

# **Fettleber und Diabetes Kochbuch**

Das große 2-in-1 Kochbuch mit einfachen und leckeren Rezepten für eine natürliche Linderung von Diabetes Typ 2 und für eine gesunde und gestärkte Leber.

# Inhalt

<b>Ernährung bei Fettleber .....</b>	<b>12</b>
<b>Vorwort .....</b>	<b>12</b>
<b>Anmerkung zu den Rezepten .....</b>	<b>13</b>
<b>Suppen &amp; Eintöpfe .....</b>	<b>14</b>
Kalte Avocado-Gurken-Suppe .....	14
Brokkoli-Cremesuppe .....	15
Rote Bete-Kohlrabi Suppe .....	16
Spinat-Ingwersuppe.....	17
Pastinaken-Pfeffer-Cremesuppe.....	18
Kürbissuppe mit Kokosmilch.....	19
Fenchel-Lauch-Suppe .....	20
Wirsing-Eintopf mit Hühnerfleisch .....	21
Mairübeneintopf mit Wildfleisch .....	22
Artischocken-Kokos-Suppe .....	23
Zucchini-Curry-Suppe .....	24
Grünkohleintopf mit Rind .....	25
Sellerie-Apfel-Cremesuppe.....	26
Grünkern-Gemüse-Suppe .....	27
Rucola-Knoblauch-Suppe.....	28
<b>Salate .....</b>	<b>29</b>
Erbsen-Feldsalat mit Mandeln.....	29

Lachs-Avocado-Salat .....	30
Rote Beete-Salat mit Walnüssen .....	31
Spinat-Salat mit Forelle und Radieschen.....	32
Brokkoli-Rucola-Salat.....	33
Karotten-Salat mit frischer Minze.....	34
Zucchini-Bohnen-Salat.....	35
Artischocken-Rosenkohl-Salat .....	36
Wurzelsellerie-Salat mit Kresse.....	37
Gurken-Papaya-Salat.....	38
Spinat-Erdbeer-Salat .....	39
Feldsalat mit Mandel-Dressing.....	40
Quinoa-Salat mit grünen Bohnen .....	41
Blumenkohl-Apfel-Salat .....	42
<b>Hauptgerichte .....</b>	<b>43</b>
Lammfilet auf Spinatbett .....	43
Gebratene Forelle mit Zitronengras .....	44
Zucchini-Nudeln mit Avocadomus.....	45
Rindfleisch-Pilz-Pfanne .....	46
Hühnercurry mit Kokosmilch .....	47
Pilz-Geflügel-Pfanne .....	48
Grünkohl mit Kalbsfiletstreifen .....	49
Brokkoli-Pilz-Pfanne .....	50
Putensteak auf Frühlingszwiebelbett .....	51

Spinat-Avocado-Wraps .....	52
Wildlachs auf Rucola-Bett.....	53
Kabeljau mit Kräuterkruste.....	54
Quinoa-Pilz-Pfanne .....	55
Wirsingrouladen mit Rindfleischfüllung .....	56
<b>Beilagen.....</b>	<b>57</b>
Gedünstete Rosenkohlblätter.....	57
Portulak mit Zitronendressing .....	58
Blumenkohl-Reis mit Avocado-Pesto.....	59
Spinat-Knoblauch-Püree .....	60
Sellerie-Karotten-Stampf.....	61
Zucchini-Spalten aus dem Ofen.....	62
Gebratene Pilze mit Thymian .....	63
Brokkoli mit Mandelblättchen .....	64
Gemüsemix mit Quinoa .....	65
Grünkohlchips .....	66
<b>Snacks.....</b>	<b>67</b>
Avocado-Ei-Röllchen.....	67
Kürbiskernriegel.....	68
Chia-Pudding mit Erdbeeren .....	69
Zucchini-Chips.....	70
Mandel-Kokos-Bällchen.....	71
Sellerie-Sticks mit Dip .....	72

