

Pascale
Naessens



Gutes Essen - großer Genuss

Gesunde Rezepte, die glücklich machen



Pascale Naessens

Gutes Essen - großer Genuss

Gesunde Rezepte, die glücklich machen





Köstliche Mahlzeitsuppen	15
Überraschende Salate	33
Tapas und Mittagessen	58
Abendessen	111
Genussvolle Frühstücke	152
Verwöhndesserts	182



Evi, eine Leserin:

Was hat sich für mich verändert?
Dass mir die Mahlzeiten schmecken und ich genussvoll abnehme. Das war in der Vergangenheit nicht so. Wenn ich abnehmen wollte, habe ich fast jeden Tag das Gleiche gegessen und reduzierte lediglich die Menge. Doch heute nehme ich genussvoll ab. Wow!

Nahrhaft essen: die Methode, um endlich nicht mehr zu viel zu essen.



Gutes Essen, echte Romantik

Die Fotoproduktion für ein neues Buch mache ich immer im Frühling. Das weiche Frühlingslicht verleiht meinen Bildern ihren typischen Charakter und ihre besondere Ausstrahlung. Mit der Arbeit an diesem Buch brach eine intensive und erfüllende Zeit für mich an: Ich konnte meiner Arbeit fokussiert nachgehen und die Dinge tun, die ich gerne tue: mit Rezepten experimentieren, die ich mir in den Monaten zuvor ausgedacht und notiert hatte, mit Roos, der Fotografin, zusammenarbeiten und schöne Keramiken herstellen. Wochenlang töpferte ich in meinem Atelier Teller und andere Gegenstände. Die Ergebnisse sehen Sie in diesem Buch. Denn alle Teller, die Sie hier finden, habe ich selbst getöpfert. Ich freue mich darüber, dass mein Geschirr nun auch im Handel erhältlich ist.

Ich mag es, wenn sich mein Arbeits- und Privatleben miteinander vermischen. Die Welt zu verschönern war schon immer mein Antrieb, und die Arbeit an meinem neuen Buch hat ihn noch weiter verstärkt. Ich hatte das Bedürfnis, unser Zuhause, unseren Lebens- und Arbeitsraum, noch gemütlicher zu gestalten – nur wie? Ich bestellte alles Nötige im Internet: Rosen, essbare Blüten und Kräuter. Mir wurde klar, wie wenig es braucht, um eine tolle Atmosphäre zu kreieren: schönes Geschirr, farbenfrohe Blumen und etwas Fantasie.

Während der Arbeit am Buch haben mein Mann und ich sehr viel gekocht. Für uns selbst und für dieses Projekt – auch in dieser Hinsicht haben sich meine Welten miteinander vermischt. Köstliche Nachspeisen zuzubereiten ist mein Ding. In jener Zeit haben wir es uns richtig gut gehen lassen und haben die gemütliche Stimmung zu Hause genossen. Obwohl wir mehr kochten und Nachspeisen verzehrten, haben wir kein Gramm zugenommen. Im Gegenteil, wir fühlten uns noch besser als zuvor. All die nahrhaften Speisen und vielen Ballaststoffe taten unserem Körper offenbar gut.

Echte Nahrung hat kein Label.

Was nicht bedeutet, dass wir zu den Glücklichen zählen, die gar nicht zunehmen. Würden wir regelmäßig Pfannkuchen und Waffeln essen, würden wir genauso zunehmen wie viele andere. Wir essen einfach anders. Wir essen „echtes Essen“ und lassen verarbeitete Lebensmittel links liegen.

Nahrung ist Medizin.

Es geht also nicht darum, weniger zu essen oder um Essen mit weniger Kalorien, sondern um besseres Essen. Wir bevorzugen hochwertige Lebensmittel, die den Körper wirklich ernähren. So wird man energievoller, der Körper kann besser arbeiten und die Pfunde purzeln.



Seit mehr als zehn Jahren schreibe ich über gesunde Ernährung und seit über zwanzig Jahren weiß ich aus eigener Erfahrung, dass eine vollwertige, natürliche Ernährung mich stärker, gesünder und glücklicher macht. Oder mit den Worten des Buchautors und Diabetesspezialisten Prof. Hanno Pijl: „Wenn Nahrung krank machen kann, kann man sie auch dazu verwenden, wieder gesund zu werden.“

Ich bin sehr froh, die Kraft gesunder Ernährung entdeckt zu haben, auch wenn ich zugeben muss, dass es bis dahin ein langer Weg war. Schon vor vielen Jahren wurde mir bewusst, dass ich so nicht weitermachen konnte. Wenn ich damals keine Essstörung gehabt hätte, hätte ich wahrscheinlich wie so viele andere gesagt: „Gesundes Essen? Alles Quatsch.“ So gesehen sollte ich vielleicht dankbar sein, dass es diese Krise in meinem Leben gab. Oder, um es mit den Worten von Rahm Emanuel, dem ehemaligen Stabschef von Barack Obama, zu sagen: „Man sollte eine ernste Krise nie ungenutzt verstreichen lassen.“ Krisen bieten die Gelegenheit, Dinge zu tun, die man bis dahin für unmöglich hielt.

Deshalb sollten wir Krisen dazu nutzen, unsere Gesundheit zu stärken. Die Forschung zeigt nicht nur, dass „eine gute Gesundheit“ den Unterschied ausmacht, sondern auch, dass Menschen mit einer schlechteren Gesundheit auf einfache Weise gesünder werden können. Laut Prof. Dariush Mozaffarian, dem Ernährungsspezialisten und Dekan der Tufts-Universität in Boston, können die meisten Menschen ihren Stoffwechsel und ihr Immunsystem in wenigen Monaten mit einer einfachen Methode stärken: durch den Verzehr vollwertiger und natürlicher Lebensmittel, mehr Bewegung und effektive Stressbekämpfung. Dieses Buch soll helfen, dies erfolgreich und möglichst genussvoll umzusetzen.

**Es ist eine Wiederentdeckung der eigenen Kräfte.
Sie werden sich einfach gut fühlen.**

Das Beste: Es wird Ihnen Spaß machen. Sie werden kochen und gesund essen, ohne Hunger zu haben. Man wird energiegeladener, wenn der Körper besser arbeiten kann. Es ist eine Wiederentdeckung der eigenen Kräfte. Sie werden sich einfach gut fühlen.

Auf Nachspeisen muss niemand verzichten. Nachspeisen sind pure Liebe, ein gegenseitiges Verwöhnen. Aus diesem Grund enthält dieses Buch ein umfangreiches Kapitel mit köstlichen Nachspeisen. Ich habe jedoch Desserts ausgewählt, die unsere Körperfunktionen unterstützen.

Gemeinsames genussvolles Kochen und dabei auf die Gesundheit zu achten sind keine Gegensätze. Ganz im Gegenteil, sie gehen sogar Hand in Hand. Wer zu Hause mit unverarbeiteten Zutaten Essen zubereitet, macht sich selbst und seinen Lieben das schönste Geschenk überhaupt: einander gesünder und stärker zu machen. Das macht wirklich glücklich.

Viel Spaß mit diesem Buch wünscht Ihnen

Pascale



Es ist eine Kunst,
Nachspeisen zu kreieren
und dabei dennoch
gesund zu essen.

Bayrisch Creme aus Pflirsichen
und getrockneten Aprikosen
Rezept auf Seite 186

Das gute Leben

Gutes Essen ist die Grundlage für ein gutes Leben, für ein Leben voller Energie und mit einem Körper, der richtig arbeiten kann. Heute wissen wir, dass eine gesunde Ernährung v. a. aus Lebensmitteln besteht, die hochwertiger sind. „Echte Lebensmittel“ sind Lebensmittel, die nicht genmanipuliert, nur minimal verarbeitet und nicht raffiniert sind. Sie bilden die Grundlage einer gesunden Ernährungsweise, ungeachtet, ob diese nun kohlenhydratarm, vegan usw. ist.

Heute gelingt es uns immer besser, konstruktiv über Ernährung zu reden und zu schreiben – auch in den Medien und sogar in den sozialen Netzwerken. Es geht nicht mehr darum, dass wir uns alle auf die gleiche Art und Weise ernähren sollen. Denn schließlich sind wir alle unterschiedlich und reagieren deshalb auch unterschiedlich auf Essen. Wichtig ist, dass wir als Individuum besser verstehen, was Ernährung mit unserem Körper macht. Dafür müssen wir unser Wissen darüber vertiefen und erweitern, welche Lebensmittel am besten zu uns und unserem Körper passen. Wenn jemand sich anders ernährt, lautet die einzig richtige Frage: Wieso tut er das? Weshalb will sich jemand z. B. kohlenhydratarm oder ketogen ernähren? Meistens hat die Person dafür einen guten Grund. Die Antwort auf die Frage ist interessanter und lehrreicher als eine Diskussion über eine bestimmte Essgewohnheit.

Mein Antrieb war es nie, abzunehmen, sondern mich anders und besser zu ernähren. Gewichtsverlust ist häufig die natürliche Folge und ein toller Nebeneffekt. Dieser Ansatz ist aber völlig anders als der, wie man möglichst schnell überflüssige Kilos los wird. Mir geht es vorrangig darum, gut zu leben.

Die Low-Carb-Bewegung

In früheren Zeiten wurde gesunde Ernährung oft aus der berechtigten Angst vor Mangelernährung propagiert. Ernährungsberater zeigten, wie man den Körper richtig und ausreichend ernähren kann. Heute, in einer Welt, in der mehr als die Hälfte der Menschheit übergewichtig ist, lautet die Frage: Wie kann man einen überernährten Körper wieder gesund machen? Die kohlenhydratarne Ernährung ist eine Bewegung geworden, eine Antwort auf die westliche Ernährung mit ihrem Übermaß an schnell verwertbaren Kohlenhydraten. Und genau deshalb ist sie so erfolgreich.

Die kohlenhydratarne Bewegung kennt unterschiedliche Abstufungen: Low Carb, Keto-Diät, Intervallfasten usw. Allen gemein ist jedoch folgender Grundansatz: weniger Kohlenhydrate. Die letzte Variante umfasst sogar kurze Fastenzeiten. Je nach Ausgangslage, Ziel und Vorlieben kann jeder die für ihn passende Wahl treffen.

Persönlich bevorzuge ich schon seit Jahren eine kohlenhydratarne, mediterrane Ernährung. Vielleicht finde ich sie so toll, weil sie moderat und sehr abwechslungsreich ist und nichts mit Verzicht, Wiegen und Kalorienzählen zu tun hat. Im Mittelpunkt steht, leckeres Essen zu genießen. Mir ist aber durchaus bewusst, dass manche Menschen mehr tun müssen, um ihr Ziel zu erreichen.

Moderat kohlenhydratarne, mediterrane Ernährung

Mit dieser Überschrift ist meine Essgewohnheit am besten umschrieben: viel Gemüse, viel Olivenöl, viel Fisch, ab und zu auch Fleisch, viele Nüsse, aber weniger Kohlenhydrate. Diese moderate Kohlen-

hydratzufuhr steht im krassen Widerspruch zum hohen Kohlenhydratanteil in unserer westlichen Ernährung. Insbesondere die schnell verfügbaren Kohlenhydrate (z. B. in Brot, Nudeln, weißem Reis, Kartoffeln) bleiben dabei außen vor. Stattdessen setze ich auf ballaststoffreiche Kohlenhydrate aus unverarbeiteten Produkten wie Obst, Porridge und Getreidekörnern.

Wieso sollte ich auf eine moderat kohlenhydratarne, mediterrane Ernährung umstellen?

- Sie zählt zu den schmackhaftesten Küchen der Welt
- Sie macht uns mit jedem Bissen gesünder
- Sie gibt uns mehr Energie
- Sie führt bei Übergewichtigen zu Gewichtsverlust
- Sie hilft Menschen, die Diabetes Typ 2 haben, die Krankheit in den Griff zu bekommen
- Sie reduziert das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen
- Sie trägt zu einem stabilen Blutdruck bei
- Sie ist eine Wohltat für den Darmtrakt

Kurz: Diese Ernährung macht glücklich.

Ich habe eine praktische Übersicht zusammengestellt, an der Sie sich entlanghangeln können. Meine Methode ist eigentlich nichts anderes als eine Kombination diverser Elemente. Wer sich für sie entscheidet, entscheidet sich auch automatisch für echtes, natürliches Essen und eine moderat kohlenhydratarne Ernährung.



Praktisches

MENGEN

Die Mengenangaben in diesem Buch gelten für zwei Personen, sind aber nur Richtwerte. Fühlen Sie sich frei, sie Ihren eigenen Bedürfnissen anzupassen. Ich weiß schließlich nicht, ob Sie ein guter oder schlechter Esser sind, ob Mann oder Frau, ob Sie ein aktives oder passives Leben führen, ob Sie sportlich sind oder einen sitzenden Beruf ausüben, ob Sie groß oder klein sind usw. Und wie weiß man, wie viel man braucht? Die Antwort ist einfach: Hören Sie auf zu essen, wenn Sie satt sind, und essen Sie weiter, wenn Sie noch hungrig sind.

WAS FEHLT IN DER ZUTATENLISTE?

Pfeffer und Salz hat jeder vorrätig, diese Gewürze wurden nicht mit aufgenommen.

BACKTEMPERATUR UND -ZEITEN

Die Temperaturangaben beziehen sich auf Ober-/Unterhitze. Die Backzeiten sind Richtwerte, die je nach Ofen und Material der Gefäße etwas abweichen können.

GETRÄNKE

Morgens brühe ich mir immer eine große Kanne grünen Tee auf, die ich während des Frühstücks und im Laufe des Vormittags trinke. Mir schmeckt grüner Tee auch kalt sehr gut. Zum Mittagessen und nachmittags bevorzuge ich allerdings Wasser, während ich abends, je nach Stimmung, gerne ein alkoholfreies Bier (wenig Kohlenhydrate), Wasser, Kombucha (siehe unten) oder ein Glas Wein trinke.

Manchmal schreiben mir Leser, dass auf meinen Bildern immer Wein getrunken wird. Ich trinke ab und zu ein Gläschen Wein bzw. Schaumwein, aber häufiger trinke ich einen (ungesüßten) Kombucha. Was auf den Bildern wie Wein aussieht, ist es also nicht immer. Kombucha gibt es schon sehr lange. Es wird auf der Basis von grünem oder schwarzem Tee zubereitet und mit Zucker versetzt, der anschließend fermentiert und dadurch verschwindet. Das Ergebnis ist ein etwas säuerliches, charaktervolles und eigenwilliges Getränk mit lebenden Bakterien. Bevorzugen Sie ungesüßten Kombucha. Ihm werden diverse gesundheitliche Vorteile nachgesagt. Auf jeden Fall enthält er lebende Bakterien, die unserem Darm guttun. Ein gesunder Darm wiederum ist wichtig für ein gut funktionierendes Immunsystem.

NEUE ZUTATEN

In jedem meiner Bücher präsentiere ich einige neue Zutaten. Manchmal sind es exotische oder auch einfach nur vergessene Zutaten, von denen ich meine, dass sie einen kulinarischen Mehrwert haben können. In diesem Buch finden Sie die folgenden neuen Zutaten:

Schwarzer Knoblauch

Der Werbeslogan einer Marke, die schwarzen Knoblauch vertreibt, lautet: „Weniger Geruch, mehr Geschmack.“ Das kann ich bestätigen. Schwarzer Knoblauch entsteht durch eine dreiwöchige Fermentation von weißen Knoblauchknollen. Dabei erhalten sie ihre schwarze Farbe, den herrlich süßlichen Geschmack und die weiche Konsistenz. Schwarzer Knoblauch ist noch gesünder als sein weißes Pendant, enthält mehr Antioxidantien und ist bekömmlicher. Die Zehen lassen sich in Saucen und Salaten verarbeiten, zu Fisch und Fleisch servieren und machen sich sogar gut in Nachspeisen. Schwarzen Knoblauch gibt es im Naturkostladen. Er ist eine unkomplizierte Zutat (siehe Rezepte auf Seite 44, 52 und 144).

Kaffir-Limettenblätter

Die Kaffir-Limette, eine kleine Frucht mit runzeliger Schale, sollte man nicht mit der bei uns bekannten Limette verwechseln. Ihre sehr aromatischen Blätter finden v. a. Verwendung in der asiatischen Küche. Ich verarbeite sie gerne in verschiedenen Gerichten. Ob frisch oder getrocknet, sie sind fast überall erhältlich und recht preisgünstig, v. a. in Asia-Läden, in denen man für wenig Geld eine ganze Tüte erhält. Außerdem verbreiten die Blätter im Schrank einen angenehmen Limettenduft. Einfach köstlich. Ich bevorzuge die getrockneten Blätter und lasse sie mit anderen Zutaten schmoren. So verleihen sie dem Gericht eine ausgeprägte Limettennote, die das Aroma von Limettensaft bei Weitem übertrifft. Manchmal brate ich sie auch mit Nüssen und Kräutern an (siehe Rezepte auf Seite 22, 24, 67, 90, 94, 96, 142 und 146).

Balsamico bianco

Mit dem belgischen Küchenchef Jo Bussels teile ich die Liebe für eine einfache, pure Küche. Von ihm erhielt ich den Tipp, gedünstetes Gemüse mit etwas Balsamico bianco zu verfeinern. Seitdem experimentiere ich mit diesem Essig und muss zugeben, dass Gemüse dadurch an Geschmack und Vielschichtigkeit gewinnt. Balsamico bianco ist weniger süß als sein dunkles Pendant und färbt das Gericht nicht dunkel. Die meisten unter uns kennen ihn, aber nutzen ihn nur selten. In diesem Buch habe ich ihn in einigen Rezepten verwendet.

Rosenblütenblätter

Wer seine Küche mit einem Hauch von Romantik verfeinern will, dem kann ich wärmstens getrocknete Rosenblütenblätter empfehlen. Sie sind so hübsch, dass sie sich sofort in den Vordergrund spielen. Außerdem sind sie essbar, besonders schmackhaft und verleihen Tees oder Nachspeisen eine subtile Geschmacksnote. Ich verwende sie zudem als Badeszusatz. Essbare Rosenblütenblätter finden Sie z. B. im Internet. Kaufen Sie bevorzugt lose, getrocknete Blütenblätter oder kleine Rosenknospen. Sie haben mir viele schöne Momente beschert, sowohl kulinarischer Natur, aber auch als Tischdekoration. Sie machen sich auch gut als Potpourri, eine wohlduftende Mischung aus getrockneten Blumen. Rosen bringen Farbe, Duft und Wohlbehagen ins Leben. Darüber hinaus sind sie ein Naturprodukt (siehe Seite 62, 148, 178 und Rezepte auf Seite 184, 186).



Köstliche Mahlzeitsuppen

In meinen bisherigen Kochbüchern kamen Suppen nicht so oft zum Zuge. Viele Menschen essen gerne Suppe, weil sie glauben, sie würden so leichter abnehmen. Viel Gemüse, keine Fette und viel Wasser – eine solche Suppe gibt einem zwar kurzzeitig ein zufriedenes Gefühl, aber löst auch schnell wieder Appetit aus. Der Verzehr von viel Gemüse ist zweifelsohne gesund, aber wirklich sättigend sind Eiweiß und Fette. Darüber hinaus ist Kauen sehr wichtig und spielt eine bedeutende Rolle beim Sättigungsmechanismus. Durch das Kauen werden Signale an Gehirn und Darm gesendet, die somit ankündigen, dass Essen unterwegs ist. Dies fördert wiederum die Verdauung. Kauen ist auch wichtig für eine gute Darmfunktion. Laut einer japanischen Studie beugt Kauen sogar Demenz vor. (Watanabe Y., Hirano H., Matsushita K., „How masticatory function and periodontal disease relate to senile dementia“. Japanese Dent Sci Rev 2015; 51, S. 34–40.)

Dies sind nur einige von vielen Gründen, richtige Mahlzeitsuppen zu essen. Die Suppen in diesem Kapitel sind sättigend, überraschend anders und sehr schmackhaft. Wenn der Hunger nicht groß ist, genügt es, nur eine kleine Portion Suppe zu essen. Wer jedoch die Suppe als Vorspeise oder Appetithappen servieren möchte, sollte die Portionen noch kleiner machen. Passen Sie die Menge immer dem Anlass und Ihrem Appetit an. Lassen Sie sich inspirieren!



✓ Keto

KALTE AVOCADO- ERBSEN-SUPPE

Arbeitsaufwand: 15 Minuten

Garzeit: 15 Minuten

- 4 Scheiben luftgetrockneter Schinken
- 1 weiße Zwiebel
- Olivenöl
- 2 Knoblauchzehen
- 200 g frische junge Erbsen (oder tiefgekühlt)
- 1 Avocado
- 1 Bund Brunnenkresse

Den Backofen auf 180°C vorheizen.

Die Schinkenscheiben etwa 7 Minuten in den vorgeheizten Backofen legen oder so lange in der Pfanne braten, bis sie knusprig sind.

Die Zwiebel schälen, in Scheiben schneiden und bei geringer Hitze in etwas Olivenöl glasig dünsten (sie darf nicht braun werden). Die Knoblauchzehen grob zerkleinern und dazugeben.

Zur gedünsteten Zwiebel 1 l Wasser hinzufügen.

Alles aufkochen, die Erbsen dazugeben und einige Minuten mitkochen.

Die Avocado halbieren und den Stein entfernen, das Fruchtfleisch herauslöfeln.

Die Pfanne vom Herd nehmen und Avocado und Brunnenkresse hineingeben (etwas Brunnenkresse für die Garnierung beiseitestellen). Mit Salz und schwarzem Pfeffer würzen.

Mit einem Stabmixer zu einer glatten Suppe verarbeiten und abkühlen lassen.

Die Suppe auf Teller verteilen, mit Brunnenkresse garnieren und mit Schinkenstücken bestreuen.

**Diese Suppe schmeckt kalt wie warm sehr gut.
Eine Suppe, wie sie sein sollte: köstlich, einfach und
auch ein optisches Highlight!**



BROKKOLISUPPE

mit Halloumi und Walnuss-Parmesan-Streuseln

Arbeitsaufwand: 20 Minuten

Garzeit: 20 Minuten

1 Brokkoli (400 g)
¼ Knollensellerie (200 g)
Olivenöl
200 g Halloumi (siehe Tipp)

Für die Streusel:

10 g Walnusskerne
10 g Petersilie
20 g geriebener Parmesan

Den Brokkoli putzen, waschen und in Röschen teilen. Den Strunk schälen und in Stücke schneiden. Den Knollensellerie putzen, schälen und in Stücke schneiden.

Brokkoli und Knollensellerie mit so viel Wasser in einen hohen Topf geben, bis das Gemüse fast bedeckt ist. Etwas Olivenöl hinzufügen und mit Salz und Pfeffer würzen. Das Gemüse garen.

Den Halloumi in Stücke schneiden und in einer Pfanne rundum ohne Fett braten.

Für die Streusel Walnüsse und Petersilie fein hacken und in einer Schüssel mit dem Parmesan mischen.

Einige Brokkoliröschen aus dem Topf nehmen und den Rest mit einem Stabmixer zu einer cremigen Suppe pürieren.

Die Suppe auf Teller verteilen und Brokkoliröschen und Halloumistücke dazugeben.

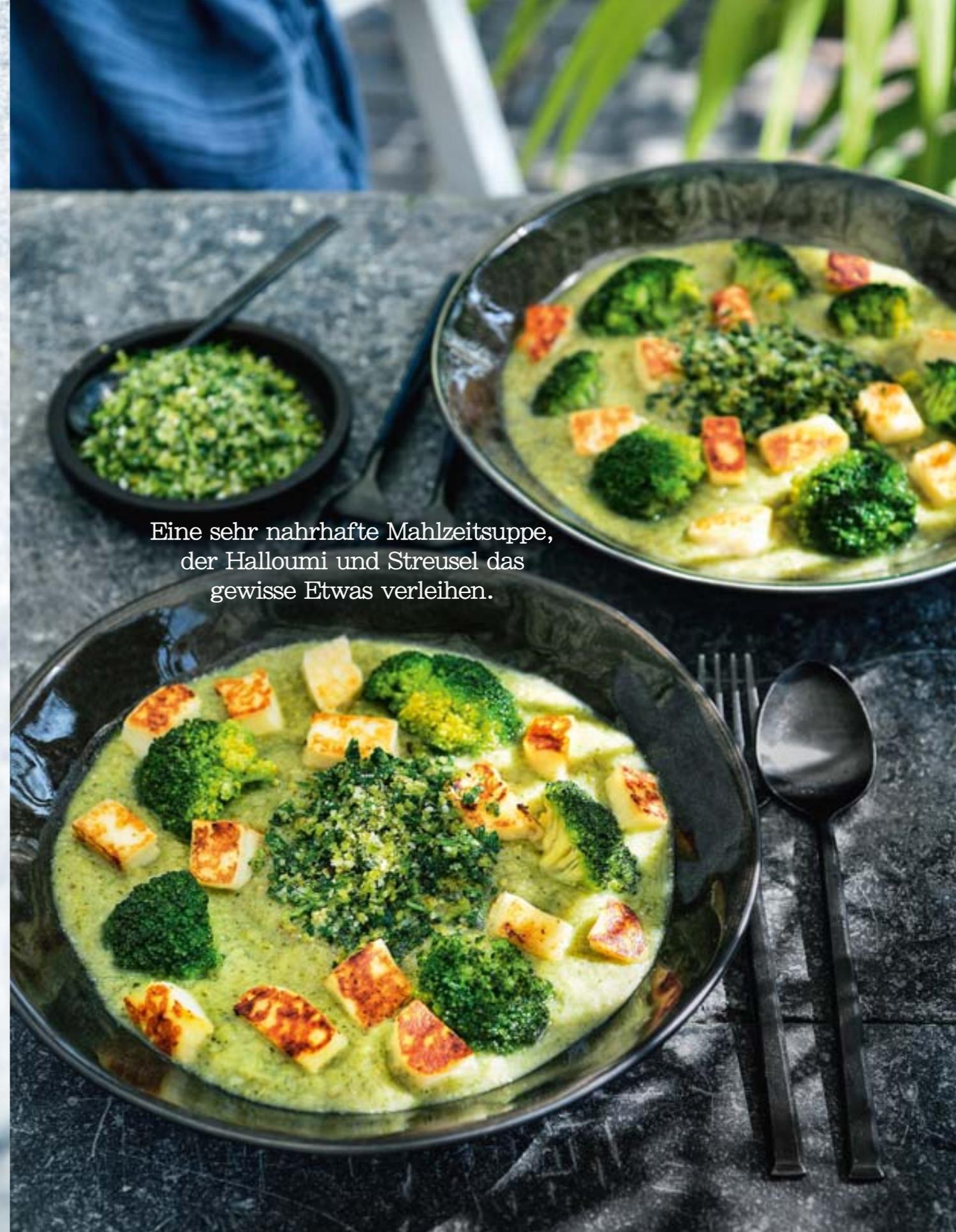
Mit den Streuseln garnieren.

Tipp: Halloumi oder Berloumi?

Berloumi ist die belgische Halloumi-Variante und wird in Berlaar hergestellt, daher der Name. Halloumi lässt sich in allen Rezepten in diesem Buch durch Berloumi ersetzen.

Tipp: Keto

Für die Keto-Variante einfach mehr Nüsse, weniger Knollensellerie und mehr Olivenöl verwenden.



Eine sehr nahrhafte Mahlzeitsuppe,
der Halloumi und Streusel das
gewisse Etwas verleihen.

✓ Keto

CURRYSUPPE

mit köstlichem Gemüse

Arbeitsaufwand: 15 Minuten

Garzeit: 15 Minuten

Für die Currysuppe:

1 Stück Ingwer (2 cm)

2 Knoblauchzehen, Olivenöl

2-3 EL grüne Currypaste

5 getrocknete Kaffir-Limettenblätter

1 Dose Kokosmilch (400 ml)

Saft von ½ Limette

1 Aubergine

1 Zucchini

½ Brokkoli (in Röschen zerteilt)

200 g Zuckerschoten

1 Handvoll Pistazien

Ingwer in feine Würfel schneiden, Knoblauch schälen und ebenfalls in feine Würfel schneiden und beides in einem Topf mit etwas Olivenöl anbraten. Currypaste und Kaffir-Limettenblätter dazugeben. Kurz umrühren und dann Kokosmilch und Limettensaft hinzufügen. Die Mischung bei geringer Hitze köcheln lassen.

In der Zwischenzeit die Aubergine waschen, putzen und in Stücke schneiden. Etwas Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die Aubergine darin etwa 2 Minuten anbraten. Dann etwas Wasser dazugeben, den Deckel auflegen und die Aubergine garen. Die Zucchini waschen, putzen, in Stücke schneiden und zur Aubergine hinzufügen. Mit Salz und Pfeffer würzen und weitere 3 Minuten mit geschlossenem Deckel und unter gelegentlichem Rühren garen.

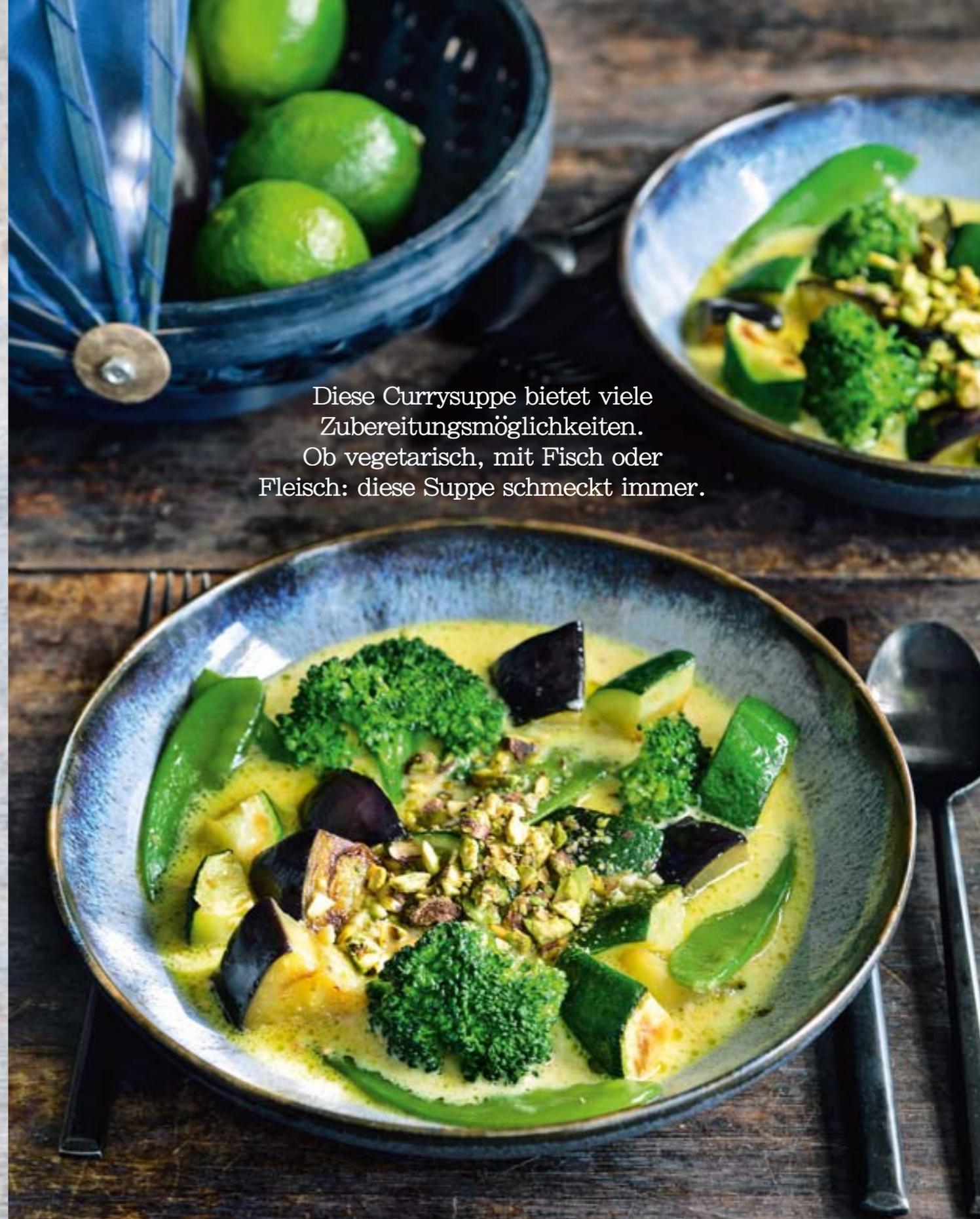
Das gegarte Gemüse auf einen Teller geben und beiseitestellen.

Brokkoliröschen und Zuckerschoten zu den Gewürzen in den Topf geben. Etwas Olivenöl und Wasser hinzufügen und mit Salz und Pfeffer würzen. Etwa 3 Minuten mit geschlossenem Deckel köcheln lassen.

Currysuppe und beiseitegestelltes Gemüse auf Teller verteilen. Mit Pistazien garnieren.

Tipp: Varianten

Diese vegane Suppe ist eine gute Basis. Sie können sie mit in Stücke geschnittenem Fisch verfeinern, die Sie erst kurz vor dem Servieren dazugeben und mitkochen. Oder verwandeln Sie das Gericht in eine Hühnersuppe, indem Sie stark angebratene Hähnchenstücke dazugeben.



Diese Currysuppe bietet viele Zubereitungsmöglichkeiten. Ob vegetarisch, mit Fisch oder Fleisch: diese Suppe schmeckt immer.

LAUCH-PASTINAKEN-SUPPE

mit Kokosmilch

Arbeitsaufwand: 10 Minuten

Garzeit: 15 Minuten

1 große weiße Zwiebel, Olivenöl
2 Stangen Lauch
2 Pastinaken
2 Knoblauchzehen
8 Kaffir-Limettenblätter (frisch oder getrocknet, siehe Tipp)
Saft von ½ Limette
300 ml Kokosmilch
gehackte Petersilie zum Garnieren

Die Zwiebel schälen, halbieren, in Scheiben schneiden und in einem Topf mit etwas Olivenöl dünsten. Die Lauchstangen waschen, putzen und in Ringe schneiden. Die Pastinaken putzen, schälen und in Scheiben schneiden. Die Knoblauchzehen schälen und in feine Würfel schneiden.

Die Lauchringe dazugeben, wenn die Zwiebeln braun werden. Das Gemüse unter ständigem Rühren garen, bis der Lauch weich ist. Gegebenenfalls noch etwas Olivenöl hinzufügen. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Pastinaken, Knoblauch, Kaffir-Limettenblätter und Limettensaft dazugeben.

Die Kokosmilch und so viel Wasser hinzufügen, bis das Gemüse vollständig bedeckt ist. Das Gemüse bei geringer Hitze garen, bis die Pastinaken weich sind.

Die Hälfte des Gemüses aus dem Topf nehmen und beiseitestellen. Das restliche Gemüse zu einer sämigen Suppe pürieren.

Die Suppe auf Teller verteilen und etwas Gemüse in die Mitte jedes Tellers geben. Mit Petersilie garnieren.

Tipp: Kaffir-Limettenblätter

Kaffir-Limettenblätter lässt man als Geschmacksverstärker mitgaren. Da sie zäh sind, werden sie in der Regel nach dem Garen wieder entfernt oder nur zum Garnieren verwendet. Zum Verzehr sind sie nur nach folgender Zubereitung geeignet: die Blätter in kleine Stücke schneiden und anbraten (siehe Seite 94, 96 oder 67) oder mit den Zutaten für eine Sauce oder Suppe mitpürieren.

Diese Suppe ist einfach köstlich!

Kaffir-Limettenblätter verleihen ihr Tiefe.



KÜRBISSUPPE

mit Champignons und Feta

Arbeitsaufwand: 20 Minuten
Garzeit: 1 Stunde und 20 Minuten

1 Kürbis der Saison (700 g)
2 Knoblauchzehen
4 Zweige Thymian
2 weiße Zwiebeln
2 EL weißes Miso (nach Belieben, siehe Tipp)
200 g braune Champignons
Olivenöl
30 g Kürbiskerne
100 g Feta

Den Backofen auf 180 °C vorheizen.

Den Kürbis waschen, halbieren und die Kerne mit einem Löffel entfernen. Die Kürbishälften in eine Auflaufform legen. Jeweils 1 ganze, geschälte Knoblauchzehe und 2 Thymianzweige in die Kürbishälften legen. Mit Salz und Pfeffer würzen und mit Olivenöl beträufeln. Die Auflaufform in den Ofen stellen und die Kürbishälften in 1 Stunde weich garen.

