

HAPPY
Healthy
KITCHEN

Coconut Cooking



*Da, iss die
Kokosnuss!*

G|U

Hannah Frey





Aloha!

SCHMACHT NACH SONNE, STRAND
UND MEER? DANN HOL DIR DIE
SÜDSEE DOCH NACH HAUSE! DENN
DIE KOKOSNUSS KANN NOCH VIEL
MEHR ALS NUR LECKER.

Coco up your life

Das Allroundtalent bringt mit seinen Nährstoffen deine
Haut und Haare zum Strahlen. So healthy und happy hast
du dich noch nie gefühlt.

Wir haben hier für dich das Wichtigste und Aktuellste zur Kokosnuss
gesammelt. Überall erwarten dich happy healthy Rezepte für Food & Body
und geniale Facts & Hacks. Damit kannst du bei der nächsten Piña Colada
Session ordentlich trumpfen. Trau dich! Fang an. Hier wird ausprobiert, wild
experimentiert und neu entdeckt. Denn Kochen ist nicht nur Nahrungsauf-
nahme, sondern Genuss, Lifestyle und macht Spaß! Teile dein Glück unter
#happyhealthykitchen und hol dir ein paar Likes bei deinen Freunden ab!
Denn geteilter Genuss ist doppeltes Glück.

Stay healthy! Feel happy!



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! Wir tauschen Ihr Buch jederzeit gegen ein gleichwertiges zum gleichen oder ähnlichen Thema um. Nehmen Sie einfach Kontakt zu unserem Leserservice auf. Die Kontaktdaten unseres Leserservice finden Sie am Ende dieses Buches.

GRÄFE UND UNZER VERLAG

Der erste Ratgeberverlag – seit 1722.

Inhalt

3 Aloha!

Coconuttly Breakfast

- 8 Fruity Kokos-Mango-Overnight-Oats
- 10 Piña-Colada-Pudding mit Chia-Samen
- 12 Trendy Himbeer-Kokos-Smoothie Bowl
- 16 Kokos-Buchweizen-Granola
- 18 Glutenfreies Zwiebel-Kokos-Brot mit Frischkäse
- 22 Chocolate-Coco Dream Cream
- 24 Kokos-Zwiebel-Schmalz

Soups & Salads

- 28 Raw Veggie Salad mit Kokosnussfleisch
- 30 Summerday Salad mit Kokosblüten-Vinaigrette
- 32 Karibik-Salat mit Garnelen-Kokos-Spieß
- 36 Sweet & Spicy Banana-Soup
- 38 Creamy Zucchini-Soup
- 40 Thai-Chicken-Coconut-Soup

Coccolicious Meals

- 46 Coconut-Curry-Bowl
- 48 Easy-Peasy Wirsing-Curry
- 50 Hot Green-Chickpea-Curry
- 54 Auberginen in Kokossauce
- 56 Creamy Pilz-Kokos-Risotto

- 58 Baked Chili-Coconut-Polenta
- 60 Coco-Crispy Kürbis-Flammkuchen
- 64 Meatballs in Kokos-Tomaten-Sauce
- 66 Easy Lemon-Chicken mit scharfem Gurkensalat
- 68 Crusty Salmon mit Mangochutney
- 70 Fisch im Knusperbackteig

Sweet Vibes

- 74 Grilled Peaches mit Kokos-Minz-Joghurt
- 76 Better-Day Rice-Pudding mit Mango-Mohn-Sauce
- 78 Sweet and Spicy Baked Bananas
- 82 Kokos-Ananas-Backmix
- 84 Sunday Lime-Cheesecake
- 86 Zucchini-Kokos-Muffins
- 88 Kokos-Cookies
- 92 Watermelon Popsicles
- 94 Matcha-Nicecream
- 96 Dark Vanilla-Coconut-Pralinés
- 97 Snow-White Coconut-Pralinés