Tofu-Würfel mit Sesam .....	73
Kokos-Himbeermus .....	74
Geröstete Edamame .....	75
Mandeljoghurt mit Heidelbeeren .....	76
Spinat-Hafer-Riegel .....	77
Brokkoli-Snack mit Zitronendip .....	78
<b>Frühstück .....</b>	<b>79</b>
Chia-Pfirsich-Bowl .....	79
Haferporridge mit Beeren .....	80
Vollkornpfannkuchen mit Apfelmus .....	81
Dinkel-Vollkornbrot mit Avocado .....	82
Quinoa-Frühstücksbowl .....	83
Spinat-Omelett .....	84
Rote Beete-Müsli mit Mandeln .....	85
Hirsebrei mit Rhabarber .....	86
Kokosjoghurt mit Chiasamen .....	87
Hafermilch-Smoothie .....	88
Erdbeermüsli mit Mandelmilch .....	89
Frischkäsebrot mit Rucola .....	90
Gemüseomelett mit Kräutern .....	91
Leinsamen-Pfannkuchen .....	92
Joghurt mit gerösteten Nüssen und Früchten .....	93
<b>Desserts .....</b>	<b>94</b>

Avocado-Schokoladenmousse .....	94
Rote Beete-Schokoladenkuchen .....	95
Zitronen-Basilikum-Sorbet.....	96
Chiasamen-Pudding mit Nüssen .....	97
Himbeer-Avocado-Eis .....	98
Birnen-Tarte mit Mandelcreme.....	99
Zitronen-Mohn-Kuchen .....	100
Schokoladen-Fondue mit frischem Obst .....	101
Apfel-Zimt-Crumble .....	102
Kürbiskern-Pralinen.....	103
<b>Backwaren &amp; Brote.....</b>	<b>104</b>
Dinkel-Vollkornbrot mit Sonnenblumenkernen .....	104
Fünf-Korn-Brot mit Leinsamen.....	105
Karotten-Muffins mit Walnüssen .....	106
Haferflocken-Cookies.....	107
Roggen-Sauerteigbrot.....	108
Mandel-Croissant.....	109
Spinat-Käse-Scones .....	110
Rote Beete-Pita.....	111
Kokos-Kürbiskern-Müsliriegel .....	112
Sesam-Knäckebrot.....	113
Buchweizen-Chia-Brot .....	114
<b>Ernährung bei Diabetes Typ 2 .....</b>	<b>115</b>

<b>Vorwort.....</b>	<b>115</b>
<b>Frühstück .....</b>	<b>116</b>
Haferflocken mit Beeren und Nüssen .....	116
Roggen-Vollkornbrot mit Putenbrustaufschnitt .....	117
Spinat-Omelett mit Feta .....	118
Vollkornmüsli .....	119
Quinoa-Pfanne mit Gemüse .....	120
Käse-Omelette mit Tomaten .....	121
Apfel-Zimt-Porridge mit Mandeln .....	122
Vollkorn-Pancakes mit Kiwi-Scheiben .....	123
Naturjoghurt mit Himbeeren und Sonnenblumenkernen .....	124
Frühstücks-Wraps mit Lachsschinken.....	125
Roggen-Pfannkuchen mit Blaubeersoße.....	126
Papaya-Müsli mit Walnüssen.....	127
Gerstengrütze mit Orange .....	128
Haferflocken-Taler .....	129
<b>Suppen &amp; Eintöpfe .....</b>	<b>130</b>
Erbsen-Kokos-Eintopf.....	130
Linsensuppe mit Kassler.....	131
Paprika-Tomaten-Suppe.....	132
Zucchini-Spargel-Cremesuppe.....	133
Hähnersuppe mit Gemüse .....	134
Bohnen-Tomaten-Eintopf.....	135

Kürbissuppe mit Garnelen .....	136
Rinderbrühe mit Dinkelklößchen .....	137
Blumenkohl-Curry-Eintopf .....	138
Pilzcremesuppe.....	139
Minestrone mit Vollkornnudeln .....	140
Fenchel-Apfel-Suppe.....	141
Sauerkrautsuppe mit Forelle .....	142
Möhren-Ingwer-Suppe .....	143
Spinatcremesuppe mit Räucherlachs .....	144
<b>Salate .....</b>	<b>145</b>
Rucola-Salat mit Thunfisch und Oliven.....	145
Bunter Linsensalat .....	146
Spinat-Feta-Salat mit Himbeerdressing.....	147
Radieschen-Gurken-Salat .....	148
Hähnchensalat .....	149
Garnelen-Avocado-Salat.....	150
Mediterraner Tomatensalat mit Mozzarella .....	151
Zitrusfrucht-Salat.....	152
Krautsalat mit Karpfen.....	153
Spargelsalat mit Ei .....	154
Rote Beete-Salat mit Kürbiskernen .....	155
Brokkoli-Nusssalat .....	156
Kiwi-Quinoa-Salat .....	157

