



Küchentipps, die Sie zum Strahlen bringen

- 1 Müll in der Tonne zu recyceln ist gut, es gibt aber Möglichkeiten, ihn zu vermeiden: Frischhaltefolien mehrmals verwenden, Gefrierbeutel auswaschen, Konservengläser und Frischhalteboxen benutzen; keine übermäßig verpackten Produkte kaufen und mit der eigenen Tragetasche einkaufen gehen.
- 2 Wenn Sie sich schon darum bemühen, sich durch darmfreundliche Lebensmittel etwas Gutes zu tun, sollten Sie zum Putzen und Geschirrabwaschen keine chemischen Keulen verwenden. Die Toxine, die Sie dabei aufnehmen, können einen Großteil Ihrer gesunden Ernährung wieder zunichte machen. Versuchen Sie, natürliche, biologisch abbaubare Alternativen zu wählen – ich verwende beispielsweise Backsoda und Essig zum Reinigen von Spüle und Ausguss, Essig zum Fensterputzen und eine Mischung aus 3 Teilen gefiltertem Wasser, 1 Teil weißem Essig, 2 TL Zitronensaft und ein paar Tropfen Teebaumöl in einer Sprayflasche als Allzweckreiniger.
- 3 Verwenden Sie natürliche Schönheitsprodukte oder mischen Sie natürliche Öle und Inhaltsstoffe selbst zu hochwertigen Rezepturen zusammen. Wenn Sie sich an das Selbermachen von Naturkosmetik erst mal nicht herantrauen, können Sie sich von den Rezepturen in meinem Buch *Feeding Your Skin* inspirieren lassen.
- 4 Trinken Sie hochwertiges oder gefiltertes Wasser. Unser Körper besteht zu rund 60 Prozent aus H₂O, daher ist es sinnvoll, das frischeste, reinste Wasser zu trinken, das aufzutreiben ist. Wenn man schon nicht in die Schweizer Alpen ziehen kann, so bleibt als zweitbeste Möglichkeit, sich einen guten Wasserfilter zu besorgen, der Fluoride, Chlor (es tötet schädliche Keime im Leitungswasser, aber auch die guten Mikroorganismen in unserem Bauch!) und Schwermetalle herausfiltert, wertvolle Mineralstoffe jedoch im Wasser belässt. Ich verwende meinen Wasserfilter, um für mich und meine Familie Trinkflaschen aufzufüllen, die wir mit zur Arbeit oder in die Schule nehmen, für Wasser zum Kochen, und ich wasche auch mein Gemüse mit gefiltertem Wasser.
- 5 Biogemüse muss nicht übersorgfältig abgeschrubbt werden – tatsächlich kann ein wenig Erde sogar ganz gut für uns sein. Im Boden tummeln sich unzählige gute Mikroorganismen, darunter auch B12-produzierende, sodass mikroskopisch kleine Schmutzpartikel, die sich auf Gemüse finden, ein Extrageschenk der Natur sind, das unserer Gesundheit und unserem Darm zugutekommt. Natürlich kann Schmutz auch Pathogene enthalten, sodass man es nicht übertreiben sollte. Wer keine Bioprodukte kauft, kann Obst und Gemüse in einer Mischung aus Apfelmost-Essig und Wasser abwaschen, um Fungizide und Pestizide besser zu entfernen.
- 6 Verwenden Sie Gemüse und Früchte der Saison – das ist nicht nur billiger, sondern auch besser für Ihren Körper. Die im Winter erhältlichen Produkte haben wärmende Eigenschaften, während die im Frühling und Sommer gereiften mehr reinigende Eigenschaften aufweisen, was den Biorhythmus unseres Körpers optimal unterstützt.
- 7 Kochen Sie vor und nutzen Sie Ihre Tiefkühltruhe! Als vielbeschäftigte Mutter versuche ich immer, auf Vorrat zu kochen, sodass ich schnell eine Mahlzeit griffbereit habe, wenn die Zeit knapp ist. Man erliegt so außerdem nicht der Verlockung, zu Fertiggerichten und Fast Food zu greifen.

