

DENK & DENK
REGINA SUSANNE

COOK



EAT

SUPER SCHNELL
HAMMER LECKER
MEGA GESUND

LOVE

DAS IMMUNSYSTEM
STÄRKEN MIT GESUNDEN
REZEPTEN FÜR EIN
GLÜCKLICHES LEBEN



GRÄFE
UND
UNZER

INHALT

Essen ist
Leben – Kochen
ist Liebe

6



Was uns
glücklich
macht

18





Unsere
Rezepte

28



Unsere
Food
Heroes

186

Zum Start und für den
kleinen Hunger
30

Satt, glücklich
und gesund
66

Für hinterher
und jederzeit
148

Was uns glücklich macht

Diäten sind eine schreckliche Sache, denn niemand verzichtet gern freiwillig, ob nun aus ästhetischen oder gesundheitlichen Gründen. In der Regel ist es eine Qual, wenn man das, was man gerne essen möchte, nicht mehr essen darf. Essen soll Spaß machen, es soll unser Wohlbefinden steigern und uns glücklich und zufrieden machen, immerhin ist es eines der schönsten Dinge im Leben.

Susanne und ich sind beide richtig schlecht im Verzicht, wir sind Genießer und wollen das auch bleiben. Anstatt ständig darauf zu achten, was besser nicht auf dem Teller landen sollte, haben wir uns darauf konzentriert, die wirklich guten Lebensmittel so oft und so vielfältig wie möglich in unseren Speiseplan zu integrieren. Nach welchen Kriterien wir unsere kulinarischen Superstars ausgewählt haben, wollen wir in die-





sem Kapitel kurz erläutern. Darüber hinaus findet sich am Ende des Buchs noch eine übersichtliche Zusammenfassung der besten Lebensmittel für gesunden Genuss.

Die Gerichte in diesem Buch basieren auf den aktuellen Richtlinien für eine ausgewogene und gesunde Ernährung bei Multipler Sklerose oder anderen Autoimmunerkrankungen. Aber nicht falsch verstehen: Man muss nicht erst krank werden, um gesund und lecker zu essen. Ob jung oder alt, kerngesund oder in irgendeiner Art und Weise eingeschränkt – wer weiterliest, wird schnell feststellen, wie leicht es ist, ein paar einfache Regeln in der Küche zu befolgen, mit denen man ganz leicht gesünder kocht. Wer aber einfach nur lecker essen möchte, kann natürlich auch zu den Rezepten vorblättern und gleich loskochen. Wir wünschen in jedem Fall guten Appetit.







Fenchel-Carpaccio mit Lachs

Ein kleines Gericht, das wir sehr gerne einfach als „Beilage“ oder zusätzlich machen. Wir lieben es, zum Abendessen oder an einem langen Wochenendnachmittag einfach viele verschiedene Kleinigkeiten zuzubereiten und uns daran satt zu essen. Das Schöne daran: Man muss sich nicht entscheiden.

Für 2 Portionen als Vorspeise

1 Fenchelknolle
4 EL Olivenöl
4 EL Ahornsirup
1 Bund Radieschen
ausgepresster Saft von 1 Zitrone
1 EL frisch geriebener Ingwer
200 g geräucherter Lachs in feinen Scheiben
½ Bund frischer Dill
Salz, Pfeffer

Den Fenchel waschen, vom Strunk befreien und in Scheiben hobeln oder in Streifen schneiden. 2 EL Öl in einer beschichteten Pfanne erhitzen und den Fenchel mit 2 EL Ahornsirup darin 4–5 Minuten anbraten. Das Gemüse mit Salz und Pfeffer abschmecken und zur Seite stellen. Die Radieschen waschen, putzen und in sehr feine Scheiben aufschneiden. Diese zusammen mit dem Fenchel auf einer Platte oder einem Teller verteilen. Aus restlichem Öl, Ahornsirup, Zitronensaft und Ingwer ein Dressing rühren und über den Salat geben. Den Lachs darauf anrichten. Den Dill waschen, trocken schütteln, die Spitzen abzupfen und mit diesen das Carpaccio garnieren.



Für 2 Portionen

Für den Salat

200 g schwarze Linsen

200 g Zuckerschoten

2 Frühlingszwiebeln

2 grüne Chilischoten

¼ Bund frische Brunnenkresse

¼ Bund Koriandergrün

50 g Pistazienkerne

2 EL Ziegenfrischkäse

Salz, Pfeffer

Für das Dressing

ausgepresster Saft von 1 Zitrone

2 EL Weißweinessig

2 TL Dijon-Senf

1 EL Honig

6 EL Avocadoöl



Schwarze Linsen mit Pistazien und Zuckerschoten

Die Linsen in eine Schüssel geben, mit Wasser bedecken und über Nacht einweichen, dann in ein Sieb abgießen und nochmals unter fließendem Wasser durchspülen. Die Linsen in einen Topf geben, mit frischem Wasser bedecken, aufkochen und bei mittlerer in etwa 9 Minuten garen.