Die Zwiebeln schälen, vierteln und nach 40 Minuten zu den Kürbishälften im Backofen geben. Die Auflaufform aus dem Backofen nehmen. Das Fruchtfleisch aus den Kürbishälften herauslöffeln und in einen hohen Topf geben. Von den Thymianzweigen die Blättchen abzupfen und zusammen mit Zwiebeln und Knoblauch dazugeben. Dann 750 ml Wasser hinzufügen und alles mit einem Stabmixer pürieren. Die Suppe abschmecken und wieder erhitzen, aber nicht aufkochen. Das Miso in einem Glas mit etwas Suppe auflösen und in den Topf geben (siehe Tipp). Die Champignons putzen, in Scheiben schneiden und in einer Pfanne mit etwas Olivenöl anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Dann die Kürbiskerne hinzufügen.

Die Suppe auf Teller verteilen, Champignons, Kürbiskerne und Feta darüberstreuen.

Tipp: Miso

Miso verleiht Ihrer Kürbissuppe eine zusätzliche Geschmacksdimension. Wie andere fermentierte Produkte (z. B. Käse) zählt auch Miso zu den Lebensmitteln mit Umami. Da Umami-Produkte lebende Bakterien enthalten, lassen sich ihre geschmacklichen Vorteile nur dann nutzen, wenn man sie nicht erhitzt. Die Suppe sollte abgekühlt sein, bevor das Miso hinzugefügt wird.

Tipp: Saisonale Varianten

Wählen Sie für dieses Rezept im Winter Winterkürbis mit köstlichen Wildpilzen wie Pfifferlingen oder Herbsttrompeten. Im Sommer können Sie die Suppe kalt wie ein Gazpacho genießen.



Kürbissuppe schmeckt immer –
im Sommer wie im Winter.

KRÄFTIGE TOMATENSUPPE

mit Tomatenpesto

Arbeitsaufwand: 15 Minuten
Garzeit: 30 Minuten

4 Tomaten
1 rote Zwiebel (120 g)
2 Knoblauchzehen
Olivenöl
50 g Sahne
1 EL Ras el-Hanout

Für das Tomatenpesto:

5 getrocknete Tomaten (in Öl, 30 g)
20 g geriebener Parmesan
30 g Pinienkerne

Den Backofen auf 180°C vorheizen.

Die Tomaten waschen, halbieren, in dünne Scheiben schneiden und in einer Schicht in eine Auflaufform legen. Die rote Zwiebel schälen, ebenfalls halbieren, in Scheiben schneiden und auf den Tomaten verteilen. Die Knoblauchzehen schälen, grob hacken und dazugeben. Mit Salz und Pfeffer würzen und mit Olivenöl beträufeln. Das Gemüse 25 Minuten im vorgeheizten Backofen garen.

Alle Zutaten für das Pesto, etwas Olivenöl sowie Salz und Pfeffer mit einem Stabmixer in einem hohen Rührbecher zu einer dicken Paste pürieren.

Die Auflaufform aus dem Backofen nehmen. Das Gemüse in einen Topf geben und so viel Wasser hinzufügen, bis das Gemüse vollständig bedeckt ist. Sahne und Ras el-Hanout dazugeben und mit einem Stabmixer zu einer cremigen Suppe verarbeiten. Die Suppe kurz erwärmen, dann auf Teller verteilen. Mit dem Tomatenpesto garniert servieren.

Tipp: Kalte Suppe

Möchten Sie die Suppe lieber kalt oder erst am nächsten Tag essen, vermengen Sie nur die Hälfte des Pestos mit der Suppe. So erhält sie mehr Pep und ist wie ein Gazpacho.

Tomaten, die zuerst im Backofen gegart wurden, ergeben einen intensiveren Geschmack. Das Tomatenpesto rundet diese Suppe perfekt ab.







Einen richtig guten Salat zuzubereiten ist nicht ganz einfach. Er sollte attraktiv aussehen, unterschiedliche Texturen besitzen und natürlich köstlich schmecken. Ich bevorzuge Salate als Mittagsmahlzeit. Anders als die Gemüsegerichte im Kapitel „Tapas und Mittagessen“ werden Salate immer kalt serviert. Lassen Sie sich inspirieren und passen Sie die Mengen einfach Ihren Bedürfnissen an.



Überraschende Salate

GERÖSTETE TOMATEN

mit Parmesan, Mandelblättern und Rucola

Arbeitsaufwand: 10 Minuten

Garzeit: 20 Minuten

12 mittelgroße Tomaten

getrockneter Thymian nach Geschmack

100 g Parmesan (plus mehr zum Garnieren, siehe Tipp)

50 g Mandelblätter

1 Handvoll Rucola

Olivenöl

Den Backofen auf 180°C vorheizen.

Die Tomaten waschen, halbieren und die Hälften in eine Auflaufform legen. Mit Salz, Pfeffer und Thymian würzen und großzügig mit geriebenem Parmesan bestreuen. Die Tomaten 20 Minuten im Backofen garen.

Die Mandelblätter in einer kleinen Auflaufform gleichmäßig verteilen und nach 5 Minuten ebenfalls in den Backofen stellen.

Den Rucola verlesen, waschen und trocken schleudern. Mit etwas Olivenöl in einer Schüssel vermischen und mit Salz und Pfeffer würzen. Die Rucolamischung auf Teller verteilen und die Tomaten darum herumlegen.

Den restlichen Parmesan in Späne hobeln. Den Salat mit Parmesanspänen und Mandelblättern garnieren.

Tipp: Parmesan

Ich habe immer ein Stück Parmesan vorrätig. Dieser Hartkäse lässt sich reiben, aber auch leicht mit einem Sparschäler oder Gemüsehobel in Späne schneiden. Parmesan passt zu vielen Gerichten und ist sehr gut haltbar.

Die gegarten Tomaten und die knusprige Parmeschicht machen diesen Salat so richtig schmackhaft!



✓ Keto

KÖSTLICHE NORDSEE- KRABBen MIT TOMATEN

Arbeitsaufwand: 20 Minuten
Garzeit: 8 Minuten

1 Ei
30 Cocktailtomaten (400 g)
2 kleine Schalotten
Olivenöl
20 g krause Petersilie
200 g Nordseekrabben (vorgegart und geschält)
2 EL hausgemachte Mayonnaise (siehe Tipp)
Deutscher Kaviar (Seehasenrogen, 1 TL pro Person)

Außerdem: Kochring

Das Ei in kochendem Wasser in 8 Minuten hart kochen.

Die Tomaten waschen, halbieren und in eine Schüssel legen. Die Schalotten schälen, in feine Ringe schneiden und zu den Tomaten geben.

Etwas Olivenöl hinzufügen und mit Salz und Pfeffer würzen. Alles mit den Händen sanft vermischen. Anschließend die Mischung mithilfe des Kochrings oder mit den Händen kreisförmig auf Tellern anrichten.

Die Petersilie fein hacken. Das hart gekochte Ei durch ein Sieb passieren. Die Krabben abbrausen und abtropfen lassen, mit Mayonnaise, Petersilie und der Hälfte der Eiermasse vermischen. Die Mischung auf den Tomaten verteilen. Mit der restlichen Eiermasse und jeweils 1 Teelöffel Deutschem Kaviar garnieren.

Tipp: Hausgemachte Mayonnaise

Hausgemachte Mayonnaise schmeckt besser, ist gesünder und ist im Handumdrehen fertig. Sie benötigen dafür lediglich 1 Eigelb, Olivenöl, Senf, Zitrone, Fleur de Sel und Pfeffer. Das Eigelb mit 1 Esslöffel Senf und 1 Esslöffel Öl mit einem Stabmixer in einem hohen Rührbecher pürieren. Dann bei laufendem Motor das Öl hinzugeben, bis die gewünschte Menge erreicht ist. Mit Zitronensaft, Senf, Salz und Pfeffer würzen. Wichtig ist, dass Sie gleich zu Beginn etwas Senf hinzufügen, denn er ist das wichtigste Bindemittel in der Mayonnaise. Entsorgen Sie das Eiweiß nicht, sondern verwenden Sie es für die Nuss-Saaten-Cracker auf Seite 66. Sie passen perfekt zu diesem Gericht.



Klassisch, aber doch anders.

OKTOPUSSALAT

Arbeitsaufwand: 12 Minuten

Garzeit: keine

- 1 Schalotte
- 1 rote Paprikaschote
- 2 kleine Tomaten
- 1 reife Avocado
- 1 kleine Knoblauchzehe
- 200 g Oktopus (vorgegart, siehe Tipp)
- Saft von 1 Limette
- Olivenöl
- grobes Meersalz

Die Schalotte schälen und in feine Ringe schneiden.

Paprikaschote längs halbieren, entkernen, waschen und klein schneiden. Tomaten waschen und in Stücke schneiden.

Die Avocado halbieren, den Stein entfernen, das Fruchtfleisch aus der Schale herauslöffeln und in feine Würfel schneiden.

Die Knoblauchzehe schälen und fein hacken. Den Oktopus in 5 mm breite Ringe schneiden.

Das Gemüse und die Oktopusringe in eine Schüssel geben.

Den Limettensaft mit etwas Olivenöl in einer kleinen Schüssel vermengen. Mit Pfeffer und grobem Meersalz würzen. Das Dressing über Gemüse und Oktopus geben, alles gut vermengen und den Salat servieren.

Tipp: Oktopus

Oktopusse zählen zur Familie der Echten Kraken und werden immer beliebter. Ein Grund ist sicherlich, dass Tintenfische inzwischen auch in den Meeren unserer Breiten vorkommen. Oktopus stammt meistens aus dem Mittelmeer und wird bei uns häufig vorgekocht angeboten. Tintenfischarme, auch Pulpo oder Oktopus genannt, sind auf manchen Märkten und im Supermarkt erhältlich.



Ein herrlich erfrischender
Salat für warme Sommertage!

✓ Keto

HALLOUMI-BURGER

mit Salat

Arbeitsaufwand: 20 Minuten

Garzeit: 15 Minuten

1 mittelgroße Zucchini
1 mittelgroße Möhre
250 g Halloumi
2 Frühlingszwiebeln
1 kleine Knoblauchzehe
20 g frische Kräuter (z. B. Schnittlauch, Basilikum)
2 Eier, 3 EL Mandelmehl

Für den Salat:

10 Cocktailtomaten
getrockneter Thymian nach Geschmack
Olivenöl
einige gemischte Salatblätter

Den Backofen auf 180°C vorheizen.

Zucchini und Möhre putzen, schälen, raspeln und in ein Sieb geben. Mit Salz und Pfeffer würzen und alles gründlich vermengen. 10 Minuten ziehen lassen (siehe Tipp).

Für den Salat die Tomaten waschen, halbieren und in einer Auflaufform verteilen. Mit Thymian, Salz und Pfeffer würzen, etwas Olivenöl hinzufügen und alles 10 Minuten im Backofen garen. Den Halloumi reiben. Die Frühlingszwiebeln in feine Würfel schneiden. Den Knoblauch schälen und ebenfalls fein würfeln. Die Kräuter hacken.

Die Möhren-Zucchini-Mischung ausdrücken (siehe Tipp) und in eine Schüssel füllen. Halloumi, Frühlingszwiebeln, Knoblauch, Kräuter, Eier und Mandelmehl dazugeben und alles gründlich vermengen. Mit den Händen kleine Burgerpatties aus der Masse formen. Die Burger etwa 3 Minuten auf jeder Seite in einer Pfanne mit etwas Öl anbraten und vorsichtig wenden. Die Salatblätter waschen und trocken schleudern, in einer zweiten Schüssel mit etwas Olivenöl vermengen und mit Salz und Pfeffer würzen. Den Salat auf Teller verteilen und mit den Tomaten garnieren. Die kleinen Burger auf dem Salatbett anrichten und servieren.

Tipp: Gemüse Flüssigkeit entziehen

Das Gemüse mit Salz bestreuen und etwa 10 Minuten ziehen lassen, dann ausdrücken. Dies ist wichtig, denn sonst zerfallen die Burger beim Braten. Sollte das Gemüse noch zu feucht sein, können Sie mehr Ei dazugeben. Der Nachteil: Eier beeinflussen den Geschmack.

Diese Burger sehen nicht nur gut aus, sondern schmecken auch herrlich – sogar kalt. Somit sind sie die ideale To-go-Mahlzeit!



✓ Keto

ROHER LACHS MIT AVOCADO

Arbeitsaufwand: 12 Minuten

Garzeit: keine

einige Scheiben roher Lachs (180 g pro Person)
oder Räucherlachs (siehe Tipp)

1 Avocado

50 g Pistazien

1 Handvoll frische Kräuter (z. B. Schnittlauch, Basilikum, Koriander)

1 Schalotte

Balsamico bianco

1 Glas Lachskaviar

Die Avocado halbieren und den Stein entfernen, das Fruchtfleisch herauslöfeln und in Würfel schneiden.

Die Pistazien fein hacken.

Die Kräuter fein hacken. Die Schalotte schälen und in feine Ringe schneiden.

Avocadowürfel, gehackte Pistazien (einige Stückchen zum Garnieren beiseitestellen), Kräuter und Schalottenringe in eine Schüssel geben, etwas Balsamico bianco hinzufügen und mit Salz und Pfeffer würzen. Anschließend alles gut vermengen.

Die Lachsscheiben auf Tellern verteilen und die Avocadomischung darauf anrichten.

Mit etwas Lachskaviar und den restlichen gehackten Pistazien garnieren und servieren.

Tipp: Lachs

Wer keinen rohen Lachs mag, findet in Räucherlachs eine gute Alternative.

Dieses Gericht ist ebenfalls köstlich mit in Scheiben geschnittenem Ziegenkäse oder Schinken. Allerdings sollten Sie dann auf den Kaviar verzichten.

Tipp: Keto

Lassen Sie einfach den Balsamico weg, um ein köstliches Keto-Gericht zu erhalten.

Ein erfrischender Salat, in dem der Balsamico und die Pistazien das gewisse Extra ausmachen. Ebenfalls lecker mit Räucherlachs!



✓ Keto

ÜBERRASCHUNGSSALAT

mit großen Garnelen, Avocado und
gebackenem Knollensellerie

Arbeitsaufwand: 20 Minuten

Garzeit: 15 Minuten

¼ Sellerieknolle

Olivenöl

1 Avocado

6–8 große Garnelen (ohne Kopf, geschält)

100 g Feldsalat

4 schwarze Knoblauchzehen (siehe Tipp)

Den Knollensellerie putzen, schälen und in 5 mm dicke Scheiben schneiden. Mit einem kleinen Kochring Kreise ausstechen (oder mit einem Messer in Quadrate schneiden).

Die Knollensellerscheiben in etwas Olivenöl braten und mit Salz und Pfeffer würzen.

Die Avocado halbieren und den Stein entfernen. Das Fruchtfleisch schälen und in Scheiben schneiden.

Die rohen Garnelen abbrausen, abtropfen lassen und längs halbieren. In einer Pfanne mit etwas Olivenöl kräftig anbraten.

Die Garnelen mit Salz und Pfeffer würzen.

Den Feldsalat waschen, grob zerkleinern und mit etwas Olivenöl in einer Schüssel vermengen. Den Salat mit Salz und Pfeffer würzen.

Den schwarzen Knoblauch schälen und in Würfel schneiden.

Den Feldsalat auf Teller verteilen und abwechselnd die Knollensellerie- und Avocado-scheiben dachziegelförmig darauflegen.

Die Garnelen darauf anrichten, mit Knoblauchwürfeln bestreuen und mit etwas Olivenöl beträufeln.

Tipp: Schwarzer Knoblauch

Weniger Geruch, mehr Geschmack – so wird schwarzer Knoblauch gern beworben. Er entsteht bei einer dreiwöchigen Fermentation von weißen Knoblauchzehen. Das Ergebnis: eine schwarze Farbe, weiche Textur und ein süß-säuerlicher Geschmack. Ich finde schwarzen Knoblauch einfach himmlisch. Er ist zudem sehr gesund.

Die Inspiration für diesen Salat erhielt ich in einem kleinen Lokal auf Lanzarote.



POMELOSALAT

Arbeitsaufwand: 25 Minuten

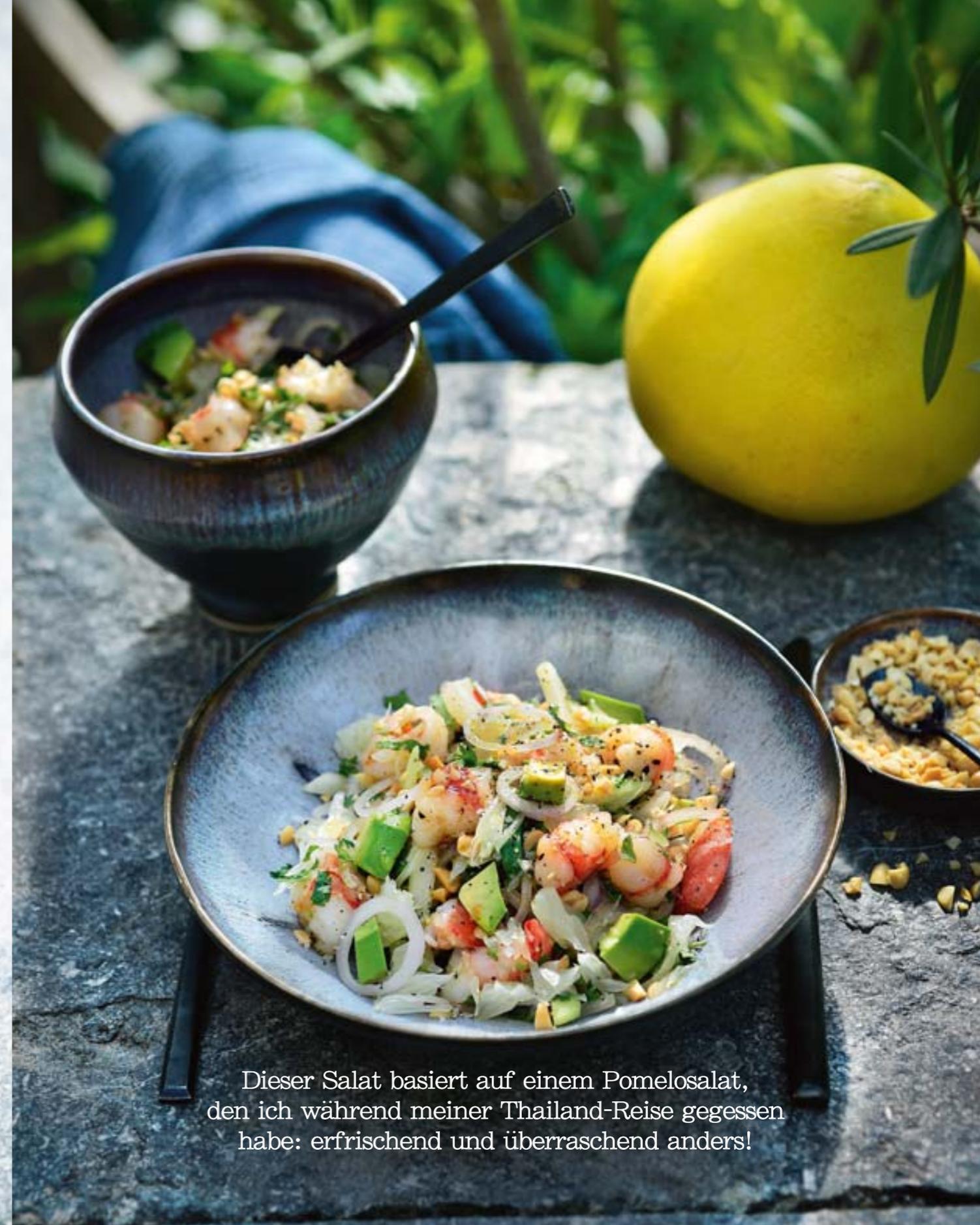
Garzeit: 3 Minuten

8–10 große Garnelen (ohne Kopf, geschält)
Olivenöl
½ Kohlrabi
1 Schalotte
Pomelo (siehe Tipp)
1 Handvoll Koriander oder Petersilie
30 g Erdnusskerne (plus mehr zum Garnieren)
½ Avocado
Saft von 1 Limette

Die Garnelen abbrausen, abtropfen lassen, in Stücke schneiden und in Olivenöl kräftig anbraten, bis sie glasig sind. Mit Salz und Pfeffer würzen.
Den Kohlrabi putzen, schälen, in feine Streifen schneiden und in eine Schüssel geben.
Die Schalotte schälen, in Ringe schneiden und ebenfalls in die Schüssel geben.
Die Pomelo schälen und die weiße Haut entfernen. Die Filets zwischen den Trennhäuten ausschneiden und das Fruchtfleisch in Würfel schneiden. Das Fruchtfleisch (ein Drittel der Frucht genügt) in die Schüssel geben.
Alles 1 Minute mit den Händen kräftig mischen, damit sich die Aromen der einzelnen Zutaten besser entfalten können.
Den Koriander fein hacken, die Erdnüsse grob hacken und beides zur Gemüse-Pomelo-Mischung hinzufügen.
Die ½ Avocado schälen, das Fruchtfleisch in Stücke schneiden und zur Mischung geben.
Die Garnelen zum Salat hinzufügen (einige Stücke zum Garnieren beiseitestellen).
Den Salat mit Limettensaft sowie etwas Olivenöl beträufeln.
Alles vorsichtig vermengen und mit Salz und Pfeffer würzen.
Den Salat auf Teller verteilen und mit den restlichen Garnelen und Erdnüssen garnieren.

Tipp: Pomelo

Die Pomelo entstand aus einer Kreuzung einer Pampelmuse mit einer Grapefruit. Diese Zitrusfrüchte wachsen in subtropischen Ländern. In Thailand sind Pomeles sehr beliebt und die Zutat zahlloser Gerichte. Das restliche Pomelefleisch in diesem Rezept können Sie beispielsweise für ein Obstfrühstück verwenden. Pomeles enthalten lediglich 10 g Kohlenhydrate pro 100 g Fruchtfleisch und zählen somit zu den Low-Carb-Früchten. Für dieses Rezept können Sie alternativ auch eine Pampelmuse verwenden.



Dieser Salat basiert auf einem Pomelesalat, den ich während meiner Thailand-Reise gegessen habe: erfrischend und überraschend anders!

Kreative Ideen machen den Unterschied aus

Ich liebe es, beim Essen ab und an für eine kleine Überraschung zu sorgen – v. a., wenn sie mit einfachen Mitteln gelingt.

Meinen Pomelosalat (siehe vorherige Seite) serviere ich häufig in echten Bananenblättern. Dadurch bekommt das Gericht eine exotische Note. Außerdem macht das Öffnen der Päckchen Spaß. Ich richte die Bananenpäckchen auf kleinen Tellern an. Man braucht lediglich den kleinen Holzspieß zu entfernen. Das Blatt lässt sich dann leicht auffalten und dem Genuss des Salats steht nichts mehr im Weg.

Bananenblätter sind vielseitig einsetzbar, beispielsweise zum Servieren von Salaten. Macht man die Päckchen etwas kleiner, eignen sie sich auch für das Servieren von Appetithäppchen. Eine tolle Möglichkeit, um einem besonderen Essen das gewisse Etwas zu geben.

PRAKTISCH

Bananenblätter (tiefgefroren oder frisch) erhält man meistens in Asia-Läden. Schneiden oder reißen Sie zunächst die Blätter in die gewünschte Größe und legen Sie den Salat oder das Häppchen in die Mitte. Danach falten Sie zuerst die beiden seitlichen Blattteile nach innen und dann die oberen und unteren Blattteile. Die Päckchen müssen nicht perfekt gefaltet sein. Zum Schluss fixieren Sie die Päckchen mit kleinen Holzspießen.



✓ Keto

WÜRZIGER ROHKOSTSALAT

Arbeitsaufwand: 15 Minuten

Garzeit: keine

1 Schalotte
1 Möhre
1 Zucchini
10 Minzblätter
1 Handvoll Erdnusskerne

Für die Sauce:

1 Schalotte
1 kleine Knoblauchzehe
1 Stück Ingwer (2 cm)
10 g Basilikum
Saft von 1 Limette

Die Schalotte schälen und in feine Ringe schneiden. Möhre und Zucchini putzen und schälen. Mit einem Sparschäler Möhre und Zucchini in spaghettiähnliche Streifen schneiden und in eine Schüssel geben. Die Hälfte des Gemüses mit den Händen kneten, bis es weich ist. So können sich die Aromen besser entfalten. Das gesamte Gemüse mit der Hälfte der Minzblätter vermengen.

Für die Sauce die Schalotte und den Knoblauch schälen und mit den restlichen Zutaten mit einem Stabmixer in einem hohen Rührbecher zu einer dicken Paste pürieren. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Den Salat mit der Sauce vermengen.

Die Erdnüsse grob hacken. Die Hälfte der Erdnüsse über den Salat streuen und alles mischen. Den Salat mit den restlichen Minzblättern und Erdnüssen garnieren und servieren.

Ich esse Rohkost gerne als Mittagsmahlzeit, aber auch als Vorspeise eignet sie sich perfekt.



SALAT MIT DINKEL, KRÄUTERN UND KERNEN

Arbeitsaufwand: 10 Minuten

Garzeit: 12 Minuten

100 g Dinkelkörner
30 g Mandelblätter, 30 g Kürbiskerne
Olivenöl
1 Bund grüner Spargel
6 schwarze Knoblauchzehen (siehe Tipp Seite 44)
Balsamico bianco
essbare Blüten zum Garnieren (nach Belieben, siehe Tipp)

Für die frischen Kräuter:

50 g Petersilie, 20 g Schnittlauch
2 Frühlingszwiebeln
2 Zweige Rosmarin

Den Backofen auf 180 °C vorheizen. Die Dinkelkörner nach Packungsanweisung garen. Mandelblätter und Kürbiskerne in einer Auflaufform verteilen, mit Salz und Pfeffer würzen und mit etwas Olivenöl beträufeln. 10 Minuten im Backofen hellbraun rösten. Das untere Drittel der Spargelstangen schälen. Die Stangen quer halbieren und 2–3 Minuten in einer Pfanne mit etwas Olivenöl braten. Die Knoblauchzehen schälen und jeweils in drei Stücke schneiden. Für die frischen Kräuter die Petersilie und den Schnittlauch grob hacken und die Frühlingszwiebeln diagonal in dünne Scheiben schneiden. Die Rosmarinnadeln abzupfen. Das Kochwasser abgießen, die Dinkelkörner jedoch im Topf zurückhalten. Etwas Olivenöl zu den Körnern geben, mit Salz und Pfeffer würzen und den Topf wieder auf den Herd stellen, damit das restliche Wasser verdunstet und die Dinkelkörner trocknen können. Alle Salatzutaten und Kräuter in eine Schüssel geben und mischen. Mit Olivenöl und Balsamico beträufeln und den Salat auf Teller verteilen. Nach Belieben mit einigen essbaren Blüten garnieren.

Tipp: Essbare Blumen

Für dieses Rezept verwende ich häufig die Blütenblätter von blauen Veilchen. Mehr über essbare Blüten erfahren Sie auf Seite 56.

Ein guter Salat hat Geschmack und Textur. Dieser Salat hat beides!





Ich habe viel Freude an meinem kleinen Kräutergarten mit essbaren Blumen. Die herrlichen Düfte ziehen Schmetterlinge, Hummeln und Bienen an. Noch schöner ist es, die Blumen in Gerichten zu verarbeiten. Das macht sofort gute Laune!

Im Vordergrund dieses Fotos blüht der Lavendel und dahinter sind die violetten Blüten des Schnittlauchs erkennbar.



Die blaue essbare Blume auf diesem Foto ist eine Kornblume. Darüber finden Sie die violetten Blüten des Schnittlauchs.

Je mehr Blüten man isst, desto mehr sieht man einer Blume ähnlich

Natürlich gibt es für diese Aussage keine wissenschaftliche Erklärung, aber ich finde den Gedanken nur logisch: Man ist, was man isst. Wer hochwertige, schöne Zutaten wählt, wird immer belohnt. Das gilt nicht nur für schönes Obst und Gemüse oder für einen qualitativ hochwertigen Fisch, sondern auch, wie in diesem Fall, für schöne essbare Blüten. Man glaubt gar nicht, wie viel Freude man daran hat, ein Gericht mit Blumen zu servieren, und wie viele positive Reaktionen man dafür erhält. Plötzlich wird das Leben bunter, schöner und manchmal auch schmackhafter. In der Regel haben Blüten jedoch wenig Eigengeschmack und dienen in erster Linie einem dekorativen Zweck.

Pflanzen mit essbaren Blüten sind in vielen Gartencentern erhältlich und lassen sich im Garten auspflanzen oder auch im Topf kultivieren. Oft handelt es sich dabei um optisch sehr attraktive Pflanzen, die schon beim Betrachten glücklich machen. Sie kosten nicht viel, bereiten viel Freude, sind genügsam und bringen buchstäblich Farbe ins Leben. Probieren Sie es aus!

Hier folgt eine Übersicht essbarer Blüten. Wichtig: Fragen Sie unbedingt vorher nach, ob die Blüten wirklich essbar und ungespritzt sind. Zu diesem Thema finden Sie auch im Internet viele Informationen.

Borretsch: Borretsch (Foto rechts) wird manchmal auch Gurkenkraut genannt, da er nach Salatgurke schmeckt. Diese hübsche und pflegeleichte Pflanze trägt ihre Blüten bis in den September hinein.

Gänseblümchen: Die einfachen weißen Blüten mit gelbem Herzen, die man häufig in Gärten sieht, sind essbar. Sie werden auch Maßliebchen genannt.

Tagetes: Mit ihrem Orangengeschmack zählen diese orangefarbenen Blüten (siehe Seite 84) zu den schmackhaftesten. Sie blühen bis in den Oktober hinein.

Veilchen: Diese kleinen Blumen sind winterhart. Deshalb zählen sie zu den wenigen Pflanzen, deren Blüten auch im Winter die Teller verschönern.

Rosen: Alle Rosenblüten sind essbar, wenn sie nicht gespritzt wurden. Ich kaufe gern getrocknete Rosenblütenblätter. Sie sind lecker und besonders dekorativ.

Lavendel: Viele beliebte Kräuter haben essbare Blüten, so auch der lila blühende Lavendel.

Kapuzinerkresse: Diese Kresse lässt sich bereits im Frühjahr aussäen oder vorziehen und zeigt ihre orangefarbenen und gelben Blüten von Mai bis zum ersten Bodenfrost.

Kornblume: Wo die Pflanzen einmal ausgesät wurden, blühen die schönen blauen Blüten (Foto siehe Seite 55) jedes Jahr wieder. Die Blüten lassen sich auch trocknen.





Tapas und Mittagessen

Diese Gerichte können je nach Anlass in der Menge varriert werden.



Alle Rosenblütenblätter sind essbar - vorausgesetzt, sie sind nicht gespritzt.



Rosenblüten oder andere Blütenblätter in Eiswürfeln

Diese farbenfrohen Eiswürfel eignen sich ausgezeichnet für besondere Anlässe. Die verspielten Varianten lassen sich ganz einfach mit Eiswürfelformen herstellen. Ich verwende dafür sowohl Formen mit kleinen als auch großen Mulden. Eisformen mit Deckel sind besser geeignet, da sie die Blütenblätter davon abhalten, auf der Oberfläche zu schwimmen.

Pflücken Sie Blüten Ihrer Lieblingsblumen, füllen Sie die Mulden der Eiswürfelformen mit Wasser und legen Sie die Blüten oder einzelnen Blütenblätter hinein. Statt frischer Blüten eignen sich auch kleine Kräuterzweige, getrocknete Blüten usw. Farbenfrohe Blüten sind jedoch am schönsten.

Ein weiterer Tipp: Ich habe immer einige Eiswürfel mit essbaren Rosenblättern vorrätig. Vor dem Einfrieren füge ich dem Wasser etwas Rosenwasser hinzu, das den Eiswürfeln zusätzlichen Geschmack verleiht. Diese Eiswürfel sind für alle Getränke geeignet, z. B. für Wasser mit etwas Zitronensaft oder auch Gin. Beachten Sie: Um Blüten in Getränken verwenden zu können, müssen diese essbar sein und dürfen nicht gespritzt sein.

Legen Sie einfach los und kreieren Sie Ihre ganz individuellen Eiswürfel – alles ist möglich. Lassen Sie sich inspirieren!





Welche Überraschung hält
der Tapas-Turm heute bereit?



Nuss-Saaten-Cracker
mit Makrelen-Rillette

Möhrenchips

Geröstete Erdnüsse
mit Kräutern

TAPAS-TURM

Es macht immer großen Spaß, wenn ich den Tapas-Turm auf den Tisch stelle – er enthält kleine Überraschungen zum Auspacken. Manchmal sind es einfach einige Tomaten, etwas Räucherschinken und Oliven, aber manchmal auch etwas Besonderes.

✓ Keto

Nuss-Saaten-Cracker mit Makrelen-Rillettee

Arbeitsaufwand: 15 Minuten

Garzeit: 15 Minuten

50 g Haselnusskerne
50 g Leinsamen
1 Eiweiß

Für die Makrelen-Rillettee:

1 Schalotte
2 Frühlingszwiebeln
100 g geräucherte Makrelenfilets

Den Backofen auf 180°C vorheizen.
Die Haselnüsse fein mahlen und mit den Leinsamen und dem Eiweiß in einer Schüssel vermengen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Die Masse zwischen zwei Backpapierblättern dünn ausrollen. Das obere Blatt entfernen und die Masse 10 Minuten im Backofen backen. Die Platte wenden und erneut etwa 5 Minuten backen. Aus dem Backofen nehmen, abkühlen lassen und in Stücke brechen. Die Schalotte schälen und halbieren, Frühlingszwiebeln in große Stücke schneiden und mit den Makrelenfilets sowie Salz und Pfeffer mit dem Stabmixer in einem hohen Rührbecher pürieren.

Makrelen sind sehr saftig. Mit Schalotte und Frühlingszwiebeln ergeben sie eine köstliche Rillettee.

Möhrenchips mit Salz und Pfeffer

Arbeitsaufwand: 10 Minuten

Garzeit: 10 Minuten

Möhren
Olivenöl

Den Backofen auf 180°C vorheizen.
Die Möhren putzen und schälen. Zuerst mit einem Messer diagonal ein Stück abschneiden und anschließend die Möhren mit einem Sparschäler in längliche dünne Scheiben schneiden. In eine Schüssel geben, mit etwas Olivenöl beträufeln und mit Salz und Pfeffer würzen. Alles vorsichtig, aber gründlich vermengen, bis die Scheiben vollständig mit Öl überzogen sind. Ein Backblech mit Backpapier auslegen, die Möhrenscheiben darauf verteilen und etwa 10 Minuten im Backofen garen. Gegen Ende der Backzeit regelmäßig prüfen, dass die Chips nicht verbrennen. An den Rändern dürfen sie etwas bräunen, aber mehr nicht. Sonst erhalten die Chips einen bitteren Geschmack.

Tipp: 10 Minuten bei 180°C

Mit meinem Backofen dauert das Backen bei 180°C genau 10 Minuten. Da jeder Backofen anders ist, kann es sein, dass Sie die Backzeit etwas anpassen müssen.

Diese Möhrenchips sehen gut aus und schmecken einfach fantastisch.

✓ Keto

Geröstete Erdnüsse mit Kräutern

Arbeitsaufwand: 7 Minuten

Garzeit: 10 Minuten

3 Zweige Rosmarin
1 kleine Knoblauchzehe
12 getrocknete Kaffir-Limettenblätter
Olivenöl
100 g ungesalzene Erdnusskerne

Die Rosmarinnadeln abzupfen. Die Knoblauchzehe schälen und in dünne Scheiben schneiden. Die Kaffir-Limettenblätter jeweils von der harten Blattrippe befreien und zerplücken.
Etwas Olivenöl in eine kleine Pfanne geben und darin die Rosmarinnadeln unter ständigem Rühren rösten. Die Erdnüsse dazugeben und ebenfalls rösten. Mit 1 Prise Salz und Pfeffer würzen. Achtung: Sowohl die Rosmarinnadeln als auch die Erdnüsse verbrennen schnell!

Tipp: Keto

30 g Pistazien oder Erdnüsse enthalten etwa 5 g Kohlenhydrate.

Die knusprigen Kaffir-Limettenblätter sind köstlich zu Erdnüssen.

Im Bild in der Mitte ist die Variante mit Pistazien abgebildet.



✓ Keto

SCHINKENRÖLLCHEN MIT CHAMPIGNONPASTE

Arbeitsaufwand: 15 Minuten

Garzeit: 15 Minuten

250 g braune Champignons

Olivenöl

2 Schalotten

2 Knoblauchzehen

2 EL Mascarpone

12 Scheiben luftgetrockneter Schinken

Den Backofen auf 180°C vorheizen.

Die Champignons putzen und mit einem Blitzhacker zerkleinern. Etwas Olivenöl in eine Pfanne geben und die Champignons darin anbraten.

Schalotten und Knoblauch schälen, fein hacken und ebenfalls in die Pfanne geben. Alles mit Salz und Pfeffer würzen.

Die Mischung etwa 7 Minuten garen, bis die Champignons duften.

