



Theresa Müller

Das **KOCHBUCH** meines Lebens

Genussmomente
für die ganze Familie

DIESES BUCH IST DIE ERFÜLLUNG EINES TRAUMS

Danke an alle, die mich auf meiner Reise zu mir selbst unterstützt haben. Mit diesem Buch möchte ich mich bei all den Menschen von Herzen bedanken. Es ist ein Traum, der in Erfüllung geht, wenn man endlich den Mut aufbringt, anzufangen und loszulaufen, egal wie das Ergebnis aussehen wird.

IMPRESSUM

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek
Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in
der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische
Daten sind im Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

© 2021 Verlag Anton Pustet
5020 Salzburg, Bergstraße 12
Sämtliche Rechte vorbehalten

Lektorat: Martina Schneider
Layout & Satz: Tanja Kühnel
Druck: Florjančič tisk d.o.o.
Gedruckt in der EU

ISBN: 978-3-7025-1030-5

Coverbild
© Brooke Lark /Unsplash

www.pustet.at

INHALT

In unserer Familie zelebrieren wir das Essen	6
Essen ist mehr als nur Nahrungsaufnahme	7
Gesunde Ernährung	8
Einfache Rezeptplanung/Meine Tricks	10
Frühstück	13
Vorspeisen & Beilagen	29
Hauptgerichte	91
Desserts	141
Rezeptübersicht	170



IN UNSERER FAMILIE ZELEBRIEREN WIR DAS ESSEN

Es gibt für mich nichts Schöneres, als den Moment, in dem die ganze Familie zusammenkommt und man sich bei einem guten Essen an einem schön gedeckten Tisch trifft und sich austauscht. Dieses Beisammensein, das gemeinsame, genussvolle Essen, herzliche Gespräche und viel Lachen sind meiner Meinung nach heilsam und der reinste Balsam für die Seele. Sich Zeit für den anderen zu nehmen und zuzuhören, was das Gegenüber erzählt. Aufmerksam zu sein und ein paar unvergessliche Momente miteinander zu genießen, das ist ein besonderer Augenblick, der das Leben ausmacht.

Denn irgendwann kommen wir wohl alle zu dem Punkt, an dem wir versuchen, uns in Gelassenheit und Achtsamkeit zu üben, im Augenblick zu leben und das Leben maximal zu genießen. Dazu gehört für mich als Genussmoment vor allem auch das Essen. Pure Lebensenergie – am besten dreimal am Tag!

Ich genieße es, meine Lieben mit gesunden und frischen Produkten zu bekochen. Am besten regional sowie saisonal und so, dass für jeden etwas dabei ist. Für die Kinder die Basis aus Kartoffeln, Nudeln oder Reis. Für die, die es gern etwas deftiger haben, mehr Fleisch und Soßen. Und für die, die eine leichtere Kost bevorzugen, Gemüse oder Salate. Alles mit guten Fetten wie nativem Olivenöl, Sonnenblumen- oder Rapsöl. Möglichst keine Fertiggerichte, und wenn, dann nur in hochwertiger Qualität. Auch bei uns gibt es natürlich Süßigkeiten und ab und an „ungesündere“ Lebensmittel. Immer dann, wenn es die Seele gerade braucht. Dann darf man auch hinhören und sich etwas gönnen – aber in jedem Fall: Bitte ohne Reue, möglichst achtsam und bewusst genießen!

Ich wünsche Ihnen von Herzen einen gesunden und genussvollen Appetit!

ESSEN IST MEHR ALS NUR NAHRUNGSAUFNAHME

Es gibt so viele Bücher zum Thema Ernährung. Daher möchte ich mich hier mit Ratschlägen kurz halten. Als Ernährungsberaterin habe ich über die Jahre gelernt, dass es bei jedem Einzelnen von uns immer darum geht, dass wir mit dem, was wir zu uns nehmen, glücklich und satt sind. Egal ob wir abnehmen, das Gewicht halten, unsere Gesundheit verbessern oder zunehmen möchten. Die Mahlzeiten sollen uns gut tun und uns helfen, uns ausgeglichen, gesund und fit zu fühlen. Hier kann gesunde Ernährung Unglaubliches bewirken.

