

Leber natürlich entgiften – Das große Fettleber Kochbuch

Einfache und leckere Rezepte für eine gesunde und gestärkte Leber. Leberfreundliche Ernährung leicht gemacht!

Inhalt

Vorwort	7
Anmerkung zu den Rezepten	8
Suppen & Eintöpfe	9
Kalte Avocado-Gurken-Suppe	9
Brokkoli-Cremesuppe	10
Rote Bete-Kohlrabi Suppe	11
Spinat-Ingwersuppe	12
Pastinaken-Pfeffer-Cremesuppe	13
Kürbissuppe mit Kokosmilch	14
Fenchel-Lauch-Suppe	15
Wirsing-Eintopf mit Hühnerfleisch	16
Mairübeneintopf mit Wildfleisch	17
Artischocken-Kokos-Suppe	18
Zucchini-Curry-Suppe	19
Grünkohleintopf mit Rind	20
Sellerie-Apfel-Cremesuppe	21
Grünkern-Gemüse-Suppe	22
Rucola-Knoblauch-Suppe	23
Salate	24
Erbsen-Feldsalat mit Mandeln	24
Lachs-Avocado-Salat	25
Rote Beete-Salat mit Walnüssen	26

Spinat-Salat mit Forelle und Radieschen.....	27
Brokkoli-Rucola-Salat	28
Karotten-Salat mit frischer Minze.....	29
Zucchini-Bohnen-Salat	30
Artischocken-Rosenkohl-Salat	31
Wurzelsellerie-Salat mit Kresse.....	32
Gurken-Papaya-Salat	33
Spinat-Erdbeer-Salat	34
Feldsalat mit Mandel-Dressing.....	35
Quinoa-Salat mit grünen Bohnen	36
Blumenkohl-Apfel-Salat	37
Hauptgerichte	38
Lammfilet auf Spinatbett.....	38
Gebratene Forelle mit Zitronengras	39
Zucchini-Nudeln mit Avocadomus	40
Rindfleisch-Pilz-Pfanne.....	41
Hühnercurry mit Kokosmilch	42
Pilz-Geflügel-Pfanne	43
Grünkohl mit Kalbsfiletstreifen	44
Brokkoli-Pilz-Pfanne	45
Putensteak auf Frühlingszwiebelbett.....	46
Spinat-Avocado-Wraps	47
Wildlachs auf Rucola-Bett.....	48

Kabeljau mit Kräuterkruste	49
Quinoa-Pilz-Pfanne	50
Wirsingrouladen mit Rindfleischfüllung	51
Beilagen	52
Gedünstete Rosenkohlblätter	52
Portulak mit Zitronendressing	53
Blumenkohl-Reis mit Avocado-Pesto	54
Spinat-Knoblauch-Püree	55
Sellerie-Karotten-Stampf.....	56
Zucchini-Spalten aus dem Ofen	57
Gebratene Pilze mit Thymian	58
Brokkoli mit Mandelblättchen.....	59
Gemüsemix mit Quinoa	60
Grünkohlchips.....	61
Snacks.....	62
Avocado-Ei-Röllchen.....	62
Kürbiskernriegel.....	63
Chia-Pudding mit Erdbeeren	64
Zucchini-Chips	65
Mandel-Kokos-Bällchen.....	66
Sellerie-Sticks mit Dip.....	67
Tofu-Würfel mit Sesam	68
Kokos-Himbeermus	69

Geröstete Edamame	70
Mandeljoghurt mit Heidelbeeren	71
Spinat-Hafer-Riegel	72
Brokkoli-Snack mit Zitronendip	73
Frühstück	74
Chia-Pfirsich-Bowl	74
Haferporridge mit Beeren.....	75
Vollkornpfannkuchen mit Apfelmus.....	76
Dinkel-Vollkornbrot mit Avocado	77
Quinoa-Frühstücksbowl	78
Spinat-Omelett.....	79
Rote Beete-Müsli mit Mandeln	80
Hirsebrei mit Rhabarber	81
Kokosjoghurt mit Chiasamen	82
Hafermilch-Smoothie	83
Erdbeermüsli mit Mandelmilch	84
Frischkäsebrot mit Rucola	85
Gemüseomelett mit Kräutern.....	86
Leinsamen-Pfannkuchen.....	87
Joghurt mit gerösteten Nüssen und Früchten	88
Desserts	89
Avocado-Schokoladenmousse	89
Rote Beete-Schokoladenkuchen	90

Zitronen-Basilikum-Sorbet.....	91
Chiasamen-Pudding mit Nüssen.....	92
Himbeer-Avocado-Eis	93
Birnen-Tarte mit Mandelcreme.....	94
Zitronen-Mohn-Kuchen	95
Schokoladen-Fondue mit frischem Obst	96
Apfel-Zimt-Crumble	97
Kürbiskern-Pralinen.....	98
Backwaren & Brote	99
Dinkel-Vollkornbrot mit Sonnenblumenkernen	99
Fünf-Korn-Brot mit Leinsamen.....	100
Karotten-Muffins mit Walnüssen	101
Haferflocken-Cookies	102
Roggen-Sauerteigbrot	103
Mandel-Croissant.....	104
Spinat-Käse-Scones	105
Rote Beete-Pita	106
Kokos-Kürbiskern-Müsliriegel	107
Sesam-Knäckeibrot.....	108
Buchweizen-Chia-Brot.....	109
Schlusswort	110
Impressum.....	111

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 unterrühren.
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 Kürbisswürfel 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.

