

Jasmin von Wartburg



«Fruchtmuntere Küche» lädt zu einer kulinarischen Reise in die Welt der pflanzenbasierten und präventiven Ernährung ein.

Mit kreativen Rezepten, die pflanzliche Lebensmittel in den Mittelpunkt stellen, begeistert die Autorin durch frische Ideen und gesunde Gerichte. Von leichten Snacks bis zu raffinierten Hauptgerichten zeigt sie, wie vielfältig Gemüse und Früchte in der Küche verwendet werden können.



FRUCHTMUNTERE KÜCHE

Jasmin von Wartburg

AS

# FRUCHT MUNTERE KÜCHE



Pflanzenbasierte, gesunde,  
präventive & kreative Rezepte



AS

# INHALTSVERZEICHNIS

9 Vorwort

10 Mein Warum

## 15 FRUCHTMUNTERES WISSEN

17 Ernährungsumstellung – wozu?

20 Fruchtmunter-Ernährungsmethode

31 Meine Tipps für einen präventiven Lebensstil

38 Darf ich das essen?

46 Unsere Nährstoffe

59 Rund um die Küche

71 Fruchtmuntere Lebensmittel

## 79 FRUCHTMUNTERE REZEPTE

### 249 ANHANG

251 Wie weiter?

253 Dank

255 Viel Freude bei der Umsetzung

256 Quellenverzeichnis

## SMOOTHIES & SÄFTE

86 Zitronen-Wasser

86 Sellerie-Saft

87 Fruchtmunter-Saft

87 Immun-Booster-Saft

88 Ingwer-Shots

88 Grünkohl-Saft

90 Beeren-Smoothie

90 Rucola-Smoothie

92 Erfrischender Smoothie

92 Fruchtmunter-Smoothie

## FRÜHSTÜCK

96 Pancakes

98 Green Overnight-Oats

100 Quinoa-Karotten-Porridge

102 Saatenbrot

104 Beeren-Chia-Pudding

106 Avocado-Pilz-Brot

106 Hummus-Avocado-Brot

108 Zucchini-Overnight-Oats

110 Zimt-Granola

112 Baked-Oats mit Apfel

114 Linsen-Brötchen

## SALATE & BOWLS

118 Pflanzlicher Caesar Salat

120 Nektarinen-Sommersalat

122 Salat im Glas (to go)

124 Roter Frühlingssalat

126 Grünkohl-Salat

128 Fenchel-Orangen-Salat

130 Mediterrane Bowl

132 Mango-Bohnen-Salat

134 Grüner Kartoffelsalat

136 Radicchiosalat

138 Salat mal anders

140 Rote-Bete-Salat

142 Grüne Quinoa-Bowl

144 Aprikosen-Bohnen-Salat

146 Buchweizen-Mungobohnen-Salat

148 Pasta-Salat

## SUPPEN & BEILAGEN

152 Minze-Erbsen-Brokkoli-Suppe

154 Zucchini-Edamame-Puffer

156 Mango-Süßkartoffel-Suppe

158 Hafer-Gemüse-Bratlinge

160 Brokkoli-Falafel

162 Pastinaken-Champignon-Suppe

164 Ofen-Auberginen

166 Gemüse-Plätzchen

168 Blumenkohl-Steaks

170 Linsen-Bratlinge

172 Spargel mal anders

## WARME GERICHTE

176 Tomaten-Hummus-Pasta

178 Mediterrane Bohnenpfanne

180 Gefüllte Süßkartoffel

182 Ofen-Gemüse mit Kichererbsen-Dip

184 Kichererbsen-Wraps

186 Grünes Power-Sandwich

188 Pak Choi-Curry

190 Grüne Pasta

192 Gebackener Weisskohl mit Linsen-Dip

194 Gemüse-Hack-Lasagne

196 Kürbis-Tomaten-Pasta

198 Smashed Potatoes

200 Gebackener Rotkohl mit Rote-Bete-Hummus

202 Ofengemüse mit Tofu

## SÜSSES & SNACKS

206 Herzhaft Muffins

208 Karotten-Pralinen

210 Knusprige Kichererbsen

210 Grünkohl-Chips

212 Schoko-Power-Kugeln

214 No-bake-Lebkuchen

216 Bohnen-Brownies

218 Himbeer-Pralinen

220 No-bake-Brownies

222 Orangen-Zimt-Sterne

224 Els am Stiel

226 Kakao-Nuss-Balls

228 Schokoladen-Mousse

228 Bananen-Walnuss-Eis

## BASICS & DIPS

232 Salatsaucen-Übersicht

234 Zitronen-Hummus

236 Brokkoli-Pesto

238 Dattelpaste

240 Gemüsebrühe-Paste

242 Tomaten-Bohnen-Dip

242 Dattel-Curry-Dip

244 Knäckebrot

246 Infused Water

# MEIN WARUM



Liebe Leserin und lieber Leser, es freut mich sehr, dass du dich für die pflanzenbasierte und präventive Ernährungsweise interessierst, gerne mehr für deine Gesundheit tun möchtest und deshalb mein Buch gekauft hast.