Zudem ist das persönliche Ernährungsverhalten so individuell wie der eigene Charakter. Es gibt niemand anderen auf dieser Welt, der Lebensmittel exakt so verträgt wie man selbst, der sie genauso verstoffwechselt. Man muss lernen, sich selbst wahrzunehmen, zu spüren was der eigene Körper braucht, aber auch seine Grenzen und das richtige Maß kennen oder kennenlernen. Egal welche Ernährungsweise man bevorzugt, egal ob vegetarisch, vegan, frutarisch oder mit Fleisch.





GESUNDE ERNÄHRUNG

Was bedeutet eigentlich gesunde Ernährung und welche Lebensmittel kann ich zu mir nehmen, um ab- oder zuzunehmen? So ganz einfach sind diese Fragen leider nicht zu beantworten. Generell gilt: Es ist lebenswichtig, dem Körper von außen Energie zuzuführen. Kohlenhydrate, Eiweiße und Fette sollten dabei im richtigen Verhältnis zueinander stehen, da sie nur so optimal verwertet werden können.

Dabei sollte die Nahrung zu 55 bis 60 Prozent aus Kohlenhydraten bestehen. Am besten sind hier komplexe Kohlenhydrate wie sie in Gemüse, Kartoffeln und Vollkornbrot vorkommen. 15 Prozent der Nahrung sollten aus Eiweißquellen kommen. Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE) empfiehlt einem gesunden Erwachsenen eine tägliche Eiweißzufuhr von 0,8 Gramm pro Kilogramm Körpermengen, um nicht unter Eiweißmangel zu leiden. Der Fettanteil unseres täglichen Speiseplans sollte höchstens 30 Prozent betragen. Zusätzlich sollte darauf geachtet werden, circa 30 Gramm Ballaststoffe am Tag aufzunehmen, um eine gesunde Darmflora zu unterstützen und so vielen Krankheiten vorzubeugen.

Jedoch reicht diese Empfehlung nicht aus, denn zwei Personen können die exakt gleichen Lebensmittel und Mengen zu sich nehmen, die erste Person nimmt dadurch ab und die zweite sogar zu. Dies liegt am individuellen Stoffwechsel, das heißt, ob der jeweilige Körper mit Kohlenhydraten, Fetten und Eiweißen sowie Ballaststoffen gut oder weniger gut umgehen kann. Daher ist die Auseinandersetzung mit der eigenen Ernährung und den eigenen Gewohnheiten diesbezüglich so wichtig, um Licht ins Dunkel zu bringen, was man braucht und was eher weniger. Auch die körperliche Aktivität und der jeweilige Stresslevel sowie Größe, Geschlecht und Alter spielen eine wichtige Rolle in diesem komplexen Zusammenspiel. Männer haben zum Beispiel meist mehr Muskelmasse als Frauen,



weshalb ihr Bedarf an Tageskalorien (ca. 2 400 kcal), auch ohne zusätzliche Bewegung erheblich höher ist als der der Frauen (ca. 1 800 kcal). Generell gibt es aber Leitlinien und Empfehlungen wie die der DGE, an denen man sich orientieren kann, darf und sollte.

KOHLENHYDRATE

Sie sind deshalb so wichtig, weil sie Energie liefern, auf die der Körper – anders als bei Fetten – sofort zugreifen kann. Einfachzucker wie Traubenzucker und Fruchtzucker gehen sofort ins Blut über und sind daher gut geeignet für einen raschen, aber leider schnell vorübergehenden Energieschub. Polysaccharide oder Mehrfachzucker, wie sie unter anderem in Kartoffeln, Gemüse und Getreide enthalten sind, versorgen den Körper dagegen lang anhaltend und sind daher besonders bei Ausdauersportlern sehr beliebt.