- 8 Schließen Sie sich einer Food-Kooperative an. Ich unterhielt jahrelang Biogemüse-Kooperativen, denn das war die einzige Möglichkeit, um mir Bio-Produkte leisten zu können.
- 9 Fermentieren Sie Gemüse. Sauer vergorenes Gemüse bringt die Darmflora ins Lot und die Haut zum Strahlen.
- 10 Bereiten Sie Lebensmittel richtig zu – Nüsse stecken voller gesunder Fette und Aromen, können sich jedoch wegen ihres Gehalts an Phytinsäure negativ auf unser Verdauungssystem auswirken. Man kann sie aber darmfreundlich aufbereiten, indem man sie für mindestens 12 Stunden in gefiltertem, leicht mit Himalayasalz versehenem Wasser einweicht (ich gebe noch etwas Apfelmost-Essig hinein). Dann die Nüsse abspülen, auf einem Backblech verteilen und im Backofen auf niedrigster Stufe etwa 12 Stunden trocknen, bis sie leicht knusprig sind. Nicht nur Nüsse und Körner, sondern auch viele andere pflanzliche Nahrungsmittel enthalten Antinährstoffe, die man mit der richtigen Zubereitung reduzieren oder sogar eliminieren kann.
- 11 Selbst gemachte Naturkosmetik hat hervorragende hautverjüngende Eigenschaften. Ich reinige meine Haut mit Kokosöl, reibe meinen Körper mit einem simplen Peeling aus Olivenöl und Zucker ab und mein Gesicht mit der Innenseite einer Papayaschale (nachdem ich die Frucht verspeist habe). Papaya ist reich an Papain, ein Enzym, das zur Ablösung abgestorbener Hautzellen beiträgt und das Hautbild verfeinert. Apfelmost-Essig mit Wasser vermischt eignet sich wunderbar als Gesichtswasser sowie als Haartonikum.
- 12 Vermeiden Sie industriell gefertigte, raffinierte oder gebleichte weiße Kohlenhydrate wie Haushaltszucker, Mehl, Zerealien, Kracker, Backwaren, Weißbrot, Weißmehlnudeln – alles Lebensmittel, die müde, aufgebläht und süchtig machen.
- 13 Kräuter verfeinern nicht nur den Geschmack meiner Speisen, die Arbeit im Kräuterbeet ist für

mich auch Meditation, und der Kontakt mit der Erde wirkt sich zudem positiv auf den Darm aus. Untersuchungen zeigen, dass Kinder, die auf Bio-Bauernhöfen aufwachsen, weniger Ekzeme und Allergien haben, was vermutlich darauf zurückzuführen ist, dass sie mit der mikrobiellen Vielfalt in der Erde in Berührung kommen.

- 14 Investieren Sie in einen Slow-Cooker – damit spart man erstaunlich viel Zeit, denn man kann im wahrsten Sinne des Wortes einfach alle Dinge in einen Topf werfen, den Timer einschalten und hat beim Heimkommen eine wunderbar nahrhafte und leicht verdauliche Mahlzeit auf dem Tisch.
- 15 Lebensmittelhändler Ihres Vertrauens (Fischhändler, Metzger, Gemüsehändler etc.) sind ebenso wichtig wie ein guter Arzt, denn Essen ist Medizin.
- 16 Je gründlicher man sein Essen kaut, umso mehr Speichel wird unter die Nahrung gemischt, der den Speisebrei mit Verdauungsenzymen anreichert.
- 17 Kein Stress zur Essenszeit – erstens kein Streit bei Tisch, weil das der Verdauung schadet, und zweitens niemanden zum Essen zwingen – denn das ist ein Fiasko für die Verdauung. Falls möglich, sollte man während des Essens auf das Trinken verzichten, da dies die Verdauungsenzyme verwässert, die beim Aufspalten der Nahrungsbestandteile helfen.
- 18 Rohkost nur in Maßen verzehren – Rohkost ist reich an Enzymen, die ausgezeichnet für die Gesundheit sind. Wenn der Darm jedoch überfordert ist, kann Rohkost ihn noch mehr belasten. Finden Sie also einen Mittelweg zwischen rohen und gekochten Speisen.
- 19 Trinken Sie Knochenbrühe – Knochenbrühe gehört zu den heilsamsten und stärkenden Lebensmitteln für Ihren Darm, Ihre Haut und Ihr gesamtes Wohlbefinden. Sie ist entzündungshemmend und reich an hautklärenden, darmheilenden und kollagenbildenden Aminosäuren und Mineralstoffen.





»Morning-Glow«-Smoothie-Bowl

Dieser gesunde »Smoothie zum Löffeln« ist nicht nur reich an Ballaststoffen, Vitaminen, Antioxidantien und Lipiden, sondern enthält auch wertvolle Mineralstoffe wie Selen, Kupfer und Zink, die die Haut schützen und zum Strahlen bringen. Optional kann man die Wirkung noch verstärken, indem man sich bereits morgens mit Prä- und Probiotika seiner Wahl versorgt, um die Darmflora und damit auch die Hautgesundheit zu unterstützen.

ERGIBT 2 PORTIONEN

125 g tiefgefrorene Blaubeeren
100 g tiefgefrorenes ungesüßtes Açaí-Fruchtfleisch
1 reife Banane, grob gehackt und dann tiefgefroren
125 g Kokoskefir (Rezept auf Seite 304) oder
Naturjoghurt
1/4 TL gemahlener Zimt
2 TL Chiasamen
2 TL Kakao-Nibs

Für das Topping

1 kleine reife Banane, geschält und in Scheiben
geschnitten
6-10 frische Blaubeeren
2 EL Granola (Rezept auf Seite 329)
1 EL rohe Pistazienkerne, fein gehackt
1 EL getrocknete Goji-Beeren
1 TL Bienenpollen* (für Bienenallergiker nicht
geeignet)
1 TL Hanfsamen (optional)

* Erhältlich im Bioladen.

