

INHALT

EINLEITUNG

MEINE AUTOIMMUN-
HEILUNGSGESCHICHTE

1

KAPITEL 1

ÜBER DAS
AUTOIMMUN-PROTOKOLL

4

KAPITEL 2



AIP-GRUNDREZEPTE

17

KAPITEL 3



FRÜHSTÜCK IM BETT

27

KAPITEL 4



VORSPEISEN, DIPS & SNACKS

41



KAPITEL 5
SUPPEN, SALATE
UND BEILAGEN
57



KAPITEL 7
FEIERTAGSLIEBLINGE
155



KAPITEL 6
HAUPTGERICHTE
UND PROTEINE
FÜR JEDEN HEISSHUNGER
91



KAPITEL 8
DESSERTS
UND GETRÄNKE
167

DANKSAGUNG 183
ÜBER DIE AUTORIN 184
INDEX 186

EINLEITUNG

MEINE AUTOIMMUN-HEILUNGSGESCHICHTE

IN MEINER KINDHEIT war ich selten gesund. Oft war mir schwindelig, und ich hatte meistens irgendeine Infektion oder Bauchschmerzen. Ich wurde als Hypochonderin abgestempelt, aber all das änderte sich, als bei mir im Alter von 17 Jahren die Hashimoto-Krankheit diagnostiziert wurde.

Hashimoto ist eine chronische Krankheit, bei der das Immunsystem die Schilddrüse angreift, die für viele Funktionen des Körpers verantwortlich ist. Sie ist die häufigste Ursache einer Schilddrüsenunterfunktion (Hypothyreose). Zu den Anzeichen gehören Müdigkeit, Depressionen, Kälteempfindlichkeit, Gelenkschmerzen, Verstopfung, ein geschwollenes Gesicht, blasse, trockene Haut, brüchige Nägel und mehr.

Die Diagnose stellte mein Leben auf den Kopf. Sie überwältigte, verwirrte und verunsicherte mich. Ich wusste nicht, wie wohl der Rest meines Lebens aussehen würde. Unzählige Symptome plagten mich. Ich schlief bis zu 18 Stunden am Tag, litt unter Ohnmachtsanfällen, Nahrungsmittelunverträglichkeiten, Stimmungsschwankungen, Gewichtsveränderungen und vielem mehr. Eigentlich sollte die Jugend eine lebhafte, unbeschwerde Zeit sein. Ich hingegen hatte das Gefühl, dass mein körperlicher Zustand sich verschlechterte, mein Leben außer Kontrolle geriet

und ich völlig allein war. Die Schulmedizin sagte mir, dass ich nur wenig dagegen tun könne, und es schon gar nichts Ganzheitliches gäbe, was mir helfen würde. Trotz verschriebener Medikamente stellte sich nicht das richtige Gleichgewicht meines Körpers ein und nur wenig änderte sich.

Nachdem ich mehrere Jahre lang mit lähmenden Symptomen gekämpft hatte, lernte ich die Verbindung zwischen dem Darm und Autoimmunkrankheiten kennen. Ich erfuhr, dass sich meine Gesundheit möglicherweise wiederherstellen ließe – mit personalisierten Methoden der funktionellen oder alternativen Medizin, verschiedenen ärztlich verschriebenen Medikamenten und einer Ernährung nach dem Autoimmunprotokoll (AIP). Mein Arzt erklärte, dass unsere Darmgesundheit eng mit dem allgemeinen Gesundheitszustand unseres Körpers verbunden ist. Ist die Darmgesundheit beeinträchtigt, kann dies eine Autoimmunreaktion auslösen. Meine Tests offenbarten, dass mein Darm alles andere als gesund war und auch mehrere andere Aspekte meiner Gesundheit Unterstützung und Ausgleich benötigten, unter anderem mein Vitamin-, Mineralstoff- und Hormonhaushalt, meine Nebennierenschwäche und vieles mehr. Durch einen personalisierten Behandlungsplan,

z. B. mit Nahrungsergänzungsmitteln, einer neuen medikamentösen Behandlung und Lifestyle-Veränderungen wie gesunde Bewegung, erlebte ich plötzlich positive Auswirkungen in meinem Leben.

Es dauerte Jahre, bis ich mich endlich einem heilsamen Lebensstil verschrieb. Oft sagte ich mir, dass ein kleiner Bissen Pizza ja nicht schaden könne oder dass ich einfach am nächsten Montag mit der Diät beginnen würde. Für mich war es unvorstellbar, meine Lieblingsgerichte aufzugeben. Nach wöchentlichen Selbstmitleidsanfällen landete ich doch wieder an der örtlichen Tankstelle, um Süßigkeiten zu kaufen und regelrecht zu verschlingen. Es ist überflüssig zu erwähnen, dass es mir dadurch nicht besser ging. Erst als mir meine Beschwerden extreme Angst machten, konnte ich die Entscheidung treffen, nun wirklich Ernst zu machen. Endlich konnte ich meine Einstellung dahingehend ändern, dass ich nicht mehr von dem besessen war, was ich *nicht haben konnte*, sondern von dem, was ich *haben konnte*. Ich hörte auf, mich nach gekauften Keksen zu sehnen, und begann zu experimentieren und Kekse mit Zutaten zu backen, die meinem Körper zusagten. Ich bemitleidete mich nicht länger selbst, weil ich keine Liefer-Pizza essen konnte, ohne dass es mir gesundheitlich schlecht ging. Stattdessen arbeitete ich an meiner Dankbarkeit für die Lebensmittel, die für meinen Körper nahrhaft waren. Ich erkannte, dass ich mich körperlich besser fühlte, wenn ich gesündere Entscheidungen traf. Es gab haufenweise Fehlritte, und der ganze Prozess dauerte Jahre, aber letztendlich veränderte sich alles für mich.