Kohlenhydrate sind jedoch nicht nur als Energielieferanten lebenswichtig. Sie regeln eine Vielzahl unterschiedlicher Funktionen im Organismus wie etwa den Elektrolyt- und Wasserhaushalt. Auch sind sie die wichtigste Energiequelle für das Gehirn und die roten Blutkörperchen. Zudem sind sie wesentliche Bausteine für Sehnen, Knochen und das Bindegewebe.

Eine ausreichende Versorgung ist auch deshalb unverzichtbar, weil der Körper ansonsten Proteine in Kohlenhydrate umwandelt und diese dann nicht mehr für ihre eigentlichen Funktionen zur Verfügung stehen.

FETTE, GUTE UND SCHLECHTE

Gute Fette enthalten ungesättigte Fettsäuren. Diese Säuren liefern dem Körper Bestandteile, die er nicht selbst herstellen kann. Sie werden daher auch als essenzielle, also als lebensnotwendige

Fettsäuren bezeichnet. Die Bestandteile der Säuren werden zum Aufbau von Körperzellen eingesetzt. Viele ungesättigte Fettsäuren stecken zum Beispiel in Fischen wie Zander oder Seelachs. Alternativ kann man diese Säuren aber auch durch Raps-, Soja- oder Olivenöl bekommen.

Weniger wichtig und nicht so „gut“ sind die sogenannten gesättigten Fettsäuren. Sie kommen in reinen Fetten wie Butter oder allen tierischen Fetten vor, aber auch in Milch, im Rindersteak oder in der Hähnchenkeule. Im Gegensatz zu den ungesättigten Fettsäuren kann der Körper die Bestandteile der gesättigten Fettsäuren auch selbst herstellen.

PROTEINE

Unser Körper könnte ohne Eiweiße und Aminosäuren nicht existieren. Wir benötigen Proteine für den Muskelaufbau, den Hormonhaushalt und zur Bildung von Enzymen. Unsere Muskeln, Haare, Haut, unser Herz und Gehirn bestehen zum größten Teil aus Proteinen. Neun der 20 Aminosäuren kann unser Körper nicht selbst produzieren. Sie werden auch essenzielle Aminosäuren genannt, da sie lebensnotwendig sind und ausschließlich über die Nahrung aufgenommen werden können.

BALLASTSTOFFE

Etwa 30 Gramm am Tag schützen unseren Organismus vor zahlreichen Krankheiten. Ballaststoffe – das klingt zunächst einmal negativ, trotzdem sind diese Pflanzenstoffe extrem wichtig. Sie verhindern einen Reizdarm oder Verstopfungen. Sie verstärken das Sättigungsgefühl. Sie verringern und beeinflussen Blutfett- und Blutzuckerwerte positiv. Zudem fördern Sie die Bildung einer gesunden Darmflora und gesunder Darmbakterien, die wichtig sind für ein gutes Immunsystem!

ZWIRL NACH OMA MARIAS REZEPT

ZUBEREITUNG

20 Minuten

BACKZEIT

45 Minuten

PORTIONEN

4 Personen

NÄHRWERTE PRO PORTION

475 kcal, 11,6 g Fett, 67 g Kohlenhydrate, 14,4 g Eiweiß, 5,2 g Ballaststoffe

Wie kann dieses traditionell bayerische Rezept gesund sein? Kartoffeln sind kalorienarm, denn sie enthalten rund 80 Prozent Wasser. Sie liefern zudem hochwertiges Eiweiß und nennenswerte Mengen Kalium, B-Vitamine und Vitamin C. Die enthaltenen sekundären Pflanzenstoffe „bekämpfen“ Bakterien, Viren und Pilze, können den Cholesterinspiegel senken, gegen Entzündungen wirken und den Blutzuckerspiegel und so die Immunreaktionen des Körpers positiv beeinflussen. Das Sauerkraut als milchsauer fermentiertes Lebensmittel ist ein sogenanntes *Superfood*, also ein Nahrungsmittel, das dem Körper Energie, Kraft und Gesundheit spenden kann und nicht umsonst schon vor vielen Jahrhunderten von unseren Vorfahren hergestellt wurde. Mit seinen Milchsäurebakterien ist es eine wahre Wohltat für unser Verdauungssystem und unsere Darmflora! Das heißt, dieses Rezept darf ohne Reue genossen werden!