Die Blaubeeren, das Açaí-Fruchtfleisch, die Banane, den Kokoskefir (oder den Naturjoghurt), den Zimt, die Chiasamen, die Kakao-Nibs im Hochgeschwindigkeitsmixer zu einem glatten, cremigen Smoothie verarbeiten.

Den Smoothie auf zwei Portionsschalen verteilen und mit dem Topping garniert servieren.

Sofort genießen.

TIPP:

Das Topping kann je nach persönlichem Geschmack oder Verfügbarkeit variiert werden.

Hirse-Porridge mit einem Topping aus gebackenen Honig-Feigen & Karamell aus Mandeln & Kernen

Dieses Rezept ist ein echter Hochgenuss für unsere Sinne und die guten Darmbakterien, denn sowohl Hirse als auch Feigen dienen als Präbiotika (Futter für unsere Billionen kleiner Helfer).

ERGIBT 2 PORTIONEN

Für das Porridge

100 g geschälte Hirse*, über Nacht in Wasser eingeweicht und dann abgossen und abgespült
250 ml Mandelmilch (oder eine andere Nussmilch Ihrer Wahl), plus etwas extra zum Servieren
1 TL gemahlener Zimt
½ TL Vanilleschotenpulver*

Für das Karamell

2 EL Mandelkerne
3 TL Roh-Honig
1 EL Kürbiskerne
1 EL Sonnenblumenkerne
1 TL schwarze Sesamsamen

Für die Feigen

2 frische Feigen
1 TL Roh-Honig

Den Backofen auf 180 °C vorheizen und zwei Backbleche mit Backpapier auslegen.

Für das Porridge die Hirse in einen mittelgroßen Topf geben, 500 ml Wasser, die Mandelmilch, den Zimt und das Vanilleschotenpulver hinzufügen und alles zum Kochen bringen. Die Temperatur zurück-schalten und das Porridge auf niedriger Stufe unter häufigem Umrühren 20-25 Minuten sanft köcheln lassen, bis die Hirse weich ist, aber noch leicht Biss hat. Die Flüssigkeit sollte weitgehend absorbiert worden sein, sodass das Porridge eine cremige Konsistenz hat.

Während das Porridge gart, das Karamell zubereiten. Hierfür die Mandelkerne auf einem der vorbereiteten Backbleche verteilen, mit 2 TL Honig beträufeln und 5 Minuten im Ofen backen. Nun die Kürbis- und Sonnenblumenkerne sowie die Sesamsamen auf den Mandeln verteilen, den restlichen TL Honig darüber-träufeln und alles weitere 5 Minuten backen, bis die Mandeln sowie Samenkerne golden gebräunt sind und der Honig karamellisiert ist. Zum Abkühlen beiseitestellen, bis das Karamell ausgehärtet ist. Dann in mundgerechte Stücke brechen oder grob hacken.

Für die Feigen die Früchte der Länge nach halbieren. Mit der Schnittseite nach oben auf das andere Backblech legen und mit Honig beträufeln. Etwa 15 Minuten backen, bis sie weich und saftig sind.

Das Porridge auf zwei Portionsschalen verteilen, mit den warmen Honig-Feigen und Karamell-Stückchen garnieren und servieren. Nach Belieben das Porridge mit etwas Mandelmilch übergießen.

* Erhältlich im Bioladen oder im gut sortierten Supermarkt.



Smoothie-Bowl mit gekochter Birne, Banane & herbstlichen Gewürzen

Durch die Haferflocken ist diese cremige Köstlichkeit reich an Silicium, das der Haut Elastizität verleiht, außerdem enthält dieses Frühstück antiinflammatorische und antioxidative Gewürze.

ERGIBT 1 PORTION

Für die gekochte Birne

- 1½ EL Roh-Honig
- 1½ EL Apfelmost-Essig (unpasteurisiert)
- ½ TL Vanilleschotenpulver*
- 1 Birne (beispielsweise Alexanderbirne), geschält und vom Kerngehäuse befreit

Für den Smoothie

- 30 g glutenfreie Haferflocken, über Nacht in Wasser eingeweicht
- 1 tiefgefrorene Banane, grob gehackt
- 30 g Mandelmus
- 1 Medjool-Dattel, entsteint
- ½ TL geriebene Muskatnuss
- ½ TL gemahlene Kurkuma
- ¼ TL gemahlener Zimt
- ⅙ TL schwarzer Pfeffer aus der Mühle
- 125 ml Mandelmilch

Für das Topping

- 2 EL Granola mit Nüssen & Gewürzen (Rezept auf Seite 329)
- 1 TL Bienenpollen* (für Bienenallergiker nicht geeignet)
- ein paar Blütenblätter der Ringelblume (optional)

TIPPS:

Die Birne kann im Voraus zubereitet und im Kühlschrank bis zu 1 Woche aufbewahrt werden. Sie können also gleich mehrere Birnen kochen und für ein weiteres Frühstück verwenden.

Anstelle der gedünsteten Birne kann man auch frische Birnen oder Feigen verwenden.

