

DR. DAVID PERLMUTTER

ÜBER 150
GLUTENFREIE
REZEPTE



DUMM
WIE
BROT

Vom Autor des
SPIEGEL-Bestsellers
„Dumm wie Brot“

• DAS KOCHBUCH •

So verhindern Sie,
dass Weizen Ihr Gehirn zerstört

DR. MED. DAVID PERLMUTTER
DUMM
WIE
BROT
DAS KOCHBUCH

SO VERHINDERN SIE,
DASS WEIZEN IHR GEHIRN ZERSTÖRT
Über 150 glutenfreie Rezepte

Aus dem Amerikanischen von Imke Brodersen

mosaik

Dieses Buch kann ärztlichen Rat nur ergänzen, jedoch nicht ersetzen. Bei gesundheitlichen Problemen oder dem Verdacht darauf wenden Sie sich bitte immer an Ihren Arzt. Die Ratschläge in diesem Buch wurden vom Autor und vom Verlag sorgfältig erwogen und geprüft, dennoch kann eine Garantie nicht übernommen werden. Eine Haftung des Autors bzw. des Verlags und seiner Beauftragten für Personen-, Sach- und Vermögensschäden ist ausgeschlossen.

Bildnachweis: istock: ([Slanapotam](#)); Shutterstock: ([Jonny Drake](#)); Restliche Hintergründe (Curly Pat)

1. Auflage

Deutsche Erstausgabe März 2015

© 2015 Wilhelm Goldmann Verlag, München,

in der Verlagsgruppe Random House GmbH

© 2014 by David Perlmutter, MD

This edition published by arrangement with Little, Brown and Company, New York, New York, USA.

All rights reserved.

Originalverlag: Little, Brown and Company, a division
of Hachette Book Group, Inc., New York

Originaltitel: The Grain Brain Cookbook

Umschlaggestaltung: zeichenpool, München, unter Verwendung
eines Bildes von Shutterstock.com (paseven, Mike Flipppo)

Fotos: Stephen Pool

Redaktion: Anja Fleischhauer

Layout: Anja Laukemper

Satz: Tina Hilscher

CH · Herstellung: IH

ISBN 978-3-641-16210-8

www.mosaik-verlag.de

Dieses Buch ist für unsere Tochter Reisha, die mir hilft, die Schönheit unserer Welt zu sehen; für unseren Sohn Austin, der mir den Glauben an die Medizin zurückgibt; und für meine Frau Leize, deren Liebe, Verständnis und Kameradschaftsgeist mich auf unserem unglaublichen gemeinsamen Weg halten und stützen.

Inhalt

Einleitung

Die schlauere Speisekammer

Grundrezepte

Grundrezept Brühe (für etwa 1 1/2 l)

Grundrezept Vinaigrette (für etwa 500 ml)

Balsamicovinaigrette (für etwa 500 ml)

Italienische Vinaigrette (für etwa 375 ml)

Pikante Vinaigrette (für etwa 375 ml)

Tomatensauce (für etwa 1 1/2 l)

Mayonnaise (für etwa 500 ml)

Sauce hollandaise (für etwa 180 ml)

Chimichurri (für etwa 375 ml)

Tapenade (für etwa 500 ml)

Creole Crunch (für etwa 675 ml)

Frühstücksideen

Grüner Frühstückssmoothie (für 1 Portion)

Morgenshake (für 1 Portion)

Schnelles Crunchy-Müsli (für 1 Portion)

Körnerfreies Morgenmüsli (für 8 Portionen)

Cevapcici (für 12 Stück)

Ofenfrühstück (für 6 Portionen)

Pochierte Eier auf Zucchini-puffern

(für 4 Portionen)

Zwiebelomelette mit Tomaten-Zwiebel-Chutney (für
6 Portionen)

Manchego-Tortilla (für 6 Portionen)

Torta Rustica (für 6 Portionen)

Für die Lunchbox

Weltbeste Tomatensuppe (für 6 Portionen)

Kalte Avocadosuppe (für 2 Portionen)

Champignonsuppe mit Haselnüssen

(für 6 Portionen)

Kürbissuppe (für 6 Portionen)