ZUTATEN

1 kg gegarte, geschälte, mehlige Kartoffeln
(vom Vortag)
200 g Dinkelmehl Type 630
1 EL Salz
50 g Butter
Sauerkraut

ZUBEREITUNG

1. Die mehligen Kartoffeln am besten am Tag zuvor kochen und kalt durch eine Kartoffelpresse drücken.

2. Die abgekühlten Kartoffeln auf einer bemehlten Arbeitsfläche oder einem großen Brett verteilen und das Mehl und Salz darüberstreuen. Mit Gabeln oder den Händen gut vermengen, bis eine bröselige Masse entsteht.

3. Dann die Butter in kleinen Flocken darübergeben oder im Backofen in einer Auflaufform zergehend lassen und die Kartoffelbrösel hineinstreuen. Alles für rund 45 Minuten bei 200 Grad im Backofen unter mehrmaligem Wenden schön knusprig backen.

4. Das Sauerkraut am Ende der Garzeit in einem kleinen Topf erwärmen und dazu servieren.

DIE GESCHICHTE HINTER DIESEM REZEPT

Ich habe dieses Rezept meiner Oma Maria schon in meiner Kindheit geliebt. Es ist immer wieder wundervoll, durch einfache Gerichte verzaubert und in die Momente der Kindheit zurückversetzt zu werden. Liebste Oma, vielen Dank für dieses Geschenk!

Vielleicht haben auch Sie in Ihrer Familie traditionelle Rezepte, die seit Generationen weitergegeben werden. Halten wir diese in Ehren!





FRISCHES PFANNENGEMÜSE MIT GEBRATENEM LACHS

ZUBEREITUNG

20 Minuten

PORTIONEN

4 Portionen

NÄHRWERTE PRO PORTION

295 kcal, 13 g Fett, 7 g Kohlenhydrate, 26 g Eiweiß, 5,2 g Ballaststoffe

Dieses Gericht liebt meine ganze Familie. Auch wenn sich kurzfristig Freunde angekündigt haben, ist es schnell zubereitet. Perfekt für einen lauen Sommernachtsabend und ein entspanntes Beisammensein. Dazu passt ein Glas leichter Weißwein.

ZUTATEN

4 Lachsfilets (á ca. 200 g)
je 1 rote und 1 gelbe Paprika
1 Frühlingszwiebel
4 kleine Radieschen
100 g Cocktailltomaten
4 Minimaiskolben
3 Knoblauchzehen
1-2 kleine Chilischoten
2 EL natives Olivenöl
frische Kräuter nach Wahl,
wie z.B. Oregano, Thymian, Rosmarin
Saft von 1 Zitrone
Salz und Pfeffer zum Abschmecken
essbare Blüten zum Garnieren

ZUBEREITUNG

1. Zwei Pfannen bereitstellen, eine für den Lachs und eine für das schnelle Pfannengemüse.
2. Das Gemüse in mundgerechte Stücke oder dünne Scheiben schneiden. Den Knoblauch und die Chilischoten fein hacken.
3. Für das Gemüse 1 EL Olivenöl in einer Pfanne erhitzen. Den Knoblauch im Öl kurz anbraten und dann das Gemüse hinzugeben und auf mittlerer Hitze etwa 20 Minuten andünsten.
4. Den Lachs waschen, mit Küchenkrepp trocken tupfen und mit den Kräutern, Salz und Pfeffer nach Belieben würzen. Den Lachs in die Pfanne mit dem erhitzen Öl geben und von allen Seiten unter mehrmaligem Wenden circa 12 Minuten knusprig braun anbraten.
5. Sobald der Lachs fertig ist, das Gemüse und den Lachs schön auf den Tellern anrichten. Den Zitronensaft direkt am Tisch mit anbieten, um den Fisch damit zu beträufeln.