* Erhältlich im Bioladen.

Für die gekochte Birne 500 ml Wasser, den Roh-Honig, den Apfelmost-Essig und das Vanilleschotenpulver in einen ausreichend großen Topf geben und zum Kochen bringen.

Den Herd auf niedrigste Stufe herunterschalten, die Birne in den Topf geben, mit Backpapier abdecken und mit einem umgedrehten Teller beschweren, damit sie unter der Kochflüssigkeit bleibt. Etwa 20–25 Minuten dünsten, bis sie weich ist. Vom Herd nehmen und die Birne in der Kochflüssigkeit abkühlen lassen.

Für den Smoothie die Haferflocken abgießen, zusammen mit den angegebenen Zutaten im Hochgeschwindigkeitsmixer pürieren und zu einer sämigen glatten Mixtur verarbeiten. Dann den Smoothie in eine Portionsschüssel füllen.

Die gekochte Birne aus der Kochflüssigkeit heben, wenn gewünscht in mundgerechte Stücke schneiden und auf dem Smoothie verteilen. Optional noch die Bienenpollen und die Ringelblumen-Blütenblätter darüberstreuen.



Asiatische Frühlingszwiebel-Omeletts mit Kimchi & Krabben

Jahrelang verspürte ich ständig Heißhunger auf Krabben; des Rätsels Lösung war mein Vitamin-B12-Mangel und die Tatsache, dass die Schalentiere viel Vitamin B12 enthalten. Ich esse sie gern in Kombination mit Omelett und Kimchi. Köstlich!

ERGIBT 2 PORTIONEN

Für die Füllung

200 g vorgegartes Krabbenfleisch (Garnelen)
225 g *Kimchi*, grob gehackt (Rezept auf Seite 315)
2 große Handvoll frischer Koriander
1 große Handvoll frische Bohnensprossen
etwas frische Chilischote, in feine Ringe geschnitten
(optional)

Für die Omeletts

6 große Eier
1 Frühlingszwiebel (nur der grüne Teil), in sehr feine Ringe geschnitten
1 EL Kokosöl, zerlassen
optional etwas *Chilisauce*, zum Servieren (Rezept auf Seite 320)

Für die Füllung das Krabbenfleisch, das *Kimchi*, den Koriander, die Bohnensprossen und die frische Chili (falls verwendet) in einer mittelgroßen Schüssel vermischen und beiseitestellen.

Für die Omeletts die Eier mit einer Gabel in einer Schüssel leicht miteinander verquirlen, sodass Eigelb und Eiweiß marmorieren. Die Frühlingszwiebel unterrühren.

Eine große Bratpfanne auf mittlere bis hohe Temperatur vorheizen. Die Hälfte des Kokosöls hineingeben und schwenken, um den Boden der Pfanne mit Öl zu überziehen. Sobald alles von Öl glänzt, die Hälfte der Eier-Mischung in die Pfanne gießen, die Pfanne schwenken und neigen, damit sich die Eier-Mischung gleichmäßig verteilt und ein dünnes Omelett bildet.

Das Omelett 20–30 Sekunden backen, bis die Unterseite goldbraun und die Messe gerade eben gestockt ist. Die Hälfte der Füllung auf einer Hälfte des Omeletts verteilen, und die andere Omeletthälfte darüberklappen. Auf einen Servierteller geben und sofort servieren.

Mit den restlichen Zutaten auf die gleiche Weise ein zweites Omelett zubereiten und sofort servieren. Falls gewünscht, das Gericht mit etwas *Chilisauce* beträufeln.



Süßkartoffel-Puffer mit Ziegenkäse-Creme, Spinat & pochierten Eiern

*Kartoffelpuffer bilden eine ideale Unterlage für eigentlich alles – Eier, Hähnchen, Gemüse ...
und wenn sie aus Süßkartoffeln hergestellt werden, enthalten sie noch dazu wertvolle
Präbiotika als Futter für unsere guten Darmbakterien.*

ERGIBT 4 PORTIONEN (8 PUFFER)

Für die Creme

150 g weicher Ziegenkäse
60 ml vollfette Kokosmilch (aus der Dose)
1½ EL Zitronensaft, frisch ausgepresst
1 kleine Zehe Knoblauch, zerdrückt
etwas Himalayasalz

Für die Puffer

350 g Süßkartoffel (1 mittelgroße Knolle)
½ kleine rote Zwiebel, in feine Ringe geschnitten
Himalayasalz und schwarzer Pfeffer aus der Mühle
1 großes Ei, leicht verquirlt
etwas Ghee zum Braten

Für die Eier

1 Schuss weißer Essig
4 große Eier

Für den Spinat

1 TL Ghee
250 g Spinat, grob gehackt
Saft von etwa ½ Zitrone, frisch ausgepresst

Chilisauce, zum Garnieren (Rezept auf Seite 320),
nach Belieben
Mikrogreens (wie beispielsweise Kresse oder
Radieschensprossen) zum Garnieren (optional)

Für die Creme den Ziegenkäse, die Kokosmilch, den Zitronensaft und den Knoblauch in einer kleinen Schüssel miteinander vermischen und glattrühren. Mit Salz abschmecken und beiseitestellen.

