

NICOLE STAABS

DETOX

DAS KOCHBUCH



G|U

Mit kostenloser App für Ihren
persönlichen Detox-Wochenplan



DETOK

Mit der kostenlosen »GU Diät Plus«-App zum Buch haben Sie Ihre Lieblingsrezepte immer dabei und können sich Ihren persönlichen Detox-Wochenplan zusammenstellen.



Und so einfach geht's:

Laden Sie die kostenlose »GU Diät Plus«-App im Apple App Store oder im Google Play Store auf Ihr Smartphone.

Starten Sie die App und wählen Sie Ihren Titel aus.

Scannen Sie das gewünschte Rezeptbild mit der Kamera Ihres Smartphones. Klicken Sie im Display auf die Funktion Ihrer Wahl: Sammeln Sie Ihre Lieblingsrezepte, speichern und verschicken Sie Ihre Einkaufsliste per E-Mail oder stellen Sie sich aus den Rezepten Ihren persönlichen Wochenplan zusammen.



DETOKS

DAS KOCHBUCH



AUTORIN: NICOLE STAABS

FOTOS: COCO LANG



DIE GU-QUALITÄTS-GARANTIE

Wir möchten Ihnen mit den Informationen und Anregungen in diesem Buch das Leben erleichtern und Sie inspirieren, Neues auszuprobieren. Bei jedem unserer Bücher achten wir auf Aktualität und stellen höchste Ansprüche an Inhalt, Optik und Ausstattung. Alle Rezepte und Informationen werden von unseren Autoren gewissenhaft erstellt und von unseren Redakteuren sorgfältig ausgewählt und mehrfach geprüft. Deshalb bieten wir Ihnen eine 100 %ige Qualitätsgarantie.

Darauf können Sie sich verlassen:

Wir legen Wert darauf, dass unsere Kochbücher zuverlässig und inspirierend zugleich sind.

Wir garantieren:

- dreifach getestete Rezepte
- sicheres Gelingen durch Schritt-für-Schritt-Anleitungen und viele nützliche Tipps
- eine authentische Rezept-Fotografie

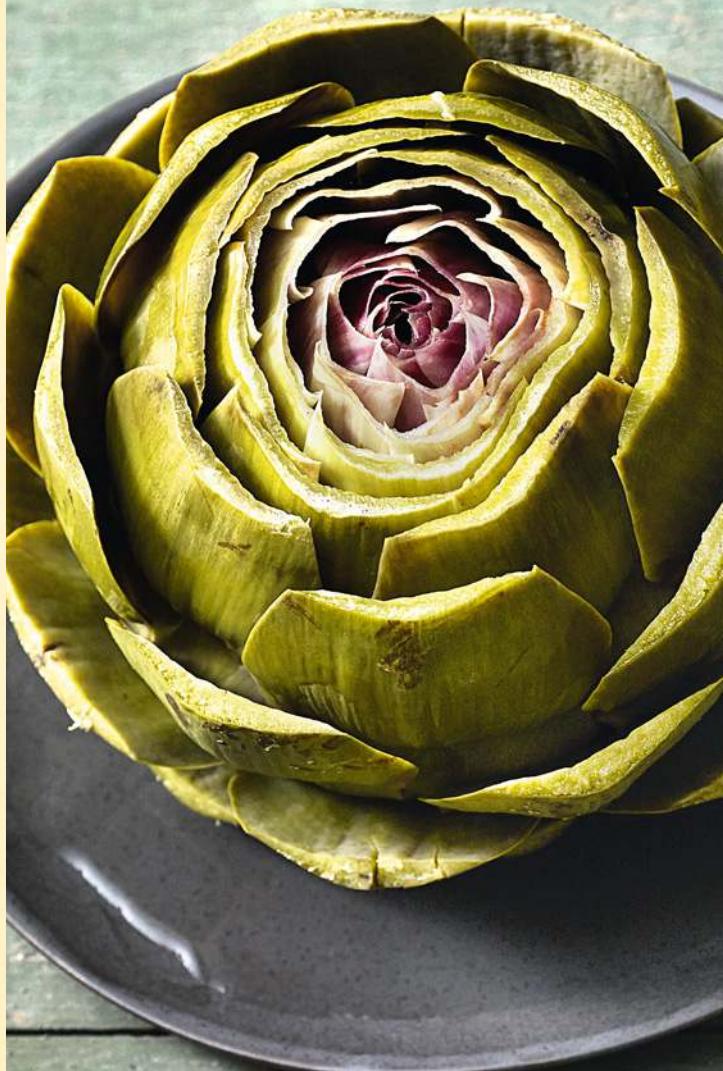
Wir möchten für Sie immer besser werden:

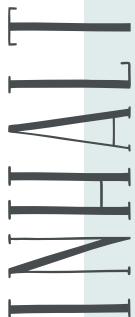
Sollten wir mit diesem Buch Ihre Erwartungen nicht erfüllen, lassen Sie es uns bitte wissen!