Mein Name ist Jasmin von Wartburg und dies ist meine Geschichte, damit du mich besser kennenzulernen und mein Warum hinter diesem Kochbuch verstehst.

Schon als Kind habe ich oft gekränkt, hatte starke Akne, Migräneanfälle oder auch Mittelohrentzündungen. In jedem Familienurlaub wurde ich krank. Das Thema Krankheit begleitet mich also schon immer.

Doch im Jahr 2012 änderte sich einfach alles. Ich hatte gerade meine Ausbildung zur Primarlehrerin abgeschlossen und meine erste eigene Schulklassen übernommen. Ich freute mich schon sehr auf das Unterrichten und Begleiten der Schülerinnen und Schüler. Doch von heute auf morgen änderte sich mein ganzes Leben an einem Abend. An diesem Abend ertastete ich zum ersten Mal den Knoten in meiner rechten Brust. Von da an war nichts mehr wie zuvor. Mir war klar: «Ich habe Krebs!» Dessen war ich mir sicher.

Zu diesem Zeitpunkt war ich gerade einmal 25 Jahre alt, laut Aussagen der Ärzte viel zu jung für Krebs. Obwohl ich immer wieder erwähnte, dass bereits so viele Frauen in meiner Familie Brustkrebs hatten, hörte mir niemand richtig zu. Es wurden zwar Untersuchungen gemacht, doch bei jeder dieser Untersuchung wurde mir am Ende mitgeteilt, dass dieser Knoten nichts sei. Zeitweise wurde ich sogar als Hypochonder abgestempelt. Doch ich war mir so sicher, dass ich Krebs hatte. Ich spürte es einfach, und meine Familiengeschichte bestätigte mein Gefühl. Ich hörte nicht auf zu kämpfen, damit mich jemand ernst nahm.

Dies war der Grund, weshalb ich auf meine Krebsdiagnose ein dreiviertel Jahr warten musste. Erst nach dieser langen Zeit fand ich eine Frauenärztin, die mir richtig zuhörte, mich ernst nahm und den Knoten mithilfe einer Biopsie genau untersuchen liess. Ich werde nie mehr vergessen, wie mich damals meine Frauenärztin einen Tag nach der Biopsie anrief und mich bat, vorbeizukommen. Es war der 30. November 2012, an dem sich mein Leben komplett veränderte. Ich war überfordert und ängstlich. Doch es gab keinen Ausweg, ich musste kämpfen. Also beschloss ich an diesem Abend, dass Sterben keine Option ist. Und genau in diesem Augenblick fand es damals an zu schneien.

Im Alter von 26 Jahren erhielt ich schlussendlich die Diagnose Brustkrebs triple negativ, sowie die Diagnose Mutation im Gen BRCA1. Vielleicht hast du schon einmal davon gehört, denn diese Mutation trägt ebenfalls die Schauspielerin Angelina Jolie.

Ich musste mich nach der operativen Entfernung des Tumors und der Lymphknoten verschiedenen Chemotherapien und Bestrahlungen unterziehen. Nach reiflicher Überlegung entschloss ich mich nach ca. vier Jahren zu einer Brustamputation sowie

# FRUCHT- MUNTERE REZEPTE



# NEKTARINEN-SOMMERSALAT

ZUBEREITUNGSZEIT: 35 MIN  
FÜR 2 PERSONEN

2 Nektarinen  
1 Avocado  
250 g Gurke  
70 g Rucola  
1 Bundzwiebel  
65 g Quinoa, ungekocht  
2 EL Hanfsamen  
Basilikum

NEKTARINEN-DRESSING  
1 Nektarine  
Saft einer 1/2 Zitrone  
1 1/2 EL Mandelmus  
3 EL Wasser  
1 TL Senf  
Salz & Pfeffer,  
nach Geschmack

Quinoa waschen und mit der doppelten Menge Wasser und etwas Salz kurz aufkochen lassen.  
Hitze auf die geringste Stufe reduzieren und zugedeckt 30 min quellen lassen.  
Gurke, Nektarinen, Basilikum und Avocado, waschen in Stücke schneiden und zusammen mit Rucola, Quinoa und Hanfsamen in eine grosse Salatschüssel geben.  
Dressing: Nektarine in Stücke schneiden und mit den restlichen Zutaten in einen Mixer geben.  
Cremig mixen, über den Salat geben und geniessen.