Für die Puffer die Süßkartoffel schälen und grob reiben. In einem sauberen Geschirrtuch die überschüssige Feuchtigkeit ausdrücken.

Die Süßkartoffel und die Zwiebelringe in einer Schüssel vermischen, salzen und pfeffern. Das Ei hinzugeben und alles verrühren.

Den Ofen auf 150 °C vorheizen (zum Warm halten).

In einer beschichteten Pfanne 1 EL Ghee bei niedriger bis mittlerer Temperatur erhitzen. Für jeden Puffer je ein Achtel der Mischung in die Pfanne geben, leicht flach drücken und die Puffer auf jeder Seite etwa 3 Minuten braten, bis sie knusprig und goldbraun sind. Die Puffer in Chargen anbraten und im Backofen warm halten, bis alle herausgebacken sind.

Einen Topf mit Wasser zum Köcheln bringen. Den Essig hinzugeben, das Wasser mit einem Löffel umrühren, sodass ein Strudel entsteht. Je 1 Ei über dem Strudel aufschlagen und in die Mitte des Strudels gleiten lassen. Jedes Ei 2–3 Minuten pochieren, bis das Eiweiß fest, aber das Eigelb noch etwas flüssig ist. Mit einer Schaumkelle herausheben und die Eier auf einem angewärmten Teller abtropfen lassen.

Für den Spinat zeitgleich das Ghee in einer Pfanne erhitzen und den Spinat darin anschwitzen, bis er zusammenfällt. Dann mit Zitronensaft, Salz und Pfeffer abschmecken.

Zum Servieren die Puffer auf Teller verteilen und mit der Creme, dem Spinat und den Eiern anrichten. Optional *Chilisauce* und Mikrogreens darüberggeben.



Rosenkohl-Grünkohl-Fritter mit Nuss-»Käse« & minzigem Avocado-Erbсен-Stampf

Avocado gehört zu meiner Lieblingsnahrung für die Haut. Sie ist reich an guten Fetten, mit deren Hilfe unser Körper die fettlöslichen Antioxidantien im Kohl besser verwerten kann.

ERGIBT 4 PORTIONEN

Für den Avocado-Erbсен-Stampf

70 g tiefgefrorene grüne Erbsen
1 große Avocado, halbiert, das Fruchtfleisch von Schale und Kern befreit
Saft von ½ Zitrone, frisch ausgepresst
1 kleine Handvoll frische Minzeblätter, fein gehackt
Himalayasalz und schwarzer Pfeffer aus der Mühle

Für die Fritter

200 g Rosenkohl, in Streifen geschnitten
4 große Blätter Grünkohl, von den holzigen Teilen befreit und in feine Streifen geschnitten
3 Frühlingszwiebeln, in feine Ringe geschnitten
15 g Nährhefeflocken**
1 große Handvoll frische Minzeblätter, grob gehackt
1 große Handvoll frischer Dill (nur die zarten Spitzen), grob gehackt
2 Zehen Knoblauch, fein gehackt
3 TL Kapern, fein gehackt
Schale von 1 Bio-Zitrone, fein abgerieben (nur die äußerste Schicht)
1 ½ TL Pfeilwurzmehl
½ TL Himalayasalz
¼ TL schwarzer Pfeffer aus der Mühle
4 große Eier, leicht verquirlt
Olivenöl zum Braten

Zum Servieren

*Fermentierter Nuss-»Käse«*** (Rezept auf Seite 308)
1 Bio-Zitrone, in Spalten geschnitten

Den Backofen auf 150 °C vorheizen.

Für den Avocado-Erbсен-Stampf in einem kleinen Topf Wasser zum Kochen bringen und die Erbsen darin 20 Sekunden blanchieren. Durch ein Sieb abgießen, in einer Schüssel mit Eiswasser abschrecken, erneut abgießen.

Die Erbsen zusammen mit der Avocado in eine Schüssel geben, mit einem Kartoffelstampfer grob zerdrücken und miteinander vermischen. Den Zitronensaft sowie die Minze einrühren und alles mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Für die Fritter die angegebenen Zutaten (bis auf die Eier und das Olivenöl) in einer Schüssel vermischen. Dann die Eier untermischen, um die Mischung zu binden.

Eine große beschichtete Bratpfanne bei mittlerer Temperatur vorheizen, das Olivenöl hineinträufeln und die Fritter portionsweise darin ausbacken. Dazu für jeden Fritter je 2-3 gehäufte EL der Mischung in die Pfanne geben und leicht flach drücken, sodass 1 cm dicke Bratlinge entstehen. Auf jeder Seite 2 Minuten braten, bis die Fritter goldbraun sind. Auf einem Teller im Backofen warm halten, bis alle Fritter herausgebacken sind.