Nehmen Sie einfach Kontakt zu unserem Leserservice auf. Sie erhalten von uns kostenlos einen Ratgeber zum gleichen oder ähnlichen Thema. Die Kontaktadressen unseres Leserservice finden Sie am Ende dieses Buches.

GRÄFE UND UNZER VERLAG

Der erste Ratgeberverlag – seit 1722.





7	VORWORT
8	DETOX – WAS HEISST DAS EIGENTLICH?
10	DIE DETOX-BOOSTER
12	DETOX-GETRÄNKE
136	DETOX-PLÄNE
140	REGISTER
144	IMPRESSUM

14

FRÜHSTÜCK

Der Morgen macht den Tag! Deswegen: Auch wenn es morgens schnell gehen muss – nehmen Sie sich Zeit für das Frühstück und eine gemütliche Tasse Tee. So starten Sie entspannt und voller Energie in den Tag.

44

MITTAGESSEN

Auch mittags ist Detox kein Problem: Alle Gerichte sind wunderbar zum Mitnehmen ins Büro geeignet! Suppen sind in der Mikrowelle blitzschnell erwärmt, und Salate bleiben knackfrisch, wenn Sie das Dressing separat mitnehmen.

82

ABENDESSEN

Wer möchte, lässt während des Detoxens tierische Produkte ganz vom Speiseplan. Trotzdem – oder vielleicht gerade deshalb – duftet es zu Detox-Zeiten in der Küche kräuterwürzig, ingwerscharf und wunderbar aromatisch.

114

FLEISCH & FISCH

Wer während des Detoxens nicht ganz auf Fleisch oder Fisch verzichten mag, findet hier das Richtige: leichte Rezepte, perfekt fürs Entgiften. Und so köstlich, dass sie auch mal ohne Detox-Kur auf den Tisch dürfen...



DETOX-BOOSTER

ROTE BETE

Rote Bete enthält eine Menge Eisen und Folsäure, das ist gut für die Blutbildung. Und dank vieler Antioxidanzien wirkt sie auch noch reinigend auf Leber und Darm. Na dann nichts wie ran an die Knolle!



CHILI

Feurig-scharf ist gut fürs Detoxing! Dank des Stoffes Capsaicin regt chilischarfes Essen die Verdauung an. Und eine flotte Verdauung bedeutet auch einen flotten Stoffwechsel, der Unerwünschtes schnell ausscheidet.



INGWER

Ingwer ist der Detox-Klassiker schlechthin: Die aromatisch-scharfe Wurzel bringt den Stoffwechsel auf Trab und fördert die Durchblutung. So werden Giftstoffe leichter ausgeschieden. Ingwer hilft übrigens auch gegen Übelkeit, Unwohlsein oder leichte Erkältungserscheinungen.



Viel Obst und Gemüse, viel Trinken – im Grunde wissen wir alle, wie gesunde Ernährung funktioniert. Aber: Es gibt Lebensmittel, die aufgrund ihrer Inhaltsstoffe oder Wirkung ganz besonders gesund sind. Die dürfen ab jetzt gerne öfter auf Ihrem Speiseplan stehen – als Topping fürs morgendliche Müsli, einfach als Snack oder als Aromakick im nächsten Eintopf!



GOJIBEEREN

Klein, rot, ein bisschen verschrumpelt – beim Anblick der kleinen Beeren denkt wohl niemand sofort an gesunde Ernährung. Aber: Gojibeeren sind das Superfood schlechthin! Sie enthalten so viele sekundäre Pflanzenstoffe und Antioxidantien wie keine andere Frucht und gehören ab sofort ins Müsli!



GRANATAPFEL

Ordentlich Vitamine sowie Kalzium und Eisen machen den Exoten schon unschlagbar gesund! Dazu kommen noch jede Menge sekundärer Pflanzenstoffe, die entzündungshemmend wirken und unsere Zellen vor schädigenden freien Radikalen schützen.

GRAPEFRUIT

Rundum gesund: Über Grapefruit freut sich vor allem die Leber. Die bioaktiven Stoffe der Grapefruit unterstützen nämlich den Fettstoffwechsel. Das ist richtig gut für den Cholesterinspiegel, denn Fettsäuren werden einfacher und schneller abgebaut – ideal fürs Detoxing!