Avocado-Walnuss-Salat (für 2 Portionen)

Hühnersuppe mit Kokos (für 6 Portionen)

Texas-Chili (für 6 Portionen)

Schweinecurry (für 4 Portionen)

Mango-Rucola-Salat mit Kresse

(für 6 Portionen)

Caesar-Salat mit Käsechips (für 2 Portionen)

Tomaten mit Mozzarella, Avocado und Basilikum

(für 2 Portionen)

Griechischer Salat (für 4 Portionen)

Chef-Salat (für 4 Portionen)

Toskana-Salat (für 4 Portionen)

Rindfleischsalat mit Kresse (für 4 Portionen)

Thai-Gehacktes auf Salat (für 4 Portionen)

Warmer Mangoldsalat mit Pancetta und

Mandeln (für 4 Portionen)

Gefüllte Shrimpstomaten (für 4 Portionen)

Shrimpssalat mit Sellerie (für 4 Portionen)

Salat niçoise (für 4 Portionen)

Avocado-Lachs-Salat (für 2 Portionen)

Grünkohl-Bacon-Frittata (für 4 Portionen)

Shakshuka (Eier im Fegefeuer)

(für 4 Portionen)

Pilzgratin (für 4 Portionen)

Käsesoufflé (für 2 Portionen)

Falafel mit Tahinisauce (für 4 Portionen)

Pikante Hähnchenburger mit Guacamole (für 4
Portionen)

Hähnchenstreifen in Mandelkruste

(für 4 Portionen, etwa 12 Stücke)

Beef 'n' Cheese Burger (für 4 Portionen)

Knoblauch-Kräuter-Muscheln (für 4 Portionen)

Hauptgerichte

Gemüsevariationen

Caponata (für 16 Portionen)

Gebackenes Gemüse (für 6 Portionen)

Mexikanische Gemüsepfanne
(für 4 Portionen)

Grüne Kohlpfanne (für 4 Portionen)

Brokkoli mit Knoblauch (für 4 Portionen)

Brokkoli mit Pilzen und Feta (für 4 Portionen)

Brokkoli in Kokossauce (für 4 Portionen)

Rosenkohl mit Pancetta und Salbei
(für 4 Portionen)

Warmes Blattgemüse (für 4 Portionen)

Mangold-Tajine (für 4 Portionen)

Spinat mit Frühlingszwiebeln und Kürbiskernen (für
4 Portionen)

Gegrillter Radicchio (für 4 Portionen)

Geschmorter Kohl (für 4 Portionen)

Spargel mit Walnuss-Aioli (für 4 Portionen)

Gegrillter Spargel mit Frühlingszwiebeln
(für 6 Portionen)

Süßsaure Rote Bete vom Grill
(für 6 Portionen)

Geschmorte Radieschen (für 4 Portionen)

Junge Artischocken (für 6 Portionen)

Gegrillte Tomaten mit Parmesan
(für 4 Portionen)

Kirschtomaten-Kräuterpfanne
(für 4 Portionen)

Tostones (für 4 Portionen)

Butternutkürbis auf Feldsalat mit Pistazien (für 4
Portionen)

Zucchini-Quiche mit Schinken und Käse
(für 4 Portionen)

Fenchel-Sellerie mit Anchovissauce
(für 4 Portionen)

Kohlrabigratin (für 6 Portionen)

Blumenkohl mit Zitronenbutter
(für 4 Portionen)

Blumenkohl Couscous (für 4 Portionen)

Grüne und gelbe Sesambohnen
(für 4 Portionen)

Grüne Bohnen mit Walnüssen
(für 4 Portionen)

Rind, Lamm und Schwein

Gebratene Rinderlende im Baconmantel
(für 6 Portionen)

Steak Diane (für 4 Portionen)

Filet Mignon mit Kräuterbutter
(für 4 Portionen)

Kräuterbutter (für rund 280 g)

Steak mit gegrillten Pilzen
(für 4 Portionen)

Gegrilltes Flanksteak (für 6 Portionen)

Texanisches Rib-Eye-Steak (für 4 Portionen)

Rinderschmorbraten (für 6 Portionen)

Hackbraten mit Eiern (für 6 Portionen)