Die Fritter zum Servieren mit *Fermentiertem Nuss-»Käse«* bestreichen, den Avocado-Erbсен-Stampf darübergeben und das Gericht mit Zitronenspalten zum Auspressen garnieren.

* Erhältlich im Bioladen oder in speziellen Fachgeschäften.

** Kann optional durch *Labné* (Rezept auf Seite 306) ersetzt werden.



Topinambur-Salat mit Ponzu-Dressing, Thunfisch-Medaillons im Sesammantel & Chili-Mayo

Thunfisch ist reich an Zink und Selen, beide wunderbar für die Hautverjüngung. Topinambur ist ein präbiotisches Nahrungsmittel und in Verbindung mit Ponzu-Sauce einfach köstlich!

ERGIBT 4 PORTIONEN

Für das Ponzu-Dressing

60 ml Instant-Dashi-Brühe (Fertigprodukt)
60 ml Tamarisauce
2 EL Zitronensaft, frisch ausgepresst
2 EL Limettensaft, frisch ausgepresst
1½ EL Mirin (Reiswein)

Für die Chili-Mayo

2 EL *Chilisauce* (Rezept auf Seite 320)
60 ml Vollei-Mayonnaise

Für den Salat

Saft von ½ Zitrone, frisch ausgepresst
450 g (etwa 6–8) Topinambur, geschält
2 Karotten, geschält und quer halbiert
2 große Handvoll Sonnenblumenkernsprossen
½ Bund frischer Schnittlauch, in 5 cm lange Stücke geschnitten

Für die Medaillons

400 g Thunfisch-Rückenfilet*
Himalayasalz und schwarzer Pfeffer aus der Mühle
2 EL weiße Sesamsamen
2 EL schwarze Sesamsamen
1 EL Kokosöl

TIPP:

Das Dressing kann im Voraus zubereitet und in einem luftdicht verschlossenen Behälter bis zu 1 Monat im Kühlschrank aufbewahrt werden.

* Aufgrund des potenziell hohen Quecksilbergehalts empfehle ich, Thunfisch nur gelegentlich auf den Speiseplan zu setzen.

Für das Ponzu-Dressing die angegebenen Zutaten in einer kleinen Schale verquirlen und beiseitestellen.

Für die Chili-Mayo die *Chilisauce* sowie die Mayonnaise in einer kleinen Schale vermischen und beiseitestellen.

Für den Salat eine große Schüssel mit kaltem Wasser füllen und den Zitronensaft hinzugeben. Die Topinambur mit einem Gemüsehobel fein aufschneiden und in das Zitronenwasser legen, um eine Verfärbung zu verhindern.

Die Karottenhälften der Länge nach in dünne Scheiben schneiden und in eine Salatschüssel geben. Die Sprossen und den Schnittlauch untermischen.

Für die Medaillons den Thunfisch in vier rechteckige Blöcke zu je 100 g schneiden. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die weißen und schwarzen Sesamsamen auf einem Teller mischen und die Thunfisch-Blöcke darin wenden

Eine Bratpfanne bei mittlerer bis hoher Temperatur heiß werden lassen. Das Kokosöl hinzugeben und die Pfanne schwenken, um das Fett zu verteilen. Die Thunfisch-Blöcke auf jeder Seite 10–15 Sekunden scharf anbraten, bis das Fleisch außen rundherum gar, in der Mitte aber noch rosa ist.

Die Thunfisch-Blöcke auf einem Schneidebrett 2 Minuten ruhen lassen, dann quer in 1,5 cm dicke Medaillons aufschneiden.

Die Topinambur abgießen und zu den restlichen Salatzutaten geben. Die Hälfte des Ponzu-Dressings über den Salat gießen und untermischen.

Zum Servieren den Salat und die Medaillons auf vier Tellern anrichten. Alles mit dem restlichen Dressing beträufeln und die Mayonnaise dazu reichen.





Snacks

.....

Beim Streben nach einer schönen Haut und einem gesunden Körper sind es meistens die Zwischenmahlzeiten, bei denen wir ins Straucheln geraten. Energietiefs am Vormittag oder Nachmittag schreien oft geradezu nach einem Hochenergie-Snack voll Einfachzucker. Aber anstatt zu kohlenhydratreichen Schokoriegeln zu greifen, sollten Sie Snacks wählen, die reich an Nährstoffen, Proteinen, guten Fetten und komplexen Kohlenhydraten sind, die Sie über längere Zeit kontinuierlich mit Energie versorgen. Zudem reduzieren nährstoffreiche Snacks Heißhungerattacken. Gesunde Snacks wie Knäcke-
brot aus Kernen und Körnern, belegt mit Sardinen und Avocado, Apfelscheiben mit cremigem Nussmus, Karotten- und Selleriesticks mit gesunden Dips, Grünkohl- oder Süßkartoffelchips, Smoothies oder selbst gemachte Kräcker mit einem nährstoffreichen Aufstrich – sie alle helfen dabei, den Blutzuckerspiegel in Balance zu halten und die Haut von innen heraus zu verwöhnen.

