

INHALT

MEIN WEG ZUR GESUNDE KÜCHEab Seite 6

WAS WILL DIESES BUCHab Seite 11

MEINE GOLDENEN REGELN FÜR GESUNDHEIT,
SCHÖNHEIT UND JEDEN MENGE ENERGIEab Seite 12

FRÜHSTÜCKab Seite 14

DRINKS UND SHAKESab Seite 30

ROHKOST UND SALATEab Seite 48

SUPPENab Seite 86

GEMÜSEab Seite 112

FISCHab Seite 146

FLEISCHab Seite 164

SÜSSESab Seite 190

SAUCEN, SNACKS UND BROTEab Seite 212

REGISTERab Seite 234



Rezepte, die
helfen, den Körper
zu entgiften



Diese Gerichte
kurbeln die Fett-
verbrennung an



Bestimmte Zutaten
haben besonders
viele Nährstoffe



Gerichte, die satt
machen, ohne einen
runterzuziehen



Die perfekten Rezepte,
wenn man sich müde
und ausgelaugt fühlt



Hier werden keinerlei
Zutaten tierischen
Ursprungs verwendet



Diese Gerichte
bieten ein Plus an
Eiweiß - für mehr
Power im Alltag

SÜSSES BUDWIG- POWER-FRÜHSTÜCK

Für 1 Person

125 g Magerquark

2 TL Leinöl

1 kl. Banane

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

2 geh. EL Buchweizensprossen

1 TL Akazienhonig

50 g frische Himbeeren

Mit einer Gabel den Quark und das Leinöl cremig aufschlagen. Die Banane ebenfalls mit einer Gabel zerdrücken und unterrühren, den Zitronensaft zugeben und die Sprossen unterheben.

In eine Schale füllen und mit Honig beträufeln und mit den Himbeeren kranzförmig garnieren.



Ein Wort zum Thema Budwig-Creme

Quark und wertvolles Leinöl sind nach dem ganzheitlichen Ernährungsprinzip von Dr. Johanna Budwig („Öl-Eiweiß-Kost“), das ich vor vielen Jahren in der Buchinger-Klinik kennengelernt habe, die Grundpfeiler einer gesunden Ernährung. Quark und Leinöl bilden eine ideale Verbindung, um die Batterien unserer Körperzellen wieder aufzula-

den. Die Aminosäuren Methionin und Cystein im Quark ziehen die Fettsäuremoleküle an und schützen somit die wertvollen mehrfach ungesättigten Fettsäuren im Leinöl vor Oxidation und können somit unverändert vom Organismus aufgenommen werden. Sie werden verstehen, warum diese Creme (vielseitig variierbar – süß oder salzig) mein absoluter persönlicher Favorit ist.





PROTEINSALAT MIT TOMATEN AUF RADICCHIO

Ein Eiersalat wie es ihn nicht im Supermarkt gibt!

Für 2 Personen als komplette Mahlzeit, für 4 Personen als Vorspeise

3 Eier

7 Cocktailltomaten

1 gr. Avocado (*richtig reif*)

4 gr. Radichioblätter,
(vorzugsweise länglich,

alternativ: Chicoréoblätter)

1 EL frische Petersilie,
fein gehackt

frischer Pfeffer aus der Mühle

Die Eier etwa 7 Minuten hart kochen. Die Cocktailltomaten halbieren.

Für das Dressing die Schalotte schälen, sehr fein hacken und mit den übrigen Zutaten gut vermischen.

Die Avocado halbieren, den Kern entfernen und das Fruchtfleisch aus der Schale kratzen. Dieses mit zwei Gabeln zermatschen und mit dem Dressing verrühren. Eier klein hacken bzw. einen Eierschneider benutzen und die Eiwürfel mit der Petersilie unter das Avocadomus heben.

FÜR DAS DRESSING

1 kl. Schalotte

1 ½ EL Limettensaft

1 TL Pfeffer

1 gestr. TL Salz

1 EL Dijon-Senf

2 geh. EL geschälte Hanfsamen

½ TL Birkenzucker

Den Salat auf vier Radichioblättern anrichten und mit den Tomatenhälften dekorieren und pfeffern.

Dazu serviere ich pro Nase ein halbes Keimlingsbrötchen (Rezept S. 232).



Ein Wort zu den Hanfsamen, die absolut nichts mit Marihuana und Co. zu tun haben: Hanfsamen sind sehr nahrhaft, enthalten jede Menge Vitamin E, überdurchschnittlich viel Omega-3 und Omega-6-Fettsäuren, Zink und enorm viel hochwertiges Eiweiß! Ebenso Gamma-Linolensäure, die helfen kann, Symptome von PMS und Menopause zu bekämpfen.