CREMIGE PUDDINGTÖRTCHEN

VORBEREITUNG

10 Minuten

GARZEIT

20 Minuten

PORTIONEN

8 Personen

NÄHRWERTE PRO PORTION

256 kcal, 11,5 g Fett, 31 g Kohlenhydrate, 4,6 g Eiweiß, 1,2 g Ballaststoffe

Für diese cremigen Puddingtörtchen, die eigentlich aus Portugal stammen und auch *Pastéis de Nata* genannt werden, stehen morgens viele Menschen in Warteschlangen vor dem Bäcker ihres Vertrauens, um diese Leckerei zu ergattern. Ein Hochgenuss für die Sinne, nicht sehr figurfreundlich, aber ab und an ist auch diese Sünde erlaubt. Sie haben es sich verdient!

ZUTATEN

1 großes Ei
2 Eigelb
120 g Vollrohrzucker
(Kinder mögen den karamellisierten Geschmack des Vollrohrzuckers oft nicht, also ev. normalen Zucker oder Honig verwenden)
2 EL Maisstärke
300 ml Vollmilch (3,5 % Fett)
1 Rolle Blätterteig aus dem Kühlregal
Puderzucker und Zimt zum Bestreuen (optional)
etwas Butter zum Einfetten der Förmchen
Obst nach Wahl zum Dekorieren

ZUSÄTZLICH

8 Tarteletteförmchen

ZUBEREITUNG

1. Den Blätterteig aus dem Kühlschrank nehmen, damit dieser Zimmertemperatur bekommt.
2. Zunächst wird die Puddingfüllung vorbereitet. Dafür das Ei, die Eigelb, den Zucker und die Maisstärke in einem Topf (noch nicht auf den Herd stellen) mit einem Schneebesen verrühren. Die Milch nach und nach hinzugießen und zu einer homogenen Masse vermischen.
3. Den Topf nun auf den Herd stellen und bei mittlerer Hitze unter ständigem Rühren so lange erhitzen, bis die Masse die Konsistenz eines Puddings erreicht und beginnt, leicht zu blubbern. Achten Sie aber darauf, dass nichts anbrennt, das verfälscht den Geschmack.
4. Die Puddingmasse dann sofort aus dem Topf in einen Glasbehälter füllen und mit Frischhaltefolie abdecken, um die Bildung einer Puddinghaut zu verhindern.
5. Den Backofen auf 200 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.



- 6.** Die Tarteletteförmchen leicht mit etwas Butter einfetten.
- 7.** Den Blätterteig auswickeln und einfach mit einem großen Glas runde Kreise ausstechen und in die Tarteletteformen einpassen. Es sollte hierbei ein Rand überstehen.
- 8.** Die Teiglinge nun in der Mitte mit dem Pudding befüllen und darauf achten, dass die Puddingfüllung nicht übersteht.

- 9.** Die fertigen Törtchen nun für etwa 20 Minuten in den Backofen geben und etwas braun werden lassen.
- 10.** Dann aus dem Ofen nehmen, kurz ein wenig abkühlen lassen und mit dem Zimt und Puderzucker (optional) bestreuen, mit Obst dekorieren und sofort zu heißen Kaffee oder mit Milch servieren.

REZEPTREGISTER

A

Apfel-Orangen-Salat, leicht 93
Apfelstreuselkuchen, schnell 162
Aromatisiertes Wasser 14

B

Baguette, selbsgemacht 87
Basilikumpesto 130, 138
Bistecca alla fiorentina 110
Blaukraut 49
Blaukraut-Apfel-Walnussalat
mit frischer Petersilie 45
Bolognese 126
Brasato 115
Brot, selbsgebacken 88
Brötchen, Roggen, selbstgebacken 26
Brownies 150
Bruschette
– con pomodori 74
– con funghi 77
– mit Olivenöl und Knoblauch 78