Gibt es denn gesunde süße Snacks? Ja! Wenn sie gute natürliche Süßungsmittel enthalten – aber auch dann sollte man sie nur in Maßen genießen. Wenn ich ein Stück Schokolade esse, knabber ich dazu immer ein paar Nüsse, die dabei helfen, den Anstieg der Blutzuckerwerte auszugleichen, zudem sind Nüsse und Kakao eine so köstliche Kombination! Bei der Wahl gesunder süßer Snacks sollte man darauf achten, dass sie viel Protein enthalten, das dabei hilft, den Blutzuckerspiegel im Gleichgewicht zu halten.

Alle Rezepte in diesem Buch eignen sich als Snacks. Auch Suppen sind großartige Zwischenmahlzeiten, und Reste vom Mittag- oder Abendessen des Vortags ergeben ebenfalls einen leckeren Imbiss für zwischendurch.



Würziges Knäckebrot mit Körnern

Die mineralstoffreichen Samen und Kerne dieses schmackhaften Knäckebrots enthalten unter anderem für die Kollagenproduktion essenzielles Kupfer und Mangan sowie Eisen, das zu gesundem Haar und schönen, starken Nägeln beiträgt. Am besten mit frischem Gemüse belegen, denn Vitamin C fördert die Eisenresorption!

ERGIBT 16 GROSSE SCHEIBEN

40 g Chiasamen
1½ EL gemahlene Leinsamen
1½ TL Koriandersamen
1 TL Kreuzkümmelsamen
1 TL Fenchelsamen
1 TL Chiliflocken
50 g Kürbiskerne
35 g Sesamsamen
35 g Sonnenblumenkerne
50 g nicht geschälte Hirse*
40 g Leinsamen
1 TL Himalayasalz
½ TL schwarzer Pfeffer aus der Mühle

TIPP:

In einem luftdicht verschlossenen Behälter können die Knäckebrotsscheiben bis zu 1 Monat aufbewahrt werden.

* Erhältlich im Bioladen oder Reformhaus.

Den Backofen auf 120 °C vorheizen.

Die Chia- und Leinsamen mit 180 ml kaltem Wasser in einer Schüssel verrühren. 10 Minuten zum Aufquellen beiseitestellen, sodass eine Art dickes Gel entsteht.

Eine kleine Bratpfanne bei niedriger bis mittlerer Temperatur vorheizen. Die Koriander-, Kreuzkümmel- und Fenchelsamen sowie die Chiliflocken etwa 20 Sekunden darin rösten, bis sie aromatisch duften. Von der Kochstelle nehmen und kurz abkühlen lassen, dann im Mörser zerstoßen oder in der Gewürzmühle grob zermahlen.

Die zerstoßenen Gewürze sowie die Kürbiskerne, die Sesamsamen, die Sonnenblumenkerne, die Hirse, die Leinsamen, das Salz und den Pfeffer sorgfältig unter das Chia-Leinsamen-Gel mischen.

Die Masse zwischen zwei Bögen Backpapier zu einem etwa 40 × 25 cm großen und etwa 2 mm dicken Rechteck ausrollen. Den oberen Backpapierbogen entfernen. Auf der »Teigplatte« mit einem großen Messer 16 große Knäckebrotsscheiben markieren. Das Backpapier mitsamt dem Teig auf ein Backblech heben.

Etwa 1¼–2 Stunden im Ofen backen, bis die Mischung knusprig und vollkommen durchgetrocknet ist. Alternativ kann das Gebäck bei 60 °C in einem Dörrgerät getrocknet werden, wodurch sich die Zeit auf etwa 4 Stunden erhöht.

Aus dem Backofen bzw. Dörrgerät nehmen und an den markierten Linien durchschneiden, um einzelne Knäckebrotsscheiben zu erhalten. Vollständig auskühlen lassen und nach Wunsch Belegen oder mit Nussmus bestreichen.



Zatar-Brathähnchen mit einer Füllung aus Blumenkohl, Pinienkernen & Rosinen

Bei diesem nahrhaften, duftenden Gericht spielt Zatar die Hauptrolle, eine wunderbare Gewürzmischung mit einer Fülle von Aromen und entzündungshemmender Wirkung. Ein tolles Sonntagabendessen, das Kraft für die neue Woche gibt!

ERGIBT 4 PORTIONEN

Für die Füllung

300 g Blumenkohl, in Röschen zerteilt
3 große Handvoll frische glatte Petersilie, grob gehackt
40 g *Fermentierte Butter* (Rezept auf Seite 303)
2 Zehen Knoblauch, fein gehackt
35 g Pinienkerne, in der Pfanne leicht geröstet
35 g Rosinen, grob gehackt
1 EL Sesamsamen, in der Pfanne leicht geröstet
Schale und Saft von 1 Bio-Zitrone, fein abgerieben und frisch ausgepresst
Himalayasalz und schwarzer Pfeffer aus der Mühle

Für das Brathähnchen

1 Bio-Hähnchen (1,5 kg), küchenfertig
2 rote Zwiebeln, in dicke Ringe geschnitten
Olivenöl, zum Beträufeln
2 EL Zatar-Gewürzmischung
Himalayasalz und schwarzer Pfeffer aus der Mühle

Den Backofen auf 200 °C vorheizen.