Specials

- 6 Coconutty Benefits
- 14 All about Kokos
- 20 All about Kokos
- 34 Kokos Wiki
- 42 Kokos-Facts
- 53 Dosen Upcycling
- 73 How-to: Knack die Nuss
- 91 Coconutty Body-Scrub
- 101 Best Body Butter
- 107 Kokos-Minz-Zahncreme
- 113 Natürlicher HaargeNuss
- 119 Tropicana Massageöl

Healthy Snacks

- 98 Fruity Energy-Balls
- 102 Spicy Kokos-Curry-Chips
- 103 Fried Coco-Onion-Rings
- 104 Kicher-Roasties

Happy Drinks

- 108 Lovely Blueberry-Cream
- 110 Dream-Team-Smoothie mit Matcha und Banane
- 114 Schoko-Bananen-Shake
- 116 Tropical Strawberry-Mocktail

- 
- 122 Where to buy
 - 123 Links
 - 124 Register
 - 128 Impressum

Coconutty Benefits

MIT KOKOSNUSS BRINGST DU
GANZ SCHNELL UND WIRKLICH EINFACH
HAPPINESS & HEALTH IN DEIN LEBEN.
NACH DEM MOTTO: SIMPLY THE BEST!
UND WARUM DAS SO IST,
SIEHST DU HIER AUF EINEN BLICK ...

Nur das Beste für dich

Die Kokosnuss hat's echt in sich: Sie steckt voller hochwertiger Inhaltsstoffe und ist ein »vollständiges« Lebensmittel – das bedeutet, dass der Mensch sich über Wochen oder gar Monate hinweg ausschließlich von Kokosnüssen ernähren könnte, ohne wirklich Mangelerscheinungen zu bekommen.

Stay healthy

Kokosöl enthält sogenannte Polyphenole, die zu den wertvollen Antioxidantien zählen. Sie schützen den Körper vor freien Radikalen und oxidativem Stress und helfen so Diabetes, Arteriosklerose, Alzheimer, Herz-Kreislauf-Erkrankungen und sogar Krebs vorzubeugen. Um jedoch das volle Potenzial der Antioxidantien ausschöpfen zu können, solltest du unbedingt natives Kokosöl verwenden – nur darin sind sie in vollem Umfang enthalten.



Nährstoffpower für den Body

Nach jedem Workout braucht der Körper ein isotonisches Getränk, um den Flüssigkeitsverlust wieder auszugleichen. Ein Glas kühles Kokoswasser ist genau das Richtige – denn die Zusammensetzung von Kokoswasser ähnelt der des menschlichen Blutes und liefert deinem Körper die Mineralstoffe und Vitamine, die er jetzt braucht. Im Ersten Weltkrieg hat man es daher sogar als Plasmaersatz verwendet! Außerdem hat Kokoswasser weniger Kalorien als so manch anderes isotonisches Getränk – der Sport soll ja nicht umsonst gewesen sein!

Food for Fit

Die mittelkettigen gesättigten Fettsäuren, die im Kokosöl von Natur aus drin sind, sind übrigens super gesund! Sie senken nämlich nicht nur das »schlechte« LDL-Cholesterin, sondern erhöhen gleichzeitig auch das »gute« HDL-Cholesterin im Blut. Außerdem sind sie leicht verdaulich und damit eine echt schnelle Energiequelle für den Körper.

Feel happy

Kokosblütenzucker und -sirup haben einen niedrigen glykämischen Index (GI) und sind gut für den Blutzuckerspiegel, weil der damit nur ganz langsam ansteigt.

Diesen Effekt kannst du auch sofort spüren, denn er sorgt für gute Stimmung und beugt lästigen Heißhungerattacken vor.



Piña-Colada-Pudding mit Chia-Samen

FÜR 2 PERSONEN

ZUBEREITUNGSZEIT: 10 MIN. |

RUHEZEIT: 30 MIN.

PRO PORTION: CA. 560 KCAL |

11 G E | 46 G F | 21 G KH

- 40 g Chia-Samen
- 300 g Kokosmilch
- 1 Msp. gemahlene Vanille
- ½ Ananas
- 20 g Kokosnussfleisch (ersatzweise Kokosraspel)
- 20 g Macadamianusskerne

Tausch mal!