Klassischer Grillteller (für 4 Portionen)

Cowboyburger mit Salsa (für 4 Portionen)

Tomaten-Zwiebel-Salsa (für etwa 300 ml)

Gegrillte Kalbskoteletts mit Rucola
(für 4 Portionen)

Saltimbocca (für 4 Portionen)

Kalbsleber und Zwiebeln (für 4 Portionen)

Gebratene Lammkeule mit Ingwersauce
(für 6 Portionen)

Gegrillte Lammkeule mit Auberginenkompott
(für 6 Portionen)

Lamm und Fenchel mit Minzsalat
(für 4 Portionen)

Geschmorte Lammhaxe mit Oliven
(für 4 Portionen)

Turbomoussaka (für 4 Portionen)

Gefüllte Schweinelende (für 6 Portionen)

Schweinelende mit Zwiebelmarmelade
(für 4 Portionen)

Zwiebelmarmelade (für etwa 750 ml)

Gegrillte Schweinekoteletts mit Salsa verde (für 4
Portionen)

Salsa verde (für etwa 500ml)

Glasierte Schweineschnitzel mit Gruyère
(für 4 Portionen)

Adobo-Schwein (für 4 Portionen)

Pfannengerührtes mit Brunnenkresse
(für 4 Portionen)

Winterspareribs (für 4 Portionen)

Geflügel

Das perfekte Brathähnchen
(für 4 Portionen)

Pesto-Brathähnchen (für 4 Portionen)

Pesto (für etwa 500 g)

Gegrilltes Kokos-Sesam-Huhn mit Gurkensauce (für
4 Portionen)

Gurkensauce (für etwa 500 ml)

Das Hühnchen und die 40 Knoblauchzehen
(für 4 Portionen)

Gefüllte Hähnchenbrust mit Mangold
und Ziegenkäse (für 4 Portionen)

Jerk Chicken (für 6 Portionen)

Gebackene Hühnerbrüstchen (für 4 Portionen)

Chicken Curry mit Korianderchutney
(für 4 Portionen)

Korianderchutney (für etwa 300 ml)

Zitronenhuhn mit Oliven (für 4 Portionen)

Sesamhuhn (für 4 Portionen)

Putenbrust im Kräutermantel

(für 6 Portionen)

Putenschnitzel mit Paprika und Pfefferkäse (für 4 Portionen)

Putenbällchen in Tomatensauce (für 4 Portionen)

Fisch und Meeresfrüchte

Lachs in Mandelbutter (für 4 Portionen)

Lachs in Chilibrühe (für 4 Portionen)

Lachsfrikadellen mit Kräutertartarsauce (für 4 Portionen)

Kräutertartarsauce (für etwa 250 ml)

Gebackener Lachs mit Senfglasur (für 4 Portionen)

Lachs in Minze und Kokosnuss (für 4 Portionen)

Gegrillter Kräuterheilbutt (für 4 Portionen)

Gegrillte Bachforelle mit Butter (für 4 Portionen)

Red Snapper aus dem Ofen (für 4 Portionen)

Goldmakrele mit Ingwer (für 4 Portionen)

Schollenfilet in Champagnersauce

(für 4 Portionen)

Portugiesische Sardinen (für 4 Portionen)

Knoblauchshrimps (für 4 Portionen)

Kreolische Shrimps (für 4 Portionen)

Cioppino (für 6 Portionen)

Vegetarische Gerichte

Gebackene Auberginen mit Zucchini und Tomate (für 4 Portionen)

Gefüllte Chilis mit Ziegenkäse (für 4 Portionen)

Kürbisspaghetti mit Tomatensauce und Parmesan (für 4 Portionen)

Zucchini-Nudeln mit Butter und Käse (für 4 Portionen)

Fingerfood und Knabbereien

Geröstete Kürbiskerne (für ungefähr

2 Handvoll, je nach Kürbisgröße)

Knabbermischung (für etwa 2 Handvoll)

Grünkohlchips (für 4 Portionen)

Gemüsechips (für etwa 12 Portionen,

je nach Art und Größe des Gemüses)

Currymandeln (für etwa 500 g)

Frittierte Mandeln (für etwa 450 g)