Aprikosen-Rucola-Salat .....	158
Feldsalat mit geräuchertem Forellenfilet .....	159
<b>Hauptgerichte mit Fisch .....</b>	<b>160</b>
Lachssteak auf Spinatbett .....	160
Gebratene Forelle mit Gemüsepfanne .....	161
Makrelenfilet mit Zucchiniinudeln .....	162
Kabeljau mit Brokkolipüree .....	163
Garnelen-Gemüse-Stirfry.....	164
Seezungen-Röllchen mit Radieschensalat .....	165
Heringssalat mit grünem Gemüse.....	166
Sardinen auf Paprika-Ratatouille .....	167
Thunfischsteak mit Auberginen .....	168
Garnelen-Pilz-Pfanne.....	169
Steinbutt auf Spitzkohlsalat.....	170
Heilbutt mit Erbsenpüree .....	171
Karpfenfilet mit Tomatensalsa .....	172
<b>Hauptgerichte mit Fleisch.....</b>	<b>173</b>
Putenschnitzel mit Brokkoliröschen.....	173
Rinderfilet mit grünen Bohnen.....	174
Schweinefilet mit Auberginenpüree .....	175
Hähnchenbrust mit Paprikagemüse .....	176
Rindersteak mit Spargel .....	177
Kassler mit Sauerkraut .....	178

Hühnerkeule mit Möhrengemüse.....	179
Rindertatar mit Avocado .....	180
Putenrollbraten mit Spinatfüllung .....	181
Rinderroulade mit Paprikafüllung.....	182
<b>Vegane Rezepte.....</b>	<b>183</b>
Zucchini-Carpaccio mit Pinienkernen .....	183
Linsenbällchen mit Tomatensauce .....	184
Spaghetti aus Karotten mit Pesto .....	185
Auberginen-Röllchen mit Nussfüllung .....	186
Paprika gefüllt mit Quinoa .....	187
Kohlrabi-Spaghetti mit Pilzsoße.....	188
Fenchel-Kartoffel-Auflauf .....	189
Brokkoli-Nuss-Pfanne .....	190
Spinat-Haferflocken-Pfannkuchen.....	191
Zucchiniboot mit Linsenfüllung .....	192
Gerstenrisotto mit Pilzen .....	193
Tomaten-Paprika-Gulasch .....	194
Spinat-Bohnen-Burger .....	195
Rosenkohlpfanne mit Mandelsplittern.....	196
<b>Snacks.....</b>	<b>197</b>
Mandel-Tomaten-Mix .....	197
Paprika-Sticks mit Quarkdip .....	198
Gurkenröllchen mit Putenbrust.....	199

Hummus mit Gemüsesticks.....	200
Cashew-Nuss-Mischung mit Kräutern.....	201
Apfelscheiben mit Walnussaufstrich.....	202
Vollkornbrot mit Avocado.....	203
Oliven-Mandel-Snack .....	204
Radieschensalat mit Joghurt .....	205
Thunfisch-Paprika-Röllchen.....	206
<b>Desserts .....</b>	<b>207</b>
Apfelspalten mit Zimt und Mandeln.....	207
Beerenquark mit Walnüssen .....	208
Kiwi-Mandel-Salat.....	209
Pflaumen im Naturjoghurt .....	210
Brombeer-Haferflocken-Crumble .....	211
Aprikosen mit Quarkfüllung .....	212
Heidelbeer-Cashew-Dessert.....	213
Papaya-Salat mit Kürbiskernen.....	214
Marillen-Creme mit Haferflocken.....	215
Wassermelonen-Kiwi-Sorbet.....	216
<b>Schlusswort.....</b>	<b>217</b>
<b>Impressum .....</b>	<b>218</b>