Ich nahm einen gesunden Lifestyle an und erkannte dadurch, dass es mir Spaß machte, gesündere Versionen meiner Lieblingsgerichte aus meiner Kindheit zu kreieren, beispielsweise Chicken Nuggets und Schokokekse. Und ich fühlte mich

so viel besser! In der Folge stabilisierten sich die Antikörper meiner Schilddrüse, meine Symptome ließen nach. Das motivierte mich, eine Ausbildung zur Ernährungstherapeutin zu machen und meine Geschichte und meine Rezepte auf meinem Blog UnboundWellness.com zu veröffentlichen. Auch wenn sich meine Gesundheit verbessert hat, so ist meine Heilung noch lange nicht abgeschlossen. Seit bei mir Hashimoto diagnostiziert wurde, musste ich mich mit zahlreichen Darmproblemen, Nahrungsmittelunverträglichkeiten, mit Quecksilbervergiftung, Östrogendominanz und Zwangsstörungen auseinandersetzen. Durch meinen Lebensstil, meine Lebensperspektive und meine Ernährung bin ich besser gerüstet, mit diesen gesundheitlichen Herausforderungen umzugehen.

Vor allem habe ich mir ein Herz der Dankbarkeit für all die erstaunlichen Dinge bewahrt, mit denen Gott mich in meinem Leben beschenkt hat. Selbst in den dunkelsten Zeiten half mir dieser Glaube auf meinem Heilungsweg weit mehr als aller Grünkohl der Welt!

SPASS AN GESUNDER ERNÄHRUNG

Als ich mit einer Heildiät begann, war das für mich das genaue Gegenteil von Spaß. Deshalb dauerte es auch so lange, bis ich mich dazu entscheiden konnte. Aber dadurch war ich auch um Jahre länger krank, als ich es hätte sein müssen. Wie sollte ich denn *Spaß* am Essen haben, wenn ich auf Weihnachtsplätzchen, Waffeln am Sonntagmorgen oder ein herhaftes Chili an einem kühlen Herbsttag verzichten musste? Gab es wirklich nicht mehr als *nur Grünkohl und Hühnchen zu jeder einzelnen Mahlzeit*? Ich begann also über all meine Lieblingsgerichte nachzudenken (und für mich als große Feinschmeckerin gab es



viele davon). Ich fragte mich, was ich tun könnte, um diese Gerichte so anzupassen, dass sie allergenfrei und AIP-freundlich wären. Nach vielen Versuchen und Fehlschlägen in der Küche fanden sich in meiner Diät langsam wieder die von mir geliebten Speisen ein, die Freude machen und guttun. Es stellte sich heraus, dass ich keinen Rohrzucker, kein Weißmehl oder geriebenen Käse brauchte – gesunde Zutaten wie gesunde Fette, Proteine, Gemüse und Früchte waren alles, was nötig war! Mehr braucht man wirklich nicht, um klassische Gerichte zuzubereiten, die die ganze Familie lieben wird.

Um genau diese Gerichte geht es in diesem Kochbuch. Ich habe die folgenden Rezepte kreiert, damit Sie Ihre Lieblingsgerichte wieder genießen können – jedoch ohne die entzündungsfördernden Zutaten,

die die Heilung verzögern. Comfort Food kann nährstoffreiche Zutaten enthalten und gleichzeitig köstlich sein. Mit diesen Rezepten können Sie Ihre alten Favoriten genießen und mit ihnen gesund werden. Haben Sie einfach wieder Spaß bei der Planung eines Spieletabends mit Kochbananenchips (Seite 86) und Queso Blanco (Seite 54). Feiern Sie Ihren Geburtstag mit dem Schokoladen-Geburtstagskuchen mit Granatapfelglasur (Seite 176) und die nächsten Feiertage mit Geröstetem Pastinakenpüree (Seite 159). Oder verwöhnen Sie sich bei einem Frühstück im Bett mit Blaubeerwaffeln (oder Hühnchen- und Waffel-Sandwiches, wenn Ihnen eher nach etwas Pikantem ist!) und einem gemütlichen Abendessen im Bett mit dem Thunfisch-Zoodle-Auflauf (Seite 148).



BUTTERNUSS-BISON-CHILI

Chili gehört zu den Gerichten, bei denen es unmöglich scheint, sie AIP-freundlich zu gestalten. Wie soll man das ohne Bohnen, Tomaten und Gewürze bewerkstelligen? Dieses Butternuss-Bison-Chili besitzt alle Aromen und die Beschaffenheit eines Chilis, jedoch ohne Hülsenfrüchte und Nachtschattengewürze. Dieses Chili ist schnell zum Favoriten im Hoover-Haushalt avanciert.