Die Pfanne vom Herd nehmen, den Mascarpone dazugeben und alles vermengen.

Eine Schinkenscheibe auf einen Teller legen, 1 gehäuften Esslöffel Champignonpaste daraufgeben und die Scheibe aufrollen.

Die Rolle in eine Auflaufform legen. Mit den restlichen Schinkenscheiben und der restlichen Paste genauso verfahren.

Die Schinkenröllchen 15 Minuten im Backofen garen.

Diese Schinkenröllchen sind besonders schmackhaft und schnell fertig. Die Champignonpaste kann auch zu Fisch oder Fleisch serviert werden.



✓ Keto

GEBACKENE AUBERGINE MIT NORDSEEKRABBen

und gerösteten Pinienkernen

Arbeitsaufwand: 15 Minuten

Garzeit: 15 Minuten

1 Aubergine

Olivenöl

2 Handvoll Pinienkerne (60 g)

20 g krause Petersilie

200 g Nordseekrabben (vorgegart und geschält)

Die Aubergine putzen, waschen und längs in 4 Scheiben schneiden. Etwas Olivenöl in eine beschichtete Pfanne geben und darin die Auberginenscheiben anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Nach einigen Minuten etwas Wasser dazugeben, den Deckel auflegen und die Aubergine einige Minuten weitergaren (siehe Tipp).

Dann den Deckel entfernen und die Auberginen noch einige Minuten braten. Dabei gelegentlich wenden.

Etwas Olivenöl in einer zweiten Pfanne erhitzen und darin die Pinienkerne hellbraun rösten.

Die Petersilie fein hacken und zu den Pinienkernen geben. Achtung, das Öl kann spritzen!

Alles gut vermischen und mit Salz und Pfeffer würzen.

Die Pinienkernemischung vom Herd nehmen, kurz abkühlen lassen. Die Krabben abbrausen, abtropfen lassen und zur Pinienkernemischung hinzufügen. Alles vermischen.

Die Auberginenscheiben auf einer Platte anrichten und die Krabben-Pinienkern-Mischung darübergeben.

Tipp: Auberginen dämpfen

Manchmal werden Auberginen beim Anbraten in Olivenöl sehr zäh. Um dies zu vermeiden, gebe ich etwas Wasser in die Pfanne, sobald das Olivenöl von den Auberginenscheiben aufgesogen wurde. Dann lege ich sofort den Deckel auf die Pfanne. Der Dampf, der so unter dem Deckel entsteht, beschleunigt nicht nur den Garprozess, sondern macht die Auberginenscheiben auch butterweich. Nach einigen Minuten können Sie den Deckel wieder entfernen.

Probieren Sie dieses Gericht unbedingt aus: Es ist fantastisch!



✓ Keto

HACKBÄLLCHEN MIT TOMATENSAUCE UND SPINAT

Arbeitsaufwand: 15 Minuten

Garzeit: 20 Minuten

1 mittelgroße Zwiebel
2 Knoblauchzehen
1 Stück Ingwer (2 cm)
20 g Petersilie
300 g Hackfleisch (siehe Tipp)
Butter oder Kokosöl
Sojasauce
70 g konzentriertes Tomatenmark
300 g Blattspinat
Olivenöl

Diese Hackbällchen
machen glücklich.
Zu besonderen
Anlässen verfeinere ich
die Sauce mit Rosinen –
ein Genuss!

Zwiebel, Knoblauch und Ingwer schälen und dann mit der Petersilie fein hacken. Alles in eine Schüssel geben und mit dem Hackfleisch vermengen. Die Hackfleischmischung mit Salz und Pfeffer würzen. Mit den Händen mittelgroße Bällchen aus der Hackfleischmischung formen. Etwas Butter oder Kokosöl in einer Pfanne erhitzen und die Bällchen darin anbraten. Kurz bevor die Hackfleischbällchen gar sind, aus der Pfanne nehmen. Einen Teil des Bratfetts entsorgen, den Rest in der Pfanne belassen. Etwas Sojasauce und Tomatenmark dazugeben und alles unter ständigem Rühren aufkochen. Die Hackfleischbällchen vorsichtig in der Sauce wenden und noch einige Minuten garen lassen. Inzwischen den Spinat verlesen und waschen, grobe Stiele entfernen. In einen Topf geben und etwas Olivenöl sowie Salz und Pfeffer hinzufügen. Einen Deckel auflegen und den Spinat zusammenfallen lassen. Den Spinat auf Teller verteilen, die Hackbällchen darauf anrichten und servieren.

Tipp: Hackfleisch

Für dieses Rezept können Sie einfach Ihr Lieblingshackfleisch verwenden. Hähnchenhackfleisch hat den kräftigsten Geschmack und lässt sich besser formen als anderes Hackfleisch. Aber auch gemischtes Hackfleisch oder Lammhack sind dafür geeignet.

Tipp: Keto

Konzentriertes Tomatenmark sollte man möglichst sparsam verwenden, denn 100 g enthalten 10–12 g Kohlenhydrate.



GEBACKENE AUBERGINEN

mit Paneer und Cashewnüssen

Arbeitsaufwand: 7 Minuten

Garzeit: 10 Minuten

2 Auberginen

200 g Paneer (indischer Käse, siehe Tipp)

Olivenöl

1 Handvoll Cashewnusskerne (60 g)

50 g gehackte Petersilie

2–3 EL grüne Currypaste

Die Auberginen putzen und waschen, dann in feine Würfel schneiden. Den Paneer ebenfalls in Würfel schneiden. Etwas Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die Auberginen darin anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Nach etwa 2 Minuten etwas Wasser hinzufügen und den Deckel auflegen. Dies beschleunigt den Garprozess und die Auberginenwürfel werden zudem butterweich.

Nach etwa 3 Minuten die Cashewnüsse dazugeben. Unter ständigem Rühren mitbraten. Vorsicht: Die Nüsse verbrennen leicht.

Den Paneer in die Pfanne geben und unter ständigem Rühren mitgaren.

Petersilie, Currypaste, etwas Wasser und je 1 Prise Salz und Pfeffer in einem Blitzhacker zu einer dicken Paste pürieren. Die Paste zur Mischung in der Pfanne hinzufügen und alles vorsichtig vermengen.

Sofort servieren.

Tipp: Paneer

Paneer ist ein indischer Käse und hat gewisse Ähnlichkeiten mit Halloumi. Auch Paneer schmilzt nicht vollständig beim Braten oder Backen, ist jedoch etwas weicher.

Ein einfaches Gericht, das auch kalt ausgezeichnet schmeckt und daher ideal zum Mitnehmen ist.



ZIEGENKÄSE MIT GESCHMORTEN ZWIEBELN, PINIENKERNEN

und knusprigem Thymian

Arbeitsaufwand: 10 Minuten

Garzeit: 15 Minuten

3 rote Zwiebeln (450 g)

Olivenöl

40 g Pinienkerne

10 Zweige Thymian

6 Scheiben Ziegenkäse (200 g)

Aceto balsamico zum Garnieren

Den Backofen auf 180 °C vorheizen.

Die Zwiebeln schälen, in Scheiben schneiden und in einer Pfanne mit etwas Olivenöl dünsten. Etwas Wasser dazugeben, einen Deckel auflegen und 10–15 Minuten unter gelegentlichem Rühren schmoren lassen. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Die Pinienkerne in einer Auflaufform verteilen und etwa 7 Minuten im vorgeheizten Backofen rösten, bis sie hellbraun sind.

Inzwischen 8 Thymianzweige mit Olivenöl bestreichen und mit Salz würzen. Ebenfalls in die Auflaufform geben und 5 Minuten im Backofen mitrösten.

Den Ziegenkäse in Scheiben schneiden. Das geht am besten, wenn man das Messer zuvor kurz mit heißem Wasser befeuchtet.

Die Pinienkerne aus dem Backofen nehmen, zu den Zwiebeln in die Pfanne geben und alles vermengen.

Die Ziegenkäsescheiben auf Tellern anrichten und die Pinienkerne-Zwiebel-Mischung darauf verteilen.

Die Blättchen von den Thymianzweigen abzupfen und über den Ziegenkäse streuen.

Mit den restlichen frischen Thymianzweigen und Aceto balsamico garnieren.

Die Kombination aus geschmorten Zwiebeln, gerösteten Pinienkernen und gebratenem Thymian ist unwiderstehlich!



✓ Keto

LACHS-CEVICHE

mit Kokosmilch und Kräutern

Arbeitsaufwand: 10 Minuten

Garzeit: keine

- 1 Schalotte
- 1 kleine Knoblauchzehe
- 10 g Koriander oder Basilikum (plus mehr zum Garnieren)
- 1 Zitronengrasstängel (siehe Tipp)
- 150 ml Kokosmilch
- Saft von 1 Limette
- 250 g sehr frisches Lachsfilet

Die Schalotte schälen und in feine Ringe schneiden. Den Knoblauch schälen und in feine Würfel schneiden. Den Koriander hacken.

Die äußeren Blätter und das obere Ende vom Zitronengras entfernen. Letzteres ist ungenießbar (es kann aber als Saté-Spieß verwendet werden). Den Stängel anquetschen und in feine Ringe schneiden (siehe Tipp).

Schalotte, Knoblauch, Koriander, Zitronengras sowie Kokosmilch und Limettensaft in einer Schüssel vermengen. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Den Lachs in 1 cm große Würfel schneiden, zur Mischung in der Schüssel geben und alles vermischen. Mit etwas frischem Koriander garnieren und servieren.

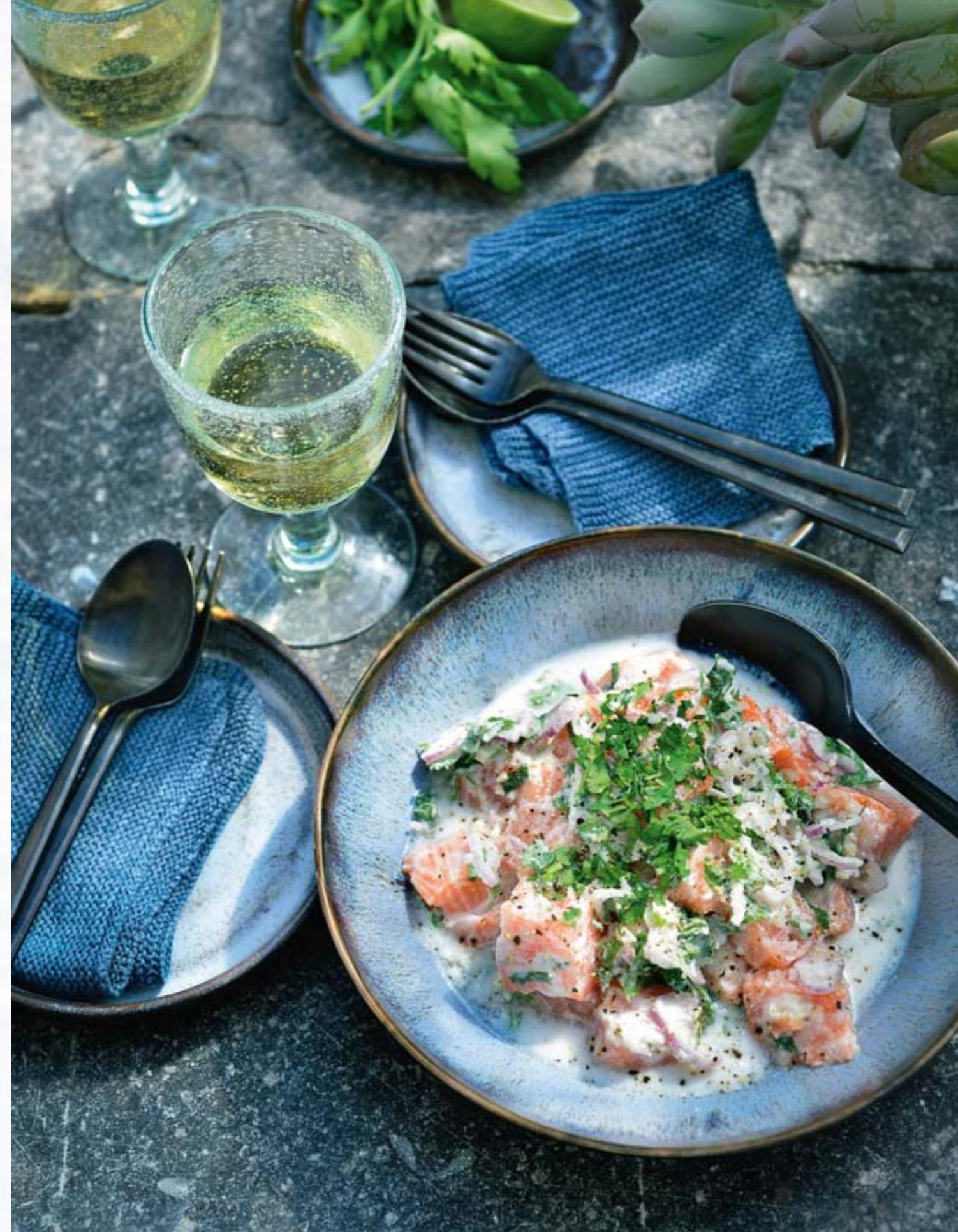
Tipp: Zitronengras

Zitronengras wird v. a. in der asiatischen Küche verwendet und schmeckt intensiver als Limettensaft. Die äußeren Blätter werden entfernt und anschließend wird der Stängel mit dem Messerrücken gequetscht, damit sich die Aromen leichter entfalten können. Zitronengras ist mittlerweile auch in vielen Supermärkten erhältlich.

Tipp: Ceviche

In Peru, dem Land, aus dem die Ceviche stammt, habe ich gelernt, dass Fisch nicht lange marinieren muss. Das Gegenteil ist der Fall: Er sollte sofort serviert werden.

Diese Ceviche beinhaltet alle Aromen Lateinamerikas.



BOHNEN UND GEGRILLTE TOMATEN

mit köstlicher Ricotta-Joghurt-Sauce

Arbeitsaufwand: 15 Minuten

Garzeit: 15 Minuten

20 Cocktailtomaten

getrockneter Thymian nach Geschmack (siehe Tipp)

1 Handvoll Pinienkerne

Olivenöl

400 g gemischte Bohnen der Saison (z. B. Buschbohnen, Zuckerschoten)

100 g Ricotta

100 g Naturjoghurt (3,8 % Fett)

Den Backofen auf 180 °C vorheizen.

Die Cocktailtomaten waschen, halbieren und in eine Auflaufform legen. Mit etwas Thymian, je 1 Prise Salz und Pfeffer und Pinienkernen bestreuen. Mit etwas Olivenöl beträufeln und etwa 10 Minuten im Backofen rösten.

Die Bohnen putzen und mit etwas Wasser und Olivenöl in einem Topf kochen. Vorsicht, Spritzgefahr! Den Deckel auflegen und die Bohnen etwa 3 Minuten dünsten. Dann alles ohne Deckel und unter gelegentlichem Rühren weitergaren, bis die Bohnen vollständig gar sind. Die Mischung mit Salz und Pfeffer würzen.

Ricotta und Naturjoghurt in einer Schüssel miteinander vermengen.

Die Bohnen auf Tellern anrichten, darauf etwas Ricotta-Joghurt-Sauce verteilen und mit dem Rücken eines Löffels glatt streichen. Jeweils einige gegrillte Tomaten darauflegen und die restliche Sauce darüberträufeln.

Tipp: Kräuter

Für dieses Rezept eignen sich fast alle Kräuter. Sie können beispielsweise auch Knoblauch und andere mediterrane Kräuter verwenden.

Ein wunderbar aromatisches Gemüsegericht mit überraschenden Geschmackskombinationen. Die Mischung aus Olivenöl, Kräutern, Tomaten, Joghurt und Ricotta ist einfach himmlisch.



KÖSTLICHES GEMÜSE mit Fetasauce

Arbeitsaufwand: 6 Minuten
Garzeit: 15 Minuten

150 g grüner Spargel
150 g Zuckerschoten
300 g Cocktailtomaten (siehe Tipp)
Olivenöl
Pistazien zum Garnieren
1 Päckchen Feta (200 g)
essbare Blüten zum Garnieren (nach Belieben, siehe Tipp)

Den Spargel waschen und im unteren Drittel schälen, die holzigen Enden abschneiden. Dann die Stangen halbieren und in einen großen Topf geben. Zuckerschoten und Cocktailtomaten dazugeben. Etwas Wasser und Olivenöl hinzufügen und mit Salz und Pfeffer würzen. Den Deckel auflegen und das Gemüse unter gelegentlichem Rühren dünsten. Inzwischen die Pistazien grob hacken und den Feta mit den Fingern zerbröckeln. Wenn die Tomaten aufplatzen, drei Viertel des Fetas dazugeben. Kurz umrühren, den Deckel wieder auflegen und alles etwa 2 Minuten schmoren. Das Gemüse auf Teller verteilen und mit Pistazien und dem restlichem Feta bestreuen. Nach Belieben mit essbaren Blüten garnieren.

Tipp: Cocktailtomaten

Ich habe gelbe und rote Cocktailtomaten verwendet, aber Sie können natürlich auch andere Sorten nach Geschmack wählen.

Tipp: Essbare Blumen

In diesem Rezept verwende ich Tagetes (siehe auch Seite 84). Tagetes sind sehr wuchsfreudig und eignen sich auch für die Topfkultur im Zimmer. Tagetesblüten haben einen köstlichen Orangengeschmack. Mehr über essbare Blumen erfahren Sie auf Seite 56.

Dieses Gericht muss man probieren, denn es ist einfach lecker. Die Garnierung mit essbaren Blüten verleiht ihm eine besondere Note.





Lavendelknospen haben einen süßlichen Geschmack. Sie blühen ab Mai und sind somit Vorboten des nahenden Sommers. Lavendel duftet betörend und verleiht Terrassen und Gärten ein provenzalisches Ambiente. Ich verwende Lavendel hauptsächlich in Nachspeisen.

Links sind verschiedene Kräuter mit essbaren Blüten zu sehen. Die violetten Blüten im Hintergrund sind die Blüten des Schnittlauchs. Bei den orangegelben Blüten handelt es sich um Tagetes, auch bekannt als Studentenblume. Sie blühen den ganzen Sommer über und sind sehr schmackhaft (siehe Rezept Seite 82).

FARINATA

mit Gemüse und Kräutern

Arbeitsaufwand: 15 Minuten
Garzeit: 25 Minuten

100 g Kichererbsenmehl
2 Frühlingszwiebeln
6 Stangen grüner Spargel
5 Cocktailtomaten
2 Zweige Rosmarin
1 TL Kreuzkümmel, Olivenöl

Den Backofen auf 200°C vorheizen.

Das Kichererbsenmehl und 300 ml Wasser in einer Schüssel mit einem Handrührgerät zu einem glatten Teig verrühren. Den Teig einige Minuten quellen lassen. Frühlingszwiebeln in 4 cm große Stücke schneiden. Den Spargel schälen, die holzigen Enden entfernen und den Spargel ebenfalls in 4 cm große Stücke schneiden (etwas zum Garnieren beiseitestellen). Die Tomaten halbieren (etwas zum Garnieren beiseitestellen). Die Rosmarinnadeln von den Zweigen abzupfen. Gemüse, Rosmarinnadeln und Kreuzkümmel zum Kichererbsenteig hinzufügen und alles vermischen. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Etwas Olivenöl in einer feuerfesten Pfanne (siehe Tipp) erhitzen. Den Teig hineingießen und das beiseitegestellte Gemüse darüber verteilen. Einen Deckel auflegen und die Farinata etwa 5 Minuten braten. Dann die Pfanne ohne Deckel in den vorgeheizten Backofen stellen und die Farinata weitere 20 Minuten backen.

Kalt oder warm servieren.

Tipp: Pfanne

Verwenden Sie eine nicht zu große Pfanne. Die Farinata sollte etwa 1 cm dick sein.

Tipp: Farinata

Farinata aus Kichererbsenmehl ist typisch italienisch. Es gibt viele Varianten: ganz dünn oder dick, mit Gemüse oder Kräutern. Farinata ist einfach zuzubereiten und schmeckt lecker. Im Originalrezept quillt der Teig etwa 4 Stunden. Um ganz dünne, knusprige Fladen zu erhalten, sollte man diese Quellzeit unbedingt berücksichtigen. Bei meiner dickeren Variante habe ich darauf verzichtet. Kreieren auch Sie Ihre eigene Variante!

Tipp: Mehl-Wasser-Verhältnis

Das Verhältnis für diesen Teig sollte 1 Teil Kichererbsenmehl auf 3 Teile Wasser sein.



Farinata ist ein typisch italienisches Gericht. Die Zubereitung ist einfach, der Geschmack ist aber einzigartig. Sie eignet sich auch zum Mitnehmen!

ÜBERBACKENE TOMATEN auf einem Salatbett

Arbeitsaufwand: 10 Minuten
Garzeit: 15 Minuten

30 Cocktailtomaten
getrockneter Thymian nach Geschmack
Olivenöl
½ Kopfsalat
2 Frühlingszwiebeln
1 Handvoll gemischte frische Kräuter (z. B. Schnittlauch, Petersilie)
Aceto balsamico
75 g geriebener Gruyère (siehe Tipp)

Den Backofen auf 180 °C vorheizen.

Die Cocktailtomaten waschen, halbieren und mit der Schnittfläche nach oben in eine Auflaufform legen. Die Tomaten mit Thymian bestreuen und mit Salz und Pfeffer würzen. Mit etwas Olivenöl beträufeln. Die Tomaten etwa 7 Minuten im Backofen garen.

Den Salat in die einzelnen Blätter teilen, waschen, trocken schleudern, aufrollen und in feine Streifen schneiden.

Frühlingszwiebeln und frische Kräuter fein hacken (von beidem etwas zum Garnieren beiseitestellen).

Frühlingszwiebeln und Kräuter mit den Salatstreifen in einer Schüssel vermischen. Mit etwas Olivenöl und Aceto balsamico vermengen und mit Salz und Pfeffer würzen.

Die Tomaten mit dem Käse bestreuen und weitere 7 Minuten überbacken.

Inzwischen das Gemüse auf zwei Teller verteilen. Die Tomaten mit einem großen Pfannenwender aus der Form nehmen und auf die beiden Teller verteilen.

Mit restlichen Kräutern und Frühlingszwiebeln garnieren.

Tipp: Der richtige Käse

Für dieses Gericht eignet sich am besten Gruyère oder ein alter Hartkäse. Beide werden während des Überbackens schön knusprig. Sie können dafür auch Parmesan verwenden. Mozzarella oder Emmentaler eignen sich nicht, da sie weich bleiben bzw. werden.

Ideal für ein schnelles Mittagessen oder den kleinen Hunger zwischendurch.



✓ Keto

GARNELEN UND ZUCCHINI

in einer Curry-Kokos-Sauce

Arbeitsaufwand: 6 Minuten

Garzeit: 10 Minuten

- 2 Knoblauchzehen
- 200 ml Kokosmilch
- 6 Kaffir-Limettenblätter
- Saft von ½ Limette
- 1–2 EL grüne Currypaste
- 2 Zucchini
- 12 große Garnelen (tiefgekühlt, ohne Kopf, geschält, 400 g)

Die Knoblauchzehen schälen und in feine Würfel schneiden. Mit Kokosmilch, Kaffir-Limettenblättern, Limettensaft und Currypaste in einen Topf geben und alles aufkochen.

Die Zucchini putzen, waschen und in spaghettiähnliche Streifen schneiden oder hobeln.

Die tiefgefrorenen Garnelen zur Kokosmilchmischung dazugeben und garen.

Wenn die Garnelen sich rot verfärben und das Fleisch undurchsichtig weiß wird, die Zucchinistreifen hinzufügen und 1 weitere Minute garen.

Die Garnelenmischung auf Teller verteilen und mit 1 Prise Pfeffer würzen.

Tipp: Varianten

Keine Kaffir-Limettenblätter vorrätig? Dann können Sie sie auch einfach weglassen.

Das Gericht schmeckt trotzdem ausgezeichnet, aber etwas weniger nach Limette. Mit frischen Kräutern und gehackten Pistazien garniert, schmeckt es sogar noch besser.

**Ein Essen, das glücklich macht:
einfach zuzubereiten, schön bunt und köstlich.**



MEERESSPAGHETTI MIT TINTENFISCHRINGEN

Arbeitsaufwand: 15 Minuten

Garzeit: 25 Minuten

100 g frische Meeresspaghetti (siehe Tipp)

300 g Tintenfischringe (siehe Tipp)

Butter

2 Knoblauchzehen

250 g Cocktailtomaten

1 kleines Glas Weißwein

1 Handvoll frische Kräuter (z. B. Basilikum, Petersilie)

Die Meeresspaghetti 15 Minuten oder nach Packungsanweisung einweichen.

Die Tintenfischringe abbrausen und abtropfen. Etwas Butter in einen Topf geben und die Tintenfischringe darin bei starker Hitze unter gelegentlichem Rühren hellbraun braten.

Die Knoblauchzehen fein hacken.

Die Cocktailtomaten waschen und zu den Tintenfischringen hinzufügen, mit Salz und Pfeffer würzen. Dann den Knoblauch dazugeben.

Einen Deckel auflegen und alles etwa 3 Minuten dünsten.

Anschließend den Weißwein hinzufügen und ohne aufgelegten Deckel einkochen lassen.

Die Kräuter fein hacken und dazugeben.

Die eingeweichten Meeresspaghetti abtropfen lassen und ebenfalls dazugeben.

Auf Teller verteilen und servieren.

Tipp: Sepia oder Tintenfisch

Sepien sind keine exotischen Produkte mehr, die nur auf der Südhalbkugel verbreitet sind. Heute werden sie auch in der Nordsee gefangen.

Tipp: Meeresspaghetti

Meeresspaghetti sind Braunalgen, die wie Spaghetti aussehen und daher auch Algennudeln genannt werden. Sie besitzen einen hohen Nährwert, sind reich an Ballaststoffen und ein wunderbarer Pastaersatz. Ich liebe den nussigen Geschmack und die weiche Textur. Meeresspaghetti findet man getrocknet oder frisch in Salz eingelegt in Naturkostläden.



Dieses Gericht vereint alle Meeresaromen.

GRÜNES GEMÜSE

mit köstlicher Kräuter-Nuss-Mischung

Arbeitsaufwand: 10 Minuten

Garzeit: 15 Minuten

600 g Bohnen, Zuckerschoten, grüner Spargel und Brokkoli
(oder anderes gemischtes Gemüse)

Olivenöl, Sojasauce

Für die Kräuter-Nuss-Mischung:

5 Zweige Rosmarin

5 Zweige Thymian

8 getrocknete Kaffir-Limettenblätter

2 Handvoll gemischte Nusskerne (120 g)

2 Knoblauchzehen, Oliven- oder Kokosöl

Die Bohnen putzen, waschen und mit etwas Wasser sowie Olivenöl in einem großen Topf etwa 2 Minuten mit geschlossenem Deckel garen.

Inzwischen die Zuckerschoten waschen. Den Brokkoli putzen, waschen und in Röschen zerteilen. Spargel waschen und im unteren Drittel schälen, die holzigen Enden abschneiden. Zuckerschoten, Brokkoli und Spargel zu den Bohnen dazugeben und falls nötig noch etwas Olivenöl und Wasser hinzufügen. Mit Salz und Pfeffer würzen und weitere 3 Minuten garen.

Den Deckel entfernen und das Gemüse so lange garen, bis das Wasser verdunstet ist. Kurz vor dem Ende der Garzeit etwas Sojasauce dazugeben.

Für die Kräuter-Nuss-Mischung Rosmarinnadeln und Thymianblättchen von den Zweigen abzupfen und die Blattrippen der Kaffir-Limettenblätter entfernen. Die Nüsse grob hacken und die Knoblauchzehen in feine Würfel schneiden.

Kokos- oder Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und darin die Kräuter unter ständigem Rühren anbraten. Vorsicht, Spritzgefahr! Die Nüsse unter ständigem Rühren dazugeben. Mit Salz und Pfeffer würzen. Das Gemüse auf Teller verteilen und etwas Kräuter-Nuss-Mischung daraufgeben.

Tipp: Grünes Gemüse

Da grüne Bohnen eine etwas längere Garzeit haben, sollte man sie immer zuerst garen. Sie können für dieses Gericht auch anderes Gemüse verwenden.

Die Kräuter-Nuss-Mischung eignet sich auch hervorragend als Appetizer (siehe Seite 67).



OFENTOMATEN MIT ZIEGENKÄSE

und einer Kräuter-Pistazien-Sauce

Arbeitsaufwand: 10 Minuten

Garzeit: 15 Minuten

400 g Cocktailtomaten, Olivenöl
30 g Pistazien
2 Zweige Rosmarin
4 getrocknete Kaffir-Limettenblätter (siehe Tipp)
1 kleine Knoblauchzehe, 1 Stück Ingwer (1 cm)
Butter
Balsamico bianco
300 g Ziegenkäse (ohne Rinde)

Den Backofen auf 180°C vorheizen. Die Cocktailtomaten waschen, in eine Auflaufform legen und mit Olivenöl beträufeln. 10 Minuten im Backofen garen, bis sie platzen. Die Pistazien grob hacken. Die Rosmarinnadeln von den Zweigen abzupfen. Die Blattrippen der Kaffir-Limettenblätter entfernen und die Blätter zerpfücken.

Knoblauch und Ingwer schälen und beides in feine Würfel schneiden. Etwas Butter und Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und darin Knoblauch und Ingwer anbraten.

Rosmarinnadeln und Kaffir-Limettenblätter dazugeben und braten. Dann die Pistazien hinzufügen und alles noch einige Minuten garen lassen. Etwas Balsamico bianco dazugeben und kurz aufkochen lassen. Den Ziegenkäse in Scheiben schneiden. Die Tomaten auf Teller verteilen, darauf einige Scheibe Ziegenkäse legen und die Kräuter-Pistazien-Sauce darüberlöffeln.

Tipp: Kaffir-Limettenblätter

Für dieses Rezept können Sie sowohl frische als auch getrocknete Kaffir-Limettenblätter verwenden. Getrocknete Kaffir-Limettenblätter eignen sich wunderbar für die Vorratshaltung und sind ideale Geschmacksverstärker. Beim Öffnen des Küchenschanks wird sofort der erfrischende Duft von Limetten verströmt. Sie haben keine Kaffir-Limettenblätter vorrätig? Limettensaft ist eine gute Alternative, die jedoch nicht ganz so aromatisch ist. Getrocknete Kaffir-Limettenblätter sind im Rohzustand eher zäh, in Öl knusprig gebraten sind sie jedoch köstlich.

Die Kräuter-Pistazien-Sauce ist sehr lecker. Sie ist das perfekte Bindeglied zwischen Käse und Tomaten.



WÜRZIGE ROTE BETE MIT RICOTTA

aus dem Ofen

Arbeitsaufwand: 15 Minuten

Garzeit: 25 Minuten

400 g Rote Beten (vorgegart und vakuumiert)

300 g Ricotta

2–3 EL rote Currypaste

Olivenöl, 50 g geriebener Käse

100 g Sahne

Den Backofen auf 180 °C vorheizen. Die Roten Beten in Scheiben schneiden, dabei am besten Einweghandschuhen tragen, da die Knollen stark abfärben.

Ein Drittel des Ricottas mit der roten Currypaste in einer Schüssel vermengen und mit Salz und Pfeffer würzen (siehe Tipp).

Die Rote-Bete-Scheiben in einer Schicht in einer Auflaufform verteilen. Etwas Ricotta und eine dünnere Schicht Ricotta-Currypaste-Mischung darübergeben. Die Schichten jeweils mit Salz und Pfeffer würzen. Dann die nächste Lage Rote Bete darauflegen. So lange wiederholen, bis die Roten Beten aufgebraucht sind. Mit einer Schicht Ricotta und Ricotta-Currypaste-Mischung abschließen. Zum Schluss mit 3 Esslöffeln Olivenöl beträufeln und mit Käse bestreuen. 25 Minuten im vorgeheizten Backofen überbacken. Nach 15 Minuten die Sahne über die Rote-Bete-Schichten gießen. Die überbackene Rote Bete in der Auflaufform servieren.

Tipp: Rote Currypaste

Wie viel Currypaste Sie mit dem Ricotta vermengen, entscheiden Sie selbst. Kosten Sie aber nach jedem Esslöffel, bevor Sie 1 weiteren Esslöffel dazugeben.

Tipp: Mittag- oder Abendessen?

Dieses Gericht ist gleichermaßen gut als Abend- wie auch als Mittagessen geeignet, da es kalt ebenfalls köstlich schmeckt.

Wenn ich mir nicht sicher bin, was ich kochen soll, bereite ich gerne dieses einfache, aber inspirierende Gericht zu. Die bunten Farben und herrlichen Aromen machen einfach glücklich.



FRISCHE FEIGEN MIT KÖSTLICHER BRIE-VANILLE-SAUCE

Arbeitsaufwand: 10 Minuten
Garzeit: 5 Minuten



Das subtile Aroma der warmen Brie-Vanille-Sauce passt perfekt zu Feigen. Dieses Gericht ist auch eine tolle Nachspeise. Reduzieren Sie dazu einfach die Menge etwas. Das Rezept zählt zu meinen Favoriten.

8 reife Feigen
50 g Brie (30 % Fett)
100 g Sahne
1 EL Vanille-Extrakt
gehackte Pistazien zum Garnieren
essbare Blüten zum Garnieren (siehe Tipp)

Die Feigen waschen, in dünne Scheiben schneiden und auf Teller verteilen. Die Rinde vom Brie entfernen und mit Sahne in einem kleinen Topf schmelzen lassen. Den Vanille-Extrakt dazugeben und alles zu einer glatten Sauce verrühren. Die Sauce über die Feigen löffeln. Mit den Pistazien und nach Belieben mit essbaren Blüten garnieren.

Tipp: Essbare Blüten

In diesem Rezept habe ich Schnittlauch- und Lavendelblüten verwendet, aber man kann natürlich auch andere essbare Blüten der Saison nehmen. Mehr über essbare Blüten erfahren Sie auf Seite 56.



Ein Brötchen-Büfett



LUST AUF BROT?

Brötchen-Büfett und Low-Carb-Diät – geht das? Natürlich! Diese Brötchen und Fladen schmecken einfach toll. Sie sind frei von Konservierungsstoffen, Triebmitteln und Teigverbesserern, enthalten keine leeren Kohlenhydrate oder Gluten, machen süchtig und sind sättigend. Für den Belag sind Ihrer Fantasie keine Grenzen gesetzt.

Runde Fladen mit Kräutern

luftig und vielseitig

Arbeitsaufwand: 10 Minuten
Garzeit: 15 Minuten

Zutaten für 2 runde Fladen (12 cm Durchmesser):
120 g Nusskerne (oder Nussmehl)
getrockneter Rosmarin nach Geschmack
2 Eiweiße, Olivenöl

Den Backofen auf 180 °C vorheizen.
Die Nüsse in einem Blitzhacker zu feinem Mehl vermahlen und mit je 1 Prise Salz, Pfeffer und getrocknetem Rosmarin vermischen. Die Eiweiße mit dem Handrührgerät zu Schnee schlagen, bis sich Spitzen bilden. Den Eischnee mit dem Nussmehl zu einem Teig vermischen. Den Teig in 2 Portionen zwischen 2 Blättern Backpapier zu einer 1 cm dicken Scheibe mit 12 cm Durchmesser ausrollen. Das obere Backpapierblatt entfernen und die Fladen 10 Minuten im Ofen backen. Dann wenden, mit etwas Olivenöl beträufeln und weitere 5 Minuten backen.

Tipp: Belag

Für den Belag sind Ihrer Fantasie keine Grenzen gesetzt. Ich habe einen Fladen mit Mascarpone und Schinken belegt und den anderen mit Butter bestreichen und mit Garnelen und Petersilie belegt.

Tipp: Eischnee

Dank des Eischnees werden die Fladen weich und fluffig. So werden sie zu einer guten Brotalternative.

Käsefladen aus feinem Nussmehl

Camembert / geröstete Kürbiskerne

Arbeitsaufwand: 10 Minuten
Garzeit: 20 Minuten

Zutaten für 2 Käsefladen (15 x 10 cm):
100 g Nusskerne (oder Nussmehl)
1 TL getrockneter Thymian
30 g geriebener Parmesan
1 Eiweiß

Den Backofen auf 180 °C vorheizen.
Die Nüsse in einem Blitzhacker zu feinem Mehl vermahlen und mit 1 Prise Salz und getrocknetem Thymian vermengen.
Parmesan und Eiweiß dazugeben und mit je 1 Prise Salz und Pfeffer würzen.
Den Teig zwischen 2 Blättern Backpapier 5 mm dick ausrollen.
Den Teig nach Belieben formen. Ich mache zwei 15 x 10 cm große Fladen daraus. Die Ränder mit der flachen Seite eines großen Messers etwas flach drücken.
Die Fladen 10 Minuten im Backofen backen, wenden und weitere 10 Minuten backen.