# **Ernährung bei Fettleber**

## **Vorwort**

Liebe Leserin, lieber Leser,

als Autorin und leidenschaftliche Köchin, die stets auf der Suche nach neuen, inspirierenden Ideen für die Küche ist, habe ich es mir zur Aufgabe gemacht, die Ernährung bei einer Fettleber in den Mittelpunkt zu stellen. In diesem Buch findest du daher eine Vielzahl an Rezepten, die alle eines gemeinsam haben: Sie sind liebevoll zusammengestellt, leicht nachzukochen und sie tragen dazu bei, die Symptome einer Fettleber zu lindern und das Wohlbefinden zu steigern.

Das Bewusstsein für eine gesunde Ernährung hat in den letzten Jahren enorm zugenommen und es wird immer deutlicher, dass es kaum einen besseren Weg gibt, unserem Körper Gutes zu tun, als durch eine bewusste Lebensmittelauswahl. Das Ziel dieses Buches ist es, dich auf deinem persönlichen Weg zu einem gesunden Lebensstil zu begleiten und dir zu zeigen, dass eine Ernährung, die auf die Gesundheit der Leber abgestimmt ist, nicht bedeutet, dass du auf Genuss verzichten musst. Ganz im Gegenteil: Die Rezepte in diesem Buch beweisen, dass eine leberfreundliche Ernährung und Genuss Hand in Hand gehen können.

Ich hoffe, dass du durch dieses Kochbuch die Freude am Entdecken und Ausprobieren neuer Rezepte findest. Denn am Ende des Tages geht es nicht nur darum, was wir essen, sondern auch darum, wie wir es zubereiten und genießen. Es ist die Leidenschaft, die Hingabe und die Liebe, die wir in die Zubereitung unserer Mahlzeiten stecken, die sie zu etwas Besonderem machen.

Nun wünsche ich dir viel Spaß beim Ausprobieren der Rezepte und beim Entdecken neuer Lieblingsgerichte. Möge dieses Buch dich auf deinem Weg zu einem gesunden und genussvollen Lebensstil begleiten.

Deine Carina Lehmann

## Anmerkung zu den Rezepten

Du magst dich fragen, warum in diesem Kochbuch auf Bilder verzichtet wurde. Eine ungewöhnliche Wahl, das ist mir bewusst, denn wir leben in einer visuell stark orientierten Welt, in der ein Bild oft mehr als tausend Worte zu sagen scheint. Doch gerade im Kontext der Kulinarik glaube ich, dass diese bildlastige Herangehensweise uns manchmal die Möglichkeit nimmt, unsere eigene kreative Interpretation zu entwickeln und uns auf das Wesentliche zu konzentrieren: den Geschmack, die Aromen und die Freude am Kochen.

Stell dir vor, du blätterst durch ein Kochbuch, siehst ein wunderbares Foto eines Gerichts und denkst: „Das möchte ich kochen“. Das Bild setzt eine Erwartung. Es formt eine Vorstellung davon, wie das Endergebnis aussehen sollte. Doch was passiert, wenn dein Gericht nicht genau so aussieht wie auf dem Bild? Fühlst du dich dann als hättest du versagt? Dabei geht es beim Kochen doch eigentlich um den Prozess, die Erfahrung und letztendlich den Geschmack – nicht um die Perfektion eines Food-Fotos.

In diesem Kochbuch fehlen die Bilder bewusst. Ohne Bilder bist du frei, dir eigene Vorstellungen zu machen, wie dein Gericht aussehen könnte. Du hast die Freiheit, zu experimentieren, zu variieren und dein eigenes, einzigartiges Gericht zu kreieren.

Zusätzlich lege ich großen Wert darauf, dass du das Kochen als kreativen Prozess erlebst. Jedes Gericht, das du zubereitest, ist Ausdruck deiner Persönlichkeit, deiner Vorlieben, deines Geschmacks. Ohne vorgefertigte Bilder bist du der Künstler, der sein eigenes Kunstwerk schafft – einzigartig und individuell.

In diesem Sinne lade ich dich ein, dich auf diese besondere kulinarische Reise einzulassen. Lass dich von deiner Vorstellungskraft und deinen Geschmacksknospen leiten, nicht von Hochglanzbildern. Ich bin sicher, du wirst dabei ganz neue Seiten des Kochens entdecken.