VORBEREITUNGSZEIT 15 min ZUBEREITUNGSZEIT 50 min
ERGIBT 4 Portionen



1 Esslöffel (15 ml)

Avocadoöl

1 Pfund (500 g) Bison-
hack oder Rinderhack

1 mittelgroße weiße
Zwiebel, gewürfelt

2 Knoblauchzehen,
gehackt

420 g Butternusskürbis,
klein geschnitten

130 g Karotten, klein
geschnitten

250 g »Tomaten«-Soße
ohne Nachtschatten-
gewächse (Seite 25)

1 l Hühnerknochenbrühe
(Seite 19) oder
Rinderknochenbrühe
(Seite 18)

3 Esslöffel gehackter
frischer Koriander, in zwei
Portionen (1 Portion für
die Garnitur)

2 Teelöffel getrockneter
Oregano

1 Teelöffel Meersalz

135 g Grünkohl, entstielt
und gehackt

Saft von 1 Limette

1 oder 2 Avocados,
entkernt, geschält und in
Scheiben geschnitten

1. In einem großen Topf bei mittlerer Hitze das Avocadoöl erhitzen.

2. Das Bison- oder Rinderhack hinzufügen und 5 bis 7 Minuten braten lassen und dabei mit der Rückseite eines Löffels aufbrechen, bis es gebräunt ist. Das Fleisch mit einem Schaumlöffel herausnehmen und etwa 2 Esslöffel (30 ml) Fett im Topf lassen.

3. Den Topf wieder auf den Herd stellen und die Zwiebel und den Knoblauch unterrühren. 5 bis 6 Minuten braten lassen, oder bis die Zwiebel glasig wird.

4. Den Butternusskürbis und die Karotten hinzufügen und 5 Minuten mitdünsten lassen.

5. »Tomaten«-Soße, Knochenbrühe, 2 Esslöffel Koriander, Oregano, Salz und gebratenes Hackfleisch einrühren. Auf kleiner Flamme köcheln lassen und unter häufigem Umrühren 25 bis 30 Minuten köcheln. Die Flüssigkeit sollte reduzieren, wodurch ein dickeres Chili entsteht.

6. Den Grünkohl hinzufügen und unter Rühren einige Minuten mitgaren lassen, damit er weich wird. Vom Herd nehmen, auf vier Suppenschüsseln verteilen und mit dem restlichen 1 Esslöffel Koriander, dem Limettensaft und der Avocado garnieren.

HINWEIS

Dieses Gericht kann drei bis vier Tage lang in einzelnen Glasbehältern im Kühlschrank aufbewahrt werden und eignet sich somit zum Vorkochen. Garnieren Sie es vor dem Verzehr mit frischer Avocado und Koriander.

COFFEE-SHOP-KÜRBIS-SCONES

Holen Sie Ihr Flanellhemd, den kuscheligen Schal und Ihre warmen Stiefel heraus! Diese Kürbis-Scones sind die perfekte Kopie derjenigen, die als saisonalen Leckerbissen in einem örtlichen Café oder Coffee-Shop angeboten werden. Sie eignen sich perfekt für einen Leckerbissen nach der Kürbisernte, als Teil eines zünftigen Herbstbrunchs oder für eine Halloween-Party.

VORBEREITUNGSZEIT 15 min **ZUBEREITUNGSZEIT** 25 min
ERGIBT 6 Scones



60 g Kokosöl, plus etwas mehr zum Einfetten des Backblechs

150 g Erdmandelmehl

3 Esslöffel (20 g) Kokosmehl

30 g Tapiokastärke

1 Teelöffel gemahlener Zimt, plus etwas mehr für die Garnierung

¼ Teelöffel Backnatron

80 g Ahornsirup

3 Esslöffel (45 g) Kürbispüree

1 Gelatine-Ei (Seite 20)

2 Esslöffel (30 g) Kokosbutter, geschmolzen (s. Hinweis)

1 Esslöffel Kokosöl, geschmolzen

1 Teelöffel Honig

1. Den Ofen auf 180 °C vorheizen. Ein Backblech mit Backpapier auslegen und leicht mit Kokosnussöl einfetten.
2. In eine mittelgroße Schüssel Erdmandel- und Kokosmehl, Tapiokastärke, Zimt und Backnatron sieben.
3. Kokosöl, Ahornsirup und Kürbispüree einrühren.
4. Das Gelatine-Ei zubereiten und zum Teig geben. Gut verrühren und zu einer Teigkugel formen. Teig auf ein Schneidebrett legen und zu einem großen, etwa 2,5 cm dicken Kreis flach drücken. Mit einem Pizzaschneider oder Messer in sechs dreieckige Scones schneiden und diese auf das vorbereitete Backblech legen. 20 bis 25 Minuten oder bis sie gar sind backen.
5. Zum vollständigen Abkühlen auf ein Kuchengitter legen.
6. In einer kleinen Schüssel die geschmolzene Kokosbutter, das Kokosöl und den Honig verquirlen. Den Zuckerguss über die Sconesträufeln und mit Zimt bestreuen.

HINWEIS

Kokosbutter wird am besten im Wasserbad geschmolzen (siehe Glasierte »Schokoladen«-Doughnut-Holes, Seite 171).

Ist die Glasur zu dickflüssig, fügen Sie mehr Kokosöl hinzu.



INDEX

A

- Abendessen mit Balsamico-Schweinekotlett 113
- Ananas 132
 - Einfaches hawaiianisches Hähnchen 132
 - Kokosgarnelen mit Ananas-Dip-Soße 49
- Ananassaft
 - Einfaches hawaiianisches Hähnchen 132
- Äpfel 7, 118, 180
 - Rinderleber mit Zwiebeln 118
- Apfelchips 32
 - Apfel-Zimt-Müsli mit Kokosmilch 32
- Apfel-Hähnchen-Wurst 33
- Apfel-Zimt-Müsli mit Kokosmilch 27, 32, 182
- Autoimmun-Protokoll
 - Geräte & Kochgeschirr 13
 - Grundrezepte 17
 - Leben nach dem 11
 - Lebensmittelauswahl 6
 - über das 4, 11
 - Wiedereinführung von Lebensmitteln 10
- Avocado-Pesto-Hähnchensalat 76
- Avocados
 - Butternuss-Bison-Chili 71
 - Frühstücks-Taco-Bowls 39
 - Guacamole 53
 - Zucchini-Hähnchen-Enchiladas 120