Chilinüsschen (für eine Partymenge)

Teufelsnüsse (für etwa 450 g)

Würziger Käsetopf (für etwa 750 ml)

Saganaki (für etwa 450 g)

Marinierte Oliven (für etwa 250 g)

Gefüllte Eier (für 24 Stück)

Hühnerleberpâté (für etwa 675 ml)

Artischockendip (für etwa 500ml)

Sellerie mit Cashewcreme (für 16 Stück)

Endivienblätter mit Caponata (für 8 Stück)

Gefüllte Champignons (für 16 Stück)

Marinierte Mandelpilze (für etwa 750 g)

Blumenkohlhummus (für etwa 800g)

Auberginen-Walnuss-Dip (für etwa 500ml)

Süße Sünden

Kokosplätzchen (für etwa 36 Stück)

Schokomandeln (für etwa 450 g)

Kokos-Cashew-Riegel (für etwa 16 Stück)

Schoko-Haselnuss-Trüffel (für 50 Trüffeln)

Schokoladen-Mandel-Kuchen (für 12 Stücke)

Avocado-Schokopudding (für 4 Portionen)

Zitronensoufflé (für 6 Portionen)

Vanillepudding (für 6 Portionen)

Isle flotante (für 4 Portionen)

Chiasamen-Speise (für 4 Portionen)

Mandelcrêpes mit Kürbis (für 8 Portionen)

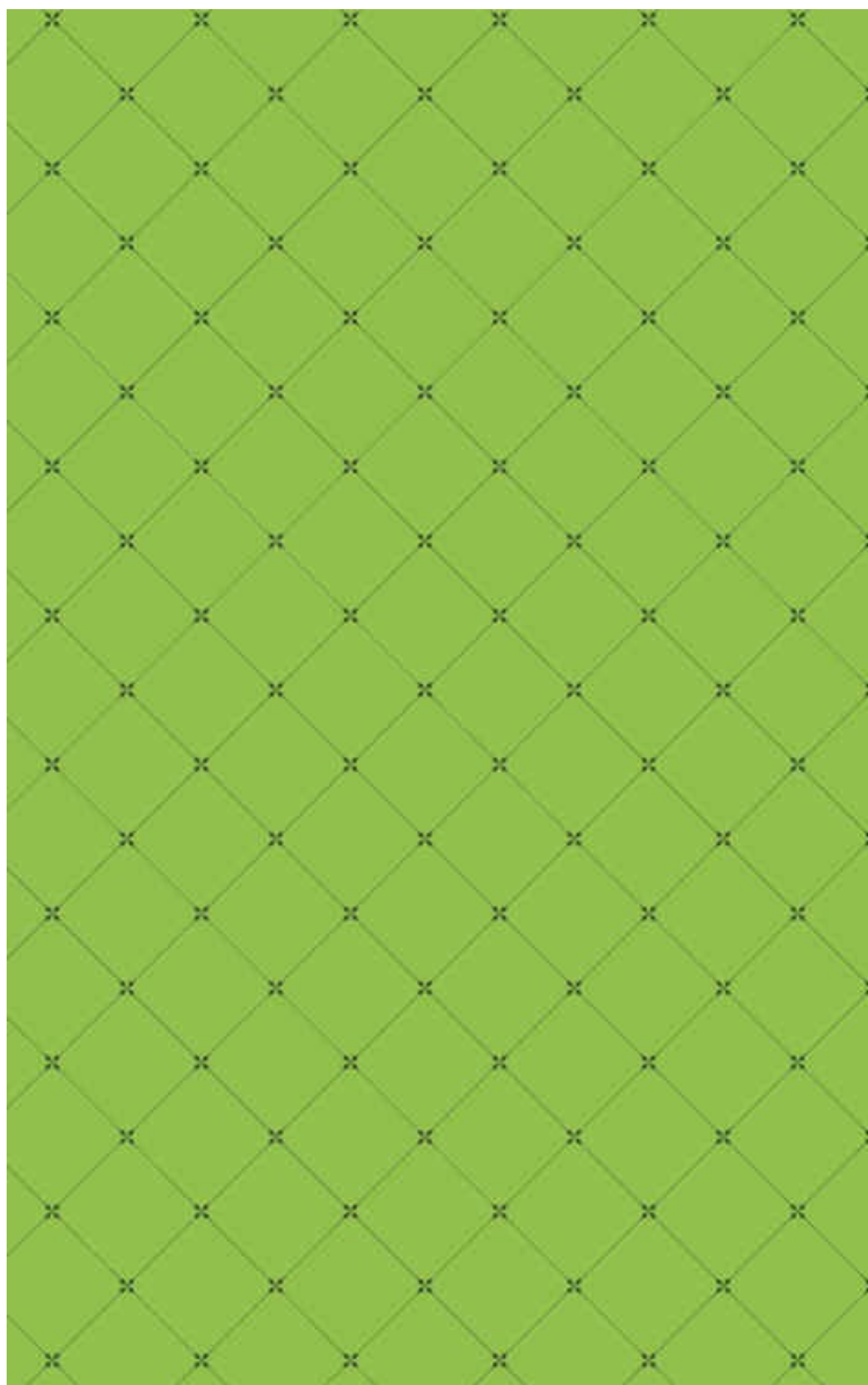
Kokos-Limetten-Granita (für 6 Portionen)