Eine halbe Papaya schälen und entkernen. Das Fruchtfleisch mit 2 EL Kokosmilch fein pürieren und auf zwei Schalen verteilen. Etwa 300 ml Kokosmilch mit 1 Msp. gemahlener Vanille und 40 g Chia-Samen verrühren und über das Papaya-Mus geben. Über Nacht oder mindestens 30 Min. im Kühlschrank quellen lassen. Am nächsten Morgen 20 g Kokosnussfleisch raspeln, 20 g Pistazienkerne hacken und beides über den Pudding geben.

1. Die Chia-Samen in die Kokosmilch rühren, die Vanille hinzugeben und die Mischung ein paar Minuten quellen lassen. Inzwischen die Ananas mit einem Messer schälen, das Fruchtfleisch würfeln und im Standmixer fein pürieren. Das Ananaspüree auf zwei Gläser verteilen.

2. Die Kokos-Chia-Samen-Mischung noch einmal durchrühren, auf das Ananaspüree in die Gläser geben und diese abgedeckt mindestens 30 Min., besser über Nacht, in den Kühlschrank stellen und den Pudding ziehen lassen.

3. Zum Servieren das Kokosnussfleisch nicht zu fein raspeln. Die Macadamianüsse mit einem Messer grob hacken. Die Kokosnussraspel und Macadamianüsse über den Chia-Pudding geben.

Coccolicious Superfood



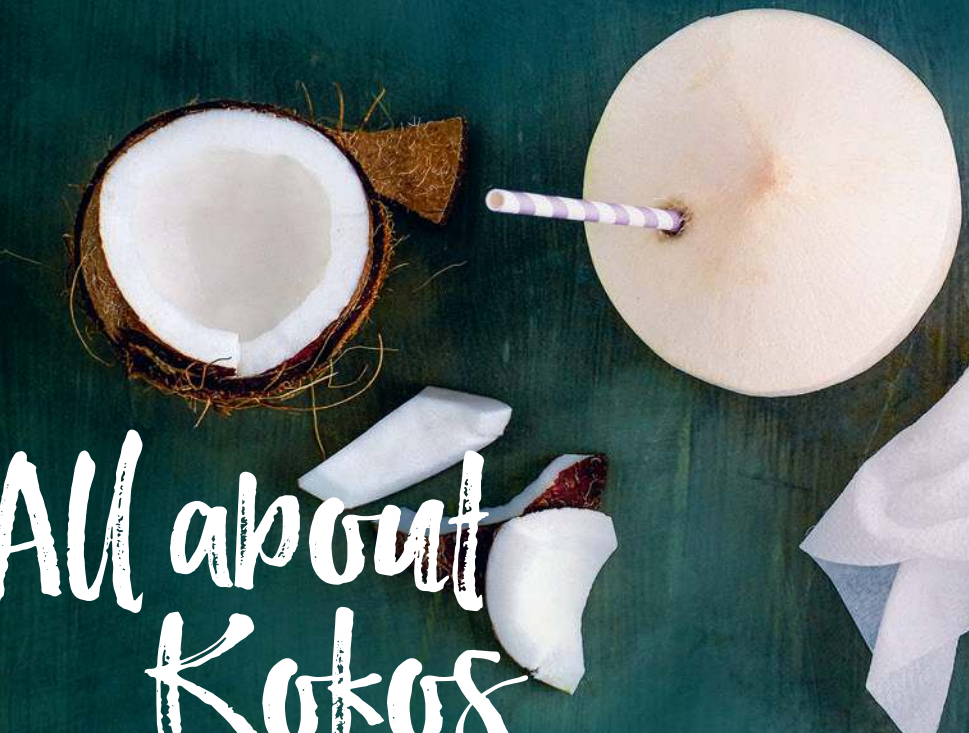
Voll vielfältig

Aus dem Kokoswasser bildet sich das **KOKOSNUSSFLEISCH** – eine 1-2 cm dicke Schicht unter der harten Schale. Dazu muss die Kokosnuss etwa 12 Monate reifen. Kokosnussfleisch kann **frisch** gegessen werden, hält sich im Kühlschrank gut verpackt 2-3 Tage und lässt sich auch tiefkühlen. Aus dem Kokosnussfleisch wird **Kokosöl, -milch, -chips, -raspel, -mehl und -mus** gewonnen.

