocknetem und zu einer Paste vermahlenem Kokosfleisch. Bei Zimmertemperatur ist sie fest und kann nach Bedarf gehackt oder geraspelt werden. Hält sich superlang im Kühlschrank. Mit warmem Wasser verrührt entsteht Kokoscreme oder -milch. Ideal für Currys, Suppen, Brei und Smoothies.

# KÜCHENESSENTIALS

---

**BACKPAPIER** Verwenden Sie ungebleichtes, metallfreies Backpapier. Wir sind keine Fans von Antihaftprodukten, weil sie wegen der PTFE-Beschichtung immer problematisch sind. Wir verwenden auch kein Aluminium in der Küche, weil es vor allem beim Erhitzen giftige Stoffe abgeben kann.

**DEHYDRATOR** Ein solches Dörrgerät trocknet Lebensmittel bei sehr niedriger Temperatur und ist toll zur Zubereitung von „knackig“ aktivierten Nüssen und Saaten, von Obst- und Gemüsechips oder Crackern und Knuspermüslis. Im Dehydrator lässt sich auch der Trester von Mandelmilch zu Mandelmehl trocknen oder Kokosjoghurt fermentieren.

**EDELSTAHL-THERMOSFLASCHE** Perfekt für Suppen und Eintöpfe als heißes Mittagessen bei der Arbeit oder unterwegs. Darf nicht in die Mikrowelle. Auch hier gilt: möglichst ohne Plastik.

**EDELSTAHL-TRINKFLASCHEN** für Wasser, Smoothies und Säfte, wenn Sie unterwegs sind. Achten Sie auf lebensmittelzugelassenen Edelstahl, der nicht mit Inhaltsstoffen aus Ihrem Getränk, etwa Säure, reagiert und keine versteckten Toxine in den Plastikteilen enthält.

**ENTSAFTER** Ein Modell mit Pressschnecke gewährleistet eine hohe Saftausbeute und schont die Inhaltsstoffe. Es lassen sich auch Nussmilch und -mus darin zubereiten, und die Reste von Karotten, Roten Beten und Äpfeln können in Kuchen und Brot weiterverwertet werden. Zentrifugenentsafter sind meist schneller, leichter zu reinigen und günstiger.

**GLASSCHÜSSELN UND -BEHÄLTER MIT DECKEL** Manche Kunststoffbehälter können BPA absondern, das sich schädlich auf den Hormonhaushalt auswirken kann. Bei Glasformen haben wir den zusätzlichen Vorteil, dass wir die Zubereitungen direkt in den Ofen geben können. Falls Ihre Glasbehälter einen Kunststoffdeckel haben, sollten die Zubereitungen den Deckel möglichst nicht berühren.

**HAUSHALTSREINIGER** Greifen Sie zu natürlichen, vollkommen unbedenklichen Alternativen. Natron, Zitronensaft und Essig sind effektive, vielseitig einsetzbare Reinigungsmittel.

**HOBEL/MANDOLINE** Damit lässt sich Obst und Gemüse schnell in gleichmäßig dünne Scheiben schneiden.

**KOCH- UND BACKGESCHIRR** Wir verwenden Töpfe und Pfannen aus Edelstahl, Gusseisen und Keramik. Zum Backen und Braten verwenden wir Keramik oder bleifreie emaillebeschichtete Formen oder kleiden die Formen mit Backpapier aus, um zu verhindern, dass toxische Substanzen wie PTFE oder PFOA in modernem Backgeschirr in den Kuchen eindringen. Bitte kein Geschirr aus Aluminium verwenden! Probieren Sie es lieber mal mit der neuen umweltfreundlichen Materialiengeneration.

**KOCHLÖFFEL UND CO.** Verwenden Sie Holzware zum Kochen und einen Silikonteigschaber zum Auskratzen von Schüsseln.

**KÜCHENMASCHINE** Eines unserer wichtigsten Utensilien. Mit entsprechendem Zubehör lassen sich Berge von Gemüse in Minuten hobeln und raspeln, Teige rühren und kneten, Pestos und Saucen mixen u. v. a. Alternativ können Handmixer und Stabmixer die Funktionen übernehmen.

**KÜCHENWAAGE** Wir verwenden eine Digitalwaage, weil sie aufs Gramm genau misst.

**MESSEN** Alles, was Sie brauchen, ist ein gutes, großes Kochmesser, ein kleines Gemüsemesser und ein Messer mit Wellenschliff. Achten Sie darauf, dass Ihr Schneidgerät immer gut geschärft ist.

**MIXER** Wir haben einen superstarken Mixer, mit dem wir mühelos Nussmilch mixen und sogar Saaten und Getreide mahlen können. Wenn Sie sich zwischen Mixer und Entsafter entscheiden müssen, dann raten wir auf alle Fälle zum Mixer. Er ist vielseitiger einsetzbar. Stabmixer sind toll für Suppen oder Dips und können auch für Smoothies verwendet werden, sind aber oft nicht leistungsstark genug, um härtere Gemüsesorten schön glatt zu pürieren. Suchen Sie sich auf jeden Fall ein Modell mit Mixbecher und Zerhacker.

**SALATSCHLEUDER** Zum schnellen Trocknen von Salatblättern nach dem Waschen, schließlich soll Ihr Dressing nicht verwässert werden.

**SCHNEIDEBRETTER** Verwenden Sie möglichst keine Bretter aus Kunststoff, sondern aus Holz oder Bambus, die eine natürliche antibakterielle Wirkung haben. Bretter sollten nach der Verwendung gründlich gereinigt und getrocknet werden. Unangenehme Gerüche verschwinden, wenn die Bretter mit einer Zitronenhälfte abgerieben werden.

**SCHONGARER** Wir können gar nicht mehr ohne und bereiten darin Knochenbrühe, Suppen und Eintöpfe zu. Einfach morgens die Zutaten hineinwerfen und abends ein leckeres Essen genießen. Wenn Sie mit einem Schongarer kochen, verwenden Sie mindestens ein Drittel weniger Flüssigkeit, da beim Garen ja viel weniger verdampft.

**SPIRAL SCHNEIDER** Zur Herstellung von „Spaghetti“ und „Bandnudeln“ aus Gurke, Karotte und Zucchini. [Zughetti Puttanesca](#) ist eines unserer Lieblingssommergerichte. Ein Julienneschäler ist eine gute Alternative; er reißt allerdings dünne, gerade „Nudeln“.

**WASSERFILTER** Je nachdem, wie die Wasserqualität an Ihrem Wohnort ist, enthält Ihr Leitungswasser mehr oder weniger Kalk, Metalle oder auch Chlor. Mit einem Wasserfilter lassen sich diese unerwünschten Stoffe entfernen bzw. reduzieren und die Trinkwasserqualität verbessern, die sich auch schmecken lässt. Es gibt leitungsgebundene Filtersysteme oder sehr günstige Tischwasserfilter mit austauschbaren Kartuschen.

# ANMERKUNGEN

---

- Wenn nicht anders angegeben, sind alle Löffelmaße gestrichen.
- Beim Backen sollten Eier Zimmertemperatur haben. Wir verwenden Eier der Klasse M.
- Alle Ofengerichte wurden in einem Umluftofen getestet. Wenn Sie mit Ober- und Unterhitze garen, stellen Sie die Temperatur immer 20 °C höher ein als im Rezept angegeben.
- Schwangeren, Senioren, Babys und Kleinkindern sowie Rekonvaleszenten wird vom Verzehr von rohen und halb gegarten Eiern abgeraten.

# **FRÜHSTÜCK**

---

*Blaubeerpfannkuchen mit Mango-Cashew-Creme*

*Eier für jede Tageszeit*

*Buchweizenbrei und Buchweizencreme*

*Buchweizen-Knuspermüsli mit Zimt*

*Frittata-Muffins*

*Kokos-Amarant-Brei*

*Amarantauflauf*

*Chia-Chai mit Kürbis-Frühstücksbrei*

*Acaibeeren-Frühstücksschale*

*Buchweizen-Birchermüsli*

*Cranberry-Quinoa-Frühstücksriegel*

*Schnelle Blaubeer-Chia-Konfitüre*

*Gojimarmelade*

*Mango-Cashew-Creme*

**O**FT WERDEN WIR GEFRAGT, WAS WIR FRÜHSTÜCKEN. „Frühstück“ leitet sich von „das frühe Stück Brot“ ab und soll den Körper nach der Nacht mit Energie versorgen. Für uns heißt das alles, was nährstoffreich ist: ein Superfood-Smoothie, eine dicke Scheibe [Mehrkornbrot](#) mit Butter und [Gojimarmelade](#), [Rührei mit Salat und Grünkohlpesto](#) oder sogar die Suppe vom Vortag, wie unsere Lieblingssuppe [Mung dahl](#).

Unsere Frühstücksauswahl ist sicherlich etwas ungewöhnlich für alle, die stark verarbeitete Müslis, Zerealien, Brot, Konfitüre und anderen Brotbelag gewohnt sind. Diese Produkte enthalten entweder viele raffinierte Kohlenhydrate und Zucker oder stark veränderte Fette – beides nicht wirklich gut für die Gesundheit, vor allem nicht als Start in den Tag. In diesen Frühstückszutaten steckt oft nicht die leiseste Spur von Proteinen, Obst und Gemüse, die Sie mit natürlichen Vitaminen und Mineralien versorgen.

Wer richtig früh raus muss, sollte auch seinem Appetit die Möglichkeit zum Wachwerden geben. Würgen Sie also nicht hektisch irgendetwas hinunter. Wir empfehlen ein einfaches Frühstück zum Mitnehmen wie einen ausgewogenen Smoothie in einer Trinkflasche oder in einem Schraubglas (siehe ab [hier](#)). Oder bereiten Sie am Vorabend etwas selbst gemachtes [Knuspermüsli](#) vor, oder machen Sie auf Vorrat unsere [Cranberry-Quinoa-Frühstücksriegel](#), die Sie tiefkühlen und am Vorabend zum Auftauen aus dem Gefrierfach holen können. Ein Glas Knuspermüsli kann auch im Schreibtischschrank im Büro aufbewahrt werden, dann brauchen Sie nur noch selbst zubereitete [Nussmilch](#) oder [Kokosjoghurt](#) darübergeben. Viele unserer Kunden lassen üblicherweise das Frühstück aus, weil ihnen allein bei der Vorstellung, sehr früh etwas zu essen, übel wird (häufig, weil sie unter dem schlechten Essen vom Vortag leiden, quasi einen Essenskater haben). Andere glauben, dass sie durch das Weglassen des Frühstücks Kalorien sparen und so ihr Gewicht regulieren können. Tatsächlich tendieren Menschen, die ihren Tag nicht mit einem ordentlichen Frühstück beginnen, dazu, den ganzen restlichen Tag Junk zu essen – und schon dreht sich der Teufelskreis weiter.

Wenn Sie regelmäßig frühstücken, mag die Umstellung erst einmal schwierig sein. Aber halten Sie durch, und schon bald wird Ihnen der Unterschied auffallen: Sie haben mehr Energie, können sich besser konzentrieren und haben weniger Heißhunger auf Junkfood. Und Sie werden sich fragen, warum Sie diese Dinge nicht schon viel früher gegessen haben.

Probieren Sie einfach mal unsere Frühstücksrezepte aus, fühlen Sie sich aber nicht nur auf dieses Kapitel beschränkt. Schließlich können Sie mit jedem

Rezept in diesem Buch den Tag beginnen. Hauptsache, es ist nährstoffreich!

Egal was wir frühstücken – als Erstes trinken wir ein Glas warmes Wasser, um den Körper nach der Nacht wieder mit Flüssigkeit zu versorgen; oft rühren wir noch den Saft einer halben Zitrone hinein; das reinigt und alkaliert den Körper. Wenn für ein Frühstück zu Hause keine Zeit bleibt, stellen Sie ein Glas Wasser neben das Bett und trinken es in kleinen Schlucken zwischen Aufwachen und Verlassen des Hauses. Am Morgen sollte die erste Wahl immer Wasser und nicht Kaffee oder Tee sein.



# BLAUBEERPANNKUCHEN MIT MANGO-CASHEW-CREME

---

*Unsere Version des amerikanischen Frühstücksklassikers: Blaubeerpannkuchen. Anders als normale Pfannkuchenrezepte ist dieses hier glutenfrei, ohne Milch und ohne raffinierten Zucker!*

*Hier noch ein paar Tipps: Geben Sie nicht zu viel Fett in die Pfanne; der Boden sollte nur dünn überzogen sein. Die aufgeplusterten Pfannkuchen mit Kokosmehl gelingen am besten bei mittlerer Hitze, und weil der Teig nicht durch Gluten gebunden wird, sollten Sie beim Wenden vorsichtig sein. Außerdem quillt der Teig noch ein bisschen auf; rühren Sie vor dem Backen also noch etwas Wasser unter, damit er wieder schön locker wird.*

*Sie können aus dem Teig kleine, dicke Pancakes nach amerikanischer Art machen oder dünne Crêpes, die Sie mit Blaubeeren und Creme füllen und aufrollen. Probieren Sie unbedingt unsere [Mango-Cashew-Creme](#) dazu, weil sie die perfekte cremige Ergänzung zu den Blaubeeren ist.*

## Für 2 Personen

150–200 g Blaubeeren

2 EL Kokosöl oder Butter

2–4 EL warmes Wasser

2 Eier (Raumtemperatur)

1–1½ EL Ahornsirup

½ TL Vanilleextrakt, nach Belieben mehr

2 EL Kokosmehl

¼ TL Natron

[Mango-Cashew-Creme](#)

Meersalz

**1** Die Blaubeeren waschen und gut abtropfen lassen. Ein Backblech mit Backpapier belegen.

**2** Kokosöl oder Butter bei niedriger Hitze in einer Pfanne zerlassen und abkühlen lassen.

**3** Inzwischen Wasser, Eier, Ahornsirup, Vanilleextrakt und 1 winzige Prise Meersalz in

einer Schüssel luftig-schaumig rühren.

**4** Kokosmehl und Natron darübersieben und zusammen mit Kokosöl oder Butter unter die Eiermasse rühren. Die Pfanne nicht auswischen. Den Teig 5 Minuten quellen lassen.

### **+FÜR AMERIKANISCHE PANCAKES**

Das restliche Fett in der Pfanne mit einem Teigschaber in der Pfannenmitte verteilen und einen Eierring (10 cm Durchmesser) in die Mitte setzen. Die Pfanne bei mittlerer Hitze auf den Herd setzen, 2 Esslöffel Teig in den Ring gießen und zehn Blaubeeren in die Mitte des Pancakes setzen.

Nach ein paar Minuten ist der Teig auf der Unterseite gestockt. Den Pancake vorsichtig auf das vorbereitete Backblech heben und den Eierring entfernen. Auf diese Weise weitere Pancakes backen.

Wenn der Teig aufgebraucht ist (ergibt etwa sechs Pancakes), das Backblech unter den vorgeheizten Backofengrill schieben und die Pancakes einige Minuten fertig backen. Mit der Mango-Cashew-Creme und den restlichen Blaubeeren servieren.

### **+FÜR AUFGEROLLTE CRÊPES**

Das übrige Fett mit einem Teigschaber in der Pfanne verteilen und die Pfanne bei mittlerer Hitze auf den Herd setzen. 2 Esslöffel Teig hineingeben und durch Schwenken auf dem Pfannenboden verteilen.

Wenn sich der Pfannkuchenrand lösen lässt, den Pfannkuchen vorsichtig wenden.

Von der anderen Seite etwa 1 Minute backen und den Pfannkuchen dann auf das vorbereitete Backblech heben. Auf diese Weise weitere Pfannkuchen backen, bis der Teig aufgebraucht ist.

Je einen Teelöffel Mango-Cashew-Creme in die Mitte auf die Crêpes setzen und einige Blaubeeren daraufgeben. Dann aufrollen und genießen!



# EIER FÜR JEDE TAGESZEIT

---

*Wir lieben dieses Gericht zum Frühstück, Brunch, Mittag- oder Abendessen, jeden Tag, den ganzen Tag! Unsere Version von Shakshuka – pochierte Eier in Tomatensauce mit Chili und Kreuzkümmel – enthält außerdem reichlich grünes Gemüse und wird mit cremigem Feta zu einem sättigenden Gericht.*

*Kreuzkümmel und Eier sind eine tolle Kombination, und das Gewürz ist klasse bei Erkältungen, Hautproblemen, Abwehrschwäche und Verdauungsproblemen. Da seine ätherischen Öle die Speicheldrüsen aktivieren, läuft einem also im wörtlichen Sinne das Wasser im Munde zusammen.*

## Für 2 Personen

- 1 EL Ghee oder Butter
- 1 Zwiebel, gewürfelt
- 2 große Knoblauchzehen, gewürfelt
- 1 große rote, orange oder gelbe Paprika, in Streifen
- 1 TL gemahlener Kreuzkümmel
- 4 große Tomaten (etwa 450 g), grob gehackt
- 1 TL Balsamico
- 200 g rot- und gelbstieliger Mangold, Stiele klein geschnitten, Blätter in Streifen, oder Grünkohl, Stiele entfernt (sind zu hart), Blätter in Streifen
- 4 Eier
- 1 kleine Handvoll frischer Koriander und Dill
- 1 EL probiotischer Ziegenmilchjoghurt oder 1 kleine Handvoll unpasteurisierter Käse wie Feta, zerkrümelt
- 1 Prise Cayennepfeffer oder geräuchertes Paprikapulver
- 1 Spritzer Zitronensaft
- Meersalz und schwarzer Pfeffer

## Optional

- Lauch, Frühlingszwiebeln in Ringen oder frische Schnittlauchröllchen anstelle der Zwiebel
- frisch gehackte Petersilie, Minze oder Oregano anstelle von Koriander und Dill

**1** Ghee oder Butter in einer großen Pfanne mit Deckel bei niedriger Hitze zerlassen. Die Zwiebel darin 5 Minuten dünsten. Knoblauch, Paprika und Kreuzkümmel zugeben und einige Minuten mitgaren.

**2** Tomaten, Essig und 350 ml Wasser unterrühren und zum Köcheln bringen. Etwa 10 Minuten eindicken lassen, sodass eine schöne Sauce entsteht.

**3** Mangold und Mangoldstiele oder Grünkohl untermischen. Den Deckel aufsetzen und 5 Minuten dünsten, bis die Blätter zusammengefallen sind (Grünkohl braucht eventuell etwas länger). Mit Salz und Pfeffer abschmecken und ohne Deckel einige Minuten einkochen lassen.

**4** Mit einem Kochlöffel vier Mulden in das Gemüse drücken.

**5** Je ein Ei in die Mulden schlagen und mit Salz und Pfeffer würzen. Etwa 6 Minuten stocken lassen (für ein flüssiges Eigelb). Schneller geht es mit aufgesetztem Deckel; nach etwa 4 Minuten prüfen, ob das Eiweiß schon fest ist (das Eigelb sollte noch flüssig sein). Alternativ die Pfanne ohne Deckel einige Minuten in den vorgeheizten Ofen schieben.

**6** Die gehackten Kräuter, 1 Esslöffel Joghurt oder den Käse darübergeben. Mit Cayennepfeffer oder Paprikapulver bestäuben und mit Zitronensaft beträufeln. Direkt aus der Pfanne servieren. Reste schmecken auch am nächsten Tag!

**+** **KEIN BROT** – servieren Sie doch mal statt Brot eine cremige Avocado dazu.

**+** **BEREITEN SIE EINE GRÖSSERE PORTION** Gemüse mit Sauce zu und verwenden Sie es als Beilage für ein anderes Gericht; es schmeckt toll zu Lammkoteletts, mit frisch gegarter Quinoa oder heiß mit etwas gebratenem oder gegrilltem Halloumi.



# BUCHWEIZENBREI UND BUCHWEIZENCREME

---

*Ein einfaches und vielseitiges wärmendes Frühstück für die kältere Jahreszeit. Buchweizen ist ein glutenfreies, nahrhaftes Korn mit viel Magnesium, einem der wichtigsten Mineralstoffe für einen gesunden Organismus. Wir verfeinern diesen Brei sehr gerne mit Zimt, einem tollen Gewürz, das unter anderem die Regulierung des Blutzuckerspiegels unterstützt. In der Volksmedizin wird Zimt außerdem bei Verdauungsbeschwerden wie Verstopfung oder Blähungen eingesetzt, während die moderne Medizin seine sanfte entzündungshemmende, antimykotische Wirkung bestätigt hat.*

*Der Brei wird beim Abkühlen fester. Deshalb kann er problemlos zur Arbeit mitgenommen werden. Rühren Sie zum Aufwärmen einfach etwas kochendes Wasser unter. Sie können den Brei auch in eine Creme verwandeln, und mit einem Obstsalat wird daraus ein leckeres Sommerfrühstück.*

## Für 2–4 Personen

### Für den Buchweizenbrei

100 g Buchweizen (über Nacht aktiviert, [hier](#))

5 entsteinte Datteln, zum Süßen (oder nach Belieben mehr)

1–2 Prisen Meersalz

1 EL Kokosöl oder Butter

### Mögliche Kombinationen zum Verfeinern

Zimtpulver

Kakaopulver

Kakaosplitter

Blütenpollen

Nüsse oder Saaten (wir verwenden Walnüsse; vorzugsweise „knackig“ aktiviert, [hier](#))

Obstsalat (wir verwenden Bananen, Kiwi, Aprikosen, Erdbeeren, Himbeeren und Blaubeeren)

### Für die Buchweizencreme

50 g Buchweizen (über Nacht aktiviert, [hier](#))

2–3 entsteinte Datteln, zum Süßen (oder nach Belieben mehr)

1 Prise Meersalz

½ EL Kokosöl oder Butter

1 TL Vanillextrakt

**1** Den eingeweichten und abgespülten Buchweizen mit 500 ml Wasser und den Datteln im Mixer pürieren, bis die gewünschte Konsistenz erreicht ist.

**2** In einen großen Topf füllen. Meersalz und Kokosöl oder Butter zugeben.

**3** Den Brei zum Kochen bringen, dabei ständig rühren, damit keine Klümpchen entstehen. Etwa 5–6 Minuten köcheln lassen.

**4** In Schalen füllen und nach Belieben verfeinern.

**5** Für die **BUCHWEIZENCREME** bis auf den Vanilleextrakt alle Zutaten mit 500 ml Wasser glatt pürieren. Unter gelegentlichem Rühren köcheln lassen, bis die Masse eine cremige Konsistenz hat. Das Vanilleextrakt unterrühren. Mit Obstsalat servieren.

**+** **ANSTELLE VON DATTELN** können Sie auch mit Ahornsirup oder Stevia süßen. Auch Biohonig bietet sich an. Rühren Sie ihn aber erst unter, wenn der Brei so weit abgekühlt ist, dass er verzehrt werden kann. Durch zu große Hitze würden die meisten Enzyme und andere wertvolle Inhaltsstoffe im Honig zerstört.



# BUCHWEIZEN- KNUSPERMÜSLI MIT ZIMT

---

*Anders als handelsübliche Knuspermüslis, neudeutsch auch „Granola“ genannt, ist dieses hier nicht pappig-süß, sondern ein gesundes Frühstück mit einer bunten Geschmackspalette bei jedem Bissen. Eine nährstoffreiche Schale mit diesem Müsli ist angenehm sättigend und ein lang anhaltender Genuss, denn jeder Löffel muss gut gekaut werden. Der Buchweizen braucht zwar eine Weile, um knackig zu werden, aber einmal mit den anderen Zutaten gemischt, entsteht auch eine ordentliche Menge Knuspermüsli.*

*Essen Sie das Müsli mit [Mandelmilch](#), [Kokosjoghurt](#) oder einem Vollfettjoghurt mit einem Spritzer Kokoswasser. Wir streuen es auch gern auf unsere [Acaibeeren-Frühstücksschale](#) oder auf warme [Buchweizencreme](#)). Man kann das Müsli aber auch einfach so knabbern, ideal auch für unterwegs.*

**Ergibt etwa 15 Portionen**

## Für das Knuspermüsli

500 g Buchweizen (über Nacht aktiviert, [hier](#))

1½ TL Meersalz

7 EL Zimtpulver

7 EL Ahornsirup (oder Biohonig bei Verwendung eines Dehydrators)

5 EL Chiasamen

5 EL Kokosöl oder Butter, zerlassen

## Als Müslizugaben

200 g Kokos-Chips oder -flocken

100 g Pekan- oder Haselnüsse oder Ihre bevorzugte Sorte (vorzugsweise „knackig“ aktiviert, [hier](#))

100 g Kürbiskerne (vorzugsweise „knackig“ aktiviert, [hier](#))

100 g Rosinen

50 g Gojibeeren

## BACKOFENMETHODE

**1** Den Backofen auf 160 °C (Umluft) vorheizen und zwei Backbleche mit Backpapier belegen. Den abgetropften Buchweizen mit den restlichen Müslizutaten in einer Glas- oder Edelstahlschüssel sorgfältig vermengen und stehen lassen. Die Chiasamen quellen

auf und binden die Zutaten dadurch.

**2** Inzwischen die Kokos-Chips auf einem Backblech verteilen und im heißen Ofen 8–10 Minuten rösten. Dabei nach ungefähr der Hälfte der Zeit wenden, damit sie von beiden Seiten gleichmäßig bräunen. Auf einem Teller abkühlen lassen.

**3** Die Ofentemperatur auf 140 °C reduzieren. Die Buchweizenmischung gleichmäßig etwa 1 cm dick auf den vorbereiteten Blechen verteilen.

**4** Im heißen Ofen etwa 20 Minuten backen, dann die Ofentür öffnen, damit der Dampf entweichen kann. Die Tür wieder schließen und die Ofentemperatur auf 110 °C reduzieren.

**5** Weitere 40 Minuten backen. Die Bleche aus dem Ofen nehmen und mit einem Pfannenwender die Buchweizenplatten wenden. Dadurch brechen sie in größere Stücke.

**6** Im Ofen weitere 10 Minuten backen. Auf den Blechen vollständig erkalten lassen (beim Abkühlen wird das Müsli trocken und knusprig).

**7** Das Knuspermüsli mit den Müslizugaben mischen. In einem großen Glas kühl und trocken lagern.

## **DEHYDRATORMETHODE**

Die Müslimischung auf Dehydratorblechen 1 cm dick verteilen und 10 Stunden bei 45 °C trocknen lassen. In Stücke brechen und erkalten lassen. Mit den restlichen Zutaten mischen. Kühl und trocken lagern.



[Cranberry-Quinoa-Frühstücksriegel](#) und [Buchweizen-Knuspermüsli mit Zimt](#) (gegenüber)

# FRITTATA-MUFFINS

---

Diese leckeren Gemüsemuffins sind ein tolles Frühstück oder Mittagessen für unterwegs. „Frittata“ leitet sich vom italienischen fritto (gebraten) ab, und in den meisten Frittata-Rezepten wird das Gemüse zunächst gebraten. Das Besondere an diesem Rezept ist, dass wir das Braten weglassen (und so Zeit sparen). Dadurch schmecken die Frittatas viel frischer. Schneller geht es, wenn Sie das Gemüse nicht hacken, sondern raspeln. Verwenden Sie möglichst keine Tomaten, weil sie zu viel Wasser ziehen. Lassen Sie die Finger von trostloser Frittata aus Eiweiß, denn die gesättigten Fette im Eigelb sind sehr nährstoffreich, und gute Fette in jeder Mahlzeit sind wichtig, um andere Nährstoffe zu absorbieren.

Wenn Sie dieses Rezept für mehrere Personen zubereiten, machen Sie eine große Frittata und schneiden Sie sie dann in Stücke. Servieren Sie die Frittata mit einem Salat, wie dem [Fenchel-Gurken-Salat mit Dill](#).

## Für 12 kleine Frittatas

8 Eier

2 große Prisen Meersalz

1 große Prise schwarzer Pfeffer

3 Karotten oder Zucchini (oder eine Mischung aus beidem), grob geraspelt

1 Handvoll anderes Gemüse wie rote Paprika- oder Fenchelwürfel oder Erbsen

1 Zwiebel oder Lauchstange oder Frühlingszwiebeln oder frischer Schnittlauch, fein gewürfelt oder gehackt (da sie nicht gebraten werden)

1 große Knoblauchzehe, fein gewürfelt

Gewürze nach Belieben, frische oder getrocknete Kräuter (wir lieben 1 TL getrockneten Oregano und 1 kleine Handvoll frische Petersilie)

1 große Handvoll geriebener Hartkäse wie Cheddar, Gruyère oder Parmesan

**1** Den Backofen auf 190 °C (Umluft) vorheizen. Eine 12er-Muffinform mit etwas Butter oder Ghee einfetten oder mit Papierbackförmchen auskleiden.

**2** Die Eier in einer großen Schüssel verquirlen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Das geraspelte und zerkleinerte Gemüse oder Erbsen, Zwiebel oder Lauch, Knoblauch, Gewürze oder Kräuter untermischen. Das Verhältnis Eier und Gemüse sollte in etwa 1:1 sein.

**3** Die Masse in die vorbereitete Muffinform füllen.

**4** Im vorgeheizten Ofen 12 Minuten backen. Die Muffins mit dem Käse bestreuen. Den Ofen auf Grillfunktion stellen und die Muffins etwa 1 Minute gratinieren, bis der Käse Farbe bekommt. Alternativ kann der Käse in die Eiermischung gerührt werden. Dadurch entfällt das Gratinieren; die Muffins benötigen dann etwa 14 Minuten im Ofen.

**5** Zur Garprobe an der Form rütteln; die Muffins sollten in der Mitte gestockt sein. Andernfalls noch 1–2 Minuten im Ofen lassen.

**6** Die Muffins aus der Form lösen und auf einem Kuchengitter erkalten lassen. Zum Mitnehmen für unterwegs in Wachs- oder Butterbrotpapier schlagen.

**+ PROBIEREN SIE FETA** statt Hartkäse. Dann sollten Sie aber etwas weniger Salz verwenden, da Feta von Natur aus schon recht salzig ist.



[Rote-Bete-Maca-Smoothie](#) und Frittata-Muffins (gegenüber)

# KOKOS-AMARANT-BREI UND AMARANT-AUFLAUF

---

*Das ist eine neue Art, Brei zu genießen. Wir lieben Amarant, und in der Kombi mit Kokosmilch ergibt er einen wunderbaren Frühstücksbrei. Jeder Bissen sollte gut gekaut werden, damit die Nährstoffe leichter absorbiert werden können. Machen Sie Ihre Schale nicht zu voll; der Brei macht relativ schnell satt.*

*Eine weitere leckere Frühstückszubereitung mit Amarant ist vom wohlbekannten Milchreis abgeschaut. Wir lieben diesen gebackenen Auflauf als warmes oder kaltes Frühstück oder Nachmittagssnack. Er ist wunderbar sättigend, weshalb er nur als Dessert erlaubt ist, wenn Sie vorher „nur“ einen Salat oder Gemüse hatten. Dieses Rezept ergibt eine ganz ordentliche Menge, von der wir die Hälfte essen und den Rest für ein gemütliches Wochenendfrühstück im Gefrierfach aufbewahren.*

## Für 8–10 Personen

### Für den Amarantbrei

250 g Amarant (über Nacht aktiviert, [hier](#))

1 Dose Vollfett-Kokosmilch

2 EL Ahornsirup oder Biohonig

Meersalz

Stevia (optional)

Garnierungen wie Nüsse, Saaten, Joghurt und frische oder getrocknete Früchte (dann bitte nicht so viel Ahornsirup oder Honig)

### Für den Amarantaufauflauf

Butter, zum Einfetten

4 Eier, verquirlt

500 g Amarant (über Nacht aktiviert, [hier](#))

2 Dosen Vollfett-Kokosmilch

7–8 EL Ahornsirup (wir nehmen 7, mit 8 Löffeln schmeckt er eher nach Dessert)

einige Tropfen Vanillearoma

1 Prise Meersalz

2 TL frisch geriebene Muskatnuss

40 g Butter

**1** Für den Amarantbrei den abgetropften Amarant mit Kokosmilch und 1 Prise Salz in einen großen Topf geben und bei aufgesetztem Deckel zum Kochen bringen. Die Hitze reduzieren, rühren und den Brei sanft köcheln lassen, dabei alle 5–10 Minuten umrühren. Darauf achten, dass der Brei nicht am Topfboden festsitzt.

**2** Nach 20 Minuten sollte der Brei schön eingedickt und der Amarant weich sein. Falls nötig, etwas mehr Flüssigkeit unterrühren oder bei aufgesetztem Deckel weiterquellen lassen, bis der Brei die richtige Konsistenz hat.

**3** Den Topf vom Herd nehmen. Mit Ahornsirup oder Stevia süßen. Bei Verwendung von Honig erst abkühlen lassen.

**4** Den Brei nach Belieben garnieren; uns schmeckt er am besten mit Blaubeeren und Joghurt.

**5 FÜR DEN AMARANTAUFLAUF** den Backofen auf 180 °C (Umluft) vorheizen. Eine Backform (22 cm x 27 cm) einfetten. Die Eier in einer Schüssel schaumig rühren. Abgetropften Amarant und die restlichen Zutaten (bis auf Muskat und Butter) sorgfältig unterrühren.

**6** Die Masse in die vorbereitete Form füllen und 1 Stunde im vorgeheizten Ofen backen. Mit Muskatnuss bestäuben und die Butter in Flöckchen darauf verteilen.

**7** 1 weitere Stunde backen, bis die Oberfläche schön knusprig ist.



# CHIA-CHAI MIT KÜRBIS-FRÜHSTÜCKSBREI

---

*Ob zum Frühstück oder als Dessert – dieser Brei kann im Voraus zubereitet werden. Dafür weichen wir Omega-3-reiche Chiasamen in unserem Lieblingsfrühstücks-Chai mit Roibos ein und mischen sie dann mit Butternusskürbis für einen süßen Start in den Tag. Vor dem Servieren wird der Brei sanft erhitzt und dann mit [Mango-Cashew-Creme](#) geschichtet.*

*Das schmeckt so lecker, dass man den Brei auch abgekühlt als cremiges Dessert servieren kann, am besten mit Sommerfrüchten wie Brombeeren, Trauben, Feigen, Zwetschgen oder Pfirsichen, die noch zu haben sind, wenn die Kürbissaison beginnt. Im Winter können Sie es auch mit Apfelwürfeln, klein geschnittenen Clementinen oder Blutorangen probieren.*

*Wenn Sie den Kürbis am Vorabend garen, lässt sich der Brei am nächsten Morgen schnell zubereiten. Vergessen Sie nicht, gut zu kauen, damit die Inhaltsstoffe der kleinen Chiasamen auch gut absorbiert werden können.*

## Für 2–4 Personen

1 großer Butternusskürbis (für etwa 400 g gegartes Kürbispüree)

3 EL Kokosöl

2 Beutel oder 2 TL lose Roibos-Chai-Blätter

4 EL geschälte Chiasamen (damit der Brei sein kräftiges Kürbisorange behält, ungeschälte Samen gehen natürlich auch, zumal sie günstiger und leichter zu finden sind)

1 EL Biohonig

## Optional

[Kokosjoghurt](#) und Gojibeeren, zum Servieren

**1** Den Backofen auf 180 °C (Umluft) vorheizen. Den Kürbis darin 40–50 Minuten weich garen. 400 g Fruchtfleisch herauslösen und gut zerstampfen. Das restliche Kürbisfleisch kann eingefroren und für eine Suppe oder einen Smoothie verwendet werden.

**2** Das Kürbispüree mit 350 ml Wasser, Kokosöl und Tee (Beutel aufschneiden) in einen Topf geben und bei mittlerer Hitze zum Köcheln bringen. Den Topf vom Herd nehmen und einige Minuten abkühlen lassen.

- 3 Die Chiasamen unter Rühren einstreuen, damit keine Klumpen entstehen. Dann den Honig unterziehen.
- 4 Die Masse mindestens 20 Minuten bis zu 1 Stunde stehen lassen, damit die Chiasamen quellen können (es sei denn, Sie mögen den Brei knackig). Für unterwegs den Brei in einen Behälter füllen. So haben Sie im Büro gleich einen warmen Frühstücksbrei.
- 5 Kokosjoghurt und Gojibeeren, falls verwendet, untermischen und genießen.

**+ FÜR EIN CREMIGES DESSERT** den Brei abwechselnd mit [Mango-Cashew-Creme](#) und zwei Handvoll frischen Beeren in eine Glasschüssel schichten. Nach Belieben mit weiteren Früchten oder Beeren garnieren.

# ACAIBEEREN- FRÜHSTÜCKSSCHALE

---

Die tiefvioletten Acaibeeren stammen aus Brasilien und enthalten sehr große Mengen an Antioxidantien. Am liebsten genießen wir sie in diesem cremigen Frühstück, das perfekt an einem heißen Sommertag ist, wenn man schon morgens etwas Erfrischendes, Kühlendes braucht. In ein Schraubglas gefüllt lässt sich die Creme auch sehr gut zur Arbeit transportieren.

## Für 2 Personen

2 EL gefriergetrocknetes Acaibeerenpulver

½ gefrorene Banane

1 kleine Avocado

2 EL Kokosöl

150 g Tiefkühl-Beeren

1 Dattel, entsteint

200 ml Kokoswasser oder Wasser

## Garnierungen

Hanfsamen

Leinsamen

Gojibeeren

frische Bananenscheiben, Beeren oder Früchte der Saison

Chiasamen

Blütenpollen

Kakaosplitter

**1** Beerenpulver, Banane, Avocado, Kokosöl, Beeren, Dattel und Wasser im Mixer oder mit dem Stabmixer glatt pürieren. Mit einer Garnierung nach Wahl servieren.

**+** **BANANEN EINFRIEREN** Schneiden Sie vollreife Bananen in dickere Scheiben und frieren Sie sie ein. So lassen sie sich leicht pürieren.





**VON LINKS NACH RECHTS:** [Chia-Chai mit Kürbis-Frühstücksbrei](#), serviert als cremiges Dessert; [Buchweizen-Birchermüsli](#); [Acaibeeren-Frühstücksschale](#); [Chia-Chai mit Kürbis-Frühstücksbrei](#) serviert mit [Kokosjoghurt](#) und Gojibeeren

# BUCHWEIZEN-BIRCHERMÜSLI

---

Wie das Original muss auch unsere Version am Vorabend angesetzt und am Morgen mit den restlichen Zutaten angerichtet werden. Buchweizen und Saaten werden über Nacht eingeweicht, um die Inhaltsstoffe zu aktivieren ([hier](#)). Am nächsten Morgen werden sie abgespült, abgetropft und mit den restlichen Zutaten gemischt. Uns schmeckt das Müsli am besten mit einem Löffel [Blaubeer-Chiasamen-Konfitüre](#) oder [Gojimarmelade](#).

## Für 2 Personen

60 g Buchweizen (über Nacht aktiviert, [hier](#))

2–3 EL Ihrer Lieblingssaaten (wie wär's mit Kürbis- oder Sonnenblumenkernen, vorzugsweise „knackig“ aktiviert, [hier](#))

125 g probiotischer Vollfett-Naturjoghurt oder dicker [Kokosjoghurt](#)

¼ TL Zimtpulver, plus etwas zum Servieren

1 TL Biohonig

1 großer Apfel, mit Schale geraspelt

1 Handvoll geröstete Kokosraspel, zum Servieren

## Optional

1 Handvoll frische Beeren

**1** Am Morgen den abgespülten und abgetropften Buchweizen in einer Schüssel mit den restlichen Zutaten mischen.

**2** Mit dem zusätzlichen Zimt, den gerösteten Kokosraspeln und/oder Ihren Lieblingsbeeren garnieren und sofort servieren.

**⊕ KOKOSRASPEL UND CHIASAMEN STATT BUCHWEIZEN.** Mischen Sie vor dem Schlafengehen statt Buchweizen 40 g Kokosraspel, 2 Esslöffel Chiasamen und ein paar Esslöffel Wasser mit den restlichen Zutaten. Am nächsten Morgen haben die Chiasamen die Flüssigkeit absorbiert und bilden eine Art Bircher-Flammeri.

# CRANBERRY-QUINOA- FRÜHSTÜCKSRIEGEL

---

*Unsere einfachen Frucht-Saaten-Frühstücksriegel ([hier](#)) sind dank dem nussigen Crunch von proteinreicher Quinoa, Sesam und Kokosnuss vergleichbar mit Müsliriegeln, erhalten durch die Bindung mit Kastanienmehl aber gleichzeitig eine saftige, kuchenartige Textur. Für die fruchtig-würzige Süße sorgen Cranberrys, Zimt und Banane.*

*Wenn wir lieber etwas Einfaches als Frühstück für unterwegs wollen, lassen wir die Cranberrys schon mal weg. Wir haben das Rezept auch mit mehr Banane ausprobiert, dann haben die Riegel etwas mehr von einem Dessert oder einer süßen Zwischenmahlzeit, für die auch Kinder zu begeistern sind. Nach Belieben können Sie auch den Ahornsirup weglassen.*

*Verarbeiten Sie die Masse von Hand, damit sie ihre klebrige Textur behält und Sie länger etwas von Ihren Riegeln haben. Wenn es schnell gehen soll, können Sie die Zutaten natürlich auch in die Küchenmaschine geben. Vergessen Sie nicht, die Quinoa über Nacht bzw. mindestens 12 Stunden einzuweichen.*

*Nach dem Backen wird die Masse in Riegel geschnitten: größere als Frühstück, kleinere für süße Snacks. Sie lassen sich gut einfrieren und nach Bedarf wieder auftauen. Wenn wir zu Hause sind, wärmen wir die Riegel manchmal im Ofen auf, bestreichen sie mit etwas Mandelmus und genießen sie zu einer Tasse Tee.*

## **Ergibt 10 Riegel oder 20 kleine Würfel**

2 reife Bananen, etwa 100 g

250 g Quinoa (über Nacht aktiviert, [hier](#))

2 EL Chiasamen

100 g Kokosraspel

100 g Kastanienmehl (oder 40 g Kokosmehl)

60 g weiche Butter oder Kokosöl, plus etwas zum Einfetten

40 g Sesamsaat (oder Hanfsamen), plus etwas mehr zum Bestreuen

1 EL Zimtpulver

1 EL Vanilleextrakt

½ TL Meersalz

2 EL Ahornsirup

50 g getrocknete Cranberrys (oder Gojibeeren)

### **Optional**

1 Banane, für Extrasüße

**1** Den Backofen auf 180 °C (Umluft) vorheizen. Eine Backform (25 cm x 20 cm oder eine kleinere Form für dickere Riegel) einfetten.

**2** Die Bananen mit einer Gabel in einer Schüssel zerdrücken. Dann die restlichen Zutaten sowie 100 ml Wasser einarbeiten. Alternativ alle Zutaten bis auf die Cranberrys plus 100 ml Wasser in der Küchenmaschine grob verrühren. Die Cranberrys dann mit einem Holzlöffel unterziehen.

**3** Die Masse gleichmäßig in der vorbereiteten Form verstreichen. Nach Belieben mit dem zusätzlichen Sesam bestreuen.

**4** Im vorgeheizten Ofen 50 Minuten backen, bis die Oberfläche leicht gebräunt ist. In der Form erkalten lassen. Auf ein Schneidbrett stürzen und in Riegel oder Würfel schneiden. Die Riegel können für die bevorstehende Woche auch eingefroren werden.

# SCHNELLE BLAUBEER-CHIA-KONFITÜRE

---

Eine schnelle Konfitüre mit nur drei Zutaten und ganz ohne Kochen! Die kleinen Chiasamen quellen im Blaubeersaft und ergeben einen geleeartigen Fruchtaufstrich, der aussieht wie echte Konfitüre. Sie können das Ganze noch mit Zitronensaft und/oder Vanilleextrakt verfeinern, wir mögen's lieber pur. Anders als normale, zuckerhaltige Konfitüre hält sich der Aufstrich allerdings nicht lang, geht aber so schnell und einfach, dass man kleine Portionen immer wieder frisch zubereiten kann. Der Aufstrich hält sich bis zu einer Woche im Kühlschrank – wenn er nicht schon vorher verputzt ist.

Das Blaubeeraroma passt perfekt zu Naturjoghurt, zu [Blaubeerpfannkuchen](#), geschichtet mit [Buchweizen-Bircher Müsli](#) oder als Aufstrich auf getoastetem und gebuttertem [Mehrkornbrot](#).

## Ergibt ein 400-g-Glas

180 g frische oder Tiefkühl-Blaubeeren

2½ EL Chiasamen

1–2½ TL Biohonig (je nachdem, wie süß Sie mögen; Tiefkühl-Blaubeeren sind in der Regel nicht so süß)

## Optional

einige Tropfen Vanilleextrakt und/oder 1 Spritzer Zitronensaft

**1** Die Beeren zerdrücken oder im Mixer zerkleinern.

**2** Die Chiasamen mit 1 Esslöffel warmem Wasser und 1 Teelöffel Honig (und Vanillearoma und/oder Zitronensaft, falls verwendet) sorgfältig unterrühren, damit keine Klumpen entstehen. In ein Schraubglas füllen.

**3** Den Aufstrich gut verschlossen mindestens 1 Stunde im Kühlschrank fest werden lassen.

**4** Gegebenenfalls mit etwas weiterem Honig abschmecken.

# GOJIMARMELADE

---

*Dieser Aufstrich schmeckt großartig mit [Buchweizen-Bircher Müsli](#) geschichtet, auf einer Scheibe gebuttertem [Mehrkornbrot](#) oder als Begleitung zu einer Käseplatte.*

**Ergibt 200 g**

2 Bioorangen

3 EL fester Biohonig (wir verwenden hier festen Honig, weil dadurch auch der Aufstrich fester wird)

80 g Gojibeeren

3 EL Chiasamen

Meersalz

**1** Die Orangen heiß abspülen und trocknen. So viel Schale sehr fein abreiben, dass 1 gehäufter Teelöffel Abrieb entsteht.

**2** Die Orangen schälen, entkernen und das Fruchtfleisch im Mixer mit Orangenabrieb, Honig und 1 kleinen Prise Salz glatt pürieren.

**3** Gojibeeren und Chiasamen unterziehen und etwa 20 Minuten quellen lassen.

**4** Die Mischung nochmals stückig pürieren. Der Aufstrich ist sofort verzehrfertig, etwa auf einem gebutterten Toast. Er hält sich im Kühlschrank in einem Schraubglas bis zu 1 Woche, kann aber auch eingefroren werden.

# MANGO-CASHEW-CREME

---

*Die cremige Sauce aus eingeweichten Cashewkernen, etwas getrockneter Mango und Vanille ist schnell zubereitet und hält sich bis zu 1 Woche im Kühlschrank. Diese Basiscreme sollten Sie immer vorrätig haben.*

*Damit die Creme ganz glatt wird, brauchen Sie einen leistungsstarken Mixer. Die Mango kann übrigens direkt im Mixerbehälter eingeweicht werden, das spart Geschirr. Das Einweichwasser von der Mango NICHT wegschütten, wohl aber das von den Cashewkernen.*

*Sie können die Creme auch ohne Mango zubereiten und noch etwas mehr Honig hineingeben. Wir finden aber, dass die Mango die Süße der Creme bereichert und mit dem Aroma der Cashewkerne toll harmoniert..*

*Die Creme passt super zum [Buchweizen-Birchermüslis](#), zu den [Blaubeerpfannkuchen](#), zum [Birnen-Crumble mit Ingwer-Crème-fraîche](#) oder dem [Feigen-Schokoladenkuchen](#).*

## Für 6–8 Personen

85 g Cashewkerne (vorzugsweise aktiviert, siehe Schritt 1)

40 g getrocknete Mango

¾ TL Vanilleextrakt

1 EL Biohonig

Meersalz

**1** Die Cashewkerne mit  $\frac{1}{2}$  Teelöffel Meersalz 3 Stunden in der doppelten Menge Wasser einweichen. Das Einweichwasser abgießen und die Cashewkerne abspülen.

**2** Die Mango mindestens 1 Stunde in 350 ml Wasser einweichen. Wir weichen die Mango direkt im Mixergefäß ein.

**3** Mango samt Einweichwasser, Cashewkerne, Vanilleextrakt, Honig und 1 winzige Prise Salz ganz glatt pürieren. Wenn die Masse zu dick ist, noch etwas Wasser einarbeiten.



# **SUPPEN**

---

---

*Brunnenkressesuppe mit Paranusscreme*

*Hühnchen-Tinola*

*Brokkoli-Erbsen-Suppe*

*Brokkolisuppe mit weißen Bohnen und Ingwer*

*Ribollita mit Petersilien-Zitronen-Öl*

*Suppe aus gerösteten Tomaten und Kürbis*

*Rote-Bete-Kaltschale*

*Vietnamesisches Hühnchen-Pho mit Zucchininudeln*

*Gemüsesuppe aus dem Glas*

*Kalte Kokossuppe*

**G**RUNDLAGE FÜR ALLE SUPPEN IST UNSERE NÄHRSTOFFREICHE KNOCHENBRÜHE. Eine aromatische, nährende Brühe aus Fleisch- oder Fischknochen ist in vielen Kulturen ein Allheilmittel und unserer Meinung nach das Geheimnis für eine leckere Suppe.

Selbst zubereitete Suppen liefern mit jedem Löffel viele Nährstoffe und sind ein kostengünstiges Essen, insbesondere wenn man auf saisonal frisches Gemüse aus der Region zurückgreift, das immer am besten schmeckt. Unser HEMSLEY + HEMSLEY Soup Service liefert leckere Suppen mit komplexen Nährstoffen, die den Körper stärken und kräftigen. Wir haben zahlreiche Suppenrezepte (hier sind viele unserer Lieblingsrezepte), die durch saisonale Produkte inspiriert sind und in unseren Gemüsekisten geliefert werden. Eine ordentlich zubereitete Suppe mit viel Gemüse entlastet unser Verdauungssystem, und der Körper kann die Energie direkt dort einsetzen, wo sie gebraucht wird (daher ist auch Hühnersuppe ein altbewährtes Krankenessen).

Suppe ist für uns eine der einfachsten Möglichkeiten, heißes Essen unterwegs und im Büro zu essen, weil man sie direkt aus der Thermoskanne genießen kann. Und weil sie leicht und schnell verdaulich ist, ist Suppe auch ein tolles spätes Abendessen. Gleichwohl sollte man sich auch für eine Suppe Zeit nehmen und sie nicht einfach hinunterschlingen und den Magen fluten.

Für unsere Suppen muss man kein großer Schnibbelkünstler sein; das Gemüse wird nur grob zerkleinert und zusammen mit einer unbegrenzten Kombination aus Kräutern und Gewürzen in der Brühe gekocht. Suppen können – ob glatt püriert oder stückig – in größeren Portionen zubereitet, dann bequem eingefroren und bei Bedarf wieder aufgetaut und erhitzt werden und sind eine tolle Art, Gemüse-, Fleisch und Pseudogetreidereste zu verwerten! Erst unmittelbar, bevor Sie den ersten Löffel in den Mund schieben, können Sie die Suppe mit gutem Lein- oder nativem Olivenöl beträufeln, damit die wertvollen Inhaltsstoffe erhalten bleiben.

Mit ein paar Einlagen, wie gerösteten Nüssen und Saaten, geriebenem Parmesan, zerkrümeltem Ziegenkäse oder auch [Karotten-Leinsamen-Cracker](#) als Croûtons wird aus einer einfachen Suppe eine besondere Vorspeise für Gäste. Für einen hübschen Farbklecks, Aroma und Textur können Sie Ihre Suppe mit etwas selbst gemachtem Pesto oder einer Sauce, wie unserem [Grünkohlpesto](#), der [Paranusscreme](#) oder [Chimichurri](#) verfeinern. Oder garnieren Sie sie mit einem Löffel unserer Dips (ab [hier](#)), einer Limettenspalte, Schnittlauchröllchen, geräuchertem Paprikapulver oder Zitronenabrieb ... die

Möglichkeiten sind endlos.

Zu unseren Lieblingsmahlzeiten gehört die Kombination aus Salat und Suppe. Wir wärmen eine Schale Suppe auf und garnieren sie mit unserem [Ruckzuck-Zucchinisalat](#) oder irgendeinem anderen Salat, den wir gerade im Kühlschrank haben. Kalt und warm ergänzen sich prima, und die Texturen von knackigem Salat und heißer, samtiger Suppe harmonieren perfekt – eine tolle Art, auch im Winter Rohkost zu genießen.



# BRUNNENKRESSE SUPPE MIT PARANUSSCREME

---

*Brunnenkresse strotzt nur so vor lebenswichtigen Vitaminen und Mineralstoffen und gehört zum Besten, was man vor dem Sport essen kann, weil die große Menge Eisen die Bildung roter Blutkörperchen unterstützt, die für den Sauerstofftransport verantwortlich sind. Die natürlichen Fette in Paranüssen, Olivenöl, Butter und Knochenbrühe machen aus dieser Suppe eine nahrhafte, sättigende Mahlzeit, die deshalb ganz ohne Brot auskommt.*

*Paranüsse müssen nicht aktiviert werden, weshalb die Creme ganz fix zubereitet ist. Allerdings ist hierfür ein leistungsstarker Mixer wichtig. Alternativ können Sie die Suppe mit Leinöl oder nativem Olivenöl und einem Spritzer Zitronensaft beträufeln und mit schwarzem Pfeffer aus der Mühle würzen.*

**Für 3 Personen**

## **Brunnenkressesuppe**

2 TL Ghee oder Kokosöl

1 große Zwiebel, grob gehackt

2 Knoblauchzehen, grob gewürfelt, oder 1 kleine Handvoll wilder Knoblauch (unser Liebling; falls Sie welchen auftreiben können)

150 g Knollensellerie, geschält, grob gewürfelt

1 Liter [Knochenbrühe](#) oder Gemüsebrühe

400 g Brunnenkresse (Stiele und Blätter), gründlich waschen

Meersalz und schwarzer Pfeffer (Pfeffer sparsam dosieren, da die Kresse auch schon eine gewisse Schärfe hat)

frisch geriebene Muskatnuss, zum Garnieren (optional)

## **Paranusscreme**

16 Paranusskerne

2 EL Zitronensaft

2 EL natives Olivenöl extra

2 Prisen Meersalz

2 Prisen schwarzer Pfeffer

- 1** Das Ghee oder Kokosöl in einem großen Topf mit Deckel bei niedriger Hitze zerlassen. Zwiebel und Knoblauch darin etwa 5 Minuten dünsten, aber nicht bräunen.
- 2** Die Hitze auf mittlere Stufe erhöhen und den Sellerie untermischen, bis die Würfel mit einer Fettschicht überzogen sind.
- 3** Mit der Brühe ablöschen. Salzen und pfeffern.
- 4** Bei aufgesetztem Deckel 15–20 Minuten garen, bis der Sellerie weich ist. Den Herd abschalten.
- 5** Inzwischen die Zutaten für die Paranusscreme mit 4 Esslöffeln warmem Wasser glatt pürieren. Abschmecken und in eine Servierschale füllen. Den Mixer nicht ausspülen. Für eine dünnere Konsistenz noch etwas Wasser in die Creme einarbeiten.
- 6** Sellerie samt Brühe in den Mixer füllen. Die Brunnenkresse zufügen und alles glatt pürieren. Bei einem kleinen Mixergefäß portionsweise arbeiten. Alternativ die Zutaten im Topf mit einem Stabmixer pürieren. Nach Belieben die Suppe mit etwas mehr Flüssigkeit strecken oder für eine cremige Konsistenz ganz glatt pürieren.
- 7** Mit Salz und Pfeffer abschmecken und die Suppe in Schalen füllen. Mit der Paranusscreme beträufeln und nach Belieben mit Muskatnuss bestäuben.

**+** **ANSTELLE VON PARANÜSSEN** können Sie auch eine Handvoll Cashewkerne (vorzugsweise aktiviert, [hier](#)) verwenden.



# HÜHNCHEN-TINOLA

---

*Mit Hühnchen-Tinola stellen wir Ihnen ein beliebtes philippinisches Gericht und einen Geschmack unserer Kindheit vor. Diese Suppe aus pochiertem Hähnchen, reichlich Zwiebeln, Knoblauch und Ingwer ist eine echte Wohltat. Grundlage ist eine selbst gemachte Hühnerbrühe, von der Sie immer eine Portion vorrätig haben sollten. Die Karkasse (Knochen) des pochierten Huhns können Sie für die nächste Knochenbrühe aufbewahren. Servieren Sie die Suppe mit einem Spritzer Zitronensaft.*

## Für 6 Personen

### Für das Hühnchen-Tinola

2 EL Ghee oder Kokosöl

3 große Zwiebeln, gewürfelt

8 Knoblauchzehen, gewürfelt

1 daumengroßes Stück Ingwerwurzel (ca. 40 g) – Bioware ungeschält –, fein gehackt oder gerieben

1 großes Suppenhuhn oder 6 große Hähnchenkeulen

6 große Karotten, in mittelgroße Stücke geschnitten

2 Liter [Knochenbrühe](#) oder Wasser

3 große Zucchini, gewürfelt

1 großer Weißkohl, gehobelt

Meersalz und weißer oder schwarzer Pfeffer

### Für die Tamari-Zitronensauce

4 EL Tamari

4 EL Zitronensaft

1 große Prise weißer (oder schwarzer) Pfeffer

**1** Ghee oder Kokosöl in einem großen Topf (das Huhn sollte ganz hineinpassen) bei mittlerer Hitze zerlassen. Zwiebeln, Knoblauch und Ingwer darin glasig dünsten, aber nicht bräunen.

**2** Huhn und Karotten zugeben. Mit der Knochenbrühe bedecken und zum Kochen bringen. Dann die Hitze sofort reduzieren und 30 Minuten köcheln lassen, bis das Hühnchenfleisch durchgegart ist.

**3** Das Huhn aus dem Topf nehmen, die Zucchini hineingeben und 10 Minuten mitköcheln. Inzwischen das Hähnchenfleisch mit Messer und Gabel in großen Stücken von der Karkasse lösen und wieder in die Suppe geben. Abschmecken.

**4** Den Kohl unterheben und den Herd abschalten.

**5** Die Zutaten für die Tamari-Zitronensauce in einer Schale verrühren. Separat zur Suppe reichen, damit jeder mit einem Teelöffel selbst abschmecken kann.



# BROKKOLI-ERBSEN-SUPPE

---

Eine Erbsensuppe ist lecker, aber relativ süß und stärkehaltig, was wir durch die Zugabe von gesundem Brokkoli ausgleichen. Wenn wir die wunderbaren Röschen beispielsweise für Wokgerichte gebraucht haben, frieren wir die Stiele ein und bereiten damit eine große Portion Suppe zu. Mit reichlich Knoblauch und Basilikum verfeinert, erinnert sie an ein herrliches Pesto, das uns prompt dazu inspiriert hat, eine dickere Version zuzubereiten und als [Bruschettabelag](#) zu verwenden.

Für eine cremigere Suppe mit feiner Ingwer- und Cayennepfeffernote probieren Sie unseren anderen Favoriten unter den [Brokkolisuppen](#).

## Für 6 Personen

2 EL Ghee

2 große Zwiebeln, grob gehackt

2 Knoblauchzehen, gewürfelt

3 Selleriestangen, grob gehackt

1 große Prise getrockneter Oregano

1,5 kg Brokkoli, Stiele in Scheiben, Röschen grob gehackt

80 g frisches Basilikum (Blätter abgezupft, Stängel grob gehackt)

1,5 Liter [Knochenbrühe](#) oder Gemüsebrühe

500 g Tiefkühl-Erbsen

Saft von 1 Zitrone

natives Olivenöl extra oder Leinöl, zum Servieren

Parmesan

Meersalz und schwarzer Pfeffer

**1** Das Ghee in einem Topf mit Deckel bei niedriger Hitze zerlassen und die Zwiebeln darin 10 Minuten unter gelegentlichem Rühren weich dünsten.

**2** Knoblauch, Sellerie, Oregano, Brokkoli und Basilikumstängel zufügen.

**3** Mit der Brühe ablöschen und mit 1 großzügigen Prise Salz und Pfeffer würzen.

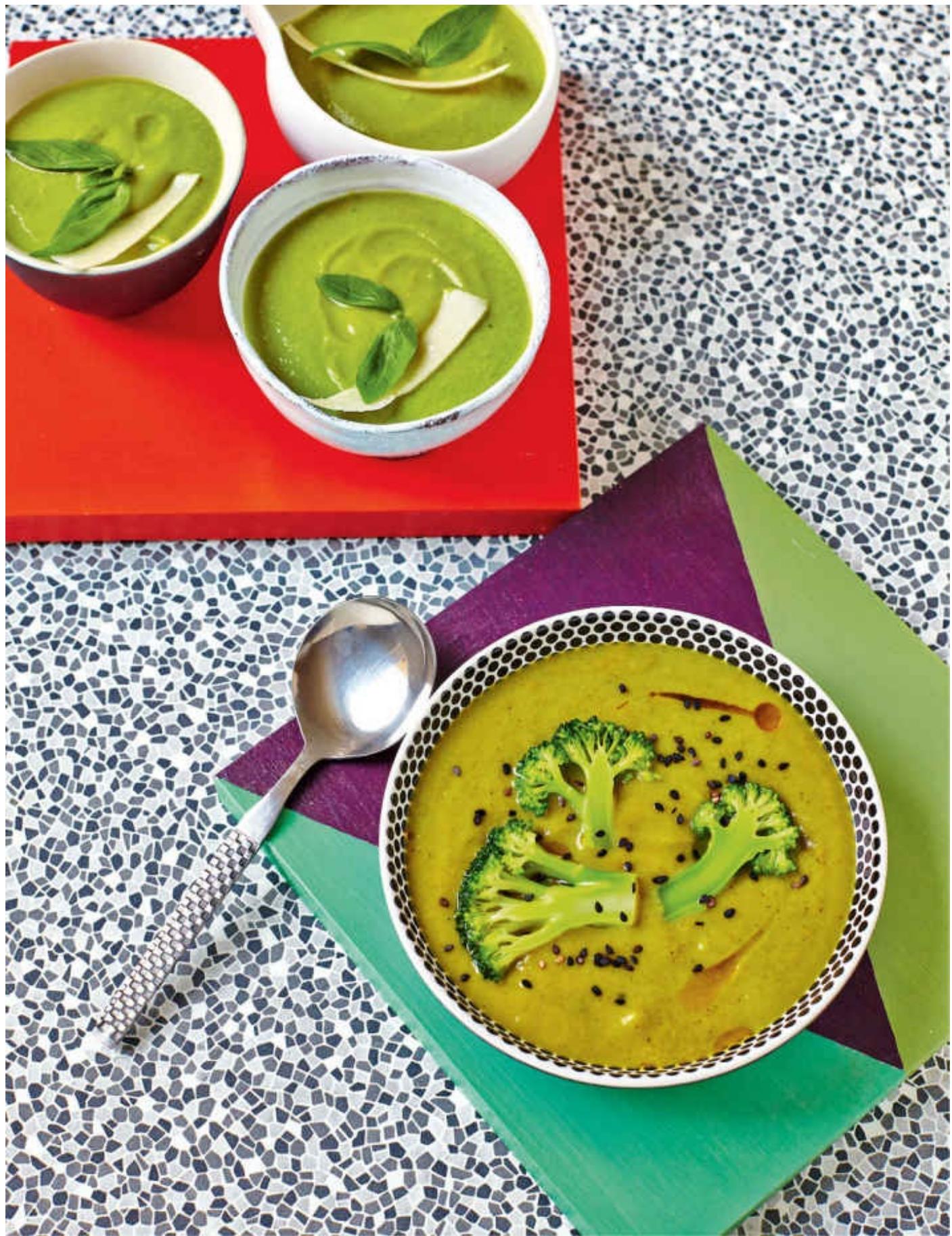
**4** Alles zum Kochen bringen, den Deckel aufsetzen und die Hitze so regulieren, dass die Suppe leise köchelt. Nach 10–15 Minuten sollte der Brokkoli knackig gar sein (nicht zu

weich werden lassen).

**5** Den Topf vom Herd nehmen. Erbsen, Basilikumblätter und die Hälfte des Zitronensafts unterrühren.

**6** Die Suppe, gegebenenfalls portionsweise, im Mixer pürieren (wenn die Suppe zu dick ist, noch etwas Flüssigkeit einarbeiten). Mit Salz, Pfeffer und, falls nötig, mehr Zitronensaft abschmecken.

**7** Die Suppe in Schalen füllen, mit etwas Öl beträufeln und einem frisch gehobelten Parmesanspan garnieren.



**VON LINKS NACH RECHTS:** Brokkoli-Erbsen-Suppe (siehe gegenüber) und  
[Brokkolisuppe mit weißen Bohnen und Ingwer](#)

# BROKKOLISUPPE MIT WEISSEN BOHNEN UND INGWER

---

*Wenn wir unterwegs sind, füllen wir diese wärmende Suppe in eine Edelstahlisolierflasche, damit sie schön heiß bleibt. Mit reichlich Gemüse, Gewürzen und Kräutern hält sie unser inneres Öfchen am Brennen. Brokkolistiele sind zwar nicht so ansehnlich wie die dunkelgrünen Röschen, aber genauso nährstoffreich. Deshalb ist es durchaus sinnvoll, sie in dieser leckeren Suppe mit vielen Antioxidantien ebenfalls zu verwerten. Wenn Sie keine Knochenbrühe haben, behelfen Sie sich mit hochwertiger Misopaste (am besten haben Sie traditionell fermentierte Misopaste immer im Kühlschrank).*

*Zu Suppe wird sehr oft Brot serviert. Wir aber lassen die Finger von konventionellem Brot und seinen stark verarbeiteten glutenfreien Alternativen und geben stattdessen weiße Bohnen in die Suppe; Sie können auch Knollensellerie verwenden. Für eine cremigere Konsistenz mixen Sie ein paar eingeweichte Cashewkerne oder Mandeln unter.*

## Für 4 Personen

1 EL Kokosöl

2 große Zwiebeln, grob gehackt

5 Knoblauchzehen, gewürfelt

1 großes Stück Ingwer (etwa 160 g) – Bioware ungeschält –, grob gehackt

1 kleine Prise Cayennepfeffer

600 g Brokkoli, Stiele in Scheiben, Röschen grob gehackt

1 Liter [Knochenbrühe](#) oder Gemüsebrühe

1 kleine Dose (250 g Abtropfgewicht) Cannellini- oder weiße Bohnen (selbst einweichen und garen, [hier](#))

4 große Handvoll frischer Koriander

Saft von 2 kleinen Limetten oder 1 große Zitrone

2–3 EL Tamari oder 2–3 große Prisen Meersalz

schwarzer Pfeffer, zum Abschmecken

Leinöl

- 1** Das Kokosöl in einem großen Topf bei niedriger Hitze zerlassen. Zwiebeln, Knoblauch, Ingwer und Cayennepfeffer darin 5 Minuten sanft dünsten.
- 2** Die Brokkolistiele zugeben. Mit der Brühe ablöschen und zum Kochen bringen. Die Hitze sofort reduzieren und bei mittlerer Hitze 8 Minuten köcheln lassen.
- 3** Brokkoliröschen, Bohnen und Koriander zufügen und 5 Minuten mitgaren. Zur Garprobe den Brokkoli mit einem Messer einstechen. Den Herd ausschalten und die Suppe etwas abkühlen lassen, dann pürieren. Nach Belieben vorher einige kleine Röschen zum Garnieren herausnehmen.
- 4** Mit Limetten- oder Zitronensaft, Tamari oder Meersalz und Pfeffer abschmecken.
- 5** In Schalen füllen und mit Leinöl beträufeln. Wer es wagt, kann noch mehr Cayennepfeffer zufügen.

# RIBOLLITA MIT PETERSILIE-N-ZITRONEN-ÖL

---

*Diese Suppe ist ein bäuerliches Gericht aus der Toskana, das mit Kartoffeln und Brot angereichert wird. Unsere Variante ist nahrhaft, ohne zu schwer zu sein, und findet auch bei unseren italienischen Freunden große Zustimmung. Sie schmeckt am nächsten Tag noch besser und kann – ohne Kohl – problemlos im Voraus zubereitet werden. Wärmen Sie die Suppe einfach auf und geben den Kohl zum Schluss hinein. Im Sommer können Sie auch klein geschnittene Zucchini, im Winter etwas Pastinake oder Sellerie reingeben. Ribollita ist ein tolles Rezept, um Gemüsereste aufzubrauchen. Wir servieren gerne Petersilien-Zitronen-Öl für das spritzige Etwas dazu.*

**Für 4 Personen**

**Für die Ribollita**

2 Dosen (Abtropfgewicht 500 g) Cannellinibohnen oder 500 g selbst gegarte Bohnen (Trockengewicht 200 g, über Nacht aktiviert, [hier](#))

2 TL Ghee

2 große Zwiebeln, gewürfelt

2 Selleriestangen, gewürfelt

1 Lorbeerblatt

3 Knoblauchzehen, gewürfelt

2 große Karotten, gewürfelt

½ TL getrockneter Oregano

½ TL getrocknetes Basilikum

¼ TL Fenchelsamen

¼ TL Chiliflocken

800 ml [Knochenbrühe](#) oder Gemüsebrühe

1 Stück Parmesanrinde, zum Aromatisieren der Brühe (optional)

1 Dose Tomaten (oder 6 frische Tomaten)

200 g Weißkohl, Schwarzkohl oder Grünkohl (ohne Stiele), in feinen Streifen

Meersalz und schwarzer Pfeffer

1 große Handvoll frisch geriebener Parmesan, zum Servieren

## Für das Petersilien-Zitronen-Öl

1 große Handvoll frische Petersilie, fein gehackt  
5 EL natives Olivenöl extra  
Saft von 1 Zitrone  
Salz und schwarzer Pfeffer

- 1** Die Bohnen abgießen, abspülen und abtropfen lassen.
- 2** Das Ghee in einem großen Topf mit Deckel bei niedriger Hitze zerlassen. Zwiebeln, Sellerie und Lorbeerblatt darin 8 Minuten weich andünsten.
- 3** Knoblauch, Karotten, Oregano, Basilikum, Fenchelsamen, Chiliflocken, Brühe und, falls verwendet, Parmesanrinde zufügen und zum Kochen bringen. Die Hitze sofort reduzieren und mit aufgesetztem Deckel 8 Minuten köcheln lassen.
- 4** Inzwischen für das Petersilien-Zitronen-Öl alle Zutaten in einer Schale verrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.
- 5** Tomaten und Bohnen in den Topf geben und weitere 8 Minuten unter gelegentlichem Rühren köcheln lassen.
- 6** Den Kohl untermischen und 5 Minuten garen (Grünkohl braucht ein paar Minuten länger und sollte sehr fein geschnitten sein). Abschmecken.
- 7** Die Parmesanrinde, falls verwendet, entfernen. Die Suppe in Schalen füllen, mit Parmesan bestreuen und mit dem Petersilien-Zitronen-Öl beträufeln.