B

- Baby-Pak-Choi
 - One-Pan-Frühlingsrolle 117
 - Schweinebauch-Ramen 88
- Bacon 38, 48, 61, 78, 118, 137, 161
 - Bacon Ranch Puten-Burger 136
 - Frühstücksrösti aus Pute und Karotte 38

- Gebratener Kohl nach Südstaaten-Art 78
- Gefüllte Back-“Kartoffel“-Suppe 61
- Jacobsmuscheln mit Baconmarmelade 48
- Maisbrot mit Bacon und Schnittlauch 161
- Rinderleber mit Zwiebeln 118
- Bacon Ranch Puten-Burger 136
- Bagel-Lachs-Frühstückssalat mit Frisch-“Käse“-Dressing 37
- Baja-Fisch-Tacos 139
- Balsamico-Rosenkohl 79
- Bananen 7, 13, 34
 - Bananenbrot-French-Toast 34
 - Bananenbrot-French-Toast 34
- Barbecue-Rinderbrust aus dem Schongarer 95
- Barbecue-Soße 95
 - Barbecue-Rinderbrust aus dem Schongarer 95
- Birne 74
 - Erntesalat 74
- Biscuits und Sausage Gravy 114
- Bison 7, 57, 71, 161
- Blattsalat, grüner
 - Bagel-Lachs-Frühstückssalat mit Frisch-Käse-Dressing 37
- Blaubeerwaffeln 28
- Blumenkohl 6, 13, 22-23, 84, 87, 97, 103, 109, 131, 147, 152-153, 156
- Blumenkohl-“Käse“ 23
- Blumenkohl „Mac & Cheese“ 86
- Einfacher Blumenkohl-Reis 22
- Garnelen Alfredo 140
- Meeresfrüchte-und-Prosciutto-Paella 147
- Pizza Margherita 152
- Süßkartoffel-Gnocchi mit Sahnesoße 151
- Blumenkohlfüllung 156

Blumenkohl-„Käse“ 23, 102-103, 153
Charcuterie-Platte mit Crackern und Artischocken-Hummus 42
Blumenkohl „Mac & Cheese“ 86
Blumenkohl-Polenta 144
Garnelen & „Polanta“ mit Spinat 144
Blumenkohl-Reis 22, 68, 97, 109, 119, 123, 131, 144
Einfaches hawaiianisches Hühnchen 132
Hühnchen Tikka-Masala 123
Italienische Hochzeitssuppe 68
Lamm-Gyros-Pfanne 119
Teriyaki-Hühnchenpfanne 131
Blumenkohlröschen
Blumenkohlfüllung 156
Blumenkohl „Mac & Cheese“ 86
Garnelen Alfredo 140
Bolognese mit Zucchini-Nudeln 105
Bratäpfel nach Südstaatenart 180
Brathähnchen 162
Brokkoli 6, 50, 57-58, 65, 84, 91, 95, 131-132
Abendessen mit Balsamico-Schweinekotlett 113
Einfaches hawaiianisches Hühnchen 132
Gemüsekroketten 50
Hühnchen-Pot-Pie-Suppe 65
Picknick-Brokkoli-Slaw 84
Brokkoli-“Käse“-Suppe 58
Brokkolini
Abendessen mit Balsamico-Schweinekotlett 113
Brokkoliröschen
Teriyaki-Hühnchenpfanne 131
Brombeeren 7
Butternuss-Bison-Chili 71, 161
Butternusskürbis 71, 85, 87
Abendessen mit Balsamico-Schweinekotlett 113
Blumenkohl „Mac & Cheese“ 86
Butternuss-Bison-Chili 71
Butternusskürbis-Lauch-Risotto 85
Butternusskürbis-Lauch-Risotto 85

C

Caesar Salad 77
Calamari-Tuben
Meeresfrüchte-und-Prosciutto-Paella 147
Carnitas aus dem Schongarer 109
Champignonsoße 158
Charcuterie-Platte mit Crackern und Artischocken-Hummus 23, 41-42, 48, 73
Chicken Wings 47
Papas Lieblings-Buffalo-Chicken-Wings 47
Coffee-Shop-Kürbis-Scones 168
Cranberry-Cheesecake-Riegel 164
Cranberrys, frische
Orangen-Cranberry-Soße 156
Cranberrys, getrocknete
Apfel-Zimt-Müsli mit Kokosmilch 32

D

Datteln, entsteinte
Cranberry-Cheesecake-Riegel 164
Datteln, getrocknete
Jacobsmuscheln mit Baconmarmelade 48
Delicata-Kürbis
Erntesalat 74
Dosenbirne
Ketchup ohne Nachtschattengewächse 24

E

Einfacher Blumenkohl-Reis 22
Einfaches hawaiianisches Hühnchen 132
Erdbeeren 7
Sommerbeeren-Crisp 179
Erntesalat 74

F

Fischsoße 67
Tom Kha Gai 67
Flank Steak 97
Mongolisches Rindfleisch 97
One-Pan-Rindfleisch-Fajitas 110
Frozen Grapefruit-Margarita 181

Fruchtige Sangria 181
Frühstücksrösti aus Pute und Karotte 38
Frühstücks-Taco-Bowls 39