WEISSE TOMATENSUPPE

Ohne Sahne und trotzdem ein kulinarischer Überflieger

Für 2 Personen

1,5 kg Tomaten
1 EL kalte Butter
250 ml dicke Mandelmilch
¼ TL Muskat
bis zu ¼ TL gemahlene Vanille
(*nach Geschmack*)
¼ TL Zimt
1 Msp. Xanthan oder Reismehl
zum Binden
1–2 TL Ahornsirup
1 Spritzer Zitronensaft
2–3 EL gehobelte Mandeln
Salz und frisch gemahlener
schwarzer Pfeffer

FÜR DIE DEKO

Basilikum

Zunächst Tomatenwasser herstellen: Die Tomaten mit 1 TL Salz im Mixer grob pürieren, in ein Passiertuch geben, zubinden und über eine Schüssel hängen. An einem kühlen Ort, am besten im Kühlschrank (bei mir ist dafür aber eigentlich selten Platz) mindestens 12 Stunden abtropfen lassen. Man bekommt – ohne Auswringen ca. 750 ml Tomatenwasser (wenn man auswringt, kommen zu viele Feststoffe in die Flüssigkeit und sie wird trüb). Natürlich kann man das Tomatenwasser auch, so wie es ist, erhitzen und als klare Essenz löffeln – das schmeckt köstlich und ist nahezu kalorienfrei.

Für die Suppe 600 ml Tomatenwasser in einem Topf erhitzen und auf die Hälfte reduzieren. Butter mit dem Schneebesen einrühren und eine Weile köcheln lassen. Mandelmilch und Gewürze dazugeben und etwas einkochen lassen. Falls gewünscht, mit Xanthan oder Reismehl binden, mit Ahornsirup, Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken.

Mandeln in einer Pfanne ohne Fett kurz rösten. Suppe mit dem Pürierstab aufschäumen und zum Servieren in Gläser füllen, mit den Mandeln bestreuen und mit etwas Basilikum dekorieren.



Das Originalrezept mit genauso viel Sahne wie Tomatenwasser ist natürlich unfassbar cremig, doch meine abgespeckte Variante kann sich auch durchaus sehen lassen und Sie können sie ohne schlechtes Gewissen genießen. Werfen Sie bitte den Tomatentrester aus dem Passiertuch nicht weg. Damit kann man wunderbare Pasta-Saucen machen.



GEMÜSEMUFFINS MIT ERDNUSS-SAUCE

Ergibt 12 Stück

125 g Quinoa
je ½ rote und gelbe
Paprikaschote
75 g Kürbis
½ Zucchini
75 g Champignons
50 g grüne Bohnen
1 EL Basilikum, gehackt
2 EL Petersilie, gehackt
3 Eier
125 ml Mandelmilch
je 1 TL Paprika und Kurkuma
Salz und frisch gemahlener
schwarzer Pfeffer

Den Backofen auf 170 °C (Ober-/Unterhitze) vorheizen. Quinoa in leicht gesalzenem Wasser etwa 15 Minuten weich kochen. Das Gemüse putzen und sehr klein würfeln. Gemüse mit Quinoa und den Kräutern vermischen. Eier und Milch verquirlen und unter die Gemüse-Quinoa-Mischung rühren. Mit Paprika, Kurkuma, Salz und Pfeffer würzen.

Muffinförmchen aus Papier in die Mulden des Muffinblechs setzen. Die Gemüsemasse hineinfüllen und 35 Minuten im Ofen backen.

Währenddessen für die Erdnuss-Sauce die helle Grundsauce mit dem Erdnussmus verrühren. Die Sauce entweder in Schälchen zu den fertigen Muffins reichen oder diese damit bestreichen und sofort servieren.

FÜR DIE ERDNUSS-SAUCE

500 ml helle Grundsauce
(Rezept S. 217)
5 EL Erdnussmus



LAUWARMER THUNFISCH MIT PAPRIKA-MANDEL-CREME

Für 4 Personen

Saft von 1 Zitrone Zitronensaft, 3 EL Sesamöl, Tamari und Honig in einen Plastikbeutel geben, 4 EL Sesamöl mischen. Den Fisch dazugeben, den Beutel gut verschließen und bei Zimmertemperatur 1 Stunde durchziehen lassen.

4 EL Tamari

2 TL Honig

4 Scheiben Thunfisch Den Ofen auf 250 °C (Ober-/Unterhitze) vorheizen. Die grünen Bohnen in (à 120–150 g) kochendem Salzwasser bissfest garen. Die Paprikaschoten vierteln, die Kerne entfernen, mit der Haut nach oben auf ein Backblech legen. Das Blech in

400 g grüne Bohnen den Ofen schieben und der Paprika unter der Grillstufe Verbrennungen dritten

CREME

je ½ rote und gelbe Zutaten Paprikaschote unter einem leicht angefeuchteten Küchentuch abkühlen lassen und die Haut abziehen. Die Fleischtomate mit kochendem Wasser überbrühen,

1 Zweig Rosmarin kurz abkühlen lassen und ebenfalls häuten. Die Kerne entfernen und die 1 Knoblauchzehe Tomate in Stücke schneiden. Die Paprikaschoten klein schneiden und zusammen

1 gr. Fleischtomate mit der Tomate in wenig Wasser weich dünsten. Geriebene Mandeln kurz 2 EL geriebene Mandeln anrösten (Achtung, das geht ratzatz, nicht verbrennen lassen), dann unter die Salz, Pfeffer, Chilipulver Tomaten-Paprika-Masse rühren. Mit Salz, Pfeffer und Chilipulver würzen und mit dem Pürierstab zu Brei mixen.