# **SUPPE AUS GERÖSTETEN TOMATEN UND KÜRBIS**

---

*Jeder liebt Tomatensuppe, aber als Hauptmahlzeit fehlt ihr oft die nötige Substanz und sie wird dann mit Brot ergänzt. Wir verlassen uns da lieber auf Gemüse, und Butternusskürbis ist die perfekte Zutat für eine dicke, cremige Suppe, die mit frischem Rosmarin, reichlich Knoblauch und Knochenbrühe zubereitet wird.*

*Der süßliche Kürbis mildert auch das oft recht säuerliche Aroma von tomatenlastigen Gerichten und sorgt für eine Süße, die nur durch langsames, sanftes Garen zu erreichen ist (oder durch Zuckerzugabe!). Durch Erhitzen werden Tomaten noch wertvoller, weil das enthaltene Lycopin vom Körper besser absorbiert wird. Lycopin ist ein Antioxidans, das schädliche freie Radikale im Körper bindet und erwiesenermaßen den Hautschutz vor schädlichen UV-Strahlen verbessert. Außerhalb der Saison sollten Sie Dosentomaten oder noch besser Passata (passierte Tomaten) verwenden.*

*Weil sie so schön süß ist, steht diese Suppe auch bei Kindern hoch im Kurs, und wegen ihres milden Aromas schmeckt sie uns sogar zum Frühstück!*

## **Für 6 Personen**

3 kg Butternusskürbis (oder eine Mischung aus Butternuss- und anderem Kürbis)

1,2 kg frische Tomaten oder Passata oder 3 Dosen gehackte Tomaten

3 große Zwiebeln, grob gehackt

1 Knoblauchknolle

2 EL Ghee oder Kokosöl

4 TL frische oder 2 TL getrocknete Rosmarinnadeln

1,5 Liter [Knochenbrühe](#) oder Gemüsebrühe (bzw. mehr oder weniger, je nachdem, wie dickflüssig Ihre Suppe werden soll)

natives Olivenöl extra oder Leinöl, zum Beträufeln

Meersalz und schwarzer Pfeffer

## **Optional**

Parmesanspäne und sehr fein gehackter Rosmarin, zum Garnieren

- 1** Den Backofen auf 220 °C (Umluft) vorheizen.
- 2** Kürbis und Tomaten, falls frische verwendet werden, halbieren und mit der Schnittseite nach oben auf ein oder zwei Backbleche legen. Zwiebeln und Knoblauchknolle dazwischensetzen. Im vorgeheizten Ofen 30–45 Minuten backen, bis der Kürbis weich ist.
- 3** Ghee oder Kokosöl in einem großen Topf bei niedriger Hitze zerlassen. Den Rosmarin darin einige Minuten rösten. Falls verwendet, Dosentomaten oder Passata in den Topf geben und 20 Minuten köcheln lassen.
- 4** Geröstete Zwiebeln und frische Tomaten, falls verwendet, sowie sämtlichen Saft von den Blechen zufügen. Das Kürbisfleisch aus den Schalen löffeln und sechs Knoblauchzehen aus den Häuten drücken (die restlichen Zehen können für Saucen oder Dressings verwendet werden) und in den Topf geben.
- 5** Die Brühe zugießen (erst mal nur 1 guten Liter). Die Hitze erhöhen und 20 Minuten bei aufgesetztem Deckel köcheln lassen, damit sich die Aromen verbinden. Wenn die Suppe zu dick wird, noch etwas Brühe zugießen. Glatt pürieren und abschmecken.
- 6** Die Suppe in Schalen füllen und mit Oliven- oder Leinöl beträufeln. Mit ein paar Parmesanspänen und etwas Rosmarin bestreuen.



# ROTE-BETE-KALTSCHALE

---

*Wir lieben rosa Suppe! Vorbild für diese hier ist das traditionelle polnische Gericht Chlodnik – für uns der echte Geschmack des Sommers. Unsere einfache Version ist auch bei unserer philippinischen Familie ziemlich beliebt, und zwar so sehr, dass wir dieses Rezept unserer Tante Angelina widmen, die sie zu jeder Familienfeier haben will.*

*Kaufen Sie möglichst kleine Rote Beten mit Stielen und Blättern. Falls nicht erhältlich, ist Mangold ein guter Ersatz. Das traditionelle Rezept wird mit Sauerkrautsaft zubereitet – eine tolle Möglichkeit, Saftreste vom selbst gemachten [Sauerkraut](#) zu verwerten und so noch ein paar Probiotika abzubekommen. Vorsicht bei Rote-Bete-Flecken: Legen Sie beim Kochen eine Schürze an und beim Essen eine Serviette um.*

## Für 8 Personen

6 Rote Beten (ca. 750 g), gewaschen

500 g probiotischer Vollfett-Naturjoghurt

3½ EL Zitronensaft

2½ TL Meersalz

1 große Salatgurke, geschält und in 2-cm-Würfeln

6 Radieschen, halbiert und in feinen Scheiben

6 Frühlingszwiebeln, in feinen Ringen

1 große Handvoll frischer Dill, gehackt, plus etwas mehr zum Garnieren

4 Knoblauchzehen, gewürfelt

## Optional

2–3 hart gekochte Eier, in Scheiben

**1** Beteblätter und -stiele abtrennen und grob hacken. Die Beten schälen und raspeln (Einweghandschuhe tragen oder den Raspeleinsatz der Küchenmaschine nutzen).

**2** Die Beteraspel mit 300 ml Wasser in einen Topf geben und zum Kochen bringen. Die Hitze sofort reduzieren und 5 Minuten köcheln lassen. Beteblätter und -stiele zugeben und weitere 2 Minuten garen. Den Topf vom Herd nehmen und abkühlen lassen.

**3** Den Joghurt mit 150 ml Wasser, Zitronensaft und 2 Teelöffeln Salz in einer großen, hitzebeständigen Schüssel glatt rühren.

**4** Das gehackte Gemüse, Dill, Knoblauch sowie den ganzen Topfinhalt zufügen und sorgfältig verrühren.

**5** Nach Belieben mit Salz und Zitronensaft abschmecken.

**6** Die Kaltschale kann sofort serviert werden. Noch besser schmeckt sie aber, wenn sie abgedeckt mindestens 4–6 Stunden oder über Nacht im Kühlschrank ziehen kann.

**7** Die Suppe bei Raumtemperatur oder gekühlt servieren. Mit frisch gehacktem Dill und nach Belieben auch mit hart gekochten Eiern in Scheiben garnieren.



# VIETNAMEISCHE HÜHNCHEN-PHO MIT ZUCCHININUDELN

---

*Eine richtig gute vietnamesische Pho ist so viel mehr als eine Nudelsuppe und kann einen ganzen Tag retten. Grundlage für eine gute Suppe ist eine ordentliche Knochenbrühe und diese macht auch hier den Unterschied aus. Sternanis, Gewürznelken, Zimt und Fischsauce sind unverzichtbare Zutaten für diese Suppe, und wenn Sie asiatische Aromen mögen, dann lohnt sich die Anschaffung dieser Zutaten, zumal sie für viele andere Gerichte, süße wie herzhafte, verwendet werden können.*

*Zucchininudeln (Zughetti) ersetzen hier Reisnudeln, und neben Hähnchenfleisch geben wir auch gerne Garnelen, zerkleinertes Rindfleisch vom Vortag oder Ei hinein. Getrocknete Algen, wie Wakame, sorgen für extra Nährstoffe und können die letzten 6–8 Minuten in der Suppe mitgegart werden; oder geben Sie am Schluss frische oder eingeweichte Algen dazu.*

**Für 4 Personen**

**Für die Pho**

2 Liter [Knochenbrühe](#) oder Gemüsebrühe

1 Zimtstange oder  $\frac{1}{4}$  TL Zimtpulver

2 große Zwiebeln, fein gehackt

1 daumengroßes Stück Ingwer (etwa 40 g) – Bioware ungeschält –, fein gewürfelt oder gerieben

2 Knoblauchzehen, fein gewürfelt oder gerieben

2 EL Fischsauce

4 ganze Gewürznelken

2 Sternanise

fein abgeriebene Schale von 1 Biolimette oder -zitrone (ohne die bittere weiße Schale)

4 Hähnchenkeulen mit Haut

4 Zucchini

150 g grüne Bohnen, halbiert

Meersalz

## Zum Servieren

2 EL Erdnüsse (vorzugsweise „knackig“ aktiviert, [hier](#))  
1 rote Chili, in feinen Ringen  
2 Limetten, geviertelt  
1 EL frische Minzeblätter, grob gehackt  
1 EL frische Basilikumblätter (möglichst Thai-Basilikum), grob gehackt  
2 Handvoll frischer Koriander, grob gehackt  
1 Handvoll Radieschen, in Scheiben  
2 Frühlingszwiebeln, in Ringen  
150 g Bohnensprossen  
Tamari

**1** Die Erdnüsse in einem großen Topf bei niedriger Hitze 1 Minute trocken rösten. Dabei gelegentlich am Topf rütteln, damit sie rundum bräunen. Auf einen Teller geben.

**2** Brühe, Zimt, Zwiebeln, Ingwer, Knoblauch, 1 Prise Salz, Fischsauce, Gewürznelken, Sternanise und Limetten- oder Zitronenschale in denselben Topf füllen und alles zum Kochen bringen.

**3** Die Hähnchenkeulen hineingeben. Die Hitze reduzieren und 25–30 Minuten sanft köcheln lassen, damit die Aromen in das Hähnchenfleisch dringen.

**4** Inzwischen die Zucchini mit einem Spiralschneider oder Julienneleißer zu „Spaghetti“ schneiden. Alternativ mit einem Sparschäler dünne, lange Bänder abnehmen. Eventuell halbieren, damit sich die „Nudeln“ leichter essen lassen.

**5** Die gerösteten Erdnüsse grob hacken oder zerdrücken. Ebenso wie Chili, Limettenviertel, Minze, Basilikum, die Hälfte des Korianders, Radieschen und Frühlingszwiebeln, Bohnensprossen in separate Schalen geben. Eine weitere Schale mit Tamari füllen.

**6** Wenn das Hähnchenfleisch durchgegart ist, die Keulen auf einen Teller heben und etwas abkühlen lassen. Mit zwei Gabeln in Stücke zupfen.

**7** Die Brühe durch ein Sieb passieren und abschmecken. Mit den Bohnen wieder in den Topf füllen und etwa 5 Minuten köcheln lassen, bis die Bohnen knackig gar sind.

**8** Das Hähnchenfleisch zum Aufwärmen wieder in die Brühe geben. Zucchininudeln und restlichen Koriander zufügen.

**9** Die Pho in vier Schalen füllen und Bohnensprossen und Limettenviertel darauf verteilen. Mit den restlichen Suppeneinlagen in den Schalen servieren, sodass jeder seine Suppe selbst verfeinern kann.

**+ FÜR EINE SUPERSCHNELLE GARNELENVERSION** die Schritte 3 und 6 auslassen. Die Brühe passieren, dann 350 g rohe ausgelöste Garnelen oder 400 g Garnelen mit Schale hineingeben und 1 Minute darin köcheln lassen. Die Bohnen zufügen und weitere 5 Minuten garen.



# **GEMÜSESUPPE AUS DEM GLAS**

---

*Ein Glas voll mit gesundem Genuss und ein schnelles heißes Gericht für die Mittagspause im Büro, ganz ohne Mikrowelle. Um Gemüse, zerkleinertes Hühnerfleisch oder gegarte Quinoa am Vorabend oder, bevor Sie zur Arbeit gehen, in ein hitzebeständiges Glas zu geben, braucht man nicht mehr als 10 Minuten, und zum Servieren muss nur noch kochendes Wasser darüber gegossen werden – nach 5 Minuten Wartezeit ist die Suppe genussfertig.*

## **Für 1 Person**

35 g Kelpnudeln

1 Prise getrocknete Dulse- oder andere [Algen](#)

½ TL frisch geriebener Ingwer – Bioware ungeschält

1 EL frisch gehackter Koriander oder frisch gehackte Minze

1 Spritzer Zitronen- oder Limettensaft

2 TL unpasteurisierte Misopaste

gedämpftes Gemüse wie grüne Bohnen, Brokkoli und Kohl sowie Rohkost wie Pilze, Paprika, Pak Choi, Frühlingszwiebeln, Karotten und Zucchini in Scheiben bzw. geraspelt

## **Optional**

einige Esslöffel gegarte Quinoa, gehacktes wachsweiches Ei oder zerkleinertes gegartes Hähnchenfleisch

**1** Die Kelpnudeln abspülen und abtropfen lassen.

**2** Alle restlichen Zutaten in ein großes, hitzebeständiges Schraubglas füllen.

**3** Wasser aufkochen und einige Minuten abkühlen lassen. Bis 2 cm unter den Rand in das Glas mit den Zutaten gießen. Umrühren und mit locker aufgelegtem Deckel 5 Minuten ziehen lassen. Nochmals umrühren und genießen.



# KALTE KOKOSSUPPE

---

Eine unserer Lieblingssuppen, weil sie so einfach zuzubereiten ist. Sie gleicht in vielerlei Hinsicht unserem [Grünen Smoothie de luxe](#) – beides sind herzhafte Smoothies, die auch als Kaltschale durchgehen könnten.

Diese reichhaltige Suppe schmeckt süß, pikant, sauer und salzig zugleich und steckt voller Nährstoffe mit guten Fetten aus Kokosnuss und Avocado, Probiotika aus der fermentierten Misopaste und abwehrstärkenden Limetten, Knoblauch, Zwiebel und Ingwer. Unsere Kokossuppe kann kalt oder heiß serviert werden. Sie macht sich gut als Vorspeise, wenn Sie Gäste haben, oder als schnelles Mittagessen, bei dem der Herd kalt bleiben soll.

## Für 2 Personen

### Für die Suppe

1 Dose Vollfett-Kokosmilch

80 g Tomaten, grob gehackt

½ Avocado

1 Knoblauchzehe

1 daumengroßes Stück frischer Ingwer (ca. 40 g) – Bioware ungeschält –, grob gehackt

3 EL unpasteurisierte Misopaste

½ TL Meersalz

Saft von 1 Limette oder Zitrone

¼ kleine Zwiebel oder 2 Frühlingszwiebeln

1 kleine Prise Cayennepfeffer

½ Handvoll frischer Koriander, Minze oder Thaibasilikum

### Zum Servieren

1 kleine Prise Cayennepfeffer

fein gehackter frischer Koriander

**1** Alle Suppenzutaten im Mixer pürieren. Nach Belieben mit etwas Wasser strecken.

**2** Gut gekühlt servieren. Im Winter kann die Suppe auch sanft erhitzt werden; dann die Misopaste erst vor dem Servieren unterrühren, damit die probiotischen Inhaltsstoffe erhalten bleiben.

3 Mit Cayennepfeffer und Koriander bestreuen und sofort servieren.

**⊕ WENN SIE EINEN STABMIXER VERWENDEN**, sollten Sie Avocado und Knoblauch vorher grob hacken.



# **SALATE**

---

*Superfood-Salat mit Miso-Tahini-Dressing*

*Salat mit Papaya, Halloumi und Brunnenkresse*

*Sommersalat mit Rotkohl und Limette*

*Linsensalat mit Roter Bete und Apfel*

*Ruckzuck-Zucchinisalat*

*Karotten-Radieschen-Salat mit Algen in Misodressing*

*Brokkolisalat mit Ingwer-Mohn-Mayonnaise*

*Salat mit Erbsen, Pfirsichen und Ziegenkäse*

*Gebackenes Knochenmark mit Brunnenkressesalat*

*Caesar Salad mit Grünkohl*

*Krautsalat mit Speck und Apfel*

*Fenchel-Gurken-Salat mit Dill*

**E**IN SALAT SORGT FÜR FRISCHES GRÜN UND IST BEI JEDEM ESSEN EINE NEUTRALISIERENDE, ERFRISCHENDE BEILAGE, KANN ABER AUCH ALS VOLLWERTIGE MAHLZEIT SERVIERT WERDEN. In diesem Kapitel geht es um mehr als nur ein paar grüne Blättchen mit Dressing. Wir stellen Ihnen leckere, nährstoffreiche Gerichte mit einer Fülle von Aromen und Texturen vor.

Einen Salat können Sie genauso wie jedes andere Gericht komponieren. Sie müssen nur auf ein ausgewogenes Verhältnis zwischen saisonal frischem Gemüse, reichlich guten Fetten plus etwas Proteine und Kohlenhydrate achten, um glücklich und satt zu werden.

Nach unserem einfachen [Kombinationsprinzip](#) haben wir stärke- oder proteinreiche Salate kreiert, damit die Salate besser verdaulich sind und mehr Platz auf dem Teller für reichlich Grünzeug bleibt. Beginnen Sie mit einer Basis aus stärkearmem grünem Gemüse wie Brokkoli, grünen Bohnen, Grünkohl und Blattsalat und kombinieren Sie es mit Pseudogetreide oder stärkereichem Gemüse wie gerösteter Bete. Ein proteinreicher Salat entsteht, wenn Sie Gemüse mit etwas Hähnchenfleisch, Fisch oder einem in Streifen geschnittenen Steak kombinieren.

Der perfekte Partner für einen Salat ist ein vollmundiges, spritziges Dressing, das auch aus einfachsten Zutaten eine aufregende Sache macht. Richtig rund wird das Ganze mit ein paar Tropfen Zitronensaft und nativem Olivenöl oder einem unserer Dressings (ab [hier](#)).

Neben Dressings auf Ölbasis sorgen ein paar knackige Nüsse und Saaten für gesunde Fette, die die Aufnahme fettlöslicher Vitamine in Fleisch und Gemüse ermöglichen und vereinfachen. Eine probiotische Garnierung zum Beispiel mit Kimchi oder Sauerkraut (ab [hier](#)) hingegen unterstützt die Verdauung.

Abgesehen von frischen Aromen und Texturen schmecken Salate noch besser, wenn sie auch optisch etwas hermachen. Bereiten Sie also aus bunten Zutaten einen Salat zu, der schön aussieht, und experimentieren Sie mit Texturen: Reiben und raspeln, hacken, würfeln oder schneiden Sie die Zutaten in Spiralen, Scheiben usw.

Für einen süßsauren Kontrast können Sie frische oder getrocknete Früchte in den Salat geben. Wie wäre es zum Beispiel mit enzymreicher Ananas und Papaya (inklusive der nach Rettich schmeckenden schwarzen Kerne), einer Handvoll Pfirsich- oder Apfelspalten oder ein paar getrockneten Cranberrys? (Hinweis: Menschen mit schlechter Verdauung sollten Obst besser getrennt

essen.) Bei Obst und Gemüse mit dünner Schale greifen Sie besser zu Bioware. Ökologisch angebaute Produkte enthalten keine chemischen Pflanzenschutzmittel und werden immer in Erde gezüchtet. Deshalb hängt bei Bioware schon mal noch etwas Erde daran oder es krabbelt ein Käfer darin.

Für Salatliebhaber lohnt sich die Anschaffung einer Salatschleuder, in der die Blätter gewaschen und getrocknet werden können. Denn zu nasser Salat verdünnt die Aromen Ihrer Salatsauce. Lassen Sie die Finger von abgepackten, verzehrfertigen Salatblättern, weil sie häufig keim- und schadstoffbelastet sind. Wenn Sie keine andere Wahl als den Salat im Beutel haben, sollten Sie ihn unbedingt zu Hause noch mal gründlich waschen und verlesen. Mehr über Bioprodukte siehe [hier](#).



# **SUPERFOOD-SALAT MIT MISO-TAHINI-DRESSING**

---

*Wie der Name schon andeutet, steckt dieser Salat voller leckerer Superzutaten: Algen, Zwiebel, Brokkoli, Spargel und das asiatische Wunder Shiitake. Diese Pilze, reich an B-Vitaminen und Protein, enthalten außerdem größere Mengen Eisen, das die Blutbildung fördert. Regelmäßig verzehrt unterstützen sie außerdem die Abwehrkräfte. Diese supergesunden Pilze verleihen dem knackigen Salat eine „fleischige“ Textur.*

## **Für 2 Personen**

### **Für den Salat**

2 EL getrocknete Arame-Algen oder andere Algen wie getrocknete Dulse (siehe [hier](#))

1 EL Furikake (japanische Streugewürzmischung) oder 1 EL schwarze und weiße Sesamsaat

1 EL Kokosöl

6 große Shiitakepilze oder 250 g andere Pilze, in etwa 5 mm dicken Scheiben (nicht waschen, sondern nur mit Küchenpapier abwischen)

300 g grüner Spargel (geputzt etwa 200 g)

200 g violetter Sprossenbrokkoli (oder grüner Brokkoli)

200 g grüne Bohnen

1 Chicorée (den roten für etwas Farbe im Salat)

½ kleine rote Zwiebel, in feinen Streifen, oder 2 Frühlingszwiebeln, schräg in Ringe geschnitten

1 rote Chili, in feinen Ringen

1 Handvoll frisch gehackter Koriander

½ Handvoll frisch gehackte Minze

### **Für das Miso-Tahini-Dressing**

1 EL Tahini

1 EL süße weiße Misopaste

1½ EL Zitronen- oder Limettensaft

1 EL Sesamöl (nicht geröstet)

1 daumengroßes Stück frischer Ingwer (etwa 40 g) – Bioware ungeschält –, fein gerieben

1 Prise Meersalz oder  $\frac{1}{4}$  TL Tamari, zum Abschmecken

**1** Die Algen 8–10 Minuten oder nach Packungsangabe in Wasser einweichen. Abspülen und abtropfen lassen.

**2** Furikake oder Sesamsaat in einer großen Pfanne 1 Minute trocken rösten, dann auf einen Teller geben.

**3** Das Kokosöl in derselben Pfanne bei mittlerer Hitze zerlassen. Die Pilze darin portionsweise 1 Minute von jeder Seite anbräunen. Die Pfanne nicht zu voll machen, sonst werden die Pilze eher gedünstet. Auf einen zweiten Teller geben.

**4** Nun Spargel, Brokkoli und Bohnen mit etwa 2 Esslöffeln Wasser (der Pfannenboden sollte bedeckt sein) in die Pfanne geben und bei aufgesetztem Deckel einige Minuten knackig gar dünsten. Unter kaltem Wasser abschrecken und abtropfen lassen.

**5** Für das Dressing alle Zutaten mit 2 Esslöffeln Wasser (heißes Wasser, wenn das Tahini fest ist) mit einer Gabel glatt und cremig rühren.

**6** Den Chicorée putzen, halbieren und in Streifen schneiden. Mit gegartem Gemüse, Algen, Zwiebel und Chili in einer Schüssel anrichten und mit den gehackten Kräutern bestreuen. Mit dem Dressing beträufeln und mit gerösteter Furikake oder Sesam bestreuen.



# SALAT MIT PAPAYA, HALLOUMI UND BRUNNENKRESSE

---

*Der perfekte, schnelle Sommersalat mit großer Nährstoffdichte und allen fünf Geschmacksrichtungen: bitter, süß, sauer, salzig und umami (würzig) – genau richtig für Tage, an denen Sie etwas Erfrischendes, Spritziges brauchen, um eingeschlafene Geschmacksknospen wachzuküssen.*

*Papaya enthält drei sehr wirkungsvolle Antioxidantien: die Vitamine A, C und E, vor allem aber Papain, ein Enzym, das die Aufspaltung von Proteinen unterstützt. Wir kaufen immer die lange, große Papayasorte. Papaya ist reif, wenn die Haut gelb ist, die Frucht duftet, fast schon zerdrückt aussieht und auf leichten Druck nachgibt. Papaya wirkt reinigend und beruhigend auf den Verdauungstrakt und hilft bei Verstopfung und Blähungen. Sie werden nicht nur in diesem Rezept feststellen, dass wir so oft wie möglich Brunnenkresse einbauen; hier ist ihr pfeffriges, frisches Aroma die perfekte Ergänzung zum salzigen Halloumi und zur süßen Papaya.*

## Für 4 Personen

### Für den Salat

4 große Handvoll Brunnenkresse  
250 g Kirschtomaten, halbiert  
1 rote Zwiebel, in feinen Ringen  
2 große Avocados, entsteint und in Scheiben  
1 Handvoll Pinienkerne oder Kürbis- oder Sonnenblumenkerne (vorzugsweise „knackig“ aktiviert, [hier](#))  
½ große Papaya  
1 TL Ghee  
250 g Packung Halloumi (aus 100 % Schafs- oder Ziegenmilch, hat ein besseres Aroma), in 1 cm dicken Scheiben  
Meersalz und schwarzer Pfeffer

### Für das Dressing

4 EL natives Olivenöl extra  
flüssiger Biohonig

1½ EL Apfelessig oder Limette- oder Zitronensaft

- 1** Die Brunnenkresse in mundgerechte Stücke schneiden und auf einer Servierplatte verteilen.
  - 2** Tomaten, Zwiebel und Avocados darauf verteilen und mit etwas Meersalz würzen (nicht zu viel, da der Käse schon salzig ist).
  - 3** Die Pinienkerne in einer Pfanne trocken rösten, dann auf einen Teller geben.
  - 4** Die Papaya halbieren und die Kerne herauslösen (können in Smoothies oder in Salatdressings gegeben werden – sie haben einen radieschenähnlichen Geschmack, also sparsam dosieren). Mit einem Löffel größere Stücke Fruchtfleisch von der Schale lösen und auf dem Salat anrichten.
  - 5** Das Ghee in einer Pfanne bei starker Hitze zerlassen und die Halloumischeiben darin portionsweise etwa 1 Minute von jeder Seite goldbraun anbraten; nicht aus den Augen lassen, da der Käse schnell zäh wird. Die heißen Halloumischeiben auf dem Salat anrichten.
  - 6** Mit den Pinienkernen bestreuen. Mit Olivenöl, etwas Honig und Essig oder Zitronensaft beträufeln und schwarzen Pfeffer darübermahlen. Servieren, solange der Käse noch warm ist.
- +** **GRILL VORHANDEN?** Legen Sie die Halloumischeiben auf den Grill, solange Sie die restlichen Salatzutaten zurechtschneiden.



# SOMMERSALAT MIT ROTKOHL UND LIMETTE

---

*Mit einem scharfen Messer oder mit dem Hobeleinsatz der Küchenmaschine ist der Kohl für diesen einfachen dreifarbigem Salat im Handumdrehen zerkleinert. Rotkohl ist ein leckeres Supergemüse. Die violette Farbe deutet auf den hohen Gehalt an Antioxidantien hin; seine Bitterstoffe harmonieren prächtig mit der Süße der Karotten und der Säure der Limetten, dem anisartigen Geschmack von Fenchel und den knackigen Erdnüssen. Fenchel reinigt Leber und Darm, und das Limettendressing steckt voller Vitamin C. Das alles hat eine wunderbar alkalisierende Wirkung auf den Körper.*

*Mit etwas selbst gemachter [Ingwer-Mohn-Mayonnaise](#) wird aus der Beilage schnell ein sättigendes Hauptgericht, oder servieren Sie den Salat mit etwas Grillfisch oder unserem [Hähnchen à la Pablo](#).*

*Der Salat eignet sich perfekt als Beilage für einen Grillabend. Wenn Sie ihn im Voraus zubereiten wollen, beträufeln Sie das Gemüse nur mit Limettensaft, damit es frisch und knackig bleibt, und geben Sie Sesamöl, Salz und Pfeffer erst 10 Minuten vor dem Servieren darüber.*

## Für 4 Personen als Beilage

### Für den Salat

½ großer Rotkohl (etwa 400 g)

1 kleiner Fenchel mit Grün

2 mittelgroße Karotten, in feinen Stiften

1 Selleriestange, in feinen Scheiben

2 Frühlingszwiebeln, in Ringen

1 Handvoll frischer Koriander, grob gehackt

2 EL Erdnüsse, Mandeln oder Kürbiskerne (vorzugsweise „knackig“ aktiviert, [hier](#)), grob gehackt

### Für das Limettendressing

fein abgeriebene Schale und Saft von 1 Biolimette oder -zitrone (ohne die bittere weiße Schale)

1½ EL Sesamöl (nicht geröstet) oder natives Olivenöl extra

Meersalz und schwarzer Pfeffer

- 1** Den Rotkohl mit einem Messer fein schneiden oder hobeln. Das Fenchelgrün fein hacken und dünne Stiele und Knolle in feine Scheiben schneiden oder hobeln.
- 2** Kohl und Fenchel in einer großen Schüssel mit Karotten, Sellerie, Frühlingszwiebeln und Koriander vermengen.
- 3** Für das Dressing alle Zutaten in ein Schraubglas füllen und kräftig schütteln. Das Dressing am besten mit den Händen gut unter den Salat mischen.
- 4** Die Erdnüsse in einer großen Pfanne einige Minuten trocken rösten, bis sie goldbraun sind. Auf dem Salat verteilen und sofort servieren.



# LINSENSALAT MIT ROTER BETE UND APFEL

---

*Dieser herbstliche Salat steckt voller Aromen, Farben und Texturen. Er schmeckt warm ebenso gut wie kalt. Die Linsen sollten noch warm mit dem Dressing vermengt werden, weil sie es so besser aufsaugen.*

*Statt Puy-Linsen können Sie auch braune Tellerlinsen oder grüne Linsen verwenden, aber die Suche nach den kleinen französischen Linsen aus der gleichnamigen Stadt lohnt sich, denn sie haben eine wunderbare Textur und ein herrlich nussiges Aroma, womit sie eine tolle Grundlage für die anderen Zutaten bilden.*

## Für 4 Personen

### Für den Salat

220 g Puy-Linsen (französische grüne Linsen, über Nacht aktiviert, [hier](#))

500 ml [Knochenbrühe](#) oder Gemüsebrühe

1 Lorbeerblatt

4 kleine Rote Beten (falls Sie finden, in verschiedenen Farben)

2 rote Chicorée

1 TL frischer oder  $\frac{1}{2}$  TL getrockneter (Zitronen-)Thymian

1 großer grüner Apfel

400 g Salat der Saison wie Brunnenkresse, Rucola, Feldsalat

2 EL getrocknete Cranberrys

1 kleine Handvoll Pekannüsse oder Walnüsse (vorzugsweise „knackig“ aktiviert, [hier](#)), grob gehackt

1 kleine rote Zwiebel, fein gewürfelt

1 große Handvoll frische Petersilie, grob gehackt

### Für das Senfdressing

2 TL Senf (wir verwenden körnigen)

4 EL Apfelessig

12 EL natives Olivenöl extra

2 TL flüssiger Biohonig

1 Knoblauchzehe, gewürfelt

## Meersalz und schwarzer Pfeffer

- 1** Die Linsen mit Brühe und dem Lorbeerblatt in einen Topf geben und 12–15 Minuten gar kochen.
- 2** Inzwischen für das Dressing alle Zutaten in eine Schüssel geben und glatt rühren. Alternativ alles in ein Schraubglas füllen und kräftig schütteln.
- 3** Die Beten schälen und mit einem scharfen Messer oder einer Mandoline in feine Scheiben schneiden (Achtung, der Saft lässt sich schlecht aus der Kleidung entfernen). Den Chicorée in einzelne Blätter zerteilen.
- 4** Die Linsen abgießen und sofort in die Schüssel geben. Mit Dressing und Thymian vermengen und etwa 10 Minuten ziehen lassen.
- 5** Den Apfel vierteln, entkernen und in Spalten schneiden. Wenn der Salat im Voraus zubereitet wird, die Spalten mit Zitronensaft beträufeln, damit sie nicht braun werden.
- 6** Die Salatblätter auf einer Servierplatte verteilen. Cranberrys, Nüsse, Apfelspalten, Bete Scheiben, Zwiebel und Petersilie unter die warmen Linsen mischen, dann auf dem Salatbett anrichten und sofort servieren.



# RUCKZUCK-ZUCCHINISALAT

---

*Dieser Salat gehört zu den ersten Rezepten, die wir Kunden zeigen, weil er, wie der Name schon sagt, eine schnelle Zwischenmahlzeit ist, die neue Energie schenkt und viel besser ist als der Griff zur Keksdose. Sie werden schnell feststellen, dass Sie damit auch ohne den nachmittäglichen Zuckerkick bis zum Abend durchhalten. Der Salat ist außerdem eine tolle Beilage zu quasi allem und eine wunderbare Vorspeise.*

*Für ein leckeres Finish werfen Sie noch ein paar geröstete Kürbiskerne in diesen alkalisierenden Rohkostsalat mit seinem wärmenden, vollen Aroma. Rösten Sie die Kürbiskerne fix in einer trockenen Pfanne, bis sie goldbraun sind und zu knacken beginnen, bevor Sie die Zucchini raspeln.*

## Für 1 Person als Beilage

1 Handvoll Kürbiskerne (vorzugsweise „knackig“ aktiviert, [hier](#))

1 Zucchini

2 EL natives Olivenöl extra

2 TL Balsamico

Meersalz und schwarzer Pfeffer

**1** Die Kürbiskerne in einer Pfanne bei mittlerer Hitze trocken rösten, bis sie goldbraun sind, knacken und zu springen beginnen. Dabei regelmäßig an der Pfanne rütteln.

**2** Inzwischen die Zucchini waschen, trocknen und auf einen Teller raspeln.

**3** Die Kürbiskerne über die Zucchiniraspel streuen. Mit Olivenöl und Essig beträufeln. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Fertig!

**+** **WENN ES NOCH SCHNELLER GEHEN SOLL** oder Sie den Salat auf der Arbeit frisch zubereiten, rösten Sie im Voraus eine größere Portion Kürbiskerne und lagern Sie sie kühl und trocken in einem Schraubglas.



# KAROTTEN-RADIESCHEN-SALAT MIT ALGEN IN MISODRESSING

---

*Dieser Salat ist schnell zubereitet und knackig. Algen sind reich an Calcium, Magnesium, Phosphor, Eisen und Kalium (mehr dazu [hier](#)). Man kann sie frisch, häufiger aber getrocknet kaufen und dann einweichen.*

*Dieser Salat passt perfekt zu [Fisch-Teriyaki](#) oder [Hähnchen-Adobo](#). Oder garen Sie etwas Quinoa oder ein paar Buchweizen nudeln und mischen Sie sie unter den Salat. Das köstliche süße Misodressing hält sich gut im Kühlschrank. Was nicht für den Salat gebraucht wird, kann für gebratene Auberginen oder Wokgemüse verwendet werden.*

**Für 2 Personen als Beilage**

**Für den Salat**

1 kleine Handvoll frische oder 2 TL getrocknete Algen

2 große Karotten

2 EL schwarze oder weiße Sesamsaat oder Furikake (japanische Streugewürzmischung)

6 Radieschen, in Scheiben

2 Frühlingszwiebeln, schräg geschnitten

1 Handvoll frischer Koriander, grob gehackt

**Für das Misodressing**

1 EL Limetten- oder Zitronensaft

½ TL Tamari oder Meersalz

3 EL Sesamöl (nicht geröstet) oder natives Olivenöl extra

½ TL geröstetes Sesamöl

½ TL flüssiger Biohonig

½ TL Apfelessig

1 TL süße weiße Misopaste

1 rote Chili, fein gehackt

**1** Die Algen nach Packungsangabe vorbereiten: Frische Algen werden in der Regel einige

Male abgespült; getrocknete Algen müssen gewässert, abgespült und ausgedrückt werden.

**2** Inzwischen für das Dressing alle Zutaten verrühren.

**3** Die Karotten mit einem Spiralschneider oder Julienne-Feuer zu „Spaghetti“ schneiden. Alternativ mit einem Sparschäler lange, dünne Bänder von den Karotten abnehmen. Eventuell halbieren, damit sich die „Nudeln“ leichter essen lassen.

**4** Den Sesam in einer Pfanne trocken rösten, bis er zu duften beginnt.

**5** Algen, Karotten, Radieschen und Frühlingszwiebeln in eine Salatschüssel geben. Das Dressing darübergießen und alles mit den Händen vermengen. Mit Sesam und Koriander garnieren.



**VON LINKS NACH RECHTS:** Karotten-Radieschen-Salat mit Algen in Misodressing (gegenüber) und [Gurkenmaki mit Krebsfleisch](#)

# BROKKOLISALAT MIT INGWER-MOHN-MAYONNAISE

---

*Brokkoli, Gojibeeren, Apfelessig, Ingwer und Mohn ergeben einen echten Supersalat. Die Mohnsaat sollte gut gekaut werden, damit die wertvollen Inhaltsstoffe leicht absorbiert werden können. Wenn Ihnen kalt ist oder Sie sich schlapp fühlen, dämpfen Sie den Brokkoli erst. Für den Extrakick können Sie noch mehr Ingwer verwenden. Der Salat passt als Beilage gut zu unserem [Fisch-Teriyaki](#), oder mischen Sie einfach etwas gegartes, zerkleinertes Hühnchenfleisch oder Buchweizennudeln unter.*

**Für 2 Personen**

**Für den Salat**

1 großer Brokkoli (etwa 350 g)

½ rote Zwiebel, in feinen Streifen

1 EL Apfelessig

2 EL Gojibeeren

2 EL Mandeln (vorzugsweise „knackig“ aktiviert, [hier](#)), grob gehackt

**Für die Ingwer-Mohn-Mayonnaise**

1 Eigelb (das Eiweiß z. B. für die [Flower-Power-Pizza](#), verwenden)

200 ml Sesamöl (nicht geröstet) oder Macadamiaöl

½ EL Apfelessig

1 TL flüssiger Biohonig

½ daumengroßes Stück frischer Ingwer (ca. 20 g) – Bioware ungeschält –, fein gerieben

1 EL Mohnsaat

1 Prise Meersalz

**1** Den Brokkoli mit dem Raspeleinsatz der Küchenmaschine zerkleinern oder von Hand raspeln. (Sie können den ganzen Brokkoli verarbeiten oder nur die Röschen, die Stiele zum Entsaften oder für Suppen verwenden.)

**2** Die Zwiebelstreifen 15–20 Minuten im Essig ziehen lassen. (Der Essig kann zusätzlich für die Mayonnaise, falls sie etwas säuerlicher werden soll, oder für andere Salate verwendet werden.)

**3** Die Gojibeeren etwa 10 Minuten in warmem Wasser einweichen.

**4** Brokkoli, abgetropfte Zwiebelstreifen und Gojibeeren sowie gehackte Mandeln in einer Schüssel vermengen.

**5** Für die Mayonnaise das Eigelb in einer Schüssel verquirlen. So viel Sesamöl unter ständigem Rühren in einem sehr dünnen Strahl zugießen, bis eine feste Mayonnaise entstanden ist. Den Apfelessig unterrühren. Nun kann das restliche Öl als sehr dünner Strahl unter Rühren eingearbeitet werden. Die restlichen Zutaten unterziehen und abschmecken.

**6** Die Mayonnaise unter den Salat heben.



# SALAT MIT ERBSEN, PFIRSICHEN UND ZIEGENKÄSE

---

*Diese Mischung aus angebratenen, warmen Zucchini mit weichen, süßen Plattpfirsichen und zarten frischen Erbsen, knackigem Salat und kräftig-cremigem Ziegenkäse fällt etwas aus der Reihe.*

*Es ist kein Drama, wenn Sie nicht alle Zutaten wie beschrieben bekommen: Gute Tiefkühl-Erbsen, gewöhnliche grüne Zucchini und normale runde Pfirsiche tun es auch. Besonders gerne greifen wir bei diesem Rezept zu Kopfsalat. Wenn Sie keinen Ziegenkäse zur Hand haben oder ihn nicht mögen, verwenden Sie einen in Streifen geschnittenen Hartkäse wie Pecorino oder Parmesan oder ein Pesto wie unser [Paranusspesto](#). Oder mixen Sie eine Handvoll eingeweichte, abgespülte Cashewkerne mit einer Knoblauchzehe, Meersalz und etwas Wasser und löffeln Sie diesen „Frischkäse“ über den Salat. Wenn Sie auf Halloumi stehen, grillen Sie ein paar Scheiben und servieren Sie sie mit dem Salat; quasi eine kleine Abwandlung unseres [Salats mit Papaya, Halloumi und Brunnenkresse](#).*

*Pfirsiche werden nach der Ernte weicher und saftiger, aber nicht aromatischer und süßer. Deshalb ist ein weicher Pfirsich nicht unbedingt Indiz für eine aromatische Frucht. Das lässt sich aber wenigstens erschnüffeln.*

**Für 2 Personen**

**Für den Salat**

1 Kopfsalat oder anderer Blattsalat

120 g frische Erbsen in der Hülse (oder 60 g Tiefkühl-Erbsen)

1 TL Ghee

2 mittelgroße Zucchini (wir verwenden gelbe), in 1 cm dicken Scheiben

3 große reife Pfirsiche (wir verwenden Plattpfirsiche), geachtelt

90–120 g unpasteurisierter Ziegenkäse pro Person (wir lieben Cathare)

12 frische Minzeblätter, zerrupft

¼ rote Zwiebel, in sehr feinen Streifen

**Dressing**

4 EL natives Olivenöl extra

1 EL Balsamico

Meersalz und schwarzer Pfeffer

**1** Den Salat waschen und trocknen. Große Blätter in mundgerechte Stücke zupfen. Frische Erbsen palen; Tiefkühl-Erbsen in etwas kaltem Wasser auftauen und abtropfen lassen.

**2** Das Ghee in einem großen Topf bei mittlerer Hitze zerlassen. Die Zucchinischeiben darin in einer Schicht (sonst werden sie eher gedünstet) von jeder Seite 1 Minute leicht anbräunen.

**3** Die Salatblätter auf Serviertellern verteilen und Zucchini, Pfirsiche, Erbsen und Ziegenkäse darauf anrichten.

**4** Mit Minze und Zwiebelstreifen bestreuen.

**5** Mit Olivenöl und Essig beträufeln. Salzen und pfeffern.



# GEBACKENES KNOCHENMARK MIT BRUNNENKRESSESALAT

---

*Knochenmark, um das früher bei uns am Tisch gekämpft wurde, ist gänzlich außer Mode gekommen und erlebt nur auf den Speisekarten schicker Restaurants ein kleines Comeback. Dieses nahrhafte Lebensmittel, von Queen Victoria angeblich täglich verspeist, ist purer Luxus zu günstigem Preis. Reich an Nährstoffen und Aromen und günstig – was könnte es Besseres geben? Sie können sich die Knochen beim Metzger in jeder Länge geben lassen; wir finden, dass 7–8 cm die ideale Stärke ist, bei der man leicht an den Schatz im Innern kommt.*

*Die klassische Kombination ist mit Petersilie, Schalotten und Kapern: salzige, bittere und würzige Aromen, die unsere Magensaft anregen. Wenn wir faul sind, geben wir uns auch mit ein bisschen Brunnenkresse und Zitronensaft zufrieden.*

*Wenn Sie für mehrere kochen, können Sie ein großes Brett mit Knochenstücken auf den Tisch stellen, damit sich jeder selbst bedienen kann. Das macht was her. Mit ein paar Beilagen wird daraus eine richtige Mahlzeit. Probieren Sie es mit [Röstgemüse](#), [Caesar Salad mit Grünkohl](#), dem [Sommersalat mit Rotkohl und Limette](#) oder dem [Fenchel-Gurken-Salat mit Dill](#) und etwas getoastetem [Leinsamenbrot](#) oder [Mehrkornbrot](#).*

## Für 4 Personen als Vorspeise

8–10 Markknochen von Kalb oder Rind, je 7–8 cm dick (etwa 1,5 kg)

4 Handvoll Salatblätter wie Brunnenkresse

2–3 EL Kapern

1 kleine Zwiebel, in Streifen

Zitronensaft

Meersalz und schwarzer Pfeffer

**1** Den Backofen auf 230 °C (Umluft) vorheizen.

**2** Die Knochen mit der breiteren Schnittseite nach unten in eine Bratform oder auf ein mit Backpapier belegtes Backblech setzen. Im vorgeheizten Ofen je nach Knochenstärke 15–20 Minuten backen, bis das Mark weich ist und beginnt, sich vom Knochen zu lösen. Das Mark darf aber noch nicht schmelzen.

**3** Inzwischen einen leichten Salat mit sauren, bitteren und salzigen Komponenten wie Kapern zubereiten. Eine kleine, in feine Streifen geschnittene Zwiebel ist ebenfalls eine aromatische Bereicherung. Mit Zitronensaft beträufeln, salzen und pfeffern.

**4** Die Markknochen mit Meersalz würzen und zum Salat servieren. (Knochen nicht wegwerfen, damit lässt sich noch eine Knochenbrühe zubereiten.)



# CAESAR SALAD MIT GRÜNKOHL

---

*Eine leckere Beilage oder – mit gegartem Hähnchenfleisch, Garnelen oder Fisch – auch eine vollwertige Mahlzeit. Der Grünkohl sollte eine Stunde im Voraus angemacht werden, damit die Blätter etwas weicher werden und die Aromen Salz, Zitronensaft und Öl absorbieren. Der Salat ist ein tolles Essen zum Mitnehmen.*

*Haben Sie keine Angst vor nährstoffreichem rohem Eigelb, solange es frisch und von kontrollierten Erzeugerbetrieben stammt.*

## Für 4 Personen als Beilage

### Für den Salat

200 g Grünkohl

1 Handvoll Walnüsse (vorzugsweise „knackig“ aktiviert, [hier](#))

1 EL Ghee

1–2 Scheiben [Leinsamenbrot](#) oder [Mehrkornbrot](#), grob gewürfelt

Parmesanspäne, zum Garnieren

### Für das Dressing

fein abgeriebene Schale und Saft von  $\frac{1}{2}$  Biozitrone

1 kleine Knoblauchzehe

1 TL Dijonsenf

50 g Parmesan, frisch gerieben

1 Eigelb

4 Sardellenfilets

4 EL natives Olivenöl extra

**1** Die Stiele und Mittelrippen vom Grünkohl entfernen. Die Blätter aufeinanderlegen, aufrollen und in feine Streifen schneiden.

**2** Für das Dressing bis auf das Olivenöl alle Zutaten im Mixer glatt pürieren. Bei laufendem Motor das Olivenöl in einem dünnen Strahl zugießen, bis die Sauce dickflüssig wird. Abschmecken.

**3** Den Grünkohl von Hand mit dem Dressing vermengen und 1 Stunde ziehen lassen.

Wenn nicht so viel Zeit bleibt, das Dressing von Hand in den Grünkohl einmassieren.

**4** Die Walnusskerne in einer Pfanne 30 Sekunden trocken rösten, bis sie leicht gebräunt sind. Auf einen Teller geben.

**5** Das Ghee in derselben Pfanne zerlassen und die Brotwürfel darin von allen Seiten knusprig braten.

**6** Den Grünkohlsalat auf einer Platte anrichten. Croûtons, Walnüsse und etwas Parmesan darauf verteilen.



# KRAUTSALAT MIT SPECK UND APFEL

---

*Dieser Rotkrautsalat vereint viele unserer liebsten Herbstzutaten: Rotkohl, Äpfel, Nüsse und Cranberrys. Und mit seinen tollen roten Farben ist er auch ein Fest fürs Auge! Wie viele unserer Lieblingssalate werden auch hier gegarte mit rohen Zutaten kombiniert, was zu kühlerem Wetter passt. Wenn Sie den Salat abends essen wollen, raten wir Ihnen, den Kohl und die anderen Zutaten kurz anzudünsten, damit der Salat leichter verdaulich wird. Den Bacon können Sie durch ein paar in Scheiben geschnittene und in Butter und Knoblauch geschwenkte Pilze ersetzen. Die Vinaigrette ist schnell zusammengerührt und hält sich bis zu 1 Woche im Kühlschrank.*

## Für 4 Personen

### Für den Salat

½ großer Rotkohl (etwa 400 g)

1 TL Ghee

4 Scheiben ungeräucherter Speck, ohne Schwarte, gewürfelt

1 kleine rote Zwiebel, in Streifen

1 knackiger roter Apfel, in 2 cm Würfeln

2 EL grob gehackte Pekan- oder Walnusskerne (vorzugsweise „knackig“ aktiviert, [hier](#))

1 EL getrocknete Cranberrys

### Für das Senfdressing

5 EL natives Olivenöl extra

1 EL Senf (wir verwenden körnigen)

2½ EL Apfelessig

¾ TL Meersalz

¾ TL schwarzer Pfeffer

1 TL flüssiger Biohonig

**1** Den Rotkohl mit einem Messer, einer Mandoline oder mit dem Hobeleinsatz der Küchenmaschine in feine Streifen schneiden. In eine große Schüssel geben.

**2** Für die Vinaigrette alle Zutaten in ein Schraubglas füllen, kräftig schütteln und über den

Rotkohl gießen.

**3** Das Ghee in einer Pfanne bei mittlerer bis starker Hitze zerlassen. Den Speck darin knackig braun braten. Auf einen Teller geben.

**4** Nun im ausgelassenen Fett in der Pfanne die Zwiebel (und nach Belieben auch die Apfelwürfel) einige Minuten andünsten. Die Nüsse zugeben und 30 Sekunden mitbraten und erwärmen. Den Pfanneninhalt zum Rotkohl geben.

**5** Cranberrys und Speck zufügen und alles sorgfältig vermengen.



# FENCHEL-GURKEN-SALAT MIT DILL

---

*Ein Salat, den wir aus unserer Vorliebe für den reinen, erfrischenden Geschmack von Fenchel und Dill entwickelt haben. Reichern Sie den Salat mit einem weich gekochten Ei, mit Räucherfisch oder Feta an. Das supereinfache Dressing passt übrigens auch zu jedem anderen Salat.*

**Für 2 Personen als Beilage**

**Für den Salat**

1 Fenchel  
½ große Salatgurke  
1 große Avocado, halbiert und in Streifen  
1 EL frisch gehackter Dill  
1 EL frische Schnittlauchröllchen oder 1 Frühlingszwiebel, in Ringen  
1 EL Mohnsaat (optional)

**Für das Dressing**

1 EL Zitronensaft oder Apfelessig  
2 EL natives Olivenöl extra  
1 TL flüssiger Biohonig  
Meersalz und schwarzer Pfeffer

**1** Den Fenchel mit einer Mandoline oder einem sehr scharfen Messer sehr fein schneiden. Das Fenchelgrün hacken. Die Gurke längs halbieren und schräg in sehr feine Scheiben schneiden. Alles in einer Schüssel vermengen.

**2** Avocadoscheiben, Dill und Schnittlauch oder Frühlingszwiebeln zugeben.

**3** Für das Dressing alle Zutaten verrühren und mit den Händen vorsichtig unter das Gemüse heben. Nach Belieben mit Mohn garnieren.



# **BEILAGEN UND SNACKS**

---

*Blumenkohkreis und Blumenkohlpilaw*

*Blumenkohlpüree*

*Sautierte Pilze mit Rosmarin und Arame*

*Ganzer gebackener Blumenkohl*

*Geschmorter Fenchel mit Zitrone und Rosmarin*

*Zucchinifritten*

*Bohnenmus*

*Grüne Bohnen mit gerösteten Kokos-Chips*

*Grüne Bohnen mit Knoblauch und Zitrone*

*Erbsen-Brokkoli-Püree mit Minze*

*Buchweizenmuffins mit Apfel und Käse*

*Orientalische und italienische Gemüsebällchen*

*Knabbernüsse mit Southwestern-Gewürzmischung*

*Karotten-Leinsamen-Cracker*

*Geröstete Kokos-Chips*

*Knusprige Kichererbsen*

*Tahini-Energiekugeln*

*Brokkolibratlinge mit pikantem Avocado-Dip*

*Apfel fünferlei Art*

**I**N DIESEM KAPITEL DREHT SICH ALLES UM DIE KLEINEN EXTRAS, DIE LECKEREN GERICHTE, DIE ZWISCHEN ODER ZU DEN HAUPTMAHLZEITEN SERVIERT WERDEN. Wir haben eine Reihe von Beilagenrezepten zusammengestellt, mit denen Sie Ihr Hauptgericht komplettieren oder Resten vom Vortag neues Leben einhauchen. Und außerdem finden Sie hier unsere Lieblingssnacks, die Ihnen neue Energie geben und Sie bis zur nächsten Mahlzeit durchhalten lassen.

Unsere Rezepte auf Gemüsebasis wie [Grüne Bohnen mit Knoblauch und Zitrone](#) schmecken auch solo, sodass man eigentlich nichts anderes dazu braucht. Wir vermeiden Kartoffeln, Pasta und Getreide als Sättigungsbeilage zu unseren Hauptgerichten. Stattdessen bereiten wir leckere, nahrhafte Varianten aus Gemüse zu. Wenn Sie bislang also glaubten, ohne Pasta und Kartoffeln nicht auszukommen, probieren Sie doch mal unser [Blumenkohlpüree](#), den [Blumenkohl-](#) oder [Brokkolireis](#), unsere [Zughetti](#) oder die [Zucchinifritten](#), die sich alle mit protein- oder stärkereichen Gerichten kombinieren lassen.

Wir sind große Mezze-Fans, und in den Sommermonaten stellen wir häufig Mahlzeiten aus vier bis fünf kleinen Gerichten zusammen. Wenn man eine Auswahl davon im Kühlschrank hat, lässt sich leicht ein Mittag- oder Abendessen mit ein bisschen hiervon und ein wenig davon zaubern. Alternativ können diese kleinen Speisen zu einer Portion Fleisch, Fisch, Ei, Hülsenfrüchten oder Pseudogetreide als Beilage gereicht werden.

Immer den richtigen Snack zur Hand zu haben, kann eine große Hilfe sein, um nicht bei jeder Bäckerei, jedem Imbiss oder Kiosk, an denen man vorbeikommt, in Versuchung zu geraten. Denn das bunte Angebot ist besonders dann verführerisch, wenn Ihr Magen sich bemerkbar macht und Ihnen mitteilt, dass seit dem Mittagessen ja schon zwei Stunden vergangen sind und es bis zum Abendessen noch mindestens zwei weitere Stunden dauern wird.

Wenn Sie Hunger verspüren, sollten Sie als erste Maßnahme etwas trinken und dann erst zu einem gesunden Snack greifen, mit dem Sie nicht eine Stunde später schon wieder Hunger bekommen: also statt Schokoriegel, Keks und Co. lieber ein Snack aus ordentlichen, vollwertigen Zutaten mit gesunden Fetten und/oder Proteinen, der schmeckt und sättigt. Der ultimative Snack sind unsere [Tahini-Energiekugeln](#): Sie sind nahrhaft, nicht zu süß und ideal für unterwegs. Frieren Sie sie ein und holen Sie sich morgens ein paar Kugeln für den bevorstehenden Arbeitstag aus dem Gefrierfach.

Ab [hier](#) erfahren Sie, wie sich Snacks als Teil unseres Kochvergnügens am Sonntag im Voraus zubereiten und lagern lassen. Wir wissen nur zu gut, wie schwierig es sein kann, auf der Arbeit oder auf Reisen vernünftig zu essen, wenn man keine anständigen Snacks zur Hand hat. Tipps, wie Sie was mitnehmen können, finden Sie [hier](#). Die folgenden Rezepte helfen Ihnen ebenfalls dabei. Das Geheimnis ist, immer gut auf einen „Snack-Attack“ vorbereitet zu sein!



# BLUMENKOHLREIS UND BLUMENKOHLPILAW

---

*Diese hundertprozentige Gemüsealternative zu Reis braucht mit Vor- und Zubereitung schlappe 10 Minuten. Blumenkohl enthält viele wertvolle Pflanzenstoffe und vor allem große Mengen Vitamin C, das in weißem oder braunem Reis gar nicht vorhanden ist. Mal mögen wir unseren Blumenkohlrис pur, mal variieren wir ihn mit etwas Kokosmilch oder bereiten ihn auch gerne als aromatisch duftenden Blumenkohlpilaw zu.*

**Für 2 Personen**

**Für den Blumenkohlrис**

1 Blumenkohl  
1 TL Ghee oder Kokosöl  
2 EL [Knochenbrühe](#) oder Wasser  
Meersalz und schwarzer Pfeffer

**Für den Blumenkohlpilaw**

1 Blumenkohl  
1 EL Pistazienkerne oder Mandelblättchen  
1 TL Ghee oder Kokosöl  
1 mittelgroße Zwiebel, fein gehackt  
1 TL Kurkuma  
2 getrocknete Lorbeerblätter  
3 Kardamomkapseln, zerdrückt  
1 EL Rosinen  
2 EL [Knochenbrühe](#) oder Wasser  
1 TL Zitronensaft  
Meersalz und schwarzen Pfeffer

**1 FÜR DEN BLUMENKOHLREIS** den Blumenkohl putzen. Mit dem Raspeleinsatz der Küchenmaschine oder einer Reibe von Hand zu reisgroßen Raspeln verarbeiten.

**2** Ghee oder Kokosöl mit Blumenkohlrис und Brühe oder Wasser in einen großen Topf geben und vermengen.

**3** Den Deckel aufsetzen und bei mittlerer Hitze 4–6 Minuten dünsten, bis der Blumenkohl knackig gar ist. Zwischendurch prüfen, ob noch genug Flüssigkeit vorhanden ist, damit der Blumenkohl sich nicht am Topfboden festsetzt. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und sofort servieren.

**4 FÜR DEN BLUMENKOHL PILAW** den Kohl wie in Schritt 1 vorbereiten.

Pistazienkerne oder Mandelblättchen in einem großen Topf 1 Minute trocken rösten. Auf einen Teller geben.

**5** Die Hitze erhöhen und im selben Topf Ghee oder Kokosöl zerlassen. Zwiebel, Kurkuma, Lorbeerblätter und Kardamom darin 8 Minuten andünsten, bis die Zwiebel glasig ist. Dabei gelegentlich rühren.

**6** Blumenkohl, Rosinen und Brühe oder Wasser untermischen und bei aufgesetztem Deckel 4–6 Minuten wie oben beschrieben dünsten.

**7** Mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken. Nach Belieben den Kardamom im Pilaw lassen oder herausnehmen.

**+ GROSSE PORTIONEN?** Klar, können Sie den Blumenkohl auch von Hand raspeln, aber eine Küchenmaschine mit Schnitzelwerk ist hier eine echte Hilfe.



# BLUMENKOHLPÜREE

---

Eine kohlenhydratarme, reine Gemüsebeilage, die sich gut kombinieren lässt und zu allem passt. Es ist ein Kinderspiel – denn der Kohl muss ja nicht geschält und nur kurz gegart und dann püriert werden. Natürlich können Sie das Püree ohne Knoblauch zubereiten; wir finden allerdings, dass er dem Gericht eine bessere Textur verleiht, ohne alles andere zu übertünchen, weil die Zehen auch gedünstet werden. Für einen ausgeprägten Knoblauchgeschmack ziehen Sie etwas sanft angebratenen Knoblauch unter.

Betrachten Sie dieses Püree einfach wie Kartoffelpüree und verfeinern Sie es nach Geschmack mit Senf und Käse oder einem der Vorschläge unten. Wir servieren das Püree gerne zu gebratenem Lamm, [Ossobuco](#) und natürlich als Haube für unseren [Shepherd's Pie](#) oder als Alternative zum Selleriepüree für den [Fischauflauf](#).

## Für 4 Personen

2 Blumenkohl, geputzt  
25 g Butter  
4 Knoblauchzehen, geschält  
Meersalz und schwarzer Pfeffer

**1** Den Blumenkohl grob in 5 cm große Stücke schneiden. Die Butter mit 4 Esslöffeln Wasser in einen großen Topf geben. Blumenkohl und Knoblauch zufügen.

**2** Den Deckel aufsetzen und den Blumenkohl bei mittlerer Hitze etwa 8 Minuten weich dünsten. Zur Garprobe die Blumenkohlstücke mit einem Messer einstechen. Zwischendurch prüfen, ob noch genug Flüssigkeit vorhanden ist, damit der Blumenkohl sich nicht am Topfboden festsetzt. Restwasser abgießen bzw. verdampfen lassen.

**3** Den Topf vom Herd nehmen und den Blumenkohl mit dem Stabmixer oder Kartoffelstampfer pürieren bzw. stampfen, bis die gewünschte Konsistenz erreicht ist.

**4** Nach Belieben weitere Zutaten (siehe links) einarbeiten. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

**5** Wenn das Püree zu dünn oder wässrig ist, bei niedriger Hitze nochmals im Topf erwärmen, bis die überschüssige Feuchtigkeit verdampft ist.

**+** DIESES PÜREE LÄSST SICH BELIEBIG VARIIEREN. Rühren Sie [Senf-Lauch-](#)

Sauce unter oder etwas gehackte Frühlingszwiebel, eine Handvoll kräftigen Blauschimmelkäse, Feta oder geriebenen Emmentaler, 1 Teelöffel scharfen Senf oder Wasabi-Paste, oder verfeinern Sie es mit frisch gehacktem Thymian oder Rosmarin, frisch geriebener Muskatnuss, reichlich frisch gemahlenem schwarzem Pfeffer oder gebratenem, zerdrücktem Knoblauch.

# SAUTIERTE PILZE MIT ROSMARIN UND ARAME

---

*Algen schmecken in allen Gerichten, nicht nur in asiatischen. Sie enthalten viel Jod, das oft nur spärlich in unserer Ernährung vorhanden ist. Wir haben immer mehrere getrocknete Algensorten im Haus, und mit nur 10 Minuten Einweichzeit sind sie schnell vorbereitet.*

*Für diese Beilage haben wir Arame, eine unserer Lieblingsalgen, verwendet. Die dünnen schwarzbraunen Algenfäden sorgen für ein süßes, feines Aroma und viele Nährstoffe. Hier kombinieren wir sie mit sautierten Pilzen, Karotten, Zwiebeln, Rosmarin und – für Süße und Farbe – Erbsen. Sättigender wird dieses Beilagengericht, wenn Sie gegarte Quinoa untermischen oder es zu einem Stück Fisch servieren. Dann bitte die Erbsen für eine bessere Nährstoffkombination weglassen.*

## Für 2 Personen

2 EL getrocknete Arame-Algen

1 EL Ghee oder Butter

1 Lauchstange oder Zwiebel, gewürfelt

2 TL frischer oder 1 TL getrockneter Rosmarin

150 g braune Champignons oder Shiitake-Pilze, in Streifen

1 große Karotte, in feinen Stiften

1 große Handvoll Tiefkühl-Erbsen

1 EL Zitronensaft

1 Handvoll frische Petersilie, fein gehackt

Meersalz und schwarzer Pfeffer

**1** Die Algen nach Packungsangabe einweichen (8–10 Minuten). Abspülen und abtropfen lassen.

**2** Inzwischen Ghee oder Butter in einem Topf bei mittlerer Hitze zerlassen. Lauch oder Zwiebel und Rosmarin darin 5 Minuten weich andünsten. Die Pilze untermischen und einige Minuten mitgaren.

**3** Die Karotte zugeben und ebenfalls einige Minuten andünsten. Die Erbsen untermischen und garen, bis sie aufgetaut und heiß sind.

4 Die Algen hacken und unter das Gemüse mischen. Mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken. Mit Petersilie garnieren.



**VON LINKS NACH RECHTS:** [Brokkolibratlinge mit pikantem Avocado-Dip](#); [Ganzer gebackener Blumenkohl](#); [Ruckzuck-Zucchinisalat](#); [Sautierte Pilze mit Rosmarin und Arame](#); [Karotten-Leinsamen-Cracker](#); [Geschmorter Fenchel mit Zitrone und Rosmarin](#); [Brunnenkressesalat](#).

# GANZER GEBACKENER BLUMENKOHL

---

Wie sich an unseren Rezepten leicht ablesen lässt, sind wir große Blumenkohlfans. Seinen Verwandten, den hellgrünen Romanesco, können Sie auf dieselbe Weise zubereiten.

Diese Beilage zu einem Braten oder Gemüse-Mezze schmeckt auch mit der malaysischen oder [Southwestern-Gewürzmischung](#)

## Für 4 Personen

1 Handvoll Pistazienkerne  
2 EL Ghee oder Kokosöl  
1 großer Blumenkohl, geputzt  
1 TL gemahlener Kreuzkümmel  
1 TL süßes geräuchertes Paprikapulver  
1 TL gemahlener Sumak  
1 TL getrockneter oder 2 TL frischer Thymian oder Oregano  
2 Knoblauchzehen, gerieben  
natives Olivenöl extra, zum Servieren  
Saft von  $\frac{1}{2}$  Zitrone  
1 Handvoll frische Petersilie, grob gehackt, zum Servieren  
Meersalz

**1** Den Backofen auf 180 °C (Umluft) vorheizen.

**2** Die Pistazien in einer Pfanne 1 Minute trocken rösten. Auf die Arbeitsfläche geben und mit einem Teigroller oder einem Kochmesser grob zerdrücken. Auf einen Teller geben.

**3** 1 Esslöffel Ghee oder Kokosöl in derselben Pfanne zerlassen.

**4** Den Blumenkohl in eine Auflaufform setzen und mit dem Ghee oder Kokosöl überziehen. Großzügig salzen und im vorgeheizten Ofen 35 Minuten backen.

**5** Das restliche Ghee oder Kokosöl in der Pfanne zerlassen. Gewürze, Kräuter und Knoblauch unterrühren. Den Blumenkohl damit überziehen.

**6** Die Ofentemperatur auf 160 °C reduzieren und den Blumenkohl weitere 10 Minuten garen. Aus dem Ofen nehmen, mit etwas Olivenöl und Zitronensaft beträufeln und mit

Petersilie und ein wenig Salz bestreuen. Mit den Pistazien garnieren und sofort servieren.



# GESCHMORTER FENCHEL MIT ZITRONE UND ROSMARIN

---

*Geschmorte Fenchelstücke mischen wir gehackt sehr gern unter Salate und Quinoarisottos. Sie sind eine wunderbare Beilage zu Fisch oder Braten. Bei dieser Zubereitungsmethode wird das Gemüse mit dem feinen anisartigen Geschmack von außen schön karamellisiert, während es innen saftig und zart bleibt. Rosmarin und Zitrone können auch ausgetauscht werden, beispielsweise durch Oregano und Orangenschale.*

## Für 4 Personen

2 große Fenchel

2 EL Ghee oder Butter

2 TL frischer oder 1 TL getrockneter Rosmarin

fein abgeriebene Schale und Saft von  $\frac{1}{2}$  Biozitrone (die Schale mit einem Zestenreißer oder Messer in sehr feine Streifen schneiden)

2 Knoblauchzehen, gehackt

300 ml [Knochenbrühe](#) oder Wasser

Meersalz und schwarzer Pfeffer

**1** Das Fenchelgrün abnehmen und für die Garnierung beiseitelegen. Den Fenchel vierteln.

**2** Ghee oder Butter in einem breiten Topf (sodass die Gemüseviertel nebeneinander Platz haben) zerlassen.

**3** Den Fenchel zugeben und 1 Minute anbraten. Mit einer Küchenzange wenden und von der anderen Schnittseite anbräunen. Auf einen Teller heben.

**4** Rosmarin, Zitronenschale und Knoblauch in den Topf geben und 1 Minute andünsten. Dabei den Bratensatz mit einem Kochlöffel vom Topfboden lösen.

**5** Den Fenchel wieder in den Topf geben. Brühe oder Wasser angießen und bei aufgesetztem Deckel 40–50 Minuten sanft schmoren, bis der Fenchel sehr weich ist.

**6** Mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken. Das Fenchelgrün hacken und über das Gemüse streuen.

# ZUCCHINIFRITTEN

---

*Lust auf Pommes? Diese hier brauchen nur 20 Minuten, und Sie können die Würzmischung nach Belieben variieren. Dazu gibt's [Probiotischen Ketchup](#) oder einen Dip wie den [pikanten Avocado-Dip](#), [Ingwer-Mohn-Mayonnaise](#) oder unseren heiß geliebten [Joghurtdip mit sonnengetrockneten Tomaten und Jalapeño-Chili](#).*

## Für 2 Personen

2 große Zucchini

50 g gemahlene Mandeln

30 g Parmesan, gerieben

Kräuter und Gewürze (wir verwenden  $\frac{1}{2}$  TL getrockneten Oregano und 1 kleine Prise Cayennepfeffer)

1 Ei

Meersalz

**1** Den Backofen auf 220 °C (Umluft) vorheizen.

**2** Die Enden von den Zucchini abschneiden. Die Zucchini längs halbieren und jeweils in Stifte schneiden, die etwas dicker sein sollten als klassische Pommes frites. Mit Meersalz würzen.

**3** Mandeln und Parmesan mit den ausgewählten Kräutern und Gewürzen in einer Schale vermengen.

**4** Das Ei in einem tiefen Teller verquirlen. Die Stifte erst im Ei, dann in der Würzmischung wenden, bis sie gleichmäßig überzogen sind.

**5** Die Zucchinifritten nebeneinander auf ein mit Backpapier belegtes Backblech legen und im vorgeheizten Ofen 10 Minuten goldbraun backen.

**6** Servieren, solange die Fritten heiß sind.



# BOHNENMUS

---

*Eine Dose Bohnen hat man immer zur Hand, und so ist diese Beilage auch im Handumdrehen zubereitet, wenn die Zeit knapp ist. Sie können das Mus ganz glatt mixen oder aber, wie wir es bevorzugen, etwas größer lassen. Das Mus ist wunderbar sättigend und lecker; wir servieren es einfach so mit etwas Gemüse und einem Dressing oder auch mit unserer [Puttanesca-Sauce](#) und etwas Brokkoli. Mit dem Mus kann man übrigens Saucen aufsaugen. Nach dem Kombinationsprinzip sollten Sie das Mus aber nicht zu Fleisch oder Fisch servieren, da beides zusammen nicht gut verdaulich ist.*

## Für 2 Personen

2 TL Ghee

1 Knoblauchzehe, gewürfelt

½ TL getrockneter oder 1 TL frischer Rosmarin oder Thymian

2 Dosen weiße Bohnen (Abtropfgewicht 500 g) oder 500 g selbst gegarte Bohnen (Trockengewicht 200 g, über Nacht aktiviert, [hier](#))

2 TL Zitronensaft

Meersalz und schwarzer Pfeffer

**1** Das Ghee in einem Topf zerlassen. Knoblauch und Kräuter darin 2 Minuten sanft andünsten.

**2** Inzwischen die Bohnen abspülen und abtropfen lassen.

**3** Die Bohnen mit 6 Esslöffeln Wasser in den Topf geben und bei starker Hitze 2 Minuten rühren und erhitzen.

**4** Mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken. Den Herd ausschalten.

**5** Die Bohnen mit einem Kartoffelstampfer zerdrücken oder mit dem Stabmixer pürieren. Für ein glatteres Mus mehr Wasser einarbeiten.



# GRÜNE BOHNEN MIT GERÖSTETEN KOKOS-CHIPS

---

*Eine superschnelle Gemüsebeilage, die heiß oder kalt serviert werden kann. Die Bohnen können durch Brokkoli oder anderes grünes Gemüse wie Grünkohl oder Mangold ersetzt werden.*

## Für 2 Personen

200 g grüne Bohnen

1 kleine Handvoll Kokos-Chips/-flocken

1 TL Kokosöl oder Ghee

2 Frühlingszwiebeln, schräg in Ringen

1 rote Chili, entkernt und gehackt

fein abgeriebene Schale und Saft von  $\frac{1}{2}$  Biolimette

1 kleine Handvoll frisch gehackter Kräuter wie Koriander, Minze oder Thaibasilikum

Meersalz und schwarzer Pfeffer

**1** Die Bohnen mit 3 Esslöffeln Wasser in einen Topf geben, den Deckel aufsetzen und etwa 5 Minuten oder nach Belieben länger knackig gar dünsten.

**2** Inzwischen die Kokos-Chips einige Minuten in einer Pfanne unter Rühren trocken rösten, bis sie goldbraun sind und duften. Auf einen Teller geben.

**3** Nun das Kokosöl oder Ghee in der Pfanne zerlassen. Frühlingszwiebeln und Chili darin 30 Sekunden andünsten. Salzen und pfeffern. Den Herd ausschalten.

**4** Die Bohnen abgießen und in der Pfanne schwenken. Abschmecken.

**5** Die Bohnen mit Limettenschale, Kokos-Chips und Kräutern bestreuen und mit Limettensaft beträufeln.



# GRÜNE BOHNEN MIT KNOBLAUCH UND ZITRONE

---

*Einer unserer Freunde könnte diese grünen Bohnen morgens, mittags, abends essen. Das liegt wohl an der tollen Kombi aus Zitrone, Butter und Knoblauch – und reichlich frisch zerstoßenem schwarzen Pfeffer. Ob heiß oder kalt, diese Beilage passt so ziemlich zu allem. Wenn die Bohnen selbst im Mittelpunkt stehen, garnieren Sie sie mit gehackter Petersilie und gerösteten Nüssen. Im Sommer können Sie dafür jede Art von grünen Bohnen verwenden.*

## Für 2 Personen

200 g grüne Bohnen

1 EL Ghee oder Butter

1 Knoblauchzehe, gewürfelt

fein abgeriebene Schale von  $\frac{1}{2}$  Biozitrone

Meersalz und schwarzer Pfeffer

## Optional

1 Handvoll frische Petersilie, gehackt, und 1 EL geröstete, grob gehackte Nüsse wie Haselnüsse oder Mandelblättchen

**1** Die Bohnen mit 3 Esslöffeln Wasser in einen Topf geben, den Deckel aufsetzen und etwa 5 Minuten oder nach Belieben länger knackig gar dünsten.