# Suppen & Eintöpfe

## Kalte Avocado-Gurken-Suppe

Zubereitungszeit: 15 Minuten

Portionen: 1 Person

### Zutaten:

- 1 reife Avocado, halbiert und entkernt
- 1/2 Salatgurke, gewürfelt
- 250 ml fettarme Bio-Milch (1,5 % Fett)
- 2 EL frischer Zitronensaft von einer Bio-Zitrone
- 2 EL frischer Dill, gehackt
- 1 Frühlingszwiebel, in feine Ringe geschnitten
- 1 TL frischer Ingwer, gerieben
- 1 EL natives Olivenöl extra
- Salz und schwarzer Pfeffer, zum Abschmecken

### Zubereitung:

1. Halbiere die Avocado, entferne den Kern und löffele das Fruchtfleisch heraus. Die Salatgurke waschen und in kleine Würfel schneiden.
2. Gib die Avocado, die gewürfelte Gurke, die Milch, den Zitronensaft und den Ingwer in einen Mixer oder einen hohen Rührbecher, wenn du einen Stabmixer verwendest.
3. Püriere alles zu einer glatten Masse.
4. Füge nun den frischen Dill und die in Ringe geschnittene Frühlingszwiebel hinzu. Mische alles gut durch.
5. Schmecke die Suppe mit Salz und schwarzem Pfeffer ab. Je nach Vorliebe kannst du auch noch etwas Zitronensaft hinzufügen, um die Suppe etwas säuerlicher zu machen.
6. Zum Schluss die Suppe mit einem EL Olivenöl verfeinern und gut unterschütteln.
7. Die Suppe in eine Schüssel geben und für mindestens 30 Minuten in den Kühlschrank stellen, sodass sie schön kalt wird.
8. Vor dem Servieren nochmals kurz umrühren und bei Bedarf nachwürzen. Guten Appetit!

# **Brokkoli-Cremesuppe**

Zubereitungszeit: 25 Minuten

Portionen: 1 Person

## **Zutaten:**

- 150 g Brokkoli, in Röschen geteilt und gewaschen
- 1 EL natives Olivenöl extra
- 1 kleine Zwiebel, gewürfelt
- 1 Knoblauchzehe, fein gehackt
- 200 ml Wasser
- 50 ml fettarme Bio-Milch (1,5 % Fett)
- 1 TL frischer Ingwer, gerieben
- Salz und schwarzer Pfeffer nach Geschmack
- 1 EL frischer Bio-Zitronensaft
- 1 TL Chiasamen

## **Zubereitung:**

1. Erhitze das Olivenöl in einem mittelgroßen Topf über mittlerer Hitze. Füge die gewürfelte Zwiebel hinzu und brate sie an, bis sie glasig ist.
2. Füge den fein gehackten Knoblauch und den geriebenen Ingwer hinzu. Lass alles weitere 2 Minuten braten.
3. Gib die Brokkoliröschen in den Topf und mische sie gut unter. Lasse den Brokkoli etwa 3-4 Minuten anbraten, bis er leicht angebräunt ist.
4. Füge das Wasser hinzu und bringe die Mischung zum Kochen. Reduziere die Hitze und lass die Suppe 10 Minuten köcheln oder bis der Brokkoli weich ist.
5. Nimm den Topf vom Herd und püriere die Suppe mit einem Stabmixer, bis sie cremig und ohne Stückchen ist.
6. Füge die fettarme Milch hinzu und erhitze die Suppe erneut, bis sie heiß ist. Nicht kochen lassen!
7. Würze mit Salz, schwarzem Pfeffer und Zitronensaft ab. Rühre gut um und schmecke die Suppe ab.
8. Fülle die Suppe in eine Schüssel und bestreue sie mit Chiasamen.