FÜR DIE DEKO

Kräuter und Kressesprossen, gerösteter Sesam

Thunfisch kurz in 1 EL Sesamöl anbraten, in der Mitte sollte er noch roh sein. Den Fisch entweder im Ganzen servieren – Creme oben drauf – oder in Scheiben schneiden und diese mit der Creme bestreichen. Mit Kräutern und Sprossen garnieren. Die Bohnen daneben platzieren und mit Sesamkörnern bestreuen.



TAGLIATA VOM KALB AUF PAPRIKA-APRIKOSEN-SALAT MIT AVOCADODRESSING

Gourmetsalat für 2 Personen

1 rote Paprikaschote
4 frische Aprikosen
(oder 6 getrocknete,
über Nacht eingeweicht)
300 g Kalbsfilet
1 TL Kokosöl

je 1 Handvoll Radicchio, Rucola
und Eisbergsalat
Salz und frisch gemahlener
schwarzer Pfeffer

FÜR DAS AVOCADODRESSING

½ Avocado
2 EL Apfelessig
2 TL Kokosblütensirup
1 EL Tamari

Salz und frisch gemahlener
schwarzer Pfeffer

FÜR DIE DEKO

ein paar Radieschensprossen
(nach Belieben)

Die Paprikaschote putzen. Frische Aprikosen entsteinen. Beides in Streifen schneiden. In einem Topf leicht gesalzenes Wasser zum Kochen bringen und Paprika sowie Aprikosenstreifen darin bissfest dünsten (eingeweichte getrocknete Aprikosen müssen nicht gekocht werden). Beides gut abtropfen und abkühlen lassen.

Für das Dressing das Fruchtfleisch der Avocado herauskratzen und mit 12 EL Wasser und den übrigen Zutaten in ein hohes Gefäß geben. Mit dem Pürierstab fein mixen. Unter Umständen muss man noch etwas mehr Wasser hinzufügen (das hängt von der Größe der Avocado ab). Das Dressing mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Das Fleisch salzen und pfeffern. Kokosöl in einer Pfanne erhitzen und das Fleisch von allen Seiten anbraten. Den Deckel auflegen, die Pfanne vom Herd nehmen und nachziehen lassen.

Die Salatsorten in mundgerechte Stücke schneiden bzw. zerpfücken. Mit dem Dressing vermischen und auf Pastateller geben. Paprika und Aprikosen darauf platzieren. Fleisch in Scheiben schneiden, auf den Salat legen und mit der Pfeffermühle drübergehen. Wer mag, gibt noch ein paar Radieschensprossen darüber.

SALZBURGER NOCKERL RELOADED MIT CRANBERRY-GRANATAPFEL-SAUCE

Jede Menge ungefährlich süße Luft und reichlich Antioxidantien für 2 Personen

2 Eiweiß

50 g Birkenzucker

1 Eigelb

je $\frac{1}{2}$ TL Vanille und
Tonkabohne (*gemahlen*)

1 EL Mandelmehl

Kokosöl zum Einfetten der Form

Xylith-Staubzucker
zum Bestreuen

FÜR DIE SAUCE

75 ml Cranberrysaft

1 Granatapfel

1 EL Ahornsirup

1 Msp. Xanthan
(*alternativ Kuzu*)

Zunächst die Sauce herstellen. Dazu den Granatapfel halbieren und den Saft auspressen. Die Kerne, die dabei in der Presse und in der Schale hängen bleiben, beiseitelegen. Granatapfel- und Cranberrysaft in einen Topf geben. Einmal aufkochen, mit Ahornsirup abschmecken. Mit dem Schneebesen feißig umrühren und dabei mit Xanthan binden, falls Sie Kuzu verwenden, müssen Sie dies zuächst mit kaltem Wasser anrühren. Xanthan kann man direkt verwenden.

Für die Nockerl zunächst den Backofen auf 220 °C (Ober-/Unterhitze) vorheizen. Das Eiweiß sehr steif schlagen, dabei den Zucker sehr langsam einrieseln lassen. Eigelb und Gewürze einrühren und zum Schluss das Mehl vorsichtig unterheben. Eine ofenfeste Form einfetten und die Masse in zwei Portionen (wie kleine Berge) hineinsetzen. Alternativ kann man auch wie beim Soufflé zwei Förmchen verwenden. Die Nockerl im Ofen 9 Minuten backen.

Zum Servieren einen Saucenspiegel auf zwei flachen Tellern entstehen lassen. Die Granatapfelkerne lässig darüberwerfen und die Nockerl in die Mitte setzen. Mit Staubzucker beriesel und genießen.

TIPP

Natürlich werden diese Nockerl nicht so perfekt wie in einem Salzburger Gasthof, denn das üblicherweise verwendete Weizenmehl und der Industriezucker haben nun mal einfach bessere Backeigenschaften.

Trotzdem werden meine Nockerl immer luftig, schaumig und einfach köstlich. Und die Säure der Sauce harmoniert perfekt mit dem süßen Schaum.