C

Chinghiale al vino rosso 116
Crema di fagioli Cannelini 73
Crema di Olive Nere 73
Crema di pomodori secchi 73
Crème Brûlée 157
Creme
– mit gedörnten Tomaten 73
– mit schwarzen Oliven 73
– mit weißen Bohnen 73
– per Crostini 73
Cremesuppe vom Kopfsalat
mit Zitronenzesten und Sesam 36
Cremige Puddingtörtchen 168
Cremig-leichter Käsekuchen ohne Boden 142

D

Dinkelwaffeln 21
Dorade, gegrillt mit Zitrone
und frischem Gemüse 101

E

Eintopf mit Brot und Tomaten 80
Eiweiß-Eis 146
Eiweißmuffins 22

F

Farfalle mit frischem Basilikumpesto
und Parmesan 130
Fettunta 78
Fisch mit Käse und frischen Kräutern 94
Frisches Pfannengemüse
mit gebratenem Lachs 125

G

Garnelen-Knoblauch-Pfanne 106
Gazpacho, grün 32
Gebackene Tomaten aus dem Ofen 60
Gebratener Lachs
– mit knackigem Spargel 98
– mit frischem Pfannengemüse 125
Gefüllte Gnocchi 83
Gegrillte Dorade mit Zitrone
und frischem Gemüse 101
Gegrilltes Landhähnchen mit leichtem Apfel-
Orangen-Salat 93
Gemüse á la Toskana mit mediterranen
Kräutern, Zitrone und nativem Olivenöl 42
Gemüse-Bananen-Smoothie 14
Grüne Gazpacho 32

H

Hähnchenschenkel mit Zitrone und Pfeffer 120
Hausgemachte Tagliatelle
mit frischer Bolognese 126
Herzhafte Shakshuka 25

I

Ingwer-Shot 18

J

Joghurt-Kichererbsen-Suppe
mit Zitrone und frischen Kräutern 35

K

- Kaffee 14
 Kaiserschmarrn aus Süßkartoffeln
 mit Beeren und Mandeln 166
 Kalbshaxe toskanischer Art 113
 Kartoffelchips 50
 Kartoffeln al Rosmarino Toscana 53
 Käsekuchen
 - mit Boden, traditionell 145
 - ohne Boden, cremig-leicht 142
 Käse trifft Feigen, Weintrauben,
 Schinken, Oliven, Nüsse und Ei 41
 Ketchup, selbstgemacht 54
 Konjak-Zucchini-Nudeln mit Basilikumpesto
 und Parmesan 138
 Kopfsalat-Cremesuppe
 mit Zitronenzesten und Sesam 36
 Kürbis-Ingwer-Karotten-Suppe 31
 Kürbis und Olive 62

L

- Lamm in Zitronen-Rosmarin-Soße 123
 Landhähnchen, gegrillt mit
 leichtem Apfel-Orangen-Salat 93
 Leichte Spareribs 102
 Low-Carb-Pizza mit Thunfischboden 105

M

- Mariniertes Gemüse 66
 Mediterrane Eiweißmuffins 22
 Mini-Pfannkuchen mit Früchten 165
 Muffins 153
 - Eiweißmuffins 22

O

- Ofengebackener Tomaten-Feta 38
 Ossobuco alla toscana 113

P

- Pappa al Pomodoro 80
 Pastinakenchips mit gedünsteten Champignons
 und Kräutern 65
 Pecorino-Fenchel in Weißweinsud,
 überbacken 59
 Peposo 109

- Pfeffersteak mit karamellisierten
 Apfelstückchen & wildem Broccoli 97
 Pizza 134
 - Low-Carb mit Thunfischboden 105
 Pommestrio von Kartoffel,
 Süßkartoffel und Hokkaido 54
 Pomodori al forno 60
 Porchetta 119
 Porridge mit Mandeldrink, Zimt, Honig,
 Leinsamen & Kakaonibs 17
 Power Balls 149
 Puddingtörtchen, cremige 168

R

- Ratatouille mit frischen Kräutern 70
 Rinderschmorbraten 115
 Rindfleischeintopf 109
 Risotto mit Walnüssen und Pilzen 84
 Roggenbrötchen 26