**2** Inzwischen Ghee oder Butter in einer Pfanne bei niedriger Hitze zerlassen. Den Knoblauch darin 1 Minute andünsten (nicht braun werden lassen). Zitronenschale und -saft sowie Petersilie, falls verwendet, untermischen.

**3** Die Bohnen abgießen und kurz in der Pfanne schwenken. Abschmecken.

**4** Falls verwendet, mit den Nüssen bestreuen und sofort servieren.

# ERBSEN-BROKKOLI-PÜREE MIT MINZE

---

*Erbsen haben ein wunderbar süßes Aroma und sind damit eine tolle Ergänzung zu anderem Gemüse. Wie auch in unserer [Brokkoli-Erbsen-Suppe mit Basilikum](#) haben wir sie hier mit gesundem Brokkoli – komplett mit Stielen – kombiniert und zu einem Püree verarbeitet.*

*Wir lieben das cremige Püree heiß als Beilage, aber es funktioniert auch kalt als sättigender Dip oder als Aufstrich a la Bruschetta; probieren Sie ihn doch auf unserem gerösteten [Mehrkornbrot](#) oder [Leinsamenbrot](#).*

*Für zusätzliches Aroma garnieren Sie das Püree nicht mit Kräutern, sondern mit einem Löffel Pesto.*

## Für 4 Personen

300 g Brokkoli, in Röschen zerteilt, Stiel fein gehackt

1 Knoblauchzehe, gehackt

350 g Tiefkühl-Erbsen

Saft von  $\frac{1}{2}$  Zitrone

2 EL natives Olivenöl extra

1 EL Schnittlauchröllchen

1 kleine Handvoll frische Minzeblätter

Meersalz und schwarzer Pfeffer

## Optional

Pesto nach Wahl, zum Beträufeln

**1** Den Brokkoli mit Knoblauch und 4 Esslöffeln Wasser in einen Topf geben. Den Deckel aufsetzen und 5 Minuten weich dünsten. Zwischendurch prüfen, ob noch genug Flüssigkeit vorhanden ist, damit der Brokkoli sich nicht am Topfboden festsetzt.

**2** Den Herd ausschalten. Das Wasser abgießen. Die Erbsen untermischen und bei geschlossenem Deckel 5 Minuten stehen lassen, damit die Erbsen durch die Resthitze auftauen.

**3** Den Topfinhalt mit den restlichen Zutaten (einige Schnittlauchröllchen für die Garnierung beiseitelegen) im Mixer oder mit dem Stabmixer cremig pürieren.

**4** Das Püree abschmecken. Mit Schnittlauchröllchen oder Pesto garniert als Beilage servieren oder kalt als Dip oder Brotaufstrich verwenden.



# BUCHWEIZENMUFFINS MIT APFEL UND KÄSE

---

*Diese einfachen glutenfreien, aber herzhaften Muffins sind ein prima Pausensnack oder eine leckere Beilage zur Suppe im Büro. Die süßen Aromen von Apfel und Zwiebel werden vom salzigen Käse perfekt ergänzt. Geben Sie Ihre Lieblingskräuter wie Salbei oder Rosmarin und ordentlich frisch gemahlenen Pfeffer dazu.*

**Ergibt 8 Muffins**

## Für den Teig

Butter, zum Einfetten

2 Eier

140 g Buchweizenmehl

4 EL Pfeilwurzmehl

1 TL Natron

1 TL Meersalz

4 EL Zitronensaft

## Zum Aromatisieren

1 Zwiebel, gehackt

1 großer oder 2 kleine Äpfel, ungeschält, in 2,5 cm großen Würfeln (nicht kleiner schneiden, sonst zerfallen sie)

1 EL Kräuter wie frischer Salbei oder Rosmarin und schwarzer Pfeffer, zum Abschmecken

80 g Emmentaler, gewürfelt

**1** Den Backofen auf 180 °C (Umluft) vorheizen. Ein Muffinblech mit acht Papierbackförmchen auskleiden und die Förmchen dünn mit Butter bestreichen.

**2** Die Eier in einer Schüssel verrühren. Die restlichen Teigzutaten sowie 3 Esslöffel Wasser zufügen und alles zu einem Teig verarbeiten.

**3** Zwiebel, Äpfel, Kräuter und nach Belieben schwarzen Pfeffer sowie Käsewürfel unterziehen. Den Teig in die vorbereiteten Förmchen füllen.

**4** Im vorgeheizten Ofen 20–25 Minuten goldbraun backen. Aus der Form lösen und auf

einem Kuchengitter abkühlen lassen.

5 Entweder warm servieren oder ganz erkalten lassen. Die Muffins halten sich in einem Behälter bis zu 1 Woche im Kühlschrank. Vor dem Servieren kurz im Ofen aufbacken.

**⊕ EXPERIMENTIEREN SIE MIT AROMEN** Backen Sie die Muffins einmal mit frisch gehackter Petersilie, Chili und 80 g Feta statt Emmentaler. Oder wie wäre es mit gerösteten Knoblauchzehen und Kürbis aus dem Rezept [Tarte mit Kürbis](#) und etwas Joghurt mit Estragon?



[Vanille-Malz-Shake mit Schokosauce](#) und [Buchweizenmuffins mit Apfel und Käse](#) (gegenüber).

# ORIENTALISCHE UND ITALIENISCHE GEMÜSEBÄLLCHEN

---

*Wir bemühen uns immer, unsere Lebensmittel möglichst vollständig zu verwerten. Deshalb können wir auch mit Karotten- und Rote-Bete-Trester aus dem Entsafter noch etwas anfangen. Wir mischen den Trester mit Kräutern und Gewürzen, binden ihn mit Ei und rollen ihn zu Kugeln, die wir im Ofen zu diesen leckeren Gemüsesnacks backen. Schieben Sie erst die Karotten und/oder Beten durch – etwas Apfel dazu schadet auch nicht –, damit Sie den Trester sammeln können, bevor Sie anderes Gemüse wie Sellerie, der für die Bällchen zu faserig ist, entsaften. Unsere liebsten Varianten sind die italienische mit Parmesan und die orientalische mit Kreuzkümmel und Koriander fein gewürzt.*

**Ergibt je 12 Kugeln**

**Für die Grundmasse**

400 g Karotten- und/oder Rote-Bete-Trester, von etwa 1 kg frischem Gemüse

4 Frühlingszwiebeln oder  $\frac{1}{2}$  kleine Zwiebel, fein gehackt

2 Knoblauchzehen, fein gerieben oder gewürfelt

1 große Handvoll frische Petersilie, fein gehackt

1 kleine Prise Cayennepfeffer

$\frac{1}{2}$  TL Natron

$\frac{1}{2}$  TL Zitronensaft

1 Ei

Meersalz und schwarzer Pfeffer

**Orientalisch**

1 $\frac{1}{2}$  TL gemahlener Kreuzkümmel

$\frac{1}{2}$  TL gemahlener Koriander

4 EL schwarze oder weiße Sesamsaat oder gemischt, zum Garnieren

**Italienisch**

60 g Parmesan, fein gerieben

2 EL frisches oder 1 EL getrocknetes Basilikum, fein gehackt

- 1 Den Backofen auf 190 °C (Umluft) vorheizen und ein Backblech mit Backpapier auslegen. Je nachdem wie trocken der Trester ist, nochmals ausdrücken (den Saft gleich trinken!).
- 2 Trester, Zwiebeln, Knoblauch, Petersilie, Cayennepfeffer, Natron, Zitronensaft und Ei in einer Schüssel von Hand vermengen. Salzen und pfeffern.
- 3 Die Hälfte der Masse in eine zweite Schüssel füllen. Eine Hälfte mit den orientalischen Gewürzen, die andere Hälfte mit den italienischen Zutaten jeweils von Hand verkneten.
- 4 Etwa esslöffelgroße Portionen zu Kugeln formen (insgesamt etwa 24 Stück). Die orientalischen Gemüsebällchen zusätzlich im Sesam wenden. Auf das vorbereitete Blech setzen.
- 5 Im vorgeheizten Ofen 12–15 Minuten backen. Die Gemüsebällchen schmecken warm oder kalt mit einem Dip oder in gutes Öl gestippt.

**+** **LECKER** mit [Mungbohnen-Hummus](#)



# KNABBERNÜSSE MIT SOUTHWESTERN-GEWÜRZMISCHUNG

---

*Diese gewürzten Nüsse sind ein toller Snack für die Handtasche, die Büroschublade oder als Knabberei, wenn Gäste kommen. Halten Sie sie gut verpackt im Kühlschrank bereit. Die Nüsse werden erst aktiviert, dann in Gewürze gehüllt und über Nacht im Dehydrator knackig getrocknet. Wenn Sie schon „knackig“ aktivierte Nüsse zur Hand haben und Zeit sparen wollen, können Sie die Nüsse auch im Ofen trocknen (aber ofengebackene Nüsse sind eben nicht mehr roh).*

*Die Gewürzmischung ist typisch für die US-Südweststaaten, aber probieren Sie ruhig eine eigene Mischung aus, beispielsweise mit Kräutern wie Rosmarin oder Zimt und Kurkuma. Sie können auch eine würzige Saatenmischung aus Sonnenblumen- und Kürbiskernen sowie Hanfsamen zubereiten.*

## **Ergibt 400 g Nüsse**

je 100 g Mandeln, Erdnüsse, Walnüsse und Cashewkerne (Mandeln, Erdnüsse und Walnüsse vorzugsweise über Nacht aktiviert; Cashewkerne vorzugsweise 3 Stunden aktiviert, ([hier](#)), nass oder knackig)

## **Für die Southwestern-Gewürzmischung**

2 EL Butter oder Ghee  
1½ EL Ahornsirup  
2 TL Meersalz  
1 TL scharfes geräuchertes Paprikapulver oder ¾ TL süßes geräuchertes Paprikapulver gemischt mit ¼ TL Cayennepfeffer  
2 TL gemahlener Kreuzkümmel

**1** Butter oder Ghee und Ahornsirup in einer großen Pfanne zerlassen. Die Pfanne vom Herd nehmen und Salz und Gewürze unterrühren.

**2** Die aktivierten Nüsse zugeben und rühren, bis sie gleichmäßig mit der Gewürzmischung überzogen sind.

## **DEHYDRATORMETHODE**

**3 „Nass“ aktivierte Nüsse in einer dünnen Schicht auf einem Dehydratorblech verteilen und 12–24 Stunden bei 45 °C trocknen, bis sie knackig sind.**

## **BACKOFENMETHODE**

**4** Bei „knackig“ aktivierten oder rohen Nüssen oder in Ermangelung eines Dehydrators den Backofen auf 180 °C (Umluft) vorheizen. Ein Backblech mit Backpapier belegen und die Nüsse darauf verteilen.

**5** Die Nüsse im vorgeheizten Ofen 10 Minuten trocknen, dabei nach der Hälfte der Zeit am Blech rütteln und darauf achten, dass die Nüsse nicht zu dunkel werden.

**6** Die Nüsse aus dem Ofen nehmen und einige Minuten abkühlen lassen, bis sie knackig sind. Vor dem Servieren komplett erkalten lassen.

# KAROTTEN-LEINSAMEN-CRACKER

---

*Knusprige Cracker voller wertvoller Inhaltsstoffe! Karotten, Mandeln und Leinsamen werden mit ein paar Kräutern und Gewürzen zu einem Teig vermischt, dann ausgerollt und gebacken. Wir bereiten mindestens alle zwei Wochen eine Portion zu und lassen sie in unserem Dehydrator über Nacht trocknen oder backen sie 12 Minuten im Ofen knusprig. Bewahren Sie diesen salzigen, knusprigen Snack im Kühlschrank auf. Experimentieren Sie mit Ihren Lieblingsaromen oder lassen Sie die Cracker ganz pur und reichen Sie sie zu einem guten Käse und unserer [Gojimarmelade](#). Lecker dazu sind auch der [pikante Avocado-Dip](#), der [Zitronen-Petersilien-Cashew-Dip](#), der [Mungbohnen-Hummus](#), oder bestreichen Sie die Cracker mit unserer [Hühnerleber-Mousse](#) zu einem Salat.*

## Ergibt 30 Cracker

100 g gemahlene Mandeln oder Sonnenblumenmehl (siehe [hier](#))

60 g Karottentrester (aus dem Entsafter) oder fein geriebene Karotte

90 g ganze Leinsamen

1 TL Knoblauchpulver oder fein geriebener frischer Knoblauch

1 EL Kräuter oder Gewürze wie Fenchelsamen, Kräuter der Provence, frischer oder getrockneter Thymian oder Rosmarin

½ TL Meersalz

**1** Den Backofen auf 180 °C (Umluft) vorheizen.

**2** Alle Zutaten in einer großen Schüssel von Hand rasch zu einem Teig verarbeiten. Nicht zu lange kneten, sonst wird der Teig zu feucht.

**3** Den Teig zu einer Kugel formen und zwischen zwei Bögen Backpapier zu einem 3 mm dicken Rechteck mit möglichst geraden Kanten ausrollen. So lassen sich besser gleich große, gleichmäßige Cracker ausschneiden.

**4** Durch den Backpapierbogen mit einem Messerrücken 5 cm große Quadrate in den Teig drücken, ohne das Papier durchzuschneiden. Das Backpapier vorsichtig abziehen.

**5** Die Teigplatte auf dem unteren Backpapier auf ein Backblech oder Dehydratorblech heben.

**6** Im vorgeheizten Ofen 12 Minuten backen. (Im Dehydrator 8 Stunden bei 45 °C

trocknen.) Die Randstücke dürften dann schon knusprig und goldbraun sein. Abbrechen und auf ein Kuchengitter legen. Die restliche Teigplatte einige Minuten weiterbacken, bis alles knusprig goldbraun ist.

7 Auf ein Kuchengitter heben und 20 Minuten abkühlen lassen. Dann auch die restliche Teigplatte in einzelne Cracker brechen. Sie halten sich in einem verschlossenen Behälter bis zu 1 Woche im Kühlschrank.

**+** **KRÜMEL UND ZERBROCHENE CRACKER** können als knusprige Garnierung über Salate gestreut werden.



# GERÖSTETE KOKOS-CHIPS

---

*Eine einfache Knabbererei, wenn spontan Besuch hereinschneit oder Sie schnell etwas gegen eine Heißhungerattacke und zum Energieauftanken brauchen. Durch das Rösten entfalten die Kokos-Chips ihr volles nussiges Aroma, das Sie mit Ihren Lieblingsgewürzen kombinieren können. Die Chips können Sie auch als Garnierung für Suppen, Currys und Salate verwenden. Lassen Sie die Chips beim Rösten nicht aus den Augen, weil sie sehr schnell verbrennen und auch noch durch die Resthitze in der Pfanne weitergaren. Deshalb: sofort in eine Servierschale damit!*

## Für 2 Personen

100 g ungezuckerte Kokos-Chips oder -flocken

## Für die Indische Gewürzmischung

1 TL gemahlener Kreuzkümmel

1 TL gemahlener Koriander

½ TL Kurkuma

1 kleine Prise Cayennepfeffer

1 Prise Meersalz

## Für die Paprikawürze

1 TL süßes geräuchertes Paprikapulver und 1 kleine Prise Cayennepfeffer (oder 1 TL scharfes geräuchertes Paprikapulver)

1 Prise Meersalz

## Für die süße Gewürzmischung

1 TL Zimtpulver

1 TL gemahlener Ingwer

**1** Die Kokos-Chips in eine heiße Pfanne geben, dann die Hitze auf mittlere Stufe reduzieren.

**2** Die Kokos-Chips darin 1 Minute mit einem Holzlöffel wenden und rühren, bis sie Farbe angenommen haben.

**3** Die Pfanne vom Herd nehmen und die ausgewählten Gewürze zugeben. Rühren und schwenken, damit sie nicht zusammenkleben.

**4** Die Kokos-Chips sofort in eine Servierschale füllen und warm oder kalt servieren.

Alternativ in ein luftdicht verschließbares Glas füllen. Die Chips halten sich bis zu 1 Woche. Vor dem Servieren kurz im Ofen aufwärmen.

# KNUSPRIGE KICHERERBSEN

---

Eine tolle Knabbererei für Partys oder unterwegs. Wenn Sie Lust zu knabbern haben, ist dieser Kichererbsensnack genau das Richtige und so viel gesünder als frittierte Kartoffel- oder Tortilla-Chips. Experimentieren Sie mit unterschiedlichen Aromen; wir mögen Salz und Essig, Garam Masala oder Wasabi-Pulver. Wir stellen Ihnen auch eine süße Variante mit Ahornsirup vor, die Süßes mit Salzigem lecker kombiniert!

## Für 2 Personen

2 TL Kokosöl

1 Dose Kichererbsen (Abtropfgewicht 250 g)

## Für die würzigen Kichererbsen

1 TL Meersalz

1 TL schwarzer Pfeffer

½ TL gemahlener Kreuzkümmel

¼ TL Cayennepfeffer (oder weniger, wenn's nicht so scharf sein soll)

## Für die süßen Kichererbsen

1 TL Zimtpulver

1½ TL Ahornsirup

1 kleine Prise Meersalz

**1** Den Backofen auf 200 °C (Umluft) vorheizen.

**2** Das Kokosöl in einem Topf langsam erwärmen und zerlassen.

**3** Inzwischen die Kichererbsen abtropfen, abspülen und trocken tupfen. Lose Kichererbsenhäute entfernen, da sie sehr leicht verbrennen können.

**4** Würzige oder süße Zutaten und warmes Kokosöl in einer Schüssel verrühren und die Kichererbsen sorgfältig darin wenden.

**5** Die Kichererbsen auf einem Backblech verteilen und im vorgeheizten Ofen 30-35 Minuten backen, bis sie goldbraun und knusprig sind. Dabei gelegentlich am Blech rütteln.

**+** BEREITEN SIE DIE DOPPELTE PORTION ZU. Die Kichererbsen halten in einem

Schraubglas einige Tage und lassen sich im Ofen in 5–10 Minuten wieder knusprig aufbacken.

# TAHINI-ENERGIEKUGELN

---

*Energieriegel, meist aus Trockenfrüchten und/oder Nüssen gibt es in unzähligen Geschmacksrichtungen. Bereits in den 1970er-Jahren wurden sie in Reformhäusern angeboten. Seit dem neuerdings gestiegenen Interesse an veganer und glutenfreier Ernährung erleben sie, angereichert mit Superfoods wie Chia- oder Hanfsamen, ein neues Hoch.*

*Unsere Energiekugeln sind leicht zuzubereiten. Sie sind ein guter Snack für unterwegs und liefern vor oder nach dem Sport (neue) Energie.*

*Unser Rezept ist durch die Kombination von Tahini, der orientalischen Sesampaste, Kokos und Honig eine sättigende Mischung aus Fetten und Proteinen. Für ein Dessert können Sie auch noch etwas mehr Honig und Kakao zugeben.*

*Eine Küchenmaschine ist nicht erforderlich; Sie müssen einfach nur alles zusammenrühren und zu Kugeln formen. Machen Sie ruhig eine größere Portion, die Kugeln halten sich im Kühlschrank oder Gefrierfach ewig.*

**Ergibt etwa 16 Kugeln**

**Für die Kokoskugeln**

200 g schnittfeste Kokoscreme (Creamed Cocoa) oder Kokosbutter

3 EL helles Tahini

1 EL Biohonig

1 Prise Meersalz

1 Handvoll Kakaosplitter

**Für die Schokokugeln**

200 g schnittfeste Kokoscreme (Creamed Cocoa) oder Kokosbutter

3 EL helles Tahini

1½–2½ EL Biohonig

2 EL Kakao

¼ TL Meersalz

1 Handvoll Kakaosplitter

**1** Bei kühleren Temperaturen die ungeöffnete Packung Kokoscreme zum Aufweichen in

eine Schüssel mit warmem Wasser stellen. Im Sommer ist die Kokoscreme weich genug.

**2** Die weiche Kokoscreme in einer Schüssel bis auf die Kakaosplitter sorgfältig mit den restlichen Zutaten für die Kokoskugeln vermengen. (Das Öl an der Oberfläche des Tahini abgießen und z. B. für eine Salatsauce verwenden.)

**3** Je nach Zimmertemperatur die Masse direkt zu Kugeln rollen oder erst kurz in den Kühlschrank stellen, damit sie besser zu bearbeiten ist.

**4** Esslöffelgroße Portionen zwischen den Handflächen zu Kugeln formen. Wenn die Kugeln sehr weich sind, vor dem nächsten Schritt im Kühlschrank fester werden lassen.

**5** Große Kakaosplitter grob hacken oder mit einem Teigroller zerdrücken.

**6** Die Kugeln in den Kakaosplittern wenden und nochmals kurz zwischen den Handflächen rollen, um die Splitter etwas in die Masse zu drücken und die Oberfläche zu glätten.

**7** Die Kugeln im Kühlschrank oder Gefrierfach lagern und vor dem Verzehr wieder anwärmen lassen, es sei denn, Ihnen ist nach einem kalten Snack oder Sie müssen die Kugeln länger transportieren.



**VON LINKS NACH RECHTS:** [Knabbernüsse mit Southwestern-Gewürzmischung](#); [Orientalische und italienische Gemüsebällchen](#); [Tahini-Energiekugeln](#) (gegenüber); [Zitronen-Petersilien-Cashew-Dip](#), [Geröstete Kokos-Chips](#); [Zucchinifritten](#) mit [Probiotischem Ketchup](#), [Knusprige Kichererbsen](#), [Mungbohnen-Hummus](#), [Radieschen](#) und [grüne Oliven](#)

# BROKKOLIBRATLINGE MIT PIKANTEM AVOCADO-DIP

---

*Wenn es eine Art gibt, Brokkoli schmackhaft und genussvoll für jedermann zu machen, dann sind es diese Bratlinge. Brokkoli gehört zu den gesündesten Gemüsesorten, und es kommt nicht darauf an, wie der Kohl zubereitet wird – ob gedämpft, gebraten oder im Ofen, roh serviert oder gesaftet –, um in den Genuss der wertvollen Inhaltsstoffe zu kommen. Aber nicht jedem schmeckt Brokkoli so gut wie uns, und da kommen diese kinderfreundlichen kleinen Bratlinge ins Spiel. Servieren Sie sie mit einem Salat aus jungem Spinat, Brunnenkresse, Rucola, Radieschen, Gurke und Paprika und ein paar gerösteten Walnüssen. Dieses Rezept ergibt eine große Portion.*

**Ergibt 30 kleine Bratlinge**

**Für die Bratlinge**

2 große Brokkoli, Röschen und Stiele (etwa 900 g)

2 große Frühlingszwiebeln, in feinen Ringen oder 1 kleine Zwiebel, fein gewürfelt

3 Knoblauchzehen, gewürfelt

1 TL Zitronenschale

100 g oder mehr gemahlene Mandeln

80 g Parmesan, gerieben

1 große Handvoll frisch gehackter Koriander, Petersilie, Dill oder Basilikum (wir verwenden Koriander)

¼ TL Meersalz, plus etwas mehr zum Abschmecken

schwarzer Pfeffer

1 TL gemahlener Kreuzkümmel, Chilipulver oder geräuchertes Paprikapulver (optional)

1–2 Eier

Kokosöl oder Ghee, zum Braten

**Avocado-Dip**

2 große Avocados

4 EL Limetten- oder Zitronensaft

4 EL natives Olivenöl extra

4 EL probiotischer Vollfett-Naturjoghurt

2 Frühlingszwiebeln oder 1 kleine Zwiebel, fein gewürfelt, oder 1 Handvoll Schnittlauchröllchen

2 Knoblauchzehen, gewürfelt

$\frac{1}{4}$  TL oder mehr Cayennepfeffer oder gehackte rote Chili, zum Abschmecken (für Kinder und alle, die es nicht scharf mögen, den Avocado-Dip auf zwei Schalen aufteilen und nur eine Portion scharf würzen)

Meersalz und schwarzer Pfeffer

frisch gehackte Kräuter, wie Koriander, zum Garnieren

**1** Den Backofen auf 170 °C (Umluft) vorheizen.

**2** Den ganzen Brokkoli von Hand oder mit dem Raspeleinsatz der Küchenmaschine raspeln (nicht fein reiben, sonst wird die Mischung zu wässrig). Wir finden, dass die handgeraspelte Masse nicht so feucht ist, aber es ist eben ein bisschen mehr Arbeit.

**3** Bis auf die Eier alle Zutaten für die Bratlinge in einer großen Schüssel von Hand vermengen. Das erste verquirlte Ei von Hand oder mit einem Holzlöffel kurz einarbeiten. Nicht zu lange bearbeiten, sonst wird die Masse zu matschig. Falls die Masse zu feucht ist, mehr Mandeln einarbeiten. Wenn sie zu trocken ist, das zweite Ei portionsweise untermischen.

**4** Zur Probe aus einer esslöffelgroßen Portion einen Bratling formen und in etwas Ghee oder Kokosöl einige Minuten von jeder Seite braten. Probieren, ob die Masse ausreichend gewürzt ist. Gegebenenfalls nachwürzen.

**5** Die restliche Masse zu 30 Bratlingen mit 4 cm ø formen und auf zwei Backbleche verteilen. Im vorgeheizten Ofen 20–25 Minuten backen, bis sie gebräunt und knusprig sind.

**6** Für den Avocado-Dip alle Zutaten mit 2 Esslöffeln Wasser glatt pürieren. Mit Cayennepfeffer oder Chili abschmecken. Mit frischen Kräutern garnieren und mit den Bratlingen und einem Salat servieren.



# APFEL FÜNFERLEI ART

---

*Hier werden fünf leckere Aufstriche ungewöhnlich serviert: auf Apfelscheiben. Ein frischer Apfel, quer in Scheiben geschnitten, dient als Ersatz für Cracker oder Brot und wird Ihre Nachmittagssnackgelüste verändern. Äpfel gehören zu den wenigen heimischen Obstsorten, die das ganze Jahr überall erhältlich sind. Schnappen Sie sich einen Apfel, schneiden Sie ihn quer in Scheiben und garnieren Sie ihn mit Ihrem Lieblingsaufstrich.*

**Ergibt Snacks und Dips für 4 Personen**

## Für das Zimt-Mandel-Mus

1 Glas Mandelmus (etwa 170 g)

1 EL Zimtpulver

1 TL frisch geriebene Muskatnuss

1 TL Vanilleextrakt

1 EL Biohonig

► **WENN SIE ZEIT UND EINE KÜCHENMASCHINE HABEN**, bereiten Sie Ihre eigene [Nussbutter](#) zu.

**1** Etwas Öl von der Oberfläche des Mandelmus abgießen (kann für eine Salatsauce verwendet werden). Die restlichen Zutaten in das Glas geben und sorgfältig mit dem Mus verrühren. Hält sich bis zu 2 Wochen im Kühlschrank.

## Für den Feta-Tahini-Dip

70 g Feta

1½ EL Tahini

¼ TL Zitronenschale

1 EL Zitronensaft

1½ TL natives Olivenöl extra

1 EL frisch gehackte Petersilie, Koriander oder Minze

schwarzer Pfeffer

⊕ **DIESEN DIP** können Sie auch auf Selleriestangen geben oder in Äpfel füllen und überbacken.

**1** Alle Zutaten in einer Schüssel mit einer Gabel zerdrücken. Wenn der Dip streichfähiger sein soll, noch etwas mehr Olivenöl einarbeiten. Zum leichteren Transport sollte die Masse aber möglichst trocken sein. Hält sich in einem Schraubglas im Kühlschrank bis zu 1 Woche.

### **Für den Schoko-Hanf-Aufstrich**

20 g Kakao  
60 ml Kokosöl  
30 g geschälte Hanfsamen  
1 kleine Prise Meersalz  
1 EL Biohonig

⊕ **DIE MASSE** können Sie auch zu Kugeln formen und wie Energiekugeln als Snack verzehren.

**1** Die Zutaten mixen oder das Kokosöl zerlassen und die restlichen Zutaten unterrühren. Hält sich bis zu 2 Wochen im Kühlschrank.

### **Für Käse und Chutney**

⊕ Kein Chutney im Hause? Probieren Sie unsere [Gojimarmelade](#).

**1** Die Apfelscheiben mit Ihrem Lieblingskäse und -chutney garnieren.

### **Für das Nusspesto**

25 g frisches Basilikum  
1 EL natives Olivenöl extra  
½ EL Zitronensaft  
1 Knoblauchzehe  
12 Paranüsse (etwa 50 g)  
Meersalz und schwarzer Pfeffer

**1** Das Pesto wie unser einfaches [Paranusspesto](#) zubereiten. Für diesen Aufstrich haben wir die Flüssigkeitsmenge reduziert und ihn etwas stückiger belassen. Hält sich im Kühlschrank bis zu 1 Woche.





# FLEISCH UND FISCH

---

*Fisch & Selleriechips mit Remoulade*

*Makrele mit Miso-Karotten-Dressing*

*Steak mit Senf-Lauch-Sauce und Brunnenkressesalat*

*Zughetti mit Ragù*

*Sardinenbutter*

*Lammhackbällchen mit Blumenkohltaboulé*

*Lammbraten mit Sardellen*

*Wurst-Gemüse-Topf*

*Hühnchencurry mit Blumenkohlreis*

*Gebratene Ente mit Cranberry-Orangen-Konfitüre*

*Mamas Ofenforelle*

*Fisch-Teriyaki*

*Fischauflauf mit Selleriepuree*

*Lachs mit argentinischer Chimichurri*

*Ossobuco mit Tomaten*

*Lamcurry Ceylon-Art*

*Shepherd's Pie*

*Hühnchen à la Pablo*

*Hühnerlebermousse*

*Hähnchen-Adobo mit Brokkolireis*

*Gurkennudelsalat mit Hühnchen und Sesamdressing*

*Salatschiffchen mit Ente und Tamarinde*

*Marokkanischer Hähncheneintopf*

*Garnelen-Laksa*

*Gurkenmaki mit Krebsfleisch*

**F**LEISCHKONSUM POLARISIERT. Die einen argumentieren, dass Fleisch ein elementarer Bestandteil einer ausgewogenen Ernährung sei, die anderen halten es für gänzlich verzichtbar. Natürlich hat jeder Körper unterschiedliche Bedürfnisse, und jeder Mensch unterschiedliche Vorlieben; so muss jeder sein eigenes Gleichgewicht finden.

Uns erscheint eine Ernährung sowohl aus tierischer als auch pflanzlicher Kost durchaus sinnvoll, denn damit fühlen wir uns am besten. Deshalb essen wir regelmäßig Fleisch und Fisch ebenso wie Butter, Eier, Fett und Leber.

Ab und an genehmigen wir uns einen ganzen Fisch aus dem Ofen oder ein saftiges Steak. Aber meistens belassen wir es bei kleineren Portionen und essen Fleisch von Rind, Lamm und Schwein auch lieber zum Mittagessen, damit es vor dem Schlafengehen verdaut werden kann.

Sehr wichtig ist die Fleischqualität. Wir bemühen uns um eine gewisse ethische Korrektheit und essen nur Fleisch von Tieren, die artgerecht gehalten wurden und nicht aus industrieller Mast stammen. Kaufen auch Sie nach Möglichkeit (Bio-)Fleisch und Fleischprodukte, Milchprodukte, Geflügel und Eier aus artgerechter Haltung und Fisch aus nachhaltiger Fischerei. Diese hochwertigen Produkte enthalten mehr Mikronährstoffe als konventionelle Ware, was auch Ihnen zugutekommt.

Natürlich sind diese Produkte zum Teil erheblich teurer, aber der Verzehr von hochwertigem Fleisch muss nicht bedeuten, dass man mehr Geld ausgibt. Kaufen Sie eben günstigere, weniger nachgefragte Fleischstücke (probieren Sie unseren [Ossobuco](#) oder die [Hühnerleber-Mousse](#)) und durchforsten Sie die Fischtheken nach weniger begehrten Arten, die aber mindestens genauso lecker und nährreich sind. Das Geld, das Sie dadurch sparen, können Sie in bessere Lebensmittelqualität investieren.

Wie bei Fleisch ist auch natürlich gewachsener Fisch ernährungsphysiologisch besser. Fisch aus Aquakultur enthält oft Pestizide und Antibiotika, und obwohl sie fetter sind (mit mehr Fleisch), liefern sie weniger verwertbare Omega-3-Fettsäuren als Fisch aus Wildfang. Ebenso besteht das Risiko, dass die Tiere mit Pellets gefüttert werden, die gentechnisch veränderten Mais oder Soja enthalten, wohingegen Fisch aus Wildfang sich nur aus natürlichen Quellen wie andere Fische, Algen und Mikroorganismen ernährt.

Überfischung und die Verschmutzung der Meere stellen große Probleme dar, deshalb gilt es, eine gesunde, nachhaltige Weise zu finden, Fisch und Meeresfrüchte zu konsumieren. Achten Sie beim Einkauf von Fisch auf

traditionelle, umweltfreundliche Fangmethoden (blaues MSC-Siegel) und bei Meeresfrüchten darauf, dass die Ware nicht mit schweren Fanggeräten abgeerntet wird. Finden Sie auch eine Quelle für Zuchtfisch, die nachhaltig und organisch arbeitet. Es ist wichtig, dass die Grundsätze der ökologischen Zucht und Haltung (gesund, ökologisch, fair und nachhaltig) auch für Fisch und Meeresfrüchte gelten.

Viele Supermärkte haben auf das gesteigerte Bewusstsein ihrer Kunden reagiert und geben Auskunft über die Herkunft der Waren. Die gute Nachricht ist, dass Fisch aus verantwortungsvollen Quellen meist nicht mehr kostet.



# FISCH & SELLERIE-CHIPS MIT REMOULADE

---

*Unsere Interpretation des britischen Klassikers. Anstelle von billigem Frittierzett und glutenhaltigem Teig verwenden wir eine Mischung aus Kichererbsen- und Pfeilwurzmehl und braten den Fisch in Ghee, Kokosöl oder Schmalz. Geeignet ist jeder Weißfisch aus nachhaltigem Fang.*

*Unsere ofengebackenen Chips bestehen aus Knollensellerie, dessen Fruchtfleisch sich bestens dafür eignet. Servieren Sie dazu unsere selbst gemachte Remoulade (Rezept unten) und den [Probiotischen Ketchup](#). Als Beilage gibt es nährstoffreichen, salzigen Meerfenchel oder [Brunnenkressesalat](#).*

## Für 2 Personen

### Für Fisch und Chips

- 1 Knollensellerie
- 3 EL Ghee, Kokosöl oder Schmalz, plus etwas mehr zum Beträufeln
- 2 EL Pfeilwurzmehl
- 4 EL Kichererbsenmehl
- 1 Ei, verquirlt
- 2 feste weiße Fischfilets, à 150 g
- Meersalz und schwarzer Pfeffer

### Remoulade

- 1 Eigelb
- ½ TL Dijonsenf
- 200 ml Avocado-, Macadamia- oder natives Olivenöl extra (Avocadoöl hat zwar ein tolles Aroma, färbt die Sauce aber grün)
- 2 EL Zitronensaft
- ½ EL Kapern, grob gehackt
- 1 EL fein gehackte Essiggurken
- ½ Knoblauchzehe, gehackt
- 1 große Prise grob gehackter frischer Estragon oder Dill (optional)

- 1** Den Backofen auf 190 °C (Umluft) vorheizen. Den Sellerie mit einem Messer schälen und erst in daumendicke Scheiben, dann Stifte wie Pommes frites schneiden.
- 2** Die Selleriestifte auf einem Backblech verteilen. Etwas Ghee, Öl oder Fett darüberträufeln und mit Meersalz würzen.
- 3** Im vorgeheizten Ofen 15 Minuten backen. Dann mit zwei Pfannenwendern im flüssigen Fett wenden und weitere 25–30 Minuten garen, bis sie goldbraun sind.
- 4** Für die Remoulade das Eigelb mit dem Senf und etwas Meersalz und Pfeffer mit dem Schneebesen oder Handmixer verquirlen.
- 5** Das Öl unter ständigem Rühren erst tröpfchenweise dazugeben. Wenn die Masse emulgiert, kann das Öl unter Rühren in einem dünnen Strahl dazugegossen werden.
- 6** Die Mayonnaise in eine Schale füllen und die restlichen Zutaten untermischen. Im Kühlschrank ziehen lassen.
- 7** Beide Mehlsorten mit 1 kleinen Prise Meersalz und Pfeffer in einem tiefen Teller mischen. Die Hälfte auf einen zweiten Teller geben. Das Ei in einem dritten Teller verquirlen.
- 8** Die Fischfilets abspülen und mit Küchenpapier sorgfältig trocken tupfen, damit die Panade gut hält. Von beiden Seiten mit Meersalz einreiben.
- 9** Die Filets von beiden Seiten fest in die erste Portion Mehl drücken und wenden, dann im Ei wenden und zuletzt in der zweiten Mehlportion. Mit den Fingern gleichmäßig festklopfen.
- 10** In einer großen Pfanne 1 Esslöffel Ghee so stark erhitzen, dass 1 Prise Mehl sofort im Fett Bläschen wirft.
- 11** Die Fischfilets auf der Unterseite 3 Minuten goldbraun und knusprig braten. Eventuell das restliche Ghee zufügen.
- 12** Den Fisch vorsichtig wenden und von der anderen Seite 2–3 Minuten ebenfalls goldbraun und knusprig braten. Wenn die Filets sehr dick sind, eventuell im auf 200 °C vorgeheizten Ofen zu Ende garen.
- 13** Die Fischfilets mit Sellerie-Chips, Remoulade und etwas Meerfenchel- oder Brunnenkressesalat servieren. Übrig bleibende Remoulade sollte im Kühlschrank aufbewahrt und innerhalb von 2 Tagen aufgebraucht werden.



# MAKRELE MIT MISO-KAROTTEN-DRESSING

---

*Makrele wird vor allem wegen ihres hohen Gehalts an Omega-3-Fettsäuren geschätzt und ist deshalb so ziemlich unser Lieblingsfisch. Für feine Röstaromen braten Sie den Fisch mit Kreuzkümmel, Zitrone und Knoblauch oder grillen Sie ihn mit Ingwer und Sojasauce. In diesem Rezept braten wir Makrelenfilets leicht an und servieren sie mit unserem [Sommersalat mit Rotkohl und Limette](#) und einem Miso-Karotten-Dressing. Die Karotte verleiht der Sauce Textur, Farbe und Körper, und die unpasteurisierte Misopaste sorgt für ein reiches Aroma und Probiotika gleichermaßen.*

## Für 4 Personen

### Für die Makrele

8 kleine oder 4 große Makrelenfilets

1 TL Ghee oder Kokosöl

1 EL Sesamsaat

Meersalz und schwarzer Pfeffer

1 EL Schnittlauchröllchen

### Für den Salat

1 Portion Sommersalat mit Rotkohl und Limette (ohne Dressing, siehe [hier](#))

2 EL Sesamsaat (statt der Erdnüsse aus dem Salatrezept)

### Für das Miso-Karotten-Dressing

1 große Karotte, gerieben oder grob gehackt

2–4 EL unpasteurisierte Misopaste (abhängig von der Intensität der Paste)

1 daumengroßes Stück Ingwer (ca. 40 g) – Bioware ungeschält –, gerieben oder grob gehackt

1 TL flüssiger Biohonig

Saft von 1 Zitrone oder Limette

1 Prise Meersalz (abhängig vom Salzgehalt der Misopaste) und schwarzer Pfeffer

5 EL natives Olivenöl extra

**1** Für das Dressing bis auf das Olivenöl alle Zutaten im Mixer mit der Pulsefunktion

zerkleinern. Dann 4 Esslöffel Wasser zugeben und mixen, bis die Masse fast glatt ist. Das Öl bei laufendem Motor in einem dünnen Strahl zugießen. Nach Belieben weiteres Wasser zufügen, bis die Sauce die gewünschte Konsistenz erreicht hat. Nach Möglichkeit die Sauce im Kühlschrank ziehen lassen. (Sie lässt sich auch im Voraus zubereiten und hält sich gut in einem sterilisierten Schraubglas.)

**2** Den Sesam für Fisch und Salat in einer Pfanne trocken rösten, bis die Samen zu springen beginnen. Auf einen Teller geben.

**3** Den Krautsalat wie [hier](#) beschrieben zubereiten. Dabei die Erdnüsse durch 2 Esslöffel gerösteten Sesam ersetzen. Den Salat mit etwas Miso-Karotten-Dressing beträufeln.

**4** Die Makrelen salzen und pfeffern. Ghee oder Kokosöl in der Pfanne bei starker Hitze zerlassen und die Makrelen darin mit der Hautseite nach unten etwa 45 Sekunden goldbraun und knusprig braten. Die Makrelen wenden und weitere 30 Sekunden braten, bis das Fleisch glasig wird. Die Makrelen können nach Belieben auch unter dem Backofengrill zubereitet werden.

**5** Die Makrelen auf einen Teller geben. Mit dem restlichen Sesam und Schnittlauch bestreuen. Krautsalat und Miso-Karotten-Dressing separat dazu reichen.



# STEAK MIT SENF-LAUCH-SAUCE UND BRUNNENKRESSESALAT

---

*Das perfekte Mittagessen fürs Wochenende: ein saftiges Steak. Für möglichst viel Geschmack bitten Sie Ihren Metzger, das Fett dranzulassen. Das Fett von Biofleisch hat neben Aroma noch mehr zu bieten. Es ist notwendig für die Aufnahme fettlöslicher Nährstoffe sowie für die Hirn- und Zellfunktion. Zum Steak reichen wir eine einfache Sauce mit Senf und Lauch und etwas Gemüse – entweder unseren Grünkohl-Lauch-Salat (siehe [hier](#), aber ohne Minze), [Blumenkohlpüree](#) oder einen einfachen Brunnenkressesalat. Mit etwas gehacktem Dill verfeinert schmeckt die Sauce übrigens auch lecker zu einem Lachssteak.*

## Für 2 Personen

### Für das Steak

- 1 TL Ghee oder Gängeschmalz
- 2 gut abgehängte Steaks aus Hüfte oder Hochrippe, mit Fett
- Meersalz und schwarzer Pfeffer

### Für die Senf-Lauch-Sauce

- 1 große Lauchstange, in Ringen (oder 1 Zwiebel, halbiert und in Streifen)
- 1 EL Dijonsenf
- 1 Spritzer Weißwein, Knochenbrühe oder Wasser (optional)

### Für den Brunnenkressesalat

- 1 Bund Brunnenkresse oder anderer Blattsalat wie Rucola oder junger Spinat
- 1 Frühlingszwiebel, in Ringen
- 3 EL natives Olivenöl extra
- 1 EL Zitronensaft

**1** Ghee oder Schmalz in einer Pfanne bei starker Hitze zerlassen und bis zum Rauchpunkt erhitzen.

**2** Die Steaks von beiden Seiten würzen. Im heißen Fett von beiden Seiten bis zur gewünschten Garstufe braten. Dabei aber bedenken, dass die Steaks nach dem Braten

noch etwas nachgaren. Wir mögen unser Steak am liebsten medium rare, das bedeutet bei einem 2 cm dicken Steak eine Garzeit von etwa 2 Minuten pro Seite. Für „blutig“ reichen 1½ Minuten und für „medium“ etwa 2½ Minuten pro Seite. Wenden Sie die Steaks möglichst nur einmal und drücken Sie nicht darauf. Nur dann entstehen die besten Röstaromen. Garen Sie nur zwei Steaks gleichzeitig in einer Pfanne und lassen Sie ausreichend Platz dazwischen. Damit das Fett auch wirklich schön anbräunt, benutzen wir eine Küchenzange zum Braten des Fettrands.

**3** Die Steaks auf einen Teller heben. Mit einem zweiten Teller oder einer flachen Schüssel bedecken und etwa 5 Minuten ruhen lassen, damit sich der Fleischsaft wieder gleichmäßig im Fleischstück verteilt.

**4** Nun Lauch oder Zwiebel im Bratensaft in der Pfanne 3 Minuten bei kleiner Hitze anbraten. Den Senf einrühren, salzen und pfeffern. Nach Belieben die Sauce mit einem Spritzer Wein, Brühe oder Wasser strecken.

**5** Brunnenkresse und Frühlingszwiebel in einer Schüssel mischen. Mit Olivenöl und Zitronensaft beträufeln. Salzen und pfeffern. Den Salat auf zwei Servierteller aufteilen. Die Steaks dazugeben und mit der Sauce überziehen.



# ZUGHETTI MIT RAGÙ

---

*Die neue Art der Spaghetti Bolognese! Wir verwenden statt schwerer, glutenlastiger Pasta unsere Zughetti – rohe Zucchini, die mit einem Spiralschäler oder Julienneleißer in lange Streifen geschnitten werden. Falls Sie weder das eine noch das andere haben, nehmen Sie mit einem Sparschäler lange, dünne Bänder von den Zucchini ab. Für die Hackfleischsauce verwenden wir so viel Gemüse wie möglich, um die Fleischsauce aufzuwerten. Für eine gewisse Süße sorgen auch hier Zucchini und Karotten, und für ein volles Aroma mogeln wir ein paar gesunde Hühnerlebern rein.*

## Für 4 Personen

2 EL Ghee oder Butter  
2 Zwiebeln, fein gehackt  
4 Knoblauchzehen, gewürfelt  
2 getrocknete Lorbeerblätter  
 $\frac{1}{4}$  TL Kräuter der Provence (nach Belieben 1 Prise frisch geriebene Muskatnuss)  
2 TL getrockneter Oregano  
400 g durchwachsenes Rinderhackfleisch  
250 ml Rotwein  
14 Tomaten, grob gehackt, oder 2 Dosen gehackte Tomaten oder 800 g Passata  
2 TL Tomatenmark  
200 ml [Knochenbrühe](#) oder Wasser (weniger bei Verwendung von Dosentomaten)  
2 große Karotten, gerieben  
1 große Handvoll frische Petersilie, fein gehackt  
4 große Zucchini  
Meersalz und schwarzer Pfeffer

## Zum Servieren

natives Olivenöl extra  
2 Handvoll frisch geriebener Parmesan

**1** Ghee oder Butter in einem großen Topf bei niedriger Hitze zerlassen. Die Zwiebeln darin etwa 10 Minuten weich dünsten, aber nicht bräunen. Knoblauch, Lorbeer und

Kräuter zugeben und 2 Minuten mitdünsten.

**2** Die Hitze erhöhen, das Hackfleisch zugeben und anbraten. Mit einem Holzlöffel die Klumpen zerdrücken.

**3** Nach 5 Minuten mit dem Rotwein ablöschen und den Bratensatz unter Rühren vom Topfboden lösen. Tomaten, Tomatenmark und Brühe oder Wasser zugeben.

**4** Alles zum Kochen bringen. Den Deckel schräg aufsetzen und die Hitze reduzieren, sodass die Sauce sanft köchelt. Unter gelegentlichem Rühren 2½ Stunden garen, bis die Sauce schön eingedickt ist. Noch besser schmeckt sie nach 3–4 Stunden, dann immer wieder prüfen, ob noch genug Flüssigkeit im Topf ist und eventuell etwas zugießen.

**5** Die Karotten 15 Minuten vor Garende untermischen. Die Sauce mit Salz und Pfeffer abschmecken und die Petersilie zugeben.

**6** Inzwischen mit einem Spiralschneider oder Julienneleißer die Zughetti schneiden. Alternativ mit einem Sparschäler lange, dünne Bänder von den Zucchini abnehmen. Besonders lange „Nudeln“ halbieren, damit sie sich leichter essen lassen.

**7** Die Zughetti mit etwas Butter in einem Topf bei kleiner Hitze 3 Minuten andünsten. Alternativ die Zughetti mit etwas heißer Sauce überziehen, sodass sie durch Hitze und Salzgehalt etwas weicher werden.

**8** Die Zughetti mit der Sauce in Tellern anrichten und mit weiterem Olivenöl beträufeln. Den Parmesan separat dazu reichen.



# SARDINENBUTTER

---

*Sardinenkonserven sind ein günstiges und nahrhaftes Lebensmittel, das Sie immer als Reserve im Vorratsschrank haben sollten. Am liebsten essen wir Sardinen in dieser Butter zubereitet. Das Rezept ist auch ideal für alle, die Sardinen in ihrer natürlichen Form nicht so appetitlich finden. Mit guter Butter, Meersalz, reichlich schwarzem Pfeffer und Zitronensaft vermengt ergeben sie eine echte Köstlichkeit ... noch ein paar Schnittlauchröllchen, rote Zwiebeln oder Kapern dazu, und schon ist man im lukullischen Himmel.*

*Wir verwenden Sardinenbutter wie eine Pâté und servieren Sie zu Rohkost. Außerdem ist sie eine leckere Garnierung für gedünstete grüne Bohnen oder zu einem knackigen Salat. Am liebsten streichen wir sie aber mit reichlich Brunnenkresse auf unser [Leinsamenbrot](#),*

**Ergibt 170 g**

80 g weiche gesalzene Butter, gewürfelt

100 g Sardinen in Öl (Abtropfgewicht 85 g)

fein abgeriebene Schale und Saft von  $\frac{1}{2}$  Biozitrone

1 EL frische Schnittlauchröllchen

schwarzer Pfeffer

**Optional**

Kapern, gehackte Schalotte oder rote Zwiebel

**1** Die Butter in eine Schüssel geben. Die Sardinen abtropfen lassen und zur Butter geben. Mit einer Gabel sorgfältig zerdrücken und vermengen.

**2** Zitronenschale und -saft, Schnittlauch und schwarzen Pfeffer einarbeiten. Abschmecken. Nach Belieben Kapern, Schalotten oder rote Zwiebel untermischen.

**3** Die Sardinenbutter in eine kleine Servierschale füllen oder auf ein Stück Backpapier geben, zu einer Rolle formen und kalt stellen.

**4** Die Sardinenbutter über heißes Gemüse oder einen Salat geben oder separat dazu reichen. Sie kann auch zu warmem Leinsamenbrot als Aufstrich serviert werden.



# LAMMHACKBÄLLCHEN MIT BLUMENKOHLTABOULÉ

---

*Wir haben das orientalische Taboulé in eine glutenfreie Version verwandelt. Die reichen Aromen von Lammfleisch werden wunderbar durch einen Salat ergänzt; wenn Sie kein Lammfleisch mögen, können Sie es durch Rindfleisch ersetzen. Ebenso kann das Hackfleisch durch fein geriebene Karotte, gehackten Stangensellerie oder auch durch Karottentrester aus dem Entsafter gestreckt werden. Als vegetarische Variante servieren Sie das Blumenkohltaboulé anstelle der Hackbällchen mit gebrilltem Halloumi.*

## Für 4 Personen

### Für die Hackbällchen

500 g durchwachsenes Lamm- oder Rinderhackfleisch  
1 Ei  
1 kleine Zwiebel, fein gehackt  
3 Knoblauchzehen, gewürfelt  
1 TL Meersalz  
½ TL schwarzer Pfeffer  
1 große Prise gemahlener Kreuzkümmel  
1 große Prise Zimtpulver  
1 EL Ghee, zum Braten  
1 Prise gemahlene Chili oder etwas frische Chili (optional)

### Für das Taboulé

2 Blumenkohl  
1 EL Ghee oder Butter  
2 rote Zwiebeln oder 4 Frühlingszwiebeln, fein gehackt  
4 große Tomaten, gewürfelt  
3 große Handvoll frische Petersilie, fein gehackt  
1 große Handvoll frische Minzeblätter, fein gehackt  
Saft von 1 Zitrone  
6 EL natives Olivenöl extra  
Meersalz und schwarzer Pfeffer

## Zum Garnieren

gehackte Radieschen, Nüsse oder Saaten (wie Mandeln, Pistazien oder Sonnenblumenkerne, vorzugweise „knackig“ aktiviert, [hier](#))

- 1** Für das Taboulé die Blumenkohlköpfe putzen. Auf einer Reibe oder dem entsprechenden Raspeleinsatz der Küchenmaschine zu reiskorngroßen Stücken raspeln.
- 2** Die Blumenkohlraspel mit ein paar Esslöffeln Wasser und Ghee oder Butter in einen Topf geben, den Deckel aufsetzen und bei mittlerer Hitze 4–6 Minuten dünsten. Er sollte nicht zu weich sein. Zwischendurch prüfen, ob genug Wasser vorhanden ist, damit der Blumenkohl nicht am Topfboden festsitzt. Den Blumenkohl gut abtropfen lassen, in eine Servierschüssel geben und abkühlen lassen.
- 3** Inzwischen die restlichen Taboulézutaten hacken und unter den Blumenkohl mischen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
- 4** Für die Hackbällchen in einer anderen Schüssel alle Zutaten bis auf das Ghee sorgfältig vermengen.
- 5** Etwas Ghee in einem breiten Topf bei mittlerer Hitze zerlassen und eine kleine Portion Hackfleischmasse anbraten, um die Würzung zu prüfen. Gegebenenfalls nachwürzen.
- 6** Die Hackfleischmasse mit befeuchteten Händen zu Kugeln formen. (Wir nehmen 1½ Esslöffel, was insgesamt etwa 20 Kugeln ergibt. Sie können die Bällchen aber so groß formen, wie Sie wollen. Je größer sie sind, desto länger ist die Garzeit.)
- 7** Weiteres Ghee im Topf bei mittlerer bis starker Hitze zerlassen und die Hackbällchen darin portionsweise 6–7 Minuten rundum garen und bräunen. Wenn Sie Gäste erwarten, können Sie die Hackbällchen im Voraus anbraten und später im Backofen fertig garen.
- 8** Die Hackbällchen mit dem Taboulé und der Garnierung nach Wahl auf Tellern anrichten. Übrige Hackbällchen können Sie am nächsten Tag kalt mit dem selbst gemachten [Zitronen-Petersilien-Cashew-Dip](#) servieren.



# LAMMBRATEN MIT SARDELLEN

---

*Wir verwenden für diesen Braten Lammschulter. Weil das Fleisch sich wegen des Knochens nicht leicht tranchieren lässt, braten wir es so lange, bis es von selbst vom Knochen fällt.*

*Wir servieren den Braten mit einem minzigen Grünkohl-Lauch-Salat und etwas Blumenkohlpüree. Aus dem restlichen Fleisch können Sie z. B. einen Shepherd's Pie zubereiten.*

## Für 6 Personen

### Für den Lambraten

2,5 kg Lammschulter am Knochen (Raumtemperatur)  
2 EL Ghee oder Gänsefett  
8 Knoblauchzehen, geschält und halbiert  
1 kleines Glas Sardellen in Salzlake (etwa 10 Sardellen)  
2 EL frischer oder 1 EL getrockneter Thymian  
250 ml Rot- oder Weißwein  
2 getrocknete Lorbeerblätter  
Meersalz und schwarzer Pfeffer

### Für den Salat

600 g Grünkohl, geputzt, Blätter fein gehackt  
1 Lauchstange, in feinen Ringen  
3 EL frische Minze, in feinen Streifen  
6 EL natives Olivenöl extra  
3 EL Zitronensaft

**1** Den Backofen auf Maximaltemperatur vorheizen.

**2** Die Lammkeule in einen großen Bräter mit Deckel legen und mit dem Fett einreiben. Mit etwas Meersalz (nicht zu viel, weil auch die Sardellen salzig sind) und Pfeffer würzen.  
**3** Gleichmäßig verteilt zehn etwa 4 cm tiefe Einschnitte in die Lammschulter machen und mit Knoblauchhälften, Sardellen und Thymian füllen.

**4** Die Lammschulter mit dem Wein übergießen. Die Lorbeerblätter zugeben. Den Deckel aufsetzen und in den Ofen geben.

**5** Den Ofentemperatur sofort auf 170 °C (Umluft) reduzieren und die Lammschulter darin 3–3½ Stunden garen, bis das Fleisch sehr mürbe ist und sich leicht vom Knochen löst.

**6** Für den Salat den Grünkohl in eine große Schüssel geben und mit Lauch und Minze vermengen. Olivenöl, Zitronensaft und etwas Salz und Pfeffer 1 Minute von Hand in den Salat reiben. Dann 1–2 Stunden ziehen lassen, damit der Grünkohl aufweicht.

**7** Den Bratensaft aus dem Bräter in einen kleinen Topf passieren, gegebenenfalls etwas einkochen, dann abschmecken.

**8** Das Lammfleisch im Bräter abgedeckt mindestens 15 Minuten ruhen lassen. Mit Bratensauce und Salat servieren.



# WURST-GEMÜSE-TOPF

---

*Ein Eintopfgericht ist ideal für eine ungezwungene Gästerunde. Es ist unsere Spezialität für kühle Herbstabende geworden.*

*Der beste Begleiter zu diesem Gericht ist und bleibt der gute alte Wirsing, da die leckere Sauce schön an den gerippten Blättern haften bleibt. Aber auch jede andere Kohlart funktioniert. Steckrüben sind eine ausgezeichnete Alternative zu Kartoffeln.*

*Servieren Sie dazu [Blumenkohlpüree](#), [Grüne Bohnen mit Knoblauch und Zitrone](#) und etwas selbst hergestelltes [Sauerkraut](#) für ein feinsäuerliches Extraaroma.*

## Für 6 Personen

2 EL Ghee

10 große glutenfreie Würste

2 mittelgroße Zwiebeln, gewürfelt

2 mittelgroße Lauchstangen, in Scheiben

4 Knoblauchzehen, gewürfelt

3 Selleriestangen, gewürfelt

500 ml herber Apfelwein

2 EL Tomatenmark

2 EL Senf

3 große Prisen getrocknete Kräuter der Provence oder die doppelte Menge frische Kräuter

2 getrocknete Lorbeerblätter

2 große Handvoll frisch gehackte Petersilie, Blätter und Stängel getrennt

500 ml [Knochenbrühe](#) oder Gemüsebrühe

2 Steckrüben, geschält und gewürfelt

Meersalz und schwarzer Pfeffer

**1** 1 Esslöffel Ghee in einem großen Topf bei mittlerer Hitze zerlassen. Die Würste darin von jeder Seite etwa 30 Sekunden anbraten. Auf einem Teller beiseitelegen. Gegebenenfalls portionsweise anbraten, damit der Topf nicht zu voll wird und die Würste

er eher gedünstet als gebraten werden.

**2** Das restliche Ghee im Topf zerlassen. Zwiebeln, Lauch, Knoblauch und Sellerie darin 5 Minuten weich andünsten.

**3** Mit dem Apfelwein ablöschen. Die Hitze erhöhen und den Apfelwein einkochen lassen. Dabei rühren, um den Bratensatz vom Topfboden zu lösen.

**4** Tomatenmark, Senf, Kräuter der Provence, Lorbeerblätter und Petersilienstängel unterrühren.

**5** Die Brühe zugießen und zum Kochen bringen. Das restliche Gemüse untermischen. Den Deckel aufsetzen und die Hitze auf mittlere Stufe reduzieren. Dann 30 Minuten sanft köcheln lassen, bis das Gemüse weich ist.

**6** Inzwischen die Würste schräg in je drei Stücke schneiden und 15 Minuten vor Ende der Garzeit in den Topf geben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

**7** Wenn der Eintopf etwas dünnflüssiger werden soll, noch etwas Flüssigkeit zugießen; für eine dickere Sauce den Eintopf ohne Deckel kurz einkochen. Alternativ etwas Sauce und Gemüse entnehmen, pürieren und dann wieder in die Sauce rühren. Die Petersilienblätter untermischen und servieren.



# HÜHNCHENCURRY MIT BLUMENKOHLREIS

---

*Das Curry ist so lecker, dass man es glatt zum Frühstück essen könnte! Am liebsten servieren wir es aber mittags. Kreuzkümmel und Koriander enthalten große Mengen verdauungsfördernde Antioxidantien, und Kurkuma, Gelbwurz, ist bekannt für ihre entzündungshemmenden Eigenschaften. Wir lassen den stärkehaltigen Reis weg und servieren dieses Curry mit Blumenkohl und knackigem rohen Kohl. Dafür dürfen Sie sich auch eine zweite Portion genehmigen.*

**Für 4 Personen**

**Für das Hühnchencurry**

2 EL Ghee oder Kokosöl

4 große Hähnchenober- oder -unterkeulen mit Haut

3 TL gemahlener Kreuzkümmel

2 TL gemahlener Koriander

3 TL Kurkuma

2 TL Garam Masala

2 TL Fenchelsamen (wir verwenden sie ganz; Sie können Sie auch mahlen oder zerstoßen)

1 Prise getrocknete oder frische Chili oder  $\frac{1}{2}$ –1 TL Cayennepfeffer (erst ein bisschen zugeben, dann können Sie mutiger werden), optional

2 große Zwiebeln, gehackt oder in Streifen

6 Knoblauchzehen, gewürfelt

2 EL Tomatenmark

4 große Tomaten, gehackt

500 ml [Knochenbrühe](#) oder Gemüsebrühe

300 g grüne Bohnen oder anderes grünes Gemüse wie Zucchini, Brokkoli oder Zuckererbsen

Saft von  $\frac{1}{2}$  Limette oder Zitrone

2 große Handvoll Spinat oder anderes Blattgemüse

Meersalz und schwarzer Pfeffer

**Zum Servieren**

## Blumenkohlreis

1 kleine Handvoll Mandelblättchen, geröstet

1 EL Rosinen

## **Für den Rotkrautsalat**

1 Rotkohl

1 EL Sesamöl (nicht geröstet) oder natives Olivenöl extra

1 kleine Handvoll frisch gehackter Koriander oder Minze

fein abgeriebene Schale und Saft von 1 Biolimette oder -zitrone

**1** Die Mandelblättchen für den Reis in einer breiten Pfanne bei niedriger Hitze 1 Minute trocken rösten. Auf einem Teller beiseitestellen.

**2** 1 Esslöffel Ghee oder Kokosöl in die Pfanne geben und bei mittlerer Hitze zerlassen. Die Hähnchenkeulen mit etwas Meersalz und Pfeffer würzen, dann einige Minuten von jeder Seite goldbraun anbraten. Aus der Pfanne nehmen.

**3** Die Hitze reduzieren und alle Gewürze, samt Chili oder Cayennepfeffer, in die Pfanne streuen und 1 Minute unter Rühren anschwitzen.

**4** Restliches Ghee oder Kokosöl zufügen und zerlassen. Die Zwiebeln darin 5 Minuten dünsten, dann Knoblauch, 1 große Prise Meersalz und Pfeffer sowie Tomatenmark zugeben. Die Hitze erhöhen.

**5** Die Hähnchenkeulen mit den gehackten Tomaten wieder in die Pfanne geben. Mit der heißen Brühe ablöschen.

**6** Den Deckel aufsetzen und bei mittlerer Hitze 35 Minuten schmoren. Je langsamer das Fleisch gart, desto besser. Gegebenenfalls noch etwas Wasser zugießen. Das Fleisch schmeckt am nächsten Tag sogar noch besser.

**7** Inzwischen für den Salat den Rotkohl mit einem Messer oder dem Hobeleinsatz der Küchenmaschine in feine Streifen schneiden. In eine Servierform geben. Öl, Koriander oder Minze, Zitronen- oder Limettenschale und -saft in ein Schraubglas füllen und kräftig schütteln. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Mit dem Rotkohl vermengen.

**8** Nach 35 Minuten Garzeit die grünen Bohnen untermischen und mitschmoren, bis sie knackig gar sind. Den Herd ausschalten und das Fleisch zur Garprobe mit einem Messer einschneiden. Mit Zitronen- oder Limettensaft abschmecken.

**9** Den Spinat auf dem Curry verteilen, den Deckel wieder aufsetzen und 5 Minuten durch die Resthitze zusammenfallen lassen. Inzwischen den Blumenkohlreis zubereiten.

**10** Den Blumenkohlreis mit Mandeln und Rosinen bestreuen. Zusammen mit dem Krautsalat zum Hähnchencurry servieren.



# GEBRATENE ENTE MIT CRANBERRY-ORANGEN-KONFITÜRE

---

*Dies ist eines unserer Lieblingsrezepte für größere Familienzusammenkünfte. Das Entenfleisch ist so saftig, dass es im Voraus zubereitet und auf Raumtemperatur mit etwas heißer Sauce serviert werden kann.*

*Orange ist ein klassischer Partner für Ente, und Cranberrys sind eine typisch winterliche Zutat; eine Cranberry-Orangen-Konfitüre bietet sich also an. Das Rezept ergibt ungefähr 15 Portionen. Alle Reste können an den folgenden Festtagen serviert werden (toll auch als Chutney mit Käse).*

*Tranchieren Sie die Ente am Tisch und servieren Sie dazu eine Platte mit stärkarmem Ofengemüse wie Pastinake, Rotkohl, Karotten, Zwiebeln und Rosenkohl oder Röstgemüse (siehe [hier](#)), [Kohlrabi-Gratin](#) und [Krautsalat mit Speck und Apfel](#).*

**Ente Für 4 Personen und 15 portionen konfitüre**

## **Bratente**

1 Ente, etwa 1,7 kg (fragen Sie Ihren Geflügelhändler; einige Entenrassen haben leichtere Knochen als andere, was die Garzeit beeinflusst, selbst wenn das Gewicht dasselbe ist)

2 TL Ghee

Meersalz und schwarzer Pfeffer

## **Für die Cranberry-Orangen-Konfitüre**

600 g getrocknete Cranberrys

1 Wacholderbeere, zerdrückt

3 Sternanise

200 ml Portwein

fein abgeriebene Schale und Saft von 1 Bioorange

fein abgeriebene Schale und Saft von 1 Biozitrone

2 große Prisen Meersalz

2 Prisen schwarzer Pfeffer

1 EL Ahornsirup

2 kleine Prisen frisch geriebene Muskatnuss

**1** Die Ente mindestens 2 Stunden vor dem Zubereiten aus dem Kühlschrank nehmen und Raumtemperatur annehmen lassen. Den Backofen auf 220 °C (Umluft) vorheizen.

**2** Die Ente innen und außen abspülen und trocken tupfen. Falls noch vorhanden, das Entenklein entfernen (kann für eine Sauce oder in einem Eintopf genutzt werden). Mit einem Spieß oder scharfen Messer rundum, insbesondere im fetthaltigen Brustbereich, etwa zehnmal nicht allzu tief einstechen.

**3** Die Ente rundum mit dem Ghee, etwas Salz und Pfeffer einreiben (auch 1 Prise Salz und Pfeffer in den Bauchraum geben). Die Ente auf den Backofenrost über der Fettpfanne setzen.

**4** Im vorgeheizten Ofen 40 Minuten braten. Dabei immer wieder prüfen und die Hitze etwas reduzieren, falls die Haut zu schnell dunkel wird; sie sollte eher gold- als dunkelbraun sein.

**5** Weitere 20 Minuten bei 180 °C (Umluft) braten. Zur Garprobe einen Spieß zwischen Rumpf und Flügel einstechen; der austretende Saft sollte klar sein. Falls nicht, weitere 15 Minuten braten und nochmals prüfen.

**6** Die Ofentemperatur für die letzten 8 Minuten wieder auf 220 °C erhöhen, damit die Haut schön knusprig wird.

**7** Die Ente aus dem Ofen nehmen und abgedeckt 15 Minuten ruhen lassen. Das Entenfett aus der Fettpfanne vorsichtig in ein sterilisiertes Schraubglas füllen, erkalten lassen und gut verschlossen im Kühlschrank lagern. Es kann für Braten, Wokgerichte usw. verwendet werden.

**8** Für die Konfitüre alle Zutaten mit 800 ml Wasser in einen Topf geben und 15 Minuten köcheln lassen. Mit dem Stabmixer oder dem Kartoffelstampfer zu einer dicken, stückigen Sauce verarbeiten.

**9** Wenn die Konfitüre zu dünn ist, zusätzliche 5 Minuten einkochen. Für eine dünnflüssigere Sauce noch etwas Knochenbrühe oder Wasser zufügen und dann mixen.



**VON LINKS NACH RECHTS:** [Kohlrabi-Gratin](#), [Krautsalat mit Speck und Apfel](#) und [Gebratene Ente mit Cranberry-Orangen-Konfitüre](#) (gegenüber).

# MAMAS OFENFORELLE

---

*Es war fast unmöglich, ein richtiges Rezept für dieses Gericht von unserer Mutter zu ergattern. Sie sagt, dass sie die Forelle jedes Mal anders zubereitet. Wir haben diese Grundversion herausgearbeitet, für die viel Zitrone, Zwiebeln und Tomaten mit dem Fisch gegart werden. Je nach Lust und Laune bereitet unsere Mutter die Forelle auch „philippinischer“ zu, und zwar mit einem Spritzer Tamari und geriebenem Ingwer oder ein paar von ihren gerösteten roten Chilis. Servieren Sie die Forelle direkt aus dem Ofen mit einem einfachen, knackigen Salat und gebutterten grünen Bohnen.*

## Für 2–3 Personen

1 ganze große oder 2 kleinere Lachsforellen, ca. 600 g (bitten Sie Ihren Fischhändler, den Fisch so vorzubereiten, dass Sie ihn füllen können)  
1 große Zwiebel, halbiert (für Farbe und Süße vorzugsweise eine rote)  
1 große Tomate, fein gehackt, oder 6 Kirschtomaten, fein gehackt  
1 Biozitrone  
1 Rispe mit 10 Kirschtomaten  
4 Frühlingszwiebeln  
Meersalz und schwarzer Pfeffer

- 1 Den Backofen auf 200 °C (Umluft) vorheizen.
- 2 Den Fisch auf der Oberseite fünfmal schräg einschneiden. Den Fisch innen und außen würzen und auf einem Bogen Backpapier in die Fettpfanne des Ofens geben.
- 3 Die Zwiebel zur Hälfte in feine Scheiben schneiden. Die andere Hälfte fein würfeln.
- 4 Gehackte Tomaten, gewürfelte Zwiebel und ausgepressten Saft von einer Zitronenhälfte mit etwas Salz und Pfeffer vermengen und die Forelle damit füllen.
- 5 Tomatenrispe, Frühlingszwiebeln und Zwiebelstreifen um den Fisch verteilen. Salzen und pfeffern. Die zweite Zitronenhälfte darüber auspressen. Die ausgepressten Zitronenhälften ebenfalls in die Form geben.
- 6 Im vorgeheizten Ofen 20 Minuten garen.



# FISCH-TERIYAKI

---

*Falls Ihnen die Zeit fehlt, den Fisch zu marinieren, reicht es, wenn die überaus aromatische Sauce auf dem Herd reduziert und dann über den Fisch gegossen wird. Bereiten Sie die Sauce zu, solange der Ofen vorheizt, und backen Sie den Fisch, bis er gerade durchgegart ist. Saucenreste schmecken auch toll zu einem Hühnchensalat oder in einem Wokgericht. Servieren Sie dieses [Teriyaki mit Brokkolisalat](#), [Karotten-Radieschen-Salat mit Algen](#), [Blumenkohkreis](#) oder [Frühlingsgemüse mit Blutorangendressing](#).*

## Für 2 Personen

### Für den Fisch

2 große Seebrassenfilets (ca. 300 g) mit Haut

1 EL Ghee oder Kokosöl

2 Frühlingszwiebeln, in schrägen Ringen

### Für die Teriyaki-Sauce

60 ml Tamari

2 EL Apfelessig

1½ EL Ahornsirup

1 Knoblauchzehe, fein gerieben

1 TL frisch geriebener Ingwer – Bioware ungeschält (optional)

1 Prise weißer oder schwarzer Pfeffer oder etwas frisch gehackte rote Chili oder Chiliflocken (optional)

**1** Für die Sauce alle Saucenzutaten in einer Schüssel verrühren.

**2** Die Fischfilets auf der Hautseite sechsmal leicht einschneiden und in eine flache Form legen. Mit der Sauce überziehen. Abgedeckt 1 Stunde im Kühlschrank marinieren. Wenn Sie einen festfleischigeren Fisch wie Lachs verwenden, können Sie ihn länger marinieren, aber Seebrasse hat ein relativ zartes Fleisch.