Tipp: Belag

Diese Fladen schmecken einfach toll mit Käse. Auch lecker: Camembert und geröstete Kürbiskerne als Topping.

Käsefladen aus grobem Nussmehl

Ziegenkäse / Frühlingszwiebel

Arbeitsaufwand: 10 Minuten
Garzeit: 20 Minuten

Zutaten für 2 Käsefladen (20 x 6 cm):
100 g grob gemahlene Nüsse
1 TL getrockneter Thymian
30 g geriebener Parmesan
1 Eiweiß

Den Teig genauso wie bei den Käsefladen (siehe Seite 102) zubereiten. Dann den Teig zu einem länglichen, schmalen Rechteck formen.

Tipp: Grob gemahlen Nüsse

Der einzige Unterschied zum Käsefladen-Rezept ist der Mahlgrad des Nussmehls: Hier werden die Nüsse grob zu Mehl vermahlen. Dies führt zu einem völlig anderen Geschmackserlebnis.

Tipp: Belag

Diese Fladen belege ich gern mit Ziegenkäse und Frühlingszwiebeln und würze sie mit Pfeffer.

Lassen Sie Ihrer Kreativität freien Lauf: Wie wäre es mit Fladen als Appetithäppchen, mit einem kindergerechten Belag, mit exquisiten Zutaten wie Lachs oder mit einem ganz einfachen Belag als Mittagessen zum Mitnehmen.

Obstfladen aus Pistazien

Mascarpone / Erdbeere

Arbeitsaufwand: 10 Minuten
Garzeit: 15 Minuten

Zutaten für 6 kleine Fladen (6 cm Durchmesser):
100 g grob gemahlene Pistazien
1 Eiweiß

Außerdem: Kochring (ich verwende einen Ring mit einem Durchmesser von 6 cm, größer oder kleiner geht natürlich auch)

Den Backofen auf 180 °C vorheizen. Die Pistazien mit dem Eiweiß mit dem Handrührgerät zu einem Teig verrühren und mit 1 Prise Pfeffer würzen. Den Kochring auf 1 Blatt Backpapier stellen und den Teig 5 mm hoch einfüllen. Den Teig andrücken, besonders an den Rändern. Dann mit dem restlichen Teig wiederholen.
Die Fladen 10 Minuten im Backofen backen, wenden und weitere 5 Minuten backen.
Mit Mascarpone und Erdbeeren belegen und nach Belieben mit etwas Honig beträufeln.

Tipp: Belag

Gehackte Pistazien passen gut zu Obst. Ich belege die Fladen mit Mascarpone und Erdbeeren und garniere sie mit gehackten Pistazien.

Allgemeine Tipps

Diese Fladen sind nahrhafter als normales Brot und sättigen auch schneller. Fladen vom Vortag einfach 5 Minuten in den Backofen legen, dann schmecken sie wieder wie frisch gebacken.

Zimmerpflanzen machen glücklich

Manchmal sieht es bei uns in der Küche und im Badezimmer aus wie im Dschungel. Zimmerpflanzen wirken sich positiv auf unsere Stimmung aus und stellen unsere unterbrochene Verbindung zur Natur wieder her. Die Liebe zu Pflanzen, Blumen und Gartenarbeit ist universell und liegt in unseren Genen. Wir Menschen haben uns in der Natur entwickelt, aber durch das Leben in Städten haben wir uns wieder von ihr entfremdet. Viele Studien belegen den positiven Einfluss der Natur auf unser Wohlbefinden, unsere Gesundheit und unsere Kreativität.

Die heilende Kraft der Natur auf unsere mentale Energie ist sehr groß. Eine Studie zeigt, dass schon das Betrachten von Naturbildern eine erholsame Wirkung hat. Noch besser ist es jedoch, sich ein Stück Natur ins Haus zu holen. Die Pflege von Pflanzen gibt einem ein gutes Gefühl. Es geht dabei um Respekt, um das Zusammenspiel von Geben und Nehmen. Wenn eine Pflanze dank der guten Pflege gesund ist und wächst und gedeiht, steigert dies das eigene Selbstvertrauen. Ein naturnahes Leben kann Ehrfurcht und Respekt vor den Wundern und der Schönheit der Natur hervorrufen. Gleiches gilt auch für das Zusammenleben mit Zimmerpflanzen im eigenen Zuhause. Es macht uns einfach zu besseren Menschen.

Sich mit Pflanzen zu umgeben reduziert auch Ängste, depressive Stimmungen und Stress. Noch wirksamer sind lange Waldspaziergänge, da solche sich auch positiv auf unser Immunsystem auswirken – eine ideale Therapie ganz ohne Nebenwirkungen. Außerdem belegen verschiedene Studien, dass Menschen, die sich mit Grün umgeben, kreativer sind.

Diesen Effekt erlebe ich jeden Tag: Ein Haus ohne Pflanzen sieht für mich kahl aus und macht mich traurig. Der Anblick von grünen Pflanzen lässt mich entspannen und die Pflege der Pflanzen gibt mir ein gutes Gefühl. Blumen und Pflanzen sind nicht nur schön, sondern bringen zudem dezent Farbe ins Haus. Auch ohne wissenschaftliche Erklärungen weiß ich, dass die Natur uns glücklicher, gesünder und kreativer macht.

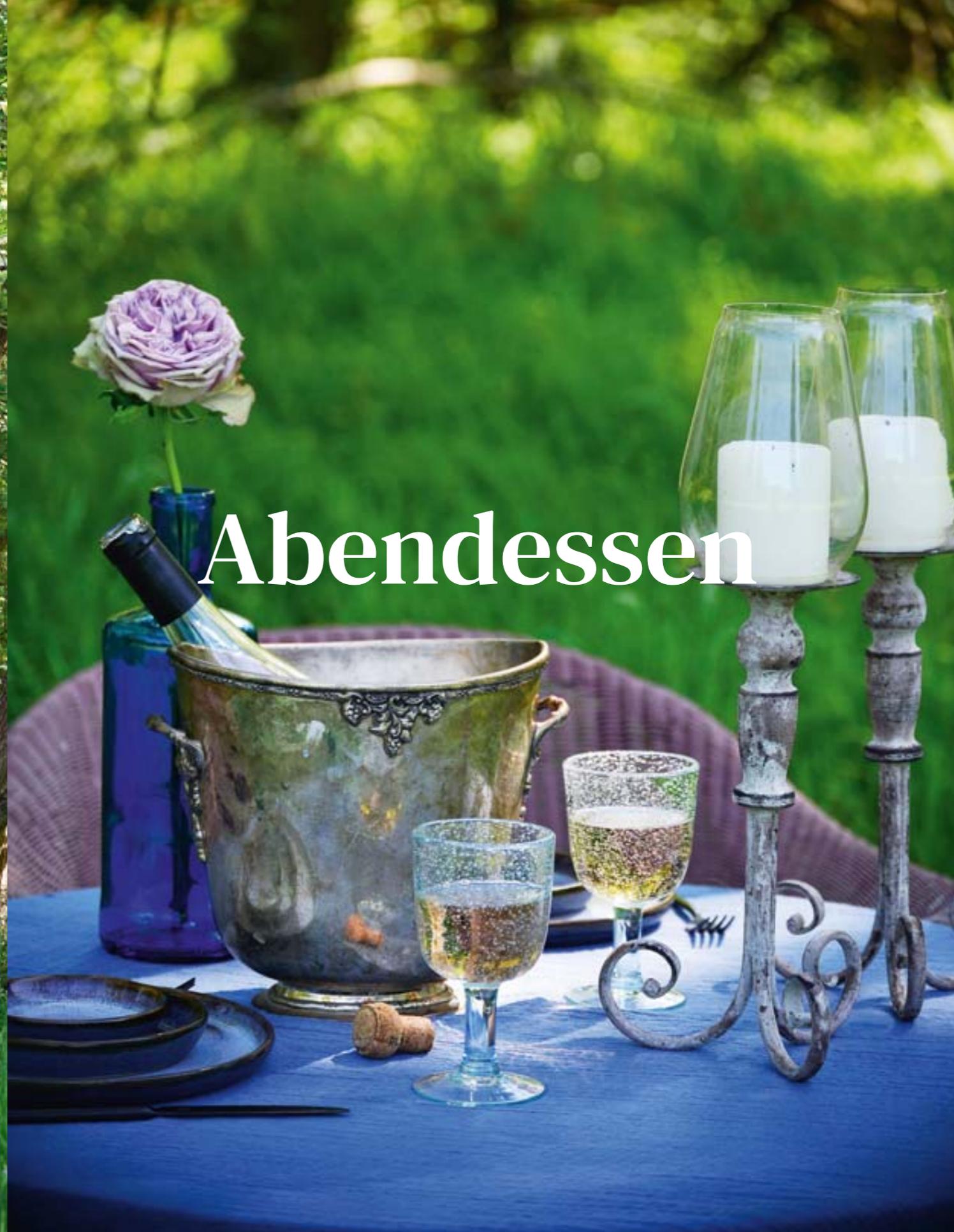
- The Cognitive Benefits of Interacting With Nature: <http://journals.sagepub.com/doi/abs/10.1111/j.1467-9280.2008.02225.x>

- What Is the Best Dose of Nature and Green Exercise for Improving Mental Health? A Multi-Study Analysis: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/20337470/>

- Preventive Medical Effects of Nature Therapy: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/21996763/>







Abendessen

GEBACKENER LACHS MIT OFENLAUCH

in einer Orangen-Butter-Sauce

Arbeitsaufwand: 8 Minuten

Garzeit: 30 Minuten

6 dünne Stangen Lauch
Butter
1 Orange
1 Handvoll Mandelblätter
Olivenöl
2 Lachsfilets
Sojasauce

Die Kombination aus
Orangen-Butter-Sauce und
knusprigen Mandelblättern
ist einfach unwiderstehlich.

Den Backofen auf 180°C vorheizen.

Die äußeren Blätter vom Lauch entfernen und die Stangen gründlich waschen. Den Lauch in 20 cm lange Stücke schneiden.

Die Lauchstücke in eine feuerfeste Pfanne legen, etwas Wasser und Butter dazugeben sowie mit Salz und Pfeffer würzen. Den Deckel auflegen und den Lauch in 6 Minuten bissfest garen. Die Orange auspressen. Die Kochflüssigkeit in der Pfanne sollte nun fast vollständig eingekocht sein. Falls nicht, die Flüssigkeit abgießen. Den Lauch mit dem Orangensaft beträufeln und den Saft, ohne aufgelegten Deckel, einkochen lassen. Den Lauch mit den Mandelblättern bestreuen und mit etwas Olivenöl beträufeln. Die Pfanne kurz in den Backofen schieben, bis die Mandelblätter Farbe annehmen (siehe Tipp). In einer zweiten Pfanne etwas Olivenöl oder Butter erhitzen und darin die Lachsfilets anbraten, bis sie fast gar sind. Dann den Fisch mit etwas Sojasauce beträufeln und noch kurz weiterbraten.

Den Lauch auf Teller verteilen und jeweils 1 Lachsfilet darauflegen.

Mit den gerösteten Mandelblättern garnieren.

Tipp: Pfanne im Backofen

Beim Herausnehmen einer Pfanne aus dem Backofen habe ich mir schon des Öfteren Verbrennungen zugezogen, da ich aus reiner Gewohnheit den glühend heißen Griff in die Hand nahm. Dies lässt sich aber leicht vermeiden, indem man den Griff erst mit einem Geschirrtuch umwickelt oder Ofenhandschuhe verwendet. Statt einer Pfanne können Sie auch einfach eine Auflaufform verwenden, um den Lauch im Backofen zu garen. Dann können Sie das fertige Gericht direkt in der Auflaufform servieren.



GLASIG GEBRATENER UND LACKIERTER LACHS

mit Knusper-Lauch

Arbeitsaufwand: 15 Minuten

Garzeit: 15 Minuten

15 Cocktailtomaten

Olivenöl

1 Stange Lauch

2 Lachsfilets

Sojasauce

Aceto balsamico

Den Backofen auf 180°C vorheizen.

Die Cocktailtomaten waschen, halbieren und in eine Auflaufform legen. Mit Salz und Pfeffer würzen und mit etwas Olivenöl beträufeln. Die Tomaten 10 Minuten im Backofen garen.

Den Lauch putzen, waschen und in dünne, 5 cm lange Streifen schneiden. Etwas Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und darin die Lauchstreifen anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen, aus der Pfanne nehmen und beiseitestellen.

Die Lachsfilets 2 Minuten in der Pfanne rundum anbraten, dann etwas Sojasauce und Aceto balsamico dazugeben. Alles noch einige Minuten garen lassen, bis die Sauce eindickt.

Die Lachsfilets nicht zu lange garen; sie sollten im Inneren schön glasig bleiben!

Die Lachsfilets auf Teller verteilen, einige Tomaten ringsherum anrichten und den Fisch mit gebratenem Lauch garnieren.

Den restlichen Lauch und die restlichen Tomaten dazu reichen.

Tipp: Gemüsemenge

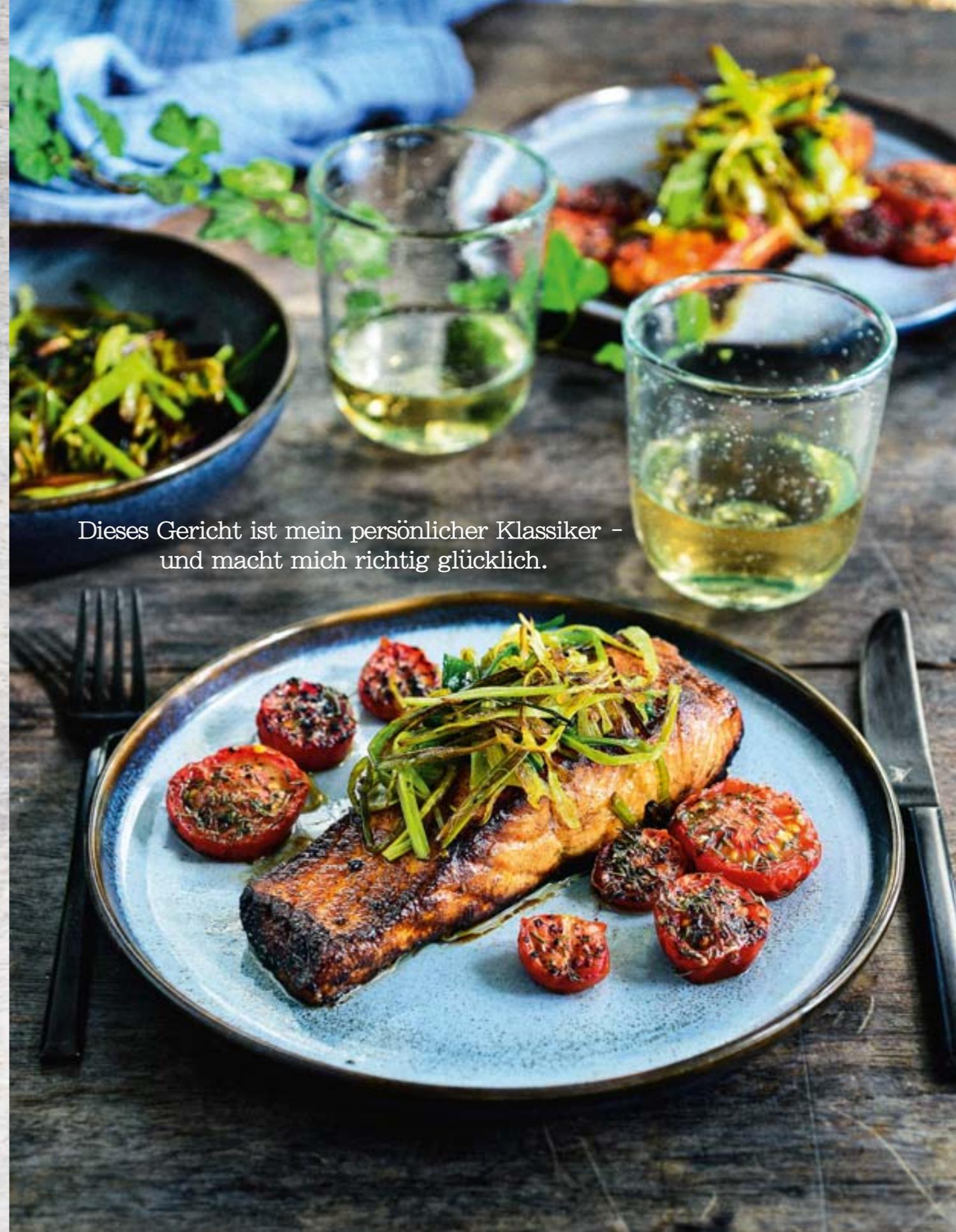
Die Lauch- und Tomatenmenge lässt sich nach eigenem Belieben anpassen.

Tipp: Keto

Einfach den Aceto balsamico weglassen, und schon haben Sie ein köstliches Keto-Gericht.

Tipp: Fisch lackieren

Eigentlich versteht man unter „lackieren“ mit einem Küchenpinsel einstreichen. Aber da meine Zubereitungsart dazu führt, dass der Lachs einen leichten Glanz erhält, schien mir dieser Begriff hier ebenfalls sehr zutreffend.



Dieses Gericht ist mein persönlicher Klassiker –
und macht mich richtig glücklich.

HUHN IN REICHHALTIGER TOMATENSAUCE

Arbeitsaufwand: 15 Minuten

Garzeit: 30 Minuten

- 3 Schalotten (150 g)
- 1 Stück Ingwer (40 g)
- 2 Knoblauchzehen
- Olivenöl
- 4 große Tomaten
- 2 Hähnchenbrustfilets

Schalotten, Ingwer und Knoblauch schälen und in einem Blitzhacker zerkleinern. Etwas Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die Mischung darin anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen und 3 Minuten unter regelmäßigen Rühren garen.

Inzwischen die Tomaten waschen, in mundgerechte Stücke schneiden und dabei die Stielansätze entfernen.

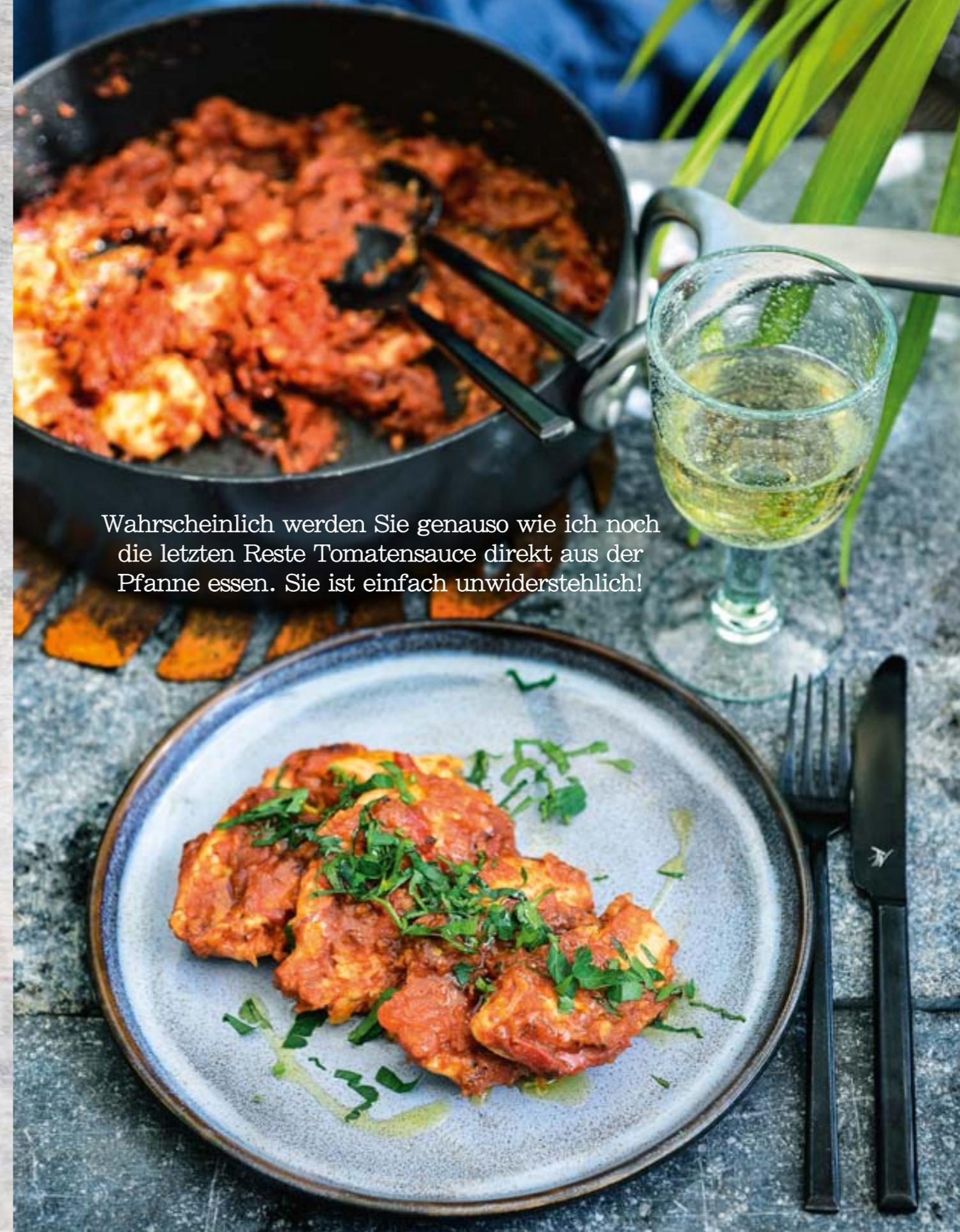
Die Tomaten zur Schalottenmischung in der Pfanne geben und den Deckel auflegen. Nach Bedarf noch etwas Olivenöl hinzufügen. Dann alles weitere 10 Minuten köcheln lassen.

Die Hähnchenbrustfilets jeweils in 3 dünne Scheiben schneiden. Das Hähnchenfleisch ebenfalls in die Pfanne geben und 20 Minuten bei geringer Hitze mit geschlossenem Deckel und unter regelmäßigem Rühren garen lassen. Dabei immer wieder prüfen, dass die Sauce nicht anbrennt.

Alles auf Teller verteilen und servieren.

Tipp: Gemüsesauce

Von dem Gemüse, das hier verwendet wird, bleibt nicht viel übrig: Es verkocht und fällt zu einer dicken, schmackhaften Sauce zusammen. Mit dem Fleisch ergibt sie ein wunderbar sättigendes Gericht.



Wahrscheinlich werden Sie genauso wie ich noch die letzten Reste Tomatensauce direkt aus der Pfanne essen. Sie ist einfach unwiderstehlich!

✓ Keto

SEEWOLF IM KNUSPERMANTEL

auf gebackenem Spitzkohlbett

Arbeitsaufwand: 15 Minuten

Garzeit: 20 Minuten

1 Spitzkohl, Butter
2 Seewolffilets
Sojasauce
Balsamico bianco

Für die Kruste:

50 g Haselnusskerne
10 g krause Petersilie
1 kleine Knoblauchzehe
2 EL Senf, 2 EL Olivenöl

Dieses Spitzkohlgericht ist
ein kulinarisches Highlight.
Die Kombination aus
knusprigen Nüssen, Senf
und butterweichem Kohl ist
einfach wunderbar.

Den Backofen auf 180°C vorheizen.

Die äußeren Blätter des Spitzkohls entfernen, den Kohlkopf durch den Strunk in 2 Hälften schneiden. Die Blätter sollen sich dabei nicht lösen. Etwas Butter und Wasser in einem großen Topf erhitzen und darin den Spitzkohl rundum anbraten. Mit Pfeffer würzen, dann den Deckel auflegen und noch einige Minuten garen lassen.

Inzwischen für die Kruste die Haselnüsse in einem Blitzhacker grob mahlen. Die Petersilie grob hacken. Knoblauch schälen und ebenfalls grob hacken. Alles in einer Schüssel miteinander vermengen, Senf und 2 Esslöffel Olivenöl hinzugeben und mit Salz und Pfeffer würzen.

Die Fischfilets in eine Auflaufform legen und die Nussmischung darüber verteilen. Nussmischung, die nicht auf die Filets passt, ebenfalls in die Auflaufform geben.

Die Filets 15–20 Minuten im Backofen garen.

Der Kohl ist gar, sobald der Strunk weich ist (mit einem Messer oder einer Gabel prüfen).

Etwas Sojasauce und Balsamico bianco dazugeben und den Kohl noch 1 Minute garen.

Die Kohlhälften vorsichtig mithilfe zweier Pfannenwender wenden.

Die Spitzkohlhälften auf Teller verteilen und darauf die Fischfilets anrichten.

Tipp: Keto

Wer eine Keto-Diät macht, lässt den Balsamico bianco weg und verwendet mehr Olivenöl.



✓ Keto

ÜBERBACKENER BLUMENKOHL MIT CHAMPIGNONS

Arbeitsaufwand: 15 Minuten

Garzeit: 30 Minuten

1 Blumenkohl

Butter

3 EL Ras el-Hanout

1 Handvoll frische Kräuter (z. B. Schnittlauch, Petersilie)

250 g braune Champignons

2 Schalotten

Olivenöl

100 g geriebener Käse

Den Backofen auf 180°C vorheizen.

Den Blumenkohl durch den Strunk halbieren. Die Hälften mit der Schnittfläche nach unten auf ein Schneidebrett legen und seitlich so viel wegschneiden, dass Portionen nach Wunsch entstehen.

Etwas Butter und etwas Wasser in einen großen Topf erhitzen. Die Blumenkohlhälften hineinlegen, mit der Hälfte des Ras el-Hanout bestreuen und mit Salz und Pfeffer würzen. Den Deckel auflegen und den Blumenkohl garen. Zwischenzeitlich einmal wenden und mit dem restlichen Ras el-Hanout bestreuen. Ab und an prüfen, dass nichts anbrennt, und gegebenenfalls noch etwas Wasser dazugeben.

Die frischen Kräuter fein zerkleinern. Champignons putzen und Schalotten schälen, beides in Scheiben schneiden und in etwas Olivenöl anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen und die gehackten Kräuter dazugeben.

Der Blumenkohl ist gar, wenn man mit einer Messerspitze leicht in den Strunk hineinstecken kann. Die gegarten Blumenkohlhälften in eine Auflaufform legen und mit dem Käse bestreuen. Den Käse auch mit den Fingern zwischen die Röschen drücken. Es macht nichts, wenn etwas danebenfällt. Den Blumenkohl 10 Minuten im Backofen überbacken, bis der Käse geschmolzen ist.

Den Blumenkohl auf Teller verteilen, die Käseschicht aus der Auflaufform kratzen und ebenfalls verteilen. Die Champignons darauf anrichten.

Für Gemüsefans! In diesem wunderbaren Gericht ist der Blumenkohl der Star.



✓ Keto

KÖSTLICHER GEMÜSEAUFLAUF

mit Nuss-Parmesan-Kruste

Arbeitsaufwand: 30 Minuten

Garzeit: 20 Minuten

1 Aubergine, Olivenöl
1 Zucchini
3 Tomaten
1 Kugel Mozzarella
50 g Haselnusskerne
frischer oder getrockneter Oregano
und Rosmarin nach Geschmack
50 g geriebener Parmesan
100 g Sahne

Die Aubergine putzen, waschen und in 3 x 3 cm große Würfel schneiden. Etwas Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die Aubergine darin unter gelegentlichem Rühren anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Nach einigen Minuten etwas Wasser dazugeben, den Deckel auflegen und die Aubergine einige Minuten dämpfen (siehe Tipp). Dann den Deckel entfernen und die Flüssigkeit vollständig einkochen lassen. Die Aubergine in eine Schüssel geben und beiseitestellen.

Die Zucchini putzen, waschen und in 3 x 3 cm große Würfel schneiden. Etwas Olivenöl in der Pfanne erhitzen und darin die Zucchini etwa 8 Minuten anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen und die Zucchini zu den Auberginenwürfeln in die Schüssel geben.

2 Tomaten waschen, in mundgerechte Stücke schneiden und die Stielansätze dabei entfernen. Etwas Olivenöl in einem Topf erhitzen, Tomaten hinzufügen, den Deckel auflegen und zu einer dicken Sauce einkochen. Mit Salz und Pfeffer würzen und zum Gemüse in der Schüssel geben. Die restliche Tomate waschen, ebenfalls in mundgerechte Stücke schneiden, dabei die Stielansätze entfernen. Die Tomatenstücke mit dem Gemüse in der Schüssel vermengen.

Den Backofen auf 180 °C vorheizen. Das Gemüse in eine Auflaufform geben. Den Mozzarella in Stücke schneiden und auf dem Gemüse in der Auflaufform verteilen.

Die Haselnüsse und getrockneten Kräuter in einem Blitzhacker fein vermahlen (oder die frischen Kräuter fein hacken) und in einer Schüssel mit dem Parmesan vermischen. Das Gemüse mit der Mischung bestreuen, mit Sahne beträufeln und etwa 20 Minuten im vorgeheizten Backofen garen.

Tipp: Auberginen weich garen

Weiche Auberginen erhalten Sie, indem Sie z. B. die Auberginen mit Salz bestreuen und 10–20 Minuten ziehen lassen. Leider dauert diese Methode etwas und die Auberginen sind salzig. Sie können Auberginen auch in viel Olivenöl braten. Dadurch werden sie jedoch weniger bekömmlich. Die beste Methode ist Dämpfen. So wird weniger Salz und Öl benötigt und es geht schneller.



Die Zubereitung dieses Gerichts ist etwas aufwendiger, da das Gemüse erst separat gegart werden muss. Aber es lohnt sich! So können sich die Aromen voll entfalten.

ASIATISCHE FISCHBURGER

auf Paprikagemüse

Arbeitsaufwand: 20 Minuten

Garzeit: 20 Minuten

Für das Gemüse:

- 1 rote Paprikaschote
- 1 rote Zwiebel
- 2 Tomaten
- 2 Knoblauchzehen
- Olivenöl

Für die Fischburger:

- 300 g Lachs (küchenfertig)
- 1 kleine Knoblauchzehe
- 10 g Koriander (plus mehr zum Garnieren)
- 1 Frühlingszwiebel
- 1 Ei
- 2 EL grüne Currypaste
- Kokosöl oder Butter

Für das Gemüse die Paprika längs halbieren, entkernen, waschen und in Streifen schneiden. Die Zwiebel schälen und in Scheiben schneiden. Die Tomaten waschen, in Stücke schneiden und dabei die Stielansätze entfernen. Die Knoblauchzehen schälen und in Würfel schneiden. Etwas Olivenöl in einem Topf erhitzen und Paprika und Zwiebel darin dünsten. Wenn das Gemüse gar wird, Tomaten und Knoblauch dazugeben. Mit Salz und Pfeffer würzen und alles weiterköcheln lassen.

Für die Fischburger den Lachs waschen, trocken tupfen und in 5 mm große Würfel schneiden. Knoblauchzehe schälen und in Würfel schneiden. Koriander und Frühlingszwiebel fein hacken. Knoblauch, Koriander, Frühlingszwiebel, Ei, Currypaste und Lachs in einer Schüssel vermengen (die Currypaste zuerst probieren; sie kann sehr scharf sein). Mit Pfeffer würzen und alles zu einer feuchten Masse vermischen. Etwas Kokosöl oder Butter in einer Pfanne erhitzen. Mit 2 Löffeln Patties aus der Masse formen und jeweils 2 Minuten auf jeder Seite darin anbraten.

Das Gemüse auf Teller verteilen und einige Fischburger darauflegen. Nach Belieben mit Koriander garnieren.

Diese Fischburger sind sehr aromatisch. Sie können sie auch einzeln als Appetithäppchen servieren.



SEEWOLF IM KNUSPERMANTEL MIT SPINAT UND TOMATEN

Arbeitsaufwand: 10 Minuten

Garzeit: 15 Minuten

Für die Kruste:

2 Knoblauchzehen

1 kleine weiße Zwiebel

1 Stück Ingwer (2 cm, siehe Tipp)

Olivener Öl

2 Seewolffilets (mit Haut)

300 g Blattspinat

300 g Cocktailtomaten

Knoblauch und Ingwer werden knusprig gebraten und vor dem Servieren auf dem Fisch verteilt. Den Kontrast mit weichem Gemüse finde ich einfach fantastisch – ein wahrer Leckerbissen.

Für die Kruste Knoblauch und Zwiebel schälen und mit Ingwer sowie etwas Olivenöl in einen Blitzhacker geben und zu einer sämigen Paste verrühren. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Die Fischfilets waschen, trocken tupfen und mit der Paste in eine Pfanne geben.

Beides dämpfen, dabei die Filets gelegentlich wenden. Nach etwa 10 Minuten wird die Paste langsam braun.

Spinat verlesen und waschen, harte Stiele entfernen. Tomaten waschen und mit dem Spinat in eine separate Pfanne geben. Mit Salz und Pfeffer würzen und etwas Olivenöl hinzufügen. Einen Deckel auflegen und das Gemüse bei geringer Hitze und ohne Rühren schmoren lassen.

Das Gericht ist servierfertig, sobald die Paste knusprig ist. Dann das Gemüse in tiefe Teller geben, die Fischfilets darauflegen und die Kruste darüber verteilen.

Tipp: Ingwer

Ich schäle Ingwer nicht, sondern entferne nur die Verdickungen. Auch bei anderem Gemüse sowie Obst entferne ich die Schale nicht, wenn es nicht unbedingt sein muss. Die wichtigsten Nährstoffe wie Ballaststoffe, Vitamine, Mineralstoffe und sekundäre Pflanzenstoffe befinden sich in bzw. unmittelbar unterhalb der Schale. Waschen mit lauwarmem Wasser genügt in der Regel.



LAMMKEULE

mit Tomaten und Rosmarin

Arbeitsaufwand: 15 Minuten
Garzeit: 2 Stunden und 15 Minuten

- 2 kleine Lammkeulen (mit Knochen), Olivenöl
- 1 große weiße Zwiebel
- 6 Knoblauchzehen
- 1 Dose Cocktailtomaten oder Tomaten in Stücken (400 g)
- 1 Dose geschälte Tomaten (400 g)
- 8 Zweige Rosmarin
- 1 Glas Rotwein (nach Belieben)

Den Backofen auf 180°C vorheizen.
Die Lammkeulen waschen und trocken tupfen. Dann etwas Öl in einer Pfanne erhitzen und das Fleisch darin rundum anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen und beiseitestellen.
Die Zwiebel schälen, halbieren und in Scheiben schneiden. In einer großen feuerfesten Pfanne etwas Olivenöl erhitzen und die Zwiebelscheiben darin anbraten. Die Knoblauchzehen schälen, halbieren, dazugeben und alles braten. Die Cocktailtomaten waschen und mit den geschälten Tomaten dazugeben, alles garen. Die Rosmarinzwige dazugeben und mit Salz und Pfeffer würzen. Ein Glas Wasser oder Rotwein (nach Belieben) hinzufügen. Die Lammkeulen auf das Gemüse in der Pfanne legen und mit geschlossenem Deckel alles 2 Stunden im Backofen garen. Kurz ruhen lassen und dann in der Pfanne servieren.

Tipp: Sauce

Achten Sie darauf, dass gegen Ende der Garzeit noch ausreichend Flüssigkeit in der Pfanne vorhanden ist, damit nichts anbrennt. Gegebenenfalls noch Wasser hinzufügen. Die Sauce sollte jedoch dick werden. Geben Sie daher nur Wasser dazu, wenn es erforderlich ist.

Tipp: Keto

Tomaten sind eigentlich nicht ketofreundlich. Hat der Körper sich an den Ketose-Zustand jedoch erst einmal gewöhnt, kann man wieder etwas mehr Tomaten essen.

Dieses Gericht verbinde ich immer mit einer besonders gemütlichen Atmosphäre – vielleicht liegt es an der langen Garzeit oder auch weil man beim Essen lange zusammen am Tisch sitzt.



✓ Keto

LAMMKOTELETTS

mit Rahmbohnen

Arbeitsaufwand: 15 Minuten

Garzeit: 15 Minuten

300 g grüne Bohnen

Olivenöl

1 Lammkrone (mit Knochen, ca. 2 x 6 Rippen)

Butter

4 Zweige Thymian (plus mehr zum Garnieren)

1 weiße Zwiebel

2 Knoblauchzehen

30 g Sahne

Saft von ½ Limette

Den Backofen auf 180°C vorheizen.

Grüne Bohnen putzen und waschen. Die Bohnen mit etwas Wasser und Olivenöl in einen großen Topf geben. Den Deckel auflegen und die Bohnen darin garen.

Die Lammkrone waschen und trocken tupfen. In einer feuerfesten Pfanne etwas Butter erhitzen und die Lammkrone darin anbraten. Die Thymianzweige dazugeben, alles mit Olivenöl beträufeln und mit Salz und Pfeffer würzen. Dann das Fleisch etwa 7 Minuten im Backofen garen.