G

Garnelen 7, 49, 73, 140, 144, 147
Garnelen Alfredo 140
Garnelen & „Polanta“ mit Spinat 144
Kokosgarnelen mit Ananas-Dip-Sauce 49
Meeresfrüchte-Eintopf 73
Meeresfrüchte-und-Prosciutto-Paella 147
Garnelen Alfredo 140
Garnelen & „Polanta“ mit Spinat 144
Gebratener Kohl nach Südstaaten-Art 78
Gefüllte Back-“Kartoffel“-Suppe 61
Gelatine-Ei 14, 20, 42, 50, 66, 153, 168, 175-176
Charcuterie-Platte mit Crackern und Artischocken-Hummus 42
Coffee-Shop-Kürbis-Scones 168
Gemüsekroketten 50
Hähnchen-Pot-Pie-Suppe 65
Minz-Chip-Brownies 175
Pizza Margherita 152
„Schokoladen“-Geburtstagsmuffins mit Granatapfelglasur 176
Gemüsekroketten 50
Geröstetes Pastinakenpüree 159
Glasierte „Schokoladen“-Doughnut-Holes 171
Granatapfelkerne 74
Erntesalat 74
Lebkuchenplätzchen 163
Granatapfelsaft 176
Erntesalat 74
„Schokoladen“-Geburtstagsmuffins mit Granatapfelglasur 176
Granny-Smith-Äpfel
Bratäpfel nach Südstaatenart 180
Fruchtige Sangria 181
Grapefruit 7, 181
Frozen Grapefruit-Margarita 181

Grapefruitsaft, frischer
Frozen Grapefruit-Margarita 181
Grünkohl 2, 6, 38, 62, 71, 74, 84, 151
Butternuss-Bison-Chili 71
Butternusskürbis-Lauch-Risotto 85
Erntesalat 74
Frühstücksrösti aus Pute und Karotte 38
Immunstärkende Hühnersuppe 62
Picknick-Brokkoli-Slaw 84
Süßkartoffel-Gnocchi mit Sahnesoße 151
Guacamole 39, 53, 128
Frühstücks-Taco-Bowls 39
Koriander-Avocado-Chicken-Poppers 128
Gurke
Bagel-Lachs-Frühstückssalat mit Frisch-„Käse“-Dressing 37
Charcuterie-Platte mit Crackern und Artischocken-Hummus 42
Lamm-Gyros-Pfanne 119

H

Hackbällchen nach italienischer Art 101
Hackbraten-Muffins nach italienischer Art 94
Hähnchen, ganzes Brathähnchen 162
Hähnchenschnitzel 124
One-Pan-Hähnchen-Piccata mit Spargel 124
Heidelbeeren 7
Sommerbeeren-Crisp 179
Heißer Kakao 182
Himbeeren 7
Honig-“Buttermilch“-Hähnchenstreifen mit Ranch-Dip 134
Hähnchen-Pot-Pie-Suppe 65
Hähnchen Tikka-Masala 123
Hähnchen- und Waffelsandwiches 127
Hühnerbrust, gekochte Avocado-Pesto-Hähnchensalat 76

- Caesar Salad 77
 Zucchini-Hähnchen-Enchiladas 120
 Hühnerbrust ohne Knochen
 Einfaches hawaiianisches Hähnchen 132
 Hähnchen-Pot-Pie-Suppe 65
 Hähnchen Tikka-Masala 123
 Hähnchen- und Waffelsandwiches 127
 Mediterrane Mini-Hähnchenspieße 44
 Teriyaki-Hähnchenpfanne 131
 Tom Kha Gai 67
 Hühnerknochenbrühe 19
 Blumenkohlfüllung 156
 Blumenkohl „Mac & Cheese“ 86
 Bolognese mit Zucchini-Nudeln 105
 Butternuss-Bison-Chili 71
 Butternusskürbis-Lauch-Risotto 85
 Champignonsoße 158
 Garnelen Alfredo 140
 Hähnchen-Pot-Pie-Suppe 65
 Immunstärkende Hühnersuppe 62
 Italienische Hochzeitssuppe 68
 Meeresfrüchte-Eintopf 73
 One-Pan-Hähnchen-Piccata mit Spargel 124
 Queso Blanco 54
 Schweinebauch-Ramen 88
 Tom Kha Gai 67
 Zucchini-Hähnchen-Enchiladas 120
 Hühnerleber 45
 Hühnerleberpastete 45
 Hühnerleberpastete 45
- I**
 Immunstärkende Hühnersuppe 62
 Ingwer, frischer
 Immunstärkende Hühnersuppe 62
 Mongolisches Rindfleisch 97
 One-Pan-Frühlingsrolle 117
 Tom Kha Gai 67
 Israelischer Karotten 81
 Italienische Hochzeitssuppe 68

- J**
 Jacobsmuscheln mit Baconmarmelade 48
- K**
 Kabeljaufilet 139
 Baja-Fisch-Tacos 139
 Meeresfrüchte-Eintopf 73
 Karotten 6, 24-25, 38, 45, 47, 52, 58, 71, 81, 84, 95, 108
 Barbecue-Rinderbrust aus dem Schongarer 95
 Bolognese mit Zucchini-Nudeln 105
 Butternuss-Bison-Chili 71
 Charcuterie-Platte mit Crackern und Artischocken-Hummus 42
 Frühstücksrösti aus Pute und Karotte 38
 Gemüsekroketten 50
 Hähnchen-Pot-Pie-Suppe 65
 Hühnerknochenbrühe 19
 Immunstärkende Hühnersuppe 62
 Israelischer Karotten 81
 Italienische Hochzeitssuppe 68
 Ketchup ohne Nachtschattengewächse 24
 Meeresfrüchte-Eintopf 73
 One-Pan-Frühlingsrolle 117
 Rinderknochenbrühe 18
 Salt and Vinegar Karottenchips 52
 Schmorbraten aus dem Schongarer 108
 Shepherd's Pie mit Süßkartoffeln 104
 Traditionelles ungarisches Gulasch 72
 Ketchup ohne Nachtschattengewächse 24
 Kirschen 95
 Barbecue-Rinderbrust aus dem Schongarer 95
 Kochbanane, gelbe
 Frühstücks-Taco-Bowls 39
 Kochbananen-Chips 45, 53-54, 109, 135
 Honig-„Buttermilch“-Hähnchenstreifen mit Ranch-Dip 134
 Queso Blanco 54
 Kokosflocken, ungesüßte
 Cranberry-Cheesecake-Riegel 164
 Kokosgarnelen mit Ananas-Dip-Soße 49
 Sommerbeeren-Crisp 179