Wirsing-Eintopf mit Hühnerfleisch

Zubereitungszeit: 30 Minuten

Portionen: 1 Person

Zutaten:

- 200 g Hühnerbrust, in kleine Würfel geschnitten
- 150 g Wirsing, gewaschen und in Streifen geschnitten
- 1 mittelgroße Karotte, geschält und gewürfelt
- 1 kleine Zwiebel, fein gehackt
- 2 EL natives Olivenöl extra
- 1 TL frischer Ingwer, fein gerieben
- 1 Liter Wasser
- 1 TL Kurkuma
- 1 TL Rosmarin, frisch oder getrocknet
- Salz und schwarzer Pfeffer nach Geschmack
- 2 EL frische Petersilie, gehackt
- 50 ml Hafermilch, ungesüßt
- 1 EL Sonnenblumenkerne

Zubereitung:

1. Erhitze das Olivenöl in einem großen Topf. Füge die gehackte Zwiebel hinzu und dünste sie, bis sie glasig ist.
2. Gib die Hühnerbrustwürfel dazu und brate sie an, bis sie rundherum leicht gebräunt sind.
3. Füge die Karottenwürfel und den geriebenen Ingwer hinzu. Alles gut umrühren und für 2-3 Minuten weiter braten.
4. Jetzt den Wirsing in den Topf geben und kurz mit den anderen Zutaten vermengen.
5. Das Wasser hinzugießen und die Hitze erhöhen, bis der Eintopf zu köcheln beginnt.
6. Kurkuma, Rosmarin, Salz und Pfeffer hinzufügen. Die Hitze reduzieren und den Eintopf 20 Minuten köcheln lassen.
7. Nachdem alles gut durchgekocht ist, die Hafermilch hinzugeben und gut umrühren. Weitere 2 Minuten köcheln lassen.
8. Den Topf vom Herd nehmen und die frische Petersilie unterrühren.
9. Den Eintopf in eine Schüssel geben und mit Sonnenblumenkernen bestreuen.

Mairübeneintopf mit Wildfleisch

Zubereitungszeit: 30 Minuten

Portionen: 1 Person

Zutaten:

- 150 g Wildfleisch (z.B. Reh), in kleine Stücke geschnitten
- 2 Mairüben, gewürfelt
- 1 Karotte, in Scheiben
- 1 kleine Zwiebel, gewürfelt
- 2 EL natives Olivenöl extra
- 750 ml Wasser
- 1 TL frischer Ingwer, gerieben
- 1 Knoblauchzehe, fein gehackt
- 1 TL frischer Rosmarin, gehackt
- Salz und schwarzer Pfeffer, nach Geschmack
- 1 EL Bio-Zitronensaft
- Ein Handvoll Spinat

Zubereitung:

1. Erhitze das Olivenöl in einem Topf. Füge die Zwiebeln und den Knoblauch hinzu und dünste sie, bis sie glasig sind.
2. Gib das Wildfleisch hinzu und brate es von allen Seiten an, bis es leicht gebräunt ist.
3. Füge die Mairüben und Karotten hinzu und brate sie kurz mit an.
4. Gieße das Wasser hinzu und bringe alles zum Kochen. Reduziere dann die Hitze und lasse den Eintopf für etwa 20 Minuten köcheln.
5. Während des Köchelns füge den Ingwer, den Rosmarin, Salz und Pfeffer hinzu. Rühre regelmäßig um.
6. Kurz vor Ende der Garzeit füge den Spinat und den Zitronensaft hinzu und koche alles noch einmal auf.
7. Überprüfe die Konsistenz und würze bei Bedarf nach. Sobald das Fleisch zart und das Gemüse weich ist, ist der Eintopf fertig. Guten Appetit.