# **Rote Bete-Kohlrabi Suppe**

Zubereitungszeit: 30 Minuten

Portionen: 1 Person

## **Zutaten:**

- 1 mittelgroße Rote Beete, geschält und gewürfelt
- 1 Kohlrabi, geschält und gewürfelt
- 1 kleine Zwiebel, fein gehackt
- 1 kleine Karotte, geschält und gewürfelt
- 1 TL frischer Ingwer, fein gehackt
- 1 EL natives Olivenöl extra
- 400 ml Wasser
- 1 TL frischer Thymian, gehackt
- Salz und Schwarzer Pfeffer nach Geschmack
- 1 EL Zitronensaft von einer Bio-Zitrone
- 1 EL Petersilie, fein gehackt (zum Garnieren)

## **Zubereitung:**

1. In einem mittelgroßen Topf das Olivenöl erhitzen. Die gehackte Zwiebel und den Ingwer darin glasig dünsten.
2. Rote Beete, Kohlrabi und Karotte hinzufügen und einige Minuten mitdünsten, bis das Gemüse leicht angebraten ist.
3. Wasser hinzugießen und zum Kochen bringen. Den frischen Thymian hinzufügen.
4. Die Suppe bei niedriger Hitze köcheln lassen, bis das Gemüse weich ist (etwa 20 Minuten).
5. Die Suppe vom Herd nehmen und mit einem Stabmixer pürieren, bis sie eine glatte Konsistenz hat.
6. Mit Salz, schwarzem Pfeffer und Zitronensaft abschmecken.
7. Zum Schluss mit gehackter Petersilie garnieren.

# Spinat-Ingwersuppe

Zubereitungszeit: 25 Minuten

Portionen: 1 Person

## Zutaten:

- 200 g frischer Spinat, gewaschen und grob gehackt
- 20 g frischer Ingwer, geschält und fein gehackt
- 1 kleine Zwiebel, gewürfelt
- 1 TL natives Olivenöl extra
- 500 ml Wasser
- 1 Bio-Limette, Saft und Abrieb
- 1 TL Chiasamen
- Salz und schwarzer Pfeffer nach Geschmack
- 1 EL fettarmer Bio-Joghurt (1,5 % Fett)
- 1 EL frischer Koriander, fein gehackt (zum Garnieren)

## Zubereitung:

1. Erhitze das Olivenöl in einem Topf und dünste die Zwiebel darin glasig an.
2. Füge den Ingwer hinzu und dünste alles für 1-2 Minuten, bis es duftet.
3. Gib den Spinat in den Topf und rühre ihn um, bis er zusammengefallen ist.
4. Füge Wasser hinzu und bringe die Mischung zum Kochen. Lass die Suppe etwa 10 Minuten bei mittlerer Hitze köcheln.
5. Füge den Limettensaft und -abrieb hinzu und püriere die Suppe mit einem Stabmixer, bis sie eine glatte Konsistenz hat.
6. Schmecke die Suppe mit Salz und schwarzem Pfeffer ab.
7. Serviere die Suppe in einer Schüssel, garniere sie mit einem Klecks Joghurt, Chiasamen und frischem Koriander.

# Pastinaken-Pfeffer-Cremesuppe

Zubereitungszeit: 25 Minuten

Portionen: 1 Person

## Zutaten:

- 2 mittelgroße Pastinaken, geschält und gewürfelt
- 1/2 mittelgroße Zwiebel, gewürfelt
- 1 TL natives Olivenöl extra
- 1 TL frischer Ingwer, fein gehackt
- 1/4 TL gemahlener Kurkuma
- 1/4 TL frisch gemahlener schwarzer Pfeffer
- 500 ml Wasser oder selbstgemachte Gemüsebrühe ohne Zusatzstoffe
- 50 ml fettarme Bio-Milch (1,5 % Fett) oder alternativ Hafermilch, ungesüßt
- 1 EL frische Petersilie, fein gehackt
- Salz, nach Geschmack

## Zubereitung:

1. In einem mittelgroßen Topf das Olivenöl erhitzen. Die gewürfelte Zwiebel darin anbraten, bis sie glasig ist.
2. Die gewürfelten Pastinaken, frischen Ingwer und Kurkuma hinzufügen und weiter anbraten, bis alles leicht goldbraun ist.
3. Das Wasser oder die Gemüsebrühe hinzugießen, sodass das Gemüse gut bedeckt ist. Die Hitze reduzieren und die Suppe 15-20 Minuten köcheln lassen, bis die Pastinaken weich sind.
4. Die Suppe vom Herd nehmen und mit einem Stabmixer pürieren, bis sie eine cremige Konsistenz hat. Wenn die Suppe zu dickflüssig ist, ein wenig mehr Wasser oder Milch hinzufügen.
5. Die Suppe zurück auf den Herd stellen, schwarzen Pfeffer und Salz nach Geschmack hinzufügen und noch einmal aufkochen lassen.
6. Die Suppe von der Hitze nehmen und die fettarme Milch oder Hafermilch einrühren.
7. Zum Schluss mit der frisch gehackten Petersilie garnieren. Guten Appetit!