FÜR 2 PERSONEN
ZUBEREITUNGSZEIT: 20 MIN.
PRO PORTION: CA. 450 KCAL

2 Orangen
300 g Rote Bete
(vorgegart, vakuumverpackt)
50 g Walnusskerne
2 EL Olivenöl
Meersalz | Pfeffer
100 g Tofu

MIT ORANGEN UND WALNÜSSEN

T A L A T E R B E T O R

- 1 Die Orangen bis knapp ins Fruchtfleisch schälen, dann die Orangenfilets zwischen den Trennhäutchen herausschneiden, dabei den Saft auffangen und beiseitestellen. Die Rote Bete in feine Würfel schneiden und mit den Orangenfilets mischen.
- 2 Die Walnusskerne mit einem großen breiten Messer in grobe Stücke hacken und mit dem aufgefangenen Orangensaft und 1 EL Olivenöl vermischen. Das Dressing mit etwas Salz und Pfeffer abschmecken und bis zur Verwendung durchziehen lassen.
- 3 Den Tofu in 1 cm große Würfel schneiden und in 1 EL Olivenöl in einer Pfanne von allen Seiten bei großer Hitze goldbraun anbraten. Dann die Tofuwürfel auf Küchenpapier entfetten. Den Salat mit dem Dressing und dem Tofu mischen und auf zwei Tellern anrichten.

DETOX-TIPP

1–2 EL frische Thymianblättchen auf dem Rote-Bete-Salat sind nicht nur hübsche Garnitur, sondern verleihen ihm auch eine mediterran-aromatische Note.



MIT
RUCOLA
UND
ANANASDIP

FÜR 2 PERSONEN
ZUBEREITUNGSZEIT: 40 MIN.
PRO PORTION: CA. 450 KCAL

4 große mehligkochende
Kartoffeln
1 reife Avocado
100 g Rucola
1–2 EL Rapsöl
Meersalz | Pfeffer
 $\frac{1}{4}$ Ananas
5 Minzblätter

KARTOFFEL
AVOCADO
BURGER
MIT
RUCOLA
UND
ANANASDIP

- 1 Wasser in einem Topf zum Kochen bringen. Kartoffeln schälen und im kochenden Wasser in 15–20 Min. garen. (Garprobe: Mit einem spitzen Messer in eine Kartoffel piksen und sie anheben. Wenn die Kartoffel gar ist, fällt sie von allein wieder herunter.) Die fertig gekochten Kartoffeln abgießen und auskühlen lassen.
- 2 Während die Kartoffeln kochen, die Avocado halbieren und den Kern entfernen. Das Avocadofruchtfleisch vorsichtig mit einem Esslöffel aus der Schale lösen und in ca. 1 cm dicke Scheiben schneiden.
- 3 Den Rucola waschen, trocken schütteln. 1 EL Rapsöl in einer Pfanne erhitzen, den Rucola darin kurz anbraten und mit etwas Salz und Pfeffer abschmecken.
- 4 Für den Dip die Ananas schälen, vom festen Strunk befreien und in kleine Stücke schneiden. Die Minzblätter waschen, trocken tupfen und mit der Ananas mit einem Pürierstab zu einer sämigen Sauce pürieren.
- 5 Die ausgekühlten Kartoffeln mit einem Kartoffelstampfer oder mit einer Gabel zerdrücken, komplett auskühlen lassen, dann ein wenig kaltes Wasser dazugeben (macht die Masse formbarer) und die Masse zu ca. 7 cm breiten, flachen Puffern formen. Etwas Öl in einer beschichteten Pfanne erhitzen und die Puffer darin beidseitig braten, bis sie eine goldbraune Farbe haben. Die Puffer auf Küchenpapier entfetten.
- 6 Die Puffer im Wechsel mit der Avocado und dem Rucola auf Teller schichten und die Kartoffel-Avocado-Burger mit dem Ananasdip servieren.



DETOX-PLÄNE

FÜR EIN WOCHENENDE
ODER EINE WOCHE

Auf den folgenden Seiten habe ich Ihnen Beispielpläne für Detox-Kuren zusammengestellt, entweder für ein Wochenende oder für eine ganze Woche. Das Detox-Wochenende ist eine reine Trink-Kur und mein Fitmach-Geheimnis für Zwischendurch. Bei der Detox-Woche dagegen gibt es auch Gekochtes, sie ist genau das Richtige zum beschwingten Start in den Frühling.