**3** Den Backofen auf 180 °C (Umluft) vorheizen. Den Boden einer großen Auflauf- oder Bratform mit Ghee oder Kokosöl einfetten. Den Fisch abtropfen lassen (die Marinade auffangen) und mit der Hautseite nach oben in die vorbereitete Form legen. Im vorgeheizten Ofen 5–7 Minuten garen.

**4** Inzwischen die Marinade in einen Topf füllen und einige Minuten einkochen lassen.

5 Die Fischfilets auf Teller heben und mit der heißen Teriyaki-Sauce überziehen. Mit den Frühlingszwiebeln bestreuen und sofort servieren.

# FISCHAUFLAUF MIT SELLERIEPÜREE

---

*Wenn Sie Gäste haben, probieren Sie doch mal diesen Fischauflauf. Er lässt sich gut vorbereiten und muss dann nur noch in den Ofen geschoben werden – nach Belieben in einer großen Form oder in einzelnen Portionsförmchen. Letztere machen sich sehr schön beim Servieren und lassen sich gut einfrieren. Knollensellerie ist nicht das allerschönste Gemüse, wenn aber erst einmal die knubbelige Schale entfernt und das Fruchtfleisch püriert ist und auch noch den Fischauflauf bedeckt, werden Sie keinen Gedanken mehr an Kartoffeln verschwenden. Für ein feinsäuerliches Aroma können Sie etwas Tamarindenpaste mit Wein verrühren. Servieren Sie den Auflauf mit einem [Brunnenkressesalat](#) oder [Grüne Bohnen mit Knoblauch und Zitrone](#).*

## Für 4 Personen

### Für den Fischauflauf

- 1 EL Ghee
- 1 große Zwiebel, fein gehackt (oder 2 Zwiebeln, falls ohne Lauch)
- 1 große Lauchstange (oder 2 Lauchstangen, falls ohne Zwiebeln), fein gehackt
- 1 Karotte, klein gewürfelt
- 1 Selleriestange, klein gewürfelt
- ½ Fenchel, klein gewürfelt (Fenchelgrün kann anstelle von Dill für die Sauce verwendet werden)
- 1 TL getrockneter Dill
- 1 Lorbeerblatt
- 100 ml Weißwein
- 600 g Fischfilet (wir verwenden zur Hälfte Wildlachs, zur Hälfte geräucherten Schellfisch)
- 2 EL Pfeilwurzmehl, zum Binden
- 1 Handvoll frische Petersilie, gehackt
- Meersalz und schwarzer Pfeffer

### Für das Selleriepüree

- 1 kg Knollensellerie (2 mittelgroße Knollen), geschält und in 2-cm-Würfeln
- 50 g Butter

25 g Parmesan, gerieben

- 1** Für das Selleriepüree die Selleriewürfel mit etwas Wasser in einen großen Topf geben und bei aufgesetztem Deckel 15 Minuten gar dünsten. Gut abtropfen lassen, dann die Butter zugeben und mit einem Kartoffelstampfer oder dem Stabmixer zu einem groben Püree verarbeiten. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
- 2** Den Backofen auf 180 °C (Umluft) vorheizen.
- 3** Das Ghee in einem großen Topf bei mittlerer Hitze zerlassen. Zwiebel und/oder Lauch, Karotte, Sellerie, Fenchel, Dill und Lorbeerblatt darin etwa 10 Minuten dünsten.
- 4** Mit dem Wein ablöschen und köcheln lassen, bis der Wein verdampft ist.
- 5** 500 ml heißes Wasser zugießen und bei mittlerer Hitze zum Kochen bringen. Den Fisch zufügen und bei aufgesetztem Deckel etwa 5 Minuten gar dünsten. Den Fisch auf einen Teller heben.
- 6** Das Pfeilwurzmehl in einer Tasse mit etwas kaltem Wasser glatt rühren. Zum Gemüse gießen und einige Minuten rühren, bis die Sauce eindickt. Den Topf vom Herd nehmen, die Petersilie untermischen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.
- 7** Den Fisch in mundgerechte Stücke teilen und in einer runden Auflaufform (25 cm Durchmesser, 5 cm Höhe) verteilen. Die Form auf ein Backblech setzen, falls die Sauce beim Garen überläuft. Den Fisch mit Gemüse und Sauce überziehen.
- 8** Das Selleriepüree darauf verstreichen und im vorgeheizten Ofen 30 Minuten garen.
- 9** Den Ofen auf Grillfunktion stellen. Die Selleriehaube mit dem Parmesan bestreuen und den Auflauf 5 Minuten goldbraun gratinieren.



# LACHS MIT ARGENTINISCHER CHIMICHURRI

---

*Chimichurri ist eine argentinische Spezialität, die traditionell zu einem schönen Steak serviert wird. Uns schmeckt die Sauce mit ihren feinsäuerlichen und bitteren Aromen (von Apfelessig und frischen Kräutern) auch zu gegrilltem Lachs. Dazu gibt es [Geschmorter Fenchel mit Zitrone und Rosmarin](#). Chimichurri schmeckt auch zu vielen eher rustikalen Gerichten und peppt einfache Zubereitungen auf. Probieren Sie doch mal Makrele oder andere Fischsorten mit einem hohem Fettgehalt; geben Sie dabei einen Spritzer mehr Essig in die Sauce, damit der höhere Fettgehalt ausgeglichen wird.*

*Auch die kolumbianische Version der Sauce mit halb Petersilie, halb Koriander schmeckt sehr gut. Glatt gemixt mit weiteren 4 Esslöffeln Olivenöl und 1 Esslöffel Apfelessig wird aus der Sauce auch ein leckeres, vielseitiges Salatdressing.*

## **Für 2 Personen mit extra Chimichurri**

### **Für den Lachs**

2 Lachsfilets mit Haut

1 TL Ghee oder Kokosöl, für die knusprige Haut

Meersalz und schwarzer Pfeffer

Limettenspalten, zum Servieren

### **Für die Chimichurri-Sauce**

3 große Handvoll frische Petersilie (wenn die Sauce püriert wird, auch mit Stängeln; ansonsten können die Stängel für eine Suppe oder zum Entsaften verwendet werden)

1 kleine Zwiebel oder 1 Schalotte oder 3 Frühlingszwiebeln

4 Knoblauchzehen

1 TL getrockneter Oregano oder Thymian

1 frische grüne Chili oder 1 Prise Chilipulver, zum Abschmecken

6 EL natives Olivenöl extra

1½ EL Apfelessig

- 1** Den Backofen auf 180 °C (Umluft) vorheizen.
- 2** Für die Chimichurri alle Zutaten in der Küchenmaschine oder mit einem scharfen Messer sehr fein mixen oder hacken. Zuletzt Olivenöl und Essig einarbeiten. Abschmecken. Die Sauce kann nach Geschmack eher stückig (traditionell) oder glatt püriert werden.
- 3** Die Lachsfilets trocken tupfen. Von beiden Seiten salzen und pfeffern und mit etwas Ghee oder Kokosöl einreiben. Mit der Haut nach unten in eine ofenfeste Pfanne geben und einige Minuten knusprig anbraten.
- 4** Den Fisch 5 Minuten im vorgeheizten Ofen garen.
- 5** Die Lachsfilets heiß mit geschmorte Fenchel, Limettenspalten und einem großzügigen Löffel Chimichurri servieren. Alternativ für ein Mittagessen zum Mitnehmen den Lachs erkalten lassen und zerteilen. Mit Chimichurri als Dressing unter einen großen Salat mischen.



# OSSOBUCO MIT TOMATEN

---

*Langsam geschmortes Fleisch, das auf der Zunge zergeht, in einer fruchtig-süßen Sauce mit feiner Rauchnote. Von unseren Freunden Lizzie und Richard, den Fleischlieferanten Wild Beef, haben wir den Tipp bekommen, für dieses Gericht eichengeräucherte getrocknete Tomaten zu verwenden. Da diese nicht leicht zu finden sind, können sie durch frische Tomaten oder Dosenware ersetzt werden. Dabei die Wassermenge reduzieren und stattdessen etwas mehr Tomatenmark verwenden. Für das leichte Raucharoma sorgen dann ein paar Prisen süßes geräuchertes Paprikapulver. Ossobuco ist wirklich ein Kinderspiel; es ist schnell vorbereitet und schmort dann allein vor sich hin. Servieren Sie es im Sommer mit einem [Brunnenkressesalat](#) oder im Winter mit einem [Blumenkohlpüree](#).*

## Für 8 Personen

2 kg Kalbs- oder Rinderbeinscheiben mit Mark

1 EL Ghee oder Butter

3 große Zwiebeln, grob gehackt

2 Selleriestangen, gewürfelt

6 Karotten, in dicken Stiften (schließlich sollen sie beim Schmoren nicht zerfallen)

2 EL Tomatenmark

2 getrocknete Lorbeerblätter

2 Gläser (à 180 g) getrocknete Tomaten (wenn vorhanden mit Eichenraucharoma), abgetropft

1 großer Weißkohl oder Wirsing, halbiert und in Streifen

2 Handvoll frisch gehackte Petersilie, zum Garnieren

Meersalz und schwarzer Pfeffer

**1** Bei der Zubereitung im Ofen den Backofen auf 140 °C (Umluft) vorheizen.

**2** Falls vom Metzger noch nicht erledigt, die Silberhaut von den Beinscheiben entfernen, das Fett aber dranlassen. Das Fleisch mit Meersalz und Pfeffer würzen.

**3** Ghee oder Butter in einem Bräter bei niedriger Hitze zerlassen. Zwiebeln, Sellerie und Karotten darin 5 Minuten dünsten. Die Beinscheiben mit Tomatenmark, Lorbeer und Tomaten zufügen.

- 4** Den Topfinhalt knapp mit heißem Wasser bedecken und alles zum Köcheln bringen.
- 5** Den Deckel aufsetzen und im vorgeheizten Ofen 3–4 Stunden schmoren. Dabei gelegentlich umrühren und die Flüssigkeitsmenge überprüfen. Alternativ auf dem Herd ebenfalls 3–4 Stunden sanft schmoren. Das Gericht kann bis zu 8 Stunden im Voraus zubereitet werden und auf niedrigster Stufe vor sich hin schmoren.
- 6** 10 Minuten vor dem Servieren das Ossobuco abschmecken. Den Kohl darauf verteilen und bei aufgesetztem Deckel zusammenfallen lassen. Mit Petersilie garniert servieren.

**+** **WIR KOCHEN OFT IM SCHONGARER** und lassen das Ossobuco den ganzen Tag leicht schmoren. Wenn Sie ebenfalls das Gericht im Schongarer zubereiten möchten, geben Sie alle Zutaten in den Topf, bedecken Sie sie zu zwei Dritteln mit Wasser und garen Sie sie bei kleinster Einstellung 6–8 Stunden.



# LAMM CURRY CEYLON-ART

---

*Süße Kokosmilch, frisches und saftiges Lammfleisch. Das gewisse Etwas macht aber die Gewürzmischung aus, die Sie frisch zubereiten!*

*Genießen Sie dieses Curry mit [Blumenkohlreis](#), [Brokkolireis](#) oder [Rotkohlsalat mit Limette](#) und grünem Gemüse wie Mangold oder Spinat, das zum Ende der Garzeit zugegeben wird. Wir lassen das Curry ein paar Stunden auf dem Herd oder 6–8 Stunden im Schongarer schmoren. Saucenreste können am nächsten Tag gut zu gerösteten Kürbisspalten serviert werden, oder Sie gießen sie zum Anwärmen über einen Krautsalat.*

## Für 4 Personen

### Für das Lammcurry

1 EL Ghee oder Kokosöl

2 Zwiebeln, halbiert und in feinen Streifen

3 Knoblauchzehen, gerieben

1 daumengroßes Stück Ingwer (ca. 40 g) – Bioware ungeschält –, gerieben

500 g Lammschmorfleisch (aus der Schulter), gewürfelt

1 Dose Vollfett-Kokosmilch

500 ml [Knochenbrühe](#) oder Wasser

2 große Karotten, gewürfelt

2 Zucchini, gewürfelt

1 rote Paprika, grob gewürfelt

Saft von 1 Zitrone oder Limette

2 große Handvoll frischer Koriander, gehackt

Meersalz und schwarzer Pfeffer

### Für die Ceylon-Gewürzmischung

1 EL gemahlener Kreuzkümmel

1 EL gemahlener Koriander

1 TL Fenchelsamen

¼ TL Chilipulver oder frische Chili, zum Abschmecken

½ TL Kurkuma

¼ TL Zimtpulver

¼ TL gemahlene Gewürznelken

¼ TL gemahlener Kardamom

**1** Ghee oder Kokosöl in einem großen Topf bei niedriger Temperatur zerlassen. Zwiebeln, Knoblauch, Ingwer und alle Zutaten für die Gewürzmischung darin 10 Minuten andünsten.

**2** Lammfleisch, Kokosmilch und Brühe zugeben und 2–3 Stunden schmoren, bis das Fleisch mürbe ist.

**3** Die Karotten zugeben und 8 Minuten köcheln lassen. Dann Zucchini und Paprika untermischen.

**4** Nach weiteren 8 Minuten prüfen, ob das Gemüse gar ist. Mit Salz, Pfeffer und etwas Zitronen- oder Limettensaft abschmecken. Die Hälfte des Korianders untermischen.

**5** Auf Teller füllen und mit dem restlichen Koriander bestreuen.



# SHEPHERD'S PIE

---

*Das Tolle an diesem Gericht ist, dass durchwachsene, weniger beliebte Fleischstücke vom Lamm verwertet werden. Dadurch können Sie sich auch hochwertigeres Biofleisch leisten, schließlich sind alle Teile von einem artgerecht gehaltenen Tier wertvoll, nicht nur die besten Stücke.*

*Während der traditionelle Shepherd's Pie mit Kartoffelpüree zubereitet wird, verwenden wir unser vielseitiges [Blumenkohlpüree](#). Peppen Sie es hierfür mit Senf, Schnittlauch, fein gehackten Frühlingszwiebeln, Meerrettich, Knoblauch, Muskatnuss, ein paar Röstzwiebeln und/oder Lauch oder geriebenem Käse auf.*

*Dazu schmeckt Buttergemüse der Saison wie grünes Frühlingsgemüse, Sprossenbrokkoli oder [Grüne Bohnen mit Knoblauch und Zitrone](#), oder halten Sie es leichter mit einem [Brunnenkressesalat](#).*

## Für 4 Personen

### Für die Shepherd's-Pie-Füllung

1 EL Ghee oder Gängeschmalz

500 g Lammhackfleisch (fragen Sie Ihren Metzger, ob er ein paar durchwachsene Stücke zerkleinern kann)

1 große Zwiebel oder Lauchstange, fein gehackt

1 Selleriestange, klein gewürfelt

2 Karotten, klein gewürfelt

2 getrocknete Lorbeerblätter

1 TL getrockneter oder 2 TL frischer Rosmarin, grob gehackt

1 TL getrockneter oder 2 TL frischer Thymian

1 Knoblauchzehe, gehackt

1 Zucchini, klein gewürfelt

1 EL Tomatenmark

250 ml Rotwein

500 ml [Knochenbrühe](#)

1 kleine Handvoll frische Petersilie, grob gehackt

Meersalz und schwarzer Pfeffer

### Für den Belag

## Blumenkohlpüree

frische Schnittlauchröllchen oder Thymianblätter, zum Garnieren  
Butter

- 1** Die Hälfte des Ghees in einem großen Topf bei mittlerer Hitze zerlassen. Das Hackfleisch darin einige Minuten anbräunen. Auf einen Teller geben.
- 2** Nun das restliche Ghee im Topf erhitzen und Zwiebel, Sellerie, Karotten, Lorbeer, Rosmarin und Thymian darin 5 Minuten andünsten. Knoblauch und Zucchini zufügen und 1 Minute mitdünsten.
- 3** Das Hackfleisch wieder in den Topf geben. Tomatenmark und Wein zufügen. Bei mittlerer Hitze einige Minuten einkochen lassen.
- 4** Die Brühe zugießen. Den Deckel aufsetzen und mindestens 30 Minuten köcheln lassen. Wir lassen die Sauce gerne bis zu 1 Stunde schmoren und gießen etwas Wasser zu, wenn die Mischung zu trocken wird.
- 5** Die Petersilie untermischen. Abschmecken.
- 6** Inzwischen den Backofen auf 200 °C (Umluft) vorheizen.
- 7** Die Hackfleischmischung entweder in Ramequinformchen (lassen sich auch toll einfrieren) oder in eine größere Auflaufform (etwa 20 cm lang, 5 cm tief) füllen. Das Blumenkohlpüree darauf verstreichen. Mit einer Gabel ein dekoratives Muster einziehen. Einige Butterflöckchen darauf verteilen.
- 8** Im vorgeheizten Ofen 25–30 Minuten goldbraun überbacken. Mit Schnittlauch oder Thymian bestreuen und in der Form servieren.



# HÜHNCHEN À LA PABLO

---

Dieses Gericht haben wir nach Pablo, dem Mann unserer Cousine, benannt, weil er als bekennender Backhähnchenfan uns aufgefordert hat, eine gesunde Version zu entwickeln, die auch schmeckt. Und es geht – auch ohne Semmelbrösel und Frittieren! Saftiges Hähnchenfleisch wird in einer würzigen, nussig-knusprigen Kruste gebraten und schmeckt warm ebenso wie kalt. Servieren Sie dazu etwas [Probiotischen Ketchup](#), [Süße Thai-Chilisauce](#) oder einfach nur Zitrone zum Darüberträufeln und entweder einen [Rotkohlsalat mit Limette](#), einen [Ruckzuck-Zucchinisalat](#) oder einen [Fenchel-Gurken-Salat mit Dill](#).

## Für 4 Personen

### Für das Backhähnchen

180 g gemahlene Mandeln oder [Sonnenblumenmehl](#)

2 Eier

6 Hähnchenteile mit Haut (Ober- und Unterkeulen)

1 EL Ghee

Meersalz und schwarzer Pfeffer

### Für die Gewürzmischung

3 TL scharfes geräuchertes Paprikapulver oder 2½ TL süßes geräuchertes Paprikapulver gemischt mit ½ TL Cayennepfeffer

1½ TL gemahlener Kreuzkümmel

1½ TL Meersalz

1 TL getrockneter Thymian

1 TL getrockneter Oregano

¾ TL Zwiebelpulver (optional)

¾ TL Knoblauchpulver (optional)

**1** Den Backofen auf 180 °C (Umluft) vorheizen und ein Backblech mit Backpapier belegen.

**2** Die Mandeln in einem tiefen Teller sorgfältig mit den Zutaten für die Gewürzmischung vermengen. Die Eier in einem zweiten Teller verquirlen.

**3** Die Hähnchenteile nacheinander erst im Ei, dann in der Mandelmischung wenden. Auf

das Backblech legen.

**4** Das Ghee sanft erhitzen und mit einem Löffel über die Hähnchenteileträufeln.

**5** Im vorgeheizten Ofen 45 Minuten goldbraun und knusprig braten. Mit etwas Meersalz und Pfeffer würzen.



**IM UHRZEIGERSINN VON OBEN LINKS:** [Ruckzuck-Zucchinisalat](#),  
[Fenchel-Gurken-Salat mit Dill](#), [Hähnchen à la Pablo](#) (gegenüber),

## Probiotischer Ketchup.

# HÜHNERLEBER-MOUSSE

---

*Hier kommt unsere einfache Hühnerlebermousse. Sie ist feiner und luftiger als Pâté, die wir auch gerne mögen, und ist so einfach, weil alles zusammengemixt, in eine Form gefüllt und im Ofen gebacken wird. Unten finden Sie die Anleitung für die Wasserbadmethode, weil das langsame Stocken für eine noch glattere Mousse sorgt.*

*Hühnerlebern in Bioqualität sind unglaublich nährstoffreich und – ja! – mitunter das billigste Fleisch, das Sie kaufen können. Genießen Sie die Mousse mit unserem [Leinsamenbrot](#) oder den [Karotten-Leinsamen-Cracker](#). Servieren dazu einen [Fenchel-Gurken-Salat mit Dill](#).*

## Für 6–8 Personen

½ Apfel, entkernt und geschält (überflüssig, wenn Sie einen ordentlichen Mixer haben)

½ kleine Zwiebel

100 g weiche Butter, plus etwas zum Einfetten

200 g frische Hühnerlebern (keine Tiefkühlware; übrige Leber kann für eine vollere Sauce in einem Schmorgericht verwertet werden)

1 TL Meersalz

½ TL gemahlener Piment

½ TL gemahlener weißer Pfeffer

2 Eier

## Optional

1–2 EL Cognac, zum Verfeinern

**1** Den Backofen auf 130 °C (Umluft) vorheizen. Eine Kasten- oder Terrinenform (14 cm x 7 cm) oder 4–5 Ramequinformchen (8 cm Durchmesser) mit Butter einfetten.

**2** Wenn Sie einen leistungsstarken Mixer haben, alle Zutaten hineingeben. Einige Male mit der Pulsfunktion zerkleinern, dann im Dauerbetrieb glatt pürieren.

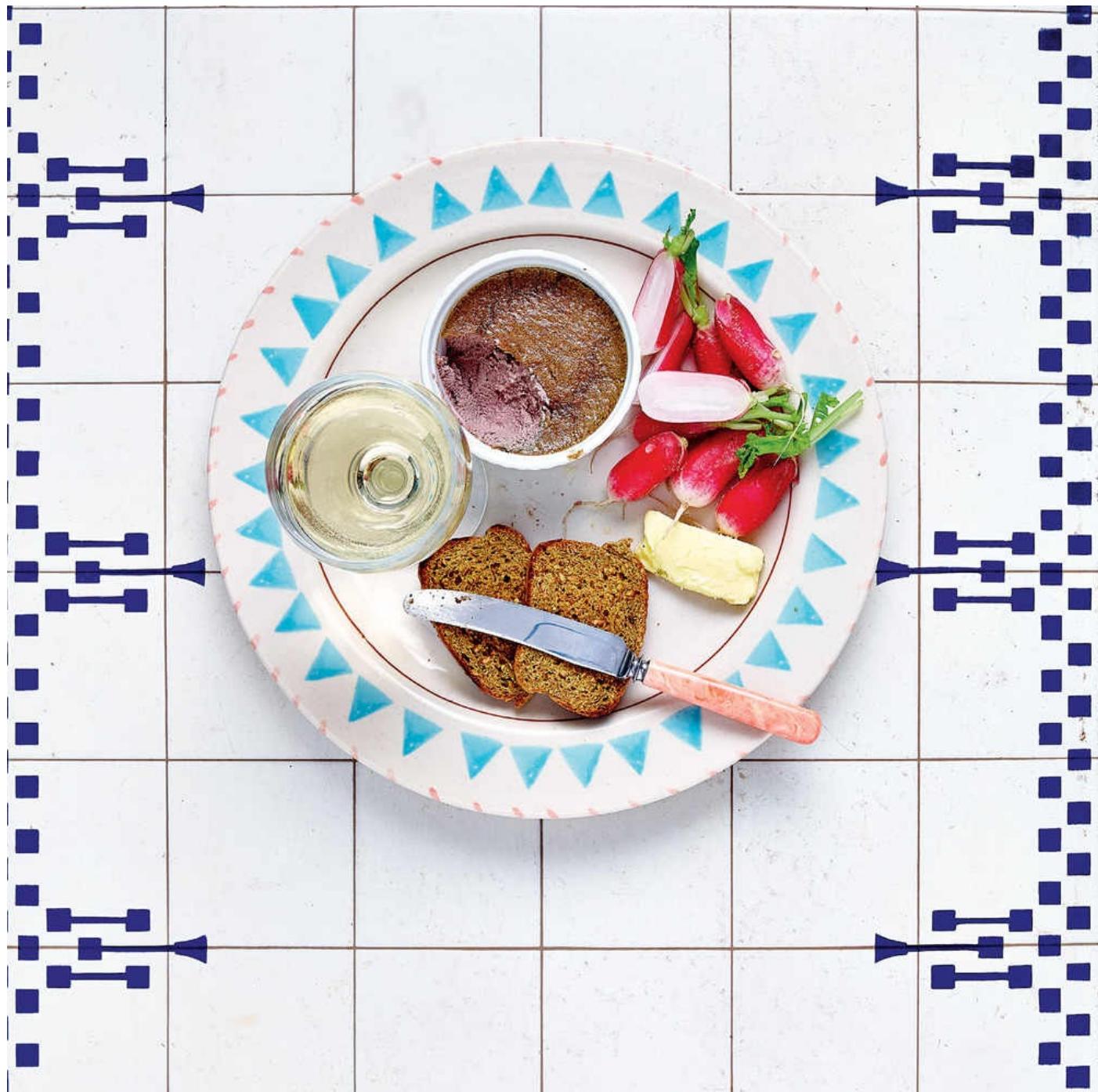
**3** Alternativ Apfel und Zwiebel fein hacken. Die Butter in einem Topf zerlassen. Apfel und Zwiebel darin weich dünsten. Zusammen mit Hühnerlebern, Meersalz, Piment, Pfeffer und Eiern glatt pürieren. Falls verwendet, den Cognac einarbeiten.

**4** Die Lebermasse bis knapp unter den Rand in die vorbereiteten Ramequinformchen oder die Kastenform füllen. Die Förmchen/die Form leicht auf die Arbeitsfläche klopfen, damit die Luftblasen verschwinden.

5 Die Förmchen/die Form in die Fettpfanne des Ofens stellen und halbhoch mit kochendem Wasser auffüllen.

6 Bei Verwendung von kleinen Ramequinformchen 20–25 Minuten und bei einer Kastenform 30–35 Minuten im Wasserbad garen. Die Mousse sollte am Rand fest, darf in der Mitte aber noch beweglich sein.

7 Etwas abkühlen lassen und warm direkt in der Form servieren oder erkalten lassen. Wenn die Form vollständig mit Backpapier ausgekleidet ist, kann die Mousse auf einen Teller gestürzt und in Scheiben geschnitten werden. Im Kühlschrank aufbewahren.



# HÄHNCHEN-ADODO MIT BROKKOLIREIS

---

*Hähnchen-Adobo ist ein philippinisches Nationalgericht und gehörte in unserer Kindheit zu unseren Lieblingsmahlzeiten. „Adobo“ bedeutet auf Spanisch „Marinade“, und in dieser Zubereitung finden sich sowohl die spanischen wie chinesischen Einflüsse auf die philippinische Küche. Das Hähnchen wird in Sojasauce, in unserem Fall Tamari, und Essig gegart.*

*Unsere Mutter ist natürlich noch mit weißem Reis als Adobo-Beilage aufgewachsen, hat aber irgendwann überrascht festgestellt, dass Blumenkohl oder Brokkolireis auch lecker dazu schmeckt und zudem die perfekte Textur hat, um die köstliche Sauce aufzusaugen.*

## Für 4 Personen

### Für das Hähnchen-Adobo

- 1 EL Kokosöl
- 4 große Hähnchenkeulen mit Haut
- 5 Knoblauchzehen
- 800 ml [Knochenbrühe](#) oder Gemüsebrühe
- 3 getrocknete Lorbeerblätter
- 1 TL frisch gemahlener weißer oder schwarzer Pfeffer
- 1 TL ganze schwarze Pfefferkörner
- 3½ EL Apfelessig
- 2 EL Tamari (kein weiteres Salz, weil Tamari salzig genug ist)

### Für den Brokkolireis

- 350 g Brokkoli mit Stiel
- 2 Frühlingszwiebeln, in feinen Ringen, oder 1 EL frische Schnittlauchröllchen
- Meersalz und schwarzer Pfeffer

**1** Das Kokosöl bei mittlerer bis starker Hitze in einem breiten Topf mit Deckel zerlassen. Die Hähnchenkeulen darin von jeder Seite etwa 3 Minuten leicht anbräunen. Auf einen Teller heben.

**2** Die Hitze reduzieren und den Knoblauch 30 Sekunden im Bratfett anbraten. Mit der

Brühe ablöschen. Lorbeer, Pfeffer, Pfefferkörner und Apfelessig zufügen. Rühren und die Marinade zum Köcheln bringen.

**3** Die Hähnchenkeulen wieder in den Topf geben. Die Hitze auf niedrige Stufe reduzieren und den Deckel aufsetzen. Das Fleisch 10 Minuten schmoren, dann wenden und weitere 5–8 Minuten bei aufgesetztem Deckel schmoren, bis es durchgegart ist. Tamari in die Sauce rühren.

**4** Wir mögen dieses Adobo mit viel Sauce. Wenn Sie eine dickere Sauce bevorzugen, das Hähnchen herausnehmen und warm halten (Sie können auch die Haut abziehen und sie auf einem Backblech im Ofen knusprig backen, passt super zu den Adobo-Aromen). Die Sauce ohne Deckel einige Minuten einkochen lassen.

**5** Für den Brokkolireis den Brokkoli von Hand raspeln oder im entsprechenden Einsatz der Küchenmaschine zu reisgroßen Raspeln verarbeiten. Mit ein paar Esslöffeln Wasser in einen Topf geben und bei aufgesetztem Deckel 3–4 Minuten dünsten, bis der „Reis“ knackig gar ist. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Frühlingszwiebeln oder Schnittlauch untermischen und sofort zum Hähnchen servieren.

**+ DÜNSTEN SIE DEN BROKKOLIREIS** auch mal mit frisch geriebenem Ingwer oder Knoblauch, verwenden Sie Kokosmilch statt Wasser, würzen Sie ihn mit  $\frac{1}{2}$  Teelöffel Tamari statt Salz und/oder schmecken Sie ihn mit etwas geröstetem Sesamöl ab.

**+ FÜR SCHNELLEN GEBRATENEN REIS MIT EI** bereiten Sie ein Rührei zu und mischen den Brokkolireis mit einem Spritzer Tamari und geröstetem Sesamöl unter.



# GURKENNUDELSALAT MIT HÜHNCHEN UND SESAMDRESSING

---

*Ein erfrischender Sommersalat mit Gurke und asiatischen Aromen – perfekt, um Hähnchenreste zu verwerten. Natürlich können Sie statt Hähnchenfleisch auch etwas Fisch oder in Streifen geschnittenes Steak verwenden. Wir lieben gehackten rohen Pak Choi; Sie können ihn durch Chinakohl oder fein gehobelten Weißkohl ersetzen. Der Salat sollte möglichst schnell nach der Zubereitung gegessen werden, weil die Gurke sonst Wasser zieht. Alternativ können Sie alle anderen Zutaten im Voraus mischen und die Gurkennudeln im letzten Moment unterheben. Wenn Sie diesen Salat mitnehmen möchten, geben Sie erst das Fleisch in den Behälter und das Gemüse obendrauf. Das Dressing sollten Sie separat in einem Schraubglas transportieren.*

## Für 2 Personen

### Für den Salat

- 2 EL schwarze oder weiße Sesamsaat
- 2 Salatgurken
- 1 kleiner Romanasalat, in feinen Streifen
- 1 kleiner Pak Choi oder 150 g Chinakohl, in feinen Streifen
- 3 Frühlingszwiebeln, gehackt
- 1 Handvoll frischer Koriander, grob gehackt
- 250 g gegartes, zerkleinertes Hähnchenfleisch

### Für das Sesamressing

- 5 EL Sesamöl (nicht geröstet) oder natives Olivenöl extra
- 2 EL geröstetes Sesamöl
- Saft von 1 Limette oder 3 EL Zitronensaft
- 2 TL flüssiger Biohonig
- 1 TL Tamari oder Meersalz

### Optional

- 1 fein gehackte rote Chili, zum Garnieren

- 1** Den Sesam in einer Pfanne trocken rösten, bis er zu duften beginnt.
- 2** Mit einem Spiralschneider oder Julienneleißer die Gurken zu spaghettiartigen Streifen schneiden. Alternativ mit einem Sparschäler lange, dünne Bänder von den Gurken abnehmen. Eventuell die Streifen bzw. Bänder halbieren, damit sie sich leichter essen lassen.
- 3** Für das Dressing alle Zutaten in einer Schüssel verrühren oder in ein Schraubglas füllen und kräftig schütteln.
- 4** Gurkennudeln, Salat, Pak Choi, Frühlingszwiebeln und Koriander in eine große Schüssel geben.
- 5** Mit dem Dressing vermengen (am besten von Hand).
- 6** Das Hähnchenfleisch unterheben. Mit dem gerösteten Sesam und, falls verwendet, Chili bestreuen und sofort servieren.

**+** **KEIN HÄHNCHENFLEISCH ÜBRIG?** Dann 2 große Hähnchenkeulen 25–30 Minuten im Backofen bei 200 °C (Umluft) garen. Mit zwei Gabeln in kleine Stücke teilen, damit das Fleisch schnell abkühlt.



# SALATSCHIFFCHEN MIT ENTE UND TAMARINDE

---

*Wir stehen total auf asiatische Aromen, deshalb haben wir die Zutaten für diese einfache Sauce immer griffbereit. Sie kennen wahrscheinlich das feinsäuerliche Tamarindenaroma aus der südostasiatischen Küche. Unsere Mutter kocht ständig mit Tamarinde. Besorgen Sie sich Tamarindenpaste (mit Wasser püriertes Tamarindenfruchtfleisch), die wesentlich einfacher verarbeitet werden kann als das zu Blöcken gepresste Tamarindenfruchtfleisch, das noch voller Kerne steckt. Die Sauce kann im Voraus zubereitet werden, und alle Reste können Sie für Wokgerichte und Salate verwenden. So wird aus einer einfachen Buchweizenpfanne oder Bratenfleisch schnell etwas ganz Besonderes. Sammeln Sie das Entenschmalz in einem Glas zum Anbraten von Fleisch oder Gemüse. Servieren Sie die Schiffchen mit [Brokkolisalat](#) oder [Karotten-Radieschen-Salat mit Algen](#).*

## Für 2 Personen

### Für die Ente

2 Entenkeulen (etwa 400 g)  
½ Salatgurke  
4 Frühlingszwiebeln  
1 rote Chili  
2 Romanasalatherzen, in Blätter zerteilt  
1 kleine Handvoll frischer Koriander, grob gehackt  
1 Limette, in Spalten

Meersalz und schwarzer Pfeffer

### Für die Tamarinden-Sauce

3 EL Mandel- oder Erdnusscreme (stückig oder glatt)  
4 EL Tamarinden-Paste  
1½ EL Ahornsirup  
2 große Knoblauchzehen, gerieben  
1 TL Tamari  
frische oder getrocknete Chili, zum Abschmecken (optional)

- 1** Den Backofen auf 180 °C (Umluft) vorheizen.
- 2** Die Entenkeulen mit Küchenpapier trocken tupfen. Die Haut rundum einstechen und mit Meersalz und Pfeffer einreiben. Im vorgeheizten Ofen 1–1½ Stunden auf dem Rost über der Fettpfanne braten. Die Keulen auf einen Teller heben und mit Alufolie abgedeckt 10 Minuten an einem warmen Ort ruhen lassen. Das Entenfett in ein Schraubglas abgießen.
- 3** Inzwischen für die Sauce alle Zutaten mit 100 ml Wasser in einen Topf geben und bei aufgesetztem Deckel 8 Minuten köcheln lassen. Falls die Sauce nicht dick genug ist, den Deckel abnehmen und einkochen, bis sie an einem Stück Gurke oder Frühlingszwiebel haften bleibt.
- 4** Gurke und Frühlingszwiebeln in feine Stifte, die Chili in Ringe schneiden.
- 5** Das Entenfleisch mit zwei Gabeln in mundgerechte Stücke teilen; die knusprige Haut nicht vergessen.
- 6** Die einzelnen Bestandteile in Schalen füllen, damit jeder sich bedienen kann: Jedes Salatblatt mit etwas Entenfleisch, Gurke, Frühlingszwiebel, Chili und Koriander füllen, mit Limettensaft beträufeln und einen Teelöffel Tamarindensauce darübergeben.



# MAROKKANISCHER HÄHNCHENEINTOPF

---

*Eines unserer liebsten Schmorgerichte! Wenn erst mal alles vorbereitet und der Deckel drauf ist, können Sie den Eintopf getrost etwa 40 Minuten auf dem Herd vor sich hin blubbern lassen und müssen vor dem Servieren nur noch etwas grünes Gemüse dazugeben. Wir bereiten das Rezept manchmal auch mit Fischfilets zu, die schneller gar sind und nur kurz in der abgeschmeckten und sämig eingekochten Sauce pochiert werden müssen. Dazu passt sehr gut [Blumenkohlreis](#) oder ein [Fenchel-Gurken-Salat mit Dill](#). Saucenreste können am nächsten Tag zu etwas gedämpfter Quinoa und frischem Gemüse serviert werden. Bewahren Sie die Hühnerkochen für eine Brühe auf.*

## Für 4 Personen

1 große Handvoll Mandelblättchen

1 EL Ghee

2 rote Zwiebeln, in feinen Streifen

3 Knoblauchzehen, gehackt

1 daumengroßes Stück Ingwer (ca. 40 g) – Bioware ungeschält –, fein gerieben, oder 2 TL gemahlener Ingwer

1 TL gemahlener Kreuzkümmel

1 TL Zimtpulver

½ TL süßes geräuchertes Paprikapulver

4 Hähnchenkeulen mit Haut

2 rote Paprika, in feinen Streifen

1 große Zitrone, in 6 Scheiben

1 Handvoll entsteinte grüne Oliven

4 entsteinte Datteln oder getrocknete Aprikosen, gehackt

250 ml [Knochenbrühe](#) oder Gemüsebrühe

150 g grüne Bohnen, halbiert

je 1 Handvoll frischer Koriander und Petersilie

Meersalz und schwarzer Pfeffer

## Optional

1 kleine Prise Chilipulver oder 1 frische Chili, gehackt

**1** Die Mandelblättchen in einem Topf 1 Minute bei niedriger Hitze trocken rösten. Nicht aus den Augen lassen, da Mandeln leicht verbrennen. Auf einen Teller geben.

**2** Das Ghee im selben Topf zerlassen und die Zwiebeln darin 8 Minuten weich andünsten. Knoblauch, Ingwer und Gewürze 1 Minute unterrühren.

**3** Die Hähnchenkeulen zufügen und von beiden Seiten leicht anbräunen.

**4** Paprika, Zitrone, Oliven, Datteln oder Aprikosen und Chili, falls verwendet, zugeben. Mit der Brühe ablöschen. Bei aufgesetztem Deckel etwa 40 Minuten schmoren, bis das Fleisch durchgegart ist.

**5** Wenn die Sauce zu dünn ist, den Deckel abnehmen und etwas einkochen. Wenn die Sauce zu dick ist, mit ein paar Esslöffeln Wasser strecken.

**6** Die Bohnen während der letzten 4 Minuten (oder noch länger ziehen lassen, je nachdem, wie gar Sie sie mögen) zufügen.

**7** Abschmecken. Mit Koriander, Petersilie und Mandelblättchen garnieren.



# GARNELEN-LAKSA

---

Ein Curry voller malaysischer Aromen und Kokosmilch, das in nur 20 Minuten fertig ist. Wir verwenden kleine oder normal große Garnelen, und nur wenn wir Gäste haben, gibt es ein paar Riesengarnelen mit Schale für den Wow-Effekt. Greifen Sie eher zu Kaltwasser- oder Nordseegarnelen als zu Garnelen aus tropischen Gefilden und achten Sie auf das MSC-Siegel. Zitronengras mit seinem feinen Zitrusaroma und der leichten Ingwernote gibt's mittlerweile in jedem gut sortierten Supermarkt. Falls Sie doch keines finden, ersetzen Sie es durch Limetten- oder Zitronenschale.

Kelpnudeln sind eine tolle Alternative zu Glasnudeln. Wenn Sie keine Kelpnudeln finden, bereiten Sie [Zughetti](#) oder [Gurkennudeln](#) zu, oder servieren Sie das Laksa mit [Blumenkohlreis](#), den Sie mit  $\frac{1}{2}$  Teelöffel Kurkuma verfeinern.

## Für 2 Personen

80 g Kelpnudeln

1 EL Erdnüsse (vorzugsweise „knackig“ aktiviert, [hier](#))

1 große Zwiebel, halbiert

1 daumengroßes Stück Ingwer (ca. 40 g) – Bioware ungeschält

1 rote Chili

3 Knoblauchzehen

1 TL Koriandersamen

1 EL Kokosöl

2 Zitronengrasstängel, je in 4 Stücke geschnitten und leicht zerdrückt, oder Schale von 1 Biolimette oder  $\frac{1}{2}$  Biozitrone

2 TL Kurkuma

100 ml [Knochenbrühe](#), Fischfond oder Gemüsebrühe

1 Dose Vollfett-Kokosmilch

120 g Zuckererbsen

150 g ungeschälte, frische Garnelen (wenn Sie es angenehmer finden, können Sie auch ausgelöste verwenden)

100 g ungerupftes Mangold oder anderes grünes Blattgemüse, Stiele schräg gehackt, Blätter in 3 Stücken

1 EL Tamari

Saft von 1 Limette oder  $\frac{1}{2}$  Zitrone

1 Handvoll frischer Koriander, plus etwas mehr zum Servieren

**1** Die Kelpnudeln nach Packungsangabe zubereiten. (Üblicherweise müssen sie 10 Minuten in warmem Wasser eingeweicht und dann abgespült werden.)

**2** Die Erdnüsse in einem großen Topf 1 Minute unter gelegentlichem Rütteln trocken rösten, bis sie goldbraun sind. Auf einen Teller geben.

**3** Zwiebel, Ingwer, Chili, Knoblauch und Koriandersamen im Mixer zu einer Paste verarbeiten oder sehr fein hacken und die Koriandersamen zerstoßen.

**4** Das Kokosöl im Topf zerlassen und die Paste einrühren. Zitronengras oder Limettenschale und Kurkuma zugeben und einige Minuten anbraten.

**5** Mit Brühe und Kokosmilch ablöschen und zum Köcheln bringen.

**6** Zuckererbsen und Garnelen zugeben und je nach Größe und ob mit oder ohne Schale 2–3 Minuten garen, bis sie rosa sind. Den Topf vom Herd nehmen und die Kelpnudeln untermengen.

**7** Inzwischen die Mangoldstiele und -blätter mit etwas Wasser in einen zweiten Topf geben und bei aufgesetztem Deckel 2 Minuten garen. Abschmecken.

**8** Tamari, Limettensaft und frischen Koriander unter das Laksa ziehen. Eventuell nochmals mit Tamari oder Limettensaft abschmecken. Das Zitronengras wieder herausfischen, falls es nicht erwünscht ist.

**9** Die Garnelen auf zwei Schalen verteilen. Die Suppe darübergießen und den Mangold darauf verteilen. Mit frischem Koriander und den Erdnüssen garnieren.

**⊕ PROBIEREN SIE AUCH MAL** Laksa mit Rindfleisch oder etwas pochiertem Fisch. Für eine vegetarische Version statt Garnelen Kürbis und Aubergine zugeben.



# GURKENMAKI MIT KREBSFLEISCH

---

*Sushi ohne Reis? Wir lieben ja Sashimi (das ist nur der rohe Fisch), aber dafür braucht es wirklich superfrischen Fisch in Topqualität, und an den ist nicht immer ranzukommen. Deshalb sind unsere Gurkenmaki mit Krebsfleisch eine superleckere Alternative. Sie sind perfekt für Gäste, und man spart sich außerdem das Rollen. Das Rezept ist ziemlich simpel, aber sooo effektvoll!*

*Es ist außerdem eine tolle Variante, Krebsfleisch zu genießen oder Reste von gekochtem oder geräuchertem Lachs zu verwerten. Avocado ist hier ein Muss ebenso wie Mayonnaise. Ein Kugelausstecher ist für dieses Gericht eine praktische Hilfe.*

**Ergibt 10–12 Stück**

## Für die Gurkenmaki

100 g Krebsfleisch aus der Dose, gemischtes oder nur weißes

½ Avocado, klein gewürfelt

2 Frühlingszwiebeln, gehackt

1 EL [Ingwer-Mohn-Mayonnaise](#) oder probiotischer Vollfett-Joghurt

2 TL Limettensaft

½ rote Chili, fein gehackt, oder 1 Prise Chiliflocken, zum Abschmecken

1 große Salatgurke

schwarze oder weiße Sesamsaat, zum Garnieren

Meersalz

## Zum Servieren

Tamari

Wasabi-Paste (oder Paste verrührt mit 1 EL Tamari und ½ EL Wasser)

eingelegter Sushi-Ingwer

**1** Das Krebsfleisch sehr sorgfältig abtropfen lassen. Mit Avocado, Frühlingszwiebeln, Mayonnaise, Limettensaft und 1 Prise Salz in eine Schüssel geben. Vorsichtig vermengen, damit die Zutaten nicht zerdrückt werden. Mit Chili oder Chiliflocken abschmecken.

**2** Die Gurke waschen und ein Ende abschneiden. Dann in 2,5 cm breite Stücke schneiden.

**3** Kerne und Fruchtfleisch vorsichtig aus der Gurke herauslösen, sodass am Rand nur ein paar Millimeter stehen bleiben. Den Boden ebenfalls intakt lassen. Am einfachsten geht das mit einem Kugelausstecher.

**4** Die Krebsfleischmischung in die Gurken füllen. Mit etwas Sesam bestreuen und mit Tamari, Wasabi und eingelegtem Ingwer garniert servieren.



# HAUPTGERICHTE AUF GEMÜSEBASIS

---

*Mung Dahl*

*Linsen-Schwarzkohl-Eintopf mit Chermoula-Würze*

*Vegetarischer Pilz-Quinoa-Braten mit Maronen und Aprikosen*

*Röstgemüse mit Weißwein-Miso-Sauce*

*Flower-Power-Pizza*

*Zucchini-Auberginen-Curry*

*Quinoa-Salat mit Röstgemüse und Paranusspesto*

*Heißer Soba-Salat*

*Tarte mit Kürbis und Knoblauch auf Mandelboden*

*Spargel-Erbsen-Risotto mit Minze-Petersilien-Öl*

*Pilz-Stilton-Quinoa-Risotto*

*Quinoa-Risotto-Bällchen*

*Baked Beans mit Räucheraroma*

*Zughetti alla puttanesca*

*Kohlrabi-Gratin*

*Malaysisches Linsen-Kürbis-Curry*

*Bete-Ziegenkäse-Terrine*

*Buchweizen-Burritos*

*Socca-Pizza*

*Frühlingsgemüse mit Blutorangendressing*

*Bohnen-Feta-Frikadellen*

**I**M FOLGENDEN KAPITEL WIDMEN WIR UNS SCHMACKHAFTEN HAUPTGERICHTEN, IN DENEN GEMÜSE DIE HAUPTROLLE SPIELT und ebenfalls auf unserem [Kombinationsprinzip](#) beruhen. Wird bei einer Mahlzeit auf Fleisch verzichtet, werden nicht nur stärkereiches Gemüse, sondern auch Pseudogetreide, Hülsenfrüchte und Nüsse sowie stärkearme pflanzliche Zutaten leichter verdaut. Wer diese Kohlenhydrate durch vollwertige, nährstoffreiche Lebensmittel ersetzt, versorgt seinen Körper nachhaltig mit mehr Energie.

Wir lieben es, beim Kochen kreativ zu sein, und haben einige klassische Gerichte ganz neu interpretiert. So stellen wir aus Quinoa ein Risotto, aus gemahlenen Mandeln einen Tarteboden und aus Kohlrabi ein Gratin her. Unser Pizzateig besteht aus Blumenkohl, unsere Burritos aus Buchweizen; Zucchini verwandeln wir in Spaghetti und Gurken in asiatische Nudeln.

Wenn möglich, binden wir eine nahrhafte Knochenbrühe, reichlich natives Olivenöl extra oder Kokosmilch, Eigelb und weitere tierische Fette, wie Käse und Butter, in unsere Gemüsegerichte ein, denn diese erleichtern die Verwertung pflanzlicher, fettlöslicher Vitamine. Für einen noch volleren Geschmack ergänzen wir unsere Gerichte zum Teil auch um ein wenig Fleisch oder Fisch, wie beispielsweise um Schinken auf unserer [Flower-Power-Pizza](#) oder um Sardellenfilets in den [Zughetti alla Puttanesca](#). Vegetarier können unsere Rezepte einfach mit selbst gemachter Gemüsebrühe oder Wasser zubereiten und die tierischen Bestandteile weglassen.

Wir empfehlen, möglichst häufig auf biologisch angebautes Gemüse zurückzugreifen und bei regionalen Produzenten saisongerecht einzukaufen, denn dies ist preisgünstiger. Falls Bio-lebensmittel nicht erhältlich sind, sollte man zumindest bei Obst und Gemüse, das mit Schale gegessen wird, auf Bioqualität achten.

Stets günstig zu haben sind getrocknete Bio-hülsenfrüchte. Pseudogetreide hingegen ist in der Biovariante zwar teuer, verglichen mit Nudeln oder Reis aber so nährstoffreich, dass sich der höhere Preis für die Gesundheit durchaus bezahlt macht. Da getrocknete Lebensmittel außerdem lange haltbar sind, lässt sich hier durch den Kauf größerer Mengen Geld sparen.

Vor der Zubereitung benötigen Trockenhülsenfrüchte und Pseudogetreide allerdings ein wenig Vorbereitung – auch, um sie leichter verdaulich zu machen. Das gilt insbesondere, wenn Sie diese zu einer Grundlage ihres Speiseplans machen möchten. [Hier](#) können Sie nachlesen, wieso das Einweichen und die „Aktivierung“ so wichtig sind; [Hier](#) finden Sie eine

Anleitung für diese simplen, aber wichtigen Arbeitsschritte.



# MUNG DAHL

---

*Mung Dahl, also Linsen, ist unsere Geheimwaffe gegen Heißhungerattacken oder andere kleine Unpässlichkeiten. Dieses wohltuende, unkomplizierte Gericht – das Lieblingsgericht unserer Kunden – lässt sich wunderbar einfrieren und ist genau die richtige Mahlzeit nach einem anstrengenden Arbeitstag. Die verwendeten Gewürze haben viele positive Eigenschaften für unser Wohlbefinden und können ganz nach Ihrem Bedarf dosiert und kombiniert werden. Reichlich Knoblauch, Zwiebeln und Ingwer bringen Ihr Immunsystem wieder in Schwung.*

## Für 6 Personen

1,5 Liter [Knochenbrühe](#) oder Wasser (je nach gewünschter Sämigkeit mehr oder weniger Brühe zugeben)

500 g grüne Mungbohnen (oder Mungbohnen selbst einweichen und kochen, [hier](#))

1 EL gemahlener Kreuzkümmel

1 EL gemahlene Kurkuma

2 TL gemahlener Koriander

6 Kardamomkapseln, zerdrückt

getrocknete oder frische Chilis, nach Geschmack

1 EL Ghee oder Kokosöl

4 große Zwiebeln, in Scheiben geschnitten

6 Knoblauchzehen, gerieben

2 daumengroße Stücke Ingwer (ca. 80 g) – Bioware ungeschält –, gerieben oder fein gehackt

4 große Karotten, fein gewürfelt

2 Selleriestangen, fein gewürfelt

2 großzügige Prisen Meersalz oder 1 EL Tamari, nach Geschmack

2 großzügige Prisen schwarzer Pfeffer

3 große Handvoll frischer Koriander, Stängel fein und Blätter grob gehackt

8 große Handvoll grünes Blattgemüse, z. B. Babyspinat, Spinat, Mangold oder Grünkohl (Stängel entfernt)

Saft von 1 Limette oder Zitrone

1 Limette oder Zitrone, in Spalten geschnitten, zum Servieren

- 1** Brühe oder Wasser in einem großen Topf mit Deckel zum Kochen bringen und die Mungbohnen darin bei mittlerer Hitze abgedeckt 20 Minuten köcheln.
- 2** Inzwischen die Gewürze in einer großen, tiefen Pfanne bei mittlerer Hitze 1 Minute unter Rühren rösten, bis sie zu duften beginnen. Für eine schärfere Variante die Chilis zufügen.
- 3** Ghee oder Kokosöl in die Pfanne geben und Zwiebeln und Gewürze darin unter gelegentlichem Rühren 10 Minuten dünsten, bis die Zwiebeln weich sind. Knoblauch und Ingwer zufügen, weitere 5 Minuten bei geringer Hitze braten, bis sie leicht gebräunt sind.
- 4** Nach 20 Minuten Garzeit, Karotten, Sellerie und Zwiebelmischung (bis auf 6 Esslöffel zum Garnieren) zu den Mungbohnen geben.
- 5** Salz oder Tamari, Pfeffer und fein gehackte Korianderstängel hinzufügen und abgedeckt weitere 15 Minuten bei mittlerer Hitze garen.
- 6** Bei der Verwendung von Grünkohl und Mangold, diesen fein hacken, Spinat hingegen grob hacken, Babyspinat nicht zerkleinern.
- 7** Bei Bedarf mehr Flüssigkeit zugeben und rühren, damit nichts am Topfboden anhaftet. Festeres grünes Blattgemüse wie Grünkohl nun hinzufügen. Spinat erst kurz vor dem Servieren im Dahl zusammenfallen lassen. Mit Limetten- oder Zitronensaft abschmecken.
- 8** Zum Servieren jede Portion mit 1 Löffel Zwiebelmischung, gehacktem Koriander und 1 Zitronenspalte dekorieren.



# LINSEN-SCHWARZKOHLEINTOPF MIT CHERMOULA-WÜRZE

---

*Chermoula ist eine marokkanische Gewürzmischung, die unter anderem aus geräuchertem Paprikapulver und Zimt besteht, was ihr einen erdig-rauchigen, leicht süßlichen Geschmack verleiht. Mit einer Prise Chermoula kann man ein Grillhähnchen, einen [Ganzer gebackener Blumenkohl](#) oder auch dieses herzhafe Linsengericht auf besondere Weise verfeinern.*

*Für diesen Eintopf eignen sich die nussig schmeckenden braunen Linsen am besten. Schwarzkohl, auch Palmkohl genannt, kommt nicht nur in der toskanischen Küche häufig zum Einsatz, auch wir schätzen ihn und verwenden ihn oft. Alternativen sind Spinat, Grünkohl, Rote-Bete-Blätter oder Mangold.*

## Für 6 Personen

### Für den Linsen-Schwarzkohl-Eintopf

- 1 EL Ghee
- 2 große Zwiebeln, gewürfelt
- 2 TL gemahlener Kreuzkümmel
- 2 TL getrockneter Thymian
- 3 Karotten, gewürfelt
- 3 Selleriestangen, gewürfelt
- 3 Knoblauchzehen, gewürfelt
- 500 g braune Linsen (über Nacht aktiviert, [hier](#))
- 1,5 Liter [Knochenbrühe](#) oder Wasser
- 2 Zucchini oder ½ kleiner Kürbis, gewürfelt
- 400 g Schwarzkohl oder Grünkohl (Stiele entfernt), in feine Streifen geschnitten
- Saft von 1 Zitrone
- 1 große Handvoll grob gehackter frischer Koriander
- 1 große Handvoll grob gehackte frische Petersilie
- Meersalz und schwarzer Pfeffer

### Für die Chermoula-Würze

3 EL Ghee

1 EL gemahlener Kreuzkümmel

1 EL mildes geräuchertes Paprikapulver

1 TL gemahlener Koriander

½ TL Zimtpulver

3 Knoblauchzehen, gerieben

1 TL Chiliflocken (optional)

**1** Das Ghee auf niedriger Stufe in einer Pfanne erhitzen und Zwiebeln, Kreuzkümmel und Thymian darin etwa 10 Minuten dünsten, bis die Zwiebeln weich sind.

**2** Karotten, Sellerie und Knoblauch zufügen und weitere 5 Minuten dünsten.

**3** Linsen und Brühe hineingeben und 45 Minuten köcheln lassen. Falls Kürbis verwendet wird, diesen nach 20 Minuten zufügen, Zucchini nach 30 Minuten hineingeben.

**4** Inzwischen die Chermoula-Würze herstellen. Dazu das Ghee in einem kleinen Topf erhitzen und Kreuzkümmel, Paprikapulver, Koriander und Zimt darin 30 Sekunden unter Rühren rösten, bis sie zu duften beginnen. Knoblauch und nach Belieben Chiliflocken hineingeben und weitere 20 Sekunden rühren. Mit einem Spritzer Wasser beträufeln, damit die Gewürze nicht verbrennen.

**5** Wenn die Linsen gar sind, Schwarz- oder Grünkohl einrühren und 5 Minuten garen. Vom Herd nehmen, Zitronensaft und frische Kräuter untermengen. Abschmecken.

**6** Zum Servieren jede Portion mit etwas Chermoula-Würze bestreuen.



# VEGETARISCHER PILZ- QUINOA-BRATEN MIT MARONEN UND APRIKOSEN

---

*Vegetarische Nussbraten genießen den Ruf, zwar äußerst nahrhaft, leider aber schwer verdaulich und eher fad im Geschmack zu sein. Wir bevorzugen daher die Variante mit Quinoa und verfeinern den Braten mit einer Champignon-Farce. Schwarze Quinoa gibt dem Braten eine attraktive Optik.*

*Der besondere Clou des vegetarischen Bratens ist eine Maronen-Aprikosen-Schicht, die sich auch in köstliche Bällchen verwandeln lässt. Der kleine Mehraufwand lohnt sich, denn die süßliche, karamellisierte Schicht bildet einen angenehmen Kontrast zum erdig-nussigen Aroma des Bratens. Werden Gäste erwartet, kann man Bratenmasse und Aprikosenmischung im Voraus zubereiten und muss das Ganze dann nur noch in den Ofen schieben. Dieses Rezept ist sehr ergiebig und Reste lassen sich gut einfrieren.*

## Für 10–12 Personen

### Für die Maronen-Aprikosen-Mischung (für Maronenbällchen die doppelte Menge zubereiten)

50 g Butter

2 mittelgroße Zwiebeln, gehackt

125 g ungeschwefelte Biotrockenaprikosen (braun), grob in 1-cm-Stücke geschnitten

200 g gegarte Maronen, in 1 cm Stücke geschnitten

8 große Salbeilätter, fein gehackt

100 g gemahlene Mandeln

Meersalz und schwarzer Pfeffer

### Für die Bratenmasse

3 EL Chiasamen

6 EL Zitronensaft

1 TL Butter oder Ghee

4 mittelgroße Zwiebeln, fein gehackt

4 TL frische Thymianblätter oder 2 TL getrockneter Thymian

750 g Champignons, gerieben (wir erledigen das mit der Küchenmaschine)

185 g Quinoa (über Nacht aktiviert, [hier](#))

50 ml Madeira oder Weißwein

100 g Pinienkerne

100 g Pistazien

125 g gemahlene Mandeln

1 kleine Handvoll frische Petersilie, fein gehackt

Tamari oder Meersalz, nach Geschmack

**1** Den Backofen auf 170 °C (Umluft) vorheizen und eine Kastenform (1,8 Liter Inhalt; 36,5 cm x 14 cm x 10 cm Seitenlänge) mit weicher Butter einfetten. Dann aus Backpapier zwei rechteckige Stücke zuschneiden und über Kreuz in die Kastenform legen, um Boden und Seiten abzudecken.

**2** Für die Aprikosenmischung die Butter in einer Pfanne auf mittlerer Stufe erhitzen und die Zwiebeln darin ein paar Minuten anschwitzen. Sie sollten noch Biss haben. Aprikosen, Maronen und Salbei hinzufügen und 5 Minuten braten. Dann mit Salz und Pfeffer nach Geschmack würzen.

**3** Vom Herd nehmen und die gemahlenen Mandeln unterheben. Falls Sie extra Bällchen anstelle einer Schicht für den Braten aus der Aprikosenmischung zubereiten wollen, die Masse zu Kugeln mit 5 cm Ø formen und 20 Minuten goldbraun backen. Andernfalls den Schritten unten folgen.

**4** Die Aprikosenmasse fest am Boden der vorbereiteten Kastenform andrücken und beiseitestellen.

**5** Für die Bratenmasse aus Chiasamen und Zitronensaft in einer Schale durch Rühren ein Chia-Gel herstellen und beiseitestellen.

**6** Butter oder Ghee in einem Topf auf mittlerer Stufe erhitzen und die Zwiebeln darin mit 1 Prise Salz etwa 8 Minuten glasig dünsten.

**7** Thymian, geriebene Champignons, abgetropfte Quinoa und Madeira hinzufügen und alles gründlich vermengen. Abgedeckt 25 Minuten garen, dabei regelmäßig umrühren.

**8** Nun bei geöffnetem Deckel weitere 20 Minuten garen und weiterhin regelmäßig umrühren. So verdampft die überschüssige Flüssigkeit und die Masse wird sämig.

**9** Inzwischen Pinienkerne und Pistazien auf einem Backblech verteilen und 2–3 Minuten im vorgeheizten Ofen leicht anbräunen. Achtgeben, denn sie verbrennen leicht!

**10** Die gerösteten Pinienkerne und Pistazien mit gemahlenen Mandeln, gehackter Petersilie und Chia-Gel unter die Pilzmasse mengen. Mit Tamari oder Meersalz nach Geschmack würzen.

**11** Die Bratenmasse gleichmäßig in der Form verteilen und gut andrücken. 1½ Stunden in

der Mitte des vorgeheizten Ofens backen, bis sich der Braten bei Fingerdruck fest anfühlt.

**12** 5–10 Minuten abkühlen lassen, dann mit einer großen Servierplatte oder einem Schneidebrett abdecken, beides wenden und den Braten stürzen. Weitere 5 Minuten ruhen lassen, dann in Scheiben schneiden und servieren.



# RÖSTGEMÜSE MIT WEISSWEIN-MISO-SAUCE

---

*Wenn Sie der Heißhunger auf Kohlenhydrate packt – in der kalten Jahreszeit unvermeidbar – ist dieses Gericht die Rettung. Neben dem hier verwendeten Gemüse sind Fenchel, Blumenkohl, Kürbis, Steckrübe, Speiserübe, Knollensellerie, Rote Bete und ganze Knoblauchknollen geeignet. Süßigkeiten oder Kekse vermisst dann niemand mehr.*

*Durch die trockene Hitze beim Rösten karamellisieren die natürlichen Zucker im Gemüse, sodass das Aroma intensiver wird. Aufgrund des Kokosöls verliert das Gemüse weniger Flüssigkeit, es bleibt innen saftig und wird außen knusprig. Ganz großartig schmeckt das Gericht auch mit Rinderfett, Entenschmalz oder Ghee (mehr über Fette [hier](#)).*

*Miso ist schmackhaft und gut verdaulich. Es stammt aus Japan. Da wir aber unsere Rezepte geschmacklich so „britisch“ wie möglich halten möchten, verwenden wir hier Zwiebeln zum Andicken der pikanten Sauce.*

**Für 4 Personen als Hauptgericht oder für 10 Personen als Beilage (herrlich zum Weihnachtsbraten)**

## Für das Gemüse

4 große Handvoll Rosenkohl

4 große Karotten

2 rote Zwiebeln oder Lauch

4 große Pastinaken (als Beilage zum Fleisch die stärkehaltige Pastinake durch Blumenkohl oder mehr Rosenkohl ersetzen)

1 großer Brokkoli

3–4 gehäufte EL Kokosöl

frische Kräuter, z. B. Rosmarin oder Thymian

Meersalz und schwarzer Pfeffer

## Für die Weißwein-Miso-Sauce

2 weiße Zwiebeln

250 ml Weißwein

1 EL Tamari

1–2 EL nicht pasteurisierte Misopaste, je nach Geschmack

frische oder getrocknete Kräuter nach Wahl (optional)

- 1** Den Backofen auf 180 °C (Umluft) vorheizen.
- 2** Die Strunkenden des Rosenkohls abschneiden und große Exemplare halbieren, um eine einheitliche Größe zu erreichen. Das restliche Gemüse putzen und in gleich große Stücke schneiden.
- 3** Das Gemüse in eine Auflaufform aus Glas oder Keramik geben und das Kokosöl gleichmäßig darüber verteilen.
- 4** Mit Salz und Pfeffer würzen, mit den Kräutern bestreuen und 20 Minuten im vorgeheizten Ofen rösten.
- 5** Aus dem Ofen nehmen, umrühren und weitere 25–30 Minuten rösten, bis das Gemüse soeben gar ist.
- 6** Inzwischen für das Dressing die Zwiebeln vierteln und in einem kleinen Topf ohne Deckel mit dem Weißwein und 250 ml Wasser etwa 25 Minuten köcheln, bis die Zwiebeln weich sind.
- 7** Tamari, 1 Esslöffel Misopaste und nach Belieben Kräuter hinzufügen. Alles fein pürieren und gegebenenfalls mit Wasser verdünnen.
- 8** Nach Geschmack schwarzen Pfeffer oder andere Gewürze hinzufügen; bei Bedarf das Aroma mit mehr Miso oder Tamari intensivieren.
- 9** Die Misosauce in einem Kännchen zum Röstgemüse servieren.



# FLOWER-POWER-PIZZA

---

*Dieses Rezept ist nicht ganz so unkompliziert wie die [Socca-Pizza](#). Der Blumenkohl, den wir hier in den Pizzateig geschmuggelt haben, steht für „Flower“, den „Power“-Part übernehmen eiweißreiche Zutaten wie Mandeln, Eiweiß und Buchweizen.*

*Wer seine Pizza mit Fleisch belegen möchte, sollte im Sinne eines besseren [Kombinationsprinzip](#) die Mandeln durch Buchweizenmehl ersetzen. Empfehlenswerte Belag-Varianten sind die der [Socca-Pizzen](#), die pikante [Puttanesca-Sauce](#) oder die Tomatensauce unten.*

*Wer gern auf Vorrat kocht, kann die Rezeptmenge verdoppeln und eine belegte Pizza einfrieren und diese später backen. Verwerten Sie das übrig gebliebene Eigelb in einem Smoothie, backen Sie es als Pizzabelag mit oder verwenden Sie es für Mayonnaise oder Remoulade (siehe [hier](#)).*

## **Ergibt 1 pizza**

**Für die Tomatensauce (im Voraus zubereiten; Eilige können auch passierte Tomaten verwenden)**

1 EL Ghee

3 Knoblauchzehen, gehackt

12 große Tomaten, grob gehackt

2 TL getrockneter Oregano oder 1 EL frische Oreganoblätter

Meersalz und schwarzer Pfeffer

1 frische oder getrocknete Chili, entkernt und in feine Ringe geschnitten oder gehackt (optional)

## **Für den Pizzaboden**

140 g Blumenkohl (ca.  $\frac{1}{4}$  Blumenkohl mit Strunk)

1 Eiweiß, verquirlt

50 g gemahlene Mandeln

40 g Buchweizenmehl

$\frac{1}{2}$  TL Meersalz

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

$\frac{1}{2}$  TL Natron

Wählen Sie den Belag aus den Vorschlägen von [hier](#).

- 1** Den Backofen auf 190 °C (Umluft) vorheizen. Ein Backblech mit Backpapier auslegen und leicht mit Butter, Ghee oder Kokosöl einfetten.
- 2** Für die Tomatensauce das Ghee auf mittlerer Stufe in einem Topf erhitzen und den Knoblauch darin 1 Minute langsam anschwitzen. Dann gehackte Tomaten, Oregano, Salz, Pfeffer und nach Belieben ein wenig Chili hinzufügen.
- 3** Die Tomaten ohne Deckel auf mittlerer Stufe etwa 15 Minuten sämig einkochen und mit einem Pfannenwender zerdrücken oder pürieren.
- 4** Während die Sauce kocht, den Blumenkohl mit einer Reibe oder in der Küchenmaschine in reiskorngroße Stücke zerkleinern.
- 5** Alle Zutaten für den Pizzaboden mit einem Löffel in einer Schüssel gut verrühren oder in einer Küchenmaschine vermengen, bis ein klebriger Teig entstanden ist.
- 6** Den Teig mit einem Löffelrücken auf dem Backblech zu einem Kreis von 30 cm Ø verstreichen.
- 7** Im Ofen etwa 20 Minuten backen, für ein gleichmäßiges Backergebnis nach 15 Minuten wenden.
- 8** Einen der rechts aufgeführten Varianten für den Belag wählen und die Pizza laut Anweisung backen.
- 9** Die Pizza mit einem großen grünen Salat servieren und nach Belieben mit etwas Paranusspesto beträufeln.

**+ BELAG MIT PARMASCHINKEN UND RUCOLA:** Die Tomatensauce mit einem Löffelrücken auf dem Pizzaboden verstreichen. Falls die Sauce im Voraus zubereitet wurde und kalt ist, den Teig mit der Tomatensauce 5 Minuten aufbacken, bevor der restliche Belag aufgelegt wird. Mit 4 in kleine Stücke gerissenen Scheiben Parmaschinken, 2 Handvoll Rucola und etwas gehobeltem Parmesan belegen. Nach Belieben noch mit Chiliflocken würzen.

**+ BELAG MIT TOMATEN UND MOZZARELLA:** 1 mittelgroßen Mozzarella in kleine Stücke reißen und auf dem Pizzaboden verteilen. 2 Handvoll frische Tomaten in 1 cm dicke Scheiben schneiden (verschiedenfarbige Tomaten wirken schön) und auf der Pizza verteilen. Nach Belieben noch mit Chiliflocken würzen und 10–15 Minuten im vorgeheizten Ofen backen, bis der Mozzarella geschmolzen ist und Blasen wirft.



# ZUCCHINI-AUBERGINE-CURRY

---

*Ein Eintopf ist Balsam für Leib und Seele, und mit roten Spaltlinsen, die nicht einweichen müssen und zu einer schön cremigen Masse zerfallen, ist er zudem schnell und einfach zubereitet. Kokosnuss und Ingwer unterstützen das Immunsystem, und natürlich darf in diesem Gericht auch unsere hausgemachte Knochenbrühe nicht fehlen. Sie fungiert in diesem aromatischen Curry nur als Nährstoffspender, und wer keine zur Hand hat, kann sie auch austauschen (jedoch keinesfalls Brühwürfel verwenden!).*

*Servieren Sie das Curry beispielsweise mit [Grüne Bohnen mit gerösteten Kokos-Chips](#), [Blumenkohldreis](#) oder [Brokkolireis](#) bzw. mit reichlich Brunnenkresse. Alternativ können Sie gegen Ende der Kochzeit geraspelten Weißkohl untermengen.*

**Für 4 Personen als Eintopfgericht oder für 6 Personen mit Beilage serviert**

1 Handvoll Erdnüsse oder Cashewkerne (möglichst „knackig“ aktiviert, [hier](#))

200 g Kokoscreme im Block (das Öl zum Braten verwenden) oder 2 Dosen Vollfett-Kokosmilch plus 2 EL Kokosöl oder Ghee zum Braten

2 große Zwiebeln, gewürfelt

2 daumengroße Stücke Ingwer (ca. 80 g) – Bioware ungeschält –, gerieben

6 große Knoblauchzehen, gehackt

200 g rote Spaltlinsen, abgespült (kein Einweichen nötig)

½–1 Liter [Knochenbrühe](#) oder Wasser (je nachdem wie dünn oder sämig das Curry werden soll; bei der Verwendung von Kokosmilch etwas weniger Brühe verwenden)

1 große Aubergine, in 1,5-cm-Stücke geschnitten

4 große Tomaten, geviertelt

2 große Zucchini, gewürfelt

abgeriebene Schale und Saft von 1 unbehandelten Limette oder Zitrone (ohne die bittere weiße Schale)

2½–3 TL Tamari oder 2 große Prisen Meersalz

1 TL Ahornsirup

1 Handvoll grob gehackte frische Kräuter, z. B. Koriander, Minze oder Basilikum (möglichst Thai-Basilikum)

- 1** Die Erdnüsse oder Cashewkerne in einem großen, breiten Topf einige Minuten rösten, dann grob hacken und beiseitestellen.
- 2** Im selben Topf das Kokosöl auf mittlerer Stufe erhitzen und Zwiebeln, Ingwer und Knoblauch darin 10 Minuten sanft braten, ohne Zwiebeln und Knoblauch anzubräunen.
- 3** Linsen, grob gehackte Kokoscreme oder Kokosmilch hinzufügen, dann den Großteil der Brühe oder des Wassers eingießen (etwas weniger bei der Verwendung von Kokosmilch). Die Flüssigkeit sollte ausreichen, um die feste Kokoscreme zu schmelzen, achten Sie jedoch auf genügend Kochflüssigkeit, damit die Linsen nicht ansetzen und anbrennen. 4 Minuten bei mittlerer Hitze garen.
- 4** Die Aubergine untermischen und 10 Minuten mitköcheln.
- 5** Tomaten, Zucchini, Limetten- oder Zitronenschale und Tamari oder Salz hinzufügen und 6 Minuten weiterköcheln. Bei Bedarf mehr Brühe oder Wasser angießen.
- 6** Den Topf vom Herd nehmen, Limetten- oder Zitronensaft, Ahornsirup und frische Kräuter untermischen und abschmecken. Bei Bedarf ein wenig mehr Tamari oder Salz bzw. Limetten- oder Zitronensaft hinzufügen.
- 7** Das Curry mit den Nüssen bestreuen und mit Brunnenkresse oder einer Beilage nach Wahl servieren. Wenn wir Gäste haben, stellen wir gern ein paar Schälchen mit Nüssen, Kräutern, Zitronen- oder Limettenspalten, Tamari oder Meersalz auf, von denen sich jeder bedienen kann.