Artischocken-Kokos-Suppe

Zubereitungszeit: 25 Minuten

Portionen: 1 Person

Zutaten:

- 2 Artischockenherzen, gekocht und gewürfelt
- 200 ml Kokosmilch, ungesüßt
- 1/2 Zwiebel, gewürfelt
- 1 Knoblauchzehe, fein gehackt
- 1 EL natives Olivenöl extra
- 1/2 Bio-Limette, Saft davon
- 2 TL frischer Ingwer, gerieben
- 1/2 TL Kurkuma
- 1 TL frischer Koriander, gehackt
- Salz und schwarzer Pfeffer nach Geschmack
- 50 ml Wasser
- Einige Blätter frisches Basilikum zum Garnieren

Zubereitung:

1. Erhitze in einem Topf das Olivenöl und dünste die Zwiebeln und den Knoblauch darin an, bis sie glasig sind.
2. Füge die Artischockenherzen und den geriebenen Ingwer hinzu. Dünste alles weitere 2 Minuten an.
3. Gib Kurkuma und Koriander in den Topf und rühre gut um, sodass alles gleichmäßig verteilt ist.
4. Füge jetzt die Kokosmilch und das Wasser hinzu und lass die Suppe für etwa 10 Minuten auf niedriger Flamme köcheln.
5. Püriere die Suppe mit einem Stabmixer oder in einem Standmixer, bis sie cremig ist.
6. Gib den Limettensaft dazu, rühre gut um und schmecke die Suppe mit Salz und Pfeffer ab.
7. Zum Schluss garniere die Suppe mit frischem Basilikum.

Zucchini-Curry-Suppe

Zubereitungszeit: 25 Minuten

Portionen: 1 Person

Zutaten:

- 1 mittelgroße Zucchini, gewürfelt
- 1 kleine Zwiebel, fein gehackt
- 1 TL frischer Ingwer, gerieben
- 1 EL natives Olivenöl extra
- 1 TL Currypulver
- 1/2 TL Kurkuma
- 200 ml Kokosmilch, ungesüßt
- 200 ml Wasser
- 1 EL frischer Bio-Zitronensaft
- 1 EL frischer Koriander, gehackt
- Salz und schwarzer Pfeffer zum Abschmecken

Zubereitung:

1. Du erhitzt das Olivenöl in einem Topf und dünstest die fein gehackte Zwiebel darin glasig an.
2. Gib den frisch geriebenen Ingwer und die gewürfelte Zucchini hinzu. Du lässt alles für etwa 5 Minuten dünsten, bis die Zucchini leicht gebräunt ist.
3. Jetzt fügst du das Currypulver und den Kurkuma hinzu. Du rührst alles gut um und lässt es kurz anrösten.
4. Gieße nun das Wasser und die Kokosmilch hinzu. Bring alles zum Kochen und lass es dann für etwa 15 Minuten auf niedriger Hitze köcheln.
5. Wenn die Zucchini weich ist, kannst du die Suppe vom Herd nehmen und mit einem Stabmixer pürieren, bis sie eine cremige Konsistenz hat.
6. Schmecke deine Suppe mit Salz, schwarzem Pfeffer und einem Spritzer Zitronensaft ab.
7. Zum Schluss bestreust du die Suppe mit frisch gehacktem Koriander.

Grünkohleintopf mit Rind

Zubereitungszeit: 35 Minuten

Portionen: 1 Person

Zutaten:

- 100 g Rindfleisch, gewürfelt
- 150 g Grünkohl, gewaschen und grob gehackt
- 1 kleine Zwiebel, gewürfelt
- 1 kleine Karotte, geschält und gewürfelt
- 1/2 Pastinake, geschält und gewürfelt
- 1 TL frischer Ingwer, fein gehackt
- 2 EL natives Olivenöl extra
- 500 ml Wasser
- 1/2 TL Kurkuma
- 1 TL frischer Rosmarin, gehackt
- Salz und schwarzer Pfeffer nach Geschmack

Zubereitung:

1. Erhitze in einem mittelgroßen Topf das Olivenöl auf mittlerer Stufe. Füge die gewürfelten Zwiebeln hinzu und dünste sie, bis sie glasig sind.
2. Gib das gewürfelte Rindfleisch in den Topf und brate es an, bis es rundum schön angebräunt ist.
3. Füge Karotten, Pastinaken und Ingwer hinzu und dünste alles zusammen für weitere 3 Minuten.
4. Streue den Kurkuma und den Rosmarin über das Gemüse und das Fleisch. Rühre alles gut um, damit die Gewürze gleichmäßig verteilt sind.
5. Gib den Grünkohl dazu und vermische alles sorgfältig.
6. Gieße das Wasser in den Topf und erhöhe die Hitze, um alles zum Kochen zu bringen.
7. Sobald der Eintopf kocht, reduziere die Hitze, decke den Topf ab und lasse alles für etwa 25 Minuten köcheln.
8. Überprüfe, ob das Rindfleisch zart und der Grünkohl weich ist. Schmecke mit Salz und Pfeffer ab.
9. Wenn alles gar ist, nimm den Topf vom Herd und lasse den Eintopf kurz ruhen. Dann serviere ihn in einer tiefen Schüssel.