S

- Schneller Apfelstreuselkuchen 162
 Schnelles Zucchini-Auberginen-Gemüse
 mit cremigem Gorgonzola 46
 Schokoladenbrownies 150
 Schokotarte extra saftig 154
 Schweinebraten, toskanisch 119
 Selbstgebackenes Brot 88
 Selbstgemachter Ketchup 54
 Selbstgemachtes Baguette 87
 Shakshuka herhaft 25
 Smoothie 14
 Spareribs, leicht 102
 Steak auf florentinische Art 110
 Suppe

- Cremesuppe vom Kopfsalat 36
- Joghurt-Kichererbsen 35
- Kürbis-Ingwer-Karotten 31

- Süßkartoffel-Kaiserschmarrn
 mit Beeren und Mandeln 166
 Süßkartoffelstückchen mit Sesam,
 Vanille und Kokosblütensirup 161

T

- Tagliatelle, hausgemacht
mit frischer Bolognese 126
Tomaten-Feta, ofengebacken 38
Toskanischer Schweinebraten 119
Traditioneller Käsekuchen mit Boden 145

U

- Überbackener Pecorino-Fenchel
in Weißweinsud 59

V

- Vanillecreme mit Erdbeeren 158
Verdura Marinata 66

W

- Waffeln mit Dinkel 21
Wildschweinbraten mit Rotwein 116

Z

- Zitronen-Rosmarin-Soße 123
Zucchini-Auberginen-Gemüse
mit cremigem Gorgonzola 46
Zwirl nach Oma Marias Rezept 56

ABKÜRZUNGEN

Gramm	g
Kilogramm.....	kg
Milliliter.....	ml
Liter	l
Esslöffel.....	EL
Teelöffel.....	TL
Messerspitze	Msp.

IM LEBEN

gibt es so manche Hürden zu überwinden und Krisen zu meistern. Immer wieder müssen wir uns neu erfinden und flexibel anpassen. Sich selbst nicht zu verlieren, in einer Welt, die einen ständig verändern möchte, ist wohl eines der schwierigsten Dinge im Leben. Die ständigen Einflüsse von außen, durch soziale Medien, Familie, Freunde und Kinder machen es nicht immer leicht, ausreichend auf die eigenen Bedürfnisse zu hören und sich dabei genug Auszeiten zu gönnen, um seine eigene Mitte nicht zu verlieren.

Mir ist dies passiert, ebenso wie vielen anderen Menschen. Vor allem Eltern, die sich aufopferungsvoll um die Familie, Haushalt und Kinder kümmern, merken oft erst viel zu spät, wie weit sie sich von sich selbst, ihren Bedürfnissen und ihrem Wohlbefinden entfernt haben. Doch sind es nicht auch diese Momente, die einen dazu anstacheln, einmal etwas Neues zu wagen und risikofreudig neue Wege zu gehen, anstatt dem Altbekannten zu folgen?

Mich hat diese Zeit dazu inspiriert, nun endlich einen meiner lang gehegten Wünsche umzusetzen ... dieses Kochbuch zu verfassen, auch wenn es schon Hunderte Kochbücher auf dem Markt gibt. Warum soll dann ausgerechnet meines gekauft werden oder erfolgreich sein?

Dies aber war für mich nicht ausschlaggebend. Ich wollte es einfach machen, ohne daran zu denken, wie erfolgreich man damit sein könnte. Einfach mich selbst ein Stück weit festhalten und die Lieblingsrezepte unserer Familie niederschreiben. Meine selbst kreierten Seelenstücke, die einem immer wieder ein Lächeln auf das Gesicht zaubern und auch in schwierigen Zeiten kurze Auszeiten ermöglichen.

So wünsche ich auch Ihnen, Ihre Träume zu leben. An sich zu glauben und sich nicht von irgendjemandem oder irgendetwas beirren zu lassen. Sich nicht abbringen zu lassen von der Zuversicht, die in jedem von uns steckt, und dem Glauben an sich selbst. Achtsam zu sein und nicht so hart mit sich selbst ins Gericht zu gehen. Sie geben Ihr Bestes zu jeder Zeit. Sie dürfen auch ab und an egoistisch sein und Ihren ganz persönlichen Weg gehen.