# QUINOA-SALAT MIT RÖSTGEMÜSE UND PARANUSSPESTO

---

*Hier ein einfaches Gericht, das heiß oder kalt serviert werden kann und auch fürs Lunchpaket geeignet ist. Röstgemüse ist immer eine gute Idee, wenn man viele verschiedene Gemüsesorten oder auch schon etwas gelagertes Gemüse verarbeiten möchte. Pesto lässt sich im Handumdrehen und aus fast allem herstellen.*

*Um dem Pesto die gewünschte Cremigkeit zu geben, haben wir anstelle von Pinienkernen und Parmesan selenreiche Paranüsse verwendet. Paranüsse gehören zu den wenigen Nüssen, die nicht eingeweicht werden müssen, und sind somit ideal für Last-Minute-Gerichte. Andere Kräuter, wie Petersilie, Minze oder Dill und sogar Rucola und Brunnenkresse, sind ebenso geeignet.*

## Für 4 Personen

### Für das Röstgemüse

Verwenden Sie Gemüse Ihrer Wahl, je mehr verschiedene Farben, desto besser. Unser Vorschlag:

4 große Karotten, grob zerkleinert

1 große rote Paprika, grob zerkleinert

2 Handvoll Kirschtomaten oder 4 große Tomaten, halbiert

1 große Zwiebel (wegen der Farbe haben wir eine rote verwendet), grob zerkleinert

3 große Rote Beten, gut abgeschrubbt und in kleine Stücke oder Spalten geschnitten, da sie am längsten zum Garen benötigen

1 EL Ghee oder Kokosöl

1 Handvoll frische Kräuter, z. B. Thymian, Rosmarin oder 2 EL gemischte getrocknete Kräuter

frische grüne Salatblätter, z. B. Rucola, Feldsalat und Brunnenkresse, zum Servieren

Meersalz und schwarzer Pfeffer

### Für die Quinoa

250 ml [Knochenbrühe](#) oder Wasser

250 g Quinoa (über Nacht aktiviert, [hier](#))

### Für das Paranusspesto

12 Paranüsse

2 Knoblauchzehen

3 große Handvoll frisches Basilikum (mit Stielen, wenn Sie einen kräftigen Mixer besitzen)

300 ml natives Olivenöl extra

4 EL Zitronensaft oder 2 EL Apfelessig

**1** Den Backofen auf 200 °C (Umluft) vorheizen.

**2** Die Gemüsestücke nebeneinander auf ein großes Backblech legen, mit Salz und Pfeffer würzen und Ghee oder Kokosöl darauf verteilen. Mit den Kräutern bestreuen.

**3** 30–40 Minuten im Ofen rösten; mit einer Messerspitze prüfen, ob das Gemüse gar ist. Nach der Hälfte der Garzeit das Gemüse mit einem Holzlöffel wenden.

**4** Inzwischen das Pesto zubereiten. Hierzu alle Zutaten in einer Küchenmaschine oder mit einem Stabmixer fein pürieren. Je mehr Nüsse Sie zugeben, desto sämiger und cremiger wird Ihr Pesto. Für eine dönnere Variante mehr Öl und Zitronensaft zufügen. Alternativ Knoblauch, Basilikum und Nüsse mit einem scharfen Messer fein hacken und mit Olivenöl und Zitronensaft verquirlen. Nach Geschmack würzen.

**5** Die Brühe in einem Topf zum Kochen bringen und die abgetropfte Quinoa darin 12 Minuten garen ([Hier](#) erfahren Sie, wie Quinoa perfekt gelingt).

**6** Quinoa und Röstgemüse in einer großen Servierschüssel vermengen, dann Pesto und Salatblätter unterheben. Falls gewünscht, die Salatblätter mit ein wenig Zitronensaft und Olivenöl beträufeln und getrennt reichen.



# HEISSE SOBA-SALAT

---

*Hier kommt unser 15-Minuten-„Das mag jeder“-Rezept. Es sieht wunderschön aus und bei Gästen kommt es stets gut an. Essen Sie den Salat als Abendessen und decken Sie damit Ihren verbliebenen Tagesbedarf an Gemüse. Reste schmecken auch noch kalt am nächsten Tag im Lunchpaket.*

*Wir stellen in unseren Gerichten gern das Gemüse in den Mittelpunkt, um uns mit so vielen nährstoffreichen Lebensmitteln wie möglich zu versorgen. Dieses Rezept bereichert auch die japanischen Buchweizennudeln, Soba genannt. Aufgrund ihres hohen Nährstoffgehalts und der großen Gemüsemenge fühlt man sich schon nach einer kleinen Menge herrlich satt.*

**Für 2 Personen, plus eine dritte Portion für das Lunchpaket am nächsten Tag**

## Für den Nudelsalat

170 g Soba (Buchweizennudeln)

natives Olivenöl extra

2 EL Kokosöl

1 kleine rote Zwiebel oder 3 Frühlingszwiebeln, in feine Ringe geschnitten

1 große Handvoll fein gehackte Karotten

1 große Handvoll geraspelter Rotkohl (Weißkohl oder Wirsing sind ebenso geeignet)

1 große Handvoll gemischtes knackiges Gemüse, z. B. Brokkoliröschen, Fenchel- oder Radieschenscheiben

2 Handvoll grüne Blätter, z. B. Brunnenkresse, Babyspinat oder in Streifen geschnittener Salat

## Für das Dressing

Saft und Schale von 1 unbehandelten Limette oder Zitrone (ohne die bittere weiße Schale)

1 EL geröstetes Sesamöl

2 EL natives Olivenöl extra

1 Knoblauchzehe, gerieben

Meersalz und Pfeffer (weißer Pfeffer passt zu asiatischen Gerichten besonders gut)

1 Spritzer Tamari

## Zum Garnieren

1 kleine Handvoll Nüsse oder Saaten nach Wahl, z. B. Cashewkerne, Erdnüsse,

Mandeln, Sesamsaat, Sonnenblumenkerne oder Mohnsaat (möglichst „knackig“ aktiviert, [hier](#))

1 Handvoll frische Kräuter, z. B. Koriander, Minze, Schnittlauch, Basilikum oder Thai-Basilikum

**1** Alle Dressingzutaten in ein Schraubglas füllen und durch Schütteln vermengen.

**2** Die Nudeln in reichlich Wasser gemäß Packungsanweisung garen. Während der ersten 2 Minuten die Nudeln mithilfe von zwei Gabeln rührend voneinander trennen.

**3** Die fertigen Nudeln abgießen und etwa 15 Sekunden unter kaltem Wasser abschrecken, um den Garprozess zu beenden. Abtropfen lassen, dann ein wenig Olivenöl untermengen, um ein Zusammenkleben der Nudeln zu verhindern.

**4** Nüsse und Saaten etwa 1 Minute bei mittlerer Hitze in einer trockenen Pfanne goldbraun rösten und beiseitestellen. Darauf achten, dass sie nicht verbrennen.

**5** Die Hitze erhöhen, Kokosöl hineingeben und die Zwiebeln darin etwa 30 Sekunden anbraten. Dann „harte“ Gemüsesorten wie Karotten hineingeben und bei hoher Hitze 2 Minuten pfannenrühren. Das restliche Gemüse hinzufügen und 1 weitere Minute pfannenrühren. Nur kurz garen, damit das Gemüse knackig bleibt und seine Farbe behält. Nach Belieben das Gemüse ein wenig länger garen und ein paar Esslöffel Wasser hinzufügen, damit es nicht anhaftet.

**6** Vom Herd nehmen und die Nudeln unterheben.

**7** Nun die grünen Blätter unterheben, den Salat mit dem Dressing beträufeln und alles gut vermengen. Mit gerösteten Nüssen oder Saaten und Kräutern bestreuen und die Gäste ermutigen, sich aus der heißen Pfanne zu bedienen.



# TARTE MIT KÜRBIS UND KNOBLAUCH AUF MANDELBODEN

---

*Diese großartige Tarte mit karamellisiertem Knoblauch, Kürbis, Ziegenkäse und anisartigem Estragon hat als Besonderheit einen glutenfreien und äußerst nahrhaften Boden auf Mandelbasis. Servieren Sie die Tarte direkt aus dem Ofen mit einem grünen Salat zum Mittagessen oder nehmen Sie sie kalt mit für unterwegs – auf einem Picknick ist sie stets der Renner.*

## Für 4–5 Personen

### Für die Füllung

250 g Butternut-Kürbis mit Schale, entkernt  
3 Knoblauchknollen, Zehen geschält  
30 g Butter  
1 EL Ahornsirup  
1 EL Apfelessig  
2 Eier  
7 EL probiotischer Vollfett-Naturjoghurt  
60 g mittelalter Gouda, gerieben  
70 g Ziegenkäse, zerbröckelt  
3 TL Estragon, Petersilie oder Salbei, frisch gehackt  
Meersalz und schwarzer Pfeffer

### Für den Boden

375 g gemahlene Mandeln  
1 TL Meersalz  
½ TL Natron  
30 g weiche Butter  
2 Eier

**1** Den Backofen auf 180 °C (Umluft) vorheizen. Den Butternut-Kürbis halbieren und 40–50 Minuten im Ofen garen.

**2** Die Zutaten für den Tarteboden vermengen und den Teig zwischen zwei Lagen Backpapier zu einem 3 mm dicken Kreis ausrollen. Eine Keramiktarteform (24 cm Ø) mit dem Teig auskleiden, überschüssigen Teig abschneiden. Mit Backpapier auslegen, mit Backbohnen beschweren und 20 Minuten in den Kühlschrank stellen.

**3** Den Boden 10 Minuten blindbacken, die Bohnen entfernen und weitere 10 Minuten backen. Beiseitestellen.

**4** Inzwischen den Knoblauch mit ein paar Esslöffeln Wasser in einem kleinen Topf einige Minuten köcheln, bis er fast weich ist. Die Butter zufügen, die Hitze erhöhen und kochen, bis das Wasser verdampft ist und der Knoblauch beginnt anzubräunen.

**5** Ahornsirup, Apfelessig und 1 Prise Meersalz hineingeben und 10 Minuten köcheln, bis die Flüssigkeit verkocht ist und die Zehen von dunklem Sirup umhüllt sind.

**6** Den gerösteten Kürbis schälen, das Fruchtfleisch in 2-cm-Stücke schneiden und auf dem Tarteboden verteilen. Eier, Joghurt, geriebenen Käse, 1 Prise Salz und reichlich Pfeffer verquirlen und über den Kürbis gießen.

**7** Ziegenkäse und karamellisierten Knoblauch auf der Tarte verteilen und mit Estragon bestreuen.

**8** Die Ofentemperatur auf 170 °C (Umluft) reduzieren und die Tarte 30 Minuten backen, bis die Eimasse gestockt und goldbraun ist. Warm oder bei Zimmertemperatur mit einem knackigen Salat der Saison genießen.



# SPARGEL-ERBSEN-RISOTTO MIT MINZE-PETERSILIE-ÖL

---

Anstelle von Risottoreis, der bisweilen doch recht schwer im Magen liegt, verwenden wir für das Spargel-Erbsen-Risotto nährstoffreiche Quinoa. Sie ist in der Zubereitung viel unkomplizierter als Reis, und ständiges Rühren entfällt. Nach dem nächtlichen Einweichen ist Quinoa überdies im Handumdrehen gar.

Für uns ist der Mai der „Spargelmonat“, den wir ausgiebig genießen, denn leider ist die Spargelsaison kurz. Schöne Alternativen außerhalb der Spargelsaison sind hier grüne Bohnen, dicke Bohnen, violetter Sprossenbrokkoli, Zucchini und Spinat.

Die Minze harmoniert herrlich mit den Erbsen, während die Zitronenschale den eher mächtigen Charakter des Gerichts abmildert. Das Öl ist vielseitig einsetzbar und schmeckt auch wunderbar zu Fisch, zum [Mungbohnen-Hummus](#) oder in Eintöpfen.

**Für 4 Personen oder für 2 Personen, plus 10 Risottobällchen aus Resten hergestellt**

## Für das Risotto

2 EL Ghee

2 mittelgroße Lauchstangen oder Zwiebeln, gehackt

2 Knoblauchzehen, gehackt

½ TL getrockneter Oregano oder Thymian oder 1 TL frische Oregano- oder Thymianblätter

250 g weiße Quinoa (über Nacht aktiviert, [hier](#))

850 ml [Knochenbrühe](#) oder Gemüsebrühe

1 großes Bund grüner Spargel, ca. 700 g

2 kleine Handvoll tiefgefrorene oder frisch gepalte Erbsen

1 EL Zitronensaft

50 g Parmesan, gerieben

Meersalz und schwarzer Pfeffer

## Für das Minze-Petersilien-Öl

180 ml natives Olivenöl extra

1 Knoblauchzehe, gerieben  
abgeriebene Schale von 1 unbehandelten Zitrone (ohne die bittere weiße Schale)  
30 g frisch gehackte Petersilie  
10 g frisch gehackte Minze  
Meersalz und schwarzer Pfeffer

**1** Das Ghee in einem Topf auf mittlerer Stufe erhitzen und Lauch oder Zwiebeln darin 8 Minuten unter gelegentlichem Rühren weich dünsten.

**2** Inzwischen alle Zutaten für das Minze-Petersilien-Öl in einer Schüssel verrühren.

**3** Knoblauch und Kräuter in den Topf geben und 30 Sekunden mitbraten. Dann die abgetropfte Quinoa unterrühren.

**4** Einen Großteil der Brühe einrühren, einmal aufkochen, dann auf mittlerer Stufe 12 Minuten köcheln lassen.

**5** Unterdessen die holzigen Enden des Spargels entfernen und die Spargelstangen schräg in drei Stücke schneiden.

**6** Nach 12 Minuten Kochzeit sollte die Quinoa fast gar sein, falls nicht, noch ein Weilchen weiterköcheln. Spargel und Erbsen unter die fertige Quinoa rühren und nur ein paar Minuten mitköcheln, bis der Spargel gar ist. Vom Herd nehmen. Sollte das Risotto zu trocken werden, da die Quinoa gegen Ende weiter Flüssigkeit aufsaugt, ein wenig mehr Brühe hinzufügen.

**7** Abschließend Zitronensaft und geriebenen Parmesan unterheben und abschmecken. Zum Servieren jede Portion mit etwas Minze-Petersilien-Öl beträufeln.

**⊕ DIESES RISOTTO LÄSST SICH AUF UNZÄHLIGE ARTEN VARIIEREN.**

Ersetzen Sie die Erbsen durch dicke Bohnen oder die weiße Quinoa durch die rote oder schwarze Variante. Die beiden Letzteren müssen allerdings 5 Minuten länger garen.



**IM UHRZEIGERSINN VON OBEN LINKS:** Spargel-Erbsen-Risotto mit Minze-Petersilien-Öl (links), [Quinoa-Risotto-Bällchen](#), [Pilz-Stilton-Quinoa-Risotto](#) und Minze-Petersilien-Öl (links).

# PILZ-STILTON-QUINOA-RISOTTO

---

*Wir verwandeln Quinoa gern in ein Risotto, denn sie ist nicht nur leichter zuzubereiten, sondern auch deutlich eiweißreicher als Reis. Zusatzbonus: Man kann Reste in köstliche Risottobällchen verwandeln (rechts).*

*Wir verwenden hier zwar weiße Quinoa, doch auch die rote oder schwarze Variante sollten Sie einmal ausprobieren, denn ihr Geschmack ist nussiger, und sie behalten stets einen leichten Biss. Servieren Sie das Risotto mit einem schlichten [Brunnenkressesalat](#).*

**Für 4 Personen oder für 2 Personen, plus 10 Risottobällchen aus Resten hergestellt**

3 EL getrocknete Steinpilze

150 ml heißes Wasser

1 EL Ghee

2 mittelgroße Zwiebeln, gewürfelt

3 Selleriestangen, gewürfelt

4 Knoblauchzehen, gewürfelt

1½ TL getrockneter Thymian oder 3 TL frische Thymianblätter

400 g gemischte Pilze, Hüte in Streifen, Stiele gehackt (wir verwenden eine Mischung aus braunen Champignons und Pfifferlingen)

250 g weiße Quinoa (über Nacht aktiviert, [hier](#))

200 ml Weißwein oder 1 EL Apfelessig

700 ml [Knochenbrühe](#) oder Gemüsebrühe

125 g Stilton oder anderer Blauschimmelkäse, z. B. Gorgonzola oder Taleggio

1 Handvoll frische Petersilie

geriebene Schale von 1 unbehandelten Zitrone (ohne die bittere weiße Schale)

1 EL Zitronensaft

Meersalz und schwarzer Pfeffer

**1** Die Steinpilze 20 Minuten in einer Schale mit heißem Wasser einweichen.

**2** Inzwischen das Ghee in einem Topf auf mittlerer Stufe erhitzen und Zwiebeln und

Sellerie darin etwa 8 Minuten weich dünsten.

**3** Knoblauch, Thymian und frische Pilze (nicht die Steinpilze) unterrühren und einige Minuten mitdünsten.

**4** Die abgetropfte Quinoa bei mittlerer Hitze einröhren und 1 Minute ruhen lassen, bis die Quinoa fast zusammenklebt.

**5** Mit Weißwein oder Essig ablöschen und alle klebrigen Stücke unter Rühren auflösen.

**6** Den Großteil der Brühe angießen, einmal aufkochen und dann bei mittlerer Hitze 8 Minuten köcheln lassen.

**7** Nun sollte die Quinoa fast gar sein. Die Steinpilze grob hacken und mit der Einweichflüssigkeit in den Topf geben. Die Hitze erhöhen, da die Flüssigkeit das Risotto abkühlt, und 5 Minuten weitergaren.

**8** Die Quinoa probieren. Sie sollte gar sein, leicht nussig schmecken und eine leicht knackige Konsistenz aufweisen. Vom Herd nehmen und noch etwas Brühe einröhren, falls Sie ein weicheres Risotto wünschen.

**9** Stilton, Petersilie, Zitronenschale, Zitronensaft, Salz und Pfeffer hinzufügen und abschmecken. Bei Bedarf mehr Zitrone für einen frischeren Geschmack oder weitere heiße Brühe einröhren, wenn das Risotto zu fest ist.

**10** Zum Servieren jede Risottoportion nach Belieben mit Brunnenkressesalat reichen. Wir servieren gern eine kleine Schale mit zerbröckeltem Stilton dazu, aus der sich jeder bedienen kann.

# QUINOA-RISOTTO-BÄLLCHEN

---

*Quinoa-Risotto schmeckt auch am nächsten Tag köstlich, insbesondere in Form dieser Bällchen aus Risottoresten, die ideal fürs Lunchpaket sind.*

*In diesem Rezept gehen wir davon aus, dass Sie zwei Portionen des Risottos gegessen und nun zwei Portionen für die Bällchen übrig haben. Als Dip eignet sich übrigens das [Minze-Petersilien-Öl](#) ganz hervorragend. Damit die Risottomasse besser bindet, geben wir ein wenig Pfeilwurzmehl dazu, doch falls Sie keines zur Hand haben, können Sie auch einfach sehr kleine Bällchen formen – den Rest erledigt der Backofen.*

## **Ergibt 10 Risottobällchen**

40–60 g Pfeilwurzmehl oder Kichererbsenmehl

2 Portionen kaltes Risotto (siehe [hier](#))

[Minze-Petersilien-Öl](#)

Meersalz und schwarzer Pfeffer

**1** Den Backofen auf 180 °C Umluft vorheizen.

**2** Pfeilwurz- oder Kichererbsenmehl gut unter das kalte Risotto mengen.

**3** Je 1 Esslöffel der Masse abstechen, zu Bällchen formen und diese auf einem Backblech verteilen.

**4** 20–30 Minuten goldbraun backen und mit dem Minze-Petersilie-Öl zum Dippen servieren.



# BAKED BEANS MIT RÄUCHERAROMA

---

*Unsere Baked Beans werden nicht wie im traditionellen Rezept gebacken, sondern einfach auf dem Herd eingeköchelt. Wer möchte, kann seinen Topf selbstverständlich auch in den Ofen stellen, bis die Sauce schön eingedickt ist. Die getrockneten Bohnen müssen zuvor eingeweicht werden. Wer Dosenbohnen verwendet, sollte den Schritten 2 bis 4 folgen, in Schritt 5 die Bohnen hinzufügen und diese 20 Minuten köcheln.*

*Diese Baked Beans haben auch das Zeug zum vollwertigen Hauptgericht. Wir lieben es mit etwas [Sommersalat mit Rotkohl und Limette](#) und servieren es im Sinne des [Kombinationsprinzips](#) ohne Fleisch.*

**Für 6 Personen (Wir machen immer eine Riesenportion und frieren den Rest ein)**

500 g getrocknete Cannellini- oder weiße Bohnen (über Nacht aktiviert, [hier](#)) oder 6 Dosen weiße Bohnen (Abtropfgewicht 1,5 kg)

2 getrocknete Lorbeerblätter

1 EL Ghee

2 große Zwiebeln, gewürfelt

2 Selleriestangen, fein gehackt

4 Knoblauchzehen, fein gerieben

2 TL gemahlener Kreuzkümmel

1 TL scharfes geräuchertes Paprikapulver oder  $\frac{1}{2}$  TL mildes geräuchertes Paprikapulver und  $\frac{1}{2}$  TL Cayennepfeffer (wer es scharf mag, nimmt etwas mehr)

1½ TL getrockneter Oregano oder 3 TL frische Oreganoblätter

1½ TL getrockneter Thymian oder 3 TL frische Thymianblätter

2 EL Tomatenmark

2 Dosen Tomaten oder 800 g passierte Tomaten

2 EL hochwertige Melasse oder 1–2 EL Ahornsirup (Melasse ist aber besser)

1 Liter [Knochenbrühe](#) oder Gemüsebrühe

½–1 EL Tamari

3 EL Butter

Meersalz und schwarzer Pfeffer

- 1** Bei der Verwendung von eingeweichten getrockneten Bohnen reichlich Wasser (etwa 2 Liter) in einem großen Topf zum Kochen bringen und die Bohnen mit den Lorbeerblättern darin abgedeckt bei mittlerer Hitze  $1\frac{1}{4}$ – $1\frac{1}{2}$  Stunden gar köcheln. Zur Garprobe immer gleich mehrere Bohnen kosten, denn manchmal ist eine bereits gar, während die anderen noch hart sind.
- 2** In einem separaten Topf das Ghee auf mittlerer Stufe erhitzen und die Zwiebeln darin glasig dünsten.
- 3** Sellerie, Knoblauch, Gewürze und Kräuter unterrühren und 5 Minuten bei kleiner Hitze weiterdünsten.
- 4** Die Hitze erhöhen, Tomatenmark, geschälte oder passierte Tomaten, Melasse, etwas Meersalz, Pfeffer und Knochenbrühe zufügen und 30 Minuten bei geringer Hitze köcheln.
- 5** Die selbst gekochten Bohnen oder die abgespülten und abgetropften Dosenbohnen hineingeben und weitere 30 Minuten köcheln (wer Zeit hat, noch länger). Gegen Ende der Kochzeit bei Bedarf den Deckel abheben, um die Sauce sämig einzukochen.
- 6** Da Tamari sehr salzig ist, die Bohnen zunächst mit  $\frac{1}{2}$  Esslöffel würzen. Abschmecken und bei Bedarf mehr Tamari hinzufügen. Erneut abschmecken, die Butter unterrühren und servieren.



# ZUGHETTI ALLA PUTTANESCA

---

*Unsere Zughetti, also Zucchini in Spaghettiform, passen zu allen klassischen italienischen Saucen. Wir mögen sie am liebsten gepaart mit einer Puttanesca-Sauce, die mit ihrem deftig-salzigen Geschmack herrlich mit der zarten Frische der „Nudeln“ harmoniert. Dieses Rezept ist ideal für spontane Köche, da sich die meisten Zutaten griffbereit im Vorratschrank befinden und dort gut lagern lassen. Mit den Sardellenfilets erhält das Gericht geschmacklich viel Tiefe, doch wer keine Sardellen mag, kann sie auch weglassen und stattdessen mehr Oliven und Kapern oder etwas Speck hinzufügen.*

## Für 4 Personen

2 TL Ghee

3 Knoblauchzehen, gehackt

½ TL Chiliflocken oder ein wenig frische Chili, nach Geschmack

8 Sardellenfilets, abgetropft und gehackt

90 g entsteinte Oliven, nach Belieben gehackt (wir mögen sie ganz)

1½ EL kleine Kapern, abgespült und abgetropft

2 Dosen stückige Tomaten à 400 g

1 große Handvoll frische Petersilie, fein gehackt, plus etwas mehr zum Garnieren

6 große Zucchini

1 EL Butter

natives Olivenöl extra, zum Servieren

Meersalz und schwarzer Pfeffer

**1** Das Ghee auf niedriger Stufe in einem Topf erhitzen und Knoblauch und Chiliflocken darin 1 Minute dünsten – nicht anbräunen lassen.

**2** Die Sardellenfilets hinzufügen, 30 Sekunden anbraten und dabei mit einem Holzlöffel ein wenig zerkleinern.

**3** Oliven, Kapern und Tomaten zufügen, die Hitze erhöhen und 10 Minuten sämig einköcheln lassen. Die Petersilie unterrühren und abschmecken. Da die Sardellenfilets recht salzig sind, ist nur wenig Salz extra nötig.

**4** Während die Sauce köchelt, die Zughetti herstellen. Hierzu die Zucchini mit einem Spiralschneider oder Julienneschneider in Spaghettiform schneiden. Alternativ mit einem

Sparschäler längs breite Streifen ablösen und diese anschließend in schmale Streifen schneiden. Lange „Spaghetti“ gegebenenfalls halbieren, um das Essen zu erleichtern.

**5** Die Zughetti in ein wenig Butter unter Rühren 3 Minuten bei geringer Hitze in einem Topf garen. Alternativ können Sie die Zughetti auch einfach kurz in der heißen Sauce ziehen lassen. Durch die Hitze und das Salz werden sie rasch weich.

**6** Die Zughetti mit der Sauce servieren, großzügig mit Petersilie bestreuen und mit ein wenig nativem Olivenöl extra beträufeln.

# KOHLRABI-GRATIN

---

*Ein herhaft-sahniges Gratin hat an einem ungemütlichen, kalten Tag genau den richtigen Verwöhnfaktor. Um es ein wenig leichter und gesünder zu gestalten, haben wir die Hälfte der Sahne durch hausgemachte Knochenbrühe ersetzt und verwenden statt stärkereichen Kartoffeln köstlichen Kohlrabi.*

*Aufgrund des Fettgehalts aus der Sahne und der Knochenbrühe ist dieses Gericht, begleitet von einem Salat wie beispielsweise [Krautsalat mit Speck und Apfel](#), wunderbar sättigend. Wer keine Knochenbrühe zur Hand hat, sollte die gesamte Flüssigkeitsmenge durch hochwertige probiotische Sahne ersetzen. Beide Varianten sind köstlich.*

## Für 4 Personen

1 EL Butter oder Ghee, plus etwas mehr zum Einfetten

2 mittelgroße Zwiebeln, in Ringe geschnitten

2 TL frische Thymianblätter

110 ml [Knochenbrühe](#) oder Wasser

110 g nicht pasteurisierte Schlagsahne, saure Sahne oder Crème fraîche, alternativ mehr Knochenbrühe verwenden

2 Knoblauchzehen, fein gehackt

800 g Kohlrabi, ca. 2–4 Kohlrabi

Meersalz und schwarzer Pfeffer

## Optional

½ TL gemahlene Muskatnuss oder 1 TL abgeriebene Zitronenschale (ohne die bittere weiße Schale)

**1** Den Backofen auf 180 °C (Umluft) vorheizen und eine Auflaufform (20 cm x 27 cm) mit Butter oder Ghee einfetten.

**2** Butter oder Ghee in einem Topf auf mittlerer Stufe erhitzen und Zwiebeln und Thymianblätter darin 5 Minuten dünsten.

**3** Die Knochenbrühe angießen, auf hoher Stufe aufkochen, dann auf mittlere Hitze reduzieren und Sahne, Knoblauch und etwas Salz und Pfeffer (nach Belieben auch Muskat oder Zitronenschale) hinzufügen. Einige Minuten köcheln lassen.

**4** Die Kohlrabi schälen und wenn möglich mit einer Mandoline in 2 mm dicke Scheiben schneiden.

5 Die Kohlrabischeiben so in der Auflaufform platzieren, dass sie einander leicht überlappen. Mit der Sahnesauce und/oder Knochenbrühe übergießen, mit Backpapier abdecken und 1 Stunde im vorgeheizten Ofen backen.

6 Das Backpapier entfernen und das Gratin weitere 30–40 Minuten backen, bis Kohlrabi gar sind und die Oberseite goldbraun ist.



# MALAYSISCHES LINSEN-KÜRBIS-CURRY

---

*In der malaysischen Küche verwendet man gern Kokosmilch und anregende Gewürzmischungen wie die folgende. Zwar enthält sie neun verschiedene Würzbestandteile, doch deren Anschaffung lohnt sich, da wir sie auch in anderen Rezepten einsetzen. Rote Linsen sind ideal, wenn Sie vergessen haben, Linsen einzuweichen oder ein schnelles Abendessen zaubern möchten, denn sie müssen nicht eingeweicht werden und sind innerhalb von 20 Minuten gar. Dieses Gericht schmeckt als Eintopf, man kann es jedoch auch mit [Ruckzuck-Zucchinisalat](#), [Grüne Bohnen mit gerösteten Kokos-Chips](#) oder [Sommersalat mit Rotkohl und Limette](#) als Beilage servieren. Im Sommer wandern anstelle von Kürbis Zucchini ins Curry, das sich übrigens auch gut einfrieren lässt. Köstlich, gesund und gehaltvoll.*

## Für 6 Personen

### Für das Linsen-Kürbis-Curry

1 EL Kokosöl

3 mittelgroße Zwiebeln, gehackt

3 Knoblauchzehen, gewürfelt

3 daumengroße Stücke Ingwer (ca. 120 g) – Bioware ungeschält –, gerieben oder fein gehackt

2 Dosen Vollfett-Kokosmilch

1 Kürbis, ca. 1 kg, geschält und in 2,5-cm-Stücke geschnitten

700 ml [Knochenbrühe](#) oder Gemüsebrühe

500 g rote Spaltlinsen (kein Einweichen nötig)

400 g Spinat, Weißkohl oder saisonales grünes Blattgemüse, in Streifen

Saft von 1 kleinen Limette oder  $\frac{1}{2}$  großen Zitrone

75 g frisch gehackter Koriander

Meersalz und schwarzer Pfeffer

### Für die malaysische Gewürzmischung

2 grüne Kardamomkapseln oder  $\frac{1}{4}$  TL gemahlener grüner Kardamom

$\frac{1}{2}$  TL gelbe Senfsamen

2 EL gemahlener Kreuzkümmel

2 TL gemahlene Kurkuma

2 TL Fenchelsamen

2 EL gemahlener Koriander

½ TL Zimtpulver

½ TL Chiliflocken oder nach Geschmack

¼ TL gemahlene Gewürznelken

**1** Zunächst die Gewürzmischung zubereiten. Dafür die Kardamomkerne aus den Kapseln befreien und mit den Senfsamen in einem Mörser zerstoßen. Alle Gewürze in einem großen Topf etwa 1 Minute sanft rösten, bis sie zu duften beginnen. Rühren, damit die Gewürze nicht anbrennen.

**2** Das Kokosöl in den Topf geben und die Zwiebeln darin 10 Minuten weich dünsten. Knoblauch und Ingwer hinzufügen und einige Minuten weiterdünsten.

**3** Kokosmilch, Kürbis und Brühe hinzufügen. Falls der Kürbis durch Zucchini ersetzt wird, diese erst 10 Minuten vor Ende der Garzeit hinzufügen. Abgedeckt bei mittlerer Hitze 10 Minuten köcheln lassen.

**4** Die roten Linsen einrühren und bei mittlerer Hitze weitere 20 Minuten köcheln, bis Linsen und Kürbis gar sind. Bei Bedarf mehr Knochenbrühe während des Köchelns angießen, je nachdem, wie sämig Sie Ihr Curry wünschen.

**5** In den letzten 5 Minuten Weißkohl oder Blattgemüse hinzufügen und gut umrühren. Spinat nur kurz im fertigen Gericht zusammenfallen lassen.

**6** Vom Herd nehmen, mit Salz und Pfeffer sowie Limetten- oder Zitronensaft würzen, abschmecken und die Konsistenz prüfen. Bei Bedarf mehr Brühe angießen.

**7** Grob gehackten Koriander unterrühren und sofort servieren.



# BETE-ZIEGENKÄSE-TERRINE

---

Als wir jünger waren, gab es einen bestimmten Knoblauch-Kräuter-Frischkäse, den wir über alles liebten und den wir für dieses Rezept mit Ziegenfrischkäse nachgeahmt haben. Bei Milchprodukten ist Variation immer gut, und zudem ist Ziegenkäse am einfachsten zu verdauen. Kaufen Sie den besten Ziegenfrischkäse, den Sie finden können – natürlich in der Vollfettvariante für einen vollmundigen Geschmack. Wir haben den Frischkäse hier mit Scheiben von gelben und roten Beten in eine Terrinenform geschichtet, wenn jedoch andere Farben und Sorten erhältlich sind, greifen Sie zu! So können echte Kunstwerke entstehen! Bereiten Sie diese Terrine mit Wow-Faktor schon am Abend vor dem Picknick oder der Dinnerparty zu.

## Für 6–8 Personen

4 Rote Beten, ca. 300 g

4 Gelbe Beten oder eine andere erhältliche Farbe, ca. 300 g (je mehr verschiedene Farben, desto besser)

2 EL frische Schnittlauchröllchen

2 EL frisch gehackte Petersilie

1 EL getrockneter Oregano

2 Knoblauchzehen, fein gerieben

400 g Ziegenfrischkäse

Meersalz und schwarzer Pfeffer

**1** Eine Kastenform (10 cm x 20 cm) mit Backpapier auslegen und das Papier überlappen lassen, um die Terrine später gut abdecken zu können.

**2** Die Beten abschrubben, in einem Topf mit Wasser bedecken und abgedeckt 30-40 Minuten garen. Abkühlen lassen, dann schälen.

**3** Inzwischen sämtliche Kräuter, Knoblauch und Ziegenkäse in einer Schüssel verrühren und nach Geschmack mit Salz und Pfeffer würzen.

**4** Die gekochten Beten in unterschiedlich dicke Scheiben schneiden, manche 3 mm, andere 5 mm dick.

**5** Eine Schicht Gelbe Beten in der Form verteilen und mit einer dünnen Schicht Knoblauch-Kräuter-Frischkäse bestreichen. Dies wiederholen, bis insgesamt zwölf Schichten – sechs mit Beten und sechs mit Frischkäse – erreicht sind. Dasselbe mit den

Roten Beten wiederholen, bis die Form gefüllt ist. Sind mehr Farben vorhanden, wechseln Sie schon früher ab.

**6** Die Terrine mit dem überlappenden Papier abdecken, mit einem Gewicht beschweren und über Nacht oder 8 Stunden im Kühlschrank fest werden lassen.

**7** Die fertige Terrine mit einer umgedrehten Servierplatte bedecken, beides wenden und die Form behutsam lösen. In Scheiben geschnitten servieren.



# BUCHWEIZEN-BURRITOS

---

*Inspiriert von den französischen Galettes haben wir in den Tortillas das Weizenmehl durch nahrhaftes, glutenfreies Buchweizenmehl ausgetauscht. Leichter verdaulich sind die Tortillas, wenn Sie den Teig im Voraus zubereiten, 1 Esslöffel Apfelessig unterrühren und ihn über Nacht bei Zimmertemperatur ruhen lassen – dabei beginnt nämlich der Abbau von Stärke. Sie können „knackigen“ Buchweizen (siehe [hier](#)) auch selbst in einem Mixer zu Mehl zermahlen.*

*Je dünner die Tortillas sind, desto leichter lassen sie sich nachher zu Burritos formen. Gefüllt werden sie mit würzigem Bohnenmus, Guacamole, Salsa, Käse und saurer Sahne. Lassen Sie sich nicht durch die lange Zutatenliste abschrecken – zwei bis drei Füllungen sind auch völlig ausreichend. Manchmal essen wir die Wraps sogar nur mit Guacamole und Salsa.*

**Für 4 Personen (ergibt etwa 14 Tortillas)**

## Für die Tortillas

250 g Buchweizenmehl

1 Ei

½ TL Meersalz

Ghee oder Kokosöl, zum Braten

## Für das Bohnenmus

1 TL Ghee oder Kokosöl

1 Knoblauchzehe, fein gerieben

1 Prise gemahlener Kreuzkümmel

1 Prise frische Chili oder Cayennepfeffer

2 Dosen Pinto-Bohnen (Abtropfgewicht 500 g) oder 500 g selbst gekochte Bohnen (Trockengewicht 200 g, über Nacht aktiviert, [hier](#))

Meersalz und schwarzer Pfeffer

## Für die Guacamole

2 große Avocados

1 EL natives Olivenöl extra

Saft von 1 Limette oder ½ Zitrone

Frühlingszwiebeln oder frischer Schnittlauch, gehackt oder zerzupft

1 Knoblauchzehe, fein gerieben oder gehackt

Meersalz und schwarzer Pfeffer

### **Für die rote Paprika-Salsa**

1 große rote Paprika, gewürfelt (nach Belieben auch Tomaten)

1 EL natives Olivenöl extra

1 TL Apfelessig

etwas gehackte Petersilie oder gehackter Koriander und etwas Chili

Meersalz und schwarzer Pfeffer

### **Zusätzlich eignet sich ein Mix aus:**

4 großen Tomaten oder 2 Handvoll Kirschtomaten, in Scheiben geschnitten

3 Handvoll knackiger Salat oder Weiß- oder Rotkohl, geraspelt

1 Handvoll aromatischer Käse, gerieben

fein gehackte Jalapeño-Chili

Limettenspalten

probiotische saure Sahne

1 Handvoll gehackter Koriander oder gehackte Petersilie

**1** Für die Tortillas Mehl, Ei, Salz und 750 ml Wasser in einer Schüssel verrühren und eine Weile ruhen lassen (man kann den Teig auch im Voraus zubereiten und über Nacht ruhen lassen).

**2** Eine leicht gefettete, gut eingebratene Gusseisen- oder Keramikpfanne (20 cm Ø) auf mittlerer Stufe vorheizen. Wie bei Pfannkuchen benötigt man hier nur sehr wenig Fett, das mit einem Pinsel aufgetragen werden sollte. Alternativ überschüssiges Öl ausgießen.

**3** Den Teig einmal umrühren, ein wenig Teig in die Pfanne geben und durch Schwenken verteilen. Ungefähr nach der dritten Tortilla wissen Sie, wie viel Teig für die perfekte Tortilla nötig ist. Die Tortilla sollte groß und dünn genug sein, um später die Füllung in ihr einwickeln zu können.

**4** Sobald die Unterseite leicht gebräunt ist (nach 1–2 Minuten), lässt sich die Tortilla gut lösen und wenden. Nun kurz die andere Seite backen; nicht zu lang, sonst wird die Tortilla zu knusprig zum Rollen.

**5** Für das Bohnenmus das Ghee oder Kokosöl in einer Pfanne sanft erhitzen und den Knoblauch darin anbraten. Kreuzkümmel und Chili zufügen und ein paar Minuten mitbraten. Dann die schwarzen Bohnen (und 1 Spritzer Wasser) zugeben und etwa 5 Minuten sämig einkochen. Abschmecken.

**6** Für die Guacamole das Avocadofleisch mit einem Löffel aus der Schale kratzen und in einer Schüssel mit einer Gabel grob zerdrücken. Die restlichen Zutaten unterrühren und abschmecken.

**7** Für die Paprika-Salsa alle Zutaten in einer Schüssel mischen und abschmecken.

**8** Zum Servieren die einzelnen Füllungen auf kleine Schalen verteilen und auf einer Platte anrichten. Die Tortillas kurz vor dem Servieren in einer Pfanne oder im Ofen aufwärmen, dann mit Bohnenmus, Guacamole und saurer Sahne bestreichen. Mit den sonstigen Füllungen bestreuen und möglichst eng aufrollen. Beim Essen stets eine Serviette griffbereit halten. Sollten die Tortillas zu klein geraten oder das Essen mit den Händen zu schwierig sein, reichen Sie einfach Messer und Gabel dazu.



# SOCCA-PIZZA

---

*Socca ist eine Pfannkuchenspezialität aus Nizza, in der Kichererbsenmehl mit Wasser und Olivenöl zu einem weichen Teig verarbeitet und anschließend in einem offenen Ofen gebacken wird. Auch als schneller Pizzaboden ist der im Handumdrehen angerührte Teig ideal, denn er lässt sich wie ein Pfannkuchen ausbacken und anschließend wie eine Pizza belegen. Lassen Sie den Teig möglichst mit ein paar Löffeln probiotischem Joghurt bei Zimmertemperatur über Nacht ruhen, denn dabei wird Stärke abgebaut, was ihn leichter verdaulich macht. Falls es schnell gehen soll, verwenden Sie auf jeden Fall Kichererbsenmehl aus gekochten Kichererbsen.*

*Als Belag eignet sich alles, was Ihnen schmeckt, zum Beispiel gegrillte Paprika, Röstzwiebeln und als Basis eine würzige Tomatensauce. An schönen Sommertagen kann man den Ofen auch einfach auslassen und die belegte Socca als Wrap essen. Dazu den Teig durch ein wenig mehr Wasser schön weich und elastisch werden lassen, mit gegrilltem Gemüse und Hummus füllen und aufrollen. Auch als Ersatz für indische Chapati oder Roti zum Auftunken von köstlichen Currys sind sie perfekt. Oder backen Sie sie ganz dünn und knusprig aus und übergießen Sie sie mit heißer Knoblauchbutter als Alternative zu üblichem Knoblauchbrot.*

**Für 4 Personen (ergibt 9 kleine Socca-Pizzas)**

**Für die Socca**

250 g Kichererbsenmehl

2 Prisen Meersalz

1 Prise schwarzer Pfeffer

1 große Prise frische Kräuter (z. B. Rosmarin, Thymian oder Oregano) oder 1 kleine Prise gemahlener Kreuzkümmel oder 1 EL frisch geriebener Knoblauch oder 1 TL Knoblauchpulver

Kokosöl oder Ghee, zum Braten

Wählen Sie Ihren Lieblingsbelag aus den Vorschlägen von [hier](#).

Eine köstliche Tomatensauce für die Basis finden Sie [hier](#).

- 1** Für die Pizzaböden alle Socca-Zutaten mit 400 ml Wasser von Hand oder in einem Mixer verrühren.
- 2** Über Nacht oder mindestens 30 Minuten bei Zimmertemperatur ruhen lassen, damit das Kichererbsenmehl das Wasser vollständig aufnehmen kann. In dieser Zeit die unterschiedlichen Belag-Varianten vorbereiten.
- 3** Eine leicht eingefettete, gut eingebratene Gusseisen- oder Keramikpfanne auf mittlerer Stufe erhitzen, mit einem Hauch Kokosöl oder Ghee einfetten und auf hohe Temperatur stellen.
- 4** Etwa 4 Esslöffel Teig in die Pfanne geben, die Pfanne schwenken und dadurch einen etwa 2 mm dicken Fladen mit 12 cm Ø erzeugen. Einige Minuten braten.
- 5** Sobald sich der Pfannkuchen leicht von der Pfanne lösen lässt, diesen wenden und auch von der anderen Seite goldbraun backen. Für eine knusprige Socca etwas länger braten. Dies wiederholen, bis vier Soccas zubereitet sind.
- 6** Die fertigen Soccas beiseitelegen. Wenn Sie Gäste erwarten, können Sie die Socca-Pizzen im Voraus zubereiten, bis zur Ankunft der Gäste im Kühlschrank aufbewahren und dann backen. Alternativ die Socca-Böden mit Knoblauch-Olivenöl oder geschmolzener Butter mit zerdrücktem Knoblauch beträufeln und sofort genießen.
- 7** Für die Pizzen den Backofen auf 200 °C (Umluft) vorheizen.
- 8** Die Tomatensauce nach Anleitung ([hier](#)) zubereiten.
- 9** Die Socca-Böden auf einem Rost (für einen knusprigen Boden) oder einem Backblech verteilen und nach Wunsch belegen.
- 10** Die Pizzen 10 Minuten im vorgeheizten Ofen backen. Bei einer Pizza Margherita den Käse kurz unter dem Backofengrill anbräunen.
- 11** Die fertigen Pizzen großzügig mit nativem Olivenöl extra beträufeln, mit etwas Rucola oder frischen Kräutern bestreuen und mit einem Salat servieren.

**+** **ROTE BETE UND THYMIAN:** 2 Rote Bete gut abschrubben und mit einem scharfen Messer in feine Scheiben schneiden. Etwas zerbröselten Gorgonzola oder Frischkäse auf den Pizzaböden verteilen, mit sich überlappenden Betenscheiben belegen und mit 1 Teelöffel getrocknetem Thymian oder 2 Teelöffeln frischen Thymianblättern bestreuen. Mit Salz und Pfeffer würzen.

**+** **ZUCCHINI, PESTO UND FETA:** Die Pizzaböden mit je 4 Esslöffeln [Paranusspesto](#) oder [Grünkohlpesto](#) bestreichen. 2 kleine Zucchini mit einem Sparschäler längs in breite, bandnudelartige Streifen schneiden. Lange Streifen bei Bedarf halbieren, so sind sie leichter zu essen. Mit einer Handvoll zerbröckeltem Feta bestreuen und mit etwas Meersalz und Pfeffer würzen.

**+** **MARGHERITA:** Die Pizzaböden mit etwas [Tomatensauce](#) bestreichen oder mit getrockneten Tomaten belegen. 1 kleinen Büffelmozzarella in Stücke zupfen und auf der Pizza verteilen. Mit Salz und Pfeffer würzen.

**+** **PILZE UND THYMIAN:** 4 große Handvoll in Scheiben geschnittene Pilze in einer heißen Pfanne in 1 Esslöffel Ghee einige Minuten braten – wir mögen Pfifferlinge gerne. Diese nur abtupfen, nicht waschen, und in Scheiben schneiden). Die Hitze reduzieren, 1 fein gehackte Knoblauchzehe und 1 Teelöffel getrocknete oder 2 Teelöffel frische Thymianblätter hinzufügen und mit Salz und Pfeffer würzen. Nach Belieben 1 Esslöffel Crème fraîche unterrühren, dann vom Herd nehmen.



# FRÜHLINGSGEMÜSE MIT BLUTORANGENDRESSING

---

*Dieser warme Salat mit jungem grünem Gemüse schmeckt als leichtes Abendessen oder als Beilage. Verwenden Sie für das asiatisch angehauchte Dressing Blutorangen, alternativ Zitronen oder Limetten. Als köstliche Variation empfehlen wir Sonnenblumenkerne oder Sesamsaat anstelle des Mohns oder gekochte Buchweizen nudeln (Soba) oder Quinoa als Beigabe.*

## Für 2 Personen

### Für das Frühlingsgemüse

- 1 TL Kokosöl oder Ghee
- 200 g violette Brokkolisprossen, Stiele gekürzt
- 2 Frühlingszwiebeln, in feine Ringe geschnitten
- 1 Weiß- oder Spitzkohl, ca. 400 g, Stiele entfernt, Blätter grob zerkleinert, alternativ Mangold oder Grünkohl
- 8 Radieschen, ca. 50 g, in feine Scheiben geschnitten
- 1 EL Mohnsaat
- 1 EL frische Minzeblätter, zerzupft

### Für das Dressing

- 25 g Ingwer, geschält
- ½ TL Tamari
- ½ TL Meersalz
- 5 TL Blutorangensaft, alternativ Limetten- oder Zitronensaft
- 1½ TL Ahornsirup
- ½ TL geröstetes Sesamöl
- 6 EL Sesamöl oder natives Olivenöl extra
- 1 große Prise weißer oder schwarzer Pfeffer

**1** Für das Dressing den Ingwer über einem Teller reiben, um den Saft aufzufangen. Den geriebenen Ingwer gut auspressen, um insgesamt 3 Teelöffel frischen Ingwersaft zu erhalten (das Fruchtfleisch entsorgen). Den Saft in einer Schüssel mit den restlichen Dressingzutaten verquirlen oder in einem Schraubglas gut schütteln.

2 Kokosöl oder Ghee in einer großen Pfanne erhitzen und die Brokkolisprossen darin etwa 4 Minuten pfannenrühren, bis sie fast gar sind. Bei der Verwendung von Grünkohl diesen kurz nach dem Brokkoli in die Pfanne geben. Frühlingszwiebeln und Kohl zugeben und 30 Sekunden pfannenrühren.

3 Auf Teller verteilen und mit den Radieschen bestreuen. Mit dem Blutorangendressing beträufeln, mit Mohn und Minze bestreuen und sofort servieren.



# BOHNEN-FETA-FRIKADELLEN

---

Diese pikanten Frikadellen sind außen knusprig, innen saftig und kitzeln den Gaumen mit einem Hauch von Jalapeño-Chili. Servieren Sie sie kalt und in Salatblätter oder Wraps gehüllt, verfeinert mit [Probiotischem Tomatenketchup](#) und [Mungbohnen-Hummus](#). Oder genießen Sie sie heiß zwischen zwei Scheiben [Leinsamenbrot](#) mit Avocadoscheiben, Rucola und [Ingwer-Mohn-Mayonnaise](#). Ebenfalls großartig schmecken sie mit einem schlichten grünen Salat oder dem [Sommersalat mit Rotkohl und Limette](#) und den [Zucchinifritten](#) als Beilage.

Wegen der Farbe und da sie leicht zerfallen, verwenden wir hier schwarze Bohnen, jede andere Sorte schmeckt aber ebenso gut. Machen Sie gleich einen großen Schwung Frikadellen und frieren Sie sie ein, damit Sie stets etwas für ein einfaches Abendessen oder das Lunchpaket zur Hand haben.

## Ergibt 8 Frikadellen

2 EL Ghee

1 mittelgroße Zwiebel, fein gehackt

2 Knoblauchzehen, gerieben

2 Dosen schwarze Bohnen (Abtropfgewicht 500 g) oder 500 g selbst gekochte Bohnen (Trockengewicht 200 g, über Nacht aktiviert, [hier](#))

100 g Kastanienmehl oder Buchweizenmehl

1 TL getrockneter Oregano oder Thymian

ca. 170 g sonnengetrocknete Tomaten, gehackt

1 Handvoll grob gehackte frische Petersilie

1 EL gehackte Jalapeño-Chili oder eine andere Chilisorte

100 g Feta, gehackt

Meersalz

**1** Den Backofen auf 180 °C (Umluft) vorheizen.

**2** Das Ghee auf mittlerer Stufe in einem Topf erhitzen und die Zwiebel darin glasig dünsten, nicht anbräunen. Den Knoblauch zufügen und ein paar Minuten mitdünsten, dann die abgetropften gekochten Bohnen hineingeben.

**3** Die Bohnen grob mit dem Rücken eines Holzlöffels zerdrücken, sodass die enthaltene

Flüssigkeit verdampfen kann.

**4** Die Bohnen in eine Schüssel füllen und gründlich mit dem Mehl vermengen.

**5** Die restlichen Zutaten behutsam unterheben, abschmecken und bei Bedarf mehr Salz oder Chili hinzufügen.

**6** Sobald die Masse ausreichend abgekühlt ist, mit den Händen acht Kugeln daraus formen.

**7** Die Kugeln auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen und auf 2 cm Dicke flach drücken.

**8** Die Frikadellen etwa 50 Minuten im vorgeheizten Ofen backen, bis sie außen knusprig und goldbraun geworden sind. Nach der Hälfte der Backzeit einmal wenden.

**⊕ FÜR BESONDERS SAFTIGE BURGER** begießen wir sie vor dem Backen mit zerlassener Butter, Ghee, Kokosöl oder zurückbehaltenem Bratfett.



# **DIPS UND DRESSINGS**

---

*Dressing „Grüne Göttin“*

*Süße Thai-Chilisauce*

*Kurkuma-Avocado-Dressing*

*Granatapfel-Dressing*

*Dip aus sonnengetrockneten Tomaten und Jalapeno-Chili*

*Mungbohnen-Hummus*

*Grünkohlpesto*

*Zitronen-Petersilien-Cashew-Dip*

*Bagna Cauda*

**M**IT DEM RICHTIGEN DIP, DRESSING ODER DER RICHTIGEN SAUCE lässt sich auch die einfachste Speise in einen Hochgenuss verwandeln. Daher widmen wir ihnen hier ein ganzes Kapitel. Eine wichtige Zutat bei der Zubereitung von Dips und Dressings sind unraffinierte, ungesättigte Fette – unsere Favoriten sind natives Olivenöl extra, Leinsamen-, Sesam- und Macadamiaöl oder eine Mischung aus diesen.

Die folgenden Zubereitungen sind ein fester Bestandteil unseres Küchen-Repertoires und kommen immer wieder zum Einsatz. Sie sind kinderleicht herzustellen, halten sich im Kühlschrank bis zu 1 Woche und sind ideal, wenn man spontan eine Mahlzeit zaubern möchte. Rühren Sie beispielsweise etwas Grünkohlpesto, das reich an Antioxidantien ist, unter Quinoareste vom Vortag und krönen Sie das Ganze mit geriebener Karotte – fertig ist der Gaumenschmaus. Gleiches gilt für unser probiotisches [Miso-Karotten-Dressing](#) in Verbindung mit Brokkoli und Buchweizennudeln oder für das chlorophyllreiche Dressing „[Grüne Göttin](#)“, kombiniert mit Brunnenkresse und gerösteten Roten Beten. Auf diese Weise verleiht man auch der schlichtesten Mahlzeit einen Hauch von Luxus.

Eine andere tolle Möglichkeit um Reste zu verwerten, ist die Kombination von Röstgemüse wie Roter Bete oder Zucchini mit cremigen Dips aus Nüssen, Saaten, Bohnen, Linsen oder Gemüse. Verfeinern Sie die gewählten Zutaten mit Gewürzen und Kräutern und bereichern Sie diese um einen säureausgleichenden Spritzer Zitronen- oder Limettensaft, Apfelessig oder Granatapfelsirup.

Ein Dressing oder Dip kann Suppen, Eintöpfen oder Salaten neben Aroma auch noch eine hübsche Optik verleihen. Und das Knabbern von Rohkost macht damit doppelt so viel Spaß – probieren Sie beispielsweise die [Bagna Cauda](#), ein italienisches Gericht, bei dem rohe Gemüestifte in eine warme Sauce getunkt werden.

Dressings, Dips und Saucen sind auch für Kochanfänger geeignet, da sie meist nur in ein Schraubglas gefüllt und geschüttelt oder mit Wasser und einem kalt gepressten Öl Ihrer Wahl verquirlt werden müssen, bis die gewünschte Konsistenz erreicht ist. Sogar die exklusiven Rezepte in dieser Kategorie, wie [Ingwer-Mohn-Mayonnaise](#) und [Remoulade](#), sind im Handumdrehen angerührt.

Neben den Rezepten in diesem Kapitel ist das gesamte Buch mit weiteren Dips, Dressings und Saucen gespickt, wie der [Lachs mit argentinischer Chimichurri](#). Diese Sauce schmeckt zu Wraps mit Entenfleisch, in einer Suppe oder auf ein Steak gestrichen. Mit der [Süß-saure thailändische Chilisauce](#),

die lange haltbar ist, bringt man jedes Gericht ebenso sehr zum Strahlen wie mit klassischem Ketchup – nur dass unsere Version mit einem probiotischen Pfiff ausgestattet ist ([hier](#)).

Legen Sie sich im Kühlschrank einen Vorrat verschiedener Dips und Dressings an, für die Sie alte Schraubgläser wiederverwerten können. Nichts ist schöner, als nach einem langen Arbeitstag, wenn man sich kaum noch zum Kochen motivieren kann, im Kühlschrank auf kleine Helfer voller Aroma zurückzugreifen. Betrachten Sie unsere Rezepte einfach als Experimentierfeld, das Ihnen helfen soll, eigene Dip- oder Dressingversionen zu kreieren.



# DRESSING „GRÜNE GÖTTIN“

---

*Für dieses aromatische, grasgrüne Dressing werden Knoblauch, Frühlingszwiebeln sowie die Omega-3- und eiweißreiche Tahini (Sesampaste) mit reichlich Petersilie – ein Booster für das Immunsystem – fein püriert. Durch die Zugabe von Avocado lässt sich nicht nur das leicht spritzig-bissige Aroma zähmen, sondern auch eine dippmäßige Konsistenz erreichen. Mit einer Schicht Olivenöl bedeckt, ist das Dressing im Kühlschrank bis zu 1 Woche haltbar.*

**Ergibt 300 ml Dressing**

4 EL Tahini

3 EL Apfelessig

2 Frühlingszwiebeln, grob gehackt

1 EL frisch gepresster Zitronensaft

1 Knoblauchzehe

1½ Handvoll frisch gehackte Petersilie oder 1 Handvoll frischer Estragon

175 ml natives Olivenöl extra

Meersalz und schwarzer Pfeffer

**1** Alle Zutaten mit 90 ml Wasser in einer Küchenmaschine oder in einem Mixer fein pürieren und zwischendurch die festeren Bestandteile an den Seiten hinunterschieben.

**+** **EINE SEIDIGERE TEXTUR** erzielen Sie, wenn Sie zunächst alle Zutaten bis auf das Öl pürieren und anschließend langsam das Öl untermixen, bis die gewünschte Konsistenz erreicht ist.

# SÜSSE THAI-CHILISAUCE

---

*Hier haben wir raffinierten Zucker durch Ahornsirup ersetzt. Fischsauce und Chili können Sie ganz nach Ihrem Geschmack dosieren, auch die Knoblauchmenge können Sie gern verdoppeln, um sich einen kleinen Energieschub zu verschaffen. Servieren Sie die Sauce zu Rippchen, einem Wokgericht oder als Dip zu den [Gurkenmaki mit Krebsfleisch](#).*

## Ergibt 150 ml Sauce

75 ml Ahornsirup

50 ml Apfelessig

3 Knoblauchzehen, gerieben oder gehackt

2 EL Fischsauce oder 1 zusätzlicher TL Meersalz

1 EL Chiliflocken oder 1 frische rote Chili, entkernt und fein gehackt

1 TL Pfeilwurzmehl

Meersalz und schwarzer Pfeffer

**1** Alle Zutaten bis auf das Pfeilwurzmehl mit 175 ml Wasser in einen Topf geben.

**2** Bei mittlerer Hitze etwa 5 Minuten köcheln, bis die Sauce langsam eindickt.

**3** Inzwischen das Pfeilwurzmehl mit 2 Esslöffeln Wasser glatt rühren und in die Sauce rühren.

**4** Weitere 5 Minuten einköcheln (unter gelegentlichem Rühren, damit sich keine Klumpen bilden und die Sauce nicht ansetzt), bis sie um etwa die Hälfte reduziert ist (150 ml). Vom Herd nehmen, abschmecken und abkühlen lassen. Bei Zimmertemperatur servieren, allerdings im Kühlschrank aufbewahren.



**VON LINKS NACH RECHTS:** Dressing „Grüne Göttin“ (links), [Kurkuma-Avocado-Dressing](#), Süße Thai-Chilisauce (links), [Granatapfel-Dressing](#)

# KURKUMA-AVOCADO-DRESSING

---

*Wie ein Glas voll Sonnenschein schmeckt dieses cremig-würzige Dressing, das perfekt zu einem grünen Salat mit Radieschen als frechem Farbklecks passt. Um die gesunde Kurkuma in Ihre Ernährung zu integrieren, müssen Sie also nicht unbedingt indisches Curry essen! Da die gemahlene Kurkuma hier nicht geröstet wird, sollten Sie altes, abgestandenes Pulver vermeiden.*

**Ergibt ca. 150 ml Dressing**

60 ml natives Olivenöl extra

Saft von 1 Zitrone oder Limette

½ Avocado

1 Knoblauchzehe

1 EL gemahlene Kurkuma oder 1-cm-Stück frische Kurkumawurzel (Bioware ungeschält), nach Belieben mehr

1 TL flüssiger Biohonig

Meersalz und schwarzer Pfeffer

**1** Alle Zutaten mit 100 ml Wasser in einer Küchenmaschine oder einem Mixer glatt pürieren und bei Bedarf während des Pürierens zusätzliches Wasser angießen, bis die gewünschte Konsistenz erreicht ist.

# GRANATAPFEL-DRESSING

---

*Hochwertiger Granatapfelsirup, auch als Granatapfelmelasse bezeichnet, ist reduzierter, frischer Granatapfelsaft, der durch seinen süßsauren Geschmack mit süßen und herzhaften Speisen gleichermaßen harmoniert. Idealer Begleiter hierzu ist Sumakpulver, also getrocknete und gemahlene Früchte des Gerber-Sumachs. Köstlich ist das Dressing in eine einfache Suppe oder einen Eintopf geträufelt, es passt auch wunderbar zu dem [Salat mit Papaya, Halloumi und Brunnenkresse](#).*

**Ergibt ca. 150 ml Dressing**

90 ml natives Olivenöl extra

2 EL Granatapfelsirup

2 TL Sumakpulver (weglassen, falls nicht erhältlich)

1 EL Apfelessig oder Zitronensaft

1 TL flüssiger Biohonig

1 Knoblauchzehe, fein gerieben oder püriert

2 EL frisch gehackter Dill oder gehackte Minzeblätter

Meersalz und schwarzer Pfeffer

## Optional

frische Granatapfelkerne, zum Servieren

**1** Alle Zutaten bis auf die frischen Kräuter und die Granatapfelkerne mixen oder in einer Schüssel verquirlen.

**2** Die frischen Kräuter untermischen und nach Belieben mit Granatapfelkernen servieren.

# DIP AUS SONNENGETROCKNETEN TOMATEN UND JALAPENO-CHILI

---

*Einmal, als wir eine Guacamole zubereiten wollten, waren die Avocados leider nicht reif genug und wir mussten rasch eine Alternative finden. Da sich in unserem Kühlschrank stets ein Vorrat sonnengetrockneter Tomaten (eingelegt in natürlichem Olivenöl extra) und Jalapeños befindet, die allem, was noch ein wenig fad erscheint, Pep verleihen können, war die Lösung schnell zur Hand: ein Dip aus Joghurt, getrockneten Tomaten und Jalapeños. Besonders gern mögen wir den Dip zu Rohkost, [Zucchinifritten](#), [Italienischen Gemüsebällchen](#), [Karotten-Leinsamen-Crackern](#), Gerösteter Zucchini oder Rote-Bete-Wedges. Wenn Sie Jalapeños und Cayennepfeffer auslassen, erhalten Sie eine kinderfreundliche Ketchup-Alternative.*

## Ergibt 250 g Dip

200 g probiotischer Vollfett-Naturjoghurt

6 große sonnengetrocknete, in natürlichem Olivenöl extra eingelegte Tomaten, abgetropft (ca. 50 ml des Öls aufbewahren)

8 Scheiben Jalapeño-Chili (oder nach Geschmack mehr)

1 Knoblauchzehe

1 Prise Cayennepfeffer (wenn es schön scharf werden soll)

1 Prise mildes geräuchertes Paprikapulver, plus etwas mehr zum Servieren  
natives Olivenöl extra, zum Servieren

Meersalz und schwarzer Pfeffer

**1** Alle Zutaten in einer Küchenmaschine oder einem Mixer glatt pürieren. Alternativ die Zutaten fein hacken und mit dem Joghurt in einer Schüssel verrühren. Abschmecken.

**2** Mit etwas Öl beträufeln und mit ein wenig geräuchertem Paprikapulver bestäuben.

# MUNGBOHNEN-HUMMUS

---

*Hummus, das orientalische Kichererbsenmus, ist einer unserer treuesten Begleiter, den wir stets in unserem Kühlschrank vorrätig haben. Er ist ideal als Dip für Rohkost (siehe [Bagna Cauda](#), unser liebstes Rohkostgericht), als Aufstrich für Sandwiches oder als Zugabe für würzige Eintöpfe. Zwar sind wir ganz vernarrt in Kichererbsen, doch Hummus lässt sich ebenso gut aus Sonnenblumenkernen, rohen Zucchini oder wie hier aus Mungbohnen herstellen. Mungbohnen sind preisgünstig (insbesondere, wenn man sie selbst kocht) sowie reich an Eiweiß und wertvollen Nährstoffen, allen voran Vitamin K. Wenn sie richtig zubereitet werden, gehören sie zudem zu den am leichtesten verdaulichen Hülsenfrüchten.*

**Für 4 Personen als Dip für Rohkost**

**Für den Hummus**

100 g grüne Mungbohnen (über Nacht aktiviert, [hier](#))

3½ EL Zitronensaft

4 EL Tahini

2 Knoblauchzehen

Meersalz und schwarzer Pfeffer

**Optional**

frische rote Chiliringe oder Chiliflocken

**Zum Servieren**

1 EL Sesamsaat (schwarz oder weiß)

1 Spritzer natives Olivenöl extra

½ TL Sumakpulver, Zatar, geräuchertes Paprikapulver oder gemahlener Kreuzkümmel

1 kleine Handvoll frisch gehackte Kräuter, z. B. Dill, Koriander oder Petersilie

**1** Die eingeweichten Mungbohnen in der doppelten Menge köchelndem Wasser 30–40 Minuten garen. Abgießen und unter fließend kaltem Wasser abspülen. Abkühlen lassen.

**2** Die Sesamsaat in einer trockenen Pfanne sacht rösten, bis sie zu duften beginnt. Beiseitestellen.

**3** Die gekochten Mungbohnen mit 1 Esslöffel Wasser, Zitronensaft, Tahini, Knoblauch, nach Belieben Chili und ein wenig Salz und Pfeffer fein pürieren.

**4** Beim Pürieren nach und nach 50 ml Wasser zugießen, bis die gewünschte Konsistenz erreicht ist.

**5** Den Hummus in eine Schale füllen, mit dem Olivenöl beträufeln, mit Sumakpulver, Zatar, geräuchertem Paprikapulver oder gemahlenem Kreuzkümmel und der gerösteten Sesamsaat und schließlich mit den Kräutern bestreuen.

# GRÜNKOHLPESTO

---

Wer gern mehr Grünkohl essen möchte, die gewöhnlichen Rezepte aber leid ist, sollte einmal dieses Pesto ohne Milchprodukte ausprobieren. Es schmeckt ausgezeichnet zu [Zughetti \(Spaghetti aus Zucchini\)](#), als Dip, in Quinoa oder Rührei eingerührt und über Suppen geträufelt oder kann gemeinsam mit nativem Olivenöl extra und Zitronensaft in ein wahres Superfood-Dressing verwandelt werden. Wir streichen es auch gern auf eine geröstete Scheibe [Mehrkornbrot](#), mit ein wenig Trüffelsalz oder Trüffelöl rühren wir es unter Soba-Nudeln für ein schnelles Mittagessen.

## Für 4 Personen

30 g Cashewkerne (möglichst aktiviert, siehe Schritt 1)

200 g Grünkohl, Stiele entfernt, Blätter grob gehackt

1 Knoblauchzehe

200 ml natives Olivenöl extra

abgeriebene Schale und Saft von  $\frac{1}{2}$  unbehandelten Zitrone

Meersalz und schwarzer Pfeffer

## Optional

1 Spritzer Trüffelöl, zum Servieren

oder 30 g Parmesan oder Pecorino, gerieben oder gehobelt, zum Servieren

**1** Die Cashewkerne mit  $\frac{1}{2}$  Teelöffel Salz in der doppelten Menge Wasser 3 Stunden einweichen. Das Einweichwasser abgießen und die Kerne gut abspülen.

**2** Alle Pestozutaten bis zur gewünschten Konsistenz pürieren – wir mögen es manchmal seidenweich, manchmal mit etwas mehr Biss. Nach Belieben Trüffelöl oder Parmesan hinzufügen.

**⊕ KEIN FAN VON ROHEM GRÜNKOHL?** Man kann die leicht bittere Note des Grünkohls entfernen, indem man ihn in einem abgedeckten Topf 3 Minuten in etwas Wasser dämpft.

# ZITRONEN-PETERSILIE-N-CASHEW-DIP

---

*Diese Köstlichkeit ist ein idealer Dip für rohes Gemüse, und auch Chicoreeblätter kann man damit füllen. Wenn man ihn mit Wasser und Zitronensaft verdünnt, lässt er sich über gebackenen Fisch oder Brathähnchen trüpfeln oder als Salatdressing verwenden. Petersilie und Zitrone sind reich an Antioxidantien und Vitaminen, rohe Cashewkerne sind sehr nahrhaft und cremig, insbesondere wenn sie zuvor in Wasser eingeweicht wurden.*

## Für 4 Personen

80 g Cashewkerne (möglichst aktiviert, siehe Schritt 1)

100 ml natives Olivenöl extra, plus etwas mehr zum Beträufeln

2 große Handvoll frische Petersilienblätter

1 Knoblauchzehe

1 EL frisch gepresster Zitronensaft

Meersalz und schwarzer Pfeffer

**1** Die Cashewkerne mit  $\frac{1}{2}$  Teelöffel Salz in der doppelten Menge Wasser 3 Stunden einweichen. Das Einweichwasser abgießen und die Kerne gut abspülen.

**2** Alle Zutaten mit 4 Esslöffeln Wasser pürieren, in eine Schüssel füllen und mit etwas Olivenöl beträufelt servieren.

# BAGNA CAUDA

---

*Bagna Cauda (wörtlich übersetzt „heißes Bad“) ist eine italienische Spezialität aus dem Piemont, die ursprünglich ein Snack der Weinbauern war. Rohes, gedämpftes oder geröstetes Gemüse wird hier in ein „Bad“ aus Sauce – bestehend aus Sardellenfilets und Knoblauch – getunkt.*

*Diese außergewöhnliche Art des Fondues macht es einem wirklich leicht, mehr Gemüse zu essen. Besonders gern mögen wir es mit Chicoree, Sellerie und Fenchel, denn diese leicht bitteren Gemüsesorten regen die Verdauung an. Es ist ein tolles Mittagsgericht fürs Wochenende, dem wir meist eine Brühe oder leichte Suppe folgen lassen.*

*Auch als Partygericht ist Bagna Cauda ideal, denn es lässt sich gut vorbereiten, und jeder kann sich selbst bedienen. Zu Röstgemüse oder als Sauce zu Fisch und Fleisch schmeckt die Sauce ebenfalls gut.*

## Für 6–8 Personen

8 große Handvoll gemischtes rohes Gemüse (siehe Hinweis unten)

50 g Butter oder Ghee

10 Sardellenfilets in nativem Olivenöl extra, abgetropft (das Öl aufbewahren)

1 EL frisch gehackte Petersilie

1 Prise Cayennepfeffer oder nach Geschmack

250 g Crème fraîche

6 große Knoblauchzehen

**1** Das Gemüse putzen. Den Chicoree in einzelne Blätter zerteilen, Fenchel und Sellerie in Stifte schneiden. Mit einem sauberen Küchentuch trocken tupfen und bis zum Servieren an einem kühlen Ort aufbewahren.