Die Zwiebel schälen und in feine Würfel schneiden. Den Knoblauch schälen und ebenfalls fein würfeln. Beides zu den Bohnen in den Topf geben. Den Deckel entfernen und die Bohnen weitergaren, bis das Wasser vollständig verdunstet ist.

Das Fleisch aus dem Ofen nehmen und kurz ruhen lassen.

Die Sahne und den Limettensaft zu den Bohnen geben. Alles köcheln lassen, bis die Sauce eingedickt ist. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Die Lammkrone dicht am Knochen entlang in fingerdicke Scheiben schneiden.

Die Bohnen auf Teller verteilen und die Lammkoteletts darauflegen.

Die restliche Sauce darüberlöffeln und mit Thymian garnieren.

Die Rahmbohnen schmecken köstlich und passen ausgezeichnet zu den saftigen Lammkoteletts.



LAMMHACK

mit Merguez-Kräutern und Gemüse

Arbeitsaufwand: 20 Minuten

Garzeit: 15 Minuten

300 g Lammhackfleisch
2 Knoblauchzehen
10 g Koriander oder Petersilie
1 TL Harissa
2 TL Kreuzkümmel
1 TL Ras el-Hanout

Für das Gemüse:

2 Möhren
1 große rote Zwiebel, Olivenöl
2 Tomaten
einige Zweige Thymian

Außerdem: Saté-Spieße

Den Backofen auf 180°C vorheizen.

Das Lammhackfleisch in eine Schüssel geben. Den Knoblauch schälen. Knoblauch und Koriander fein hacken. Mit Harissa, Kreuzkümmel und Ras el-Hanout zum Hackfleisch hinzufügen. Alles gut vermischen und kneten.

Mit den Händen Würstchen aus der Hackfleischmasse formen und diese jeweils längs an einen Spieß drücken. Die Lammspieße etwa 7 Minuten auf einem Ofengitter im Backofen goldbraun garen.

Die Möhren waschen, schälen und in kleine Würfel schneiden. Die Zwiebel schälen und fein würfeln. Etwas Olivenöl in einem Topf erhitzen und beides darin garen.

Die Tomaten waschen und vierteln, dabei die Stielansätze entfernen. Die Kerne entfernen und das Fruchtfleisch in feine Würfel schneiden. Die Tomatenwürfel kurz vor Ende der Garzeit zum Gemüse in der Pfanne geben. Alles kurz durchwärmen. Thymian fein hacken und dazugeben. Mit grobem Salz und 1 Prise Pfeffer würzen.

Das Gemüse auf Teller verteilen und die Lammspieße darauflegen.

Tipp: Keto

Zwiebeln, Möhren und Tomaten sind keine ketofreundlichen Zutaten. Wenn man sie nur ab und zu isst und als Ausgleich auf ketofreundliche Zutaten setzt, ist es kein Problem.

Dieses Gericht sieht
toll aus, schmeckt
lecker und überrascht:
Es macht einfach
glücklich!



KABELJAU MIT COCKTAILTOMATEN

Arbeitsaufwand: 5 Minuten

Garzeit: 17 Minuten

Vor zehn Jahren fing alles mit diesem Gericht an: Kabeljau mit grüner Currypaste, wobei die Cocktailtomaten die Basis meiner Küche sind. Hier folgt nun eine neue, geschmacklich noch reinere Variante.

6 Zweige Thymian
500 g Cocktailtomaten
50 g schwarze Oliven
Saft von 1 Limette
Olivenöl
2 sehr frische Kabeljaufilets (mit Haut)

Den Backofen auf 180°C vorheizen.

Die Thymianzweige in einer Auflaufform verteilen. Tomaten waschen und mit den Oliven ebenfalls in der Auflaufform verteilen. Mit Salz und Pfeffer würzen, mit Limettensaft und mit etwas Olivenöl beträufeln. Die Form in den Backofen stellen und das Gemüse 10 Minuten garen.

Inzwischen den Fisch waschen und trocken tupfen. Mit Salz und Pfeffer würzen, mit etwas Olivenöl beträufeln und auf das Gemüse legen. Dann alles weitere 7 Minuten im Backofen garen.

Das Gericht in tiefen Tellern servieren, damit viel von der himmlischen Sauce hineinpasst. Beim Essen nicht vergessen, immer wieder etwas Sauce über den Fisch zu löffeln!

Mein Lieblingsrezept ist sehr aromatisch und die Sauce ist einfach himmlisch. Natur pur!



HUHN MIT CASHEWNÜSSEN

und rotem Curry

Arbeitsaufwand: 15 Minuten
Garzeit: 20 Minuten

1 große weiße Zwiebel
Olivenöl
2 EL Tomatenmark
2 TL rote Currypaste
300 g Hähnchenbrustfilet
150 g Cashewnusskerne
2 Tomaten
Sojasauce
Aceto balsamico
gehackter Schnittlauch zum Garnieren

Die Zwiebel schälen und in Ringe schneiden. Etwas Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die Zwiebel darin dünsten.

Das Tomatenmark mit der roten Currypaste in einer Schüssel vermengen und zur Zwiebel in der Pfanne hinzufügen.

Alles gut vermengen und mit Salz und Pfeffer würzen.

Die Hähnchenbrustfilets waschen, trocken tupfen und in mundgerechte Stücke schneiden. Etwas Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und das Fleisch darin anbraten. Die Cashewnüsse unter gelegentlichem Rühren dazugeben, sobald das Fleisch zu bräunen beginnt.

Die Tomaten waschen, vierteln und die Stielansätze dabei entfernen. Gegen Ende der Garzeit die Tomaten dazugeben. Die Tomaten sollen nur kurz mitgebraten werden und dürfen nicht vollständig zerfallen.

Kurz vor dem Servieren etwas Sojasauce und Aceto balsamico zum Fleisch geben und die Flüssigkeit 1 Minute einkochen lassen.

Das Gemüse auf Teller verteilen, das Fleisch darauflegen und die Sauce darüberlöffeln. Mit Schnittlauch garnieren.

Die Cashewnüsse sind das i-Tüpfelchen dieses Gerichts.
Man kann einfach nicht genug davon bekommen.



HUHN MIT MISO UND LAUCH

Arbeitsaufwand: 15 Minuten

Garzeit: 30 Minuten

2-3 Stangen Lauch

Butter

400 g Hähnchenbrustfilets

Sesamsamen zum Garnieren

Für die Sauce:

3 EL weißes Miso oder Senf (siehe Tipp)

3 EL Sojasauce

1 EL Honig

Den Backofen auf 180°C vorheizen.

Die äußeren Blätter vom Lauch entfernen, den Lauch waschen und die Stangen in 1 cm dicke Ringe schneiden. In einem Topf etwas Butter erhitzen und die Lauchringe darin einige Minuten anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Alle Zutaten für die Sauce gründlich miteinander vermengen.

Den Lauch in eine Auflaufform geben.

Die Hähnchenbrustfilets waschen, trocken tupfen und längs halbieren, sodass 4 dünne Scheiben entstehen. Das Fleisch auf den Lauch legen und die Sauce darüberlöffeln. Alles 25 Minuten im Backofen garen.

Vor dem Servieren mit Sesamsamen garnieren.

Tipp: Weißes Miso

Weißes Miso ist eine Paste aus der asiatischen Küche und wird aus fermentierten Sojabohnen, Reis (oder Gerste) und Salz hergestellt. Sie schmeckt gleichermaßen salzig und süß, und das macht sie so einzigartig. Es ist die fünfte Geschmacksrichtung: Umami. Miso ist sehr gesund und enthält viel Vitamin B und K sowie Kalzium. Um die gesundheitlichen Vorteile der lebenden Miso-Bakterien voll auszuschöpfen, sollte man die Paste erst zum fertigen und leicht abgekühlten Gericht hinzugeben. Wer kein Miso vorrätig hat, kann alternativ auch eine hausgemachte Senfsauce aus 2 Esslöffeln Senf, 1 Esslöffel Sojasauce und 1 Esslöffel Honig verwenden. Diese schmeckt zwar anders, passt aber dennoch sehr gut zu diesem Gericht.



Der Lauch ist butterweich und die Kombination mit der Miso-Sauce und dem Hähnchenfleisch ist einfach fantastisch.

FISCH MIT GEMÜSE ALLA PUTTANESCA

Arbeitsaufwand: 10 Minuten

Garzeit: 10 Minuten

2 Knoblauchzehen
4 Sardellenfilets (in Öl)
60 g Oliven (siehe Tipp)
Butter
30 g Kapern
400 g Cocktailtomaten
300 g Weißfisch (z.B. Seewolf, Kabeljau)

Den Knoblauch schälen und in feine Würfel schneiden. Die Sardellen abtropfen lassen und in mundgerechte Stücke schneiden. Große Oliven halbieren.

Etwas Butter in einer Pfanne erhitzen und darin Knoblauch, Sardellen und Kapern anbraten. Die Oliven dazugeben und alles noch 1 Minute braten. Die Tomaten waschen, hinzufügen und einen Deckel auflegen.

Den Fisch waschen, trocken tupfen und in mundgerechte Stücke schneiden.

Die Tomaten nach 2 Minuten vorsichtig mit einer Gabel einstechen (damit sie nicht aufplatzen). Dann den Fisch dazugeben.

Alles weitere 2–3 Minuten köcheln lassen, bis der Fisch gar ist. Sofort servieren.

Tipp: Oliven

Ich bevorzuge kleine sonnengereifte schwarze Oliven, aber Sie können natürlich auch Ihre Lieblingsolivensorte verwenden.

Tipp: Tomaten garen

Die Tomaten sollten nicht vollständig durchgaren, damit sie ihre Form behalten und nicht zerfallen.

Tipp: Puttanesca

„Alla puttanesca“ bedeutet wortwörtlich: nach Hurenart. Um die Entstehung der Sauce ranken sich viele Legenden. Eine Sauce alla puttanesca enthält fast immer Tomaten, Kapern, Oliven und Sardellen. Daher habe ich auch dieses Rezept so benannt.



Ein Teller voller köstlicher,
mediterraner Aromen.

✓ Keto

BLUMENKOHL-RISOTTO

mit großen Garnelen

Arbeitsaufwand: 10 Minuten

Garzeit: 15 Minuten

- 1 kleine Knoblauchzehe
- ¾ Blumenkohl
- 6 Kaffir-Limettenblätter (siehe Tipp)
- 300 ml Kokosmilch
- 12 große Garnelen (ohne Kopf, geschält)
- Olivenöl
- Ras el-Hanout nach Geschmack
- Balsamico bianco
- 2 EL Mascarpone
- gehackter Schnittlauch zum Garnieren

Die Knoblauchzehe schälen und in Würfel schneiden.

Den Blumenkohl putzen, waschen und in Stücke schneiden. Dann mit einem Blitzhacker auf Reiskorngröße zerkleinern. Blumenkohlreis, Knoblauch und Kaffir-Limettenblätter in einen hohen Topf geben. Die Kokosmilch hinzufügen. Alles mit Salz und Pfeffer würzen und den Blumenkohl einige Minuten garen. Gegebenenfalls noch etwas Kokosmilch dazugeben.

Inzwischen die Garnelen abbrausen und abtropfen lassen. In einer Pfanne etwas Olivenöl erhitzen und zwei Garnelen 2 Minuten auf jeder Seite anbraten. Großzügig mit Ras el-Hanout sowie mit Salz und Pfeffer würzen. Mehrmals wenden, damit sie überall Farbe annehmen.

Den Risotto kurz vor dem Servieren mit etwas Balsamico bianco beträufeln und einige Sekunden weiterköcheln lassen. Den Topf vom Herd nehmen und den Mascarpone untermischen.

Den Risotto auf Teller verteilen und die Garnelen darauflegen.

Mit Schnittlauch garnieren.

Tipp: Kaffir-Limettenblätter

Die Kaffir-Limettenblätter bei diesem Rezept nur zu dekorativem Zweck dazu servieren, aber nicht mitessen. Ganze Kaffir-Limettenblätter sind sehr zäh.

Tipp: Keto

Balsamico bianco ist keine sehr ketofreundliche Zutat. Deshalb sollten Sie ihn weglassen, wenn Sie das Gericht in eine ketogene Variante umwandeln möchten.



Ein wunderbares Gericht,
um sich selbst zu verwöhnen.

✓ Keto

SEEWOLF MIT KNUSPER-BROKKOLI

und einer Sauce mit schwarzem Knoblauch

Arbeitsaufwand: 15 Minuten

Garzeit: 20 Minuten

- 1 Brokkoli, Olivenöl
- 3 Frühlingszwiebeln
- 1 kleine Knoblauchzehe, 4 schwarze Knoblauchzehen
- 2 Seewolffilets (mit Haut)
- Butter, Balsamico bianco

Den Backofen auf 180 °C vorheizen.

Den Brokkoli putzen, waschen, in Röschen zerteilen und mit etwas Wasser in eine feuerfeste Pfanne geben. Mit Salz und Pfeffer würzen und etwas Olivenöl dazugeben. Einen Deckel auflegen und den Brokkoli etwa 3 Minuten bei mittlerer Hitze garen. Den Deckel entfernen und die Brokkoliröschen erneut mit etwas Olivenöl beträufeln. Die Pfanne ohne aufgelegten Deckel in den Backofen stellen und den Brokkoli darin 15 Minuten garen.

Die Frühlingszwiebeln fein hacken, die kleine Knoblauchzehe schälen und in feine Würfel schneiden. Beides beiseitestellen. Die schwarzen Knoblauchzehen ebenfalls in feine Würfel schneiden und beiseitestellen.

Die Seewolffilets waschen, trocken tupfen und mit etwas Butter in eine zweite Pfanne geben. Den Fisch auf jeder Seite braten. Wenn das Fischfleisch nicht mehr durchsichtig ist, Frühlingszwiebeln und Knoblauch dazugeben und kurz dünsten. Zum Schluss etwas Balsamico bianco hinzufügen und 1 weitere Minute köcheln lassen.

Brokkoliröschen und Filets auf Teller verteilen und mit der Bratensauce übergießen.

Tipp: Keto

Balsamico bianco besteht aus Weißweinessig und Traubenmostkonzentrat. Er hat einen angenehm sanften Geschmack und färbt das Gericht nicht wie sein dunkles Pendant. Beide Essige, weiß wie dunkel, enthalten viele Kohlenhydrate. Wer gerade eine Keto-Diät macht, sollte sie besser weglassen oder sehr sparsam verwenden.

**Für Tage, an denen man sich etwas Gutes tun will:
ein köstlicher Fisch mit einer exquisiten Sauce –
festlich, aber einfach in der Zubereitung.**



✓ Keto

GEBACKENER LACHS

in köstlicher Kokosmilchsauce

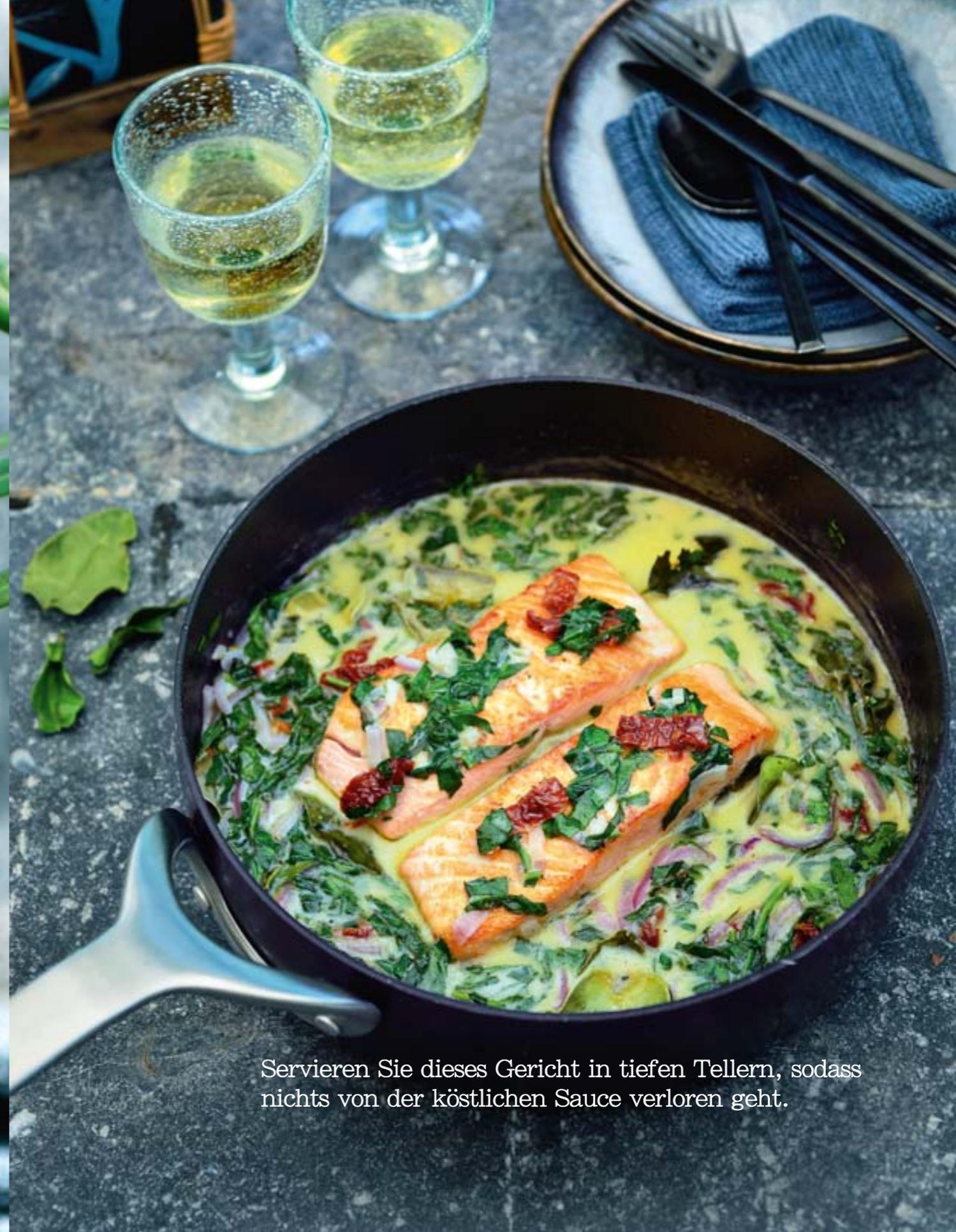
Arbeitsaufwand: 15 Minuten
Garzeit: 20 Minuten

2 Lachsfilets (mit Haut)
Olivenöl
1 rote Zwiebel
2 Knoblauchzehen
8 getrocknete Tomaten (in Öl, 50 g)
300 ml Kokosmilch
8 getrocknete Kaffir-Limettenblätter (siehe Tipp)
200 g Blattspinat
Saft von ½ Limette

Die Lachsfilets waschen und trocken tupfen. Etwas Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die Lachsfilets darin auf jeder Seite anbraten. Aus der Pfanne nehmen und beiseitestellen. Die Pfanne mit einem Tuch auswischen. Die Zwiebel schälen, halbieren und in Scheiben schneiden. Etwas Olivenöl in der Pfanne erhitzen und die Zwiebeln darin dünsten. Den Knoblauch schälen, in feine Würfel schneiden, ebenfalls unter regelmäßigem Rühren in der Pfanne braten. Die Zwiebel darf nicht bräunen, sonst wird auch die Sauce dunkel. Die getrockneten Tomaten in kleine Stücke schneiden. Tomaten, Kokosmilch und Kaffir-Limettenblätter in die Pfanne geben und mit Salz und Pfeffer würzen. Den Spinat verlesen, waschen, grobe Stiele entfernen und den Spinat in dünne Streifen schneiden. Spinat und Limettensaft zur Gemüsemischung dazugeben. Den Fisch wieder in die Pfanne legen und noch kurz mitgaren. In der Pfanne servieren.

Tipp: Getrocknete Kaffir-Limettenblätter

Durch Mitgaren verleihen Kaffir-Limettenblätter dem Gericht ein Limettenaroma, das viel intensiver ist als das von Limettensaft. Getrocknete Kaffir-Limettenblätter sind im Bio-supermarkt oder im Asia-Laden erhältlich.



Servieren Sie dieses Gericht in tiefen Tellern, sodass nichts von der köstlichen Sauce verloren geht.

Farben und Düfte der Natur

Die Natur gibt und nimmt. Sie kann grausam sein, aber auch sehr harmonisch und schön. In diesem Buch möchte ich mich besonders ihrer Schönheit widmen. Wer wäre nicht glücklich beim Anblick so vieler schöner Farben wie auf dem Foto rechts? Dies sind alles Zutaten, die unmittelbar aus der Natur kommen und perfekt zum Kochen geeignet sind.

Die Verwendung von Kräutern ist reine Geschmackssache, aber ich möchte Sie trotzdem dazu ermuntern. Kräuter verleihen Gerichten nicht nur Farbe und Geschmack, sondern fördern auch unser körperliches Wohlbefinden. Der Grund: Sie sind oft reich an Antioxidantien und bioaktiven Substanzen. Außerdem können Sie mit kulinarischem Wissen über Kräuter gelegentlich sogar andere beeindrucken.

V.a. aber sind Kräuter schmackhaft, dekorativ und verströmen ein herrliches Aroma. Ich liebe Düfte. Davon kann ich nie genug bekommen.

Hier folgen einige meiner Lieblingsaromen:

- Schnittlauchblüten: Ich schneide sie fein und gebe sie kurz vor dem Servieren in Salate und Gemüsegerichte. Schnittlauch aus dem eigenen Garten schmeckt sehr intensiv.
- Rosenknospen, -blütenblätter: Oft verfeinere ich meinen grünen Tee mit einem Löffel getrockneten Rosenblütenblättern. Sie verleihen dem Tee eine subtile, süße Note. Rosenknospen verwende ich als Dekoration oder gebe sie ebenfalls in den Tee. Dieses Teeritual ist mein persönlicher Luxus. Für diesen Zweck habe ich kleine Teeblätterbehältnisse hergestellt (siehe Seite 153, 159). Außerdem verwende ich Rosenblütenblätter oft in Nachspeisen, da sie nicht nur köstlich, sondern auch sehr dekorativ sind.
- Getrocknete Jasminblüten: Jasmin zählt zu meinen Lieblingsdüften. Schon der Anblick der weißen Blüten macht mich glücklich. Ich verwende sie in grünem Tee und für die Dekoration von Nachspeisen.
- Lavendel: Ich kann jedem nur empfehlen, sich eine Lavendelpflanze zu kaufen. Auch in unseren Breiten gedeiht sie ausgezeichnet und kann sogar im Topf gezogen werden. Lavendel ist eine stark duftende und sehr dekorative Pflanze – der Inbegriff der Provence. Die Blätter lassen sich in Salaten verwenden, die blauen Blüten in Nachspeisen.
- Kurkuma: Wer meine Küche kennt, weiß, dass ich Kurkuma liebe. Ich arbeite gern mit diesem Gewürz wegen der Farbe. Ich dosiere es jedoch sparsam und verwende meist Kurkumapulver. Als Geschmacksverstärker eignet sich allerdings die frische, in dünne Scheiben geschnittene Wurzel mehr. Ich nutze Kurkuma auch wegen ihrer heilenden Kraft. Am liebsten würde ich dieses Gewürz in jedes Gericht geben. Oft lasse ich es mit Gemüse braten.
- Chiliflocken: Ich verwende sie, wenn ein Gericht richtig scharf sein soll.
- Schwarzer Pfeffer: Ich glaube, ich bin süchtig nach Piperin, dem Stoff in schwarzem Pfeffer, der angeblich die Produktion von Endorphinen im Gehirn steigert und gute Laune macht. Fest steht: Schwarzer Pfeffer verleiht Gerichten mehr Pep und ist gesund. Ich würze damit manchmal sogar Nachspeisen.
- Kaffir-Limettenblätter: siehe Seite 13.
- Pistazien: Diese Nüsse sehen nicht nur toll aus, sondern sind auch sehr köstlich.



Ein gutes Leben fängt mit gutem Essen an

WIESO GUTES ESSEN GLÜCKLICH MACHT

- Die Suche nach Nahrungsmitteln, die gut für uns sind, liegt in unseren Genen. Wir betrachten, wiegen und prüfen Obst, Gemüse und andere Lebensmittel in Geschäften und an Marktständen, bevor wir sie kaufen. Wenn wir dann mit frischen, hochwertigen Lebensmitteln nach Hause zurückkehren, sind wir mit Zufriedenheit und Stolz erfüllt.
- Mit der Entfremdung von unserer Ernährung, insbesondere in den letzten Jahrzehnten, hat sich bei vielen ein ungutes Gefühl eingestellt. Wir spüren, dass wir einen wichtigen Punkt unseres Lebens zu stark ausgelagert haben. Unser Wissenshunger zum Thema Lebensmittel wächst heute wieder und die Lust, Essen wieder selbst zuzubereiten, ebenfalls.
- Es ist uns aus Respekt vor der Natur, den Pflanzen und Tieren, unseren Mitmenschen und uns selbst gegenüber wieder wichtig, Produkte der Saison zu kaufen. Wir sind uns bewusst, dass wir Teil eines größeren Ganzen sind, in dem wir alle eine Rolle spielen.
- Kochen aktiviert unsere Kreativität, man erlernt neue Fertigkeiten und wird dadurch immer besser.
- Wer gut kochen kann, sorgt für sich und andere. Dies wird geschätzt, und das wiederum macht uns glücklicher.
- Essen geben ist Liebe geben, manchmal sogar echte Leidenschaft.
- Wer mit guten, natürlichen und unverarbeiteten Zutaten kocht, merkt umso stärker, wie die eigene Gesundheit davon profitiert. Man versorgt sich selbst und seine Lieben, macht alle stärker, verbessert seine Umwelt und gerät nicht in Gewissenskonflikte. Gut gemacht! Kompliment!
- Nichts ist schöner, als gemeinsam ein gutes Essen zu genießen. Vermutlich ist es sogar das intensivste soziale Ereignis überhaupt.
- Wer gute Zutaten isst, wird hinterher nicht von Schuldgefühlen und dem Gefühl, sich gehen zu lassen, geplagt. Anders als bei verarbeiteten, verpackten Produkten ist es bei vollwertigen natürlichen Produkten sehr schwer, sich zu überessen.
- Wenn man gut gekocht hat, ist man auch noch am nächsten Tag glücklich und zufrieden. Man hat nicht zugenommen, es fühlt sich einfach gut an. Kann ein neuer Tag besser beginnen?
- Gemeinsam beim Essen zu reden, von Höhen und Tiefen zu erzählen, die Entspannung zu genießen, Erfahrungen zu teilen – das tut gut. Wir erkennen, dass wir verletzlich sind, dass wir Schwächen haben und dass jeder sie hat. Es beruhigt, dies als normal anzusehen. So befreien wir uns von selbst auferlegten Schuldgefühlen im Zusammenhang mit gutem und gesundem Essen.
- Mit anderen das Wissen über hochwertige Lebensmittel, gesunde Küche, Rezepte und gute Lokale zu teilen, ist großartig. So helfen wir uns gegenseitig.
- Neue Erkenntnisse über Lebensmittel zu gewinnen und danach zu handeln gibt uns ein positives Gefühl. Wir entwickeln uns weiter.
- Indem wir dazu beitragen, die außer Kontrolle geratene westliche Esskultur zu verändern, machen wir uns nützlich. Wir arbeiten gemeinsam für eine bessere Welt.

Ernährung als wichtiger Bestandteil eines glücklichen Lebens

Alles geschieht in Wellenbewegungen. Wir verbringen immer weniger Zeit mit Kochen. Wegen unseres modernen Lebensstils mit Arbeitsdruck und Karrierestress werden Einkaufen, die Zubereitung von Essen und manchmal auch dessen Verzehr als Zeitverschwendung, Unterbrechung des Arbeitsalltages und notwendiges Übel angesehen. Dies greift die Lebensmittelindustrie geschickt auf: Im Nu fertig und schnell aufgegessen – das ist die neue Normalität. Die Lebensmittelindustrie hat den Lebensmitteln das Leben entnommen. Lebensmittel sind nicht mehr verderblich, sie sind stark verarbeitet und würden oft nach nichts schmecken, wenn man ihnen keine Aromen wie Salz, Haushaltszucker und Geschmacksverstärker zugesetzt hätte. Das Ergebnis lässt sich kaum noch als Lebensmittel bezeichnen, weshalb es sich in einer Packung mit großem Etikett befindet. Alles nur für uns, damit wir die Päckchen, die wie Lebensmittel aussehen, etwas länger aufheben können und weniger oft einkaufen müssen. Wie diese Lebensmittel schmecken, wie sie aussehen und woher sie kommen, bestimmt seit Jahrzehnten ausschließlich die Lebensmittelindustrie. Aber es deutet sich eine Wende an. Viele Menschen haben dies satt und sehnen sich danach, wieder in der Küche zu stehen. Wir haben erkannt, dass es so nicht weitergehen kann. Der Schaden, den unsere laxen Haltung gegenüber unserer Ernährung angerichtet hat, ist unübersehbar: In vielen europäischen Ländern ist mehr als die Hälfte der Einwohner übergewichtig und Diabetes Typ 2 ist auf dem Vormarsch. Wir leben in einer dick machenden Welt. An jeder Straßenecke, in allen Supermärkten, sogar in Krankenhäusern, werden billige und ungesunde Snacks und Mahlzeiten angeboten. Verarbeitete Lebensmittel machen heute 70 % des Supermarktsortiments aus. Natürliche Lebensmittel sind dagegen teurer und nicht überall erhältlich.

Für mich lautet die wichtigste Regel deshalb: Kochen Sie frisch, kochen Sie selbst und essen Sie gemeinsam.

Die große Frage ist: Hat uns die uneingeschränkte Verfügbarkeit von Nahrung glücklicher gemacht? Nein. Sie hat uns nicht nur dicker und kränker gemacht, sondern gibt uns auch das Gefühl, dass etwas fehlt. Wir wollen unsere Ernährung wieder in die eigene Hand nehmen. Haben wir vielleicht zu viel Verantwortung übertragen? Gut möglich. Schließlich war es nie einfach, gesund zu leben. Gesunde Ernährung war schon immer eine Herausforderung, auch für unsere Vorfahren. Die Klimakrise, ein wachsendes Bewusstsein für das Tierwohl und ein zunehmend kritischer Blick auf vorgefertigte Lebensmittel haben eine Kehrtwende ausgelöst und uns, teils widerwillig, wieder an den Herd gebracht. Nur leider entschieden sich auch viele für den einfachen Weg, kauften massenweise Weißmehl und fingen an, wie die Weltmeister zu backen. Das Ergebnis des gut gemeinten, aber undurchdachten Selbermachens: zusätzliche Kilos. Doch diejenigen, die sich wirklich mit Ernährung befassen, machen es anders. Sie kochen wieder leckere, kreative und gesunde Mahlzeiten aus frischen Produkten. Viele Menschen haben die Freude daran, durch die Zubereitung schmackhafter, gesunder Speisen und das gemeinsame Essen füreinander da zu sein, wiederentdeckt.

Studien zeigen, dass viele Menschen aus Sorge um ihre Gesundheit nachts nicht schlafen können. Gesundheit ist uns wichtig, aber Fehlinformationen und subtile Beeinflussung seitens der Lebensmittelindustrie hindern uns daran, die richtigen Entscheidungen zu treffen. So stehen wir unserem eigenen Glück im Weg. Dabei ist es so einfach, wenn wir erkennen, dass gutes Essen ein wesentlicher Bestandteil eines guten und glücklichen Lebens ist. Für mich lautet die wichtigste Regel deshalb: Kochen Sie frisch, kochen Sie selbst und essen Sie gemeinsam.



Genussvolle Frühstücke

Ich freue mich jeden Morgen auf das Frühstück, das zu einem Großteil aus Obst besteht und oft von meinem Mann zubereitet wird. So kann ich den Tagesanfang, wenn wir in gemütlicher Atmosphäre und bei einer köstlichen Tasse Tee die anstehenden Aktivitäten durchgehen, noch mehr genießen. Am Wochenende haben wir meist Zeit, und daher läuft unser Morgenritual dann auch etwas anders ab. Manche meiner Frühstücksrezepte könnten zudem als Nachtisch und manche Nachtische wiederum als Frühstück dienen. Es ist deshalb kein Zufall, dass in diesem Buch Frühstücks- und Nachtisch-Kapitel aufeinanderfolgen. Genießen Sie es!

✓ Keto

FRÜHSTÜCKSKUCHEN

mit Früchten, Nüssen und Mascarpone

Arbeitsaufwand: 10 Minuten

Garzeit: 20 Minuten

- 1 Ei
- 100 g gemischte Nusskerne (z. B. Haselnüsse, Mandeln)
- 2 EL Nusscreme (nach Wahl, 40 g)
- 2 gehäufte EL Mascarpone (100 g)
- 1 Eigelb
- 150 g Beeren (nach Wahl)

Außerdem: Kastenform

Den Backofen auf 180°C vorheizen.

Das Ei trennen. Die Nüsse in einem Blitzhacker grob vermahlen und mit der Nusscreme und dem Eiweiß in einer Schüssel vermengen. Eine Kastenform mit Backpapier auslegen. Die Nussmasse hineingeben, glatt streichen und auch gut in die Ecken drücken.

Mascarpone und beide Eigelbe in einer anderen Schüssel vermischen. Die Beeren waschen, verlesen, trocken tupfen und vorsichtig unterheben. Es macht nichts, wenn dabei einige Beeren platzen. Die Mascarpone-Beeren-Mischung auf der Nussmasse in der Kastenform verteilen.

Den Kuchen etwa 20 Minuten im Backofen backen. Auskühlen lassen und servieren.

Tipp: Mascarpone und Eigelb vermischen

Durch das Eigelb bleibt der Mascarpone weich und sämig und schmeckt so in Kontrast mit den knusprigen Nüssen noch besser. Das ganze Ei würde den Mascarpone dagegen weniger weich und trockener machen.

Das übrige Eiweiß nicht entsorgen! Sie können es für Nuss-Saaten-Cracker (siehe Seite 66) oder für Nussfladen (siehe Seite 104–105) verwenden.

Die obere Kuchenschicht ist wunderbar cremig, während die Nüsse einen herrlich knusprigen Kontrast setzen.



✓ Keto

PFIRSICH AUS DEM OFEN

mit Mascarpone, Nusscreme und Mandelblättern

Arbeitsaufwand: 6 Minuten

Garzeit: 20 Minuten

2 Pfirsiche
100 g Mascarpone
2 TL Nusscreme (nach Wahl)
1 Handvoll Mandelblätter

Den Backofen auf 180 °C vorheizen.
Die Pfirsiche waschen, vierteln, entsteinen und in eine kleine Auflaufform legen.
Den Mascarpone in eine Schüssel geben und mit einer Gabel verschlagen. Die Nusscreme hinzufügen und mit der Rückseite eines Löffels unterheben, aber nicht vollständig miteinander vermengen. Das Weiß des Mascarpone sollte sichtbar bleiben. Die Masse über die Pfirsiche löffeln und mit den Mandelblättern garnieren.
Alles 15–20 Minuten im Backofen backen.

Tipp: Keto

Verwenden Sie für die Keto-Variante nur einen Pfirsich und die doppelte Mascarpone-Menge.

Dieses Frühstück macht glücklich.