## FRUCHTMUNTERE ANMERKUNGEN UND TIPPS

Dieses gesunde, präventive und leckere Sommer-Rezept musst du unbedingt ausprobieren. Es ist perfekt für heiße Sommertage und es schmeckt köstlich. Das Dressing ist ganz besonders, denn es besteht ebenfalls aus Nektarinen.  
Statt Nektarinen kannst du auch Pfirsiche oder Aprikosen verwenden.  
Statt Quinoa kannst du gerne auch Hirse, Vollkornreis, Buchweizen oder Linsen nehmen.



# MINZE-ERBSEN-BROKKOLI-SUPPE

ZUBEREITUNGSZEIT: 25 MIN

FÜR 2 PERSONEN

400 g Brokkoli  
1 rote Zwiebel  
1 Knoblauchzehe  
1 EL Olivenöl, nativ  
300 g Erbsen, tiefgekühlt  
700 ml Gemüsebrühe  
4–6 Pfefferminzblätter  
100 ml Kokosmilch  
1 Prise Muskat  
1 TL Zitronenabrieb, biologisch  
Salz & Pfeffer, nach Geschmack

## TOPPINGS

ein paar Erbsen  
2 TL Kokosmilch  
Sprossen nach Wahl

Gemüse gründlich waschen und in Stücke schneiden.  
Zwiebeln und Knoblauch in etwas Öl andünsten.  
Mit Gemüsebrühe ablöschen. Erbsen und Brokkoli dazugeben.  
10–15 min köcheln lassen, bis alles weich ist.  
Kokosmilch, Pfefferminzblätter, Zitronenabrieb und Gewürze dazugeben und fein pürieren.  
Mit Sprossen, Erbsen und Kokosmilch toppen und genießen.

## FRUCHTMUNTERE ANMERKUNGEN UND TIPPS

Ich liebe diese Suppe! Sie eignet sich perfekt als Hauptspeise, da sie dank des Brokkoli und der Erbsen super sättigt. Als Beilage kannst du gerne etwas Saatenbrot oder auch knusprige Kichererbsen essen.

Wenn du Pfefferminze nicht so magst, gib lieber etwas weniger Blätter hinzu. Hast du keinen Brokkoli zu Hause? Dieses Rezept funktioniert auch wunderbar mit Zucchini. Falls du in den Genuss von Sulforaphan, dem sekundären Pflanzenstoff, kommen möchtest, schneide den Brokkoli klein und lasse ihn ca. 40 min liegen, bevor du ihn in die Suppe gibst. Mehr dazu im Kapitel Fruchtmuntere Lebensmittel.



# GEBACKENER ROTKOHL MIT ROTE-BETE-HUMMUS

ZUBEREITUNGSZEIT: 1 H  
FÜR 2-3 PERSONEN

1 Rotkohl, ca. 750 g

Rotkohl gründlich waschen und in ca. 1 cm dicke Scheiben schneiden.

Marinade zubereiten: Wasser, Zitronensaft, Tomatenmark, Senf, Knoblauch und Gewürze mischen und den Rotkohl damit einpinseln.

Bei 180 Grad Ober- und Unterhitze ca. 40 min in den vorgeheizten Backofen geben, bis der Rotkohl schön durch ist.

Hummus zubereiten: Rote Bete waschen und ca. 35-40 min dämpfen. Rote Bete mit den Kichererbsen, Zitronensaft, Mandelmus, Wasser, Knoblauch und Gewürzen zu Hummus mixen.

Alles mit etwas Rucola, Petersilie und Sesamsamen anrichten.

## MARINADE

30 ml Wasser

Saft 1 Zitrone

1 EL Tomatenmark

1 TL Senf

1 Knoblauchzehe

1/2 TL Salz

1/4 TL Pfeffer

1 TL Rosmarin,  
frisch oder getrocknet

## ROTE-BETE-HUMMUS

300 g Kichererbsen,  
gekocht

1 gedämpfte rote Bete,  
ca. 250 g

Saft 1 Zitrone

1 EL Mandelmus  
oder Tahin

1 Knoblauchzehe

1/2 TL Kreuzkümmel,  
gemahlen

1/4 TL Pfeffer, weiß

1/2 TL Salz

85 ml kaltes Wasser  
(je mehr, desto flüssiger)

2 EL Olivenöl, nativ

## TOPPINGS

Petersilie

Sesamsamen

Rucola

## FRUCHTMUNTERE ANMERKUNGEN UND TIPPS

Ich bereite gerne immer etwas mehr Hummus zu, damit ich für Snacks oder auch für die nächsten Tage noch etwas zu Hause habe.

Wenn du den Hummus mit etwas Olivenöl toppst, trocknet er nicht so schnell aus und hält sich im Kühlschrank etwas besser, denn das Olivenöl wirkt konservierend. Der Hummus hält sich ca. 3-4 Tage im Kühlschrank. Du kannst den Hummus auch einfrieren.