**2** Butter oder Ghee in einem Topf zerlassen. Sardellenfilets, Petersilie und Cayennepfeffer hineingeben und die Sardellen langsam in der Butter zergehen lassen.

**3** Crème fraîche, 250 ml Wasser und Knoblauch zufügen und langsam zum Kochen bringen. Dann bei reduzierter Hitze 15 Minuten unter häufigem Rühren köchelnd um die Hälfte reduzieren. Glatt pürieren.

**4** Ein Gemüestück in die Mischung dippen, um die Konsistenz zu prüfen. Sollte die Sauce nicht genug Geschmack haben, noch eine Weile einkochen lassen.

**5** In einem Fonduetopf oder in einer über einer Kerze platzieren Schale servieren und mit

dem beiseitegestellten Sardellenöl beträufeln. Falls die Sauce gerinnt, ein wenig umrühren.

## 6 Das Gemüse in den Dip tunken und genießen!

**+** **DER DIP KANN IM VORAUS ZUBEREITET** und im Kühlschrank aufbewahrt werden. Dann unter gelegentlichem Rühren sehr langsam in einem kleinen Topf aufwärmen.

**+** **ZUM DIPPEN EIGNEN SICH** Karotten, Stangensellerie, Fenchel, Salatgurke, Chicoree und Radieschen sowie Paprika, gekochte Artischocken und Blumenkohlröschen.



# DESSERTS, KUCHEN UND BROTE

---

*Schwarze-Bohnen-Brownies*

*Erdbeer-Tartelettes mit Mandelboden*

*Avocado-Limetten-Cheesecake*

*Sticky-Toffee-Pudding*

*Bananenbrot*

*Würziger Birnen-Crumble mit Ingwer-Crème-fraîche*

*Schokoküchlein mit flüssigem Kern*

*Feigen-Schokoladenkuchen*

*Trifle mit Pistazien, Feigen und Ziegenkäse*

*Ananas-Carpaccio mit Chili, Minze und Limette*

*Zitronen-Mohn-Muffins*

*Salziges Aprikosenkonfekt*

*Ingwerkekse*

*Zimt-Rosinen-Cookies*

*Erbsen-Minz-Eiscreme oder Erbsen-Minz-Eis am Stiel mit Schokolade*

*Schnelles Beeren-Kokos-Eis*

*Gefrorene Schoko-Nuss-Bananen am Stiel*

*Schokoladen-Avocado-Mousse*

*Hausgemachte Kokosriegel*

*Feine Schokoladenblättchen und Schokoladentaler*

*Leinsamenbrot*

*Mehrkornbrot*

**P**REISGÜNSTIGE SÜSSE SNACKS UND BACKWAREN VOM DISCOUNTER SIND FESTER BESTANDTEIL UNSERES TÄGLICHEN LEBENS GEWORDEN. Leider sind diese nährstoffarmen und häufig aus raffiniertem Zucker, künstlichen Süßstoffen und gehärtetem Fett bestehenden Lebensmittel der Gesundheit nicht gerade zuträglich.

Da die HEMSLEY + HEMSLEY-Philosophie die Freude am Essen zelebriert, möchten wir auf Desserts und Backwaren auf keinen Fall verzichten und haben sogar einen speziellen Festtagskuchen-Service für unsere Kunden eingerichtet! Über die Jahre haben wir mit viel Spaß zahlreiche gesunde Kuchen und Süßigkeiten entwickelt, die allesamt getreide- und glutenfrei sind sowie ohne raffinierten Zucker, gehärtetes Fett, raffiniertes Pflanzenöl und künstliche Aromastoffe auskommen.

Wir verfeinern unsere Rezepte mit vollwertigen Zutaten, wie Bohnen, Avocados, Eiern, Kokosnuss und Butter, und süßen mit natürlichem Zucker aus Honig, Ahornsirup, Melasse, Stevia sowie frischen und getrockneten Früchten. Diese Süßungsmittel sind weit weniger verarbeitet als künstliche Süßstoffe, Glukosesirup oder raffinierter Zucker und noch recht nah an ihrem Ursprungszustand, enthalten also mehr Mineralien und wertvolle Nährstoffe.

Die nötige Balance stellen wir her, indem wir die natürlichen Zucker um Fette und Proteine, wie in Kokosöl, Butter, Nüssen und Saaten, ergänzen, denn diese bereichern die Süßspeise nicht nur um Nährstoffe, sondern verlangsamen auch die Aufnahme von Zucker im Körper. So werden der schnelle Anstieg des Blutzuckerspiegels und das darauf folgende Energietief vermieden. Das Fett trägt zudem zu einem angenehmen „Mundgefühl“ und einem vollmundigeren Geschmack bei. Wer regelmäßig gute Fette zu sich nimmt, wird bald feststellen, dass der Körper eine bessere Sättigungswahrnehmung entwickelt und man sich auch nach kleinen Portionen schneller satt fühlt.

Beachten Sie allerdings, dass auch natürliche Süßungsmittel trotz ihrer positiven Eigenschaften in Maßen genossen werden sollten. Da sie rasch in Energie umgesetzt werden, ist das Verlangen nach süßen Dingen fest in unserem Körper verankert. Geben Sie dem Schleckermaul in sich also nicht nach und lassen Sie sich auch nicht zu dem Irrglauben verleiten, eine gesunde Süßigkeit könne eine Mahlzeit ersetzen. Versuchen Sie zudem, den Anteil an natürlichen Süßstoffen peu à peu zu senken, um Ihre Geschmacksknospen wieder „auf null“ zu setzen, Heißhungerattacken zu reduzieren und sich langsam wieder an den Geschmack von natürlicher Süße in Lebensmitteln zu gewöhnen.

Wie bei all unseren Rezepten legen wir auch bei süßen Dingen Wert auf hochwertige Zutaten. Verglichen mit raffiniertem Mehl, Öl und Zucker sind einige unserer Zutaten zwar recht kostspielig, doch Sie können durch Ihre persönliche „Qualitätskontrolle“ gleichzeitig auch die Kontrolle über das erlangen, was Sie Ihrem Körper zuführen, und ihm dadurch etwas Gutes tun.

Sie sind noch nicht überzeugt? Dann bedenken Sie, dass Sie durch die Aufnahme von hochwertigen, kaum verarbeiteten Zutaten weniger Gefahr laufen, sich zu überessen. Ein oder zwei unserer Kekse reichen schon aus, und Ihr Körper wird Ihnen signalisieren: „Danke, ich bin satt.“ Holen Sie sich also Ihr Stück vom Kuchen!



# SCHWARZE-BOHNEN-BROWNIES

---

*Diese Schokoladenbrownies aus schwarzen Bohnen und Ahornsirup sind der eindeutige Beweis dafür, dass mehl-, getreide-, gluten- und milchfreie Backwaren ein echter Hochgenuss sein können. Nussallergiker ersetzen die Walnüsse einfach durch getrocknete Cranberrys.*

*Experimentieren Sie mit der Süße und reduzieren Sie die Menge an Ahornsirup. Dabei entsteht ein etwas krümeliger, dafür aber gesünderer Kuchen. Falls Sie es gern süß mögen, können Sie mit 180 ml Ahornsirup beginnen und die Menge bei jeder weiteren Zubereitung schrittweise reduzieren.*

## **Ergibt 12 Brownies**

2 Dosen schwarze Bohnen (Abtropfgewicht 500 g) oder 500 g selbst gekochte schwarze Bohnen (Trockengewicht 200 g, über Nacht aktiviert, [hier](#))

230 g Butter oder Kokosöl, plus etwas mehr zum Einfetten

4 Eier

85 g ungesüßtes Kakaopulver

150–180 ml Ahornsirup

1½ EL Vanilleextrakt

1 TL Kaffeeextrakt oder zusätzliches Vanilleextrakt

Meersalz

130 g gehackte Walnüsse (möglichst „knackig“ aktiviert, [hier](#))

## **Optional**

ein paar Tropfen Stevia, zum Süßen

**1** Den Backofen auf 170 °C (Umluft) vorheizen. Eine Keramik- oder Glasform (24 cm x 20 cm Seitenlänge) einfetten. Die schwarzen Bohnen abspülen und abtropfen lassen. Die Butter in einem Topf auf niedriger Stufe zerlassen. Beiseitestellen.

**2** Abgetropfte Bohnen, Eier, Kakaopulver, 150 ml Ahornsirup, Vanilleextrakt, Kaffeeextrakt und 1 Prise Salz in einer Küchenmaschine mit der Pulsfunktion zerkleinern, dann glatt pürieren.

**3** Bei laufender Maschine langsam die geschmolzene Butter oder das Kokosöl eingießen,

damit die Eier nicht garen. Den Teig abschmecken und bei Bedarf mehr Ahornsirup oder ein paar Tropfen Stevia hinzufügen. Eine Handvoll Walnüsse beiseitelegen, den Rest unterrühren.

**4** Den Teig in die vorbereitete Form füllen und die Form leicht auf die Arbeitsfläche klopfen, um die Teigoberfläche zu glätten. Mit den restlichen Walnüssen bestreuen und 40–45 Minuten backen, bis sich die Brownies fest, aber elastisch anfühlen und die Oberfläche rissig geworden ist.

**5** Vollständig auskühlen lassen, dann in Quadrate schneiden. Gekühlt werden die Brownies herrlich karamellartig.

**+** **FÜR EINE MOKKA-VERSION OHNE KOFFEIN** 150 ml Ahornsirup und 75 g Carob-Pulver anstelle des Kakaopulvers verwenden (siehe [hier](#)). Carob ist nicht bitter und süßer als Kakao, daher benötigt man weniger Ahornsirup.



# ERDBEER-TARTELETTES MIT MANDELBODEN

---

*Erdbeeren sind der Inbegriff von Sommer – und wir mögen unsere britischen natürlich am liebsten. Um sie voll zu ihrem Recht kommen zu lassen, haben wir knusprige, glutenfreie Tarteletteböden aus gemahlenen Mandeln gebacken und mit Vanillecreme und Erdbeeren gefüllt. Die Vanillecreme wird über einem Wasserbad aufgeschlagen und besteht aus Eiern, Vanilleextrakt und Butter. Heraus kommt ein dezent süßes Dessert voll mit Proteinen und Fetten, die nur langsam vom Körper verwertet werden und den Magen nicht beschweren.*

**Ergibt 4–6 Tartelettes**

## Für den Boden

50 g weiche Butter, plus etwas mehr zum Einfetten

160 g gemahlene Mandeln oder [Sonnenblumenmehl](#)

1 Prise Meersalz

1 Prise Natron

1½ EL Ahornsirup

½ TL Vanilleextrakt

## Für die Füllung

25 g Butter

3 Eier

¼ TL Vanilleextrakt

1–1½ EL Biohonig

250 g Erdbeeren (Bioware abtupfen, ansonsten gewaschen und trocken getupft), geputzt  
ein paar Tropfen Stevia, zum Süßen (optional)

**1** Den Backofen auf 180 °C (Umluft) vorheizen. 4 Tarteletteformen mit 10 cm Ø leicht mit Butter einfetten.

**2** Die Zutaten für den Boden in einer Küchenmaschine vermengen und den Teig zu einer Kugel zusammendrücken. Falls der Teig noch zu warm zum Verarbeiten ist, diesen 10 Minuten in den Kühlschrank legen.

**3** Den Teig zu vier gleich großen Kugeln formen, diese mit der Handfläche flach drücken

und in die Formen legen. Den Teig mit den Fingern dünn in den Formen verteilen und an den Seiten hochdrücken. Überschüssigen Teig mit einem Messer abschneiden. Den Teig mit einer Gabel einstechen, damit er sich beim Backen nicht wölbt.

**4** Die Formen mindestens 20 Minuten in den Kühlschrank stellen; so wird der Teig beim Backen knuspriger.

**5** Die gekühlten Formen auf ein Backblech stellen und etwa 12 Minuten backen, bis die Ränder goldgelb sind. Vorsicht: Böden auf Nuss- oder Saatenbasis verbrennen leicht.

**6** Aus dem Ofen nehmen und beiseitestellen. Noch sind die Böden weich, doch sie werden beim Abkühlen knusprig. Leicht aushärten lassen, dann aus den Formen lösen und auf einem Kuchengitter abkühlen lassen. In einem luftdichten Behälter verpackt bis zur Verwendung in den Kühlschrank stellen.

**7** Für die Füllung eine hitzebeständige Schüssel über einen kleinen Topf mit heißem Wasser setzen; der Schüsselboden darf nicht in direkten Kontakt mit dem Wasser kommen. Die Butter in der Schüssel zerlassen und die Eier mit dem Vanilleextrakt in einer separaten Schüssel verquirlen.

**8** Das Wasser im Topf sollte leicht köcheln. Die verquirlten Eier langsam, unter ständigem Rühren mit einem Schneebesen in die Butter gießen. Etwa 10 Minuten geduldig schlagen und keinesfalls die Hitze erhöhen, sonst endet alles mit Rührei! Sobald die Masse zu stocken beginnt, Acht geben, dass sich keine Klumpen bilden. Sollten dennoch Klumpen entstehen, die Schüssel vom Topf nehmen und kräftig schlagen, bis die Masse wieder glatt ist.

**9** Sobald die Creme so weit angedickt ist, dass der Schneebesen beim Rühren eine Spur hinterlässt, die Schüssel vom Topf nehmen und weiterschlagen, bis die Creme abgekühlt ist. Wenn die Creme ein wenig abgekühlt ist, den Honig und nach Belieben ein paar Tropfen Stevia unterrühren.

**10** Zwar kann man die Tarteletteböden im Voraus zubereiten, gefüllt werden sollten sie jedoch erst kurz vor dem Servieren. Ein wenig Creme auf jeden Boden geben und ein paar Erdbeerscheiben dekorativ darauf verteilen. Falls die Böden recht dick geraten sind, mehr Creme und Erdbeeren daraufgeben. Diese Törtchen schmecken frisch zubereitet am besten.

**+** **SIE KÖNNEN DIE CREMEFÜLLUNG AUCH WEGLASSEN** und stattdessen frische, mit ein wenig Honig beträufelte Erdbeeren auf die Tarteletteböden legen.

Weitere schmackhafte Varianten sind Kiwis, Kirschen, Feigen und andere saisonale rote Beeren.



# AVOCADO-LIMETTEN-CHEESECAKE

---

*Unsere Version des New York Cheesecakes steckt voller guter Zutaten, wird jedoch ohne raffinierten Zucker, Mehl und Milchprodukte hergestellt. Unglaublich, wie etwas so Köstliches zugleich so gesund sein kann!*

*Der Boden des Cheesecakes besteht aus gerösteten Pekannüssen, Kokosraspeln und Kakaosplittern, die mit Datteln gesüßt und zusammengehalten werden, und schmeckt sogar ohne die delikate Limettencreme umwerfend.*

*Im Gegensatz zu den meisten anderen milchfreien Käsekuchen ohne Backen ist die Creme nussfrei. Die Pekannüsse im Boden können Nussallergiker einfach weglassen und durch Sonnenblumenkerne ersetzen.*

## Für 12 Personen

### Für den Boden

125 g Pekannüsse (möglichst „knackig“ aktiviert, (siehe [hier](#))

45 g Kokosraspel

70 g Kakaosplitter

185 g entsteinte Datteln

3 EL zerlassenes Kokosöl, zimmerwarm

### Für die Füllung

560 g Avocadofruchtfleisch (von ca. 5 mittelgroßen Avocados)

200 ml frisch gepresster Limettensaft (von 8–10 Limetten)

1 TL Limettenschale (ohne die bittere weiße Schale)

190 g Biohonig

175 ml zerlassenes Kokosöl, zimmerwarm

ein paar Tropfen Stevia, zum Süßen (optional)

**1** Den Backofen auf 150 °C (Umluft) vorheizen. Eine Springform oder eine runde Form mit Hebeboden (18 cm Ø) am Boden und am Rand mit Backpapier auslegen.

**2** Pekannüsse und Kokosraspel auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech 7–8 Minuten im Ofen goldgelb rösten.

**3** Beides mit den restlichen Bodenzutaten in einer Küchenmaschine zu einer krümeligen Masse verarbeiten, die durch Andrücken zusammenhält (nicht ganz glatt verarbeiten).

**4** Die Mischung in die Form geben und mit einem Löffelrücken gleichmäßig am Formboden andrücken. Dabei darauf achten, dass die Masse am Rand schön flach anliegt. In den Kühlschrank stellen.

**5** Inzwischen alle Zutaten für die Füllung in einer Küchenmaschine glatt pürieren. Abschmecken und bei Bedarf mehr Limettensaft und -schale oder etwas mehr Honig oder Stevia zufügen. Am besten schmeckt es allerdings schön spritzig-säuerlich.

**6** Die Form aus dem Kühlschrank nehmen und die Füllung auf dem Boden verteilen. Die Form mit einem Teller abdecken und einige Stunden, möglichst aber über Nacht in den Kühlschrank stellen.

**7** Zum Servieren mit einem Messer entlang des inneren Formrands fahren und den Kuchen vorsichtig aus der Form lösen. Auf einen Kuchenteller geben und sofort servieren.



# STICKY-TOFFEE-PUDDING

---

*Dies hier ist das Lieblingsdessert von Jasmine, die ein echtes Sticky-Toffee-Pudding-Monster ist! Wir haben das Originalrezept allerdings von raffinem Zucker, Gluten und Weizen befreit und es stattdessen mit gesunden, unverarbeiteten, schmackhaften Zutaten angereichert. Getrocknete Datteln gehören zwar zu den Einfachzuckern, und man sollte nicht zu ausgiebig in ihnen schwelgen, doch zugleich enthalten sie diverse wertvolle Inhaltsstoffe wie Eisen, Kalium, Ballaststoffe, antioxidativ wirkende Flavonoide und essenzielle Mineralien.*

*Wir haben dieses Rezept erst vor ein paar Jahren kreiert und es immer wieder verändert. In dieser neuen, verbesserten Version verleiht das Kastanienmehl dem Kuchen erst die richtige Luftigkeit. Man kann Kastanienmehl auch durch Kokosmehl ersetzen, benötigt davon aber viel weniger.*

*Dieser Pudding ist so reichhaltig, dass Sie die Portionen klein halten sollten. Er lässt sich gut im Voraus zubereiten und portionsweise einfrieren, ist also perfekt für ein unkompliziertes Menü oder immer dann, wenn Sie sich verwöhnen möchten. Genießen Sie ihn entweder kalt wie einen Kuchen oder aufgewärmt mit Sahne und Sauce wie einen original englischen Pudding.*

## Für 10 Personen

### Für den Pudding

100 g weiche Butter, plus etwas mehr zum Einfetten

250 g entsteinte Datteln

200 g gemahlene Mandeln

3 Eier

1 Prise gemahlene Gewürznelken (optional)

50 g Kastanienmehl oder 20 g Kokosmehl

1¼ TL Natron

Meersalz

Crème fraîche, zum Servieren

### Für die Sauce

100 g entsteinte Datteln, grob gehackt

50 g Butter

- 1** Den Backofen auf 170 °C (Umluft) vorheizen. Eine Auflaufform aus Keramik, Glas oder Emaille mit Butter einfetten oder mit Backpapier auslegen.
- 2** Für die Sauce die Datteln 10 Minuten in 300 ml kochendem Wasser einweichen. Abgießen und das Einweichwasser auffangen. Die eingeweichten Datteln mit der Butter in der Küchenmaschine glatt pürieren. Nach und nach das Einweichwasser unterrühren, bis eine möglichst glatte Sauce entstanden ist (bei Bedarf mit einem Hauch mehr Wasser verdünnen). Beiseitestellen.
- 3** Für den Pudding die Datteln 10 Minuten in 200 ml kochendem Wasser einweichen. Abgießen. Butter und gemahlene Mandeln mit dem Einweichwasser in der Küchenmaschine fein pürieren.
- 4** Eier, 1 Prise Salz und nach Belieben gemahlene Gewürznelken hinzufügen. Kastanien- oder Kokosmehl und Natron hineinsieben und gründlich unterrühren.
- 5** Die eingeweichten Datteln hacken und gleichmäßig unter den Teig ziehen.
- 6** Den Teig in die vorbereitete Form füllen und 35 Minuten backen, dann mit Backpapier abdecken, damit der Pudding nicht zu dunkel wird. Weitere 20 Minuten backen. Der Pudding sinkt leicht ein, sobald er aus dem Ofen kommt.
- 7** Zum Servieren die Sauce in einem Topf erhitzen. Den heißen Pudding in Stücke schneiden, mit Sauce übergießen und mit Crème fraîche servieren.

**⊕ KEINE KÜCHENMASCHINE VORHANDEN? DIESER KUCHEN LÄSST SICH AUCH LEICHT VON HAND ZUBEREITEN.** Für die Sauce die Datteln durch 100 ml Ahornsirup ersetzen und in einem Topf mit 80 g Butter erhitzen. 2 Teelöffel Pfeilwurzmehl in 50 ml Wasser glatt rühren, in den Topf gießen und unter Rühren andicken lassen.

Für den Kuchen die Datteln wie beschrieben einweichen und hacken. Die Eier verquirlen, dann mit einem Esslöffel die restlichen Kuchenzutaten samt Dattelwasser unterrühren. Wie in Schritt 6 beschrieben backen.



# BANANENBROT

---

*Dieses großartige Bananenbrot kann man sich bedenkenlos öfter gönnen. Es ist nahrhaft und sättigend und somit ideal zum Frühstück oder als Snack für unterwegs, um die Energietanks aufzufüllen. Anstelle von glutenreichem Mehl enthält es gemahlene Mandeln und Leinsamen. Leinsamen lassen sich in einer Kaffeemühle oder mit einem leistungsstarken Mixer auch selbst mahlen. Wir schätzen echten Buttergeschmack im Brot, doch Kokosöl ist ebenfalls eine gute Alternative – bloß kein raffiniertes Pflanzenöl!*

*Das Brot lässt sich auch ohne Ahornsirup zubereiten, geben Sie dann einfach etwas mehr Vanilleextrakt und ein paar Tropfen Stevia mit in den Teig. Variieren lässt sich das Brot mit einer kleinen Handvoll Gojibeeren, grob gehackten Walnüssen oder Kakaosplittern. Eine reife Banane erkennt man übrigens an ihrem satten Gelbton und den braunen Sprenkeln.*

## **Ergibt 1 Brot oder 15 Muffins**

300 g reife Bananen (ca. 3 Bananen)

30 g weiche Butter

2 EL Ahornsirup oder nach Geschmack

1 TL Zimtpulver

1 TL Vanilleextrakt

3 große Eier

½ TL Natron

1 EL frisch gepresster Zitronensaft

220 g gemahlene Mandeln

30 g gemahlene Leinsamen

1 EL Leinsamen, zum Bestreuen

Meersalz

**1** Den Backofen auf 170 °C (Umluft) vorheizen. Eine Kastenform (23 cm x 13 cm Seitenlänge; ca. 900 g Inhalt) mit ausreichend Backpapier auslegen, um den Laib anschließend darin einschlagen und lagern zu können (falls etwas übrig bleibt).

**2** Bananen und Butter in einer Rührschüssel mit einer Gabel zerdrücken. Ahornsirup, Zimt, Vanilleextrakt, Eier, Natron, Zitronensaft und 1 kleine Prise Salz hinzufügen und

alles mit einem Schneebesen verrühren.

**3** Gemahlene Mandeln und gemahlene Leinsamen untermischen. Wer es eilig hat, kann auch alle Zutaten in eine Küchenmaschine oder einen Mixer geben und kurz vermengen.

**4** Den Teig in die vorbereitete Form füllen, mit Leinsamen bestreuen und 1–1½ Stunden im Ofen backen. Das Brot ist gar, wenn an einem in die Mitte eingestochenen Spieß nichts haften bleibt. Das Brot mit Backpapier abdecken, falls es nach den ersten 30 Minuten schon recht dunkel geworden ist.

**5** Aus dem Ofen nehmen und ein wenig abkühlen lassen. Warm oder bei Zimmertemperatur mit leicht gesalzener Butter und einer Tasse Tee servieren. Das Brot in Backpapier eingewickelt im Kühlschrank aufbewahren, wo es bis zu 1 Woche haltbar ist (es enthält weder Zucker noch Konservierungsstoffe). Alternativ in Scheiben geschnitten einfrieren und im Toaster aufbacken.

**⊕ SIE KÖNNEN DIESES BROT AUCH IN FORM VON HANDLICHEN SNACK-MUFFINS ZUBEREITEN.** Dazu eine Muffinform mit 15 Papierförmchen auskleiden, mit Teig füllen und 20 Minuten im Ofen backen.



# WÜRZIGER BIRNEN-CRUMBLE MIT INGWER-CRÈME-FRAÎCHE

---

*Die Streusel für diesen Crumble werden aus Mandeln und Butter oder Kokosöl hergestellt und mit nur 1½ Esslöffeln Ahornsirup gesüßt.*

*Das chinesische Fünf-Gewürze-Pulver aus Sternanis, Gewürznelke, Sichuanpfeffer, Zimt und Fenchelsamen verbindet man eigentlich mit herzhaften Speisen, doch zu süßen Birnen schmeckt es ebenfalls hervorragend. Finger weg aber von Pulvern, die auch Knoblauch enthalten! Seien Sie zudem mit der Dosierung vorsichtig, denn die Intensität der Gewürzmischungen schwankt enorm.*

## Für 6 Personen

### Für die Streusel

50 g Butter oder Kokosöl, zimmerwarm

180 g gemahlene Mandeln

1½ TL Vanilleextrakt

1½ EL Ahornsirup

50 g Mandelblättchen (oder weitere 50 g gemahlene Mandeln)

1 kleine Prise Meersalz

### Für die Birnen

2 TL Fünf-Gewürze-Pulver

1 kg Birnen (ca. 8 Stück), festschalige Exemplare geschält, entkernt und gehackt

½ TL abgeriebene Orangenschale oder Orangenextrakt

### Für die Ingwer-Crème-fraîche

300 g Crème fraîche oder probiotischer Vollfett-Naturjoghurt

1 EL frisch geriebener Ingwer (Bioware ungeschält)

1–2 TL Biohonig

ein paar Tropfen Stevia, zum Süßen (optional)

**1** Alle Streuselzutaten bis auf die Mandelblättchen in einer Schüssel von Hand oder mit

einer Gabel zu einem krümeligen Teig verarbeiten. Dann die Mandelblättchen vorsichtig untermengen.

**2** Die Streusel in den Kühlschrank stellen oder einfrieren (so werden sie beim Backen knuspriger) und derweil die Birnen zubereiten. Den Backofen auf 180 °C (Umluft) vorheizen.

**3** Das Fünf-Gewürze-Pulver in einem trockenen Topf bei mittlerer Hitze etwa 30 Sekunden rösten, bis es zu duften beginnt (ständig rühren, denn das Pulver verbrennt leicht).

**4** Die gehackten Birnen und 1 Esslöffel Wasser hinzufügen und abgedeckt bei mittlerer Hitze 10 Minuten bissfest garen.

**5** Orangenschalen oder -extrakt unterrühren und die Birnen dann in eine quadratische Auflaufform mit 20 cm Seitenlänge füllen.

**6** Die Streusel gleichmäßig auf den Birnen verteilen (nicht andrücken) und den Crumble etwa 25 Minuten im Ofen goldbraun backen.

**7** Inzwischen die Zutaten für die Ingwer-Crème-fraîche verrühren und bei Bedarf mit ein paar Tropfen Stevia süßen. Kalt stellen und zum heißen Crumble servieren.



# SCHOKOKÜCHLEIN MIT FLÜSSIGEM KERN UND FEIGEN-SCHOKOLADENKUCHEN

---

*Diese in Ramequinformen gebackenen Schokoküchlein sind außen luftig und innen weich. Der Teig ist in 5 Minuten angerührt, und im Ofen benötigt er nur 10 Minuten – ausreichend Zeit, um die Rührschüssel auszuschlecken und sich damit fast auch den Abwasch zu sparen.*

*Sie können die Teigmenge alternativ auch verdoppeln und daraus einen Feigen-Schokoladenkuchen backen. Schokolade und gebackene Feigen sind ein himmlisches Gespann, insbesondere mit einem Löffel [Mango-Cashew-Creme](#).*

**Ergibt 5–6 Küchlein oder 1 Kuchen**

**Für 6–8 Personen**

**Für die Schokoküchlein**

75 g Kokosöl

4 EL ungesüßtes Kakaopulver

4 EL Dattelsirup oder 3½ EL Ahornsirup

1 TL Vanilleextrakt

¼ TL Natron

3 Eier

Meersalz

**Optional**

ein paar Tropfen Stevia, zum Süßen

**Für den Feigen-Schokoladenkuchen**

7–8 frische Feigen (wir bevorzugen Bursa-Feigen)

**1** Den Backofen auf 180 °C (Umluft) vorheizen.

**2 FÜR DIE SCHOKOKÜCHLEIN** das Kokosöl in einem kleinen Topf bei mittlerer Hitze schmelzen und beiseitestellen.

**3** Kakao, 1 kleine Prise Salz, Dattel- oder Ahornsirup, Vanilleextrakt und Natron zufügen und gut unterrühren.

**4** Die Eier in einer separaten Schüssel verquirlen, dann unter die Schokoladenmasse rühren. Durch die Restwärme entwickelt die Masse eine dicke, klebrige Konsistenz. Abschmecken und bei Bedarf ein paar Tropfen Stevia hinzufügen.

**5** Den Teig auf fünf Ramequinformen mit 7 cm Ø verteilen und bis zum Formrand mindestens 5 mm frei lassen.

**6** Die Formen auf einem Backblech platzieren und etwa 10 Minuten im Ofen backen. Die Küchlein gegen Ende der Backzeit nicht aus den Augen lassen und durch die Scheibe in der Ofentür (keinesfalls die Tür öffnen!) beobachten.

**7** Die Küchlein sind fertig, wenn sie aufgegangen sind, beim Rütteln am Backblech aber noch weich wirken. Sie garen in der Form weiter, servieren Sie sie also sofort!

**8** Man kann den Teig auch im Voraus zubereiten, im Kühlschrank aufbewahren und dann backen (kalte Küchlein brauchen etwas länger) oder einfrieren und tiefgekühlt 20 Minuten in den Ofen geben.

**9 FÜR DEN FEIGEN-SCHOKOLADENKUCHEN** die Teigmenge verdoppeln und den Schritten 1–4 folgen.

**10** Die Feigen entstielen und die Oberseite kreuzförmig 3 cm tief einschneiden. Die Feigen leicht quetschen, damit sich das Kreuz öffnet, und mit der Schnittseite nach oben gleichmäßig in einer Tarteform mit 24 cm Ø verteilen.

**11** Den Schokoladenteig rund um die Feigen einfüllen und die Form nur bis zur Hälfte der Feigen füllen. Falls Teig übrig bleibt, füllen Sie diesen in Ramequinformen und backen Sie Schokoküchlein mit flüssigem Kern.

**12** Den Kuchen etwa 20 Minuten backen, bis er aufgegangen und gestockt, in der Mitte aber noch weich ist. Heiß mit [Mango-Cashew-Creme](#) servieren.



# TRIFLE MIT PISTAZIEN, FEIGEN UND ZIEGENKÄSE

---

*Ein Trifle ist ein englisches Schichtdessert, das eigentlich aus Obst, Vanillesauce und Biskuit besteht. In unserer selbstverständlich gesünderen Version werden reife Feigen und eine Ziegenkäsemasse abwechselnd in dekorative Serviergläser geschichtet und mit gerösteten Pistazien bestreut.*

*Bei unseren Gästen ist dieses Dessert sehr beliebt, und da es recht reichhaltig ist, achten wir bei der Hauptspeise auf gute Verdaulichkeit. Servieren Sie zum Beispiel das [Malaysische Linsen-Kürbis-Curry](#) und lassen Sie zwischen den Gängen ein wenig Luft. Aufgrund des intensiven Geschmacks sollten Sie die Dessertportionen jedoch klein halten.*

*Wählen Sie für das Trifle vollreife Feigen aus oder weichen Sie ansonsten auf in etwas heißem Wasser eingeweichte getrocknete Feigen aus. Einen zusätzlichen Kick erhält die Joghurt-Ziegenkäse-Masse durch einen Hauch Calvados; der etwas exotischere Granatapfelsirup lässt sich auch durch rohen Honig oder Dattelsirup ersetzen. Ziegenfrischkäse ist teilweise sehr mild im Geschmack, als würdigen Abschluss eines Mahls bevorzugen wir aber eine Variante mit kräftigerem Geschmack.*

## Für 4 Personen

1 Handvoll Pistazien, Haselnüsse oder Sesamsaat (Haselnüsse und Sesam möglichst „knackig“ aktiviert, (siehe [hier](#))

120 g Ziegenfrischkäse

150 g probiotischer Vollfett-Naturjoghurt oder [Kokosjoghurt](#)

8 frische Feigen oder Trockenfeigen

Granatapfelsirup

flüssiger Biohonig oder Dattelsirup

## Optional

1 EL Calvados oder Weinbrand

**1** Die Nüsse oder Saaten in einem auf 170 °C (Umluft) vorgeheizten Ofen 8–10 Minuten rösten, bis sie zu duften beginnen. Mit der breiten Seite einer Messerklinge zerstoßen und beiseitelegen.

**2** Ziegenkäse, Joghurt und nach Belieben einen Spritzer Calvados von Hand (oder bei sehr festem Käse in einem Mixer) glatt rühren.

**3** Das Dessert können Sie nach Ihrem Gusto zusammenstellen, hier ist unser Vorschlag: Die Feigen halbieren und in Scheiben schneiden. Je 2 Scheiben auf die Serviergläser verteilen. Darauf 2 gehäufte Esslöffel der Ziegenkäsemasse geben und mit ein wenig Granatapfelsirup beträufeln. Wiederholen, bis die Zutaten aufgebraucht sind.

**4** Abschließend mit den zerstoßenen Nüssen bestreuen und mit Honig oder Dattelsirup beträufeln.



# **ANANAS-CARPACCIO MIT CHILI, MINZE UND LIMETTE**

---

*Früchte sind leider im Anschluss an eine Mahlzeit oft nicht gut verdaulich. Ananas ist da eine schöne Ausnahme, denn das enthaltene Enzym Bromelain fördert sogar die Verdauung, und gepaart mit Minze neutralisiert sie den Gaumen. Dieses leichte, sommerliche Dessert lässt sich gut im Voraus zubereiten, denn die Ananas mariniert einfach in Chili, Minze und Limettensaft weiter, während sie sich gut anderen Dingen widmen können. Dafür die Ananas in Scheiben schneiden, die anderen Zutaten hinzufügen und bis zur Verwendung abgedeckt an einem kühlen Ort lagern.*

## **Für 4–6 Personen**

1 große, reife Ananas

2 EL abgeriebene Schale und Saft von 1 unbehandelten Limette (ohne die bittere weiße Schale)

6 frische Minzeblätter, in feine Streifen geschnitten

1 TL fein gehackte rote Chili

1 EL flüssiger Biohonig, zum Beträufeln

**1** Das obere und untere Ende der Ananas abtrennen und die Ananas aufrecht stehend mit einem scharfen Messer schälen. Auch die braunen „Augen“ herausschneiden. Den Strunk mit einem Apfelsentkerner entfernen oder die Ananas längs halbieren und den Strunk mit einem Sägemesser herausschneiden.

**2** Die Ananas mit einem scharfen Messer quer in so dünne Scheiben wie möglich schneiden.

**3** Die Ananasscheiben auf einer Platte anrichten, dabei von außen nach innen schichten.

**4** Mit dem Limettensaft beträufeln, mit Minzestreifen, Limettenschale und Chili bestreuen und abschließend mit Honig beträufeln.

**⊕ EINE REIFE ANANAS ERKENNT MAN** an ihrem sehr intensiven, süßen Duft, und daran, dass sich ein Blatt aus der Mitte des Strunks leicht herausziehen lässt.



# ZITRONEN-MOHN-MUFFINS

---

*Was ist der Unterschied zwischen einem Muffin und einem Cupcake? Wenn man einen Cupcake an die Wand wirft, macht es „Platsch“, bei einem Muffin macht es „Plumps“.*

*Damit die Muffins auf jeden Fall saftig und luftig werden, sollten Sie den Arbeitsschritten genau folgen, denn Kokosmehl hat seine ganz eigenen Regeln. Im Kühlschrank sind die Muffins bis zu 1 Woche haltbar, oder frieren Sie sie ein und backen Sie sie vor dem Servieren kurz im Ofen auf.*

## **Ergibt 5 Muffins oder 10 Mini-Muffins**

65 g Butter

1 EL abgeriebene Schale von ca. 5 unbehandelten Zitronen (ohne die bittere weiße Schale) oder 1½ TL Zitronenextrakt

3 Eier

4 EL Ahornsirup

1 EL Mohnsaat oder schwarze Chiasamen, plus etwas mehr zum Bestreuen

¼ TL Natron

2 Prisen Kurkuma

45 g Kokosmehl

1 kleine Prise Meersalz

**1** Den Backofen auf 170 °C (Umluft) vorheizen. Eine Muffinform mit 6 Vertiefungen oder eine Mini-Muffinform mit 12 Vertiefungen mit Papierförmchen auslegen.

**2** Die Butter mit der Zitronenschale in einem Topf langsam zerlassen, damit die Öle aus der Schale austreten. Abkühlen lassen.

**3** Die Eier mit der Butter verquirlen, dann die restlichen Zutaten unterrühren. Den Teig abschmecken und bei Bedarf mehr Zitronenschale oder -extrakt hinzufügen.

**4** Den Teig auf die Papierförmchen verteilen (ca. 3 Esslöffel für die großen und 1 Esslöffel für die Mini-Muffins).

**5** Die Muffins je nach Größe 15–20 Minuten im Ofen backen. Sie sollten innen noch feucht sein, denn sie garen beim Abkühlen noch nach. Sofort aus der Muffinform lösen und auf einem Kuchengitter abkühlen lassen.



# **SALZIGES APRIKOSENKONFEKT**

---

*Unsere Version der britischen „Chocolate Salted Caramels“ (Salziges Karamellkonfekt mit Schokoüberzug) nutzt die Konsistenz von Trockenaprikosen mit ihren natürlichen Zuckern, um Konfekt mit einem weichen Kern zu kreieren. Wir verwenden ungeschwefelte Biotrockenaprikosen, die nicht nur einen intensiv süßen Geschmack, sondern auch eine dunkelbraune Farbe aufweisen, die Karamell täuschend ähnlich sieht. Geschwefelte gelbe Trockenaprikosen oder Soft-Aprikosen sind nicht geeignet.*

*Als Kontrast zum süßen Kern und für den rechten Biss haben wir die Kugeln mit einer dicken Schicht Zartbitterschokolade umhüllt. Direkt aus dem Kühlschrank serviert haben diese Leckerbissen eine konfektartige Textur.*

**Ergibt ca. 50 Kugeln**

**Für den salzigen Aprikosenkaramell**

250 g ungeschwefelte Bio-trockenaprikosen (keine geschwefelten oder soften), gehackt

1½ TL Meersalz

80 g Butter oder Kokosöl

2 EL heißes Wasser

1 TL Vanillepaste oder Vanilleextrakt

100–200 g Zartbitterschokolade mit 85 % Kakaoanteil (oder Hausgemachte Schokolade, siehe rechts)

**Für die hausgemachte Schokolade**

(ergibt 200 g)

200 g Kakaobutter

12 EL ungesüßtes Kakaopulver

3 EL Ahornsirup

2 TL Vanilleextrakt

**1** Gehackte Aprikosen, Salz, Butter oder Kokosöl, heißes Wasser und Vanillepaste in einer Küchenmaschine mit der Pulsfunktion zerkleinern, dann glatt pürieren.

**2** Die Masse teelöffelweise abstechen und mit den Handballen zu Kugeln mit 1,5 cm Ø formen. Falls das Schwierigkeiten bereitet, die Masse 10 Minuten ins Gefrierfach geben und es nochmals versuchen. Auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen.

**3** Die Kugeln 20 Minuten oder bis zur Verwendung einfrieren.

**4** Für die hausgemachte Schokolade die Kakaobutter bis auf ein paar Stücke in einer hitzebeständigen Schüssel über einem Wasserbad sehr langsam schmelzen. Die Schüssel darf dabei nicht mit dem Wasser in Kontakt kommen. Wenn die Kakaobutter fast geschmolzen ist, die Schüssel vom Herd nehmen und die verbliebenen Stücke unterrühren. Wenn die Kakaobutter komplett geschmolzen ist, die restlichen Zutaten unterrühren und abkühlen lassen.

**5** Wird fertige Schokolade verwendet, diese auf die oben beschriebene Weise schmelzen und abkühlen lassen.

**6** Eine gefrorene Konfektkugel kurz durch Rollen zwischen den Handflächen glätten.

**7** Mithilfe von 2 Esslöffeln die Kugeln nacheinander in die Schokolade tauchen, herausheben, überschüssige Schokolade abtropfen lassen und auf demselben Backblech aushärten lassen. Sie können die Kugeln zweimal in die Schokolade tauchen und so eine dickere Hülle erzeugen. Die erste Schicht zunächst aushärten lassen, dann die zweite Schicht auftragen.

**8** Die fertigen Kugeln in einem luftdicht verschließbaren Behälter aufbewahren.



# INGWERKEKSE UND ZIMT-ROSINEN-COOKIES

---

*Wir backen Plätzchen in vielen verschiedenen Variationen – zwei davon haben sich als unsere Lieblinge herauskristallisiert. Da wären zum einen die Ingwerkekse, die schnell gemacht sind und den wunderbar wärmenden Ingwer enthalten. Wer sie etwas weicher mag, sollte die Backzeit verkürzen oder die Kekse vergrößern. Zum anderen sind es die Zimt-Rosinen-Cookies, die auch Kinder lieben und die köstlich zu einer Tasse Tee schmecken. Zimt ist ein wertvolles Gewürz, das nicht nur die Süße von Lebensmitteln verstärkt, sondern auch den Blutzuckerspiegel reguliert.*

*Gesüßt werden beide Plätzchenvarianten mit ein wenig Ahorn- oder Dattelsirup (die Datteln verleihen einen volleren, leicht malzigen Geschmack). Im Zaum gehalten werden diese natürlichen Zucker durch die Mandeln mit ihrem hohen Anteil an Proteinen und hochwertigen Fetten. Manchmal verwenden wir auch selbst gemahlenes [Sonnenblumenmehl](#). Aufgrund einer chemischen Reaktion zwischen Sonnenblumenmehl und Natron kann es allerdings zu einer (ungefährlichen) Grünfärbung kommen.*

## **Ergibt 10 Cookies**

### **Für die Ingwerkekse**

250 g gemahlene Mandeln oder [Sonnenblumenmehl](#)

1 TL Natron

3 EL Ingwerpulver (oder nach Geschmack weniger)

abgeriebene Schale von 1 unbehandelten Zitrone (ohne die bittere weiße Schale)

4 EL Dattel- oder Ahornsirup (davon etwas weniger)

1 kleine Prise Meersalz

### **Für die Zimt-Rosinen-Cookies**

250 g gemahlene Mandeln oder [Sonnenblumenmehl](#)

1 TL Natron

2 TL Zimtpulver

4½ EL Butter oder Kokosöl, zimmerwarm

2 TL Vanilleextrakt

2 EL Ahorn- oder Dattelsirup für dunklere Cookies

50 g Rosinen

1 kleine Prise Meersalz

**1** Den Backofen auf 180 °C (Umluft) vorheizen.

**2** Gemahlene Mandeln oder Sonnenblumenmehl und Natron in einer Schüssel oder in der Küchenmaschine mischen, dann die restlichen Zutaten zufügen, um entweder die Ingwerkekse oder die Zimt-Rosinen-Cookies herzustellen. Die Rosinen jedoch erst mit einem Löffel unterheben, wenn die anderen Zutaten bereits gut vermischt sind.

**3** Je 2 Esslöffel Teig zu Kugeln formen, ein wenig flach drücken und mit ausreichend Abstand auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech verteilen.

**4** Die Kekse mit den Händen nochmals flach drücken (bis zu einem Durchmesser von 5 mm). Für weichere Cookies machen Sie sie ein wenig dicker.

**5** 10–12 Minuten im Ofen backen, bis sie an den Rändern goldbraun sind. Auf einem Kuchengitter abkühlen lassen. Der noch weiche Bereich in der Mitte härtet beim Abkühlen aus und wird knusprig. Wir machen immer gleich einen großen Schwung, damit wir ein paar Plätzchen einfrieren können. Den Rest lagern wir in einem luftdichten Behälter im Kühlschrank.

**⊕ FALLS SIE DIE ZIMT-ROSINEN-COOKIES MIT KOKOSÖL zubereiten, die Ofentemperatur auf 150 °C (Umluft) senken. Auch die Garzeit verringert sich – behalten Sie die Kekse also beim Backen im Auge.**



# ERBSEN-MINZ-EISCREME ODER ERBSEN-MINZ-EIS AM STIEL MIT SCHOKOLADE

---

*Nichts ist an einem heißen Sommertag erfrischender als ein Eis, zumal, wenn es nicht aus Zucker und pasteurisierter Milch, sondern aus Kokosmilch, probiotischem Joghurt und vielen kleinen, süßen Erbsen besteht!*

*Dazu einfach Tiefkühl-Erbsen mit den restlichen Zutaten pürieren. Wer einen leistungsstarken Mixer besitzt, kann auch noch etwas frische Minze mitpürieren. Ein Spritzer Pfefferminzextrakt darf nicht fehlen, um den gewünschten erfrischenden Geschmack zu erzielen.*

*In einer Eismaschine wird die Masse innerhalb von einer Stunde in köstliche Eiscreme verwandelt. Andernfalls die Masse in Eiswürfelformen gießen oder die Rezeptmenge halbieren und leckeres Eis am Stiel herstellen.*

## **Ergibt 900 ml Eiscreme**

### **Für die Erbsen-Minz-Eis-Basis**

350 g tiefgefrorene kleine Erbsen

1 Dose Vollfett-Kokosmilch

150 g probiotischer Vollfett-Naturjoghurt

4 EL flüssiger Biohonig

1 TL Pfefferminzextrakt oder 50 g frische Minzeblätter und ein wenig Pfefferminzextrakt

1 Prise Meersalz

1 Handvoll Kakaosplitter (optional)

### **Für die Schokoladensauce**

50 g Kakaopulver

80 g flüssiger Biohonig

1 EL Kokosöl

**1** Für die Erbsen-Minz-Eis-Basis alle Zutaten bis auf die Kakaosplitter schön glatt pürieren.

2 Für die Schokoladensauce alle Zutaten mit 9 Esslöffeln heißem Wasser in einer kleinen Schüssel verquirlen.

3 **FÜR DIE EISCREME** die Erbsen-Minz-Basis in einer Eismaschine gemäß den Herstellerangaben gefrieren lassen. Zum Servieren das fertige Eis in Servierschalen füllen, mit Kakaosplittern bestreuen und mit Schokoladensauce beträufeln.

Wer keine Eismaschine besitzt, kann die Eismasse auch in einen Eiswürfelbehälter gießen und einfrieren. Die gefrorenen Eiswürfel anschließend in einer Küchenmaschine mit der Pulsfunktion cremig verarbeiten.

4 **FÜR DIE 12 EIS AM STIEL** nur die Hälfte der Erbsen-Minz-Basis zubereiten, etwa 4 Teelöffel davon auf hohe Schnapsgläser oder Formen für Eis am Stiel verteilen und 20 Minuten ins Gefrierfach geben. Eisstiele einstecken, etwas Schokoladensauce daraufgießen und 10 Minuten gefrieren lassen. Die ganze Prozedur wiederholen und mit Schokoladensauce enden. Die fertigen Eis am Stiel weitere 2 Stunden ins Gefrierfach geben, dann genießen.

5 Alternativ die Hälfte der Erbsen-Minz-Basis mit der Schokoladensauce verrühren und in Schnapsgläser füllen. Die Eisstiele einstechen und vor dem Servieren mindestens 2 Stunden gefrieren lassen.



**VON LINKS NACH RECHTS:** [Gefrorene Schoko-Nuss-Bananen am Stiel](#), Erbsen-Minz-Eiscreme (links), [Schnelles Beeren-Kokos-Eis](#), Erbsen-Minz-Eis am Stiel mit Schokolade (links)

# SCHNELLES BEEREN-KOKOS-EIS

---

*Dieses im Nu angerührte Eis bringt an heißen Tagen die ersehnte Abkühlung. Alles, was Sie dafür brauchen, sind zwei Dosen Kokosmilch, ein Beutel Tiefkühl-Beeren, Nüsse und Datteln.*

*Für gewöhnlich enthält Eiscreme viel Zucker, da er beim Gefrieren für eine schön cremige Textur sorgt. Wir aber möchten auf Zucker verzichten und süßen ganz natürlich mit ein paar Datteln und Beeren. Wer es süßer mag, kann beim Servieren noch ein wenig Honig oder Dattelsirup über das Eis trüpfeln.*

*Damit die Eiscreme aus gekühlter Kokosmilch und Tiefkühl-Beeren auch gelingt, heißt es, schnell zu arbeiten. Pürieren Sie die Masse daher möglichst nur kurz, damit das Ganze nicht zu einem Smoothie wird, und in einer Küchenmaschine und nicht in einem leistungsstarken Mixer, da dieser sich zu rasch aufheizt. Wer eine Eismaschine besitzt, kann die Zutaten auch darin verarbeiten.*

## Für 3–4 Personen

6 entsteinte Datteln, fein gehackt, für die Garnitur

1 EL gehackte Nüsse, z. B. Pekannüsse, Haselnüsse, Walnüsse (möglichst aktiviert, siehe [hier](#))

220 g gemischte tiefgefrorene Beeren

der feste, obere Teil aus 2 gekühlten Dosen Vollfett-Kokosmilch (den Rest für einen Smoothie verwenden)

1 TL Vanilleextrakt

## Optional

ein wenig flüssiger Biohonig oder Dattelsirup, zum Beträufeln

**1** Zunächst die Datteln hacken und die Nüsse vorbereiten, dann erst die Beeren aus dem Gefrierfach und die Kokosmilch aus dem Kühlschrank nehmen.

**2** Rasch arbeiten und die Kokosnusscreme aus den Dosen kratzen. 200 g abmessen und mit Vanilleextrakt und Beeren in einer Küchenmaschine ein paar Sekunden pürieren. Feste Bestandteile an den Seiten mit einem Spatel herunterschieben und nochmals ein paar Sekunden pürieren. Dies wiederholen, bis die Beeren beginnen, eine feste Kugel zu bilden. Bei Bedarf etwas Kokoswasser hinzufügen, wenn die Masse zu fest wird.

**3** Wenn Beeren und Kokoscreme fast fertig püriert sind, die gehackten Datteln hinzufügen und mit der Pulsfunktion einmal kurz untermengen.

**4** Sofort in gekühlten Gläsern oder Schalen servieren oder bis zu 1 Stunde ins Gefrierfach stellen. Mit den gehackten Nüssen bestreuen und mit Honig oder Dattelsirup beträufeln. Reste können auch als Smoothie getrunken werden.

**+ WURDE ZU LANGE PÜRIERT UND DAS GANZE IST ZU EINEM SMOOTHIE GEWORDEN**, stellen Sie die Masse 1-1½ Stunden ins Gefrierfach und rühren Sie alle 30 Minuten kräftig um, um die Eiskristalle an den Rändern zu zerkleinern.

# GEFRORENE SCHOKO-NUSS-BANANEN AM STIEL

---

*Gefrorene Bananen am Stiel, knusprig umhüllt von knackigen Erdnüssen und Kakaosplittern, schmecken Groß und Klein und sind auch noch gesund! 1 Prise Meersalzflocken verstärkt das Aroma und macht die Hülle noch „crunchiger“. Zusätzliche Süße ist hier gar nicht nötig, da Bananen von Natur aus schon ausreichend Süße mitbringen; auch die Schokoladensauce enthält keinen Zucker. Lassen Sie jeden Bissen langsam auf der Zunge zergehen und warm werden, um alle Aromen maximal zur Entfaltung zu bringen.*

## **Ergibt 8 Eis am Stiel**

4 Bananen

150 g Erdnüsse (möglichst „knackig“ aktiviert, [hier](#))

1 Handvoll Kakaosplitter (optional)

Meersalzflocken, zum Bestreuen (optional)

## **Für die Sauce**

2 EL Erdnussbutter (fein oder crunchy)

1 EL ungesüßtes Kakaopulver

1 TL Vanilleextrakt

1 Prise Chilipulver

1 TL Zimtpulver

1 kleine Prise Meersalz

1 EL Biohonig (optional)

**1** Den Backofen auf 180 °C (Umluft) vorheizen.

**2** Die Bananen schälen, quer halbieren und einen Eisstiel aus Holz hineinstecken. Die Bananen auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech verteilen und ins Gefrierfach legen.

**3** Die Erdnüsse nebeneinander auf einem Backblech auslegen und im Ofen 10 Minuten leicht rösten, nach 5 Minuten umrühren. Aus dem Ofen nehmen und ein wenig abkühlen lassen. Dann die Erdnüsse aneinanderreiben, um die braune Haut zu entfernen. Die Nüsse grob hacken und nach Belieben mit Kakaosplittern mischen. Beiseitestellen.

**4** Für die Sauce alle Zutaten bis auf den Honig mit 180 ml Wasser in einem Topf erhitzen

und glatt rühren. Vom Herd nehmen und nach Belieben den Honig untermischen.

**5** Eine Banane am Stiel vorsichtig in die Sauce tauchen und dann in den gehackten Erdnüssen wenden. Die Banane zurück auf das Blech legen und dies mit den verbliebenen Bananen wiederholen. Abschließend mit ein wenig Meersalz bestreuen.

**6** Die Bananen weitere 30 Minuten oder bis zu 1 Stunde ins Gefrierfach stellen, je nachdem, wie hart Sie sie bevorzugen (wir mögen sie halb gefroren, denn so haben sie eine schön cremige Konsistenz). Nur gekühlt schmecken sie auch gut, keinesfalls sollten sie aber ganz durchgefroren sein. Mindestens 2 Stunden einfrieren, wenn man sie mit auf ein Picknick nehmen möchte.

# SCHOKOLADEN-AVOCADO-MOUSSE

---

Diese schokoladige Kreation ist nicht nur gesund, sie macht auch glücklich. Der enthaltene Kakao (einer unserer Favoriten unter den Superfoods) ist reich an Antioxidantien und wird für die richtige Cremigkeit auf fast brasilianische Art mit Avocado und Banane kombiniert. Das ideale milchfreie Dessert! Für ein Optimum an Geschmack und Textur müssen Avocado und Banane natürlich vollreif sein – unreife Früchte sind zudem nicht sehr magenfreundlich. Da der Honig nicht erhitzt wird, enthält er noch all seine antibakteriellen und antimykotischen Eigenschaften.

Eine echte Luxusnote erhält das Dessert durch einen Schuss Amaretto und ein wenig Vanilleextrakt. Auch Rum ist geeignet, doch wer auf Alkohol verzichten möchte, kann alternativ mit Mandelextrakt aromatisieren. Letzterer verwandelt die Mousse in eine frühstückstaugliche Mahlzeit, die mit malzigem Macapulver zum Superfood und damit zum perfekten Start in den Tag avanciert. Menschen, die auf Koffein sensibel reagieren, können die Hälfte oder den gesamten Kakao durch Carob-Pulver (siehe [hier](#)) ersetzen.

Wer einen Stabmixer verwendet, sollte die Bananen ungefroren pürieren, dann jede Portion 1–2 Stunden gefrieren lassen und vor dem Servieren 15–20 Minuten antauen lassen. Für Besitzer einer Küchenmaschine lohnt sich das Anlegen eines kleinen Bananenscheibenvorrats im Gefrierschrank, um dieses Dessert auch spontan zubereiten zu können.

## Für 4 Espressotassen/Schnapsgläser mit Mousse

- 1 tiefgefrorene Banane, geschält
- 3 EL ungesüßtes Kakaopulver
- 1 gekühlte Avocado
- 2 EL Biohonig
- 1 TL frisch gepresster Zitronensaft
- 1 TL Vanilleextrakt
- 2 EL gekühltes Wasser
- 1 kleine Prise Meersalz

## Optional

- 1–2 TL Amaretto oder ein paar Tropfen Stevia, zum Süßen

Kakaopulver oder Kakaosplitter, zum Bestreuen

- 1 Alle Zutaten für die Mousse in der Küchenmaschine glatt pürieren. Hierzu zunächst das Kakaopulver hineingeben, alle Zutaten griffbereit halten und beim Pürieren bei Bedarf die Mengen anpassen, da die Größen von Bananen und Avocados sehr variieren. Perfekt wird es, wenn Bananen und Avocados etwa zu gleichen Teilen verwendet werden.
- 2 Abschmecken und eventuell noch mit ein paar Tropfen Stevia nachsüßen.
- 3 Zum Servieren die Mousse in kleine Tassen oder Schnapsgläser füllen und nach Belieben mit Kakaopulver oder Kakaosplittern bestreuen.



# HAUSGEMACHTE KOKOSRIEGEL

---

*Unsere Kunden lieben diese Kokosriegel, und es hat viel Überredungskunst bedurft, bis wir uns bereit erklärt haben, unser Rezept zu verraten. Wenn uns unterwegs plötzlich der Hunger überfällt, sind diese Riegel die Rettung, ohne dass sie den Blutzuckerspiegel in die Höhe treiben. Wir mögen sie am liebsten ohne zugesetztes Wasser, wer jedoch einen etwas weicheren Kern bevorzugt, sollte noch ein wenig Wasser unterrühren.*

*Ein Rezept für hausgemachte Schokolade finden Sie [hier](#). Gekaufte Schokolade sollte stets ganz langsam geschmolzen werden.*

## Ergibt 24 Riegel

200 g schnittfeste Kokoscreme (Creamed Cocoa)

6 EL Kokosöl

3 EL Biohonig

1½ TL Vanilleextrakt

1 Prise Meersalz

150 g Kokosraspel

200 g Zartbitterschokolade mit 85 % Kakaoanteil (oder hausgemachte Schokolade, siehe [hier](#))

**1** Eine quadratische Backform mit Backpapier auslegen. Bei kalter Witterung das Paket mit der Kokoscreme ungeöffnet in eine Schale mit warmem Wasser geben, um die Creme zu schmelzen (schneller geht es, wenn man die Packung dabei leicht „massiert“). Bei warmem Wetter ist die Creme bereits weich genug für die Verarbeitung.

**2** Die weiche Kokoscreme in eine Schüssel geben und mit Kokosöl (festes Öl schmilzt dabei), Honig, Vanilleextrakt, Salz und 2–4 Esslöffeln Wasser (falls die Füllung weich sein soll) verrühren.

**3** Die Kokosraspel unterrühren und so eine teigähnliche Masse herstellen.

**4** Die Masse in die vorbereitete Form füllen und mit einem Löffelrücken glatt streichen. Im Kühlschrank 15 Minuten aushärten lassen.

**5** Die Masse auf ein Schneidebrett stürzen und waagerecht in sechs Streifen sowie senkrecht in vier Streifen schneiden. Auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen und ins Gefrierfach stellen.

**6** Derweil die Schokolade in einer hitzebeständigen Schüssel über einem heißen Wasserbad schmelzen. Die Schüssel darf keinesfalls in Kontakt mit dem Wasser kommen, und das Wasser darf weder kochen noch köcheln. Bei Bedarf den Topf vom Herd nehmen. Das Ganze dauert etwa 30 Minuten.

**7** Wenn die Schokolade fast geschmolzen ist, die Schüssel vom Topf nehmen und auf ein Geschirrtuch setzen, damit sie nicht verrutschen kann. Die Schokolade so weit abkühlen lassen, bis sie ein wenig andickt, ohne aber auszuhärten. Gelegentlich umrühren.

**8** Die gefrorenen Riegel mithilfe von zwei Gabeln in die Schokolade tauchen, überschüssige Schokolade abtropfen lassen und die Riegel vorsichtig mit ausreichend Abstand zurück auf das kalte Backblech legen. Die geschmolzene Schokolade nochmals kurz über das Wasserbad stellen, falls sie zu sehr abgekühlt ist.

**9** Das Backblech in den Kühlschrank stellen und die Riegel fest werden lassen. Dann in einem Glas- oder Keramikbehälter im Kühlschrank oder Gefrierfach lagern. Im Kühlschrank sind sie so bis zu 1 Monat haltbar, tiefgefroren noch länger.



# FEINE SCHOKOLADENBLÄTTCHEN UND SCHOKOLADENTALER

---

*Wir mögen am liebsten sehr dunkle Schokolade in Form von hauchdünnen Platten, die wir langsam auf der Zunge zergehen lassen, oder auch als dicke Schokoladentaler, die in Stücke gebrochen ein tolles Dessert abgeben.*

*Weil uns die technische Herangehensweise abgeschreckt hat, haben wir jahrelang keine Schokolade selbst hergestellt. Schokolade mit einem hohen Kakaobutteranteil muss nämlich temperiert werden, um zu einer glänzenden Schokolade mit dem richtigen „Knack“ und Schmelz zu werden. Wird diese Art von Schokolade zu rasch oder zu stark erhitzt, kann das zu einem wachsartigen Ergebnis mit körniger Textur und einem weißlichen Belag führen. Verdorben ist die Schokolade dann zwar nicht, sonderlich schön aber auch nicht. Man kann zum Temperieren ein Thermometer zu Hilfe nehmen, wir aber finden es am einfachsten, die Schokolade sehr langsam zu schmelzen und die Teelöffeltechnik (siehe unten) als Test anzuwenden.*

**Ergibt 100 g SchokoladE**

**Für die hausgemachte Schokolade**

100 g Kakaobutter

6 EL ungesüßtes Kakaopulver

1½ EL Ahornsirup

1 TL Vanilleextrakt

**Wählen Sie Ihre Lieblingsgeschmacksrichtung aus den Vorschlägen rechts.**

**⊕ Gesalzene Zartbitterschokolade**

½ Teelöffel Meersalzflocken oder mehr in die Schokolade geben.

**⊕ Rosenwasser und Lucuma**

Abgeschmeckt mit Rosenwasser und Lucuma verwandelt sich die sehr dunkle Zartbitterschokolade in einen leichten Sommergenuss mit orientalischem Einschlag. Das Lucumapulver verleiht einen süßen, vollmundigen Geschmack, der an Milchschokolade erinnert. Für eine angenehme Textur sollten Sie Lucuma sparsam dosieren.

Knapp ½ Teelöffel Rosenwasser und 2½ Esslöffel Lucumapulver unterrühren.

**⊕ Cayenne und Orange**

Die Cayenne-Chili ist eine Superfrucht, die in Verbindung mit Orangenextrakt die Schokolade zu einem süßscharfen Genuss macht.

1 Teelöffel Orangenextrakt und 1 kleine Prise Cayennepfeffer unterrühren.

## Weitere Zutaten zum Experimentieren

Wir empfehlen ein paar Tropfen Pfefferminzextrakt, Ingwerpulver, Zitronenextrakt und zerstoßene Rosmarinnadeln oder Kokosraspel und Limettenschale.

**1** Ein Backblech mit Backpapier auslegen und in den Ecken und an den Rändern sorgfältig falten, um eine gerade Kante zu erhalten.

**2** Die Kakaobutter bis auf ein paar kleine Stücke in einer hitzefesten Schüssel über einem heißen Wasserbad schmelzen. Die Schüssel darf keinesfalls in Kontakt mit dem Wasser kommen und das Wasser darf weder kochen noch köcheln. Bei Bedarf den Topf vom Herd nehmen. Das Ganze dauert etwa 30 Minuten.

**3** Wenn die Kakaobutter fast geschmolzen ist, die Schüssel vom Topf nehmen und auf ein Geschirrtuch setzen, damit sie nicht verrutschen kann. Die Kakaobutter so weit abkühlen lassen, bis sie ein wenig andickt, ohne aber auszuhärten. Die restliche Kakaobutter unterrühren und schmelzen lassen.

**4** Die restlichen Zutaten und zusätzliche Geschmackskomponenten (siehe rechts) unter die geschmolzene Kakaobutter rühren und über dem heißen Wasserbad etwa 10 Minuten auf 32 °C erhitzen. Falls Sie kein Thermometer besitzen, benetzen Sie einfach den Löffelrücken eines Teelöffels mit Schokolade und legen Sie den Löffel einige Minuten in den Kühlschrank. Wenn die ausgehärtete Schokolade eine glänzende, glatte Oberfläche aufweist, ist sie fertig.

**5** Die Schokolade auf das vorbereitete Backblech gießen und im Kühlschrank (für Eilige im Gefrierfach) ungefähr 1 Stunde aushärten lassen.

**6** Die ausgehärtete Schokolade grob in Stücke brechen und in einem Glasbehälter an einem kühlen Ort oder im Kühlschrank lagern.



**VON RECHTS NACH LINKS:** [Kokosriegel](#), Schokoladentaler und Schokoladenblättchen (links)

# LEINSAMENBROT

---

*In unserem stressigen Alltag werden Brot, Brotersatzprodukte oder Backwaren allzu leicht zu Hauptnahrungsmitteln, dabei sollten eigentlich Fleisch und Gemüse in ihrer puren, unverarbeiteten Form die Hauptrolle in der Ernährung spielen. Trotz allem ist Brot aber ein sehr praktisches Lebensmittel, das man als Sandwich auch unterwegs genießen kann. Das war uns Ansporn genug, unser eigenes Brotrezept zu perfektionieren.*

*Anstatt luftige Weißbrote zu imitieren, die stark verarbeitetes Mehl und Bindemittel enthalten, haben wir ein gluten- und getreidefreies Brot mit lauter guten Dingen, wie Butter, Leinsamen, Mandeln und Eiern, angereichert.*

*Wir formen den Teig wie eine Focaccia, denn so entwickelt es durchgängig eine schöne Textur. Aufgeschnitten kann es zum Beispiel mit Butter und Käse, mit [Mungbohnen-Hummus](#) oder mit [Zitronen-Petersilien-Cashew-Dip](#) und etwas Rucola bestrichen und belegt werden. Auch [Sardinenbutter](#), [Hühnerlebermousse](#) und unser Kundenliebling Rindfleisch mit Meerrettich sind schmackhafte Alternativen.*

*Wer rustikalere Brote liebt, kann das Brot mit ganzen Leinsamen zubereiten (wie wir durch einen lustigen Zufall herausfanden). Den Teig dann vor dem Backen 15 Minuten länger ruhen lassen und jeden einzelnen Leinsamen gründlich zerkaufen, um wirklich in den Genuss sämtlicher guter Inhaltsstoffe zu kommen.*

*Übrigens lässt sich das Brot auch gut einfrieren und ist somit stets zur Hand, wenn man Lust auf ein Sandwich hat.*

## Ausreichend für 4 Sandwiches

80 g gemahlene Mandeln

250 g gemahlene oder ganze Leinsamen

4 Eier

50 g weiche Butter

1½ TL Natron

2 EL Zitronensaft

1 TL Meersalz

## Optional

1 TL getrockneter Oregano, Kümmel oder Fenchelsamen

## **schwarzer Pfeffer, nach Geschmack**

- 1** Den Backofen auf 170 °C (Umluft) vorheizen und eine quadratische Form mit 23 cm Seitenlänge mit Backpapier auslegen.
- 2** Alle Zutaten mit 100 ml Wasser in einer Küchenmaschine glatt rühren.
- 3** Ein paar Minuten ruhen lassen, bis die Masse angedickt ist, dann nochmals rühren.
- 4** Den Teig in die vorbereitete Form füllen und mit einem feuchten Löffelrücken oder Spatel glatt streichen. 45 Minuten im Ofen goldbraun backen, bis er sich bei Fingerdruck elastisch anfühlt.
- 5** Das Brot in der Form auf einem Kuchengitter abkühlen lassen, dann herauslösen und für ein flaches Sandwichbrot horizontal aufschneiden.

# MEHRKORNBROT

---

*Hier einer unserer großen Hits: ein glutenfreies, nährstoffreiches Brot mit der Optik eines Landbrot! Mit einem Teig aus Süßkartoffeln oder Kürbis und Buchweizenmehl, der mit verschiedenen Saaten und köstlichen Rosinen angereichert wird, entsteht ein kompaktes, aromatisches Brot, das sich gut toasten lässt und einfach unwiderstehlich duftet.*

*Der Laib lässt sich in Scheiben geschnitten gut einfrieren und dann ganz nach Bedarf im Ofen oder Toaster knusprig aufrösten. Zwei Scheiben sind schon ausreichend, um ein schönes Sättigungsgefühl zu erzeugen. Probieren Sie es einmal im Bruschetta-Style mit [Grünkohlpesto](#) oder mit [Erbsen-Brokkoli-Püree](#).*

## **Ergibt 1 Laib (ca. 15 Scheiben)**

### **Für den Teig**

1 große Süßkartoffel (möglichst mit orangefarbenem Fruchtfleisch) oder  $\frac{1}{2}$  Kürbis  
110 g Buchweizenmehl  
4 EL Pfeilwurzmehl oder Buchweizenmehl  
 $\frac{1}{4}$  TL Natron  
 $\frac{1}{2}$  TL Meersalz  
1 EL gemahlene Leinsamen  
2 EL Zitronensaft

### **Für den Mehrkornmix**

60 g Kürbiskerne (möglichst „knackig“ aktiviert, [hier](#))  
60 g Sonnenblumenkerne (möglichst „knackig“ aktiviert, [hier](#))  
60 g Sesamsaat (möglichst „knackig“ aktiviert, [hier](#))  
75–90 g Rosinen (optional)

**1** Den Backofen auf 180 °C (Umluft) vorheizen.

**2** Süßkartoffel oder Kürbis halbieren und 45–60 Minuten im Ofen garen. Schälen, 200 g Fruchtfleisch abwiegen und in einer Küchenmaschine pürieren.

**3** Die restlichen Teigzutaten unterrühren, dann den Mehrkornmix und nach Belieben die Rosinen gründlich unterkneten.

**4** Mit bemehlten Händen zu einem länglichen Laib formen und die Oberseite schräg einschneiden. 40 Minuten goldgelb backen und vor dem Aufschneiden leicht abkühlen lassen.



# GETRÄNKE

*Fenchel-Minze-Saft*

*Brokkoli-Ingwer-Saft*

*Grüner Entschlackungssaft*

*Karotten-Cayenne-Turbosoft*

*Erdbeer-Gurken-Smoothie*

*Grüner Smoothie de luxe*

*Grüne Rohkostsuppe de luxe*

*Papaya-Smoothie*

*Smoothie mit Erdnussbutter, Maca und Kakao*

*Blaubeer-Smoothie mit Vanille und Spinat*

*Piña-Colada-Smoothie*

*Rote-Bete-Maca-Smoothie*

*Vanille-Malz-Shake mit Schokosauce*

*Mexikanische heiße Schokolade*

*Zichorien-Latte*

*Heilsamer Kurkuma-Tee*

*Blaubeer-Lavendel-Cocktail*

# *Würziger Apfel-Weinbrand-Punsch*

**T**RINKEN IST EBENSO WICHTIG WIE ESSEN. Wer den Körper stets mit ausreichend Flüssigkeit versorgt, ist leistungs- und konzentrationsfähiger und unterstützt den reibungslosen Ablauf aller Körperfunktionen. Im Allgemeinen wird eine Flüssigkeitszufuhr von zwei bis drei Litern Wasser täglich empfohlen (je nach Körpergröße, Klima und Aktivitätsgrad). Wer das Wassertrinken allerdings eher als lästige Pflicht empfindet, kann den Geschmack bei Bedarf mit Zitrusfrüchten, Gurken, Ingwer, Zitronengras oder frischer Minze ein wenig interessanter machen.

