

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 zwangsjodiert	19
Ihr persönlicher Jod-Ernährungsscheck	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-Dulce-Butter 58
- Kräuter-Algen-Butter 59

Kalte Vorspeisen

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

- Glasmeisterhering 76
- Heringssalat mit Apfel 76
- Heringstatar 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
Zucchini Blüten 102
- Wolfsbarsch in der Salzkruste 104