✓ Keto

KOKOSPUDDING

mit Blaubeeren und Schokolade

Arbeitsaufwand: 3 Minuten

Garzeit: 5 Minuten

20 g Bitterschokolade (mind. 85 % Kakaoanteil)

½ Dose Kokosmilch (200 ml)

20 g Kokosmehl

1 EL Kokosöl

1 TL Vanille-Extrakt

1 Schälchen Blau- oder Heidelbeeren (125 g)

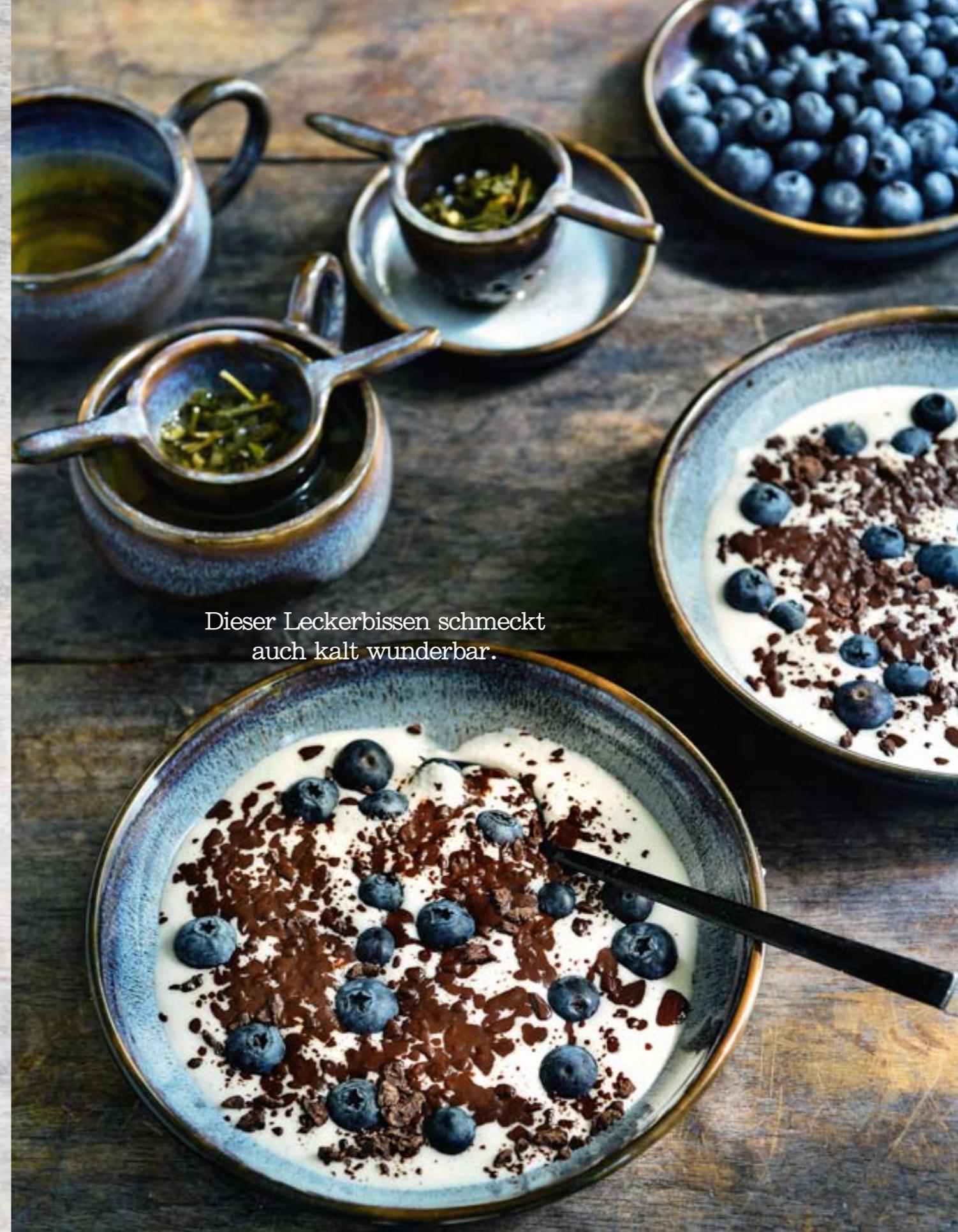
Die Bitterschokolade grob in Stücke hacken.

Kokosmilch, Kokosmehl und Kokosöl in einem kleinen Topf erhitzen, aber nicht aufkochen.

Den Topf vom Herd nehmen und das Vanille-Extrakt untermischen. Die Mischung auf zwei kleine Schälchen verteilen, mit Schokoladenstücken bestreuen. Blaubeeren waschen, verlesen, trocken tupfen und ebenfalls auf dem Pudding verteilen. Den Pudding warm oder kalt servieren (siehe Tipp).

Tipp: Warm oder kalt?

Ich esse diesen Pudding gerne warm, weil dann die Schokolade darauf leicht schmilzt. Die geschmolzene Schokolade verfeinert ihn zusätzlich. Wer den Pudding lieber kalt isst, hat zwei Möglichkeiten: Lassen Sie ihn im Kühlschrank erkalten (Sie können auch mehr zubereiten und eine weitere Portion für den nächsten Tag im Kühlschrank aufbewahren). Alternativ können Sie die Mischung auch gar nicht erwärmen. Da Kokosmehl sehr reich an Ballaststoffen ist und viel Flüssigkeit aufnehmen kann, erhält der Pudding auch ohne Erwärmen eine dickliche Konsistenz.



Dieser Leckerbissen schmeckt
auch kalt wunderbar.

MEIN TÄGLICHES OBSTFRÜHSTÜCK

Arbeitsaufwand: 5 Minuten
Garzeit: keine

- 125 g Naturjoghurt (3,8 % Fett)
- 1 Handvoll gemischte Beeren oder andere Früchte (siehe Tipp)
- 3 EL gemischte Nusskerne (30 g)
- 3 EL gemischte Samen, Saaten oder Kerne (30 g)

Verwenden Sie für dieses Frühstück Ihre schönsten Schälchen. Befüllen Sie diese gleichmäßig mit Joghurt. Die Beeren waschen, verlesen und auf dem Joghurt verteilen. Nüsse und zum Schluss Samen, Saaten oder Kerne daraufgeben.

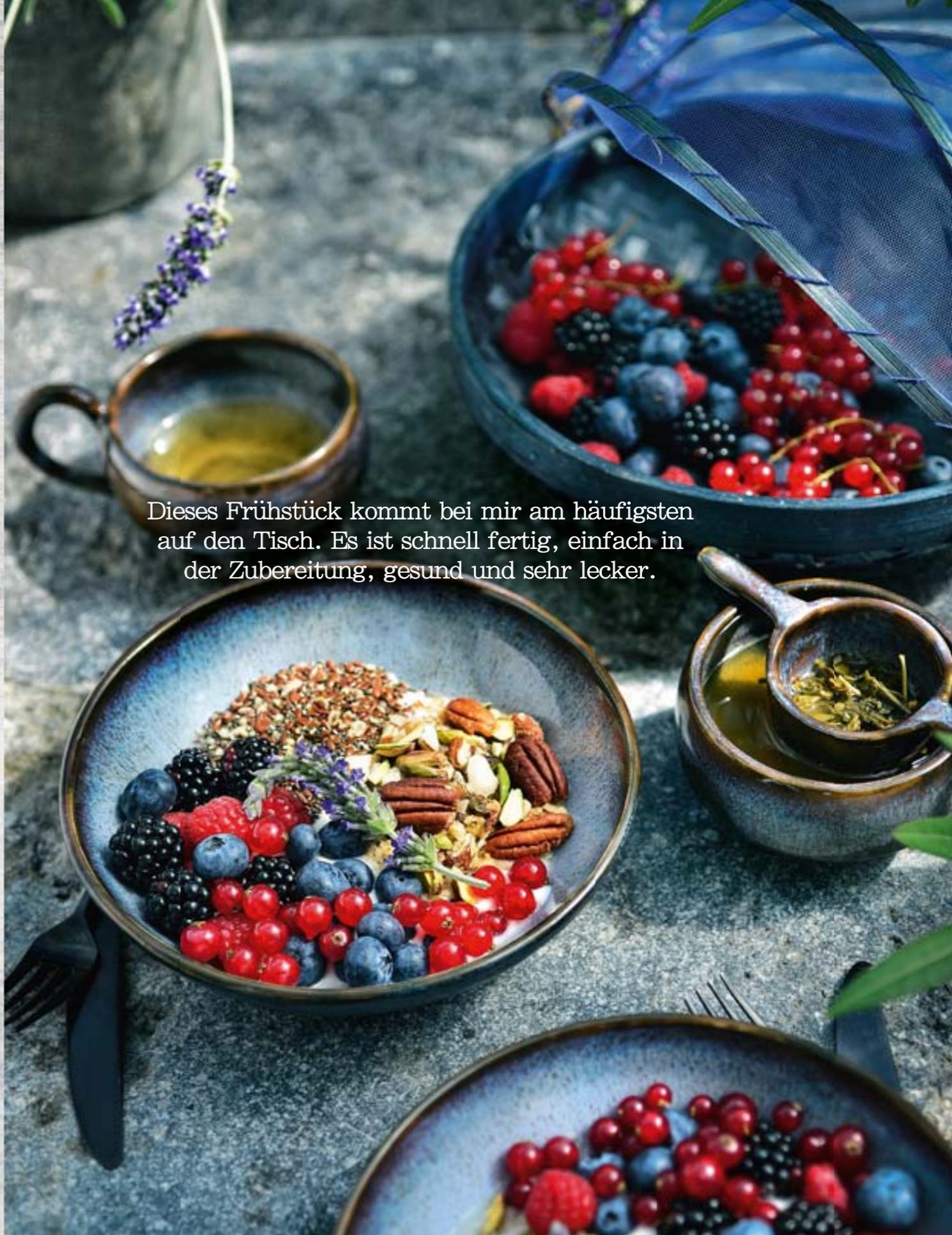
Tipp: Varianten

Dieses Basisfrühstück lässt sich nach Belieben abwandeln und auch die Mengen lassen sich anpassen. Wählen Sie zudem Früchte der Saison: im Frühling und Sommer Beeren, im Spätsommer Pfirsiche und Nektarinen, im Herbst Granatapfel und Kaki und im Winter Äpfel, Birnen und Orangen.

Tipp: Obst und Low-Carb-Diät

Essen Sie gerne Obst und möchten trotzdem kohlenhydratarm leben? Hier folgen einige Tipps.

- Essen Sie v. a. ganze Früchte, das ist gesünder als Fruchtsaft.
- Essen Sie Obst nicht als Snack oder über den Tag verteilt, sondern als Mahlzeit. So wirkt es sich kaum auf den Blutzuckerspiegel aus. Genießen Sie Obst zudem in Kombination mit Nüssen (Ballaststoffe) und vollfetttem Joghurt (Fett), um die Aufnahme des im Obst enthaltenen Zuckers im Blut abzubremsen.
- Wer sich kohlenhydratarm ernährt, muss sich immer wieder entscheiden, welche Kohlenhydrate er essen will. Obst zählt zu den gesündesten Kohlenhydratlieferanten und enthält große Mengen bioaktive Substanzen. Außerdem verleiht es dem Leben Farbe. Deshalb lasse ich oft andere Kohlenhydrate links liegen und beziehe sie nur aus Obst (das ich morgens zu mir nehme und ab und zu auch als Nachspeise).
- Bevorzugen Sie Früchte mit einem niedrigen glykämischen Index wie etwa Beeren, Steinobst, Wassermelone, Orangen, Birnen, Kiwi. Essen Sie nicht zu viele exotische Früchte, Bananen und Trauben, wenn Sie nicht ein sehr aktives Leben führen.
- Wer sich gerade ketogen ernährt, sollte sich auf Beeren beschränken.



Dieses Frühstück kommt bei mir am häufigsten auf den Tisch. Es ist schnell fertig, einfach in der Zubereitung, gesund und sehr lecker.

GELBE NEKTARINEN AUS DEM OFEN

mit Nuss-Kräuter-Honig-Streuseln

Arbeitsaufwand: 10 Minuten

Garzeit: 20 Minuten

3 gelbe Nektarinen (siehe Tipp)

Olivenöl

8 Zweige Rosmarin

8 Zweige Thymian (siehe Tipp)

60 g Pistazien

Honig

Den Backofen auf 180 °C vorheizen.

Die Nektarinen waschen, vierteln, entsteinen und in eine Auflaufform legen.

Mit etwas Olivenöl beträufeln und 20 Minuten im Backofen backen.

Die Rosmarinnadeln und Thymianblättchen von den Zweigen abzupfen. Etwas Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und darin die Kräuter anbraten. Vorsicht: Spritzgefahr!

Die Pistazien dazugeben und unter Rühren so lange braten, bis die Kräuter knusprig sind.

Etwas Honig dazugeben. Die Nektarinen auf Tellern anrichten und die Pistazien-Kräuter-

Mischung darüber verteilen.

Tipp: Varianten

Für dieses Rezept eignen sich auch Pfirsiche oder Erdbeeren. Wer will, kann zudem etwas Mascarpone dazu servieren. So wird das Gericht noch aromatischer.

Tipp: Junge Thymianzweige

Verwenden Sie junge Thymianzweige, da diese nicht so hart und holzig sind und vollständig verzehrt werden können.

Tipp: Lavendelblüten

Die Teller können Sie zusätzlich mit Lavendelblüten dekorieren (siehe Bild rechts).

So gut schmeckt der Spätsommer!



HAFERFLOCKENKUCHEN

mit Apfel und Nusscreme

Arbeitsaufwand: 15 Minuten

Garzeit: 10 Minuten

100 g Haferflocken
1 Ei, 4–5 EL Kokosmilch
Butter oder Kokosöl
2 Äpfel, Olivenöl
3 EL Nusscreme (nach Wahl)

Die Hälfte der Haferflocken in einem Blitzhacker grob vermahlen. Die gemahlene Haferflocken, die restlichen Haferflocken und das Ei in einer Schüssel vermengen. Dann so viel Kokosmilch dazugeben, bis der Teig dickflüssig ist.

In einer Pfanne etwas Butter oder Kokosöl erhitzen. Die Hälfte des Teigs in die Pfanne geben und zu einem etwa 1 cm dicken Pfannkuchen formen. Den Pfannkuchen backen, bis der Teig auf der Oberseite vollständig gestockt ist. Anschließend wenden. Mit dem zweiten Pfannkuchen genauso verfahren.

Inzwischen die Äpfel waschen, entkernen und in kleine Würfel schneiden. In einer zweiten Pfanne etwas Olivenöl erhitzen und die Äpfel darin anbraten. Die Apfelstücke auf den Haferflockenkuchen verteilen. Die Nusscreme mit etwas Wasser in einer Schüssel mischen, damit sie flüssiger wird. Dann alles mit der Nussauce beträufeln und servieren.

Tipp: Hafer

Die gesündeste Art, Hafer zu genießen, ist in seiner ursprünglichsten Form: das ganze Korn. Im ganzen Korn sind die Kohlenhydrate in Zellen zwischen den Ballaststoffen versteckt. Unser Verdauungstrakt braucht eine Weile, um diese abzubauen zu können. So bleibt ein lang andauerndes Sättigungsgefühl. Haferkleie besteht aus den Randschichten von Haferkörnern und dem Keimling. Haferflocken sind gedämpfte, zerstoßene Haferkörner in zwei Varianten: Feinblatt und Grobblatt. Hafermehl sind grob vermahlene Haferkörner. Mit jeder Bearbeitungsstufe bleibt von dem ursprünglichen Korn immer weniger übrig und werden die enthaltenen Kohlenhydrate immer mehr zutage gefördert. So werden sie für den Körper leichter zugänglich. Der Verarbeitungsgrad von Haferkörnern hat also einen direkten Einfluss auf unsere Gesundheit: Je niedriger, umso gesünder ist das Ergebnis. Haferkörner sind daher gesund, Hafermehl weniger (siehe auch Rezept Seite 172).

Durch die Verwendung ganzer Haferflocken werden die Pfannkuchen nicht nur knusprig, sondern auch gesünder.



✓ Keto

KRÄUTEROMELETT MIT NORDSEEKRABBen

und knusprig gebratener Petersilie

Arbeitsaufwand: 15 Minuten

Garzeit: 20 Minuten

4 Frühlingszwiebeln

4 Eier

Ras el-Hanout nach Geschmack

Butter

je 30 g krause und glatte Petersilie

Olivenöl

200 g Nordseekrabben (vorgegart und geschält)

Die Frühlingszwiebeln in 5 cm lange Streifen schneiden und in 4 Portionen aufteilen.

1 Ei mit je 1 Prise Ras el-Hanout, Salz und Pfeffer in einer Schüssel verquirlen. 1 Portion Frühlingszwiebeln hinzugeben. Etwas Butter in einer beschichteten Pfanne erhitzen und die Mischung hineingießen. Dabei die Frühlingszwiebeln gut verteilen. Das Omelett backen und erst wenden, wenn es ganz gestockt ist. Mit den restlichen Zutaten genauso verfahren.

Inzwischen beide Petersiliesorten fein hacken. Etwas Olivenöl in einer anderen Pfanne erhitzen und die Petersilie darin knusprig anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Die Pfanne vom Herd nehmen und die Petersilie kurz abkühlen lassen. Die Krabben abbrausen, abtropfen lassen, dann zur Petersilie hinzufügen. Die Krabben nur erwärmen, aber nicht braten, sonst werden sie zäh!

Die Omeletts mit Petersilie und Krabben garnieren und servieren.

Tipp: Mengen

Ich rechne immer 2 Omeletts pro Person. Sie können auch 1 großes Omelett pro Person zubereiten, das ist weniger aufwendig. Kleine Omeletts wirken optisch schöner.

Ein echtes Verwöhnfrühstück! Ein besonderes Omelett mit knusprig angebratener Petersilie und köstlichen Nordseekrabben.



✓ Keto

OMELETT MIT CHAMPIGNONS

und Parmesan

Arbeitsaufwand: 10 Minuten

Garzeit: 15 Minuten

250 g braune Champignons

Olivenöl

1 Bund Petersilie (30 g)

1 Bund Basilikum (20 g)

4 Eier

50 g Sahne

30 g geriebener Parmesan (plus mehr zum Garnieren)

Für die Sauce:

10 g glatte Petersilie

30 g Sahne

2 EL geriebener Parmesan

Den Backofen auf 180°C vorheizen

Die Champignons putzen und in Scheiben schneiden. Etwas Olivenöl in einer feuerfesten Pfanne erhitzen und die Champignons darin anbraten. Die Kräuter fein hacken und dazugeben (etwas Petersilie zum Garnieren beiseitelegen). Mit Salz und Pfeffer würzen und kurz mitbraten.

Eier, Sahne und Parmesan in einer Schüssel verquirlen.

Die Eier-Käse-Mischung in die Pfanne gießen, mit etwas Parmesan bestreuen und mit geschlossenem Deckel einige Minuten braten.

Die Pfanne ohne Deckel in den Backofen stellen und das Omelett kurz überbacken.

Inzwischen für die Sauce die Petersilie fein hacken und mit Sahne und Parmesan in einer Schüssel vermengen.

Das Omelett in Stücke schneiden, mit etwas gehackter Petersilie garnieren und mit Sauce beträufelt servieren.



Ein Omelett ist immer ein Hochgenuss.
Diese Variante ist etwas anders. Probieren Sie es aus!

✓ Keto

MASCARPONE-ERDBEEREN

mit Schokogranola

Arbeitsaufwand: 7 Minuten

Garzeit: keine

Für die Schokogranola:

100 g geröstete Haselnusskerne

1 gehäufter TL Kakaopulver

1 Prise Zimt (nach Belieben)

2 EL rohe Kakaonibs

1 Handvoll Erdbeeren

6 EL Mascarpone

Für die Granola die Haselnüsse grob hacken und mit Kakaopulver, Zimt und Kakaonibs in einer Schüssel vermischen. Die Erdbeeren waschen, putzen und in Stücke schneiden. Je 3 Esslöffel Mascarpone auf Teller löffeln und mit dem Rücken des Löffels kreisförmig verteilen. Die Erdbeerstücke darauf verteilen, mit der Granola bestreuen und servieren.

Tipp: Kakaonibs

Purer und natürlicher kann ein Produkt nicht sein. Kakaobohnen sind roh nicht genießbar, sie werden es erst durch Fermentation und Trocknung. Durch die anschließende Zerkleinerung entstehen rohe Kakaonibs. Oft wird dieses pure, unverarbeitete Produkt anschließend geröstet und als Kakaobutter oder Kakaopulver für Schokolade verwendet. Roher Kakao ist ein Superfood und reich an gesunden Stoffen wie Antioxidantien, Flavonoiden und Botenstoffen, die gute Laune machen. Kakaonibs sind zudem herrlich knusprig.

Tipp: Blaue Kornblume

Ich dekoriere dieses Gericht gern mit getrockneten Kornblumenblüten. Die Kombination aus Blau und Braun macht sich optisch sehr gut. Ich pflücke die Blüten im Sommer und lasse sie trocknen, aber man kann sie auch im Internet bestellen. Ich bewahre sie in einem Glas auf. Die Blüten haben keinerlei geschmackliche Auswirkung, sind aber ein Highlight für das Auge.

Verwöhnen Sie sich selbst mit einem köstlichen Frühstück.
Ich verwende die Granola beispielsweise als Teil eines
Obstfrühstücks oder klassisch, mit Naturjoghurt und gemischten
Früchten. Diese Granola lässt sich mit fast allem kombinieren.



HAFERKLEIE- MANDELMEHL-KUCHEN

mit Apfel und Aprikose

Arbeitsaufwand: 15 Minuten
Garzeit: 40 Minuten
Für 6 dicke Stücke

100 g Haferkleie (siehe Tipp)
100 ml Kokosmilch
5 getrocknete Aprikosen
1 Apfel
3 gehäufte EL Erdnusscreme
100 g Mandelmehl
2 Eier
Mandelblätter zum Garnieren

Außerdem: Kastenform

Den Backofen auf 180 °C vorheizen.
Die Haferkleie in einem Topf mit Kokosmilch und 300 ml Wasser etwa 20 Minuten kochen. Gegen Ende der Garzeit regelmäßig umrühren, damit die Mischung nicht anbrennt.
Aprikosen und Apfel waschen, entsteinen bzw. entkernen und (ungeschält) in Stücke schneiden.
Die Erdnusscreme mit dem Mandelmehl in einer Schüssel vermengen. Eier und Obst dazugeben und zum Schluss die gekochte Haferkleie unterheben.
Die Kastenform mit Backpapier auslegen und den Teig hineingeben. Mit den Mandelblättern bestreuen und etwa 20 Minuten im Backofen backen.
Den Kuchen als Frühstück oder als Nachmittagssnack servieren oder als Mittagessen to go mit ins Büro nehmen.

Tipp: Haferkleie
Siehe Tipp, Seite 164.

Tipp: Menge
Dieser Kuchen besteht aus vollwertigen natürlichen Produkten und sättigt daher sehr. Ein Stück pro Person reicht also meist aus. Genau das ist die Aufgabe von guter Ernährung: Sie sollte sättigen und zufrieden machen.



Dieser wunderbar sättigende
Kastenkuchen macht Jung
und Alt glücklich.

MÖHRENPIZZA MIT SPIEGELEI

Arbeitsaufwand: 8 Minuten

Garzeit: 15 Minuten

2–3 große Möhren

Olivenöl

150 g geriebener Parmesan

4 Eier

gehackter Schnittlauch zum Garnieren

Den Backofen auf 180°C vorheizen.

Die Möhren putzen, schälen und mit einem Sparschäler in spaghettiähnliche Streifen schneiden. Etwas Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die Möhrenstreifen darin 2–3 Minuten anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Ein Backblech mit Backpapier auslegen. Die Möhrenstreifen in zwei Portionen auf das Backblech geben und zu zwei Kreisen (mit einem Durchmesser von etwa 20 cm) formen. Die Kreise nicht platt drücken, sondern locker belassen. Die Kreise mit Parmesan bestreuen, dabei aber einen 1 cm breiten Rand aussparen.

Die Möhrenpizzen etwa 10 Minuten im Backofen überbacken (oder kurz im Ofen grillen).

Inzwischen etwas Öl in einer Pfanne erhitzen und 4 Spiegeleier darin braten.

Mit einem großen Pfannenwender die Möhrenpizzen auf Teller legen und jeweils mit 2 Spiegeleiern belegen. Gegebenenfalls etwas vom Eiweiß wegschneiden, damit jeweils 2 Spiegeleier auf einer Pizza Platz haben.

Pizzen mit Schnittlauch garnieren, mit Salz und Pfeffer würzen und servieren.

Tipp: Menge

Dieses Frühstück ist sehr sättigend. Passen Sie daher die Mengen einfach Ihren persönlichen Bedürfnissen an!



Ein wunderbar sättigendes
Verwöhnfrühstück.



Rosen – Naturschönheiten

Rosenblütenblätter, getrocknet oder frisch, eignen sich hervorragend für Nachspeisen. Ich verwende sie, um Nachspeisen ein subtiles Aroma und eine dekorative, romantische Note zu verleihen.

Ich verwende sie ebenfalls gerne in grünem Tee. Er erhält dadurch eine schöne Farbe und eine delikate, süßliche Geschmacksnote, die ich den Geschmack der Schönheit der Natur nenne.

Rosenblütenblätter sind essbar, solange sie nicht gespritzt sind. Leider sind Rosen aus dem Blumenladen meistens behandelt, daher sollte man sich unbedingt vor dem Verzehr von Rosenblüten danach erkundigen. Getrocknete Rosenblütenblätter sind auch im Internet oder in gut sortierten Lebensmittelgeschäften erhältlich. Man kann sie das ganze Jahr hindurch verwenden. Sie sind beinahe universell einsetzbar – sogar als Badezusatz machen sie sich gut.

Hauptsache süß

Wir alle sehnen uns nach Süßem. Süßes spendet Trost, beruhigt und macht uns glücklich – aber nur solange wir nicht zu viel davon essen und es zu einer Sucht wird. Ich bin der Meinung, dass die meisten Menschen etwas Zucker vertragen. Wir sind eine ziemlich starke Spezies – etwas Zucker macht uns nicht sofort krank. Wenn wir jedoch zu viel davon essen, wird es schnell zu einem Problem. Es kommt also auf das Gleichgewicht an. Ich wende hier gerne die 80-20-Regel an: 80 % natürliche Lebensmittel, 20 % Komfortnahrung. Allerdings sind diese Werte eher symbolischer Natur, da ein gesundes Maß bei jedem unterschiedlich ist.

Für klassische Nachspeisen wird hauptsächlich Weißmehl und viel Haushaltszucker verwendet. Sie sind also sehr süß und machen daher kurzzeitig glücklich. Aber was nützt das, wenn man weiß, dass die Gewichtszunahme durch den Verzehr solcher Speisen auf Dauer unglücklich macht oder der Gesundheit schadet?

Wer Nachspeisen liebt, aber möglichst wenig Süßes essen möchte, sollte sie – und genau das ist der Trick – anders zubereiten. Sie schmecken dann genauso gut, nähren den Körper aber dabei, statt ihn mit einem Übermaß an Zucker zu belasten. Nur solche Nachspeisen machen uns wirklich glücklich.

Die Nachspeisen in diesem Buch sind ganz ohne Weißmehl und/oder raffinierten Zucker, stattdessen aber mit vollwertigen natürlichen Zutaten zubereitet, die dem Körper Nährstoffe liefern. Diese Nachspeisen sind nahrhaft und nutzen dem Körper. Es sind keine leeren Kalorien, die nur den Fettzellen zugutekommen. Ich verwende zum Süßen von Desserts lediglich Obst, denn der Fruchtzucker im Obst steckt in den Zellen und Fasern der Frucht. Um den Zucker aus der Nahrung herauszulösen, muss unser Verdauungssystem arbeiten. Dies ruft wiederum ein angenehmes Sättigungsgefühl aus, bei dem der Körper deutlich signalisiert: Es reicht und ich habe nicht das Bedürfnis, noch mehr zu essen. Das ist es, was natürliche, vollwertige Lebensmittel leisten.

Dies ist aber keineswegs ein Freibrief für die permanente Verwendung von (Trocken-)Früchten, denn auch der Zucker im Obst ist Zucker. Meine Devise lautet: Wer Süßes will, sollte immer das vollwertige Naturprodukt bevorzugen – aber in Maßen.

Es geht nicht darum, weniger zu backen, sondern anders.

Wenn Sie eine Nachspeise essen möchten, dann essen Sie einfach entsprechend weniger Hauptspeise. Eine Nachspeise ist nicht etwas Zusätzliches, sondern ein Teil der ganzen Mahlzeit.

Mehr über Zucker

Welches Süßungsmittel sollte man bevorzugen?

Kristallzucker ist raffinierter Zucker. Man sollte ihn möglichst meiden. Dieser Zucker ist häufig in Komfortnahrung zu finden.

Kokosblütenzucker und Honig sind nicht raffiniert und natürliche Süßungsmittel. Menschen, die nicht abnehmen müssen, und Kinder, die viel Energie verbrauchen, können diesen Zucker gut verarbeiten. Dennoch sind beide Zucker und man sollte sie nur sparsam verwenden. Moderat dosiert passen sie auch in eine Low-Carb-Diät.

Xylit und Erythrit sind zwar raffinierte Zucker, haben aber kaum eine Auswirkung auf den Blutzuckerspiegel. Für Menschen, die gerade eine Keto-Diät machen, ist diese Art von Zucker empfehlenswert, da sie durch den Verzehr wahrscheinlich nicht so schnell aus der Ketose geraten. Dennoch sollte man beide nur sparsam verwenden.

Es gibt immer mehr Fertigdesserts, die mit Xylit oder Erythrit aus Mais, Obst oder Birke gesüßt werden. Sie sind kalorienarm, da beide Stoffe vom Körper nicht aufgenommen werden. Das klingt zwar gut, ist es aber nicht. Denn beides sind hoch verarbeitete Produkte. Die Tatsache, dass sie aus einem Naturprodukt hergestellt werden, macht sie selbst noch nicht natürlich. Schließlich stammt Kristallzucker auch aus einem reinen Naturprodukt: Zuckerrohr oder Zuckerrüben. Wir essen aber keine Zuckerrüben, sondern Zucker. Wir essen keine Birkenrinde, sondern Xylit. Wir essen keinen Mais, sondern Erythrit. Würden wir zu viel Zuckerrüben oder Mais im Rohzustand essen, bekämen wir schnell gesundheitliche Probleme.

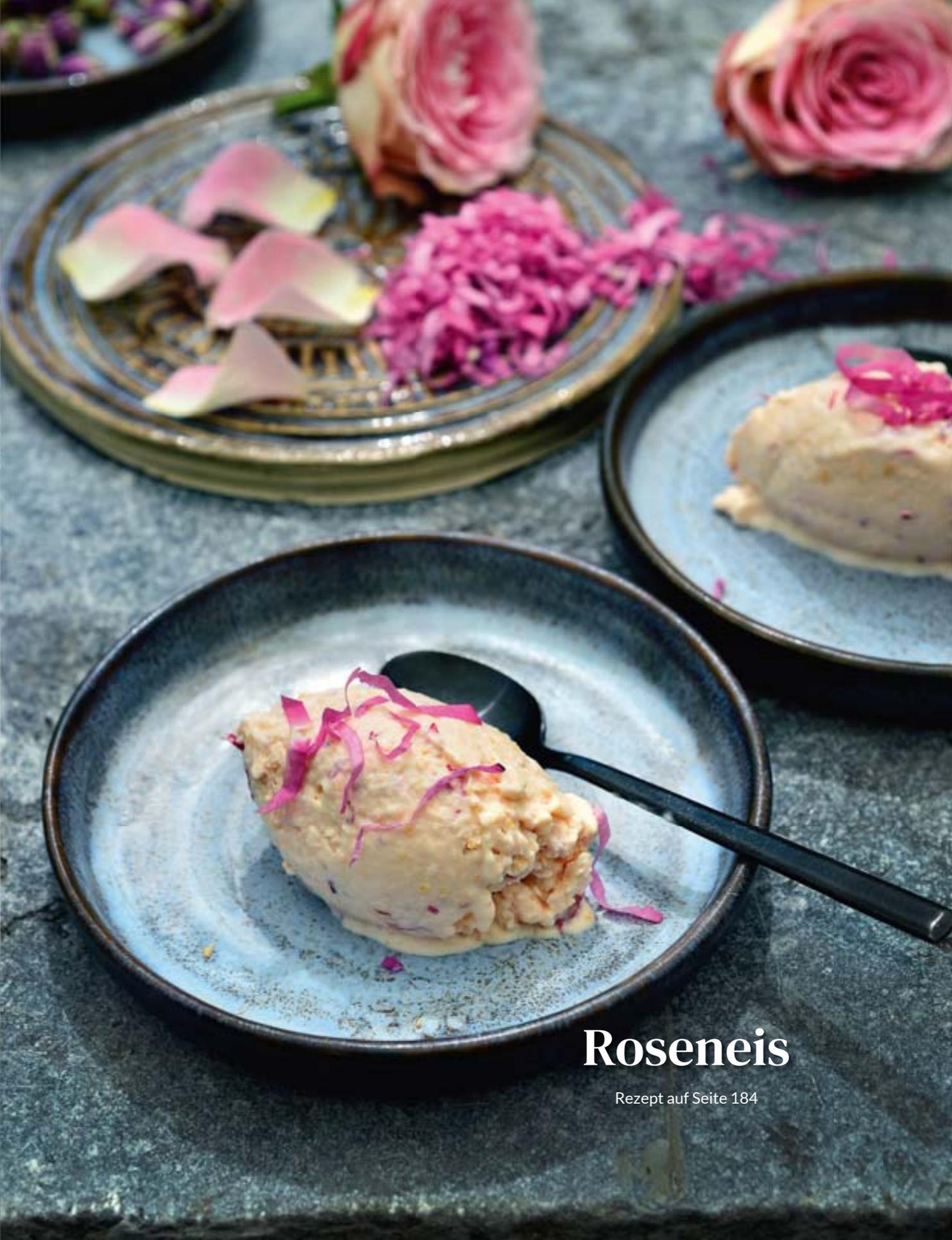
Obwohl Zuckeralkohole wie Xylit und Erythrit kaum oder gar keine Kalorien enthalten, zeigen mehrere Studien, dass Menschen nicht abnehmen, wenn sie den raffinierten Zucker durch diese kalorienfreien Zuckeralkohole ersetzen. Ein Grund könnte sein, dass sie das Gleichgewicht der Darmbakterien stören. Manche Menschen bekommen Magen-Darm-Beschwerden, wenn sie zu viel davon verzehren. Einige Forscher gehen sogar so weit zu sagen, Zuckerersatz würde das Gehirn täuschen. Sobald die Zunge süß schmeckt, sendet sie an das Gehirn Signale, die diverse Prozesse in Gang setzen. Danach passiert jedoch nichts, da es keine Kalorien zum Verarbeiten gibt. Dies bringt die Koordination zwischen Gehirn, Hormonen und Darm durcheinander.

Seit Millionen von Jahren kennt unser Körper Obst. Es enthält Ballaststoffe, Vitamine, Fruchtzucker und sekundäre Pflanzenstoffe. Diese Stoffe kann er nutzen, um stärker und gesünder zu werden. Deshalb lautet meine Empfehlung immer, so viel wie möglich auf unverarbeitete Lebensmittel zu setzen. Das ist auch der Grund, warum ich in meinen Nachspeisen hauptsächlich Obst und Nüsse verwende. Sie liefern wichtige Nährstoffe, die der Körper erkennt und ihm signalisieren, dass er satt ist. Meine Nachspeisen lösen kein unangenehmes Völlegefühl, sondern ein wohliges Sättigungsgefühl aus. Fest steht: Etwas Zucker oder Zuckerersatz schadet niemandem. Wer das richtige Gleichgewicht gefunden hat, kann auch sie in vollen Zügen genießen.





Verwöhndesserts



Roseneis

Rezept auf Seite 184

ROSENEIS

(ohne Eismaschine)

Arbeitsaufwand: 15 Minuten plus alle 40 Minuten Umrühren
Gefrierzeit: 2 Stunden
Für 4 Portionen

200 g Naturjoghurt (3,8 % Fett)
4 getrocknete Soft-Aprikosen
5 Himbeeren, 100 g Sahne
5 EL Rosenwasser (Lebensmittelqualität)
1 frische essbare Rosenblüte (siehe Tipp)

Dieses Roseneis ist meine romantischste Nachspeise – köstlich, aber subtil im Geschmack.

Joghurt und Aprikosen mit einem Stabmixer in einer Schüssel vermischen. Himbeeren verlesen, waschen, dazugeben und zu einer glatten Masse verarbeiten. Die Sahne hinzufügen, alles vermischen und dann das Rosenwasser unterrühren. Die Masse in einen tiefkühlgeeigneten Behälter geben.

Die Blütenblätter abzupfen, waschen, trocken tupfen, aufrollen und in feine Streifen schneiden (siehe Foto, Seite 182). Die Rosenblütenstreifen mit der Eismasse vermengen (einige Streifen zum Garnieren beiseitestellen). Die Masse einfrieren. Die Eismasse alle 40 Minuten mit einer Gabel umrühren (siehe Tipp). Nach etwa 2 Stunden ist das Eis fertig. Mit den restlichen Rosenblütenstreifen garnieren, auf Schälchen verteilen und servieren.

Tipp: Essbare Rosenblüte

Eine Rosenblüte aus dem eigenem Garten eignet sich für dieses Rezept am besten, aber man kann auch essbare Rosenblüten kaufen. Verwenden Sie keine Rosen aus dem Blumenladen, denn sie sind gespritzt und nicht zum Verzehr geeignet. Wenn Sie getrocknete Rosenblütenblätter bevorzugen, weichen Sie diese zuvor in etwas Wasser ein.

Tipp: Umrühren

Ohne Umrühren erhalten Sie ein hartes Stück Eis, das ungenießbar ist. Deshalb sollte man die Masse am Anfang alle 40 Minuten, gegen Ende alle 20 Minuten umrühren. Sollte Eis übrig bleiben, so frieren Sie die Reste am besten wieder ein. Nehmen Sie das Eis 1,5 Stunden vor dem Servieren aus dem Tiefkühlfach und stellen Sie es in den Kühlschrank.