- Kokosgarnelen mit Ananas-Dip-Soße 49
 Kokosjoghurt 7, 160
 Süßkartoffel-Latkes 160
 Kokos-Joghurt 14, 31, 123
 Hühnchen Tikka-Masala 123
 Lamm-Gyros-Pfanne 119
 Kokosnusschips
 Apfel-Zimt-Müsli mit Kokosmilch 32
 Kokosnussfreie Rezepte
 Abendessen mit Balsamico-Schweinekotlett 113
 Avocado-Pesto-Hühnchensalat 76
 Baja-Fisch-Tacos 139
 Balsamico-Rosenkohl 79
 Blumenkohlfüllung 156
 Blumenkohl-„Käse“ 23
 Bolognese mit Zucchini-Nudeln 105
 Brathähnchen 162
 Butternuss-Bison-Chili 71
 Butternusskürbis-Lauch-Risotto 85
 Caesar Salad 77
 Champignonsoße 158
 Einfacher Blumenkohl-Reis 22
 Erntesalat 74
 Frozen Grapefruit-Margarita 181
 Fruchtige Sangria 181
 Frühstücksrösti aus Pute und Karotte 38
 Frühstücks-Taco-Bowls 39
 Gebratener Kohl nach Südstaaten-Art 78
 Gelatine-Ei 20
 Guacamole 53
 Hackbällchen nach italienischer Art 101
 Hackbraten-Muffins nach italienischer Art 94
 Hühnerknochenbrühe 19
 Immunstärkende Hühnersuppe 62
 Israelischer Karotten 81
 Italienische Hochzeitssuppe 68
 Jacobsmuscheln mit Baconmarmelade 48
 Ketchup ohne Nachtschattengewächse 24
 Kochbananen-Chips 53
 Lebkuchenplätzchen 163
- Mediterrane Mini-Hühnchenspieße 44
 Omas Sauerkraut 21
 One-Pan-Hühnchen-Piccata mit Spargel 124
 Orangen-Cranberry-Soße 156
 Orangen-Kurkuma-Gummis 180
 Picknick-Brokkoli-Slaw 84
 Rinderknochenbrühe 18
 Rinderleber mit Zwiebeln 118
 Salt and Vinegar Karottenchips 52
 Schmorbraten aus dem Schongarer 108
 Schnell eingelegter Mantanghong-Rettich 82
 Steak & Fries 92
 Traditionelles ungarisches Gulasch 72
 Zucchini-Hühnchen-Enchiladas 120
 Zucchini-Lasagne 102
 Kopfsalatblätter 139
 Avocado-Pesto-Hühnchensalat 76
 Baja-Fisch-Tacos 139
 Koriander-Avocado-Chicken-Poppers 128
 Kräuter-Lachsfríkadellen 143
 Kronfleisch
 One-Pan-Rindfleisch-Fajitas 110
 Kürbispüree 168
 Coffee-Shop-Kürbis-Scones 168
 Kürbis, gelbe
 One-Pan-Rindfleisch-Fajitas 110

L

- Lachsfilet
 Meeresfrüchte-Eintopf 73
 Lachs, geräucherter
 Bagel-Lachs-Frühstückssalat mit Frisch-„Käse“-Dressing 37
 Lamm 7, 119
 Lamm-Gyros-Pfanne 119
 Lamm-Gyros-Pfanne 119
 Lauch 38, 85
 Butternusskürbis-Lauch-Risotto 85
 Frühstücksrösti aus Pute und Karotte 38
 Lebensmittel
 genießen, die sie 6

- heilende 6
Superfoods 7
vermeidende, zu 8
Wiedereinführungsphase, in der 10
Lebkuchenplätzchen 163
L
Limette 15
 Baja-Fisch-Tacos 139
Butternuss-Bison-Chili 71
Carnitas aus dem Schongarer 109
Fruchtige Sangria 181
Frühstücks-Taco-Bowls 39
Guacamole 53
Kochbananen-Chips 53
Koriander-Avocado-Chicken-Poppers 128
One-Pan-Rindfleisch-Fajitas 110
Zucchini-Hähnchen-Enchiladas 120
- M**
Maisbrot mit Bacon und Schnittlauch 161
Mangos 7, 139, 180
 Baja-Fisch-Tacos 139
 Orangen-Kurkuma-Gummis 180
Mediterrane Mini-Hähnchenspieße 44
Meeresfrüchte-Eintopf 73
Meeresfrüchte-und-Prosciutto-Paella 147
Melasse 7, 95, 163
 Barbecue-Rinderbrust aus dem Schongarer 95
 Lebkuchenplätzchen 163
Melonen 7
Minz-Chip-Brownies 175
Mongolisches Rindfleisch 97
Muscheln 7, 147
 Meeresfrüchte-und-Prosciutto-Paella 147
- O**
Oliven 42, 119
 Charcuterie-Platte mit Crackern und Artischocken-Hummus 42
Lamm-Gyros-Pfanne 119
Pizza Margherita 152

