

# Inhalt

Ohne Jod kein Leben!	4
Lieber ein Jodrezept als Jod auf Rezept!	6
Wie Sie dieses Buch nutzen können	8
Irrungen und Wirrungen um Jod – hier endlich ein paar Fakten	9
Jod-Mythos Nr. 1: Jodmangel existiert heute nicht mehr	10
Jod-Mythos Nr. 2: Nur die Schilddrüse benötigt Jod	11
Jod-Mythos Nr. 3: Keine Jodgabe bei Hashimoto Thyreoiditis	14
Jod-Mythos Nr. 4: Natürliches Jod ist gesünder als künstliches!	15
Jod Mythos Nr. 5: Jod auf Rezept tut's auch	15
Jod-Mythos Nr. 6: Jodsalz verhindert Jodmangel	17
Jod-Mythos Nr. 7: Meersalz ist eine gute Jodquelle	18
Jod-Mythos Nr. 8: Wir sind überjodiert durch Jod im Tierfutter	18
Jod Mythos Nr. 9: Jod im Kochsalz stammt aus giftigen Abfällen	19
Jod Mythos Nr. 10: In Deutschland wird zwangsiodiert	19
Ihr persönlicher Jod-Ernährungscheck	22
Die Jod-Lebensmittelpyramide	28
Ein wenig Warenkunde vorweg	30
Rezepte und Küchentipps	42
Sachwortregister	106
Literatur- und Quellenverzeichnis	107
Bezugsquellen, Infoquellen	108

# Rezepte

## Specials von Sternekoch Johannes King

- Gebratenes Makrelenfilet ..... 37
- Sylter Strandsalat ..... 39

## Snacks

- Rauchlachs-Frischkäse-Sandwich ..... 43
- Focaccia mit Anchovis ..... 44
- Sardinenröllchen ..... 46
- Thunfischsandwich mit Ei ..... 48
- Grissini mit Kräutern und Algen ..... 49
- Meeressalat-Blätterteig-Stangen ..... 49
- Kartoffel-Algen-Muffins ..... 50
- Algen-Reibekuchen ..... 52
- Nori-Algen und Salbei im Backteig ..... 54
- Kartoffel-Algen-Chips ..... 54
- Algen-Rucola-Pesto ..... 55
- Queller-Pesto ..... 55
- Kräuter-Algenkruste ..... 56
- Ulva-Ricotta ..... 57

## Buttervariationen

- Algenbutter ..... 58
- Schnittlauch-Dulse-Butter ..... 58
- Kräuter-Algen-Butter ..... 59

## Kalte Vorspeisen

- Gebeizter Lachs ..... 62
- Sardinen in Zwiebelmarinade ..... 63
- Fischterrine mit Nori-Alge ..... 64
- Hummersalat ..... 66
- Rauchlachs mit Zitrone ..... 68
- Krabbencocktail mit Mango ..... 68
- Avocado-Krabbensalat ..... 69
- Lachs-Frischkäse-Rolle ..... 70
- Rauchfischcrose ..... 72
- Caesar-Salat ..... 74

- Glasmeisterhering ..... 76
- Heringssalat mit Apfel ..... 76
- Heringstartar mit Roter Beete ..... 77
- Oktopus-Salat ..... 78
- Thunfisch-Gemüsesalat mit Ei ..... 79
- Stockfischcreme ..... 80

## Warme Vorspeisen

- Rührei mit Krabben ..... 82
- Omelette mit Krabben ..... 82
- Frittata mit Algen ..... 83
- Gratinierte Jakobsmuscheln ..... 83
- Bandnudeln mit Gemüse und Algen ..... 84
- Nudeln mit Brokkoli und Pecorino ..... 86
- Nudeln mit Krebsfleisch ..... 88
- Paccheri mit Kirschtomaten und Algensoße ..... 90
- Fisch-Risotto mit Fenchelgrün ..... 92
- Algen-Spätzle ..... 94
- Folienkartoffeln mit Algen-Ricotta und Rauchlachs ..... 94

## Hauptgerichte

- Frittierte Meeresfrüchte ..... 95
- Lauch-Algen-Speck-Kuchen ..... 96
- Spinat-Algen-Ricotta-Torte ..... 98
- Gebratenes Fischfilet mit Rosmarinkartoffeln ..... 100
- Gebratener Oktopus mit Zucchinilblüten ..... 102
- Wolfsbarsch in der Salzkruste ..... 104