Dank

Über den Autor

Rezeptverzeichnis

Zutatenregister



Einleitung

Willkommen an Bord

*»Eure Nahrung soll eure Medizin sein
und die Medizin eure Nahrung.«*

Hippokrates, Begründer der modernen Medizin

Vor ein paar Jahren fielen unserem Terrier Teako immer mehr Haare aus. Als meine Frau und ich den Hund zum Tierarzt brachten, lautete dessen erste Frage: »Was geben Sie dem Hund zu fressen?« Während meine Frau antwortete, gab mir diese naheliegende Frage zu denken. Wenn der Tierarzt uns fragt, wie wir ein Haustier füttern, ist das wenig überraschend. Dass das Futter von elementarer Bedeutung für die Gesundheit unserer Tiere ist (und im Rückschluss natürlich auch ihr Krankheitsrisiko beeinflusst), akzeptieren wir sofort. Mir jedoch fiel bei dieser prompten Frage auf, wie ungewöhnlich es wäre, wenn ein Arzt einen Kranken genauso direkt fragen würde: »Was essen Sie?« Die meisten Menschen wären erst einmal vor den Kopf gestoßen oder würden sich sogar beleidigt fühlen. Sie erwarten Fragen zu Medikamenten und Symptomen, nicht zur Ernährung. Leider erwarten sie auch eher weitere Medikamente anstatt Erklärungen, wie sie ihre Gesundheitsprobleme durch Ernährungsumstellung und eine veränderte Lebensweise selbst behandeln könnten.

Dabei ist die Ernährung wirklich wichtig. Ich glaube, dass die Frage, was wir essen, in Bezug auf unsere Gesundheit und unsere Fähigkeit, Krankheiten abzuwehren oder ihnen vorzubeugen, von elementarer Bedeutung ist. Ich bin auch davon überzeugt, dass die Ernährungsumstellung des letzten Jahrhunderts – von fettreich und kohlenhydratarm zum aktuellen Trend fettarm und kohlenhydratreich mit viel Getreide und anderen schädlichen Kohlenhydraten – für viele moderne Geißeln verantwortlich ist, die dem menschlichen Gehirn zusetzen, ob chronische Kopfschmerzen, Schlaflosigkeit, Angst, Depressionen, Epilepsie, Bewegungsstörungen, Schizophrenie, Aufmerksamkeitsdefizitstörungen mit Hyperaktivität (ADHS) oder jene erheblichen Probleme, die vielfach einem schweren kognitiven Verfall und dem Vollbild einer irreversiblen, unheilbaren und unheilbaren Hirnerkrankung vorausgehen.

