

INHALT

VORWORT VON SARAH BALLANTYNE	8
EINFÜHRUNG	10
MEINE GESCHICHTE	12
DAS AUTOIMMUNPROTOKOLL	14
KÜCHEN-BASICS	29
Knochenbrühe	36
Einfaches Sauerkraut	38
Kombucha.....	40
Wasserkefir.....	42
Ausgelassenes tierisches Fett / Festes Speisefett	44
Kokosnusskonzentrat	47
Cremige Kokosmilch.....	48
TIPPS UND TRICKS.....	53
ERNÄHRUNGSPLÄNE	66
REZEPTE	83

VORSPEISEN UND SNACKS	84
Knusprige Grünkohl-Chips	86
Feigen-Energie-Bällchen.....	89
Nektarine und Rucola im Schinkenmantel.....	90
Oliventapenade.....	93
Speck-Rinderleber-Pastete mit Rosmarin und Thymian	94
Bunte Wurzelgemüsechips	96
Petersilien-Knoblauch-Dip	98
Birnen im Speckmantel	101
GETRÄNKE	103
Kokosmilch-Chai	104
Grüner Banane-Blaubeer-Smoothie	107
Cremiger Himbeer-Smoothie	108
Traumhafter Mango-Smoothie.....	108

Grüner Energie-Saft	111
Ingwer-Gemüse-Saft.....	111
Aromatisiertes Wasser	112

DRESSINGS UND SAUCEN	114
Zitrusfrüchte-Avocado-Dressing.....	117
Oliven-Avocado-Dressing.....	117
Himbeer-Vinaigrette	118
Blutorangen-Vinaigrette	118
Caesar-Salad-Dressing	121
Ingwer-Limetten-Kokoscreme-Dressing	121
Apfelessig-Vinaigrette	122
Ingwer-Pflaumen-Vinaigrette	122
„Ranch“-Dressing.....	125
Kokos-Basilikum-Pesto.....	126
Knoblauch-„Mayo“	129
Guacamole	130
Mango-Salsa.....	133
Kirsch-BBQ-Sauce.....	134
Nomato-Sauce	137

SALATE	139
Grünkohl-Salat.....	140
Gurkensalat mit Pfefferminze.....	143
Radieschen-Knollenbohnen-Taboulé	144
Krautsalat mit Oliven-Avocado-Dressing	147
Rucola-Fenchel-Salat mit Granatapfelkernen	148
Marktsalat.....	151
Spinat-Zitrusfrüchte-Salat	152
Lachs-Salat nach mediterraner Art	155
„Caesar Salad“ mit Hähnchenfleisch.....	156
Salat mit Zitrusfrüchte-Avocado-Dressing und kurzgebratenem Thunfischsteak.....	159

SUPPEN UND EINTÖPFE	161
Rindergulasch mit Butternusskürbis, Birnen und Thymian.....	163
Rote-Bete-Fenchel-Suppe.....	164
Möhren-Ingwer-Suppe.....	165
Klassische Hühnersuppe	167
Kalte Avocado-Gurken-Suppe.....	168
Cremige Sellerie-Lauch-Suppe.....	171
Kabocha-Kürbis-Suppe.....	172

Herzhaftes Gemüsesuppe	175
Marokkanischer Lamm-Eintopf.....	176
Stärkende Gemüsesuppe.....	179
Kokoscurry-Gemüsesuppe mit Hähnchenfleisch.....	180

GEMÜSE	182
Sautiertes Blattgemüse	185
Butternusskürbis mit Zimt.....	186
Scharf-würziger Blumenkohl.....	189
Buntes Wurzelgemüse	190
Rosenkohl mit knusprigem Speck	193
Süßkartoffelstampf.....	194
Gegrillter Grüner Spargel mit Rosmarin.....	197
Pastinakenpüree	198
Gemüse aus dem Ofen	201
Gebratener „Blumenkohl-Reis“	202
Möhren und Pastinaken aus dem Ofen mit Rosmarin.....	205
Kurzgebratene Broccolini mit Kokos-Basilikum-Pesto.....	206
Süßkartoffel-Pommes mit Knoblauch-„Mayo“	209

GEFLÜGEL.....	210
Hähnchenfrikadellen mit Knoblauch und Salbei.....	213
Feines Hähnchenbrustfleisch	214
Hähnchenleber mit rohem Knoblauch und Thymian	217
Hähnchen-Pesto-Pfanne	218
Grillhähnchen in Marinade	221
Entenbraten mit Orangen-Rosmarin-Glace	222
Stubenküken mit Pilzfüllung.....	225
Hähnchenfleisch-Curry-Salat.....	226
Hähnchenbraten mit Kräutern	229
Geschmorte Hähnchenschenkel mit Salbei.....	230
Hähnchen-Pfanne	233

FISCH UND MEERESFRÜCHTE	234
Klassischer Thunfischsalat	236
Marinierter Lachs	239
Lachs-Salat mit Oliven und Gurke	240
Kabeljau in Kokoskruste	243
Lachs nach mediterraner Art.....	244
Seezungenfilet mit Estragon-Kapern-Sauce.....	247
Heilbutt aus Pfanne und Ofen	248

Pfanne mit Garnelen und Grünen Bohnen	251
„Salmon Chowder“ - Sämige Lachssuppe	252
Forelle mit Kräuterfüllung.....	255
„Clam Chowder“ - Sämige Muschelsuppe	256

RIND- UND LAMMFLEISCH.....	259
In Cranberry-Sauce geschmorte Rippchen.....	260
Fein gezupftes Roastbeef.....	263
Rindfleischfrikadellen mit dreierlei Kräutern	264
Kräutersteak	267
Zitronen-Thymian-Schmorbraten	268
Lammfleischfrikadellen mit Rosmarin und Minze	271
Rindfleischpfanne mit Knoblauch und Brokkoli.....	272
Geschmorte Lammkeule mit Pastinakenpüree	275
Portobello-„Burger“	276
Lammfleischklößchen mit Knoblauch und Spinat.....	279
Rindfleischpfanne mit Rosmarin	280
Lammkotelett mit Rosmarin-Pflaumen-Sauce.....	283
„Spaghetti“ mit Fleischklößchen.....	284

SÜSSSPEISEN.....	286
Gebackene Birnen mit Zimt und Ingwer	289
Apfel-Zimt-Cookies.....	290
Eis am Stiel: Kirsche-Limette	293
Eis am Stiel: Mango-Kokosnuss	293
Kokoscreme-Schale	294
Kokosmakronen.....	297
Himbeer-Kokosnuss-„Käsekuchen“	298
Apfel-Cranberry-Crumble	301
Birnen-Karamell-Tarte	302
ANHANG	305
Online-Ressourcen.....	306
Bibliographie.....	307
Über die Autorin	308
Über den Fotografen.....	308
Dank	309
Rezept-Verzeichnis	310
Verzeichnis nach Zutaten	312