Optimal für Sportfreaks!

Das leicht trübe, süßliche **KOKOSWASSER** stammt aus dem Inneren der jungen, noch grünen Kokosnuss. Am besten schmeckt es, wenn es ganz frisch direkt aus der Kokosnuss getrunken wird. Es ist **fett- und kalorienarm** und strotzt vor Mineralstoffen wie Kalzium, Kalium, Natrium, Eisen und Magnesium. Wegen seiner **isotonischen Wirkung** ist es ein optimaler Durstlöcher beim Sport oder Work-out.

All about Kokos

A coconut with a straw, coconut pieces, and a napkin on a green background. The coconut is cut open, showing the white flesh and the clear water inside. A straw is inserted into the water. There are several pieces of coconut flesh scattered around the coconut. A white napkin is folded to the right of the coconut.

DU KANNST PRAKTISCH ALLES VON DER KOKOSNUSS VERWERTEN: VON DER HARTEN SCHALE BIS ZUM »HOHLEN« KERN. ALLE PRODUKTE AUS KOKOSNUSSFLEISCH UND -WASSER SCHMECKEN MEGA LECKER UND BRINGEN DEN HEALTHY KICK IN DEINE KÜCHE!

After-Work-out-Drink

Aus 200 ml Kokoswasser, 50 ml Apfelsaft und 1 Prise Salz wird im Nu ein isotonischer **FITNESS-DRINK**. Der gleicht deine Mineralstoff- und Flüssigkeitsverluste wieder aus und liefert **neue Energie!**

Statt Sahne

Für **KOKOSSAHNE** kannst du die dickflüssige bis feste, **fettreiche Creme** abschöpfen, die sich nach einer Weile oben auf der Kokosmilch absetzt. Einfach mit den Quirlen des Handrührgeräts wie herkömmliche Sahne gut gekühlt **steif schlagen**. Nicht überschlagen, sonst gerinnt sie!

Homemade-Kokosmilch

FÜR CA. 1 L KOKOSMILCH

200 g frisches, zerkleinertes Kokosnussfleisch oder Kokosraspel in ein Gefäß geben, mit 1 l kochendem Wasser übergießen und 10 Min. quellen lassen. Etwa 3 Min. mixen, danach abkühlen lassen. Die selbst gemachte Kokosmilch durch ein sauberes Küchentuch in ein Gefäß abfließen lassen. Im Kühlschrank aufbewahrt und gut verpackt ist sie 3-4 Tage haltbar. Die Kokosraspel können bis zu zwei Mal verwendet werden. Anschließend kannst du daraus sogar noch dein eigenes Kokosmehl herstellen (s. S. 20).

Super für Veganer!

KOKOSMILCH entsteht nicht in der Kokosnuss! Um die **vegane, laktosefreie Milch** zu erhalten, wird das frische Fruchtfleisch reifer Kokosnüsse – oder alternativ getrocknete Kokosraspel – mit Wasser püriert und filtriert. Kokosmilch, auch **Kokoscreme** genannt, kann **statt Sahne** verwendet werden. Mit Joghurtkulturen versetzt, gewinnt man daraus eine vegane Kokos-Joghurtalternative.

Creamy Pilz-Kokos-Risotto

Ein Klassiker auf feinen Abwegen: Kokosmilch verleiht dem Risotto eine karibische Note und harmoniert perfekt mit frischen Pilzen und Parmesan.

FÜR 2 PERSONEN

ZUBEREITUNGSZEIT: 40 MIN. |

GARZEIT: 25 MIN.