Wir müssen es doch noch sehr lange mit uns selbst aushalten. Was liegt da näher, als uns nach und nach mit uns anzufreunden und sich auf den Weg zu machen, nach Hause zu kommen. Nach Hause zu uns selbst und in unsere Mitte. Sich wohl mit uns selbst zu fühlen, uns so zu akzeptieren wie wir sind, ob groß oder klein, dick oder dünn, mit all unseren Emotionen, Gedanken und Makeln. Dies mag nicht immer gelingen, das weiß ich nur zu gut, aber die Reise lohnt. Denn wenn wir in uns selbst ruhen, ist das das höchste Gut. Das alles hat mich dazu gebracht, auch anderen Menschen in meinen Workshops und Kursen zu Achtsamkeit und mehr Selbstliebe auf ihrem ganz persönlichen Weg zu helfen.

In diesem Sinne wünsche ich Ihnen und Ihren Lieben nur das Beste und wundervolle kleine Auszeiten und Genussmomente mit meinen Rezeptvorschlägen! Lassen Sie mich gerne hören, wie es Ihnen damit ergangen ist.

Ihre Theresa



Theresa Müller
www.ernaehrungsberatungtheresamueller.com
Instagram: tm_foodcoaching



THERESA MÜLLER

geboren 1985, Diplom Betriebswirtin (FH), ist Ernährungsberaterin, Mutter, Autorin und Achtsamkeits- und Self-Care-Coach aus Leidenschaft. Sie möchte anderen Menschen helfen, ihren ganz persönlichen Weg zu finden, vor allem zu sich selbst. Zusammen mit ihrer Familie lebt sie im schönen Niederbayern, in Deggendorf.



BILDNACHWEIS

4PMproduction 11, AhanovMichael 143, aliasemma 82, Anna_Pustynnikova 30, 141, AnnaShepulova 76, AntonioGravante 132, artemevdokimov 23, aylincelikel 34, BarbaraGoreckaPhotography 47, BrentHofacker 55 casanisa 64, 152, Chagiya_1.8.18 160, Chudovska 63, CraevschiiFamily 8, DaniVincek 67, denira 6, DmitriiPridannikov 136, dolius 68, EkaterinaSmirnova 20, ElenaHramova 139, ElenaTrukhina 104, ElenaVeselova 96, Elenglush 155, etorres 151, EfetovaAnna 7, Fascinadora 81, Firn 163, foodandcook 128, FoxysForestManufacture 19, 29, 92, frommypointofview 71, 118, 169, GoskovaTatiana 100, HansGeel 131, hlphoto 103, 111, 114, 117, iMarzi 58, JackSonyJS 147, Jarvna 122, JulyProkopiv 148, KarepaStock 75, KianOksana 16, KolpakovaSvetlana 43, 44, Krasula 27, LazhkoSvetlana 164, Losangela 13, LStockStudio 86, 89, LyashenkoEgor 132, margouillatphoto 61, MariaKovaleva 48, MaslovaValentina 37, MironovVladimir 24, MonikaWisniewska 136, mspsy 124, NataliaLisovskaya 85, 107, OlgaKlochanko 91, OxanaDenezhkina 159, OksanaMizina 108, picturepixx 79, Prostock-studio 135, RimmaBondarenko 121, RomanDebree 51, roninaMarina 72, R.Szatkowski 156, SariMe 39, Sensay 127, Sunvic 52, SunnyForest 127, TatjanaBaibakova 8, Timolina 95, ValentynVolkov 8, VladislavNoseek 144, YARUNIVStudio 99, YuliiaHolovchenko 33, zirawka 167, zoryanchik 112, alle © shutterstock.com; Peter Schwägerl 190 (Autorinnenfoto); © Brooke Lark /Unsplash Coverfoto, 2/3 und 123; © Nathan Dumlao/Unsplash 15