# Kürbissuppe mit Kokosmilch

Zubereitungszeit: 30 Minuten

Portionen: 1 Person

## Zutaten:

- 200 g Hokkaido-Kürbis, gewürfelt
- 150 ml Kokosmilch, ungesüßt
- 50 ml fettarme Bio-Milch (1,5 % Fett)
- 1 kleine Zwiebel, gewürfelt
- 1 EL natives Olivenöl extra
- 1/2 TL Kurkuma
- 1 TL frischer Ingwer, gerieben
- 1/2 TL Schwarzer Pfeffer, gemahlen
- 1 TL frischer Koriander, gehackt
- Salz nach Geschmack
- 200 ml Wasser
- 1 EL Kürbiskerne zum Garnieren
- Frische Petersilie zum Garnieren

## Zubereitung:

1. In einem Topf das Olivenöl erhitzen und die Zwiebeln darin glasig dünsten.
2. Die Kürbiswürfel hinzufügen und für etwa 5 Minuten mitdünsten, bis sie leicht angebräunt sind.
3. Den geriebenen Ingwer und Kurkuma hinzufügen und alles gut vermengen.
4. Mit Wasser aufgießen und zum Kochen bringen. Sobald es kocht, die Hitze reduzieren und etwa 15-20 Minuten köcheln lassen, bis der Kürbis weich ist.
5. Vom Herd nehmen und mit einem Pürierstab pürieren, bis eine cremige Konsistenz entsteht.
6. Die Kokosmilch und fettarme Milch unterrühren und die Suppe erneut erhitzen, aber nicht kochen lassen.
7. Mit Salz und schwarzem Pfeffer abschmecken.
8. In eine Schüssel geben und mit Kürbiskernen und frischer Petersilie garnieren.
9. Zum Schluss den frischen Koriander darüberstreuen.

# Fenchel-Lauch-Suppe

Zubereitungszeit: 30 Minuten

Portionen: 1 Person

## Zutaten:

- 1 kleine Fenchelknolle, gewaschen und in dünne Streifen geschnitten
- 1 kleine Lauchstange, gewaschen und in Ringe geschnitten
- 2 EL natives Olivenöl extra
- 2 kleine Karotten, geschält und gewürfelt
- 1 Knoblauchzehe, fein gehackt
- 500 ml Wasser
- 1/2 TL Kurkuma
- Salz und Schwarzer Pfeffer, nach Geschmack
- 1 EL Zitronensaft von einer Bio-Zitrone
- 1 TL frisch gehackter Basilikum
- 1 EL fettarmer Bio-Joghurt (1,5 % Fett), zum Garnieren

## Zubereitung:

1. In einem mittelgroßen Topf das Olivenöl erhitzen. Fenchel, Lauch, Karotten und Knoblauch hinzufügen und bei mittlerer Hitze für etwa 5-7 Minuten anbraten, bis das Gemüse weich ist und leicht gebräunt ist.
2. Wasser zum Gemüse hinzufügen und zum Kochen bringen. Kurkuma, Salz und Pfeffer hinzufügen und die Hitze reduzieren, um die Suppe bei niedriger Hitze 15 Minuten köcheln zu lassen.
3. Die Suppe vom Herd nehmen und mit einem Stabmixer oder in einem Standmixer pürieren, bis sie glatt und cremig ist.
4. Die Suppe zurück in den Topf geben und erneut erhitzen. Den Zitronensaft und den gehackten Basilikum hinzufügen und gut umrühren.
5. Die heiße Suppe in eine Schüssel geben und mit einem Löffel Joghurt garnieren.