In einem zweiten Topf Salzwasser zum Kochen bringen und die Zuckerschoten darin etwa 2 Minuten sieden lassen, dann in kaltem Wasser abschrecken und in ein Sieb abgießen.

Die Frühlingszwiebeln putzen, waschen und in feine Ringe schneiden. Die Chilis halbieren,

entkernen, waschen und fein hacken. Brunnenkresse waschen und abtropfen lassen. Koriander waschen, trocken schütteln und ohne die groben Stiele fein hacken. Die Pistazien in einer Pfanne ohne Fett rösten, auf einem Brett etwas abkühlen lassen und grob hacken.

Alle Zutaten für das Dressing gut verrühren, mit Linsen, Zuckerschoten, Frühlingszwiebeln, Chilischoten, Brunnenkresse, Koriander und Pistazien in eine Schüssel geben und miteinander mischen. Den Salat mit Salz und Pfeffer abschmecken und mit dem Ziegenkäse garnieren.

Für hinterher und jederzeit

Wir sind fürchterliche Naschkatzen, da hilft auch das ganze gesunde Essen nicht. Ab und an muss man dem Drang nach Süßem einfach nachgeben, denn auch das gehört zum Genießen dazu. Die Rezepte in diesem Kapitel verzichten aber auf raffinierten Zucker und sind hauptsächlich mit gesunden ungesunden Dingen hergestellt.







Für 4 Portionen

420 g fettreduzierte Kokosmilch

1 Prise Meersalz

3 EL Rohrzucker

1 Msp. Vanillemark

3 EL rohes Kakaopulver

30 g Speisestärke

30 g Kokosflocken

1 TL Chilipulver

20 g dunkle Schokolade

Kokos-Schoko-Mousse

Vor dem Öffnen die Kokosmilchdose gut schütteln. In einem kleinen Topf etwa die Hälfte der Kokosmilch, Salz und Zucker leicht zum Simmern bringen. In der Zwischenzeit den Rest der Kokosmilch mit Vanille und dem Kakao gut vermengen. Wenn die Kokos-Zucker-Mischung gut warm ist, etwa ein Drittel entnehmen und in einer Tasse mit der Stärke vermengen, anschließend unter ständigem Rühren langsam wieder zurück zur restlichen Zuckermischung in den Topf geben. Bei niedriger Hitze unter Rühren alles eindicken lassen.

Den Topf vom Herd nehmen, die Mischung etwas abkühlen lassen und die Kokos-Kakao-Mischung unterrühren. Die Masse auf vier Förmchen verteilen und im Kühlschrank vollständig auskühlen lassen.

Die Kokosflocken in einer Pfanne ohne Fett rösten, abkühlen lassen und kurz vor dem Servieren mit Chili und etwas Meersalz auf die fertige Mousse streuen.

Nach Belieben die dunkle Schokolade über das Mousse raspeln.

Portion für einen Fernsehabend
mit 2–4 lieben Menschen

150 g Cashewkerne
150 g Mandeln
100 g Erdnusskerne
2 EL Kokosöl
40 g Rohrzucker
2 TL Meersalz
1 EL Chiliflocken
1 TL Zimtpulver
1 TL Kümmelsamen

Totally-Nuts-Knabbernüsse

Den Backofen auf 200 °C vorheizen. Die Nüsse mit Öl und Zucker vermengen, auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech verteilen und im heißen Ofen ca. 15 Minuten backen, dabei mehrmals wenden. In der Zwischenzeit die restlichen Zutaten in einer Schüssel gut vermengen und die heißen Nüsse dazugeben. Alles gut durchrühren und abkühlen lassen.



SCHWESTERNLIEBE GEHT DURCH DEN MAGEN

Regina und Susanne sind seit Kindertagen unzertrennlich. Doch dann wird bei Susanne Multiple Sklerose diagnostiziert. Den Schwestern ist klar, dass sie jetzt zusammenhalten müssen. Regina, die als Food-Redakteurin arbeitet, beginnt leckere und gesunde Rezepte für Susanne zu kreieren – denn grade jetzt muss Essen nicht nur Energie und Kraft spenden, sondern vor allem Freude machen.

Mit ihren leichten, abwechslungsreichen Rezeptideen schafft Regina es, Susanne für eine gesunde Küche zu begeistern, die auch das Immunsystem stärkt. Heute geht es nicht nur Susanne richtig gut, ihre ganze Familie kocht mittlerweile supergesunde Wohlfühlrezepte, die beweisen:
Wer gesund leben will, muss auf Genuss nicht verzichten!

GEMEINSAM
STARK FÜR EIN
GESUNDES LEBEN