Tipp: Roseneis

Traditionell wird Roseneis aus einem Aufguss von Rosenblüten hergestellt. Meine Variante ist einfacher in der Zubereitung, hat aber das gleiche subtile Rosenaroma und eine natürliche Farbe. Außerdem kommt es ganz ohne raffinierten Zucker aus.



BAYRISCH CREME MIT PFIRSICHEN UND APRIKOSEN

Arbeitsaufwand: 20 Minuten

Garzeit: 10 Minuten plus 20 Minuten Kühlzeit

Für den Boden:

100 g Pistazien

5 Datteln

3 Pfirsiche (siehe Tipp)

4 getrocknete Soft-Aprikosen

100 g Mascarpone

2 g Agar-Agar (siehe Tipp, Seite 190)

Zum Garnieren:

Rosenblütenblätter (siehe Seite 13 und 178)

gehackte Pistazien

Außerdem: Springform (16 cm Durchmesser)

Für den Boden Pistazien und Datteln mit einem Blitzhacker grob zerkleinern. Den Boden einer Springform mit Backpapier auslegen und die Pistazien-Dattel-Mischung hineingeben. Die Mischung glatt streichen, andrücken und die Form in den Kühlschrank stellen. Die Pfirsiche waschen, in kleine Stücke schneiden und dabei entsteinen (siehe Tipp). Die Soft-Aprikosen in einem Blitzhacker zerkleinern, mit den Pfirsichstücken und etwas Wasser in einen Topf geben und etwa 5 Minuten dünsten. Mascarpone und Agar-Agar in einer Schüssel miteinander vermischen und ebenfalls in den Topf geben. Die Masse aufkochen und 2 Minuten unter Rühren köcheln lassen. Die Masse in die Springform gießen und mindestens 20 Minuten in den Kühlschrank stellen. Die Springform entfernen und die Creme mit Rosenblütenblättern und Pistazien garnieren.

Tipp: Pfirsiche schälen

Ich bevorzuge es, Obst und Gemüse nicht zu schälen, da sich die meisten gesunden Stoffe (Ballaststoffe, Vitamine, Mineralstoffe und sekundäre Pflanzenstoffe) in der Schale bzw. unmittelbar darunter befinden. Manchmal ist es jedoch sinnvoll, z. B. um Pfirsiche in kleine Stücke zu schneiden. Die Pfirsichschale ist zudem etwas zäh. In dieser Creme würden größere Pfirsichstücke den Essgenuss stören. Zudem sorgen kleinere Stücke für eine schönere Textur.

Torten und Kuchen zu backen ist etwas Tolles. Ich liebe den Moment, wenn ich meine köstlichen Kreationen mit meinen Mitbewohnern oder Freunden teilen kann.

Diese Nachspeise zählt zu meinen schönsten und köstlichsten Kreationen.



LIEBESPRALINEN

Arbeitsaufwand: 15 Minuten

Garzeit: 20 Minuten

Für ca. 12 Stück

100 g Bitterschokolade (mind. 70 % Kakaoanteil)

12 essbare Blüten (siehe Tipp)

Außerdem: Förmchen oder eine Backmatte aus Silikon mit runden Mulden

Den Backofen auf 50 °C vorheizen. Drei Viertel der Schokolade in einem ofenfesten Förmchen im Ofen schmelzen.

Die restliche Schokolade fein hacken. Nach etwa 10 Minuten das Schälchen herausnehmen und die gehackte Schokolade dazugeben. Rühren, bis auch die gehackte Schokolade geschmolzen ist. Man nennt dies „temperieren“. Diese Methode sorgt dafür, dass die Pralinen nicht sofort in der Hand schmelzen. Sollte die Schokolade nicht vollständig schmelzen, dann das Schälchen mit der Schokolade noch einmal 1 Minute in den Backofen stellen.

Die flüssige Schokolade in einer dünnen Schicht auf die Förmchen oder Mulden verteilen und jeweils 1 Blütenblatt hineindrücken. Die Förmchen bzw. Backmatte etwa 10 Minuten kühl stellen. Danach die Pralinen aus den Förmchen bzw. Mulden lösen.

Tipp: Dünne Schokoschicht

Wenn die Pralinen zu dick sind, werden sie sehr hart und lassen sich kaum zerbeißen.

Tipp: Essbare Blüten

Für die Inspiration sorgte unsere japanische Zierkirsche, die gerade in voller Blüte stand. Die violetten Blütenblätter auf dem Foto waren die ersten, die sich an unserem Lavendelbusch zeigten. Zu den essbaren Blüten zählen auch: japanische Kirsche, Kapuzinerkresse, Gänseblümchen, alle Rosen (ungespritzt), Ringelblumen, Salbeiblüten, Löwenzahn und Bärlauch. Meistens verwendet man so wenig Blütenblätter, dass der Geschmack nicht so wichtig ist. Viel wichtiger ist die Liebe, mit der dekoriert wird! Mehr über essbare Blüten auf Seite 56.

Tipp: Deko-Variante

Die Pralinen lassen sich auch mit Nüssen und getrockneten Beeren garnieren.

Diese Liebespralinen sind unwiderstehlich und ihre Zubereitung macht Freude – besonders die Suche nach essbaren Blüten im Garten oder in der freien Natur.



✓ Keto

SCHNELLE BAYRISCH CREME

Arbeitsaufwand: 10 Minuten

Garzeit: 15 Minuten

100 g Mascarpone

2 g Agar-Agar (siehe Tipp)

160 g gemischte Beeren (Himbeeren, Blau- oder Heidelbeeren,
plus mehr zum Garnieren, siehe Tipp)

Außerdem: Springform (16 cm Durchmesser)

Mascarpone und Agar-Agar in einem kleinen Topf vermengen und erhitzen. Inzwischen alles Benötigte griffbereit stellen oder legen und die Beeren waschen und verlesen, denn sobald der Mascarpone heiß ist, wird er schnell fest. Die Mascarpone-Mischung zunächst mit einem Schneebesen rühren, bis sie fester wird. Dann mit einem Holzlöffeliterrühren.

Die Beeren dazugeben. Alles weitere 30 Sekunden köcheln lassen, dabei umrühren. Den Topf vom Herd nehmen und die Masse in die Springform geben. Mit Beeren garnieren und diese leicht in den Mascarpone drücken.

Die Creme 10 Minuten kühl stellen. Aus der Form nehmen, in Scheiben schneiden, auf Teller verteilen und servieren.

Tipp: Varianten

Natürlich können Sie auch andere Früchte verwenden, wie Pfirsichstückchen oder gebratenen Apfel. Manchmal gebe ich zudem noch essbare Blüten oder blaue Lavendelknospen mit hinein. Verwenden Sie für eine Keto-Nachspeise wenig Beeren und auch kein anderes Obst.

Tipp: Agar-Agar

Agar-Agar wird aus Algen hergestellt und geliert durch Erhitzen. In Asien ist dieses Bindemittel schon lange Zeit bekannt. Agar-Agar ist einfach in der Verwendung. Erhältlich ist diese vegetarische Gelatine-Alternative in Naturkostläden und gut sortierten Supermärkten. Das Pulver ist sehr ergiebig, man braucht nur wenig. Sparsam dosieren ist auch deshalb wichtig, weil Agar-Agar den Eigengeschmack des Gerichts beeinträchtigen kann.

Diese Creme ist schnell zubereitet, lecker und auch optisch ein Highlight.



Kokoskugeln mit Nüssen
und Trockenfrüchten
Rezept auf Seite 208

HIMBEERSOUFFLÉ

Arbeitsaufwand: 20 Minuten

Garzeit: 17 Minuten

Butter

50 g Bitterschokolade (mind. 70 % Kakaoanteil)

200 g Himbeeren (tiefgekühlt oder frisch)

2 Eiweiße, 20 g Kokosblütenzucker (siehe Tipp)

1 EL Nusscreme (nach Wahl)

getrocknete Rosenblütenblätter zum Garnieren (nach Belieben)

Außerdem: 2 Souffléförmchen

Den Backofen auf 180 °C vorheizen. Die Förmchen mit Butter einfetten und kühl stellen.

Die Schokolade grob hacken. Die Schokoladenstücken in den Förmchen verteilen, sodass sie auch am Rand kleben bleiben (etwas zum Garnieren beiseitestellen). Die Förmchen erneut kühl stellen.

Die Himbeeren verlesen, waschen und etwa 10 Minuten in einem Topf zu einer Coulis (festem Püree) verkochen. Die Coulis durch ein Sieb passieren, um die Kerne zu entfernen.

Die Eiweiße mit dem Handrührgerät steif schlagen und den Zucker langsam einrieseln lassen.

In einer zweiten Schüssel 3 Esslöffel Himbeerpüree mit 1 Esslöffel Nusscreme vermengen. Dann 2 Esslöffel Eischnee untermischen und den restlichen Eischnee vorsichtig unterheben. Die Mischung in die Förmchen füllen (siehe Tipp).

Die Soufflés sofort etwa 7 Minuten im Backofen backen oder vor dem Backen kühl stellen, bis Sie sie brauchen. Die fertigen Soufflés aus dem Backofen nehmen. Mit einem Teelöffel jeweils in der Mitte der Soufflés eine kleine Mulde drücken und die restliche Himbeercoulis einfüllen. Mit etwas gehackter Schokolade und nach Belieben mit getrockneten Rosenblütenblättern dekorieren.

Tipp: Eischnee

Ich vermenge immer 1 Esslöffel Eischnee mit etwas Himbeercoulis, bevor ich diese in die Förmchen gebe. Das macht die Soufflés farbenfroher.

Tipp: Rosenblütenblätter

Die Rosenblütenblätter erfüllen nur dekorative Zwecke. Mehr über Rosenblütenblätter erfahren Sie auf Seite 13 und 178.

Tipp: Zucker

Am liebsten verzichte ich auf Zucker, aber diese Nachspeise kann etwas Süßungsmittel vertragen. Sie können auch ein anderes Süßungsmittel statt Kokosblütenzucker verwenden. Mehr über Zucker erfahren Sie auf Seite 180.

Die Kombination aus warmen Himbeeren, Schokolade und Nüssen ist einfach himmlisch.

Als Inspiration für dieses Dessert diente ein Rezept des fantastischen Sternekochs Gordon Ramsay.



SCHOKOTRÜFFELN

Arbeitsaufwand: 20 Minuten

Kühlzeit: 10 Minuten

Für ca. 15 Stück

3 EL Kakaopulver
2 EL Kokoscreme (siehe Tipp)
1 EL Kokosöl
2 EL Nusscreme (nach Wahl)
100 g geröstete Sesamsamen

Kakaopulver, Kokoscreme, Kokosöl und Nusscreme in einen Blitzhacker geben und zu einer dicken Paste verarbeiten. Die Sesamsamen auf einen kleinen Teller schütten. Aus der Schokopaste mithilfe von 2 Teelöffeln kleine Kugeln formen und auf die Sesamsamen legen. Die Kugeln in den Sesamsamen wälzen und mit den Händen noch etwas andrücken. Die Schokotrüffel etwa 10 Minuten kühl stellen und dann servieren.

Tipp: Kokoscreme

Nach dem Öffnen einer Dose oder eines Päckchens Kokosmilch befindet sich oben eine dicke Kokoschicht, die Kokoscreme. Die Flüssigkeit darunter können Sie für ein anderes Rezept aufbewahren.

Tipp: Zucker

Ich finde, dass diese Nachspeise ausreichend süß ist. So schmeckt man das herrliche, reine Kakaoaroma besser. Wer es gerne etwas süßer hat, kann noch etwas Zucker zur Paste hinzufügen. Welchen Sie wählen sollten, erfahren Sie auf Seite 180.

Die Trüffel sind leicht herzustellen und das Formen der Kugeln ist eine wahre Entspannungsübung. Verwöhnen Sie sich selbst und Ihre Lieben!



SCHOKO-BANANEN-SOFTEIS

mit Schokostückchen

Arbeitsaufwand: 7 Minuten

Garzeit: keine

1 tiefgefrorene Banane (in Stücken, siehe Tipp)

1 EL Mandelcreme

1 gehäufter EL Kakaopulver

75 g Sahne

50 g grob gehackte Bitterschokolade (mind. 70 % Kakaoanteil)

Alle Zutaten (außer der Schokolade) in einem Blitzhacker zu einer dickflüssigen Masse verarbeiten.

Die grob gehackte Schokolade unterheben (etwas zum Garnieren beiseitestellen). Aus der Masse mithilfe von 2 Esslöffeln Nocken formen. Das Eis mit Schokoladenstückchen garnieren und sofort servieren.

Tipp: Tiefgefrorene Banane

Wer diese Nachspeise genauso toll findet wie ich, wird in Zukunft immer gefrorene Bananenstücke vorrätig haben. Die Banane braucht 1,5 bis 2 Stunden, bis sie ausreichend gefroren ist.

Tipp: Softeis

Da die Banane dem Eis eine cremige Textur verleiht, bezeichne ich es als Softeis. Dieses Eis hat jedoch nicht die typische Textur von Speiseeis, das mit einer Eismaschine hergestellt wurde. Wenn man Softeis wieder einfriert, wird es härter. Es ist jedoch mindestens genauso köstlich und viel gesünder als Speiseeis, da es keinen raffinierten Zucker enthält.

Tipp: Blitzhacker zu schwach?

Sollte Ihr Blitzhacker nicht leistungsstark genug sein, lassen Sie die Bananenstücke vor der Verwendung 10 bis 20 Minuten auftauen. Das Eis wird zwar so etwas weicher, aber ist mindestens genauso so lecker.

Die reife Banane macht dieses Eis weich und cremig. Die Schokostückchen bilden das knackige Gegenstück.



✓ Keto

CHEESECAKE IM GLAS

Arbeitsaufwand: 7 Minuten

Garzeit: 10 Minuten

- 1 Schälchen Blau- oder Heidelbeeren (125 g)
- 30 g Pinienkerne
- 1 Zitrone
- 1 kleines Stück Ingwer (5 mm)
- 1 EL Honig (nach Belieben)
- 50 g Naturjoghurt (3,8 % Fett)
- 50 g Frischkäse

Die Beeren verlesen, waschen und mit etwas Wasser in einem kleinen Topf dünsten.

Die Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett rösten.

Die Zitrone mit heißem Wasser waschen und die Schale abreiben. Den Ingwer fein hacken.

Die Pinienkerne mit drei Viertel des Zitronenabriebs sowie Ingwer und Honig in einer Schüssel vermengen. Die Mischung auf zwei Gläser verteilen.

Die Zitrone halbieren und eine Hälfte auspressen. Den Joghurt mit dem Frischkäse in einer Schüssel vermengen und dann den Zitronensaft dazugeben. Dann 1 Esslöffel der Joghurtmischung und 1 Esslöffel des Beerenpürees in jedes Glas geben. Wiederholen, bis beide Mischungen aufgebraucht sind (mit Heidelbeerpüree abschließen). Zum Schluss kurz mit dem Stiel eines Holzlöffels umrühren, um einen Marmoreffekt zu erhalten.

Mit dem restlichen Zitronenabrieb garnieren.

Tipp: Keto

Lassen Sie den Honig weg und verwenden Sie weniger Beeren – schon haben Sie ein köstliches Keto-Dessert oder -Frühstück.

Dieses Dessert zeigt, wie glücklich ein Glas mit einer kleinen Köstlichkeit machen kann.



HIMBEERCHEESECAKE

mit Nussboden

Arbeitsaufwand: 20 Minuten

Garzeit: 10 Minuten

100 g Pekannusskerne
100 g getrocknete Soft-Aprikosen
(plus bei Bedarf mehr)
1 EL Kokosöl
2 Schälchen Himbeeren (250 g)
250 g Frischkäse
Zucker (nach Belieben, siehe Tipp)
250 g Sahne
4 g Agar-Agar (siehe Tipp, Seite 190)
Olivenöl, gehackte Pistazien zum Garnieren

Außerdem: Springform (16 cm Durchmesser)

Die Springform mit Backpapier auslegen. Pekannüsse, Aprikosen und Kokosöl in einem Blitzhacker zu einer feinen Paste verarbeiten. Wenn man die Masse zwischen den Fingern zusammenpresst, sollte sie klebrig sein. Ist die Paste zu grob und bröselig, noch einige Aprikosen dazugeben. Die Masse in die Springform füllen, glatt streichen und andrücken. Die Form ins Tiefkühlfach stellen. 1 Schälchen Himbeeren verlesen, waschen und mit dem Frischkäse in einem Blitzhacker zu einer glatten Masse verarbeiten. Gegebenenfalls noch Zucker hinzugeben (siehe Tipp). Beiseitestellen. Die Sahne in einem kleinen Topf mit dem Agar-Agar vermengen, erhitzen und 1 Minute unter ständigem Rühren köcheln lassen. Den Topf vom Herd nehmen und die Sahnemischung mit dem Himbeerfrischkäse vermengen. Die Springform aus dem Tiefkühlfach nehmen und die Sahne-Himbeer-Mischung in die Form geben. Erneut einfrieren. Inzwischen das zweite Schälchen Himbeeren mit etwas Wasser und Olivenöl in einem Topf zu einer Coulis einkochen (einige Himbeeren zum Garnieren beiseitestellen). Die Masse durch ein Sieb passieren. Die Springform aus dem Tiefkühlfach nehmen und die Himbeercoulis hineingeben. Dabei 1 cm unter dem Rand der Form bleiben. Den Cheesecake mit einem Messer vom Rand lösen und aus der Form nehmen. Mit Pistazien und restlichen Himbeeren garnieren. Sofort servieren oder im Kühlschrank aufbewahren.

Tipp: Zucker

Himbeeren und Aprikosen verleihen diesem Cheesecake ausreichend Süße und ein reines Aroma. Wer will, kann natürlich noch etwas Zucker dazugeben (mehr zum Thema Zucker auf Seite 180).

Dieser Cheesecake ist sofort servierfertig und zweifellos eine der einfachsten Cheesecakes, was aber weder dem Geschmack noch der Textur schadet!



BROMBEEREISCREME

Arbeitsaufwand: 5 Minuten

Gefrierzeit: 20 Minuten

150 g Brombeeren (plus mehr zum Garnieren)

30 g Pistazien

100 g Sahne (plus bei Bedarf mehr)

Die Brombeeren verlesen, waschen und mindestens 30 Minuten ins Tiefkühlfach stellen, sodass sie vollständig gefroren sind.

Die Pistazien grob hacken. Die gefrorenen Brombeeren mit der Sahne in einem Blitzhacker zu einer dicken Creme verarbeiten. Noch etwas Sahne dazugeben, falls die Masse noch zu fest ist.

Mithilfe eines Löffels Nocken von der Masse abstechen, auf Teller verteilen, mit gehackten Pistazien und einigen Brombeeren garnieren. Sofort servieren.



Wenn Brombeeren Saison haben, friere ich immer ein Schälchen ein. So kann ich auch später noch Brombeereiscreme zubereiten.

GEBACKENE BROMBEEREN

mit gefrorener Nusscreme

Arbeitsaufwand: 7 Minuten

Garzeit: 20 Minuten

3 gehäufte EL Mascarpone

3 gehäufte EL Nusscreme (nach Wahl)

1 Schälchen Brombeeren (125 g)

Butter

Balsamico bianco

10 g Nusskerne zum Garnieren (nach Wahl)

Mascarpone und Nusscreme mit einem Löffel oder Schneebesen in einer Schüssel vermengen. Wer möchte, kann beides auch in einem Blitzhacker vermischen. Die Masse 20 Minuten ins Tiefkühlfach stellen.

Die Brombeeren verlesen und waschen. Etwas Butter in einer Pfanne erhitzen und die Brombeeren darin garen, bis sie Saft abgeben und rot werden. Etwas Balsamico bianco dazugeben und weiterköcheln lassen, bis der Saft etwas eindickt.

Die Nüsse grob hacken. Die heißen Brombeeren auf Teller verteilen. Die gefrorene Nusscreme aus dem Tiefkühlfach nehmen und mit 2 Löffeln Nocken daraus formen. Diese auf den Brombeeren anrichten.

Mit gehackten Nüssen garnieren und sofort servieren.

Tipp: Keto

Um ein Keto-Dessert zu erhalten, können Sie statt Balsamico bianco Olivenöl verwenden und die Mascarpone menge erhöhen.

Dies ist eines meiner Lieblingsdesserts: schnell, einfach, auch optisch ein Genuss und sehr lecker!



MOUSSE AU CHOCOLAT UND SCHOKOEIS

(ohne Eismaschine)

Arbeitsaufwand: 15 Minuten

Garzeit: keine

Für 4 Portionen

70 g Bitterschokolade (mind. 70 % Kakaoanteil)
100 g Sahne
75 g Mascarpone
10 g Kakaopulver
200 ml Vollmilch (3,8 % Fett)
Vanille-Extrakt (nach Belieben)

1 Rezept, 2 Gerichte:
Ob Mousse oder Eis
entscheide ich nach
Wetterlage. Genuss pur!

Die Schokolade entweder im Wasserbad oder in einem Schälchen in einem auf 50°C vorgeheizten Backofen schmelzen. Inzwischen die Sahne in einer Schüssel mit dem Mascarpone vermengen und das Kakaopulver dazugeben. Die Milch und etwas Vanille-Extrakt (nach Belieben) dazugeben und verrühren. Die Mascarpone Mischung mit der geschmolzenen Schokolade vermengen. Die Mousse auf Schälchen verteilen und servieren (siehe Tipp).

Tipp: Portionieren

Ich serviere Mousse au Chocolat bevorzugt als kleine Nachspeise und teile die ganze Menge auf 6 bis 8 Portionen und 3 Tage auf.

Tipp: Schokoladeneis

Die Mousse au Chocolat in einen tiefkühlgeeigneten Behälter geben und ins Tiefkühlfach stellen. Die Mousse alle 20 Minuten mit einer Gabel umrühren, um die Eiskristalle zu lockern. Umrühren ist wichtig, denn sonst wird das Eis sehr hart. Nach 1 bis 1,5 Stunden ist das Eis fertig und sollte sofort serviert werden.

Sollte Eis übrig bleiben, frieren Sie es am besten wieder ein. Stellen Sie das Eis 1,5 Stunden vor dem Servieren in den Kühlschrank, damit es etwas weicher wird. Sie können das Eis noch mit in Streifen geschnittenen Rosenblütenblättern garnieren.

Tipp: Zucker

In diesem Rezept fehlt Zucker als eigenständige Zutat, da Bitterschokolade etwa 30 % Zucker und die Nachspeise somit schon etwa 20 g Zucker enthält. Wer möchte, kann die Mousse natürlich mit Zucker nachsüßen (mehr dazu auf Seite 180).



KOKOSKUGELN

mit Nüssen und Trockenfrüchten

Arbeitsaufwand: 20 Minuten
Garzeit: keine

100 g Cashewnusskerne (plus bei Bedarf mehr)
5 Datteln (plus bei Bedarf mehr)
5 Backpflaumen (plus bei Bedarf mehr)
40 g Kokosraspel (plus mehr zum Wälzen)

Alle Zutaten in einem Blitzhacker zu einer glatten Masse verarbeiten. Wenn man die Mischung zwischen den Fingern reibt, sollte sie klebrig sein. Nur so lassen sich aus der Masse Kugeln formen. Sollte sie zu trocken sein, einfach noch etwas Datteln und Backpflaumen hinzufügen und in einem Blitzhacker erneut zerkleinern. Ist sie zu weich, noch mehr Kokosraspel oder Cashewnüsse dazugeben und nochmals im Blitzhacker verarbeiten. Mit den Händen aus der Masse Kugeln formen. Etwas Kokosraspel in ein Schälchen geben und darin die Kugeln wälzen. Die Kokoskugeln im Kühlschrank aufbewahren.

Tipp: Datteln und Pflaumen

Datteln finde ich häufig zu süß, außerdem ist ihr Geschmack sehr dominant. Durch die Zugabe von Backpflaumen erhalten die Kugeln ein subtileres Aroma.

Diese Kokoskugeln sind nicht nur lecker, sondern auch reich an Ballaststoffen. Sie sind also gut für die Verdauung.

Schnelle Bayrisch Creme
Rezept auf Seite 190



KOKOSDESSERT

mit Beeren

Arbeitsaufwand: 10 Minuten

Garzeit: 20 Minuten

30 g Mandelmehl

20 g Kokosraspel (plus mehr zum Garnieren)

100 g Kokoscreme (siehe Tipp)

2 Eier

1 reife Banane (siehe Tipp)

1 Schälchen Blau- oder Heidelbeeren (125 g)

Den Backofen auf 180 °C vorheizen.

Mandelmehl, Kokosraspel, Kokoscreme und Eier in eine Schüssel geben und mit dem Handrührgerät zu einem glatten Teig vermengen.

Die Reife Banane etwas zerdrücken und mit einem Schneebesen unterrühren.

Die Beeren verlesen, waschen und in einer eingefetteten Auflaufform verteilen. Den Teig darübergießen und mit einer Schicht Kokosraspel bestreuen. Den Auflauf 20 Minuten im Backofen backen. Herausnehmen und am besten noch warm servieren.

Tipp: Kokoscreme

Nach dem Öffnen einer Dose Kokosmilch befindet sich die Kokoscreme oben und darunter die Flüssigkeit. Meistens wird die Creme mit der Flüssigkeit vermengt, in diesem Rezept verwendet man jedoch nur die Creme. Die Flüssigkeit können Sie für ein anderes Rezept aufbewahren.

Tipp: Reife Banane

Je reifer die Banane, umso süßer der Geschmack. Da reife Bananen sehr weich sind, lassen sie sich auch ohne Handrührgerät untermischen.

Tipp: Borretschblüten

Dekorieren Sie dieses Gericht mit den eleganten blauen Blüten des Borretschs (mehr zu essbaren Blüten siehe Seite 56).

Ich bin nach wie vor unsicher: Ist dieses Gericht ein Frühstück oder eine Nachspeise? Entscheiden Sie selbst.



Schönheit

Die Schönheit der Natur fasziniert mich immer wieder. Deshalb versuche ich, diese Schönheit in meinen Tagesablauf zu integrieren. Ich trage in meinem Zuhause schöne Gegenstände aus Stoff oder Holz und Keramiken zusammen und achte auf Farben und Harmonie. Stets sind auch Dinge aus der Natur mit dabei: eine Blüte, ein Blatt oder ein Duft. Ich lasse meiner Fantasie freien Lauf und spüre, wie es dabei in meinem Bauch anfängt angenehm zu kribbeln. Ich bin tatsächlich sehr romantisch veranlagt.

Auf der anderen Seite bin ich aber auch eine Macherin. Wozu sind Träume gut, wenn man sie nicht nutzt? Ich gehe in die Natur auf der Suche nach Inspiration, ich schreibe oder ich arbeite in meinem Atelier. Ich suche zudem nach kreativen Unternehmen, die mir helfen, meine Träume zu verwirklichen, damit ich sie tatsächlich leben kann. Denn ich möchte nicht nur Schönheit empfinden, sondern auch gestalten. Ich möchte sie in Gebrauchsgegenstände verwandeln, damit sie das Leben bereichern kann.

Schönes Geschirr, ein schöner Blumenstrauß, eine schöne Serviette oder schönes Besteck – das ist Schönheit pur.







Mit den Händen arbeiten

Es ist schön, die Kraft der Kreativität zu entdecken. Es hat mir während des Lockdowns sehr geholfen. Die Isolation selbst fiel mir nicht so schwer, denn ich bin gerne allein und bin es gewohnt, zu Hause oder in meinem Atelier zu arbeiten. Mein Mann und ich haben die Entschleunigung sogar genossen. Aber da war auch ein undefinierbares Gefühl, eine ständige Bedrohung und eine undefinierbare Angst. Tag für Tag meldeten die Medien neue Horrornachrichten. Ich muss zugeben, dass mich dies sehr belastet hat. Aber ich habe einen Ausweg gefunden. Ich nahm mir vor, ein schönes Kochbuch zu machen, und fing an, mit meinen Händen Ton zu perfekten Formen für neues Geschirr zu formen.

Ich machte mich auf die Suche nach den richtigen Glasuren und fand sie. Wenn man das Töpfern nur halb angeht, dann wird es nichts – das weiß jeder, der mit Ton arbeitet. In meinem Atelier konnte ich das undefinierbare Gefühl in positive Energie umwandeln. Ich konnte etwas mit meinen eigenen Händen schaffen und fokussiert arbeiten. Für ein vollständiges Geschirr muss man viel ausprobieren und nicht alles gelingt. Ton lehrt einen viel, v. a. aber Geduld zu haben. Oft geht es schief und man muss wieder von vorne anfangen. Es gab also Tage der großen Freude und Tage der Enttäuschung. Aber nur so fühle ich mich lebendig.

Natürlich hatte ich auch ein Ziel vor Augen: mein neues Buch. Für das Foodstyling, auf das ich so viel Wert lege, konnte ich wegen des Lockdowns keine geeigneten Requisiten kaufen. Deshalb habe ich alle in diesem Buch verwendeten Teller selbst angefertigt. Den Rest, wie etwa Blumen und Pflanzen, holte ich mir draußen in der Natur. Serax, das belgische Unternehmen, das meine Keramiken vertreibt, war sehr angetan und beschloss, mein Geschirr in Serie zu produzieren. Das macht mich sehr froh und glücklich. Denn gutes Essen, das in schönem Geschirr serviert wird, verleiht einem gedeckten Tisch eine zusätzliche Dimension.

Lebensstil und Gesundheit

Ein Großteil dieses Buches habe ich während des strengen Corona-Lockdowns geschrieben und fotografiert. In der Presse und auch in wissenschaftlichen Artikeln wurde der Zusammenhang zwischen Covid-19, Fettleibigkeit und einem geschwächten Immunsystem häufig erwähnt. Mehrere Studien zeigen, dass Menschen mit Adipositas, Typ-2-Diabetes, Herz-Kreislauf-Erkrankungen oder Bluthochdruck bei einer Corona-Erkrankung einen schwereren Krankheitsverlauf und ein höheres Sterberisiko haben als gesunde Menschen. Alle genannten Erkrankungen sind auf einen ungesunden Lebensstil zurückzuführen. Nach Ansicht von Prof. Tim Spector, einer Koryphäe auf dem Gebiet der Immunitätskrankungen, ist dieser Zusammenhang sogar so groß, dass er sich nicht mehr länger ignorieren lassen kann. Dr. Matthew Hutter vom Massachusetts General Hospital sagt dazu: „In der Vergangenheit haben wir Adipositas nicht als Krankheit betrachtet, sondern als eine freie Wahl des Lebensstils, aber das ist es nicht. Sie macht Menschen krank, und das erkennen wir heute umso mehr.“

Diese Entwicklungen motivierten mich umso mehr in meinem Bestreben, mit meinen Rezepten zu zeigen, dass ein gesunder Lebensstil keinesfalls Verzicht auf Genuss und Lebensfreude bedeutet. Denn die Erkenntnis, dass eine ungesunde Ernährung krank macht, macht vielen Angst. Die Botschaft „Esst gesund“ löst nach Ansicht des niederländischen Philosophen Michiel Korthals unterschiedliche Reaktionen aus: „Optimistischen Menschen gilt sie als eine Ermunterung, aber pessimistisch veranlagte Menschen lähmt sie. Sie werden mit einem Schuldgefühl aufgesattelt.“ Ernährungswissenschaftler Prof. Jaap Seidell bringt dies wie folgt auf den Punkt: „Es gibt Menschen, für die es kein Problem ist, [...] gesünder zu essen und mehr Sport zu treiben, während andere auf dem Sofa herumlungern und sich mit ungesunden Sachen vollstopfen.“

Ich fühle mich heute viel besser, gesünder und glücklicher.

Ich habe beides hinter mir und bin sehr froh, dass die Zeit, in der ich vollgestopft und heulend auf dem Sofa lag, Vergangenheit ist. Ich möchte nicht wieder dahin zurück, aber die Angst, ich könnte eines Tages einen Rückfall erleiden, lebt weiter in mir. Gesund zu leben gelingt mir inzwischen schon seit über 20 Jahren und gesunde Lebensmittel zu bevorzugen ist heute ganz selbstverständlich. Die Entscheidung, mich gesünder zu ernähren, hat mein Leben grundlegend verändert. Ich fühle mich heute viel besser, gesünder und glücklicher. Allerdings war der Anfang nicht einfach: je schlimmer die Ausgangslage, umso schwerer ist es. Es ist jedoch nicht unmöglich und jeder, der es wirklich will, kann sofort damit anfangen. Tun Sie es einfach.

Prof. Dariush Mozaffarian von der Tufts University in Boston sagt dazu: „In nur wenigen Monaten kann jeder seinen Stoffwechsel und sein Abwehrsystem stärken, und zwar auf eine ganz einfache Art und Weise: mithilfe einer echten, vollwertigen, natürlichen Ernährung [wie die Rezepte in diesem Buch, Anmerkung der Autorin], mäßiger Bewegung und Stressabbau. Abnehmen braucht etwas mehr Zeit – bis zu einigen Jahren –, v. a. wenn man richtig übergewichtig ist, aber der Stoffwechsel lässt sich ziemlich schnell wieder anregen. Das heißt: Blutdruck, Blutzucker- und Insulinspiegel sowie Blutfettwerte senken und Immunsystem stärken.“ Das finde ich sehr vielversprechend und ermunternd.

Die Stärkung des Immunsystems ist nach Ansicht vieler Gesundheitsexperten das Beste, was man zur Vorbeugung von Erkrankungen tun kann. Viele Experten sind empört darüber, dass Prävention und Gesundheit so wenig Aufmerksamkeit und finanzielle Förderung erhalten. Fast alle Ernährungswissenschaftler sind sich einig, dass eine abwechslungsreiche Ernährung mit vollwertigen unverarbeiteten Produkten das Immunsystem stärkt – ganz ohne Nebenwirkungen. Derzeit wird beispielsweise an der Tufts University in Boston erforscht, welchen Einfluss bestimmte Vitamine, Mineralstoffe und sekundäre Pflanzenstoffe auf das Immunsystem haben. Studien an Tieren, aber auch an Menschen haben gezeigt, dass ein Mangel an bestimmten Stoffen das Immunsystem schwächen kann. Wird dieser Mangel behoben, kommt es wieder zu einer Stärkung des Immunsystems.

Das steckt in gutem Essen

Im Folgenden finden Sie eine Übersicht jener Stoffe, die einen positiven Einfluss auf unser Immunsystem haben können, sowie der Quellen, in denen sie enthalten sind:

Selen: v. a. Paranüsse (2 Nüsse pro Tag genügen, sonst würde man zu viel Selen aufnehmen), Seezunge, Chiasamen und Sardinen.

Zink: Kürbiskerne, Austern.

Quercetin: Kapern, rote Zwiebeln, Buchweizen, Äpfel.

Vitamin E: Sonnenblumenkerne, Haselnüsse, Mandeln.

EGCG: grüner Tee.

Vitamin A: Hühnerleber, Möhren, Blattspinat.

Omega-3-Fettsäuren: Fisch, Leinsamen, Chiasamen.

Vitamin D: Sonnenlicht, Sardinen.

Vitamin C: Obst, Paprikaschoten, Rosenkohl.

Curcumin: Kurkuma.

Diese Mineralstoffe, Vitamine und sekundären Pflanzenstoffe sind in den Zutaten meiner Rezepte ebenfalls reichlich vorhanden.

WICHTIG

Wer glaubt, einen Mangel zu haben, sollte einen Bluttest machen lassen und unter Anleitung eines Experten Nahrungsergänzungsmittel zu sich nehmen. Die Einnahme solcher Mittel auf eigene Faust ist keine gute Idee, denn man kann diese Mittel auch überdosieren, was negative Folgen haben kann. Eine ausgewogene Ernährung mit vollwertigen natürlichen Lebensmitteln bietet den besten Schutz gegen einen Mangel an wichtigen Stoffen und gegen eine mögliche Überdosierung. Außerdem scheint das Zusammenspiel dieser Stoffe die beste Wirkung zu gewährleisten. Deshalb lautet das Fazit: Finger weg von verarbeiteten, fettreichen Lebensmitteln, die für den Körper wertlos sind und zu einem Gefühl der Leere und Mangelerscheinungen führen.

Gutes Essen macht glücklich und stärkt das Immunsystem.

Verarbeitete Lebensmittel machen dick

„Dass verarbeitete Produkte dick machen, gilt jetzt auch als wissenschaftlich erwiesen.“

Viele denken, dass verarbeitete Lebensmittel dick machen, weil sie mehr Zucker und Fett enthalten. Das stimmt zwar, ist aber nur die halbe Wahrheit, wie jüngste wissenschaftliche Untersuchungen unter der Leitung von Kevin Hall zeigen.