- Omas Sauerkraut 21
One-pan-Frühlingsrolle 117
One-Pan-Hähnchen-Piccata mit Spargel 124
One-pan-Rezepte
 Abendessen mit Balsamico-Schweinekotlett 113
 Balsamico-Rosenkohl 79
 Butternuss-Bison-Chili 71
 Immunstärkende Hühnersuppe 62
 Kokos-Joghurt 31
 Meeresfrüchte-Eintopf 73
 Meeresfrüchte-und-Prosciutto-Paella 147
 Mongolisches Rindfleisch 97
 One-pan-Frühlingsrolle 117
 Tom Kha Gai 67
 One-Pan-Rindfleisch-Fajitas 110
Orangen 7, 20
 Fruchtige Sangria 181
Orangen-Cranberry-Soße 156
Orangen-Kurkuma-Gummis 180
- P**
Papas Lieblings-Buffalo-Chicken-Wings 47
Pastinaken 6, 65, 73, 159
 Geröstetes Pastinakenpüree 159
Hähnchen-Pot-Pie-Suppe 65
Immunstärkende Hühnersuppe 62
Meeresfrüchte-Eintopf 73
Traditionelles ungarisches Gulasch 72
Pfirsiche 7
Picknick-Brokkoli-Slaw 84
Pilze 6, 67, 88
Pizza Margherita 152
Portobello-Champignons
 Champignonsoße 158
Preiselbeeren 7
Probiotikum-Kapseln 31
 Kokos-Joghurt 31
Prosciutto 147
Charcuterie-Platte mit Crackern und Artischocken-Hummus 42

Prosciutto...
Meeresfrüchte-und-Prosciutto-Paella 147
Pizza Margherita 152
Putenhackfleisch 38
Apfel-Hähnchen-Wurst 33

Q

Queso Blanco 3, 53-54

R

Räucherlachs 27
Ribeye-Steaks
Steak & Fries 92
Rinderbraten
Schmorbraten aus dem Schongarer 108
Rinderbrust 95
Barbecue-Rinderbrust aus dem Schongarer 95
Rindergulasch
Traditionelles ungarisches Gulasch 72
Rinderknochenbrühe 18-19
Barbecue-Rinderbrust aus dem Schongarer 95
Butternuss-Bison-Chili 71
Mongolisches Rindfleisch 97
Schmorbraten aus dem Schongarer 108
Schwedische Hackbällchen 98
Shepherd's Pie mit Süßkartoffeln 104
Rinderleber 45, 118
Rinderleber mit Zwiebeln 118
Rinderleber mit Zwiebeln 118
Romanasalat 39
Frühstücks-Taco-Bowls 39
Rosenkohl 6, 79
Balsamico-Rosenkohl 79
Rotkohl 21, 84
Picknick-Brokkoli-Slaw 84
Rüben 6

S

Salt and Vinegar Karottenchips 52
Sardellenfilets 77
Caesar Salad 77
Schmorbraten aus dem Schongarer 108

Schnell eingelegter Mantanghong-Rettich 82
Schwedische Hackbällchen 98
Schweinebauch 88
Schweinebauch-Ramen 88
Schweinebauch-Ramen 88
Schweinefleisch 88, 109, 114, 117
Carnitas aus dem Schongarer 109
Hackbraten-Muffins nach italienischer Art 94
Schweinehack 68, 114, 117
Biscuits und Sausage Gravy 114
Hackbraten-Muffins nach italienischer Art 94
Italienische Hochzeitssuppe 68
One-Pan-Frühlingsrolle 117
Schweinekoteletts mit Knochen
Abendessen mit Balsamico-Schweinekotlett 113
Schweineschulter
Carnitas aus dem Schongarer 109
Shepherd's Pie mit Süßkartoffeln 104
Shiitake-Pilze 88
Schweinebauch-Ramen 88
Tom Kha Gai 67
Sloppy-Joe-Auflauf 106
Sommerbeeren-Crisp 179
Spaghettikürbis
Garnelen Alfredo 140
Spargel 6, 124
One-Pan-Hähnchen-Piccata mit Spargel 124
Spinat 6, 68, 103, 144
Apfel-Hähnchen-Wurst 33
Garnelen & „Polanta“ mit Spinat 144
Spinat, frischer
Italienische Hochzeitssuppe 68
Zucchini-Lasagne 102
Steak & Fries 92
Süßkartoffel-Gnocchi mit Sahnesoße 151
Süßkartoffel-Latkes 160
Süßkartoffeln 6, 13-14, 54, 61, 91-92, 98, 104, 107

Geröstetes Pastinakenpüree 159
Queso Blanco 54
Shepherd's Pie mit Süßkartoffeln 104
Sloppy-Joe-Auflauf 106
Süßkartoffel-Gnocchi mit Sahnesoße 151
Süßkartoffel-Latkes 160

T

Teriyaki-Hähnchenpfanne 131
Thunfisch 3, 7, 14-15, 148
Thunfisch-Zoodle-Auflauf 148
Thunfisch-Zoodle-Auflauf 148
„Tomaten“-Soße ohne Nachtschattengewächse 25, 47, 71-72, 101-102, 104, 123
Tom Kha Gai 67
Traditionelles ungarisches Gulasch 72

