

# Inhalt

Was macht unsere Leber?	5	Ballaststoffreich zum	
Wie unser Essen die Leber krank macht	6	Frühstück	49
Wie macht sich eine Fettleber bemerkbar?	7	Haferflockenmüsli	50
Die Stadien der Erkrankung	7	Grundrezept Birchermüsli	51
Wie wird man eine Fettleber wieder los?	8	Möhren-Porridge mit Nüssen	52
Haferkur zum Start	8	Leinsamenpudding mit Beerenobst	54
Haferkur-Grundrezept	9	Birnen-Porridge	55
Ernährung nach Low Carb	10	Müsli mit karamellisierten Bananen	56
Essen nach der Uhr	12	Hirse-Porridge mit Kürbis	58
Was unterstützt die Leber?	13	Erdbeeren mit Hafercookies	59
Was schadet der Leber?	17	Quinoa-Porridge mit Leinsamen	60
Gezielt gegen Fettleber vorgehen	19	Pancakes mit Hafermehl	62
Golden Milk	21		
Löwenzahntee	22	Smoothies, aber	
So machen Sie einen Leberwickel	25	ohne Zucker	65
Besondere leberaktive Nährstoffe	26		
Was und wie Sie jetzt essen sollten	34	Radieschen-Buttermilch mit Kresse	66
Ballaststoffe	35	Rote-Bete-Smoothie mit Petersilie	67
Bitterstoffe	37	Petersilien-Gurken-Smoothie	68
Fette: Ja, aber die richtigen	38	Avocado mit Banane und Haferflocken	69
Polyphenole	39	Spinat-Birnen-Smoothie	70
Flavonoide	40	Rucola-Wassermelonen-Smoothie	
Proteine	41	mit Banane	71
Senföle	42	Gurken-Sellerie-Smoothie	72
Zum Umgang mit diesem Buch	45	Beerensmoothie	73
		Granatapfel-Grapefruit-Smoothie	74
		Molkeshake Nummer 1: Erdbeershake	75
		Molkeshake Nummer 2:	
		Orangenshake	75

Molkeshake Nummer 3:  
Schokoshake  
Schwarzwälder Smoothie

76  
77

Bratkartoffeln mit Löwenzahn 103  
Linsen-Bolognese 104  
Brokkoli-Pancakes 105

Süßkartoffeln aus dem Ofen  
mit Schafskäse 106

Möhren-Lauch-Auflauf 108

Risotto mit Rucola oder Löwenzahn 109

Spinatquiche mit Frischkäse 110

Sauerkrautpuffer mit Pilzen 112

Hafer-Bowl mit Avocado und Ei 113

Avocado-Bowl mit Kichererbsen  
und Süßkartoffeln 114

Omelett-Schnittchen mit Schinken  
und Rucola 117

Omelett mit Pilzen 118

Rührei mit Lachs 119

## Kleine Gerichte – Suppen

79

Blumenkohlsuppe mit Basilikum 80

Rosenkohlsuppe mit Möhren 82

Brokkolisuppe mit Pinienkernen 83

Löwenzahn- oder Wildkräutersuppe 84

Kohlrabisuppe mit dicken Bohnen 85

Sauerkrautsuppe 86

Erbsensuppe mit Minze 87

Rote-Bete-Suppe mit Pastinaken 88

Spargelsuppe mit Haferkleie 89

Bohnensuppe mit Möhren 90

Lauchsuppe mit Kohlrabi 92

Linsensuppe mit Spinat 93

Auberginen-Zucchini-Suppe 94

## Kleine Gerichte – Gemüse

97

Auberginen-Minipizza 98

Farfalle mit Löwenzahnpesto 100

Süßkartoffeln mit Rucola und  
Avocado 101

Ofengemüse mit Rosmarin 102

## Kleine Gerichte – Salate

121

Radieschensalat mit Bohnen 122

Rucolasalat mit Räucherlachs 124

Gurkensalat mit Spinat und  
Kichererbsen 125

Spinatsalat mit gebratenem  
Rosenkohl 126

Brokkolisalat mit Quinoa 128

Grapefruitsalat mit Avocado und  
Garnelen 130

Fenchelsalat mit Grapefruit  
und Nüssen 131

Couscous mit Roter Bete	132	Seelachs mit Lauchgemüse	160
Linsensalat mit Radicchio und Schafskäse	133	Hähnchenbrust mit Spinat und Champignons	161
Brokkolisalat mit Grapefruit	134	Geflügelcurry mit Äpfeln	162
Wassermelone mit Rucola	135	Hähncheneintopf mit Avocado	164
Lachssalat mit Honig-Senf-Soße	136	Kalbsleber mit Zwiebeln	166
Gurken-Carpaccio mit Radieschen und Rucola	137	Rinderfilet mit Bohnen und Paprika	167

## Low Carb am Abend 139

Überbackene Auberginen mit Tomatenpüree	140
Auberginencurry mit Kokosmilch	141
Rosenkohl mit Äpfeln und Lauch	142
Blumenkohlcurry mit Kürbis und Spinat	143
Buchweizen mit Roter Bete	144
Kohlrabigratin	145
Quinoa mit Paprika und Süßkartoffeln	146
Grüne Linsen mit Gemüse	148
Kürbisragout mit Linsen	150
Gebackener Kohl mit Kräutern	151
Rote-Linsen-Eintopf mit Möhren	152
Auberginen aus dem Ofen mit Granatapfelkernen	154

## Fisch, Geflügel und Fleisch 157

Gedünsteter Lachs mit Salat und Pesto	158
Zucchiniastreifen mit Garnelen	159

## Süßes 169

Gedünstete Birnen mit Ricotta und Nüssen	170
Rote Grütze mit Haferflocken	171
Haferflocken-Crumble mit Heidelbeeren	172
Himbeeren mit Joghurt und knusprigen Haferflocken	174

## Für den Vorrat 177

Löwenzahnpesto	178
Leberstreichwurst	179
Pilzaufstrich	180
Tapenade	181
Linsenhummus	182
Marinierter Weißkohl	183
Saure Gurken	184
Rote-Bete-Pickles	186
Ketchup ohne zugesetzten Zucker	187
Eingelegter Ingwer	188
Erdnusscreme	189
Haselnussaufstrich	190