Wir empfehlen, Mineralwasser zu trinken oder einen hochwertigen Wasserfilter zu kaufen, denn Leitungswasser lässt sich zwar bedenkenlos trinken, es kann jedoch Chlorid, Fluorid, Spuren von Schwermetallen wie Blei und Quecksilber, Nitrate, Pestizide und Hormone enthalten. Bei Mineralwasser raten wir zum Kauf von Glasflaschen, da sich aus Kunststoffflaschen Chemikalien lösen und ins Wasser gelangen können.

In den letzten Jahren hat Kokoswasser (der in der unreifen Kokosnuss enthaltene Saft) einen regelrechten Boom erfahren. Wir sind schon sehr früh auf den Geschmack gekommen, mussten anfangs aber tatsächlich noch Kokosnüsse knacken, um an den leckeren Saft zu gelangen. Kokoswasser ist reich an Mineralstoffen in Form von essenziellen Elektrolyten, die vom menschlichen Körper leicht aufgenommen werden können. Da es auch natürliche Zucker enthält, trinken wir es zwar nicht als Wasserersatz, wir lassen dafür aber gern einen Kaffee stehen oder genießen es vor oder nach dem Sport. Sogar bei einem Kater kann Kokoswasser sehr hilfreich sein. Trinken Sie allerdings nur pures Kokoswasser und meiden Sie sogenannte Gesundheitsgetränke, die jede Menge Zucker enthalten.

Kräutertees sind koffeinfrei und in vielen verschiedenen Sorten und Geschmacksrichtungen erhältlich. Zudem lassen sich aus frischen Kräutern und Gewürzen eigene Varianten herstellen: Zitronengras und Ingwer für den rechten Schwung; Kardamom und Fenchel oder Pfefferminze und Zitronenverbene im Anschluss an eine Mahlzeit; Holunderblüten und Rosmarin oder Thymian, um die Lebensgeister zu wecken, und Kamille und Lavendel für einen guten Schlaf. Für einen kleinen Koffeinschub ist Grüner Tee, der reich an Antioxidantien ist (besonders gut ist Matcha-Tee) ideal, und er hilft heiß oder kalt getrunken zu einem guten Start in den Tag. Abends sollten Sie für eine ruhige Nacht allerdings auf Grüntee verzichten.

Säfte und Smoothies, in die man unauffällig reichlich rohes grünes Gemüse wie Spinat und Sellerie schmuggeln kann, sind wunderbar für eher

wählerische Esser, die aber dennoch die Vorzüge von rohem Gemüse genießen möchten. Auch hier ist Abwechslung das Zauberwort, variieren Sie also die Zutaten, damit keine Langeweile aufkommt und Sie eine möglichst große Vielfalt an Nährstoffen zu sich nehmen. Wer gerade erst mit der Zubereitung von Smoothies und Säften beginnt, sollte sich langsam an den Gemüsegeschmack herantasten und seine Getränke anfangs noch mit einem höheren Obstanteil verfeinern. Danach den Gemüseanteil langsam erhöhen, bis Sie sich an den Geschmack gewöhnt haben. Natürlich sollten Sie nur vollreife Früchte verwenden und konventionell angebautes Obst und Gemüse gründlich waschen und/oder schälen (mehr über Bioware [hier](#)).



# FENCHEL-MINZE-SAFT

---

*Fenchel schmeckt leicht lakritzartig, wirkt entgiftend und ist gut für die Verdauung. Gepaart mit frischer Minze, Limette und Ingwer, ergibt sich ein herrlich erfrischendes Getränk, das man an einem heißen Tag zusammen mit Freunden genießen sollte. Zwischen zwei Gängen in kleinen Schnapsgläsern serviert, ist es außerdem ideal, um den Gaumen zu neutralisieren.*

## Für 2 Personen (à 250 ml)

2 Handvoll Grünkohl (ohne Stiele), Spinat oder Löwenzahnblätter

1 große Fenchelknolle (ca. 300 g)

2 kleine grüne Äpfel

½ große Salatgurke (ca. 200 g)

1 daumengroßes Stück Ingwer (ca. 40 g) – Bioware ungeschält

½ große Limette oder Zitrone

1 Handvoll frische Minzeblätter

**1** Gemüse und Obst gründlich waschen, dann grob in Stücke zerteilen.

**2** Alle Zutaten in einem Entsafter verarbeiten und gut umrühren. Sofort verzehren oder in ein Schraubglas oder eine rostfreie Edelstahlflasche füllen und bis zu 48 Stunden im Kühlschrank aufbewahren.

# BROKKOLI-INGWER-SAFT

---

*Die Kombination von Brokkoli und Ingwer schätzen wir nicht nur in Suppen, sondern auch in grünen Säften. Früher sind viele Leute vor Grünkohl oder Spinat in Säften zurückgeschreckt, nun aber sind sie nicht nur bei uns der letzte Schrei. Probieren Sie es aus! Insbesondere Brokkoli strotzt nur so vor Vitamin C und ist eines der nährstoffhaltigsten Lebensmittel überhaupt. Ganz ohne die Süße von Äpfeln, Birnen oder Ananas sollte der Saft allerdings nicht bleiben. Wir entsorgen den Brokkolistrunk übrigens nie, sondern entsaften ihn gleich mit – Resteverwertung im besten Sinne.*

## Für 2 Personen (à 250 ml)

2 Handvoll Brokkoli (ca. 250 g, inkl. Strunk)

1 großer grüner Apfel oder 1 Birne

1 daumengroßes Stück Ingwer (ca. 80 g) – Bioware ungeschält

½ große Salatgurke (ca. 200 g)

1 große Zitrone oder Limette

1 Handvoll frische Minzeblätter

**1** Gemüse und Obst gründlich waschen, dann grob in Stücke zerteilen.

**2** Alle Zutaten in einem Entsafter verarbeiten und gut umrühren. Sofort verzehren oder in ein Schraubglas oder eine rostfreie Edelstahlflasche füllen und bis zu 48 Stunden im Kühlschrank aufbewahren.

# GRÜNER ENTSCHLACKUNGSSAFT

---

*Entschlackung muss nicht unbedingt eine dreitägige Saftfastenkur bedeuten – schon während des Schlafs entschlackt der Körper jede Nacht ganz natürlich. Mit diesem frischen Saft voller nahrhafter Zutaten können Sie Ihrem Körper zu einem guten Start in den Tag verhelfen: Sellerie, Fenchel und Petersilie wirken entgiftend; Zitronen und Limetten schmecken zwar sauer, sind aber säure-neutralisierend und fördern die Verdauung.*

**Für 2 Personen (à 250 ml)**

3 Selleriestangen

1 kleine Fenchelknolle (ca. 100 g)

1 Handvoll Grünkohl (Stiele entfernt), Spinat, Löwenzahn oder Salatblätter

2 kleine grüne Äpfel

1 kleine Zitrone oder Limette

2 Handvoll frische Petersilienblätter und -stiele

**1** Gemüse und Obst gründlich waschen, dann grob in Stücke zerteilen.

**2** Alle Zutaten in einem Entsafter verarbeiten und gut umrühren. Sofort verzehren oder in ein Schraubglas oder eine rostfreie Edelstahlflasche füllen und bis zu 48 Stunden im Kühlschrank aufbewahren.

# KAROTTEN-CAYENNE-TURBOSAFT

---

*Lust auf einen [Kurkuma-Tee](#) in Saftform, der die Lebensgeister weckt? Unser Turbosoft holt seine Kraft aus Ingwer, Kurkuma, Zitrone und Cayennepfeffer sowie Sellerie und Süßkartoffeln und wird Sie garantiert aus jedem Tageshoch herauskatapultieren. Zugleich wirkt die leichte Schärfe wärmend und puscht das Immunsystem. Bereiten Sie den Saft für Kinder ohne Cayennepfeffer zu und servieren Sie ihn in kleineren Portionen.*

## Für 2 Personen (à 250 ml)

1 kleines Stück Ingwer (ca. 10 g) – Bioware ungeschält

3 große Karotten

1 kleine Zitrone oder Limette

2 Selleriestangen

½ TL Kurkuma

1 Prise Cayennepfeffer

**1** Obst und Gemüse gründlich waschen und grob in Stücke zerteilen.

**2** Entsaften, dann Kurkuma und Cayennepfeffer unterrühren.

**3** Sofort verzehren oder in ein Schraubglas oder eine rostfreie Edelstahlflasche füllen und bis zu 48 Stunden im Kühlschrank aufbewahren.



**VON LINKS NACH RECHTS** [Fenchel-Minze-Saft](#), [Karotten-Cayenne-Turboshaft](#),  
[Brokkoli-Ingwer-Saft](#), [Grüner Entschlackungssaft](#)

# ERDBEER-MINZE-GURKEN-SMOOTHIE

---

*Ein schöner Sommermorgen schreit geradezu nach einem Glas mit süßem, cremigem Inhalt, und was wäre erfrischender als eine Mischung aus Gurke und Minze? Gurke wirkt entschlackend, alkalisierend und feuchtigkeitsspendend und enthält viele Antioxidantien. Minze hingegen beruhigt den Magen. Die gewünschte Cremigkeit erhält der Smoothie durch Avocado, Mandeln und Kokosmilch, deren nützliche Fette ein herrliches Sättigungsgefühl erzeugen und auch dem Gehirn auf die Sprünge helfen!*

*Wenn Sie zwischendurch gern Mandeln oder mit Mandelbutter bestrichene Apfelscheiben (siehe [hier](#)) naschen, sollten Sie hier die Mandeln weglassen, denn sonst wäre es eindeutig zu viel des Guten!*

## Für 2 Personen (à 300 ml)

ca. 400 g reife Erdbeeren  
½ große Avocado (ca. 100 g), geschält  
½ kleine Salatgurke (ca. 100 g)  
½ Dose Vollfett-Kokosmilch (ca. 200 ml) oder 1 EL Kokosöl und 200 ml Wasser  
12 Mandeln (möglichst aktiviert, [hier](#)) oder 1½ EL Mandelbutter  
1 EL frische Minzeblätter

## Optional

2 entsteinte Datteln oder 1 Spritzer Biohonig, zum Süßen

**1** Obst und Gemüse waschen, dann grob in Stücke zerteilen.

**2** Alles in einem Mixer glatt pürieren und bei Bedarf ein wenig Wasser hinzufügen, bis die gewünschte Konsistenz erreicht ist.

**3** Sofort trinken oder in ein Schraubglas oder eine rostfreie Edelstahlflasche füllen und bis zu 48 Stunden im Kühlschrank aufbewahren.



# GRÜNER SMOOTHIE DE LUXE UND GRÜNE ROHKOSTSUPPE DE LUXE

---

*Diesen grünen Smoothie genießen wir immer dann, wenn wir das Knabbern von grüner Rohkost ein wenig leid sind oder wir einen Ausgleich für ein reichhaltiges Mahl schaffen müssen. Der Smoothie wirkt alkalisierend, feuchtigkeitsspendend und entschlackend, ist reich an Antioxidantien sowie leicht verdaulich – und dazu noch im Nu zubereitet. Ein weiteres Plus: Er lässt sich mit wenig Aufwand in eine grüne Rohkostsuppe verwandeln.*

*Die schmackhafte Rotalge ist sehr nährstoffdicht, und es lohnt sich daher, sich in Geschäften oder im Internethandel auf die Suche nach ihr zu begeben (mehr über Algen siehe [hier](#)).*

*Wer in der Welt der Gemüsesmoothies gerade erst seine Fühler ausgestreckt hat und es allgemein etwas süßer mag, sollte – insbesondere bei Verwendung von Grünkohl, der im Vergleich zu Spinat leicht bittere Nuancen aufweist – zwei Äpfel verwenden.*

**Für 2 Personen (à 300 ml)**

## Für den Smoothie

- 1 paar Stücke getrocknete Dulse-Algen (ca. 5 g)
- ½ große Salatgurke (ca. 200 g)
- 1–2 grüne Äpfel, entkernt
- 2 Selleriestangen
- 70 g Spinat oder Grünkohl, Stiele entfernt
- ½ große Avocado, geschält (ca. 100 g)
- 1 große Handvoll Brunnenkresse
- 1 kleines Stück Ingwer (ca. 20 g) – Bioware ungeschält
- 1 kleine Handvoll frische Petersilie
- 3 EL frisch gepresster Zitronensaft
- 1 TL [Chorella- oder Spirulina-Pulver](#)

## Für die Rohkostsuppe

- 2 Frühlingszwiebeln, grob gehackt

1 mittelgroße Knoblauchzehe

1 kleine Prise Cayennepfeffer

1 Prise Meersalz

gewürfelte Salatgurke, gehackte Petersilie, ein Spritzer Olivenöl und etwas schwarzer Pfeffer, zum Garnieren (optional)

**1** Die getrockneten Algen mit 300 ml Wasser in einen Mixer geben und darin 8–10 Minuten oder laut Packungsangabe einweichen.

**2** Obst, Gemüse und Kräuter gründlich waschen und grob zerkleinern.

**3** Alle restlichen Smoothiezutaten in den Mixer füllen und mit der Pulsfunktion ein paarmal zerkleinern, dann glatt pürieren. Bei Bedarf mehr Wasser zufügen, bis die gewünschte Konsistenz erreicht ist.

**4 FÜR DIE ROHKOSTSUPPE** gemeinsam mit den Zutaten aus Schritt 3 die Suppenzutaten hinzufügen und auf dieselbe Weise zerkleinern und pürieren. Bei Zimmertemperatur servieren.

**5** Sofort verzehren oder in ein Schraubglas oder eine rostfreie Edelstahlflasche füllen und bis zu 48 Stunden im Kühlschrank aufbewahren.



# PAPAYA-SMOOTHIE

---

*Nach einem ausladenden Mahl am Vorabend oder bei Magenbeschwerden wirkt dieser Smoothie Wunder. Auch wenn Sie sich abgespannt, aufgebläht oder antriebsschwach fühlen, ist es Zeit für diesen Smoothie.*

*Die Papaya enthält entzündungshemmende Enzyme und wirkt ebenso wie Ingwer Verdauungsfördernd. Papayakerne wird eine darmreinigende Wirkung nachgesagt, sie sollten im Smoothie anfangs aber sparsam dosiert werden, bis man sich an den pfeffrigen Geschmack gewöhnt hat.*

## Für 2 Personen (à 350 ml)

½ große, reife Papaya, geschält, entkernt und das Fruchtfleisch mit einem Löffel herausgelöst (ca. 375 g)

½ große, reife Banane, geschält (ca. 100 g)

1 kleines Stück Ingwer (ca. 10 g) – Bioware ungeschält

Saft von 1 Limette

1½ EL Kokosöl

## Optional

1 TL Biohonig (bei einer säuerlichen Papaya)

1 TL Papayakerne

**1** Die Früchte grob zerkleinern und in den Mixer geben.

**2** Alle Zutaten mit etwa 225 ml Wasser fein pürieren und bei Bedarf mehr Wasser zufügen, bis die gewünschte Konsistenz erreicht ist.

**3** Sofort trinken oder in ein Schraubglas oder eine rostfreie Edelstahlflasche füllen und bis zu 48 Stunden im Kühlschrank aufbewahren.

# SMOOTHIE MIT ERDNUSSBUTTER, MACA UND KAKAO

---

*Dieser herrlich süße Smoothie ist Nicks Wunderwaffe nach einer anstrengenden Sporteinheit. Das Superfood Grünkohl verleiht ihm wertvolle Nährstoffe, wie Kalzium und Eisen, sowie die Vitamine A, C und K. Der Beitrag der Leinsamen sind essenzielle Fettsäuren und Antioxidantien, die dem Zellschutz dienen, während die Nüsse uns mit wertvollen Proteinen versorgen. Und wer Kokoswasser verwendet, kann dem Körper nach dem Sport überdies die fehlenden Elektrolyte zuführen. Geben Sie für zusätzliches Eiweiß rohes Eigelb oder Hanfsamen hinzu.*

*Wer sich eine Weile auf diese Art ernährt hat, kann damit beginnen, den Grad an Süße herunterzufahren, und Honig oder Datteln weglassen. Stattdessen reichlich Zimt einrühren. Im Gegensatz zum leicht bitteren Grünkohl kann man die Menge an Spinat hier durchaus erhöhen.*

## Für 1 Person (350 ml)

1 reife Banane, geschält (ca. 100 g)

1 Handvoll Grünkohl, Stiele entfernt (oder Babyspinat als Variation)

2 EL ungesüßtes Kakaopulver oder Kakaosplitter

2 EL Erdnuss- oder Mandelbutter

1 TL Zimtpulver

1–2 TL Macapulver

1 TL Leinsamen

## Optional

Kokoswasser oder Wasser

1 TL Biohonig oder 2 entsteinte Datteln

**1** Den Grünkohl gründlich waschen und mit etwa 200 ml Wasser sowie den restlichen Zutaten glatt pürieren. Bei Bedarf mehr Flüssigkeit hinzufügen.

**2** Sofort genießen oder in ein Schraubglas oder eine rostfreie Edelstahlflasche füllen und bis zu 48 Stunden im Kühlschrank aufbewahren.

# BLAUBEER-VANILLE-SPINAT-SMOOTHIE

---

*Dieser erfrischende Smoothie-Hit ist reich an Antioxidantien und mit seinen wertvollen Fetten aus Avocado, Mandeln und Kokosöl der perfekte Schutzschild gegen Heißhunger. Übrigens sind Blaubeeren stark pektinhaltig. Wundern Sie sich also nicht, wenn sich Ihr Smoothie nach einem kurzen Aufenthalt im Kühlschrank in eine Mousse verwandelt hat, und tauschen Sie den Strohhalm einfach kurzerhand gegen einen Löffel aus.*

## Für 1 Person (350 ml)

150 g Blaubeeren

½ mittelgroße Avocado, geschält (ca. 60 g)

1 Handvoll Babyspinat

10 Mandeln (möglichst aktiviert, [hier](#)) oder 1½ EL Mandelbutter

1 TL Vanilleextrakt

1–2 TL Macapulver

3 entsteinte Datteln oder 1 TL Biohonig

1 TL Kokosöl

## Optional

½ reife Banane, geschält (für einen sämigeren, süßeren Smoothie)

Kokoswasser oder Wasser

**1** Die Blaubeeren gründlich waschen. Avocado und Banane grob zerkleinern und in den Mixer füllen.

**2** Alle Zutaten mit 200 ml Wasser oder Kokoswasser glatt pürieren.

**3** Sofort trinken oder in ein Schraubglas oder eine rostfreie Edelstahlflasche füllen und bis zu 48 Stunden im Kühlschrank aufbewahren.

# PIÑA-COLADA-SMOOTHIE

---

*Mit dieser Vitamin-C-Bombe aus Kokosmilch und Ananas geht zum Frühstück die Sonne auf. Durch den köstlichen Piña-Colada-Geschmack wird außerdem die entzündungshemmende Kurkuma ein wenig kaschiert, sodass jeglicher Anflug von „Curry“ entfällt.*

*Reichhaltiger wird der Smoothie mit einem zusätzlichen Eigelb, und wer es gern süß mag, gibt noch etwas Honig hinzu. Mit dem an Antioxidantien reichen Baobab-Pulver und etwas frisch geriebenem Muskat als Garnitur wird der Piña-Colada-Geschmack perfekt!*

**Für 2 Personen (à 350 ml)**

½ große Ananas, geschält und grob in Stücke geschnitten (ca. 300 g)

200 ml Vollfett-Kokosmilch

½ große Avocado, geschält (ca. 100 g)

1 TL Vanilleextrakt

½ TL gemahlene Kurkuma

**Optional**

1½ TL Baobab-Pulver

1½ TL Biohonig

1 Eigelb

Kokoswasser oder Wasser

**1** Alle Zutaten mit 150 ml Wasser oder Kokoswasser pürieren und bei Bedarf mehr Flüssigkeit hinzufügen.

**2** Sofort genießen oder in ein Schraubglas oder eine rostfreie Edelstahlflasche füllen und bis zu 48 Stunden im Kühlschrank aufbewahren.



**VON LINKS NACH RECHTS:** [Smoothie mit Erdnussbutter, Maca und Kakao](#); [Rote-Bete-Maca-Smoothie](#); [Grüner Smoothie de luxe und grüne Rohkostsuppe de luxe](#); [Blaubeer-Vanille-Spinat-Smoothie](#); [Papaya-Smoothie](#); [Piña-Colada-Smoothie](#)

# **ROTE-BETE-MACA-SMOOTHIE**

---

*Kaufen Sie Rote Beten mit Blättern (dann sind sie auf jeden Fall frisch) und werfen Sie die nährstoffreichen Blätter auf keinen Fall fort, denn sie bereichern klein geschnitten jeden Eintopf.*

*Rote Beten schmecken erdig und haben eine natürliche Süße, sie sollten daher nur von wenig Obst begleitet werden. Mit Spinat und Macapulver, dem kreislaufanregenden Ingwer sowie den Antioxidantien aus Acaipulver, Gojibeeren und Blaubeeren verhilft dieser pinkfarbene Smoothie zu einem guten Start in den Tag. Da Rote Bete auch leber- und blutreinigend wirken, ist der Smoothie zudem ideal, wenn Sie am Abend zuvor ein wenig zu üppig gespeist haben.*

**Für 2 Personen (à 250 ml)**

1½ EL Gojibeeren

1 EL Kokosöl

150 g Blaubeeren

1 mittelgroße, frische Rote Bete, gut abgebrustet (ca. 100 g) – Bioware ungeschält

1 Handvoll Spinat

2 TL Macapulver

1 kleines Stück Ingwer (ca. 10 g) – Bioware ungeschält

1 TL Acaipulver

**Optional**

1 Handvoll Erdbeeren, zum Süßen

Kokoswasser oder Wasser

**1** Obst und Gemüse gründlich waschen und die Rote Bete grob zerkleinern.

**2** Alle Zutaten in einen Mixer füllen und mit 200 ml Wasser oder Kokoswasser glatt pürieren. Bei Bedarf mehr Flüssigkeit hinzufügen.

**3** Sofort trinken oder in ein Schraubglas oder eine rostfreie Edelstahlflasche füllen und bis zu 48 Stunden im Kühlschrank aufbewahren.

# VANILLE-MALZ-SHAKE MIT SCHOKOSAUCE

---

*Manchmal, wenn uns nicht der Sinn nach einem Feuerwerk verschiedener Frucht- und Gemüsesorten steht, brauchen wir ein Getränk, das einfach nur süß und cremig ist. Glücklich macht uns dann dieser leicht malzige Vanilleshake, der Erinnerungen an die Malzshakes unserer Kindheit weckt. Da Malz aus Getreide gewonnen wird, versuchen wir dem Geschmack hier durch einen Mix aus Carob- und Macapulver möglichst nahezukommen. Für die Süße ist eine reife Banane zuständig, und ausbalanciert wird das Ganze mit hausgemachter Mandelmilch (siehe [hier](#)) oder Kokosmilch – beide enthalten wertvolle Fette (man kann auch schummeln und einfach ein paar eingeweichte ganze Mandeln mitpürieren).*

*Kinder sind nach diesem Shake ganz verrückt, insbesondere wenn man die Gläser mit einer Spirale aus Schokosauce verziert. Zudem lässt sich die Sauce auch auf die [Erbsen-Minz-Eiscreme](#)träufeln. Wem die Zeit fehlt, um die Sauce selbst zu machen, kann den Shake einfach mit ein paar Kakaosplittern oder zerstoßenen Haselnüssen dekorieren.*

**Für 2 Kinder (à 250 ml)**

**Für den Vanille-Malz-Shake**

400 ml Mandelmilch ([hier](#)) oder 1 EL Mandelbutter oder 6 Mandeln (möglichst aktiviert, [hier](#))

1 reife Banane, geschält

2 TL Vanilleextrakt

1 TL Carob-Pulver

½ TL Macapulver

½ Avocado für die ideale Cremigkeit und Reichhaltigkeit (optional)

**Für die Schokosauce**

2 EL ungesüßtes Kakaopulver

1 EL flüssiger Biohonig

2½ TL heißes Wasser

**1** Alle Zutaten für den Malzshake glatt pürieren. Bei der Verwendung von ganzen

Mandeln oder Mandelbutter noch 400 ml Wasser ergänzen.

**2** Für die Schokosauce alle Zutaten in einer Tasse oder Schale glatt rühren. Die Sauce mithilfe eines Löffels in die Gläserträufeln und die Gläser dabei gleichzeitig drehen. Dann vorsichtig den Smoothie eingießen. Die Schokosauce sollte noch am Glas sichtbar sein.

**+** **WIRD DER SMOOTHIE IM VORAUS ZUBEREITET**, sollten Sie die mit Schokosauce dekorierten Gläser in den Kühlschrank stellen, damit die Sauce ein wenig aushärten kann, bevor der Smoothie eingefüllt wird.

# MEXIKANISCHE HEISSE SCHOKOLADE

---

*Vollmundig, aromatisch und glücklich machend ist dieses ursprünglich von Maya und Azteken erfundene Getränk, das nicht nur als Genussmittel, sondern auch als Heilmittel genutzt wurde. Heutzutage ist heiße Schokolade ein feistes, kalorienreiches Getränk, das jedoch mit den richtigen Zutaten zum Superfood avanciert: Wir kombinieren antioxidativ wirkendes Kakaopulver mit Zimt und Cayennepfeffer, um den Blutzuckerspiegel zu regulieren und den Kreislauf anzuregen.*

*Im Winter bereiten wir die heiße Schokolade am liebsten mit reichhaltiger Kokosmilch und Ahornsirup zu, im Sommer hingegen schlagen wir Mandelmilch mit Kakao auf und servieren das Ganze kalt und gesüßt mit rohem Honig.*

*Dieses Rezept ist ausreichend für zwei große Kaffeebecher, kann aber auch in vier Espressotassen als Desertgetränk serviert werden.*

**Für 2 Becher oder 4 Espressotassen**

1 Dose Vollfett-Kokosmilch oder 400 ml Mandelmilch ([hier](#))

3 EL ungesüßtes Kakaopulver

1½ TL Vanilleextrakt

1½ EL Ahornsirup oder Biohonig

1 Prise Meersalz

1 TL Zimtpulver, oder mehr nach Geschmack

1 kleine Prise Cayennepfeffer

**1 FÜR HEISSE SCHOKOLADE** alle Zutaten (hier Kokosmilch und Ahornsirup verwenden) verquirlen und langsam in einem Topf erhitzen. In Bechern oder Espressotassen servieren.

**2 FÜR KALTE SCHOKOLADE** alle Zutaten (hier Mandelmilch und Biohonig verwenden) verquirlen und zum Servieren in Gläser gießen.



# ZICHLORIEN-LATTE

---

*Die leicht bitteren, knackig-hellgrünen Blätter des Chicorees sind wahrscheinlich jedem schon einmal in einem Salat oder im Auflauf auf belgische Art begegnet. Weniger bekannt ist seine Verwandte, die Wurzel- oder auch Kaffeezichorie, deren Wurzel geröstet und gemahlen in Kaffeeersatzprodukten (Getreidekaffee) zum Einsatz kommt und früher Tee und Kaffee als Zusatzstoff beigemischt wurde. Gemahlene Zichorienwurzel ist koffeinfrei und schafft Abhilfe bei Verdauungsstörungen und Verstopfung.*

*In diesem schaumigen Latte-Getränk haben wir den Kaffee durch gemahlene Zichorienwurzel ersetzt und mit hausgemachter Mandelmilch (siehe [hier](#)) kombiniert. Falls gerade keine Mandelmilch zur Hand ist, kann man stattdessen auch sechs aktivierte Mandeln (knusprig oder feucht) mit etwas Wasser mitpürieren.*

*Der Zichorien-Latte schmeckt heiß oder kalt – mit dem Unterschied, dass die heiße Version mit Ahornsirup und die kalte mit Honig gesüßt wird.*

## Für 1 Person

250 ml Mandelmilch (siehe [hier](#)) oder 1 EL Mandelbutter oder 6 Mandeln (möglichst aktiviert, [hier](#))

1 EL Biohonig oder Ahornsirup

2 EL gemahlene Zichorienwurzel

**1** Alle Zutaten in einem Mixer glatt pürieren. Wenn Sie Mandelmilch verwenden, reicht auch einfaches Schütteln in einem Cocktailshaker oder einer Flasche. Werden hingegen ganze Mandeln oder Mandelbutter eingesetzt, sollte man zum Pürieren noch 250 ml Wasser hinzufügen.

**2** Den Zichorien-Latte bei Bedarf in einem Topf langsam erhitzen, in diesem Fall aber mit Ahornsirup und nicht mit Honig süßen.



# WIRKUNGSVOLLER KURKUMA-TEE

---

*Ingwer, Kurkuma, Zitrone und Cayennepfeffer sind in unserer Küche vielfach eingesetzte Gewürze, sie sind jedoch auch – und das mag vielleicht überraschen – Teil unserer Hausapotheke. Jeder weiß, wie effektiv ein Tee aus Ingwer und Zitrone bei Erkältungen sein kann, noch kraftvoller in seiner Wirkung wird der Tee allerdings, wenn er um hellgelb leuchtende Kurkuma (Vorsicht, sie hinterlässt Flecken) und scharfen Cayennepfeffer bereichert wird.*

*Kurkuma wirkt entgiftend, entzündungs- und mikrobenhemmend (gut gegen virale und bakterielle Infekte); Cayennepfeffer wiederum fördert die Verdauung, hilft bei Verstopfungen und verbessert die Durchblutung, wodurch die wohltuenden Stoffe der Kurkuma den Infektionsherd schneller erreichen können. Wer im Winter den Kreislauf in Schwung bringen und das Immunsystem stärken möchte, sollte dieses koffeinfreie Getränk morgens genießen oder es in kleinen Schlucken nach einer Mahlzeit zu sich nehmen.*

## Für 2 Personen

1 EL fein geriebener Ingwer – Bioware ungeschält

½ TL Kurkuma

1 kleine Prise Cayennepfeffer (nach Belieben mehr)

600 ml heißes Wasser

3 EL frisch gepresster Zitronensaft (ca. ½ Zitrone)

## Optional

ein wenig Biohonig

**1** Wasser zum Kochen bringen und Ingwer, Kurkuma und Cayennepfeffer in eine Teekanne füllen.

**2** Heißes Wasser (kein kochendes) aufgießen, umrühren und 10 Minuten ziehen lassen.

**3** Nach Belieben abseihen, dann in Tassen füllen und den Tee auf Zimmertemperatur abkühlen lassen. Den Zitronensaft und nach Belieben etwas Honig hinzufügen.



# BLAUBEER-LAVENDEL-COCKTAIL

---

*Hier ein erfrischender roter Cocktail mit leicht blumigem Aroma und einem Hauch von Honig, der aufgrund von Blaubeeren, Limettensaft und Kokoswasser alkalisierend und feuchtigkeitsspendend wirkt. Wer den Cocktail prickelnd mag, kann anstelle des Kokoswassers auch Mineralwasser mit Kohlensäure hinzufügen.*

## **Ergibt 1 Liter (8 Gläser)**

150 g frische Blaubeeren  
6 EL Biohonig (oder mehr nach Geschmack)  
1½ TL getrockneter Lavendel  
500 ml Kokoswasser  
125 ml Limettensaft  
250 ml Wodka  
150 g tiefgefrorene Blaubeeren, zum Servieren

- 1 Die Blaubeeren waschen und mit Honig, Lavendel und 250 ml Wasser mit der Pulsfunktion in der Küchenmaschine oder im Mixer fein zerkleinern.
- 2 Die Flüssigkeit durch ein Haarsieb oder ein Mulltuch abseihen und die Bestandteile im Sieb gut ausdrücken. Kokoswasser, Limettensaft und Wodka eingießen und gut verrühren.
- 3 Zum Servieren die tiefgefrorenen Blaubeeren hinzufügen.

**VERWENDEN SIE GEFRORENE BLAUBEEREN** als hübsche Eiswürfel. Diese zuvor nebeneinander auf einem Backblech ausgelegt einfrieren.

# WÜRZIGER APFEL- WEINBRAND-PUNSCH

---

*An einem kalten Wintertag in geselliger Runde ist dieser heiße Punsch mit Äpfeln, Cranberrys, Ingwer und Zimt einfach perfekt.*

*Weinbrand wird ebenso wie Rotwein aus Trauben hergestellt und ist somit reich an Antioxidantien, insbesondere, wenn er in Eichenfässern gelagert wurde. Wie immer gilt bei Alkohol jedoch „weniger ist mehr“ – genießen Sie ihn also in kleinen Mengen. Wer einen sehr leistungsstarken Mixer besitzt, kann die Äpfel auch ungeschält verarbeiten.*

## **Ergibt 1 Liter (8 Gläser)**

6 Äpfel

60 g frische Cranberrys oder 30 g getrocknete Cranberrys

4 daumengroße Stücke Ingwer (ca. 160 g) – Bioware ungeschält

1 Zimtstange

1 Sternanis

5 Gewürznelken

200 ml Weinbrand

frische Cranberrys oder Apfelscheiben, zum Dekorieren

## **Optional**

nach dem Pürieren bei Bedarf ein wenig Biohonig hinzufügen (den Honig nicht erhitzen)

**1** Die Äpfel hacken und mit 800 ml Wasser, Cranberrys, Ingwer, Zimt, Sternanis und Gewürznelken in einen Topf geben.

**2** Bei geringer Hitze 30 Minuten sacht köcheln lassen.

**3** Sobald die Äpfel weich sind, Sternanis, Nelken und Zimtstange entfernen und für die spätere Dekoration beiseitelegen. Äpfel, Cranberrys und Ingwer in einem Mixer fein pürieren.

**4** Den „Smoothie“ durch ein Haarsieb oder ein Mulltuch in eine Kanne abseihen und die Bestandteile im Sieb gut auspressen. Den Weinbrand hinzufügen und alles in einem Topf aufwärmen, falls der Punsch heiß serviert werden soll.

**5** Mit Apfelscheiben oder frischen Cranberrys sowie Sternanis, Nelken und Zimtstange

dekorieren und nach Belieben ein wenig Honig unterrühren. Warm oder kalt mit Eis servieren.



# GRUNDREZEPTE UND METHODEN

---

Im Folgenden möchten wir Ihnen Grundrezepte und Verfahren vorstellen, die zahlreiche Vorzüge bieten, Ihnen aber neu sein könnten. Methoden wie das Einweichen und Fermentieren bedeuten zwar Mehraufwand bei der Zubereitung von hausgemachten Speisen, doch dieser lohnt sich, denn Sie schonen damit nicht nur den Geldbeutel, sondern Sie tun auch Ihrem Körper etwas Gutes. Zudem macht es einfach Spaß, die Ernährung in die eigene Hand zu nehmen und stets zu wissen, was man mit jedem Bissen zu sich nimmt.

## Knochenbrühe zubereiten

Die Schlüsselzutat unserer Küche ist die nährstoffreiche Knochenbrühe – das lernen unsere Kunden stets als Erstes. Die gehaltvolle Brühe ist einfach hergestellt, preisgünstig – und verleiht jeder Speise einen vollmundigen Geschmack. Sie lässt sich mit Zwiebeln, Karotten und Sellerie aromatisieren, doch wenn Sie wie wir sparsam sind, verwenden Sie das Gemüse lieber für das eigentliche Gericht und bereiten die Brühe mit Gemüseschalen und -abschnitten zu. Eine gute Idee ist es auch, Gemüseabschnitte im Gefrierfach oder Kühlschrank zu sammeln, bis genug für eine große Portion Knochenbrühe beisammen ist.

### Ergibt 3–4 Liter, je nach Topfgröße

2–3 kg Rinderknochen, Hühnerkarkassen, Lammkochen oder Knochen vom letzten Brathähnchen, von der Lammkeule oder Markknochen

**OPTIONAL:** 1 großzügiger Spritzer Apfelessig oder frisch gepresster Zitronensaft (dann geben die Knochen ihre Mineralien besser frei)

2 Handvoll Abschnitte von Zwiebeln, Porree, Karotten oder Sellerie

1 EL schwarze Pfefferkörner

einige getrocknete Lorbeerblätter

**1** Die Knochen sowie die optionalen Zutaten in einem großen Topf mit kaltem Wasser bedecken. Das Wasser sollte mit ausreichend Abstand zum Topfrand bis etwa 5 cm über die Knochen reichen.

**2** Abgedeckt zum Kochen bringen, dann bei reduzierter Hitze abgedeckt mindestens 6 Stunden bei Hühnerbrühe und 12 Stunden bei Rinder- oder Lammbrühe köcheln. Aufsteigenden Schaum regelmäßig abschäumen. Je länger die Knochen köcheln, desto mehr Nährstoffe werden freigesetzt. Wir kochen Hühnerkarkassen teilweise bis zu 12 Stunden, bis die Knochen langsam zerfallen, und lassen Rinderknochen 24 Stunden köcheln, bis sie Treibgut am Strand ähneln.

**3** An frischen Hühnerkarkassen haftet meist noch viel Fleisch. Daher pochieren wir die Karkassen zunächst 20 Minuten, lösen das Fleisch ab (und verwenden es für ein anderes Rezept wie Hühnersalat oder Hühner-Pho) und kochen aus den Knochen dann eine Brühe.

**4** Durch ein Haarsieb abseihen. Sofort verwenden oder vor der Aufbewahrung abkühlen lassen. Wenn man die Knochenbrühe, ohne sie zu bewegen, im Kühlschrank lagert, hält sie sich bis zu einer Woche, denn die Fettschicht an der Oberfläche wirkt wie eine Versiegelung.

**+** **AUCH EIN SCHONGARER** ist für die Zubereitung geeignet. Auf hoher Stufe 12 Stunden oder länger garen.

**+** **FRIEREN SIE DIE BRÜHE PORTIONSWEISE** in Weckgläsern ein (ausreichend Platz bis zum Rand lassen).

**+** **RINDERKNOCHEN** setzen viele wertvolle Fette frei. Nehmen Sie die Fettschicht ab, geben Sie sie in ein Schraubglas und verwenden Sie sie zum Braten.

## Aktivierung und Zubereitung von Pseudogetreide, Hülsenfrüchten, Nüssen und Saaten

In der Regel weichen wir Pseudogetreide, Hülsenfrüchte, Nüsse und Saaten vor dem Verzehr ein, um die negativen Effekte von Anti-Nährstoffen wie Phytinsäure zu mindern und sie damit leichter verdaulich zu machen. Zudem werden die enthaltenen Nährstoffe durch Einweichen, das auch als Aktivieren bezeichnet wird, leichter zugänglich.

Im Allgemeinen reicht ein Einweichen von 8 Stunden oder über Nacht aus. Als Faustregel gilt: Die Zutat mit der doppelten gefilterten Wassermenge in eine Glas- oder Keramikschüssel geben, locker mit einem Geschirrtuch abdecken und bei Zimmertemperatur 8 Stunden oder über Nacht einweichen. Abspülen und abtropfen lassen. Falls Sie die aktivierte Zutat nicht sofort benötigen, können Sie sie abgedeckt im Kühlschrank ein paar Tage aufbewahren. Vor der Verwendung nochmals abspülen.

Wenn Sie die Zutat noch ein paar Tage länger einweichen und das Wasser regelmäßig wechseln, keimt sie weiter und man kann Sprossen „ernten“, wie Quinoa-, Mungbohnen- und Sonnenblumensprossen.



## **PSEUDOGETREIDE EINWEICHEN**

Vergessen Sie bei der Zubereitung von Pseudogetreide nicht, mindestens 8 Stunden für das Einweichen einzuplanen. Amarant, Buchweizen oder Quinoa in der doppelten gefilterten

Wassermenge einweichen und pro 250 ml Wasser 1 EL Zitronensaft oder Apfelessig hinzufügen.

## **PSEUDOGETREIDE ZUBEREITEN**

Pseudogetreide lässt sich in Wasser garen, wir bevorzugen bei herzhaften Speisen jedoch hausgemachte Knochenbrühe, die Geschmack verleiht und nahrhaft ist. Dabei nicht zu viel röhren, sonst klumpt das Ganze. Es lässt sich heiß oder kalt als Salatbasis, als Beilage anstelle von Getreide oder für unsere Rezepte verwenden. Bereiten Sie gleich größere Mengen zu und frieren Sie diese portionsweise ein.

### **Für 4 Personen als Beilage**

Rinder-, Hühner- oder Lamm [Knochenbrühe](#), Gemüsebrühe oder Wasser

250 g Quinoa, Buchweizengrütze oder Amarant, aktiviert

**1** Quinoa, Buchweizen oder Amarant nach dem Einweichen durch ein Haarsieb abseihen und abspülen, bis das auslaufende Wasser klar und schaumfrei ist.

**2** Für die Quinoa 250 ml Knochenbrühe, Brühe oder Wasser auf mittlerer bis hoher Stufe erhitzen. Buchweizen benötigt 700 ml Flüssigkeit, Amarant 500 ml.

**3** Das Pseudogetreide hineingeben und einmal umröhren. Quinoa 12 Minuten, Buchweizen 15 Minuten und Amarant 20 Minuten auf mittlerer Stufe gar köcheln.

**4** Vom Herd nehmen und 5 Minuten ruhen lassen. Vor dem Servieren mit einer Gabel auflockern.

**⊕ BEI ROTER ODER SCHWARZER QUINOA** die Garzeit um 5 Minuten verlängern und 25 ml mehr Wasser hinzufügen.

## **HÜLSENFRÜCHTE EINWEICHEN**

Hülsenfrüchte, zu denen Erbsen, Bohnen und Linsen zählen, kommen bei uns in Form von schwarzen Bohnen, Azukibohnen, weißen Bohnen, Cannellinibohnen, Kichererbsen, Mungbohnen sowie roten und braunen Linsen sehr häufig auf den Tisch. Anders als Pseudogetreide, Nüsse und Saaten müssen eingeweichte Hülsenfrüchte gekocht werden.

Auch Hülsenfrüchte werden in der doppelten gefilterten Wassermenge 8 Stunden eingeweicht (wir weichen sie meist über Nacht ein).

Ausnahme sind hier die Bohnen, die ganze 12 Stunden eingeweicht werden müssen. Manchmal weichen wir Bohnen ein paar Tage lang ein und wechseln das Wasser regelmäßig, bis ein kleiner Keim erscheint. Wenn Ihnen Bohnen Verdauungsprobleme oder Blähungen verursachen, könnte diese Technik Abhilfe schaffen. Rote Spaltlinsen sind

bereits geschält und gespalten, was ein Einweichen überflüssig macht. Sie sind in 20 Minuten gar und damit ideal bei Zeitmangel.

## **HÜLSENFRÜCHTE ZUBEREITEN**

Eingeweichte Hülsenfrüchte sind leicht zuzubereiten. Wir kochen meist gleich große Mengen, die wir portionsweise einfrieren, um sie später püriert in Dips, Saucen und cremige Suppen zu geben oder Eintöpfe und Salate damit zu verfeinern. Sogar Kuchen stellen wir aus Bohnen her, wie unseren beliebten Geburtstagskuchen und unsere großartigen [Schwarze-Bohnen-Brownies](#).

Die Garzeit von Hülsenfrüchten variiert (Bohnen brauchen 1–2 Stunden, Linsen sind schon nach 20–40 Minuten gar) und ist auch von der späteren Verwendungsart abhängig. Für ein Hummus müssen die Hülsenfrüchte beispielsweise sehr weich sein, für einen Eintopf, der weitergekocht wird, ist eine kürzere Garzeit ausreichend. Für Salate gilt die goldene Mitte, hier sollten Bohnen noch etwas Biss haben. In unseren Rezepten sind die jeweiligen Garzeiten stets angegeben, für eine gute Verdaulichkeit ist jedoch ausschlaggebend, dass sie wirklich durchgegart sind.



Hinweis: 200 g getrocknete Bohnen ergeben etwa 500 g gekochte Bohnen, was wiederum zwei Dosen abgetropften Bohnen entspricht.

- 1 Die eingeweichten Bohnen abgießen und gründlich abspülen. In einem Topf mit der dreifachen Wassermenge bedecken.
- 2 Bei hoher Hitze zum Kochen bringen (nach Belieben Kräuter hinzufügen), dann bei reduzierter Hitze ohne Deckel köcheln lassen. Regelmäßig mit einer Schaumkelle abschäumen.
- 3 Weich kochen. Die Garzeit hängt von der Sorte und der späteren Verwendungsart ab, daher bitte auf die Packungsangabe achten. Abgießen.

## NÜSSE UND SAATEN EINWEICHEN

Da kleine Mengen an Nüssen und Saaten in vielen unserer Rezepte vorkommen, weichen wir gleich ganze Pakete ein und trocknen sie bei niedrigen Temperaturen in einem Dörrgerät, Dehydrator genannt. So bleiben sie roh und die Nährstoffe erhalten. In einem Glasgefäß an einem kühlen Ort gelagert, halten sie bis zu 4 Monate. Getrocknete Nüsse und Saaten sind servierfertig und eignen sich als Salatzutat oder für die Zubereitung von [Nussbutter](#), und auch zu Mehl lassen sie sich verarbeiten (siehe [hier](#)). Da das Trocknen zeitaufwendig ist, verwenden wir für unsere Dips und Smoothies frisch eingeweichte, noch feuchte Nüsse und Saaten, was auch das Pürieren erleichtert. Wir empfehlen, Nüsse und Saaten ein paar Wochen lang paketweise zu aktivieren, um sich einen schönen Vorrat anzulegen. Aufgrund ihres herrlichen Bisses bezeichnen wir die getrockneten, aktivierten Nüsse in unseren Rezepten als „knackig“. Übrigens schmecken die meisten Nüsse und Saaten besser und süßer, wenn ihre bittere, dunkle Haut entfernt wird.

Die meisten Nüsse und Saaten sollten 8 Stunden oder über Nacht eingeweicht werden. Ausnahmen: **PARANÜSSE, MACADAMIANÜSSE, PINIENKERNE, HANFSAMEN** und **PISTAZIEN** müssen nicht eingeweicht werden; **CASHEWKERNE** benötigen nur 3 Stunden, sonst bildet sich eine Schleimschicht; **MOHNSAAT** ist leider schwer abzugießen, doch kleine Mengen an Phytinsäure sind durchaus vertretbar. **CHIA-** und **LEINSAMEN** spülen wir nach dem Einweichen nicht ab, da sie sich beim Kontakt mit Wasser in ein natürliches Bindemittel verwandeln.

## „KNACKIGE“ NÜSSE

Wir bezeichnen Nüsse und Saaten, die eingeweicht (aktiviert) und getrocknet wurden, als „knackig“. Zum Trocknen die eingeweichten Nüsse und Saaten abspülen, abtropfen lassen, auf einem Dörrblech verteilen und je nach Größe der Nüsse und Saaten 21–24 Stunden bei 45 °C trocknen. Damit sich bei der späteren Lagerung kein Schimmel bildet, müssen sie unbedingt komplett durchgetrocknet sein. Man kann sie bei niedriger Temperatur auch im Backofen trocknen, doch dann sind sie nicht mehr roh.

## „FEUCHTE“ NÜSSE

Sollen Nüsse und Saaten zu „feuchten“ Speisen wie Smoothies, Nussmilch, Dressings und Dips verarbeitet werden, kann man die benötigte Menge einweichen, abspülen und ohne Trocknung direkt pürieren. Eingeweichte, abgespülte und abgetropfte (feuchte) Nüsse halten sich im Kühlschrank 2–3 Tage, danach beginnen sie zu schimmeln.

Wir lagern Nüsse, seien sie aktiviert oder nicht, stets im Kühlschrank oder Gefrierfach, da sie rasch ranzig werden, wenn sie Licht und Sauerstoff ausgesetzt sind. Zudem bleiben die Nährstoffe so besser erhalten.

## **BASISZUTATEN SELBST HERSTELLEN**

Gesunde Lebensmittel aus dem Supermarkt sind praktisch, keine Frage. Doch bisweilen sind sie auch sehr teuer, und selbst gluten- und zuckerfreie Varianten sind nicht unbedingt nährstoffreich. Geben Sie daher hausgemachten Versionen eine Chance und schmecken Sie den Unterschied.



## **SONNENBLUMENMEHL**

Das glutenfreie Sonnenblumenmehl ist ideal als Ersatz für gemahlene Mandeln, da es auch

für Nussallergiker geeignet ist.

Voraussetzung für die Herstellung ist allerdings ein leistungsstarker Mixer, in dem sich die Sonnenblumenkerne fein zermahlen lassen – in einer Küchenmaschine werden sie eher krümelig zerkleinert.

**⊕ KEINE PANIK**, falls sich Backwaren mit Sonnenblumenmehl leicht grünlich verfärbten! In diesem Fall hat das Chlorophyll aus den Sonnenblumenkernen mit dem basischen Natron reagiert, was jedoch vollkommen ungefährlich ist. Es muss also nichts fortgeworfen werden! Entgegenwirken können Sie der Grünfärbung durch Zugabe von etwas Säure in Form von Zitronen- oder Limettensaft.

**Ergibt 500 g**

500 g Sonnenblumenkerne („knackig“ aktiviert, [hier](#))



**1** Die „knackigen“ Sonnenblumenkerne in einen gänzlich trockenen Mixer (Feuchtigkeit kann das Ergebnis ruinieren) füllen. Die Kerne in kurzen, kräftigen Intervallen mit der

Pulsfunktion zermahlen und die Kerne am Boden gelegentlich rühren, damit sie nicht zu heiß werden und ihre Öle austreten (ansonsten wird daraus Sonnenblumenbutter!)

**2** Die Kerne mit einem Holzlöffel verrühren und bei Bedarf nochmals mit der Pulsfunktion zermahlen.

**3** Leider bleiben beim Mahlen stets einige gröbere Stücke übrig, die Sie bei Bedarf aussieben können. Lagern Sie das Mehl in einem sauberen Schraubglas im Kühlschrank.

## NUSSBUTTER

Nussbutter schmeckt köstlich als Aufstrich für Toast und Apfelringe oder als Zutat in unseren [Energiekugeln](#). Die bekannteste Nussbutter ist selbstverständlich Erdnussbutter (obwohl Erdnüsse eigentlich Hülsenfrüchten sind), ebenso beliebt ist Mandelbutter, doch auch aus Nüssen und Saaten, wie Macadamianüssen, Kürbiskernen und Sonnenblumenkernen, lässt sich Nussbutter herstellen. Und mit einem Hauch Honig, Salz, Zimt und geräuchertem Paprikapulver lässt sich Nussbutter köstlich verfeinern.

Im Folgenden beschreiben wir die Zubereitung von Nussbutter aus rohen und gerösteten Nüssen. Alles, was Sie dazu benötigen, sind eine Küchenmaschine und unsere „knackigen“, selbst aktivierten Nüsse. Sie können auch einen leistungsstarken Mixer verwenden, für feste Pasten wie diese empfehlen wir ihn allerdings nicht, da die Hälfte Ihrer köstlichen Nussbutter leicht am Boden des Mixers haften bleibt. Um die Masse ein wenig zu verdünnen und ihr eine glattere Textur zu verleihen, fügen wir meist etwas Kokosöl hinzu. Damit sich die Nussbutter voll entwickelt, ist es wichtig, das Kokosöl erst gegen Ende zuzugeben.

Nüsse sind schmackhaft, sollten allerdings nur in Maßen verzehrt werden.

Im Folgenden stellen wir ein Rezept vor für die bei Anfängern beliebteste Nussbutter, die Mandelbutter.

### Ergibt 500 g

500 g Mandeln (möglichst „knackig“ aktiviert, [hier](#))

2 EL Kokosöl

1 Prise Meersalz

**OPTIONAL:** Biohonig, nach Geschmack

Gewürze wie Zimt und Ingwerpulver, nach Geschmack

Vanilleextrakt oder ungesüßtes Kakaopulver, nach Geschmack

**1** Die Mandeln in einer Küchenmaschine mit der Pulsfunktion grob zerkleinern. Für eine „crunchy“ Version, einen Teil davon beiseitestellen.

**2** Die verbliebenen Mandeln weiterzerkleinern, bis sie grießartig geworden sind. Die Mandeln an den Seiten mit einem Spatel herunterschieben und weitermahlen.

**3** Nach ein paar Minuten bilden die Mandeln eine Kugel, das Öl tritt aus und eine buttrige Masse entsteht. Das kann je nach Leistungsfähigkeit der Küchenmaschine 10–20 Minuten in Anspruch nehmen.

**4** Nun Öl, Salz und weitere Gewürze nach Wahl hinzufügen. Weitermahlen, bis eine Mandelbutter entstanden ist.

**5** Für die „crunchy“ Version die beiseitegestellten Mandeln kurz mit der Pulsfunktion untermengen.

**6** Die Mandelbutter in einen luftdicht verschließbaren Behälter füllen und im Kühlschrank lagern. Sowohl ungewürzte als auch salzige Mandelbutter halten sich im Kühlschrank etwa 2–3 Wochen und länger als die würzigen Varianten.

**FÜR DIE GERÖSTETE NUSSBUTTER** den Ofen auf 180 °C Umluft vorheizen, die Nüsse oder Saaten auf einem Backblech verteilen und 10 Minuten goldbraun rösten, bis sie zu duften beginnen. 10 Minuten abkühlen lassen, dann den Schritten für die Zubereitung von Nussbutter folgen.



## NUSSMILCH

Pflanzliche Milch aus dem Supermarkt enthält oft Emulgatoren, Bindemittel, Süßstoffe und Konservierungsmittel, und auch das Preis-Leistungs-Verhältnis scheint nicht zu stimmen (schließlich besteht Mandelmilch aus nur 6 % Mandeln und Wasser). Für die Besitzer einer Küchenmaschine oder besser noch eines leistungsstarken Mixers ist es allerdings ein Leichtes, Nussmilch selbst herzustellen und mit etwas Vanille, Zimt, Honig oder Meersalz zu verfeinern.

Wie cremig Ihre Nussmilch gerät, hängt von der Menge an Nüssen und Saaten sowie von der Einweichdauer ab. Je länger sie einweichen (bis zu 2 Tage), desto cremiger wird das Resultat (das Wasser alle 12 Stunden wechseln). Unsere Favoriten sind Mandeln, Hanfsamen, Sesamsaat, Sonnenblumenkerne und Haselnüsse.

### Ergibt 500 ml

100 g Mandeln

1 kleine Prise Meersalz

**OPTIONAL:** ½ TL Biohonig

**1** Die Mandeln über Nacht oder länger in gesalzenem Wasser einweichen, abspülen und abtropfen lassen.

**2** Die Mandeln mit 500 ml Wasser in einem leistungsstarken Mixer 2 Minuten und in einer Küchenmaschine 4 Minuten zerkleinern.

**3** Etwas Salz und nach Belieben den Honig hinzufügen und weitermixen.

**4** Für eine glatte Milch die Flüssigkeit durch ein Mulltuch in eine Schüssel abseihen und die Enden fest verdrehen. Die restliche Milch aus dem Beutel drücken und den Beutel dabei immer fester drehen. Die Mandelmasse im Beutel für Smoothies, Currys und Dips verwenden.

**5** Wir überspringen Schritt 4 manchmal und löffeln den „Bodensatz“ in unserem Smoothie einfach aus oder freuen uns über den zusätzlichen Biss in unserem Müsli. In einer Glasflasche ist die Milch bis zu 3 Tage haltbar.

## DIE FERMENTIERTEN VIER

Mithilfe von Fermentation lassen sich probiotische Lebensmittel sehr leicht selbst herstellen. Sie sind nicht nur günstiger als ihre Verwandten aus dem Supermarkt, sondern meist auch nährstoffreicher.

**+** **GRUNDREGELN FÜR DIE FERMENTATION:** Verwenden Sie Salz ohne Jod und Trennmittel, denn diese Stoffe können die Fermentation behindern. Wählen Sie lieber

Meersalz.

Auch gechlortes Wasser kann die Fermentation beeinträchtigen, greifen Sie daher möglichst auf Mineralwasser oder gefiltertes Leitungswasser zurück.

Werkzeuge und Schüsseln aus Metall und Kunststoff sind ungeeignet. Früher wurde Sauerkraut in speziellen Tonkrügen eingelegt, Einmachgläser, die mit einem Musselintuch (mit Gummibund fixiert) oder einem Bügelverschluss abgedeckt werden, sind jedoch ebenso geeignet.

## KOKOSJOGHURT

Mit der Herstellung von milchfreiem Kokosjoghurt haben wir erstmals in Australien und auf den Philippinen begonnen. Damals haben wir aus dem Fruchtfleisch unreifer Kokosnüsse ein köstliches Dessert hergestellt – zurück in England sind wir dann aber auf Vollfett-Kokosmilch umgestiegen.

Im Gegensatz zu Sauerkraut oder Kimchi muss beim Joghurt noch eine Kultur hinzugegeben werden, um die Fermentation in Gang zu bringen. Möglich sind gewöhnlicher probiotischer Vollfett-Joghurt, probiotische Kapseln, Joghurt-Starterkultur oder Molke (der flüssige Teil des Joghurts). Da die verschiedenen Kulturen auch unterschiedliche Bakterienstämme enthalten, fällt der Geschmack des fertigen Joghurts je nach Kultur anders aus. Joghurt entsteht, wenn die Joghurtbakterien die natürlichen Zucker der Kokosnuss in Milchsäure verwandeln. Im Folgenden stellen wir Rezepte für einen Trinkjoghurt vor, den man zum Müsli essen kann, und eine festere Joghurtversion, die beide sehr einfach herzustellen sind und nur drei Zutaten enthalten: Kokosnuss, Wasser und eine probiotische Kultur. Im Kühlschrank sind beide 1–2 Wochen haltbar.



**Für ein Gefäß mit 500 ml Inhalt**

**Für den Trink-Kokosjoghurt**

400 ml Vollfett-Kokosmilch

## Für den Kokosjoghurt

200 g Kokoscreme (wir verwenden sie im Block)

350 ml warmes Wasser (gefiltertes Wasser verwenden, um die Fermentation nicht zu beeinträchtigen)

## FÜR DIE FERMENTATION BEIDER JOGHURTARTEN

2 EL probiotischer Joghurt, 2 probiotische Kapseln, 1 EL Molke oder ½ TL pulverförmige Starterkultur für Joghurt

**1** Ein Einmachglas (500 ml Inhalt) sterilisieren. Entweder direkt noch heiß aus der Spülmaschine verwenden oder kochendes Wasser einfüllen und 10 Minuten stehen lassen.

**2 FÜR DEN TRINK-KOKOSJOGHURT** die Kokosmilch kräftig schütteln. Eventuelle feste Bestandteile in der Kokosmilch durch leichtes Erwärmen in einem Topf schmelzen und die Milch glatt rühren.

**3** Etwas abkühlen lassen, dann die gewünschte Kultur einrühren, die Mischung in ein sterilisiertes Glas füllen und den Deckel aufsetzen. Nun muss die Mischung konstant auf einer Temperatur von etwa 45 °C gehalten werden; dazu eine der folgenden Methoden anwenden.

**IM DEHYDRATOR:** 24 Stunden bei 45 °C – das ist unsere bevorzugte Methode.

**IM JOGHURTBEREITER:** Den Angaben des Herstellers folgen.

**IM TROCKENSCHRANK:** 24–36 Stunden in den Trockenschränk stellen.

**BEI WARMEM WETTER:** 24–48 Stunden an einen warmen Ort in der Küche, aber nicht in direktes Sonnenlicht stellen.

**4** Den Joghurt nach 24 Stunden kosten. Falls er säuerlicher sein soll, noch etwas länger stehen lassen, ansonsten bis zur Verwendung in den Kühlschrank stellen.

**5 FÜR DEN KOKOSJOGHURT** die Kokoscreme in der ungeöffneten Verpackung 20 Minuten in eine Schüssel mit heißem Wasser legen und das Schmelzen durch „Massieren“ beschleunigen. Die Kokoscreme in eine Schüssel gießen und mit dem warmen Wasser glatt rühren. Etwas abkühlen lassen und den Schritten 3 und 4 oben folgen. Dieser Joghurt wird im Kühlschrank fest, weicht bei Zimmertemperatur aber wieder auf.

**FÜR DIE KOMMENDE JOGHURTPRODUKTION ETWAS KOKOSJOGHURT BEISEITELEGEN**, um probiotische Kapseln oder Milchjoghurt zu sparen. Da die Effektivität anschließend nachlässt, wenden wir diese Methode stets nur einmal an.

## PROBIOTISCHER TOMATENKETCHUP

Ketchup – fester Bestandteil in vielen Vorratsschränken – lässt sich leicht selbst herstellen und ist nach Zugabe von probiotischem Sauerkraut- oder Kimchisaft sogar gesund! So lässt sich der Burger also ganz ohne schlechtes Gewissen genießen! Um die Zubereitung

ein wenig zu beschleunigen, verwenden wir meist passierte Tomaten, man kann jedoch auch frische vollreife Tomaten zu einem leckeren Ketchup verarbeiten. Im Kühlschrank hält sich der Ketchup luftdicht verschlossen bis zu 5 Wochen.

### **Für eine Flasche oder ein Glas mit 500 ml Inhalt**

1 große Zwiebel, gehackt

1 EL Ghee oder Butter, nach Bedarf mehr

2 Knoblauchzehen, gehackt

1 Lorbeerblatt

7 EL Apfelessig

700 ml passierte Tomaten oder 1,2 kg frische Tomaten, grob gehackt

7 EL Ahornsirup

1 Prise Meersalz

Optional: 1 Prise Cayennepfeffer

### **Für die Fermentation**

1½ TL Sauerkrautsaft (unten) oder Kimchisaft (rechts) oder Molke (von Milchjoghurt)

**1** Eine Flasche oder ein Glas mit Deckel sterilisieren. Entweder direkt aus der Spülmaschine verwenden oder kochendes Wasser einfüllen und 10 Minuten stehen lassen.

**2** Die Zwiebel in Ghee oder Butter 10 Minuten unter gelegentlichem Rühren langsam weich dünsten.

**3** Knoblauch, Lorbeerblatt und Apfelessig hinzufügen und 1 Minute weiterrühren.

**4** Die restlichen Zutaten hineingeben, die Hitze erhöhen, einmal aufkochen und dann etwa 1 Stunde ohne Deckel sacht köcheln lassen, bis die Sauce eingedickt ist (für einen flüssigeren Ketchup kürzer).

**5** Abschmecken und bei Bedarf etwas Cayennepfeffer hinzufügen.

**6** Vom Herd nehmen, abkühlen lassen und glatt pürieren. Sauerkraut- oder Kimchisaft unter den abgekühlten Ketchup rühren, in die sterilisierte Flasche oder das Glas füllen und mit einem Musselintuch abdecken. 4–5 Tage an einen warmen Ort in der Küche oder in einen Trockenschrank stellen, dann mit einem Deckel dicht verschließen. Im Kühlschrank bis zu 2 Monate haltbar.

## **SAUERKRAUT**

Sauerkraut ist sicherlich das berühmteste (oder berüchtigste) fermentierte Lebensmittel. Besonders als Einstieg in die Fermentation ist es ideal, da es preisgünstig ist und nur aus den zwei Zutaten, Kohl und Salz, besteht. Da Kohl schon seine eigenen natürlichen

Bakterienkulturen mitbringt, muss man ihn einfach nur stehen lassen – den Rest erledigen die Bakterien.

Als Beilage ist Sauerkraut eine köstliche Verdauungshilfe, und auch zu unserem [Leinsamenbrot](#) mit etwas Senf und gutem Käse schmeckt es herrlich.



Damit der Kohl während der Fermentation im Glas stets von Flüssigkeit bedeckt ist, rollen wir die holzigen Außenblätter des Kohls zusammen und pressen das Kraut damit im

Glas nach unten. Dann wird das Glas mit einem Geschirrtuch abgedeckt, damit kein Staub hineingelangen kann. Wir haben Sauerkraut bisher immer in Einmachgläsern mit Bügelverschluss eingelegt (und bisher ist nichts „explodiert“), doch öffnen Sie den Deckel stets vorsichtig!

### Für ein Glas mit 500 ml Inhalt

1 mittelgroßer Kopf Rotkohl oder Weißkohl (ca. 1,5 kg mit Strunk)

1½ EL Meersalz

**OPTIONAL:** ½ EL Kümmelsamen

**1** Ein Einmachglas (500 ml Inhalt) sterilisieren. Entweder direkt aus der Spülmaschine verwenden oder kochendes Wasser einfüllen und 10 Minuten stehen lassen.

**2** Die äußeren Kohlblätter entfernen und beiseitelegen. Den Kohl vierteln, den Strunk entfernen und den Kohl von Hand oder in der Küchenmaschine fein raspeln.

**3** Den Kohl mit Salz und nach Belieben mit Kümmelsamen in eine Schüssel geben.

**4** Gut vermengen und in kleinen Portionen ins Glas füllen. Nach jeder Portion mit der Faust oder einem Krautstampfer gut zusammendrücken – so wird Wasser aus dem Kohl gepresst und eine Lake entsteht. Bei Bedarf noch 1 Esslöffel Wasser hinzufügen, falls das Sauerkraut noch nicht ganz mit Flüssigkeit bedeckt ist.

**5** Die beiseitegelegten Kohlblätter zusammenrollen und ins Glas pressen, damit das Sauerkraut stets von Flüssigkeit bedeckt ist. Bis zum Glasrand mindestens 2–3 cm frei lassen. Das Glas mit dem Deckel oder einem mit Gummiband fixierten Musselintuch verschließen.

**6** Bei Zimmertemperatur bis zu 5 Tage fermentieren lassen. Dabei steigen Bläschen auf und Lake kann aus dem Deckel tropfen. Das Glas dann auf einen Teller stellen, um die Flüssigkeit aufzufangen.

**7** Mindestens 2 Tage unberührt stehen lassen (an heißen Sommertagen jedoch alle 24 Stunden prüfen). Wenn Bläschen aufsteigen, ist das Sauerkraut fertig und sollte in den Kühlschrank gestellt werden. Andernfalls nach weiteren 24 Stunden erneut prüfen. Das fertige Sauerkraut hält im Kühlschrank bis zu 1 Monat.

### SCHNELLES KIMCHI

Kimchi, die koreanische Version des Sauerkrauts, ist nicht nur weitaus saurer und mit Ingwer, Knoblauch und Chili auch würziger, es ist auch recht zeitaufwendig in der Herstellung.

Die folgende Version ist nicht so lange haltbar wie die traditionelle, doch dafür ist sie einfacher zuzubereiten. Man kann sie als „frischen“ Kimchi-Salat oder nach ein paar Tagen Lagerung bei Zimmertemperatur als fermentiertes Kimchi genießen. Letzteres

entwickelt durch das Fermentieren einen intensiv sauren Geschmack sowie eine leichte Kohlensäure.

Ganz nach Ihrem Gusto können Sie das Kimchi mild oder scharf würzen, dosieren Sie Knoblauch und Ingwer jedoch behutsam, da sich die Aromen durch die Fermentation verstärken.

Wir genießen Kimchi gern als Verdauungshilfe vor einer warmen Mahlzeit oder auch als Heilmittel gegen Magenschmerzen. Zudem wirkt es sehr belebend.

## Für ein Glas mit 1 Liter Inhalt

1 mittelgroßer Chinakohl (oder Spitzkohl)

1 große Karotte, gehackt oder gerieben

75 g Radieschen oder 1 weißer Rettich (Daikon), in Scheiben geschnitten

4 Knoblauchzehen

2 rote Chilis oder 2 EL koreanisches Chilipulver

2–3 Frühlingszwiebeln

1 daumengroßes Stück Ingwerwurzel (ca. 40 g)

2 EL Fischsauce (ohne Konservierungsmittel, denn diese verhindern die vollständige Fermentation) oder Tamari oder mehr Meersalz

**1** Ein Einmachglas (1 Liter Inhalt) sterilisieren. Entweder direkt aus der Spülmaschine verwenden oder kochendes Wasser einfüllen und 10 Minuten stehen lassen.

**2** Die äußeren Kohlblätter entfernen und beiseitelegen. Den Kohl vierteln, den Strunk entfernen und den Kohl grob hacken – zwar sind größere Stücke authentischer, doch wir mögen es lieber feiner und schneiden ihn in Streifen oder raspeln ihn in der Küchenmaschine.

**3** Kohl, Karotte und Radieschen in ein großes Glas- oder ein Keramikgefäß füllen. Aus 750 ml Wasser und 3 Esslöffeln Meersalz eine Lake anrühren und das Gemüse damit bedecken. Einen kleinen Teller auflegen und mit einer Schüssel beschweren. 5 Stunden oder über Nacht durchziehen lassen, dann abgießen und die Lake auffangen.

**4** Die restlichen Zutaten in der Küchenmaschine mit der Pulsfunktion zu einer groben Paste verarbeiten. Alternativ Knoblauch und frische Chilis mit einem scharfen Messer fein hacken, die Frühlingszwiebeln grob hacken und den Ingwer reiben. Dann alles mit der Fischsauce verrühren. Die Paste mit zwei Löffeln oder mit durch Handschuhe geschützten Händen (wegen der Chili) unter das abgetropfte Gemüse mengen.

**5** Das Kimchi sofort genießen oder in das sterilisierte Glas geben und zusammendrücken, bis die Lake über das Gemüse läuft. Die beiseitegelegten Kohlblätter zusammenrollen und ins Glas pressen, damit das Kimchi stets von Flüssigkeit bedeckt ist. Bis zum Glasrand mindestens 2–3 cm frei lassen. Das sterilisierte Glas mit dem Deckel oder mit einem mit

Gummibund fixierten Musselintuch verschließen.

**6** Bei Zimmertemperatur 1–5 Tage fermentieren. Dabei steigen Bläschen auf und Lake kann aus dem Deckel tropfen. Das Glas auf einen Teller stellen, um die Flüssigkeit aufzufangen.

**7** Das Kimchi nach dem ersten oder zweiten Tag kosten (in der kalten Jahreszeit dauert es länger, im Sommer sollten Sie es allerdings nicht aus den Augen lassen!). Falls Ihnen der Geschmack zusagt, können Sie es sofort genießen oder in den Kühlschrank stellen, um die Fermentation zu verlangsamen. Andernfalls das Gemüse nochmals mit einem sauberen Löffel zusammenpressen und ein oder zwei Tage später nochmals kosten. Wenn sich kleine Bläschen bilden, ist es fertig und kann in den Kühlschrank gestellt werden. Beugen Sie sich übrigens nie direkt nach dem Öffnen über das Glas, da die gesamte Kohlensäure herauszischt.

**8** Das fertige Kimchi ist im Kühlschrank bis zu 1 Monat haltbar. Wer mag, kann beim Servieren ein wenig geröstete Sesamsaat über das Kimchi streuen.

## **WASCHEN VON OBST UND GEMÜSE**

Konventionell angebautes Obst und Gemüse weist an der Schale meist Pestizidrückstände auf. Diese lassen sich auf drei Arten entfernen.

**1** 1 EL Zitronensaft mit 2 EL Natron mischen.

**2** 60 ml Essig mit 2 EL Meersalz mischen.

**3** 2 EL Zitronensaft mit 2 EL Essig mischen.

**SÄUBERN:** Obst und Gemüse in einem sauberen, mit Wasser und einem der oben aufgeführten „Reinigungsmittel“ gefüllten Spülbecken 20 Minuten einweichen, dann gründlich abspülen. Falls Sie die Spüle regelmäßig mit scharfen Reinigern säubern, sollten Sie das Obst und Gemüse lieber in einem kleinen Eimer einweichen. Übrigens lässt sich auch Ihre Edelstahlspüle mit Natron reinigen.

# KOCHVERGNÜGEN AM SONNTAG

---

Spannende Gerichte aus vollwertigen Lebensmitteln herzustellen nimmt stets ein wenig Zeit in Anspruch. Zwar dauert es ebenso lang, Quinoa zu dämpfen und mit Babyspinat, Zitronensaft und Olivenöl zu verfeinern, wie Nudeln zu kochen und eine Fertigsauce aus dem Supermarkt aufzuwärmen. Generell gilt jedoch: Wer nicht gerade eine Küchengöttin/ein Küchengott ist und unsere neuartigen Rezepte einfach aus dem Ärmel schüttelt, muss ein wenig mehr Zeit in der Küche einplanen. Übung macht jedoch den Meister, und da wir Eintopfgerichte lieben, sind viele unserer Rezepte recht unkompliziert.