In Halls Studie verzehrten die Hälfte der Probanden jeweils einige Wochen lang ausschließlich verarbeitete Lebensmittel, die andere Hälfte ausschließlich unverarbeitete Lebensmittel. Das Essen wurde wie bei einem Büfett angerichtet und man durfte so viel essen, wie man wollte. Die beiden Diäten enthielten die gleichen Mengen an Fett, Eiweiß, Zucker, Salz und Ballaststoffen. In den Wochen mit den verarbeiteten Lebensmitteln verzehrten die Probanden durchschnittlich 500 Kalorien pro Tag mehr und nahmen in zwei Wochen fast 1 Kilo zu (das entspricht 24 Kilo pro Jahr). In den Wochen mit unverarbeiteten Lebensmitteln aßen sie weniger und nahmen ab.

500 Kalorien pro Tag mehr zu essen ist wirklich sehr viel. Dies überraschte nicht nur die Wissenschaftler, sondern auch die Probanden selbst, da sie sich dessen offenbar nicht bewusst waren. Oft wird behauptet, dass verarbeitete Lebensmittel besser schmecken als unverarbeitete, aber dies wurde von den Probanden widerlegt: Ihnen hatten die verarbeiteten und unverarbeiteten Lebensmittel gleich gut geschmeckt.

Fazit: Verarbeitete Lebensmittel landen schneller im Magen und werden schneller gegessen und runtergeschluckt als unverarbeitete Lebensmittel. Dies gibt dem Körper womöglich nicht ausreichend Zeit, um Sättigungssignale zu senden. Eine weitere Erkenntnis ist, dass verarbeitete Lebensmittel die normale Funktion der Hormone stören, die unser Hunger- und Sättigungsgefühl regeln.

Verarbeitete Lebensmittel scheinen auch unser Hunger- und Sättigungsgefühl durcheinander zu bringen.

Was genau bekamen die Kandidaten dieser Studie zu essen? Einige Beispiele:

Unverarbeitete Lebensmittel: Omelett mit Sahne und Zwiebeln, Hühnerbrustfilet mit Spinatsalat, Naturjoghurt (3,8 % Fett), Obst, Nüsse, Samen, Bulgur, Wasser, Haferflocken, Eier, Olivenöl, Fisch, Süßkartoffeln, Bohnen, frisches Gemüse, hausgemachte Vinaigrette.

Verarbeitete Produkte: Weißbrot, Margarine, Croissants, Sandwiches, Ravioli, Putenwürstchen, Heidelbeerjoghurt, Erfrischungsgetränke, Frühstückscerealien, Cheeseburger, Pommes, Ketchup, Makkaroni mit Käse, Putenfrikadellen in einer Sauce.

Diese Studie zeigt, wie wichtig unverarbeitete Lebensmittel für uns sind und welche bedeutende Rolle sie für unsere Gesundheit spielen.

Das aus der Bahn geratene Ernährungssystem

Jeder zweite Belgier und Niederländer ist übergewichtig, 16 % der Belgier sind sogar fettleibig. Angesichts solcher Zahlen ist klar, dass es um viel mehr geht als nur um übermäßiges Essen. Fettleibigkeit ist ein sehr komplexes Phänomen, bei dem sehr viele Faktoren eine Rolle spielen: falsche Esskultur, soziale Herkunft, Gene, Stress, Medikamente, strenge Diäten, Bewegungsmangel, Umweltverschmutzung, falsche Ernährungsberatung, schlechte Darmflora, psychische Probleme usw.

Für diese außer Kontrolle geratene Situation sind wir als Gesellschaft gemeinsam verantwortlich. In unseren Supermärkten sind die Regale zu 70 % mit stark verarbeiteten Lebensmitteln (z. B. Chips, Frühstücksflocken, Softdrinks), zu 14 % mit mäßig verarbeiteten (z. B. Brot, Schinken) und nur zu 16 % mit unverarbeiteten Lebensmitteln (z. B. Obst, Gemüse, Nüsse, Eier, Fleisch, Fisch, Naturjoghurt) gefüllt (siehe Studie von foodwatch.nl bei den Supermarktriesen Lidl, Albert Heijn und Jumbo: <https://www.evmi.nl/files/a6df-9400450f4785d9f3b51d2113ab98.pdf>).

Stark verarbeitete Produkte werden industriell hergestellt. Mäßig verarbeitete Produkte sind aus verarbeiteten Zutaten hergestellt und enthalten oft zugesetzten Zucker. Verarbeitete Produkte sind zudem oft preisgünstiger als unverarbeitete Lebensmittel. Außerdem haben wir vergessen, dass die Hauptaufgabe von Nahrung ist, uns zu nähren.

Die Kombination, die am meisten süchtig macht, besteht aus Zucker, Fett und Salz. Sie findet sich in vielen verarbeiteten Lebensmitteln und ist überall und rund um die Uhr erhältlich. Wir haben es gesellschaftsfähig gemacht, wo und wann auch immer wir ein Gelüst verspüren, zu konsumieren, wonach uns gerade ist. Wir haben das Essen zu einer Form der Unterhaltung gemacht.

Doch warum essen wir, wenn wir nicht hungrig sind? Weil verarbeitete Lebensmittel unser Gehirn austricksen und unser Lustsystem so sehr anregen, dass unser Körper uns sozusagen zwingt, weiterzuessen. Es handelt sich also eher um ein Problem des Gehirns und weniger um eines des Magens. Wir werden süchtig nach dem, was das Essen in unserem Gehirn auslöst, nicht nach dem Essen selbst. Dabei werden die gleichen Gehirnpulse aktiviert wie bei einer Drogen- oder Alkoholsucht.

Bei manchen Menschen ist dieser Auslöser so stark, dass man sogar von einer Esssucht sprechen kann. Je länger diese Sucht andauert, umso stärker wird mit jeder Heißhungerattacke das Verlangen nach Essen. Manche haben damit kein Problem, was zu Diskussionen und Missverständnissen führt. Wir müssen lernen zu akzeptieren, dass jeder Mensch anders auf Nahrung reagiert. So etwas wie einen Normalzustand gibt es nicht.

Offiziell wird dieses Esssucht-Phänomen nicht als echte Sucht bezeichnet, da es dafür nach Ansicht vieler Wissenschaftler nicht genügend Beweise gibt. Es gibt jedoch Pioniere auf diesem Gebiet wie Vera Tarman, die darüber ein sehr interessantes Buch mit dem Titel *Food Junkies* geschrieben hat. Darin beschreibt sie, wie eine Esssucht funktioniert und wie man sie wieder loswird. Menschen, die an einer Kohlenhydratsucht leiden, wissen, wie schwer dieser Kampf ist. Für sie gibt es oft nur ganz oder gar nicht. Mäßigung oder nur etwas weniger funktioniert in diesen Fällen nicht.

Finger weg von Crash-Diäten

Übergewichtige Menschen haben oft eine lange und schmerzhaft Diätgeschichte hinter sich. Crash-Diäten führen zwar zu Gewichtsverlust, aber danach nimmt man wieder zu. Man hungert lange, gibt sein Bestes, aber sobald man wieder anfängt zu essen, sind die Kilos doppelt so schnell wieder da. Das liegt nicht so sehr daran, dass man mehr isst als früher, sondern daran, dass sich der Stoffwechsel verändert hat.

Wissenschaftliche Studien zeigen, dass Crash-Diäten dick machen, und zwar aus folgendem Grund: Isst man weniger, als man braucht (Kalorienrestriktion), wird die Funktion unserer Sättigungshormone geschwächt und die der Hungerhormone gestärkt. Die Folge: Man hat ständig Hunger. Außerdem schaltet der Körper in eine Art Sparmodus und entnimmt der Nahrung mehr, als er es sonst tun würde. Man wird also schneller dick, wenn man weniger isst. Das größte Problem dabei ist, dass diese hormonellen Veränderungen bis zu einem Jahr fortauern können. Wer also eine Crash-Diät macht, isst zwar weniger, nimmt aber schneller zu und fühlt sich dennoch hungriger. Das ist ungerecht! V. a., wenn einem ständig mangelhafte Willenskraft vorgehalten wird. Noch trauriger ist es, wenn man das sogar selbst glaubt. Die Wissenschaft weiß nicht genau, wie lange das hormonelle Ungleichgewicht anhält, aber je mehr und je öfter dieser Jo-Jo-Effekt eintritt, umso größer wird das hormonelle Ungleichgewicht.

Der beste Ratschlag für Menschen, die abnehmen wollen, lautet: Essen Sie vollwertige natürliche Lebensmittel und so wenig wie möglich Stärke und Zucker. Diesem Grundsatz entsprechen alle Rezepte in diesem Buch. Außerdem rate ich dazu, sich mehr auf die Qualität der Ernährung zu fokussieren und weniger auf die Kilos. Dann wird der Körper schon den Rest erledigen: Übergewichtige Menschen nehmen ab, kleinere Gesundheitsprobleme verschwinden und sogar chronische Wohlstandskrankheiten wie Diabetes Typ 2, Bluthochdruck und Fettleibigkeit können mit der richtigen Ernährung geheilt werden. Wenn nicht mit einer moderat kohlenhydratarmen Ernährungsweise, um die es in allen meinen Büchern geht, dann vielleicht mit einer Keto-Diät. Allerdings ist die ketogene Ernährung, bei der fast alle Kohlenhydrate (auch die gesunden) durch gesunde Fette ersetzt werden, die strengste Form einer Low-Carb-Diät. Dadurch schaltet der Körper von Zuckerverbrennung auf Fettverbrennung um. Sie essen wenig oder gar keine Kohlenhydrate, dafür aber viele andere leckere Sachen. Dank der Fette bekommt man keinen Hunger und diese Diät ist sehr schmackhaft. Das ist die Erfolgsformel der ketogenen Ernährung.

Ich bin eine große Befürworterin einer moderat kohlenhydratarmen Ernährung, wie sie in diesem Buch beschrieben wird. Ich bin mir jedoch bewusst, dass manche Menschen einen weiteren Weg gehen müssen, um das Gleiche zu erreichen. Wir sind alle unterschiedlich, warum sollten wir uns also gleich ernähren? Mit einer Keto-Diät von einigen Wochen kann man sein Gewichtsplateau überwinden und anschließend wieder auf eine moderat kohlenhydratarme Ernährung umsteigen. Von einer dauerhaften Umstellung auf eine ketogene Ernährung halte ich nichts, denn die erscheint mir eher ungesund. Aber eine kurzzeitige Keto-Diät, z. B. eine Woche im Monat („cycling“ genannt), hat positive Auswirkungen auf unsere Gesundheit. Sie steigert die Widerstandskraft und wirkt reinigend – wie eine Art Fasten ohne Fasten. So gerät der Körper nicht in einen Hungermodus und die verschwundenen Kilos kommen nicht zurück, wenn man später wieder auf eine moderat kohlenhydratarme Ernährung umstellt.



Lassen Sie sich von den Rezepten, meinen Ernährungstipps und kreativen Ideen in diesem Buch inspirieren und wählen Sie aus, was Ihnen gefällt und was Sie mögen.

Ich hoffe, dass Ihnen dieses Buch auf Ihrem Weg zu einer Welt voller Glück, Kreativität und Gesundheit weiterhilft.

Pascale

Register

Äpfel

- Haferflockenkuchen mit Apfel und Nusscreme 164
- Haferkleie-Mandelmehl-Kuchen mit Apfel und Aprikose 172

Aprikose

- Bayrisch Creme mit Pfirsichen und Aprikosen 186
- Haferkleie-Mandelmehl-Kuchen mit Apfel und Aprikose 172
- Himbeercheesecake mit Nussboden 200
- Roseneis 184

Aubergine

- Currysuppe mit köstlichem Gemüse 22
- Gebackene Aubergine mit Nordseekrabben 70
- Gebackene Auberginen mit Paneer und Cashewnüssen 74
- Köstlicher Gemüseauflauf mit Nuss-Parmesan-Kruste 122

Avocado

- Kalte Avocado-Erbsen-Suppe 18
- Oktopussalat 38
- Pomelosalat 46
- Roher Lachs mit Avocado 42
- Überraschungssalat mit großen Garnelen, Avocado und gebackenem Knollensellerie 44

Beeren

- Cheesecake im Glas 198
- Frühstückskuchen mit Früchten, Nüssen und Mascarpone 154
- Kokosdessert mit Beeren 210
- Kokospudding mit Blaubeeren und Schokolade 158
- Mein tägliches Obstfrühstück 160
- Schnelle Bayrisch Creme 190

Blattspinat

- Gebackener Lachs mit Ofenlauch in einer Orangen-Butter-Sauce 112
- Hackbällchen mit Tomatensauce und Spinat 72
- Seewolf im Knuspermantel mit Spinat und Tomaten 126

Blumenkohl

- Blumenkohlrisotto mit großen Garnelen 142
- Überbackener Blumenkohl mit Champignons 120

Bohnen

- Bohnen und gegrillte Tomaten mit köstlicher Ricotta-Joghurt-Sauce 80
- Grünes Gemüse mit köstlicher Kräuter-Nuss-Mischung 94
- Lammkoteletts mit Rahmbohnen 130

Brokkoli

- Brokkolisuppe mit Halloumi und Walnuss-Parmesan-Streuseln 20
- Currysuppe mit köstlichem Gemüse 22
- Grünes Gemüse mit köstlicher Kräuter-Nuss-Mischung 94
- Seewolf mit Knusper-Brokkoli und einer Sauce mit schwarzem Knoblauch 144

Brombeeren

- Brombeereiscreme 202

- Gebackene Brombeeren mit gefrorener Nusscreme 204

Cashewnüsse

- Gebackene Auberginen mit Paneer und Cashewnüssen 74
- Huhn mit Cashewnüssen und rotem Curry 136
- Kokoskugeln mit Cashewnüssen und Trockenfrüchten 208

Champignons

- Kürbissuppe mit Champignons und Feta 26
- Omelett mit Champignons und Parmesan 168
- Schinkenröllchen mit Champignonpaste 68
- Überbackener Blumenkohl mit Champignons 120

Eier

- Kräuteromelett mit Nordseekrabben und knusprig gebratener Petersilie 166
- Möhrenpizza mit Spiegelei 174
- Omelett mit Champignons und Parmesan 168

Erbsen

- Kalte Avocado-Erbsen-Suppe 18

Erdbeeren

- Mascarpone-Erdbeeren mit Schokogranola 170
- Obstfladen 105

Erdnüsse

- Geröstete Erdnüsse mit Kräutern 67
- Pomelosalat 46
- Würziger Rohkostsalat 50

Feigen

- FrISChe Feigen mit köstlicher Brie-Vanille-Sauce 100

Feta

- Köstliches Gemüse mit Fetasauce 82
- Kürbissuppe mit Champignons und Feta 26

Garnelen

- Blumenkohl-Risotto mit großen Garnelen 142
- Garnelen und Zucchini in einer Curry-Kokos-Sauce 90
- Gebackene Aubergine mit Nordseekrabben 70
- Köstliche Nordseekrabben mit Tomaten 36
- Kräuteromelett mit Nordseekrabben und knusprig gebratener Petersilie 166
- Pomelosalat 46
- Überraschungssalat mit großen Garnelen, Avocado und gebackenem Knollensellerie 44

Hackfleisch

- Hackbällchen mit Tomatensauce und Spinat 72
- Lammhack mit Merguez-Kräutern und Gemüse 132

Haferkleie

- Haferkleie-Mandelmehl-Kuchen mit Apfel und Aprikose 172

Haferflocken

- Haferflockenkuchen mit Apfel und Nusscreme 164

Hähnchen

- Huhn in reichhaltiger Tomatensauce 116
- Huhn mit Cashewnüssen und rotem Curry 136
- Huhn mit Miso und Lauch 138

Halloumi

- Brokkolisuppe mit Halloumi und Walnuss-Parmesan-Streuseln 20
- Halloumi-Burger mit Salat 40

Himbeeren

- Himbeercheesecake mit Nussboden 200
- Himbeersoufflé 192
- Roseneis 184
- Schnelle Bayrisch Creme 190

Kabeljau

- Fisch mit Gemüse alla Puttanesca 140
- Kabeljau mit Cocktailtomaten 134

Kürbis

- Kürbissuppe mit Champignons und Feta 26

Kürbiskerne

- Salat mit Dinkel, Kräutern und Kernen 52

Lachs

- Asiatische Fischburger mit Paprikagemüse 124
- Gebackener Lachs in köstlicher Kokosmilchsauce 146
- Gebackener Lachs mit Ofenlauch in einer Orangen-Butter-Sauce 112
- Glasig gebratener und lackierter Lachs mit Knusper-Lauch 114
- Lachs-Ceviche mit Kokosmilch und Kräutern 78
- Roher Lachs mit Avocado 42

Lamm

- Lammhack mit Merguez-Kräutern und Gemüse 132
- Lammkeule mit Tomaten und Rosmarin 128
- Lammkoteletts mit Rahmbohnen 130

Lauch

- Gebackener Lachs mit Ofenlauch in einer Orangen-Butter-Sauce 112
- Glasig gebratener und lackierter Lachs mit Knusper-Lauch 114
- Huhn mit Miso und Lauch 138
- Lauch-Pastinaken-Suppe mit Kokosmilch 24

Makrele

- Nuss-Saaten-Cracker mit Makrelen-Rillettes 66

Mandeln

- Gebackener Lachs mit Ofenlauch in einer Orangen-Butter-Sauce 112
- Geröstete Tomaten mit Parmesan, Mandelblättern und Rucola 34
- Haferkleie-Mandelmehl-Kuchen mit Apfel und Aprikose 172
- Halloumi-Burger mit Salat 40

- Kokosdessert mit Beeren 210
- Pfirsich aus dem Ofen mit Mascarpone, Nusscreme und Mandelblättern 156
- Salat mit Dinkel, Kräutern und Kernen 52
- Schoko-Bananen-Softeis mit Schokostückchen 196

Mascarpone

- Bayrisch Creme mit Pfirsichen und Aprikosen 186
- Frühstückskuchen mit Früchten, Nüssen und Mascarpone 154
- Gebackene Brombeeren mit gefrorener Nusscreme 204
- Mascarpone-Erdbeeren mit Schokogranola 170
- Mousse au Chocolat und Schokoeis 206
- Obstfladen 105
- Pfirsich aus dem Ofen mit Mascarpone, Nusscreme und Mandelblättern 156
- Schnelle Bayrisch Creme 190

Möhren

- Halloumi-Burger mit Salat 40
- Lammhack 132
- Lammhack mit Merguez-Kräutern und Gemüse 132
- Möhrenchips 66
- Möhrenpizza mit Spiegelei 174
- Würziger Rohkostsalat 50

Nektarinen

- Gelbe Nektarinen aus dem Ofen mit Nuss-Kräuter-Honig-Streuseln 162
- Mein tägliches Obstfrühstück 160

Nüsse

- Bayrisch Creme mit Pfirsichen und Aprikosen 186
- Brokkolisuppe mit Halloumi und Walnuss-Parmesan-Streuseln 20
- Frühstückskuchen mit Früchten, Nüssen und Mascarpone 154
- Gebackene Brombeeren mit gefrorener Nusscreme 204
- Gelbe Nektarinen aus dem Ofen mit Nuss-Kräuter-Honig-Streuseln 162
- Grünes Gemüse mit köstlicher Kräuter-Nuss-Mischung 94
- Himbeercheesecake mit Nussboden 200
- Käsefladen aus feinem Nussmehl 104
- Käsefladen aus grobem Nussmehl 105
- Kokosdessert mit Beeren 210
- Kokoskugeln mit Cashewnüssen und Trockenfrüchten 208
- Köstlicher Gemüseauflauf mit Nuss-Parmesan-Kruste 122
- Köstliches Gemüse mit Fetasauce 82
- Mascarpone-Erdbeeren mit Schokogranola 170
- Mein tägliches Obstfrühstück 160
- Nuss-Saaten-Cracker mit Makrelen-Rillettes 66
- Ofentomaten mit Ziegenkäse und einer Kräuter-Pistazien-Sauce 96
- Roher Lachs mit Avocado 42
- Runde Fladen mit Kräutern 104
- Seewolf im Knuspermantel auf gebackenem Spitzkohlbett 118

Nusscreme

- Frühstückskuchen mit Früchten, Nüssen und Mascarpone 154
- Gebackene Brombeeren mit gefrorener Nusscreme 204
- Haferflockenkuchen mit Apfel und Nusscreme 164
- Himbeersoufflé 192
- Pfirsich aus dem Ofen mit Mascarpone, Nusscreme und Mandelblättern 156
- Schokotrüffel 194

Paprika

- Oktopussalat 38
- Asiatische Fischburger auf Paprikagemüse 124

Paneer

- Gebackene Auberginen mit Paneer und Cashewnüssen 74

Pastinake

- Lauch-Pastinaken-Suppe mit Kokosmilch 24

Pfirsich

- Bayrisch Creme aus Pfirsichen und Aprikosen 186
- Mein tägliches Obstfrühstück 160
- Pfirsich aus dem Ofen mit Mascarpone, Nusscreme und Mandelblättern 156

Rote Bete

- Würzige Rote Bete mit Ricotta aus dem Ofen 98

Schinken

- Kalte Avocado-Erbsen-Suppe 18
- Schinkenröllchen mit Champignonpaste 68

Schokolade

- Himbeersoufflé 192
- Kokospudding mit Blaubeeren und Schokolade 158
- Liebespralinen 188
- Mascarpone-Erdbeeren mit Schokogranola 170
- Mousse au Chocolat und Schokoeis 206
- Schoko-Bananen-Softis mit Schokostückchen 196
- Schokotrüffel 194

Seewolf

- Fisch mit Gemüse alla Puttanesca 140
- Seewolf im Knuspermantel auf gebackenem Spitzkohlbett 118
- Seewolf im Knuspermantel mit Spinat und Tomaten 126
- Seewolf mit Knusper-Brokkoli und einer Sauce mit schwarzem Knoblauch 144

Sellerie

- Brokkolisuppe mit Halloumi und Walnuss-Parmesan-Streuseln 20
- Überraschungssalat mit großen Garnelen, Avocado und gebackenem Knollensellerie 44

Spargel, grün

- Farinata mit Gemüse und Kräutern 86
- Grünes Gemüse mit köstlicher Kräuter-Nuss-Mischung 94

- Köstliches Gemüse mit Fetasaucen 82
- Salat mit Dinkel, Kräutern und Nüssen 52

Spitzkohl

- Seewolf im Knuspermantel auf gebackenem Spitzkohlbett 118

Tintenfisch

- Meeresspaghetti mit Tintenfischringen 92
- Oktopussalat 38

Tomaten

- Asiatische Fischburger auf Paprikagemüse 124
- Bohnen und gegrillte Tomaten mit köstlicher Ricotta-Joghurt-Sauce 80
- Farinata mit Gemüse und Kräutern 86
- Fisch mit Gemüse alla Puttanesca 140
- Geröstete Tomaten mit Parmesan, Mandelblättern und Rucola 34
- Glasig gebratener und lackierter Lachs mit Knusperlauch 114
- Hackbällchen mit Tomatensauce und Spinat 72
- Halloumi-Burger mit Salat 40
- Huhn in reichhaltiger Tomatensauce 116
- Huhn mit Cashewnüssen und rotem Curry 136
- Kabeljau mit Cockailtomaten 134
- Köstliche Nordseekrabben mit Tomaten 36
- Köstlicher Gemüseauflauf mit Nuss-Parmesan-Kruste 122
- Köstliches Gemüse mit Fetasaucen 82
- Kräftige Tomatensuppe mit Tomatenpesto 28
- Lammhack mit Merguez-Kräutern und Gemüse 132
- Lammkeule mit Tomaten und Rosmarin 128
- Meeresspaghetti mit Tintenfischringen 92
- Ofentomaten mit Ziegenkäse und einer Kräuter-Pistazien-Sauce 96
- Oktopussalat 38
- Seewolf im Knuspermantel mit Spinat und Tomaten 126
- Überbackene Tomaten auf einem Salatbett 88

Ziegenkäse

- Käsefladen aus grobem Nussmehl 105
- Ofentomaten mit Ziegenkäse und einer Kräuter-Pistazien-Sauce 96
- Ziegenkäse mit geschmorten Zwiebeln, Pinienkernen und knusprigem Thymian 76

Zucchini

- Currysuppe mit köstlichem Gemüse 22
- Garnelen und Zucchini in einer Curry-Kokos-Sauce 90
- Halloumi-Burger mit Salat 40
- Köstlicher Gemüseauflauf mit Nuss-Parmesan-Kruste 122
- Würziger Rohkostsalat 50

Zuckerschoten

- Bohnen und gegrillte Tomaten mit köstlicher Ricotta-Joghurt-Sauce 80
- Currysuppe mit köstlichem Gemüse 22
- Grünes Gemüse mit köstlicher Kräuter-Nuss-Mischung 94
- Köstliches Gemüse mit Fetasaucen 82

Ich habe das Buch mit einem Zitat einer Leserin begonnen und möchte es mit einem Zitat eines Experten beenden:

Dies ist nicht einfach nur ein Kochbuch, sondern eine erfrischende, konstruktive Philosophie über Ernährung, die Wohlbefinden und Vitalität über Abnehmen, Qualität über Quantität, Selbstbestimmung über Schuldgefühl und Missbilligung sowie Genuss über langweilige Mäßigung stellt.

Prof. Dariush Mozaffarian, Dekan der Tufts Friedman School of Nutrition Science & Policy in Boston





ZUR AUTORIN

Pascale Naessens ist immer auf der Suche nach Inspiration. Das brünette Energiebündel aus Belgien studierte Wirtschaft, tourt als Model durch die Welt, ließ sich auf einer mehrmonatigen Trekkingtour durch Südchina und Hongkong von asiatischer Küche und Gesundheitsphilosophie inspirieren, lernte Shiatsu und Tai Chi, wurde Ernährungsberaterin und machte eine Lehre zur Restaurantfachfrau bei renommierten Küchenchefs. Und last but not least: Als Töpferin entwirft sie sogar eine eigene Service- und Möbelserie.

Haben Ihnen die Rezepte gefallen? Dann lassen Sie es die Autorin über ihre Webseite www.purepascale.com („Kontakt“) wissen.

BILDNACHWEIS

Autorenfoto: Heikki Verdurme

Weitere Bücher der Autorin:

- Pur genießen – Natürlich & gesund
- Pur genießen – Meine natürliche Küche
- Einfach kochen, voller Genuss – Gesunde Wohlfühlküche für alle Sinne

IMPRESSUM

Hinter jedem tollen Buch steckt ein starkes Team

Projektkoordination der deutschen Ausgabe:

Ina Stewart, Sonja Forster

Übersetzung ins Deutsche:

Gerrit ten Bloemendal, bookwerk GbR

Satz und Redaktion der deutschen Ausgabe:

bookwise medienproduktion GmbH, München

Rezepte, Texte, Styling und Konzept:

Pascale Naessens

Umschlag und Design: *Kris Torfs – Gemex*

Publishing bvba, Kathi Fesl

Fotografie: *Roos Mestdagh, Ramon de Llano*

Herstellung: *Frank Jansen*

Producing: *Jan Russok*

Druck & Bindung: *optimal media GmbH, Röbel*

Copyright des belgischen Originals:

Uitgeverij Lannoo nv, Tielt. 2020, www.lannoo.com

Titel des belgischen Originals:

Echt eten – Maak jezelf sterker, gezonder en gelukkiger

Alle Rechte vorbehalten. All rights reserved.

Das Werk darf – auch teilweise – nur mit Genehmigung des Verlags wiedergegeben werden.



Deutsche Erstausgabe 2022

1. Auflage 2022

© 2022 Edel Verlagsgruppe GmbH

Kaiserstraße 14 b

D-80801 München

ISBN: 978-3-96584-201-4

KERAMIKEN

Alle Keramiken im Buch wurden von Pascale Naessens entworfen. Sie ist nicht nur Autorin, sondern auch Keramik-Designerin. Sie finden ihre Geschirrlinie „Pure“ bei Serax (www.serax.com) oder über ihre Webseite www.purepascale.com.

LIEBE LESER*INNEN

wie schön, dass Sie ein Buch von ZS in den Händen halten. „jetzt leben!“ ist das Motto unseres Verlages. Es steht für Genuss und Inspiration, Unterstützung und Motivation. Ob Kulinarik oder Fitness, Gesundheit oder Lebenshilfe – seit über 30 Jahren bieten wir kompetente Ratgeber für (fast) alle Lebenslagen. Wir lieben Tradition genauso wie Innovation – sie treiben uns an. Unsere Autor*innen sind Menschen, die zu ihrem Thema wirklich etwas zu sagen und zu schreiben haben. Unsere Produkte sind erzählerisch, appetitmachend und als gedruckte Bücher haptisch echte Erlebnisse. Für Sie mit ganz viel Liebe gemacht! Entdecken Sie mehr aus unserer wunderbaren Welt!

UNSER VERLAGSHAUS

Mit Standorten in München, Hamburg und Berlin zählt die Edel Verlagsgruppe zu den größten unabhängigen Buchanbietern Deutschlands. Zur Edel Verlagsgruppe gehört unter anderem ZS mit seinen Lizenzmarken Dr. Oetker Verlag, Kochen & Genießen und Phaidon by ZS.

ZS – Ein Verlag der Edel Verlagsgruppe

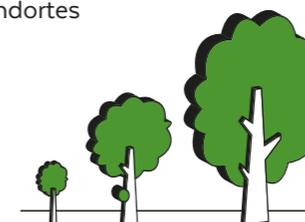
www.zsverlag.de

www.facebook.com/zsverlag

www.instagram.com/zsverlag

FÜR DIE UMWELT

ZS unterstützt bei der Produktion dieses Buches das Projekt „Junge Riesen für die nächsten 100 Jahre“ im Naturpark Nossentiner/Schwinzer Heide. Damit wird ein Anteil der unvermeidbaren CO₂-Emissionen im direkten Umfeld des Produktionsstandortes kompensiert.



NEWSLETTER



Was koche ich denn heute Feines? Und wie geht das nochmal – schmackhaft und gleichzeitig gesund?

Mit dem ZS Newsletter keine kulinarischen und gesundheitlichen Trends mehr verpassen und immer auf dem neuesten Stand bleiben. Wir informieren regelmäßig über unsere Neuerscheinungen, Aktionen oder Gewinnspiele und verraten unsere Lieblingsrezepte!

Jetzt gleich beim ZS Newsletter anmelden:

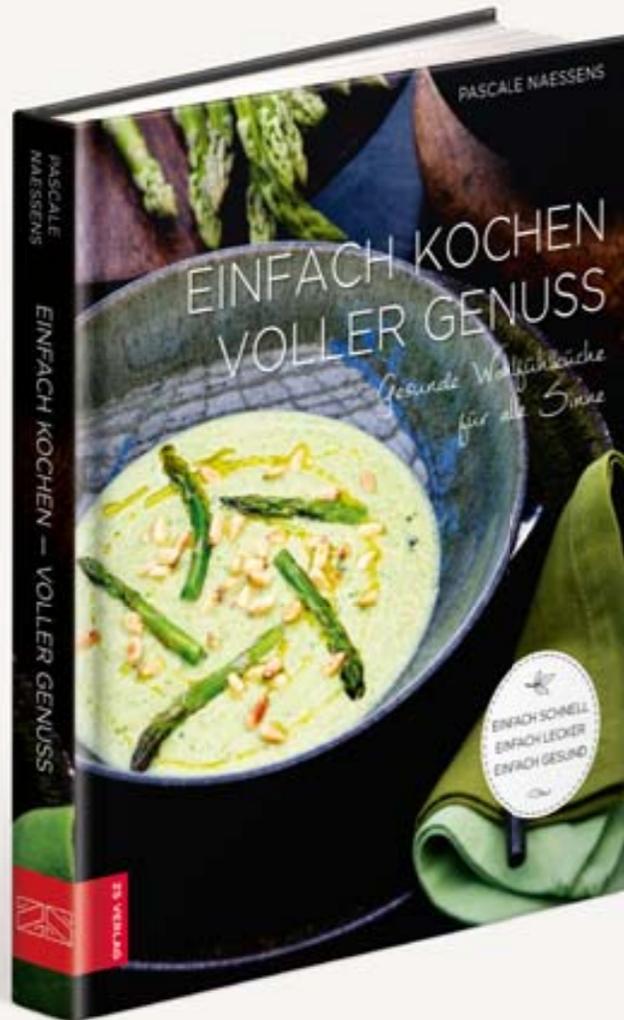
www.zsverlag.de/newsletter

ANMELDEN!

GEWINNEN

Unter allen Neuabonnierenden verlosen wir jeden Monat eine Gesundheits- oder Koch-Box von ZS.

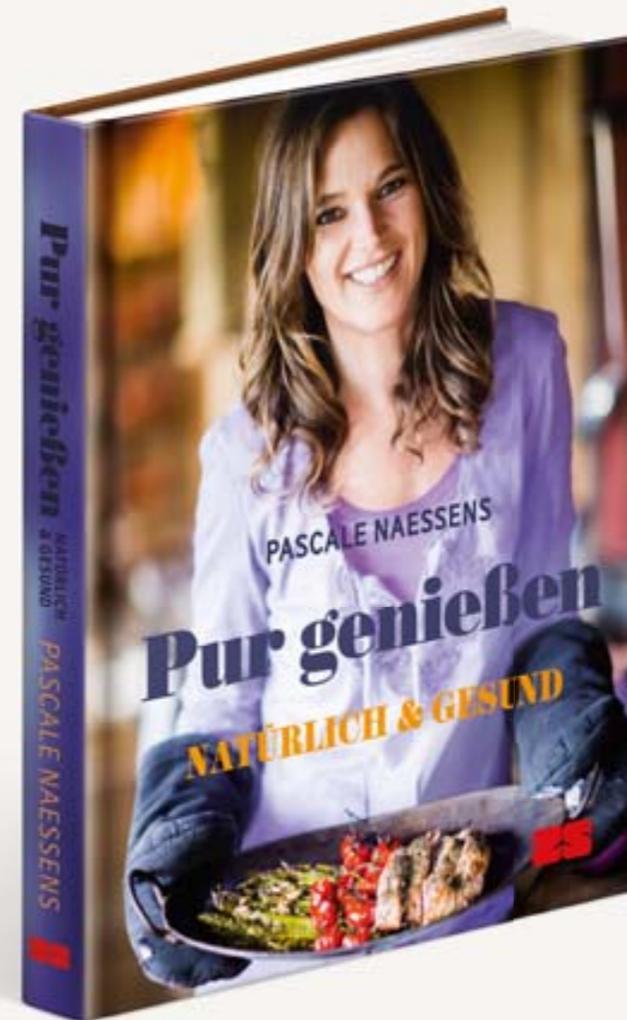
**Wohlfühlküche für
alle Sinne ...**



Pascale Naessens
**Einfach kochen voller
Genuss**

24,99 € [D]
ISBN 978-3-89883-717-0

**... und einen
heimischen Genuss!**



Pascale Naessens
Pur genießen

19,99 € [D]
ISBN 978-3-89883-500-8

**Gleich
weiterkochen!**

Jetzt überall,
wo es gute Bücher gibt.

Schluss mit der langen Rezeptsuche!

Du suchst ein Rezept aus einem deiner vielen Kochbücher, weißt aber nicht mehr, in welchem Buch es steht? Kein Problem – die Rezept Scout-App verrät ganz schnell, welches Rezept wo zu finden ist.

MARKIEREN

Eigene Bibliothek aufbauen –
Kochbücher suchen und in Bibliothek hinzufügen

FINDEN

Einfach Suchbegriff eingeben – und auf einen Blick
entdecken, aus welchem Kochbuch die Rezepte sind

MERKEN

Liebingsrezepte in der Merkliste speichern –
und noch schneller finden







Pascale Naessens ist überzeugt: Essen ist ein essenzieller Bestandteil eines guten und glücklichen Lebens.

Ihr neuestes Buch ist ein Statement für Genuss, aber auch für einen naturliebenden Lebensstil mit Sinn für Schönes. Die Liebe zu gutem Essen, naturbelassenen Zutaten und den schönen Momenten beim gemeinsamen Essen spricht aus jedem ihrer Rezepte und aus ihren atmosphärischen Bildern und inspiriert dazu, das Glück selbst in die Hand zu nehmen.

Stärker, gesünder und glücklicher werden – mit den 75 verführerischen Rezepten von Belgiens Bestseller-Autorin ist das ein Leichtes. Aus nur einer Handvoll naturbelassener Zutaten kocht sie geschmackvolle, gesunde Gerichte, die leicht zuzubereiten sind. Mit unwiderstehlichen Bildern, überschaubaren Zutatenlisten und viel Optimismus animiert Pascale Naessens dazu, „echtes Essen“ zu essen und es sich einfach richtig gut gehen zu lassen.

Neben einer Fülle an gesunden leckeren Hauptspeisen umfasst dieses Buch auch eine Vielzahl an moderat kohlenhydratarmen Gerichten. Dazu bietet die ausgebildete Ernährungsberaterin verständliche Informationen über Lebensmittel, die Wohlbefinden und Vitalität fördern sowie zahlreiche Lifestyle-Ideen und Tipps für eine schöne Tischdekoration.