Die Vorstellung, dass das menschliche Gehirn auf die Ernährung reagiert, findet in der anerkannten medizinischen Literatur in jüngster Zeit zunehmend mehr Anhänger. Viele reagierten zunächst

befremdet, als bahnbrechende Arbeiten ergaben, dass unser Gehirn erheblich stärker auf die Ernährungsauswahl anspricht, als wir je gedacht hätten. Dass eine »herzgesunde« Ernährung dem Herz-Kreislauf-System guttut, gilt inzwischen als Binsenwahrheit, ebenso dass wir durch die Zufuhr von viel Kalzium und Vitamin D Osteoporose vorbeugen können. Dass wir durch unsere Ernährungsentscheidungen jedoch das Schicksal unseres Gehirns zum Guten wie zum Schlechten beeinflussen können, ist noch nicht allgemein anerkannt.

In meinem Buch *Dumm wie Brot* habe ich im Einzelnen erklärt, wie und warum das, was wir essen, die Hirngesundheit beeinflusst. Dort habe ich auch ausführlich erläutert, wie wir über unsere Ernährung der wohl gefürchtetsten Hirnerkrankung von allen, der Alzheimer-Krankheit, vorbeugen können, gegen die es bisher kein ausreichend wirksames Gegenmittel gibt. Das ist eine kühne und provokative Aussage, wie ich sehr wohl weiß, aber inzwischen gibt es die entsprechenden Belege dafür.

2013 veröffentlichte das *New England Journal of Medicine* die Ergebnisse einer aktuellen Studie, denen zufolge die Kosten für die Pflege Demenzkranker im Jahr 2010 auf 200 Milliarden US-Dollar geschätzt wurden – das ist etwa doppelt so viel wie für Herzranke und fast dreimal so viel wie für Krebspatienten. Schätzungen zufolge hätten 2,7 Millionen Alzheimer-Patienten in Amerika dieser Krankheit, die ihren Opfern die Fähigkeit nimmt, auf ihre Umwelt zu reagieren, nicht zum Opfer fallen müssen, wenn sie und ihre Angehörigen gewusst hätten, dass die Nahrung wirklich zählt.

Hätte mein Vater, früher ein bekannter Neurochirurg, dies doch schon vor Jahrzehnten gewusst, bevor er schließlich selbst zum Alzheimer-Patienten wurde. Es ist wahr, meine Beweggründe sind zutiefst persönlich. Aber es geht mir nicht nur um das Ende der Alzheimer-Erkrankung.

Vorbeugen heißt heilen

Ich praktiziere seit über 30 Jahren als Neurologe und bin daher täglich mit den verschiedensten Hirnerkrankungen und Demenz konfrontiert. Allerdings arbeite ich in einem Gesundheitssystem, das leider nach wie vor versucht, Patienten lieber mit starken Medikamenten zu behandeln, anstatt sie durch Prävention zu heilen. Man gaukelt uns heutzutage vor, wir könnten unser Leben ganz nach eigenem Gusto führen. Wenn dann die Gesundheit leidet, gehen wir einfach zum Arzt, der uns ein paar »Zauberpillen« verschreibt, die das Problem (vielleicht) beheben. Bei einer Hirnerkrankung reichen Pillen jedoch häufig nicht aus. Bestimmte Arzneimittel können zwar Symptome lindern, das Problem aber nicht unbedingt an der Wurzel packen. Das gilt für Angst- und Migräneattacken ebenso wie für Depressionen und Demenz.

Eines der Beispiele aus *Dumm wie Brot* ist die Zahl der ADHS-Diagnosen, an der sich ablesen lässt,

dass unser Gesundheitswesen lieber reagiert, als proaktiv tätig zu werden. In den letzten zehn Jahren ist die Zahl der ADHS-Diagnosen in den USA um 53 Prozent gestiegen. Für Deutschland liegen vergleichbare Zahlen vor, besonders für Jungen. In Deutschland wird ein Drittel bis die Hälfte der betroffenen Kinder medikamentös behandelt. Ich bin nicht davon überzeugt, dass ADHS eine Erkrankung ist, die mit starken Arzneimitteln behandelt werden sollte. Meiner Ansicht nach beruht die Zunahme des Krankheitsbilds mit großer Sicherheit auf dem, was wir unseren Kindern zum Essen vorsetzen.