Im Folgenden verraten wir Ihnen, wie man es schafft, im Kühlschrank, Gefrierschrank, am Arbeitsplatz oder unterwegs stets gesunde Köstlichkeiten griffbereit zu haben: mit unserem Kochvergnügen am Sonntag! Keine Angst, kulinarische Genialität ist hier nicht gefragt, vielmehr geht es darum, sich selbst auf eine geschickte Weise mit gesunder, vollwertiger Kost zu versorgen.

Wir haben im Folgenden acht Punkte für Sie aufgelistet, die Ihnen das Leben leichter machen und die allesamt am Wochenende erledigt werden können. Mit ein paar selbst gemachten „Fertiggerichten“ haben Sie stets einen kleinen Vorrat im Haus. Alles, was Sie brauchen, sind Behälter (siehe [hier](#)), um die Köstlichkeiten portionsweise griffbereit zu haben. In Gemeinschaftsarbeit macht das Ganze noch mehr Spaß; und mit der Zeit wird sich auch eine gewisse Routine einstellen. Röstgemüse und Knochenbrühe dienen als Vorrat und können nach der Vorbereitung im Ofen oder auf dem Herd einfach sich selbst überlassen werden. Dadurch sparen Sie bei der späteren Essenszubereitung viel Zeit. Wir sehen deshalb unser Kochvergnügen am Sonntag mehr als Investition in eine entspannte Arbeitswoche.

## EINFRIEREN

Füllen Sie den Gefrierschrank mit vorportionierten „Fertiggerichten“ – bitte mit Datum versehen – so haben Sie für Frühstück, Mittag- oder Abendessen stets eine Auswahl an Gerichten.

Große Portionen müssen vor dem Aufwärmen entweder über Nacht oder vor der Arbeit (fürs Abendessen) im Kühlschrank aufgetaut werden. Portionierte Suppen oder Eintöpfe können auch direkt aus dem Gefrierschrank aufgewärmt werden. Wir besitzen keine Mikrowelle und wärmen sie entweder im Backofen oder in einem abgedeckten Topf mit ein wenig Wasser bei geringer Hitze langsam auf. Einmal aufgetaut Lebensmittel nicht nochmals einfrieren.

**KEIN ODER NUR EIN KLEINES GEFRIERFACH?** Dann lagern Sie eine große

Portion Suppe oder einen großen Salat, von dem Sie 3 Tage zehren können, im Kühlschrank, damit Sie nicht jeden Abend kochen oder nach einem langen Arbeitstag zu einem Fertigprodukt greifen müssen. Auch ein Vorrat verschiedener Dressings und Toppings im Kühlschrank bringt Abwechslung auf den Tisch.

**1 RÖSTEN** Ein ganzes Hähnchen oder Hähnchenteile mit Meersalz und Kokosöl oder Ghee einreiben und auf einem Gemüsebett im Ofen rösten. Das Gemüse beim Rösten mehrmals wenden. Gegartes, abgekühltes Hähnchenfleisch eignet sich als Zutat für Salate, Eintöpfe oder Pfannengerichte. Röstgemüse schmeckt köstlich in Salaten mit Brunnenkresse oder mit gegarter Quinoa verrührt und mit Saaten und einem Dressing verfeinert. Röstgemüsereste können Sie mit Knoblauch, Olivenöl und Gewürzen pürieren und in einen Dip oder in Verbindung mit Brühe in eine Suppe verwandeln.

Während das Hähnchen gart, können Sie auch noch einen ganzen Butternut-Kürbis mit im unteren Teil des Ofens garen. Das weiche Fruchtfleisch herauslösen und als Zutat für Salate, Eintöpfe oder Suppen verwenden. Man kann es auch zu [Brei](#), Smoothies oder [Mehrkornbrot](#) verarbeiten.

**2 KNOCHENBRÜHE** Nachdem Sie das Fleisch des gegarten Hähnchens abgelöst haben, können Sie aus den Hähnchenknochen eine Brühe zubereiten und portionsweise einfrieren (siehe [hier](#)). Alternativ Rinder- oder Lammknochen verwenden. Mit Zwiebeln, Weißkohl und einem pochierten Ei wird die Brühe zu einem schnellen Abendessen. Ebenfalls empfehlenswert sind [Hähnchen-Pho](#) oder [Tinola](#), die die Lebensgeister wecken. Pesto-, Dip-, Gemüse-, Quinoa- oder Fleischreste verwandeln die Brühe in eine wärmende Suppe.

Für Last-minute-Gerichte sind rote Spaltlinsen ideal, die nicht eingeweicht werden müssen. Als Kind war unser liebstes Sonntagsgericht eine Restesuppe – eine minestroneartige Angelegenheit mit Gemüseabschnitten, die jede Woche anders war. Mit den Gewürzen aus unserem [Garnelen-Laksa](#) wird diese schön exotisch.

**⊕ WEISSKOHL, BLUMENKOHL ODER BROKKOLI (KREUZBLÜTLER)** eignen sich nicht für die Zubereitung von Brühen oder langsam gegarten Gerichten. Geben Sie sie erst gegen Ende der Garzeit in Ihre Suppe.

**3 EINWEICHEN** Variation ist alles, wenn es um Nüsse, Saaten, Hülsenfrüchte und Pseudogetreide geht, und es lohnt sich, das Einweichen zu einer festen Routine werden zu lassen. Mit wenigen Ausnahmen reichen 8 Stunden Einweichzeit vollkommen aus. Mehr über das Einweichen und Aktivieren lesen Sie [hier](#).

**4 KÖCHELN** Eingeweichte Quinoa lässt sich in Wasser oder Knochenbrühe gar köcheln und dann im Laufe der folgenden Tage in schnelle Lunchbox-Salate verwandeln oder mit Gemüseeintöpfen und Currys kombinieren. Garen Sie eingeweichte Hülsenfrüchte (siehe [hier](#)) in Wasser oder Knochenbrühe und verarbeiten Sie sie zu einem Dip oder einem Abendessen, wie Dahl (siehe [hier](#)) oder Baked Beans mit Räucheraroma (siehe [hier](#)). Im Kühlschrank halten sich diese Gerichte 3–4 Tage. Mit Bohnen wird eine Suppe sättigend und in pürierter Form schön cremig.

Für das Frühstück garen Sie gleich große Mengen an [Buchweizenbrei](#) und [Buchweizencreme](#) und frieren Sie die Zubereitung portionsweise ein.

**5 BACKEN** Bereiten Sie Brot wie das [Mehrkornbrot](#) oder das [Bananenbrot](#) zu und frieren Sie es in Scheiben geschnitten ein. Das [Leinsamenbrot](#) ist wiederum perfekt für unterwegs. Oder backen Sie eine Lage Muffins oder Kekse und frieren Sie sie ein, um bei Bedarf stets etwas Süßes zu haben.

**6 VORBEREITEN** Damit Sie morgens trotz Eile einen frischen Smoothie genießen können, sollten Sie Zutaten, wie Äpfel, Birnen, Bananen, Spinat, Grünkohl, Sellerie und Beeren, zerkleinern und portionsweise einfrieren. Schon etwas betagteres Obst und Gemüse lässt sich auf diese Weise zudem vor dem Verfall retten. Den Smoothie bei Zimmertemperatur genießen.

**7 PÜRIEREN** Bereiten Sie Dressings aus frischen Kräutern zu, die mit Apfelessig, Zitronensaft und Leinsamen- oder Olivenöl püriert werden. Nehmen Sie montags ein Fläschchen davon mit zur Arbeit, damit Sie die ganze Woche über etwas im Kühlschrank haben, mit dem Sie auch einfachste Gerichte verfeinern können.

Rohkoststicks lassen sich in sämig püriertes Nusspesto oder vegetarischen Dip tauchen und aus gefiltertem Wasser und eingeweichten Nüssen oder Saaten lässt sich durch Pürieren eine [Nussmilch](#) herstellen.

Auch Smoothies kann man portionsweise einfrieren.

**8 EINKAUFEN** Zunächst nachschauen, was im Vorratsschrank fehlt, und notieren, welche frischen Zutaten noch für Ihre Gerichte benötigt werden. Echte Küchenbürokraten können alle Gerichte im Gefrierschrank auflisten und Gegessenes abhaken.

Hier ein Beispiel für ein Kochvergnügen am Sonntag:

**SONNTAGMORGEN:** Quinoa einweichen; prüfen, ob noch genügend Nüsse/Saaten vorhanden sind und einen Beutel zum Aktivieren einweichen (siehe [hier](#)).

**SONNTAGNACHMITTAG/ABEND:** Ein **HÄHNCHEN**, Bleche mit stärkereichem und stärkarmem Gemüse sowie einen ganzen Butternutkürbis **RÖSTEN**. Währenddessen die **QUINOA ABGIESSEN, ABSPÜLEN UND GAREN** sowie ein Pesto anrühren. Das Hähnchen mit stärkarmem Gemüse als Abendessen genießen und eine Portion für den Montagmittag beiseitelegen. Das restliche **HÄHNCHENFLEISCH IN KLEINEN STÜCKEN EINFRIEREN**, um es während der Woche in Suppen oder Eintöpfe zu geben. Die **HÄHNCHENKARKASSE/-KNOCHEN AUF DEM HERD KÖCHELN**, bis Sie schlafen gehen; oder Sie kochen sie in einem Schongarer über Nacht aus. Abseihen und die Brühe für Suppen, Risottos und Currys in den Kühlschrank stellen. Das **ABENDESSEN FÜR MONTAG** zubereiten: [Röstgemüse mit Weißwein-Miso-Sauce](#).

Kurz vor dem Servieren am Montag eine Handvoll Brunnenkresse sowie Ihr Lieblingsöl und Zitronensaft unterheben. Das **MITTAGESSEN FÜR DIENSTAG** vorbereiten: Das restliche Röstgemüse mit Knochenbrühe aus dem Gefrierschrank oder mit Misopaste und Wasser sowie Ihren Lieblingskräutern und -gewürzen (1 Prise gemahlener Kreuzkümmel und Koriander oder 1 EL Garam masala) zu einer Suppe pürieren. Das Fruchtfleisch des **BUTTERNUT-KÜRBISSES AUSLÖFFELN UND ZERDRÜCKEN**. Einen Teil zu zwei [Mehrkornbrot](#) verarbeiten und eines davon in Scheiben geschnitten einfrieren. Den restlichen Kürbis in den Kühlschrank stellen, um damit während der Woche Chia-Chai mit

Kürbis-Frühstücksbrei oder cremige Suppen zuzubereiten. **DIE EINGEWEICHTE NÜSSE/SAATEN ABGIESSEN** und einige davon zu **NUSSMILCH VERARBEITEN**. Den Rest über Nacht in den Dehydrator geben.

**+ WER DAS RÖSTHÄHNCHEN ALS SONNTÄGLICHES MITTAGESSEN GENIESSEN MÖCHTE**, sollte früher beginnen und Pseudogetreide bereits am Samstagabend einweichen.

# MENÜS

---

Als Einstieg haben wir unsere beliebtesten Rezepte für Sie zu handlichen Menüs zusammengestellt. Sie sollen Sie einfach nur zum Experimentieren einladen.

## SCHNELLE GERICHTE

Die unten aufgelisteten Gerichte mit Salat können Sie mittags oder abends genießen, auch gepaart mit leicht gedämpftem grünem Gemüse, sautiertem Weißkohl, [Blumenkohlröhrchen](#) oder [Blumenkohlpüree](#).

Für ein spätes Abendessen sind stärkereiche Gerichte (bitte gut kauen) zu empfehlen; Rohkost sollte vermieden werden. Perfekt ist eine Gemüsesuppe.

[Steak mit Senf-Lauch-Sauce und Brunnenkressesalat](#)

[Gurkennudelsalat mit Hähnchen und Sesamdressing](#)

[Lachs mit argentinischer Chimichurri](#) und [Ruckzuck-Zucchinisalat](#)

[Zugheitti mit Ragù](#) und [Caesar Salad mit Grünkohl](#)

[Heißer Soba-Salat](#)

[Eier für jede Tageszeit](#) und [Pikanter Avocado-Dip](#)

[Frittata-Muffins](#) und [Fenchel-Gurken-Salat mit Dill](#)

[Salat mit Papaya, Halloumi und Brunnenkresse](#)

Wenn Sie Knochenbrühe zur Hand haben, sind auch die folgenden Rezepte blitzschnell zubereitet.

[Garnelen-Laksa mit Kelpnudeln](#)

[Spargel-Erbsen-Risotto mit Minze-Petersilien-Öl](#) oder [Quinoa-Risotto-Bällchen](#) mit einem Rucolasalat

[Malaysisches Linsen-Kürbis-Curry](#) mit [Sommer-Rotkohlsalat und Limette](#)

[Brunnenkressesuppe](#) oder [Brokkoli-Erbsen-Suppe](#)

## FÜRS LUNCHPAKET UND FÜR UNTERWEGS

Packen Sie sich für die Arbeit neben dem Mittagessen noch einen Snack ein, um der Versuchung zu widerstehen, vor dem Abendessen Chips oder Schokoriegel zu snacken

(siehe unsere Vorschläge unten). Eintöpfe und Suppen lassen sich noch warm übrigens gut in Thermoskannen transportieren.

## KALT

Um Kunststoff zu vermeiden, sollten Sie Glasbehälter verwenden.

[Fisch-Teriyaki](#), [Brokkolisalat mit Ingwer-Mohn-Mayonnaise](#) und [Geröstete Kokos-Chips](#)

[Makrele mit Miso-Karotten-Dressing](#) und eine [Tahini-Energiekugeln](#)

[Lachs mit argentinischer Chimichurri](#) und [Schwarze-Bohnen-Brownies](#)

[Gurkennudelsalat mit Hähnchen und Sesamdressing](#) und [Kokosriegel](#)

[Röstgemüse mit Weisswein-Miso-Sauce](#) und Paranusspesto plus [Zitronen-Mohn-Muffins](#)

[Leinsamenbrot](#) mit [Steak](#) und [Brunnenkresse](#) plus [Zimt-Rosinen-Cookie](#)

[Superfood-Salat in Miso-Tahini-Dressing](#) und [Brokkolibratlinge mit pikantem Avocadodip](#)

[Linsensalat mit Roter Bete und Apfel](#) und [Schokoladen-Avocado-Mousse](#)

[Heißer Soba-Salat](#) und [Knabbernüsse mit Southwestern-Gewürzmischung](#)

## HEISS

Schaffen Sie sich eine Edelstahl-Thermosflasche mit mind. 500 ml Fassungsvermögen an.

[Vietnamesische Hähnchen-Pho mit Zughetti](#) und [Bananenbrot](#)

[Lammhackbällchen mit Blumenkohltaboulé](#) mit einem Stück [Avocado-Limetten-Cheesecake](#)

[Brokkolisuppe mit weißen Bohnen und Ingwer](#) und [Mungbohnen-Hummus](#)

[Wurst-Gemüse-Topf](#) und [Feine Schokoladenblättchen](#)

[Zucchini-Auberginen-Curry](#) und ein [Zitronen-Mohn-Muffins](#)

[Pilz-Stilton-Quinoa-Risotto](#) und ein [Schwarze-Bohnen-Brownies](#)

[Gemüsesuppe aus dem Glas](#) (heißes Wasser hinzufügen) mit [Karotten-Leinsamen-Cracker](#)

## EINFACHE GERICHTE FÜR GÄSTE

Hier stellen wir einige Rezepte vor, die gut im Voraus zubereitet werden können.

## IMPOSANT UND REICHLICH

**VORSPEISE:** [Gemüsebällchen](#) mit [Mungbohnen-Hummus](#) oder Zitronen-Petersilien-Cashew-Dip

**HAUPTSPEISE:** [Burritos](#), [Socca-Pizza](#) oder [Flower-Power-Pizza](#) (alle Zutaten bereitstellen, damit sich die Gäste selbst bedienen können)

**MIT:** [Fenchel-Gurken-Salat mit Dill](#) oder [Caesar Salad mit Grünkohl](#)

**NACHSPEISE:** [Feigen-Schokoladenkuchen](#) (im Voraus zubereiten und vor dem Servieren kurz im Ofen aufwärmen)

## LEICHT UND ERFRISCHEND

**VORSPEISE:** [Gurkenmaki mit Krebsfleisch](#)

**HAUPTSPEISE:** [Salatschiffchen mit Ente und Tamarinde](#)

**NACHSPEISE:** [Avocado-Limetten-Cheesecake](#)

## PIKANT

**VORSPEISE:** [Brokkolibratlinge mit pikantem Avocado-Dip](#)

**HAUPTSPEISE:** [Zucchini-Auberginen-Curry](#)

**MIT:** [Blumenkohlröllchen](#)

**NACHSPEISE:** [Trifle mit Pistazien, Feigen und Ziegenkäse](#)

## TYPISCH BRITISCH

**VORSPEISE:** [Hühnerlebermousse](#) und [Karotten-Leinsamen-Cracker](#)

**HAUPTSPEISE:** [Fischauflauf mit Selleriepüree](#)

**MIT:** [Grüne Bohnen mit Knoblauch und Zitrone](#)

**NACHSPEISE:** [Schnelles Beeren-Kokos-Eis](#)

## PICKNICKS UND SOMMERFESTE

Für uns sind sommerliche Picknicks und Grillabende das Größte, doch leider wird das Fleisch hier oft nur mit verarbeitetem Getreide, Brot und – wenn man Glück hat – ein paar Tomaten gepaart. Hier kommen deshalb ein paar farbenfrohe Salate, sättigende Hauptspeisen und erfrischende Desserts, die man zum Picknick mitbringen kann.

[Sommersalat mit Rotkohl und Limette](#)

[Hähnchen à la Pablo und Probiotischer Tomatenketchup](#)

[Bete-Ziegenkäse-Terrine](#)

[Bohnen-Feta-Frikadellen](#) mit Sellerie-Chips plus [Joghurtdip mit sonnengetrockneten Tomaten und Jalapeño-Chili](#)

[Salat mit Erbsen, Pfirsichen und Ziegenkäse](#)

[Fenchel-Gurken-Salat mit Dill](#)

[Tarte mit Kürbis und Knoblauch auf Mandelboden](#)

[Erdbeer-Tartelettes mit Mandelboden](#)

[Erbsen-Minz-Eis am Stiel mit Schokolade](#)

[Schokoladen-Avocado-Mousse](#)

[Ananas-Carpaccio mit Chili, Minze und Limette](#)

## **SONNTAGSBRATEN**

Wer liebt ihn nicht, den Sonntagsbraten? Sie können beispielsweise Fleisch am Knochen im Ofen rösten (die Knochen für die Knochenbrühe verwenden) und mit reichlich stärkearmem Gemüse servieren. Aus Lammresten bereiten wir gern [Shepherd's Pie](#) zu, und Hähnchenreste geben wir in Suppen und Eintöpfe. Vegetariern empfehlen wir den köstlichen Pilz-Quinoa-Braten mit Maronen-Aprikosen-Topping.

**VORSPEISE:** [Bagna Cauda](#)

**HAUPTSPEISE:** [Lammbraten mit Sardellen](#) oder [Vegetarischer Pilz-Quinoa-Braten mit Maronen-Aprikosen-Belag](#)

**MIT:** [Caesar Salad mit Grünkohl, Kohlrabi-Gratin](#) und [Grüne Bohnen mit Knoblauch und Zitrone](#)

**NACHSPEISE:** [Würziger Birnen-Crumble mit Ingwer-Crème-fraîche](#) oder [Feigen-Schokoladen-Kuchen](#) mit [Mango-Cashew-Creme](#)

## FESTESSEN

Ein Festessen muss nicht unbedingt Völlerei bedeuten. Wenn Sie den folgenden Menüvorschlägen folgen, können Sie schlemmen ohne Reue.

**VORSPEISE:** [Bete-Ziegenkäse-Terrine](#) oder [Bagna Cauda](#)

**HAUPTSPEISE:** [Vegetarischer Pilz-Quinoa-Braten mit Maronen-Aprikosen-Belag](#) oder [Gebratene Ente mit Cranberry-Orangen-Konfitüre](#)

**MIT:** [Röstgemüse mit Weisswein-Miso-Sauce](#)

**UND DAZU:** [Krautsalat mit Speck und Apfel](#)

**NACHSPEISE:** [Sticky-Toffee-Pudding](#)

**GETRÄNK:** [Würziger Apfel-Weinbrand-Punsch](#)

## NACHMITTAGS

**GETRÄNKE:** [Fenchel-Minze-Saft](#); [Erdbeer-Minze-Gurken-Smoothie](#)

**SNACKS:** [Zitronen-Mohn-Muffins](#); [Sardinenbutter](#) auf [Leinsamenbrot](#); [Erdbeer-Tartelettes mit Mandelboden](#); [Salziges Aprikosenkonfekt](#)

## ABENDESSEN FÜR ZWEI

**VORSPEISE:** [Hühnerlebermousse](#) auf geröstetem [Leinsamenbrot](#) – das Brot mit einem runden Plätzchenausstecher ausstechen (aus den Resten Croûtons herstellen)

**HAUPTSPEISE:** [Lachs mit argentinischer Chimichurri](#)

**MIT:** [Geschmarter Fenchel mit Zitrone und Rosmarin](#) plus [Blumenkohlpüree](#)

**NACHSPEISE:** [Schokoküchlein mit flüssigem Kern](#)

**GETRÄNK:** [Blaubeer-Lavendel-Cocktail](#)

## Wenn Sie sich nicht wohl fühlen

[Heilsamer Kurkumatee](#); [Karotten-Cayenne-Turbosoft](#); [Brokkolisuppe mit weißen Bohnen und Ingwer](#); [Hühnchen-Tinola](#); [Mung Dahl](#)

# AUSWÄRTS ESSEN, ABER RICHTIG

---

Da wir oft gefragt werden, wie man sich auf Reisen oder unterwegs gesund ernähren kann, haben wir für Sie ein paar unkomplizierte Tipps zusammengestellt. Wichtig ist, wie immer im Leben: Flexibel bleiben!

## RESTAURANTS

Ein Besuch im Restaurant sollte entspannt und angenehm verlaufen. Glücklicherweise gibt es inzwischen immer mehr Restaurants, in denen mit regionalen oder ökologischen Zutaten gekocht wird. Doch auch, wenn dies nicht der Fall ist, gibt es sicherlich etwas auf der Karte, das Sie sich herauspicken können.

## VORHER

- Wenn Sie es schaffen, Ihre Begleitung gleich in Richtung eines Restaurants mit Schwerpunkt auf natürlichen Speisen zu führen, in dem auch die Herkunft der Zutaten eine wichtige Rolle spielt, ist dies schon einmal die halbe Miete.
- Treffen Sie sich schon früh, damit Sie das Hauptgericht gegen 19 Uhr einnehmen können. Wenn Sie früh zu Abend essen, hat Ihr Körper vor dem Schlafengehen noch ausreichend Zeit zu verdauen.
- Es ist keine gute Idee, vor dem Termin zu hungern, um dann im Restaurant richtig zulangen zu können. Dies strapaziert Ihre Energiereserven aufs Äußerste und kann Ihnen gegebenenfalls den gesamten Abend verderben.
- Achten Sie darauf, sich vor dem Restaurantbesuch gut mit Flüssigkeit zu versorgen, denn zu viel Wasser während der Mahlzeit verwässert auch Ihre Verdauungsenzyme. Falls Sie dennoch durstig im Restaurant ankommen, sollten Sie stilles Wasser ohne Eis bestellen und keinesfalls Wein oder Ähnliches als Durstlöscher einsetzen.

## IM RESTAURANT

- Teilen Sie dem Kellner direkt mit, dass Sie keinen Brotkorb wünschen, damit Sie erst gar nicht in Versuchung kommen.
- Wählen Sie ein Wildgericht oder wenn möglich Biofleisch oder Fisch aus und fragen Sie den Kellner, woher der Koch seine Zutaten bezieht (dies ist manchmal auch auf der Karte vermerkt).
- Wir wählen meist ein proteinreiches Gericht aus, da dies in der Regel einfacher ist, als eine stärkereiche Mahlzeit ohne Gluten oder Getreide zu finden. Kombiniert werden sollte

dieses mit stärkearmem Gemüse – haben Sie keine Scheu, den Kellner zu bitten, die Gemüsebeilage durch die eines anderen Gerichts auszutauschen. In den meisten Restaurants ist das kein Problem.

- Wenn Nudeln auf der Karte stehen, können Sie zum Beispiel eine Gemüsebeilage wählen und diese als Hauptgericht mit einer Pastasauce servieren lassen. Wir bestellen meist gegrilltes italienisches Gemüse mit einer würzigen Meeresfrüchte-Arrabiata-Sauce.
- Bitten Sie darum, dass Ihre Mahlzeit mit Butter, Ghee, Schmalz oder Kokosöl gegrillt, gedämpft, gebacken oder gebraten wird.
- Trinken Sie Alkohol nur in Maßen. Er wirkt appetitanregend und kann Heißhunger auf einfache Kohlenhydrate auslösen. Zudem schläft man nach übermäßigem Alkoholgenuss meist schlecht. Wir genießen zum Essen meist ein oder zwei Gläser Rotwein, der reich an Antioxidantien ist, und nippen ab und zu an einem Glas stillem Wasser, um den Gaumen zu neutralisieren.
- Beenden Sie das Menü mit einem langsam genossenen Tee aus Pfefferminze oder frischem Ingwer.

## **GUT FÜR DIE VERDAUUNG**

- Träufeln Sie reichlich frischen Zitronen- oder Limettensaft über Fleisch, Fisch und Meeresfrüchte, denn dieser hilft bei der Verdauung von tierischem Eiweiß.
- Trinken Sie keine eiskalten Getränke und nehmen Sie generell nicht zu viel Flüssigkeit zu sich.
- Verzehren Sie abends nicht zu viel Rohkost, da sie schwieriger zu verdauen ist.
- Essen Sie langsam und genießen Sie jeden Bissen. Nehmen Sie sich die Zeit, die Sie brauchen, und lassen Sie sich durch schneller essende Begleiter nicht hetzen.
- Kauen Sie lange und gründlich (schließlich hat Ihr Magen keine Zähne!).
- Spüren Sie in Ihren Körper hinein und hören Sie auf zu essen, sobald Sie sich zu 80 % satt fühlen.
- Mit übervollem Magen kann man nicht gut schlafen. Bedenken Sie, dass Ihr Magen nur etwa zwei Fäuste groß ist und nicht überladen werden sollte, auch wenn das Essen noch so lockt. Übrigens fragen wir immer beherzt nach, ob man Reste für uns einpacken könnte. So ist das Mittagessen für den nächsten Tag gesichert.

## **UNTERWEGS**

Auf Reisen ist es nicht so einfach, die gewohnte Ernährung fortzuführen, und allzu leicht führt eine Unterbrechung der gewohnten Routine dazu, dass alte Gewohnheiten wieder einreißen.

Wenn Sie die H+H-Philosophie jedoch bereits verinnerlicht haben, wird Ihnen

zumindest die Zubereitung des Reiseprovants keine Probleme bereiten. Praktisch ist hier der Trick, gegarte Gemüsereste mit Salat und Kräutern, die bald verzehrt werden sollten, zu einem leckeren Snack für unterwegs zusammenzustellen, der Sie auf der Reise mit der nötigen Flüssigkeit und mit Antioxidantien versorgt. Haben Sie Mut und entwickeln Sie eigene Kreationen.

## **TIPPS FÜR DIE REISEVERPFLEGUNG**

- Wählen Sie Zutaten aus, die auch ohne Kühlung haltbar sind, oder kaufen Sie eine Kühlertasche.
- Reiseverpflegung sollte leicht zu essen sein. Zwar kann man im Flugzeug um Besteck bitten, doch zweifelsfrei ist es besser, selbst welches dabeizuhaben.
- Wählen Sie keine allzu zarten Gerichte und Zutaten aus, wie Salatblätter. Kirschtomaten sollten unzerkleinert eingepackt werden, damit sie den Transport überstehen.
- Nehmen Sie dickliche Dips und Pestos mit, denn bei flüssigen Dressings gibt es leicht Flecken.
- Um Blähungen zu vermeiden, sollten Sie gut kauen. Der Sitz im Auto, Flugzeug oder Zug ist ideal, um sich zu entspannen und das Essen langsam zu genießen.
- Führen Sie auf Reisen viel Flüssigkeit zu, insbesondere auf Flugreisen, und verzichten Sie auf Alkohol und Kaffee, da diese entwässernd wirken.
- Frieren Sie vor der Abreise selbst gemachtes Essen ein. Nach Ihrer Rückkehr nach Hause können Sie einfach eine Portion herausnehmen und auftauen lassen.

## **REISEPROVANT**

- Ein grüner Smoothie (siehe [hier](#)) mit Kokoswasser führt dem Körper Flüssigkeit zu; mit Zitronensaft bleibt er schön frisch.
- Eine Zitrone für Ihr Wasser.
- Beutel mit Kräutertee, zum Beispiel Pfefferminz und Kamille zum Aufpeppen oder Entspannen. Wir haben auch immer Rooibos „Earl Grey“ dabei.
- Der Liebling unserer Kunden – ein Leinsamenbrot, belegt mit Steak, Brunnenkresse und Ingwer-Mayo – oder auch mit Mungbohnen-Hummus, geriebener Karotte und Avocado (beides gut verpackt).
- Eine Portion Quinoa-Salat mit Röstgemüse und Paranusspesto oder Soba-Salat
- Karotten-Leinsamen-Cracker oder Rohkoststicks mit einem sämigen Dip, wie dem Zitronen-Petersilien-Cashew-Dip.
- Ein Apfel – einer der ursprünglichsten und besten Snacks für unterwegs. Essen Sie ihn zusammen mit einem Stück Käse.

- Sie können auch ein Salatherz oder einen Chicorée im Ganzen mitnehmen und unterwegs beherzt hineinbeißen. Dazu ein paar Nüsse, Käse und Ähnliches knabbern.
- Ein Glas mit würzigen Nüssen oder ein kleines Glas Nussbutter.
- Je eine Handvoll Gojibeeren und Sonnenblumenkerne oder unser Lieblingssnack für unterwegs: Energiekugeln!
- Bananenbrot, Cranberry-Quinoa-Frühstücksriegel oder einen Buchweizenmuffin mit Apfel und Käse – großartig zum Frühstück oder als Nachmittagssnack mit einer Tasse Tee.

# BEZUGSQUELLEN

---

## NÜTZLICHE WEBSITES:

[www.msc.org](http://www.msc.org) – Marine Stewardship Council – Fisch und Meeresfrüchte aus nachhaltiger Fischerei

[www.bmel.de](http://www.bmel.de) – Informationen vom Bundesministerium für Ernährung und Landwirtschaft, zum ökologischen Anbau

[www.deutsches-obst-und-gemuese.de](http://www.deutsches-obst-und-gemuese.de) – Saisonkalender

Wir kaufen am liebsten in Reformhäusern und auf den Bauernmärkten in unserer Nähe ein und lassen uns zudem mit der wöchentlichen, saisonalen Gemüsekiste direkt von einem nahe gelegenen Bauernhof beliefern. Die meisten Zutaten aus unserem Buch sind in gewöhnlichen Supermärkten, Bioläden oder Drogeriemärkten erhältlich. Sollten Sie einmal nicht fündig werden, hilft eine Bestellung im Internethandel. Auf [www.hemsleyandhemsley.com](http://www.hemsleyandhemsley.com) finden Sie eine Liste mit all unseren bevorzugten Bezugsquellen.

# DANKSAGUNG

---

Wir möchten all unseren Kunden dafür danken, dass sie uns beständig inspiriert und bestärkt haben, dieses Kochbuch zu schreiben.

Dank an Sjaniel Turrell, Nicky Smiles und Barnaby Smith; unsere tollen Lektorinnen bei Ebury – Lizzy Gray, Laura Higginson, Kay Halsey; die hellen Köpfe von Susie Pearl, Raj Bachu, Nisha Tailor, Geetie Singh, Richard und Lizzie Vines; unsere Agenten Cathryn Summerhayes, Simon Clarkson, Gordon Hagan, Isabella Zaltowski; unsere Gestalter Colm Roche@Imagist und David Eldridge; unser Fototeam – Frankie Unsworth, Imogen Smith, Nathan Chandler, Polly Webb Wilson, Charlie Phillips; unsere fantastischen Verleger Sarah Bennie, Tanya Layzell-Payne und Victoria Slater; unsere Rezepttester de luxe – Stephanie und Francesca Cura, Chloe, Sasha und Juanita Kerman, Shelley Martin-Light, Steve Ball, Rory Maclean, Jocelyn Cox, Chevi Davis, Liz Taw, Luke Day, Jessica Malik, Emma und Alex Pye, Mellany Robinson, Nicola Sutton, Florence Lefebvre, Daisy Ellison, Sunshine Bertrand, Sima Bibi, Eve Kalinik, Will Francis, Matt Delahunt, Katie Halil, Francesca Burns, Angelo Pennetta und Ian Jeffries, George Lamb, Carine Dauphin, Christina Agnew, Liam Hart, Clare Callan, Lyz Marsden, Jo Boffey, Jackie Passmore, Howie Payne, Nicola Roberts, Elle Hitchens, Nick Brett, Lenie Sanchez, Amanda Sanchez, Katie Felstead, Mark Baverstock, Maud Arrault, Madeleine Smith und die restlichen Smiths, Henry Relph, die Houshmands, die professionellen Essenstester Dale und Jaden Turrell sowie die lieben Menschen Dr Ro Hopper sowie Jack und Evangelina Hemsley.

# HAFTAUSCHLUSS

---

Alle Informationen, die in diesem Buch enthalten sind, wurden von den Autorinnen nach bestem Wissen und Gewissen erarbeitet und von ihnen mit größtmöglicher Sorgfalt überprüft. Einen verlässlichen medizinischen, pharmazeutischen oder sonstigen professionellen Rat können sie jedoch nicht ersetzen. Laut Wissensstand der Autorinnen im Juni 2014 waren die enthaltenen Informationen zu diesem Zeitpunkt zutreffend und auf dem neuesten Stand. Da Gesetze und Vorschriften Änderungen unterliegen, sollte sich der Leser bei Fragen an fachkundige Berater wenden. Die Autorinnen und Herausgeber übernehmen keine Haftung für Schäden, die sich direkt oder indirekt aus der Nutzung der im Buch enthaltenen Informationen ergeben.

# REGISTER

---

Hinweis: Gefette Seitenzahlen beziehen sich auf Abbildungen

## A

[Acaibeeren-Frühstücksschale](#)

### Algen

[Gemüsesuppe aus dem Glas](#)

[Grüne Rohkostsuppe](#)

[Grüner Smoothie de luxe](#)

[Karotten-Radieschen-Salat mit Algen in Misodressing](#)

[Sautierte Pilze mit Rosmarin und Arame](#)

[Superfood-Salat mit Miso-Tahini-Dressing](#)

### Amarant

[Amarant-Auflauf](#)

[Kokos-Amarant-Brei](#)

### Ananas

[Ananas-Carpaccio mit Chili, Minze und Limette](#)

[Piña-Colada-Smoothie](#)

### Äpfel

[Apfel fünferlei Art](#)

[Brokkoli-Ingwer-Saft](#)

[Buchweizen-Birchermüsli](#)

[Buchweizenmuffins mit Apfel und Käse](#)

[Fenchel-Minze-Saft](#)

[Grüner Entschlackungssaft](#)

[Grüne Rohkostsuppe](#)

[Grüner Smoothie de luxe](#)

[Hühnerlebermousse](#)

[Krautsalat mit Speck und Apfel](#)

[Linsensalat mit Roter Bete und Apfel](#)

## **Aprikosen**

[Salziges Aprikosenkonfekt](#)

[Vegetarischer Pilz-Quinoa-Braten mit Maronen und Aprikosen](#)

## **Auberginen: Zucchini-Auberginen-Curry**

## **Avocado**

[Acaibeeren-Frühstücksschale](#)

[Avocado-Dip](#)

[Avocado-Limetten-Cheesecake](#)

[Blaubeer-Vanille-Spinat-Smoothie](#)

[Erdbeer-Minze-Gurken-Smoothie](#)

[Fenchel-Gurken-Salat mit Dill](#)

[Grüne Rohkostsuppe](#)

[Grüner Smoothie de luxe](#)

[Guacamole](#)

[Gurkenmaki mit Krebsfleisch](#)

[Kalte Kokossuppe](#)

[Piña-Colada-Smoothie](#)

[Salat mit Papaya, Halloumi und Brunnenkresse](#)

[Schokoladen-Avocado-Mousse](#)

[Vanille-Malz-Shake mit Schokosauce](#)

## **B**

[Bagna Cauda](#)

[Baked Beans mit Räucheraroma](#)

## **Banane**

[Acaibeeren-Frühstücksschale](#)

[Bananenbrot](#)

[Cranberry-Quinoa-Frühstücksriegel](#)

[Gefrorene Schoko-Nuss-Bananen am Stiel](#)

[Papaya-Smoothie](#)

[Schokoladen-Avocado-Mousse](#)

[Smoothie mit Erdnussbutter, Maca und Kakao](#)

[Vanille-Malz-Shake mit Schokosauce](#)

## **Basilikum**

[Brokkolibratlinge mit pikantem Avocado-Dip](#)

[Brokkoli-Erbsen-Suppe](#)

[Paranusspesto](#)

[Ribollita mit Petersilien-Zitronen-Öl](#)

[Vietnamesische Hähnchen-Pho mit Zucchininudeln](#)

## **Beeren**

[Acaibeeren-Frühstücksschale](#)

[Schnelles Beeren-Kokos-Eis](#)

## **Birnen**

[Brokkoli-Ingwer-Saft](#)

[Würziger Birnen-Crumble mit Ingwer-Crème-fraîche](#)

## **Blaubeeren**

[Blaubeer-Lavendel-Cocktail](#)

[Blaubeerpfannkuchen mit Mango-Cashew-Creme](#)

[Blaubeer-Vanille-Spinat-Smoothie](#)

[Rote-Bete-Maca-Smoothie](#)

[Schnelle Blaubeer-Chia-Konfitüre](#)

## **Blumenkohl**

[Blumenkohlpilaw](#)

[Blumenkohlpüree](#)

[Blumenkohlreis](#)

[Flower-Power-Pizza](#)

[Ganzer gebackener Blumenkohl](#)

[Lammhackbällchen mit Blumenkohltaboulé](#)

## **Bohnen**

[Baked Beans mit Räucheraroma](#)

[Bohnen-Feta-Frikadellen](#)

[Bohnenmus](#)

[Brokkolisuppe mit weißen Bohnen und Ingwer](#)

[Buchweizen-Burritos](#)

[Grüne Bohnen mit gerösteten Kokos-Chips](#)

[Grüne Bohnen mit Knoblauch und Zitrone](#)

[Hühnchencurry mit Blumenkohlreis](#)

[Ribollita mit Petersilien-Zitronen-Öl](#)

[Schwarze-Bohnen-Brownies](#)

[Superfood-Salat mit Miso-Tahini-Dressing](#)

[Vietnamesische Hühnchen-Pho mit Zucchininudeln](#)

[Bohnensprossen: Vietnamesische Hühnchen-Pho mit Zucchini-nudeln](#)

## **Brei**

[Buchweizenbrei](#)

[Chia-Chai mit Kürbis-Frühstücksbrei](#)

[Kokos-Amarant-Brei und Amarant-Auflauf](#)

## **Brokkoli**

[Brokkolibratlinge mit pikantem Avocado-Dip](#)

[Brokkoli-Erbsen-Suppe](#)

[Brokkoli-Ingwer-Saft](#)

[Brokkolireis](#)

[Brokkolisalat mit Ingwer-Mohn-Mayonnaise](#)

[Brokkolisuppe mit weißen Bohnen und Ingwer](#)

[Erbsen-Brokkoli-Püree mit Minze](#)

[Frühlingsgemüse mit Blutorangendressing](#)

[Heißer Soba-Salat](#)

[Hühnchencurry mit Blumenkohlreis](#)

[Röstgemüse mit Weißwein-Miso-Sauce](#)

[Superfood-Salat mit Miso-Tahini-Dressing](#)

## **Brot**

[Leinsamenbrot](#)

[Mehrkornbrot](#)

[Brownies: Schwarze-Bohnen-Brownies](#)

[Brunnenkresse](#)

[Brunnenkressesalat](#)

[Brunnenkressesuppe mit Paranusscreme](#)

[Gebackenes Knochenmark mit Brunnenkressesalat](#)

[Grüne Rohkostsuppe](#)

[Grüner Smoothie de luxe](#)

[Heißer Soba-Salat](#)

[Salat mit Papaya, Halloumi und Brunnenkresse](#)

## **Buchweizen**

[Buchweizen-Birchermüsli](#)

[Buchweizenbrei und Buchweizencreme](#)

[Buchweizen-Burritos](#)

[Buchweizenknuspermüsli mit Zimt](#)

[Buchweizenmuffins mit Apfel und Käse](#)

## **Burritos: Buchweizen-Burritos**

## **C**

[Caesar Salad mit Grünkohl](#)

[Ceylon-Gewürzmischung](#)

[Chermoula-Würze](#)

## **Chiasamen**

[Buchweizen-Knuspermüsli mit Zimt](#)

[Chia-Chai mit Kürbis-Frühstücksbrei](#)

[Cranberry-Quinoa-Frühstücksriegel](#)

[Gojimarmelade](#)

[Schnelle Blaubeer-Chia-Konfitüre](#)

[Vegetarischer Pilz-Quinoa-Braten mit Maronen und Aprikosen](#)

## **Chicorée: Superfood-Salat mit Miso-Tahini-Dressing**

[Chimichurri](#)

**Chinakohl: Gurkennudelsalat mit Hähnchen und Sesam-Dressing**

## **Chips**

[Geröstete Kokos-Chips](#)

[Fisch & Sellerie-Chips mit Remoulade](#)

**Cocktail:** [Blaubeer-Lavendel-Cocktail](#)

**Cracker:** [Karotten-Leinsamen-Cracker](#)

**Cranberries**

[Cranberry-Orangen-Konfitüre](#)

[Cranberry-Quinoa-Frühstücksriegel](#)

[Krautsalat mit Speck und Apfel](#)

[Linsensalat mit Roter Bete und Apfel](#)

[Würziger Apfel-Weinbrand-Punsch](#)

**Curry**

[Hühnchencurry mit Blumenkohlreis](#)

[Lammcurry Ceylon-Art](#)

[Malaysisches Linsen-Kürbis-Curry](#)

[Zucchini-Auberginen-Curry](#)

**D**

[Avocado-Limetten-Cheesecake](#)

[Blaubeer-Vanille-Spinat-Smoothie](#)

[Buchweizenbrei und Buchweizencreme](#)

[Schnelles Beeren-Kokos-Eis](#)

[Sticky-Toffee-Pudding](#)

**Dill**

[Brokkolibratlinge mit pikantem Avocado-Dip](#)

[Fenchel-Gurken-Salat mit Dill](#)

[Granatapfel-Dressing](#)

[Rote-Bete-Kaltschale](#)

[Dip aus sonnengetrockneten Tomaten und Jalapeño-Chili](#)

[Dressing „Grüne Göttin“](#)

**E**

**Eier**

[Bananenbrot](#)

[Brokkolisalat mit Ingwer-Mohn-Mayonnaise](#)

[Eier für jede Tageszeit](#)

[Frittata-Muffins](#)

[Schokoküchlein mit flüssigem Kern](#)

[Zitronen-Mohn-Muffins](#)

[Zucchinifritten](#)

**Eiscreme:** [Erbsen-Minz-Eiscreme](#)

**Ente**

[Gebratene Ente mit Cranberry-Orangen-Konfitüre](#)

[Salatschiffchen mit Ente und Tamarinde](#)

**Erbsen**

[Brokkoli-Erbsen-Suppe](#)

[Erbsen-Brokkoli-Püree mit Minze](#)

[Erbsen-Minz-Eiscreme](#)

[Frittata-Muffins](#)

[Salat mit Erbsen, Pfirsichen und Ziegenkäse](#)

[Sautierte Pilze mit Rosmarin und Arame](#)

[Spargel-Erbsen-Risotto mit Minze-Petersilien-Öl](#)

**Erdbeeren**

[Erdbeer-Minze-Gurken-Smoothie](#)

[Erdbeer-Tartelettes mit Mandelboden](#)

**F**

**Feigen:** [Feigen-Schokoladenkuchen](#)

**Feldsalat:** [Linsensalat mit Roter Bete und Apfel](#)

**Fenchel**

[Fenchel-Gurken-Salat mit Dill](#)

[Fenchel-Minze-Saft](#)

[Fischauflauf mit Selleriepüree](#)

[Frittata-Muffins](#)

[Geschmorter Fenchel mit Zitrone und Rosmarin](#)

[Grüner Entschlackungssaft](#)

[Heißer Soba-Salat](#)

[Sommersalat mit Rotkohl und Limette](#)

[Feta-Tahini-Dip](#)

**Fisch**

[Bagna Cauda](#)

[Fischauflauf mit Selleriepüree](#)

[Fisch & Sellerie-Chips mit Remoulade](#)

[Fisch-Teriyaki](#)

[Lachs mit argentinischer Chimichurri](#)

[Makrele mit Miso-Karotten-Dressing](#)

[Mamas Ofenforelle](#)

[Sardinenbutter](#)

[Zughetti alla Puttanesca](#)

[Flower-Power-Pizza](#)

[Frittata-Muffins](#)

**Frühkohl:** [Frühlingsgemüse mit Blutorangendressing](#)

**Fünf-Gewürze-Pulver:** [Würziger Birnen-Crumble mit Ingwer-Crème-fraîche](#)

**G**

**Garnelen:** [Garnelen-Laksa](#)

**Gojibeeren**

[Brokkolisalat mit Ingwer-Mohn-Mayonnaise](#)

[Gojimarmelade](#)

[Rote-Bete-Maca-Smoothie](#)

**Granatapfelsirup**

[Granatapfel-Dressing](#)

[Trifle mit Pistazien, Feigen und Ziegenkäse](#)

**Grünkohl**

[Caesar Salad mit Grünkohl](#)

[Fenchel-Minze-Saft](#)

[Frühlingsgemüse mit Blutorangendressing](#)

[Grüner Entschlackungssaft](#)

[Grüne Rohkostsuppe](#)

[Grüner Smoothie de luxe](#)

[Grünkohlpesto](#)

[Lammbraten mit Sardellen](#)

[Linsen-Schwarzkohl-Eintopf mit Chermoula-Würze](#)

[Mung dahl](#)

[Smoothie mit Erdnussbutter, Maca und Kakao](#)

[Guacamole](#)

## **Gurke**

[Brokkoli-Ingwer-Saft](#)

[Erdbeer-Minze-Gurken-Smoothie](#)

[Fenchel-Gurken-Salat mit Dill](#)

[Fenchel-Minze-Saft](#)

[Grüne Rohkostsuppe](#)

[Grüner Smoothie de luxe](#)

[Gurkenmaki mit Krebsfleisch](#)

[Gurkennudelsalat mit Hühnchen und Sesamdressing](#)

[Rote-Bete-Kaltschale](#)

[Salatschiffchen mit Ente und Tamarinde](#)

## **H**

### **Hähnchen**

[Gurkennudelsalat mit Hühnchen und Sesamdressing](#)

[Hähnchen-Adobo mit Brokkolireis](#)

[Hühnchen à la Pablo](#)

[Hühnchencurry mit Blumenkohlreis](#)

[Hühnchen-Tinola](#)

[Hühnerlebermousse](#)

[Marokkanischer Hähncheneintopf](#)

[Vietnamesische Hühnchen-Pho mit Zucchininudeln](#)

**Halloumi:** [Salat mit Papaya, Halloumi und Brunnen-kresse](#)

## **I**

[Italienische Gemüsebällchen](#)

## **J**

## **Joghurt**

[Avocado-Dip](#)

[Buchweizen-Birchermüsli](#)

[Chia-Chai mit Kürbis-Frühstücksbrei](#)

[Dip aus sonnengetrockneten Tomaten und Jalapeño-Chili](#)

[Eier für jede Tageszeit](#)

[Erbsen-Minz-Eiscreme](#)

[Ingwer-Crème-fraîche](#)

[Rote-Bete-Kaltschale](#)

[Tarte mit Kürbis und Knoblauch auf Mandelboden](#)

[Trifle mit Pistazien, Feigen und Ziegenkäse](#)

## **K**

### **Kakao**

[Feine Schokoladenblättchen](#)

[Gefrorene Schoko-Nuss-Bananen am Stiel](#)

[Mexikanische heiße Schokolade](#)

[Salziges Aprikosenkonfekt](#)

[Schoko-Hanf-Aufstrich](#)

[Schokoküchlein mit flüssigem Kern](#)

[Schokoladen-Avocado-Mousse](#)

[Schokoladensauce](#)

[Schokoladentaler](#)

[Schwarze-Bohnen-Brownies](#)

[Smoothie mit Erdnussbutter, Maca und Kakao](#)

[Vanille-Malz-Shake mit Schokosauce](#)

**Kaltschale:** [Rote-Bete-Kaltschale](#)

## **Karotten**

[Fischauflauf mit Selleriepüree](#)

[Frittata-Muffins](#)

[Gemüsebällchen](#)

[Heißer Soba-Salat](#)

[Hühnchen-Tinola](#)

[Karotten-Cayenne-Turbosoft](#)

[Karotten-Leinsamen-Cracker](#)

[Karotten-Radieschen-Salat mit Algen in Misodressing](#)

[Lammcurry Ceylon-Art](#)

[Linsen-Schwarzkohl-Eintopf mit Chermoula-Würze](#)

[Miso-Karotten-Dressing](#)

[Mung dahl](#)

[Ossobuco mit Tomaten](#)

[Quinoa-Salat mit Röstgemüse und Paranusspesto](#)

[Ribollita mit Petersilien-Zitronen-Öl](#)

[Röstgemüse mit Weißwein-Miso-Sauce](#)

[Sautierte Pilze mit Rosmarin und Arame](#)

[Shepherd's pie](#)

[Sommersalat mit Rotkohl und Limette](#)

[Zughetti mit Ragù](#)

**Kelpnudeln**

[Garnelen-Laksa](#)

[Gemüsesuppe aus dem Glas](#)

**Kichererbsen: Knusprige Kichererbsen**

[Kohlrabi-Gratin](#)

**Kokos**

[Avocado-Limetten-Cheesecake](#)

[Buchweizen-Birchermüsli](#)

[Erbsen-Minz-Eiscreme](#)

[Erdbeer-Minze-Gurken-Smoothie](#)

[Garnelen-Laksa](#)

[Geröstete Kokos-Chips](#)

[Grüne Bohnen mit gerösteten Kokos-Chips](#)

[Hausgemachte Kokosriegel](#)

[Kalte Kokossuppe](#)

[Kokos-Amarant-Brei und Amarant-Auflauf](#)

[Lammcurry Ceylon-Art](#)

[Malaysisches Linsen-Kürbis-Curry](#)

[Mexikanische heiße Schokolade](#)

[Piña-Colada-Smoothie](#)

[Schnelles Beeren-Kokos-Eis](#)

[Tahini-Energiekugeln](#)

[Zucchini-Auberginen-Curry](#)

## **Koriander**

[Brokkolibratlinge mit pikantem Avocado-Dip](#)

[Brokkolisuppe mit weißen Bohnen und Ingwer](#)

[Buchweizen-Burritos](#)

[Feta-Tahini-Dip](#)

[Garnelen-Laksa](#)

[Gemüsesuppe aus dem Glas](#)

[Grüne Bohnen mit gerösteten Kokos-Chips](#)

[Gurkennudelsalat mit Hähnchen und Sesamdressing](#)

[Heißer Soba-Salat](#)

[Kalte Kokossuppe](#)

[Karotten-Radieschen-Salat mit Algen in Misodressing](#)

[Lammcurry Ceylon-Art](#)

[Linsen-Schwarzkohl-Eintopf mit Chermoula-Würze](#)

[Malaysisches Linsen-Kürbis-Curry](#)

[Mung dahl](#)

[Rotkrautsalat](#)

[Salatschiffchen mit Ente und Tamarinde](#)

[Sommersalat mit Rotkohl und Limette](#)

[Superfood-Salat mit Miso-Tahini-Dressing](#)

[Vietnamesische Hähnchen-Pho mit Zucchininudeln](#)

**Krebsfleisch:** [Gurkenmaki mit Krebsfleisch](#)

## **Kürbis**

[Chia-Chai mit Kürbis-Frühstücksbrei](#)

[Malaysisches Linsen-Kürbis-Curry](#)

[Suppe aus gerösteten Tomaten und Kürbis](#)

[Tarte mit Kürbis und Knoblauch auf Mandelboden](#)

[Kurkuma-Avocado-Dressing](#)

[Kurkuma-Tee, Heilsamer](#)

**L**

**Lamm**

[Lammbraten mit Sardellen](#)

[Lammcurry Ceylon-Art](#)

[Lammhackbällchen mit Blumenkohltaboulé](#)

[Shepherd's pie](#)

[Leinsamenbrot](#)

[Limettendressing](#)

**Linsen**

[Linsensalat mit Roter Bete und Apfel](#)

[Linsen-Schwarzkohl-Eintopf mit Chermoula-Würze](#)

[Malaysisches Linsen-Kürbis-Curry](#)

[Zucchini-Auberginen-Curry](#)

**M**

[Makrele mit Miso-Karotten-Dressing](#)

[Malaysisches Linsen-Kürbis-Curry](#)

**Mandeln**

[Bananenbrot](#)

[Blaubeer-Vanille-Spinat-Smoothie](#)

[Blumenkohlpilaw](#)

[Brokkolibratlinge mit pikantem Avocado-Dip](#)

[Brokkolisalat mit Ingwer-Mohn-Mayonnaise](#)

[Erdbeer-Minze-Gurken-Smoothie](#)

[Erdbeer-Tartelettes mit Mandelboden](#)

[Flower-Power-Pizza](#)

[Hühnchen à la Pablo](#)

[Ingwerkekse](#)

[Karotten-Leinsamen-Cracker](#)

[Leinsamenbrot](#)

[Marokkanischer Hähncheneintopf](#)

[Sommersalat mit Rotkohl und Limette](#)

[Sticky-Toffee-Pudding](#)

[Tarte mit Kürbis und Knoblauch auf Mandelboden](#)

[Vegetarischer Pilz-Quinoa-Braten mit Maronen und Aprikosen](#)

[Würziger Birnen-Crumble mit Ingwer-Crème-fraîche](#)

[Zimt-Mandel-Mus](#)

[Zimt-Rosinen-Cookies](#)

[Zucchinifritten](#)

[Mango-Cashew-Creme](#)

**Mangold**

[Eier für jede Tageszeit](#)

[Frühlingsgemüse mit Blutorangendressing](#)

[Garnelen-Laksa](#)

[Mung dahl](#)

**Markknochen:** [Gebackenes Knochenmark mit Brunnenkressesalat](#)

[Marokkanischer Hähnchen-eintopf](#)

**Maronen:** [Vegetarischer Pilz-Quinoa-Braten mit Maronen und Aprikosen](#)

**Mayonnaise:** [Ingwer-Mohn-Mayonnaise](#)

[Mehrkornbrot](#)

[Mexikanische heiße Schoko-lade](#)

**Minze**

[Ananas-Carpaccio mit Chili, Minze und Limette](#)

[Erbsen-Brokkoli-Püree mit Minze](#)

[Erbsen-Minz-Eiscreme](#)

[Fenchel-Minze-Saft](#)

[Feta-Tahini-Dip](#)

[Frühlingsgemüse mit Blutorangendressing](#)

[Gemüsesuppe aus dem Glas](#)

[Granatapfel-Dressing](#)

[Grüne Bohnen mit gerösteten Kokos-Chips](#)

[Kalte Kokossuppe](#)

[Lammbraten mit Sardellen](#)

[Lammhackbällchen mit Blumenkohltaboulé](#)

[Minze-Petersilien-Öl](#)

[Salat mit Erbsen, Pfirsichen und Ziegenkäse](#)

[Superfood-Salat mit Miso-Tahini-Dressing](#)

[Vietnamesische Hähnchen-Pho mit Zucchininudeln](#)

## **Miso**

[Gemüsesuppe aus dem Glas](#)

[Kalte Kokossuppe](#)

[Karotten-Radieschen-Salat mit Algen in Misodressing](#)

[Misodressing](#)

[Miso-Karotten-Dressing](#)

[Miso-Tahini-Dressing](#)

[Weißwein-Miso-Sauce](#)

## **Muffins**

[Buchweizenmuffins mit Apfel und Käse](#)

[Frittata-Muffins](#)

[Zitronen-Mohn-Muffins](#)

## **Mungbohnen**

[Mungbohnen-Hummus](#)

[Mung dahl](#)

## **Müsli**

[Buchweizen-Birchermüsli](#)

[Buchweizen-Knuspermüsli mit Zimt](#)

## **N**

## **Nüsse**

[Avocado-Limetten-Cheesecake](#)

[Blumenkohlpilaw](#)

[Brunnenkressesuppe mit Paranusscreme](#)

[Caesar Salad mit Grünkohl](#)

[Ganzer gebackener Blumenkohl](#)

[Garnelen-Laksa](#)

[Gefrorene Schoko-Nuss-Bananen am Stiel](#)

[Heißer Soba-Salat](#)

[Knabbernüsse mit Southwestern-Gewürzmischung](#)

[Krautsalat mit Speck und Apfel](#)

[Linsensalat mit Roter Bete und Apfel](#)

[Mango-Cashew-Creme](#)

[Nusspesto](#)

[Paranusspesto](#)

[Schnelles Beeren-Kokos-Eis](#)

[Schwarze-Bohnen-Brownies](#)

[Sommersalat mit Rotkohl und Limette](#)

[Trifle mit Pistazien, Feigen und Ziegenkäse](#)

[Vegetarischer Pilz-Quinoa-Braten mit Maronen und Aprikosen](#)

[Vietnamesische Hähnchen-Pho mit Zucchininudeln](#)

[Zitronen-Petersilien-Cashew-Dip](#)

[Zucchini-Auberginen-Curry](#)

**O**

**Orangen:** [Gojimarmelade](#)

[Orientalische Gemüse-bällchen](#)

[Ossobuco mit Tomaten](#)

**P**

**Pak Choi**

[Gurkennudelsalat mit Hähnchen und Sesamdressing](#)

**Papaya**

[Papaya-Smoothie](#)

[Salat mit Papaya, Halloumi und Brunnenkresse](#)

## **Paprika**

[Eier für jede Tageszeit](#)

[Frittata-Muffins](#)

[Lammcurry Ceylon-Art](#)

[Marokkanischer Hähncheneintopf](#)

[Quinoa-Salat mit Röstgemüse und Paranusspesto](#)

[Rote Paprika-Salsa](#)

**Pastinaken:** [Röstgemüse mit Weißwein-Miso-Sauce](#)

## **Pesto**

[Grünkohlpesto](#)

[Nusspesto](#)

[Paranusspesto](#)

## **Petersilie**

[Bagna Cauda](#)

[Bete-Ziegenkäse-Terrine](#)

[Bohnen-Feta-Frikadellen](#)

[Brokkolibratlinge mit pikantem Avocado-Dip](#)

[Buchweizen-Burritos](#)

[Dressing „Grüne Göttin“](#)

[Feta-Tahini-Dip](#)

[Fischauflauf mit Selleriepüree](#)

[Ganzer gebackener Blumenkohl](#)

[Gemüsebällchen](#)

[Grüner Entschlackungsssaft](#)

[Grüne Rohkostsuppe](#)

[Grüner Smoothie de luxe](#)

[Lachs mit argentinischer Chimichurri](#)

[Lammhackbällchen mit Blumenkohltaboulé](#)

[Linsensalat mit Roter Bete und Apfel](#)

[Linsen-Schwarzkohl-Eintopf mit Chermoula-Würze](#)

[Minze-Petersilien-Öl](#)

[Ossobuco mit Tomaten](#)

[Petersilien-Zitronen-Öl](#)

[Pilz-Stilton-Quinoa-Risotto](#)

[Sautierte Pilze mit Rosmarin und Arame](#)

[Shepherd's pie](#)

[Tarte mit Kürbis und Knoblauch auf Mandelboden](#)

[Vegetarischer Pilz-Quinoa-Braten mit Maronen und Aprikosen](#)

[Wurst-Gemüse-Topf](#)

[Zitronen-Petersilien-Cashew-Dip](#)

[Zughetti alla Puttanesca](#)

[Zughetti mit Ragù](#)

**Pfannkuchen:** [Blaubeer-pfannkuchen mit Mango-Cashew-Creme](#)

**Pfirsiche:** [Salat mit Erbsen, Pfirsichen und Ziegenkäse](#)

**Pilze**

[Pilz-Stilton-Quinoa-Risotto](#)

[Sautierte Pilze mit Rosmarin und Arame](#)

[Superfood-Salat mit Miso-Tahini-Dressing](#)

[Vegetarischer Pilz-Quinoa-Braten mit Maronen und Aprikosen](#)

**Pizza**

[Flower-Power-Pizza](#)

[Socca-Pizza](#)

**Plätzchen**

[Ingwerkekse](#)

[Zimt-Rosinen-Cookies](#)

**Punsch**

[Würziger Apfel-Weinbrand-Punsch](#)

**Q**

**Quinoa**

[Cranberry-Quinoa-Frühstücksriegel](#)

[Pilz-Stilton-Quinoa-Risotto](#)

[Quinoa-Risotto-Bällchen](#)

[Quinoa-Salat mit Röstgemüse und Paranusspesto](#)

[Spargel-Erbsen-Risotto mit Minze-Petersilien-Öl](#)

[Vegetarischer Pilz-Quinoa-Braten mit Maronen und Aprikosen](#)

## **R**

### **Radieschen**

[Frühlingsgemüse mit Blutorangendressing](#)

[Heißer Soba-Salat](#)

[Karotten-Radieschen-Salat mit Algen in Misodressing](#)

[Rote-Bete-Kaltschale](#)

[Vietnamesische Hühnchen-Pho mit Zucchininudeln](#)

### [Remoulade](#)

[Ribollita mit Petersilien-Zitronen-Öl](#)

## **Rind**

[Lammhackbällchen mit Blumenkohltaboulé](#)

[Ossobuco mit Tomaten](#)

[Steak mit Senf-Lauch-Sauce und Brunnenkressesalat](#)

[Zugheretti mit Ragù](#)

### **Risotto: Pilz-Stilton-Quinoa-Risotto**

### **Rosenkohl: Röstgemüse mit Weißwein-Miso-Sauce**

## **Rosmarin**

[Bohnenmus](#)

[Geschmarter Fenchel mit Zitrone und Rosmarin](#)

[Quinoa-Salat mit Röstgemüse und Paranusspesto](#)

[Röstgemüse mit Weißwein-Miso-Sauce](#)

[Sautierte Pilze mit Rosmarin und Arame](#)

[Shepherd's pie](#)

[Suppe aus gerösteten Tomaten und Kürbis](#)

## **Rote Bete**

[Bete-Ziegenkäse-Terrine](#)

[Linsensalat mit Roter Bete und Apfel](#)

[Quinoa-Salat mit Röstgemüse und Paranusspesto](#)

[Rote-Bete-Kaltschale](#)

[Rote-Bete-Maca-Smoothie](#)

**Rote Brunnenkresse**

[Linsensalat mit Roter Bete und Apfel](#)

**Rotkohl**

[Buchweizen-Burritos](#)

[Heißer Soba-Salat](#)

[Krautsalat mit Speck und Apfel](#)

[Rotkrautsalat](#)

[Sommersalat mit Rotkohl und Limette](#)

**Rucola:** [Linsensalat mit Roter Bete und Apfel](#)

**S**

**Sahne**

[Buchweizen-Burritos](#)

[Kohlrabi-Gratin](#)

[Sardinenbutter](#)

**Schnittlauch**

[Avocado-Dip](#)

[Bete-Ziegenkäse-Terrine](#)

[Erbsen-Brokkoli-Püree mit Minze](#)

[Fenchel-Gurken-Salat mit Dill](#)

[Makrele mit Miso-Karotten-Dressing](#)

[Sardinenbutter](#)

**Schokolade**

[Feine Schokoladenblättchen](#)

[Hausgemachte Kokosriegel](#)

[Salziges Aprikosenkonfekt](#)

[Schokoladensauce](#)

[Schokoladentaler](#)

**Schwarzkohl**

[Linsen-Schwarzkohl-Eintopf mit Chermoula-Würze](#)

## **Sellerie**

[Baked Beans mit Räucheraroma](#)

[Brokkoli-Erbsen-Suppe](#)

[Brunnenkressesuppe mit Paranusscreme](#)

[Fischauflauf mit Selleriepüree](#)

[Fisch & Sellerie-Chips mit Remoulade](#)

[Grüner Entschlackungsssaft](#)

[Grüne Rohkostsuppe](#)

[Grüner Smoothie de luxe](#)

[Karotten-Cayenne-Turbosoft](#)

[Linsen-Schwarzkohl-Eintopf mit Chermoula-Würze](#)

[Mung dahl](#)

[Ossobuco mit Tomaten](#)

[Pilz-Stilton-Quinoa-Risotto](#)

[Ribollita mit Petersilien-Zitronen-Öl](#)

[Selleriepüree](#)

[Shepherd's pie](#)

[Sommersalat mit Rotkohl und Limette](#)

[Wurst-Gemüse-Topf](#)

## **Senfdressing**

[Senf-Lauch-Sauce](#)

## **Sesam**

[Cranberry-Quinoa-Frühstücksriegel](#)

[Gurkenmaki mit Krebsfleisch](#)

[Gurkennudelsalat mit Hühnchen und Sesamdressing](#)

[Karotten-Radieschen-Salat mit Algen in Misodressing](#)

[Makrele mit Miso-Karotten-Dressing](#)

[Mungbohnen-Hummus](#)

[Sesamdressing](#)

[Shepherd's Pie](#)

## **Smoothie**

[Blaubeer-Vanille-Spinat-Smoothie](#)

[Erdbeer-Minze-Gurken-Smoothie](#)

[Grüner Smoothie de luxe](#)

[Papaya-Smoothie](#)

[Piña-Colada-Smoothie](#)

[Rote-Bete-Maca-Smoothie](#)

[Smoothie mit Erdnussbutter, Maca und Kakao](#)

## **Soba: Heißer Soba-Salat**

[Socca-Pizza](#)

[Southwestern-Gewürz-mischung](#)

## **Spargel**

[Spargel-Erbsen-Risotto mit Minze-Petersilien-Öl](#)

[Superfood-Salat mit Miso-Tahini-Dressing](#)

## **Speck: Krautsalat mit Speck und Apfel**

## **Spinat**

[Blaubeer-Vanille-Spinat-Smoothie](#)

[Grüner Entschlackungssaft](#)

[Grüne Rohkostsuppe](#)

[Grüner Smoothie de luxe](#)

[Malaysisches Linsen-Kürbis-Curry](#)

[Mung dahl](#)

[Rote-Bete-Maca-Smoothie](#)

[Steak mit Senf-Lauch-Sauce und Brunnenkressesalat](#)

## **Steckrüben: Wurst-Gemüse-Topf**

[Sticky-Toffee-Pudding](#)

[Superfood-Salat mit Miso-Tahini-Dressing](#)

## **T**

[Tahini-Energiekugeln](#)

[Tamarinden-Sauce](#)

[Tamari-Zitronensauce](#)

[Tarte mit Kürbis und Knoblauch auf Mandelboden](#)

[Teriyaki-Sauce](#)

[Thai-Chilisauce, Süße](#)

**Thymian**

[Baked Beans mit Räucheraroma](#)

[Bohnenmus](#)

[Ganzer gebackener Blumenkohl](#)

[Kohlrabi-Gratin](#)

[Lammbraten mit Sardellen](#)

[Pilz-Stilton-Quinoa-Risotto 206](#)

[Quinoa-Salat mit Röstgemüse und Paranusspesto](#)

[Röstgemüse mit Weißwein-Miso-Sauce](#)

[Shepherd's pie](#)

[Vegetarischer Pilz-Quinoa-Braten mit Maronen und Aprikosen](#)

[Trifle mit Pistazien, Feigen und Ziegenkäse](#)

**V**

[Vanille-Malz-Shake mit Schokosauce](#)

[Vietnamesische Hähnchen-Pho mit Zucchininudeln](#)

**W**

**Weißkohl**

[Buchweizen-Burritos](#)

[Heißer Soba-Salat](#)

[Hähnchen-Tinola](#)

[Malaysisches Linsen-Kürbis-Curry](#)

[Ossobuco mit Tomaten](#)

[Ribollita mit Petersilien-Zitronen-Öl](#)

**Wirsing**

[Heißer Soba-Salat](#)

[Ossobuco mit Tomaten](#)

**Wurst**

[Wurst-Gemüse-Topf](#)

## **Z**

[Zichorien-Latte](#)

## **Zimt**

[Bananenbrot](#)

[Buchweizen-Birchermüsli](#)

[Buchweizen-Knuspermüsli mit Zimt](#)

[Cranberry-Quinoa-Frühstücksriegel](#)

[Gefrorene Schoko-Nuss-Bananen am Stiel](#)

[Geröstete Kokos-Chips](#)

[Knusprige Kichererbsen](#)

[Malaysisches Linsen-Kürbis-Curry](#)

[Mexikanische heiße Schokolade](#)

[Smoothie mit Erdnussbutter, Maca und Kakao](#)

[Vietnamesische Hühnchen-Pho mit Zucchininudeln](#)

[Würziger Apfel-Weinbrand-Punsch](#)

[Zimt-Mandel-Mus](#)

[Zimt-Rosinen-Cookies](#)

[Zitronen-Mohn-Muffins](#)

[Zitronen-Petersilien-Cashew-Dip](#)

## **Zucchini**

[Frittata-Muffins](#)

[Hühnchencurry mit Blumenkohlreis](#)

[Hühnchen-Tinola](#)

[Lammcurry Ceylon-Art](#)

[Linsen-Schwarzkohl-Eintopf mit Chermoula-Würze](#)

[Ruckzuck-Zucchinisalat](#)

[Salat mit Erbsen, Pfirsichen und Ziegenkäse](#)

[Shepherd's pie](#)

[Vietnamesische Hühnchen-Pho mit Zucchininudeln](#)

[Zucchini-Auberginen-Curry](#)

[Zucchinifritten](#)

[Zughetti alla Puttanesca](#)

[Zughetti mit Ragù](#)

**Zuckererbsen**

[Garnelen-Laksa](#)

[Hühnchencurry mit Blumenkohlreis](#)

# IMPRESSUM

---

Edel Books

Ein Verlag der Edel Germany GmbH

Copyright © 2015 Edel Germany GmbH

Neumühlen 17, 22763 Hamburg

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

1. Auflage 2015

Titel der Originalausgabe: Hemsley and Hemsley – The Art of eating well  
Jasmine und Melissa Hemsley

Text © Melissa and Jasmine Hemsley 2014

Photography by Nick Hopper © Ebury Press 2014

Design: Two Associates

Fotografie: Nick Hopper

Food Styling: Frankie Unsworth

Styling: Polly Webb Wilson

Projektkoordination der deutschen Ausgabe: Julia Sommer

Übersetzung: Melanie Schirdewahn, Köln; Lisa Voges, Köln

Redaktion und Satz der deutschen Ausgabe: trans texas publishing services GmbH, Köln

Umschlagadaption: Groothuis. Gesellschaft der Ideen und Passionen mbH |  
[www.groothuis.de](http://www.groothuis.de)

eBook-Produktion: [rombach digitale manufaktur](http://rombach-digitale-manufaktur.de), Freiburg i.Br.

Alle Rechte vorbehalten. All rights reserved. Das Werk darf – auch teilweise – nur mit

Genehmigung des Verlages wiedergegeben werden.

EISB 978-3-8419-0368-6