PRO PORTION: CA. 770 KCAL |

18 G E | 48 G F | 64 G KH

- 1 Schalotte
- 200 g gemischte Pilze (z.B. Champignons, Pfifferlinge)
- 1 EL Kokosöl
- 150 g Risotto-Reis (ersatzweise Naturreis)
- 350 g Kokosmilch
- 400 ml Gemüsebrühe
- 4 Zweige Thymian
- 20 g Parmesan
- 1 EL Butter
- Salz | Pfeffer

1. Die Schalotte schälen und fein hacken. Die Pilze putzen, kleine Exemplare ganz lassen, große Pilze in Stücke schneiden. Das Kokosöl in einem Topf erhitzen und die Schalotte und den Reis 2–3 Min. darin anbraten. Die Pilze zugeben und alles zusammen weitere 1–2 Min. braten.

2. Mit Kokosmilch und Gemüsebrühe ablöschen. Den Risotto offen ca. 20–25 Min. köcheln lassen, dabei zwischendurch immer wieder kräftig umrühren, damit er eine sämige Konsistenz entwickelt und der Reis noch einen leichten Biss hat.

3. Während der Risotto gart, den Thymian abbrausen, trocken tupfen, die Blättchen von den Stielen zupfen und fein hacken. Den Parmesan fein reiben. Die Butter in Stücke schneiden. Den Parmesan und die Butterstückchen unter den Reis rühren. Den Risotto mit Salz und Pfeffer würzen. Mit Thymian bestreuen.

Pilze putzen

Die Pilze möglichst nicht waschen, da sie sehr viel Wasser aufsaugen und ihr feines Aroma einbüßen. Am besten mit einem trockenen Tuch abreiben und die Lamellen mit einem Pinsel säubern.



Beautylicious



Best Body-Butter

Pur Natur, mit den hochwertigsten Zutaten und dazu noch selbst gemacht: Das ist allerbestes Skin-Food für trockene und spröde Haut.

FÜR 1 GLAS (À 125 ML INHALT)

- 50 g Kokosöl | 50 g Kakaobutter (ersatzweise Sheabutter)
- 1 EL Mandelöl | 1 EL Arganöl
- 10 Tropfen ätherisches Orangenöl

AUSSERDEM

- 1 Schraubglas (ca. 125 ml Inhalt)

1. Das Kokosöl mit der Kakaobutter in eine kleine Schüssel geben und unter gelegentlichem Rühren über einem heißen Wasserbad behutsam schmelzen. Das Mandel- und Arganöl unterrühren. Das Orangenöl hinzufügen und ebenfalls unterrühren.

2. Die Body Butter in ein Glas füllen, zuschrauben und abkühlen lassen. Zur Verwendung die benötigte Crememenge mit sauberen Fingern oder einem kleinen Löffel aus dem Glas nehmen und dünn auf die Haut auftragen.

Simply the best

Kokosöl, Kakao- oder Sheabutter, Mandel- und Arganöl spenden der Haut Feuchtigkeit und sorgen für ein angenehmes Hautgefühl. Durch die Zugabe von ätherischen Ölen duftet die Body Butter fein. Statt Orangenöl kannst du natürlich auch ein Öl deiner Wahl verwenden oder es ganz weglassen. Die Body Butter hält bei Raumtemperatur ca. 6 Monate.

Change Your Food, Change Your Life!

**Du suchst mehr Happiness im Leben?
Healthy Cooking – voll dein Ding?**

*Mit **Coconut Cooking** holst du dir den healthy Kick
in deine Küche und mehr Glow für deinen Body.*

*Lade deine Freunde zu Coconut-Curry-Bowl und Matcha-
Coconut-Nicecream ein, verschenke beautylicious
Body-Butter und spüre, wie happy Healthy Kitchen macht!*

➔ **Share dein Glück unter #happyhealthykitchen**

Happy: *Love, Peace & Coconuts –
mehr braucht es nicht zum
Glücklichsein!*

Healthy: *Allerbestes (Skin-)Food für
dich und deinen Body*

Kitchen: *Easy-going Rezepte mit
Kokos*

WG 456 Gesunde Küche
ISBN 978-3-8338-5939-7



9 783833 859397



www.gu.de

G|U