Der Medizinbetrieb überzeugt Eltern leider nur allzu leicht davon, dass Medikamente die schnellste und damit beste Lösung darstellen. Es sollte doch ernüchtern, dass volle 11 Prozent der amerikanischen Kinder eine ADHS-Diagnose haben – das sind 6,4 Millionen Kinder zwischen vier und 17 Jahren. Definitionsgemäß gilt ADHS damit als landesweite Epidemie. Umso erschütternder ist, dass zwei Drittel dieser Kinder wegen eines Problems Medikamente erhalten, das über die Ernährung verhinderbar (und möglicherweise reversibel) wäre. In Deutschland kann man davon ausgehen, dass bis zum Alter von 19 Jahren etwa 10 Prozent aller jungen Männer schon einmal Ritalin erhalten haben und jeder Vierte irgendwann als hyperaktiv diagnostiziert wurde. Da stimmt doch etwas nicht!

Lassen Sie mich ein weiteres Beispiel anführen. Rund 10 Prozent der erwachsenen Amerikaner leiden unter Depressionen, was zahlenmäßig auch als Epidemie gelten dürfte. In Deutschland geht man von vier Millionen Betroffenen aus. Depressionen werden zwar häufig nicht ernst genommen, sind jedoch allein in den USA für etwa 30000 Todesfälle im Jahr verantwortlich. Fast immer werden starke Medikamente verordnet, die die natürlichen chemischen Vorgänge in Körper und Gehirn verändern und mit diversen Nebenwirkungen einhergehen. Antidepressiva zählen bei uns zu den am häufigsten verordneten Medikamenten und bereichern damit eine milliardenschwere Industrie.

Doch wie schon erwähnt (und in *Dumm wie Brot* detailliert erläutert) kann man sich gegen Depressionen, Alzheimer-Erkrankung und ADHS sowie andere Erkrankungen, die mit der Hirnfunktion zusammenhängen, durch die Ernährung wappnen. Medikamente gegen derartige Krankheiten kurieren nur die Symptome – man leitet den Rauch ab, anstatt das Feuer zu löschen. Ich plädiere dafür, sich auf das zu konzentrieren, was das Feuer in Gang hält: *die Entzündungsneigung*.

Ihr Erzfeind: der lautlose Killer

Den meisten Menschen ist nicht bewusst, dass die Entzündungsprozesse, die zur Degeneration von Gelenken und Gefäßen beitragen, auch das menschliche Gehirn befallen. Ein Knie mit Arthritis schmerzt, weil es entzündet ist. Was tut man dagegen? Nun, die meisten Menschen greifen zu

entzündungshemmenden Medikamenten, um das Feuer zu löschen. Genau das müssen wir auch für das Gehirn tun, aber nicht in Form von Arzneimitteln. Hier müssen wir eine Umgebung erzeugen, wo der Flächenbrand gar nicht erst entstehen kann. Das ist die wichtigste Säule zur Vorbeugung vor Erkrankungen oder Störungen des Gehirns.

Die Forschung weiß bereits seit einer Weile, dass alle degenerativen Erkrankungen, auch solche des Gehirns, auf Entzündungen beruhen. Bisher war jedoch ungeklärt, was die Entzündungen in Gang setzt. Inzwischen zeigt sich, dass Gluten (ein Protein, das in Weizen, Gerste und Roggen auftaucht) und eine kohlenhydratreiche Ernährung zu den stärksten Reizfaktoren für die Entzündungskaskaden zählen, die auf das Gehirn übergreifen. Das Verstörende an dieser Entdeckung ist, dass wir häufig nicht merken, dass unser Gehirn gerade leidet. Verdauungsstörungen und Lebensmittelallergien sind deutlich leichter zu erkennen, weil die Symptome – Aufstoßen, Blähungen, Schmerzen, Verstopfung oder Durchfall – relativ zügig zu Tage treten. Das Gehirn hingegen leidet eher stumm. Auf molekularer Ebene kann es unter Beschuss stehen, ohne dass wir etwas davon registrieren. Wer nicht mit Kopfschmerzen oder offensichtlichen neurologischen Problemen reagiert, erfährt erst viel zu spät, was im eigenen Gehirn los ist. Und sobald eine Hirnerkrankung diagnostiziert wird, ist die Schädigung nicht mehr rückgängig zu machen.