Für die Füllung den Blumenkohl im Universalzerkleinerer zu reisähnlichen Körnchen verarbeiten. In eine Schüssel umfüllen, die restlichen Füllungszutaten hinzufügen und alles vermischen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Für das Brathähnchen das Hähnchen unter fließendem kaltem Wasser waschen und dabei auch den Hohlraum reinigen. Mit Küchenkrepp trocken tupfen. Das Hähnchen mit der Blumenkohlmischung füllen.

Die Zwiebelringe in einen Bräter geben und das Hähnchen darauflegen. Das Hähnchen mit Olivenöl beträufeln und damit einreiben, dann die Zatar-Gewürzmischung darüberstreuen. Mit etwas Salz und Pfeffer würzen.

250 ml Wasser auf den Boden des Bräters gießen und das Hähnchen 30 Minuten im Backofen bei 200 °C garen. Dann die Temperatur auf 180 °C herunterschalten und das Hähnchen nochmals etwa 1 Stunde weitergaren, bis die Haut knusprig goldbraun und das Fleisch gar ist (hierfür das Fleisch mit einem Spieß an der dicksten Stelle der Keule einstecken – wenn ein klarer Saft austritt, ist das Hähnchen gar).

Das Hähnchen aus dem Ofen nehmen, auf einen Servierteller legen, mit Alufolie bedecken und vor dem Tranchieren 10–15 Minuten ruhen lassen. Dazu Beilagen Ihrer Wahl reichen.

Hähnchenschenkel mit Sellerie, Rosmarin & Wacholder

Hähnchen gibt es bei uns fast immer am Sonntagabend – das ist eine heiß geliebte Familientradition. Hier ein wirklich köstliches und nahrhaftes Rezept: Sellerie ist gut für die Verdauung, Rosmarin schützt vor oxidativen Schäden, und Wacholderbeeren wirken antimikrobiell, antioxidativ und verleihen dem Gericht eine wunderbar duftende Note.

ERGIBT 4 PORTIONEN

4 Bio-Hähnchenschenkel
etwas Olivenöl, zum Beträufeln
Himalayasalz und schwarzer Pfeffer aus der Mühle
2 EL *Fermentierte Butter* (Rezept auf Seite 303), plus
etwas extra zum Bestreichen
1 große braune Zwiebel, in dünne Ringe geschnitten
2 Zehen Knoblauch, in feine Scheiben geschnitten
375 ml trockener Weißwein
375 ml *Brühe aus Hühnerknochen* (Rezept auf Seite
300) oder ein Fertigprodukt
125 ml Crème double (alternativ 2 TL *Fermentierte
Butter*, für alle, die herkömmliche Milchprodukte
wegen Lactoseintoleranz meiden)
400 g Sellerie, geschält, in Spalten geschnitten
4 große Zweige frischer Rosmarin
3 Lorbeerblätter
1 EL Wacholderbeeren, grob zerstoßen
1 Streifen Orangenzeste, fein abgehobelt
ein paar Zweige frischer Thymian (optional)

Den Backofen auf 180 °C vorheizen.

Einen Bräter oder eine ofenfeste Pfanne (mit passendem Deckel) bei mittlerer bis hoher Temperatur auf dem Herd vorheizen.

Die Hähnchenteile mit Olivenöl beträufeln, salzen und pfeffern. 3-4 Minuten auf jeder Seite anbraten, bis sie angebräunt sind. Auf einen Teller legen.

Die Wärmezufuhr auf niedrige bis mittlere Temperatur reduzieren. Die Butter in den Bräter geben und die Zwiebel sowie den Knoblauch darin anbraten, bis sie goldbraun und weich sind. Den Weißwein angießen, alles zum Kochen bringen und ein paar Minuten simmern lassen. Die Knochenbrühe und die Sahne dazugeben und alles zum Köcheln bringen. Von der Kochstelle nehmen. Die Hähnchenteile zurück in den Bräter geben. Die Selleriespalten, die Rosmarinzweige, die Lorbeerblätter, die Wacholderbeeren, die Orangenzeste und, falls verwendet, die Thymianzweige hinzufügen.

Den Deckel auflegen und alles etwa 40 Minuten im Ofen garen, bis beim Einstechen mit einem Spieß an der dicksten Stelle des Fleisches klarer Saft austritt und der Sellerie weich ist.

Die Hähnchenschenkel und den Sellerie aus dem Bräter heben und auf einen Teller legen. Zum Warmhalten mit Alufolie abdecken.

Die im Bräter oder Topf verbliebene Flüssigkeit bei mittlerer Temperatur 3-4 Minuten einreduzieren lassen, sodass sie auf einem Löffelrücken sichtbar haften bleibt.

Die Hähnchenteile und den Sellerie wieder in den Bräter geben und vor dem Servieren mit der Sauce überziehen.