U

Unter-45-Minuten-Rezepte
Abendessen mit Balsamico-Schweinekotlett 113
Apfel-Hähnchen-Wurst 33
Apfel-Zimt-Müsli mit Kokosmilch 32
Bacon Ranch Puten-Burger 136
Bagel-Lachs-Frühstückssalat mit Frisch-„Käse“-Dressing 37
Baja-Fisch-Tacos 139
Balsamico-Rosenkohl 79
Blumenkohlfüllung 156
Bratäpfel nach Südstaatenart 180
Brokkoli-„Käse“-Suppe 58
Butternusskürbis-Lauch-Risotto 85
Caesar Salad 77
Coffee-Shop-Kürbis-Scones 168
Einfacher Blumenkohl-Reis 22
Einfaches hawaiianisches Hähnchen 132
Erntesalat 74
Frozen Grapefruit-Margarita 181
Fruchtige Sangria 181
Frühstücksrösti aus Pute und Karotte 38
Frühstücks-Taco-Bowls 39

Garnelen & „Polanta“ mit Spinat 144
Gebratener Kohl nach Südstaaten-Art 78
Gemüsekroketten 50
Guacamole 53
Hackbällchen nach italienischer Art 101
Heißer Kakao 182
Hühnerleberpastete 45
Israelischer Karotten 81
Kochbananen-Chips 53
Kokosgarnelen mit Ananas-Dip-Soße 49
Koriander-Avocado-Chicken-Poppers 128
Lamm-Gyros-Pfanne 119
Lebkuchenplätzchen 163
Maisbrot mit Bacon und Schnittlauch 161
Meeresfrüchte-Eintopf 73
Meeresfrüchte-und-Prosciutto-Paella 147
Mongolisches Rindfleisch 97
One-pan-Frühlingsrolle 117
One-Pan-Hähnchen-Piccata mit Spargel 124
One-Pan-Rindfleisch-Fajitas 110
Orangen-Cranberry-Soße 156
Picknick-Brokkoli-Slaw 84
Queso Blanco 54
Salt and Vinegar Karottenchips 52
Schwedische Hackbällchen 98
Shepherd's Pie mit Süßkartoffeln 104
Süßkartoffel-Latkes 160
Teriyaki-Hähnchenpfanne 131
Thunfisch-Zoodle-Auflauf 148
Tom Kha Gai 67

V

Vorkochen, Rezepte zum
Apfel-Hähnchen-Wurst 33
Butternuss-Bison-Chili 71
Einfaches hawaiianisches Hähnchen 132
Frühstücks-Taco-Bowls 39

Vorkochen, Rezepte zum...

- Hackbällchen nach italienischer Art 101
- Hackbraten-Muffins nach italienischer Art 94
- Hühnerleberpastete 45
- Immunstärkende Hühnersuppe 62
- Italienische Hochzeitssuppe 68
- Koriander-Avocado-Chicken-Poppers 128
- Kräuter-Lachsfríkadellen 143
- Lamm-Gyros-Pfanne 119
- Meeresfrüchte-und-Prosciutto-Paella 147
- Mongolisches Rindfleisch 97
- One-pan-Frühlingsrolle 117
- One-Pan-Rindfleisch-Fajitas 110
- Schmorbraten aus dem Schongarer 108
- Schwedische Hackbällchen 98
- Teriyaki-Hühnchenpfanne 131
- Zucchini-Hühnchen-Enchiladas 120

W

- Waffeln 2, 15, 28, 127
- Blaubeerwaffeln 28
- Hühnchen- und Waffelsandwiches 127
- Wassermelonen 7
- Weintrauben
 - Charcuterie-Platte mit Crackern und Artischocken-Hummus 42
- Weintrauben, grüne
 - Avocado-Pesto-Hühnchensalat 76

Z

- Zitronen 7
- Zitronensaft 25, 42, 44, 77, 81, 124, 143, 180
- Avocado-Pesto-Hühnchensalat 76
- Bratäpfel nach Südstaatenart 180
- Caesar Salad 77
- Garnelen & „Polanta“ mit Spinat 144
- Hühnchen Tikka-Masala 123
- Immunstärkende Hühnersuppe 62
- Israelischer Karotten 81
- Ketchup ohne Nachtschattengewächse 24
- Kräuter-Lachsfríkadellen 143
- Lamm-Gyros-Pfanne 119
- Rinderleber mit Zwiebeln 118
- Sommerbeeren-Crisp 179
- Zucchini-Lasagne 102
- Zucchini 6, 14-15, 50, 88, 101, 103, 105, 110, 119, 121, 143, 148
- Bolognese mit Zucchini-Nudeln 105
- Gemüsekroketten 50
- Kräuter-Lachsfríkadellen 143
- Lamm-Gyros-Pfanne 119
- One-Pan-Rindfleisch-Fajitas 110
- Schweinebauch-Ramen 88
- Thunfisch-Zoodle-Auflauf 148
- Zucchini-Hühnchen-Enchiladas 120
- Zucchini-Lasagne 102
- Zucchini-Hühnchen-Enchiladas 120
- Zucchini-Lasagne 102

BEZUGSQUELLEN

Die meisten der im Buch erwähnten Produkte sind in gängigen Naturkostläden erhältlich.

Sie können sie auch direkt über unseren Online-Shop www.unimedica.de erhalten.

Dort finden Sie ein großes Sortiment an ausgewählten Naturkostprodukten, u. a. auch seltene Produkte wie Yacon-Sirup. Auch Nahrungsergänzungsmittel unserer Eigenmarke „Unimedica“ und viele Superfoods sind dort erhältlich.