Wer richtig motiviert ist, kann übrigens zuerst das Smoothie-Wochenende machen und direkt eine Woche mit Detox-Kost anschließen. Aber: Länger als 21 Tage sollte keine Detox-Kur dauern. Versuchen Sie stattdessen lieber, die Detox-Booster von S. 10 in Ihren Alltag einzubauen, oder kochen Sie auch mal zwischendurch eines der Gerichte aus dem Kochbuch.

DETOX-PLÄNE SELBST ZUSAMMENSTELLEN

Die folgenden Pläne können Sie dann als Grundlage für Ihre eigenen Detox-Kuren nehmen. Das Grundprinzip bleibt immer gleich: Pro Tag bestehen meine Detox-Kuren aus fünf Komponenten. Als Starter, am besten gleich nach dem Aufstehen, gibt es eine Tasse frisch gebrühten Ingwertee. Die Trink-Kur besteht dann aus vier Smoothies über den Tag verteilt; wer einmal am Tag etwas Warmes braucht, ersetzt einfach einen der Smoothies durch Suppe. Bei der Detox-Kost folgt auf den Starter nach etwa einer halben Stunde das Frühstück. Wer mag und gerne zum Frühstück etwas Heißes im Magen hat, trinkt dazu eine weitere Tasse Tee (gerne Ingwertee oder auch den Lieblingskräutertee). Aber nicht vergessen: Während der gesamten Detox-Kur gibt es weder Kaffee noch schwarzen bzw. grünen Tee! Mittags gibt es einen leichten Salat bzw. eine Suppe, nachmittags einen weiteren Smoothie. Abends wird dann aus einem der beiden letzten Kapitel frisch gekocht. Für beide Kuren gilt: Trinken nicht vergessen! Am besten Wasser, ungesüßten Kräutertee oder eines der Getränke von S. 12. Bei der Trink-Kur sind etwa 1,5 l Flüssigkeit pro Tag ideal, bei Detox-Kost etwa 2 l. Mehr sollte es aber nicht sein: Zu viel Flüssigkeit kann dazu führen, dass nicht nur die Schad- sondern auch wichtige Mineralstoffe aus dem Körper geschwemmt werden.



Auf den folgenden Seiten können Sie die Detox-Pläne einfach per Scan auf Ihr Smartphone laden.

DETOX- WOCHE NENDE



SAMSTAG



STARTER

FRÜHSTÜCK

MITTAG

NACHMITTAG

ABENDS

Frischer Ingwertee (S. 13)

Power-Frühstücks-Smoothie (S. 20, Tipp)

Spinat-Smoothie mit Minze und Limette (S. 36)

Mango-Lassi mit Limette (S. 32)

Rote-Bete-Smoothie mit Ananas (S. 38)

Frischer Ingwertee (S. 13)

Erdbeer-Tofu-Smoothie (S. 28)

Avocado-Smoothie mit Banane (S. 41)

Gelber Smoothie (S. 30, Tipp)

Gemüse-Smoothie mit Paprika und Tomate (S. 42)

Frischer Ingwertee (S. 13)

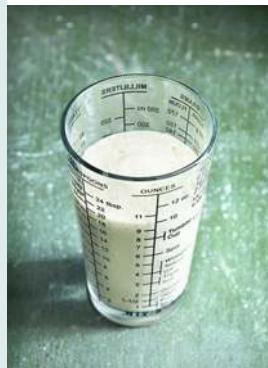
Goji-Smoothie mit Banane und Apfel (S. 35)

Zucchini-Smoothie (S. 36, Tipp)

Pink Smoothie (S. 30)

Spinat-Smoothie mit Minze und Limette (S. 36)

SONNTAG



SONNTAG



Kaffee, Stress und Essen zwischen Tür und Angel – unser Stoffwechsel muss im Alltag ganz schön was leisten. Die Folge: Wir sind müde, abgespannt und ein paar Kilo über dem Wohlfühlgewicht. Aber Rettung naht! Die Rezepte aus der Detox-Küche bringen den Stoffwechsel auf Trab, helfen beim Abbau von Schad- und Giftstoffen und lassen ganz nebenbei überflüssige Pfunde verschwinden. Entgiften war noch nie so einfach und köstlich.

Detox-Booster im Überblick
Smoothie-Kur und Detox-Wochenplan
App für die persönliche Detox-Kur

AUF ZUR NEUEN LEICHTIGKEIT!

WG 456 Gesunde Küche
ISBN 978-3-8338-3779-1



9 783833 837791

€16,99 [D]
€17,50 [A]

www.gu.de

G|U