Entzündungen können also großen Einfluss auf die Gesundheit des Gehirns haben. Aber es gibt auch eine gute Nachricht, denn Entzündungen lassen sich durch die Nahrungsauswahl unmittelbar beeinflussen. Und wenn man überlegt, welche Rolle Entzündungsprozesse bei der Entstehung von Krebs, Diabetes, Herzerkrankungen, Übergewicht und praktisch jeder chronischen Erkrankung der Industrieländer spielen, kann eine veränderte Ernährungsweise dem Leben tatsächlich eine neue Wendung geben.

Ich möchte Ihnen zeigen, wie Sie über die Ernährung Ihr genetisches Schicksal beeinflussen können – selbst wenn Sie mit einer genetischen Veranlagung für eine neurologische Erkrankung geboren sind! Sie sollten sich nur von zwei nach wie vor weit verbreiteten Mythen lösen, nämlich: »Kohlenhydrate sind gut«, und »Fett ist schlecht«.

(Weiter gehende Ausführungen über Entzündungen würden den Rahmen dieses Buches sprengen. Wenn Sie mehr darüber erfahren möchten, wie Entzündungen entstehen, wie sie dem menschlichen Körper zusetzen, welche Tests verfügbar sind und so weiter, lesen Sie hierzu bitte mehr in meinem Buch *Dumm wie Brot*. In meinen Augen herrscht auf diesem Gebiet viel zu viel Unwissenheit.)

Blutzucker und Hirnfunktion: Warum Low Carb besser

ist

Das Risiko, an seinem 85. Geburtstag alzheimerkrank zu sein, liegt derzeit bei 50 Prozent, sofern man nicht aktiv gegensteuert. Sie könnten also auch eine Münze werfen. Wenn die Krankheit in der Familie liegt, ist das Risiko deutlich erhöht. Bei Typ-2-Diabetikern ist es verdoppelt. Die eigenen Gene können wir nicht ändern, doch Typ-2-Diabetes ist häufig das Ergebnis einer ungesunden Lebensweise.

Die Vorstellung, dass das persönliche Alzheimer-Risiko mit der Diabetesneigung zusammenhängt, erscheint auf den ersten Blick schwer vorstellbar. Wenn man jedoch überlegt, wie viel diese beiden Erkrankungen gemeinsam haben, wird es verständlicher. Typisch für Diabetes ist der erhöhte Blutzuckerspiegel, und ein hoher Blutzucker ist für die Gehirnzellen Gift. Ein aktueller Bericht im *Journal Neurology* schildert eine Untersuchung an 266 gesunden Erwachsenen ohne kognitive Ausfallerscheinungen. Zuerst wurde der Nüchternblutzucker gemessen, um zu bestimmen, wie viel Glukose im Blut zirkulierte und wie gut der Zuckerstoffwechsel funktionierte. Danach wurden bei jedem Teilnehmer per MRT (Magnetresonanztomographie) die Größe von Hippocampus und Amygdala gemessen, also jener zwei Hirnregionen, die für die kognitive Leistung und das Gedächtnis zuständig sind. Vier Jahre später rief man alle Teilnehmer erneut ins Labor und wiederholte die MRT-Aufnahmen. Die Ergebnisse waren eindeutig: Es bestand ein augenfälliger Zusammenhang zwischen dem durchschnittlichen Blutzuckerspiegel und dem Schrumpfungsgrad dieser beiden Hirnregionen. Je höher der Blutzucker (auch im Normalbereich), desto stärker schrumpften diese Bereiche. Der Auswertung zufolge war die Höhe des Blutzuckers selbst nach Abzug anderer möglicher Ursachen wie Alkoholkonsum, Rauchen, Alter und Bluthochdruck für 6 bis 10 Prozent der Größenreduktion verantwortlich.

Das ist eine wertvolle Information. Höhere Blutzuckerspiegel lassen sich offenbar unmittelbar in eine stärkere Gehirnschrumpfung übersetzen, und zwar speziell in den Bereichen, die für logisches Denken und Gedächtnis zuständig sind. Selbst der angebliche Normalbereich – oder das, was wir für normal halten – ist im Hinblick auf die Erhaltung von Gehirn und Hirnfunktionen nicht ausreichend. Machen Sie sich also nichts vor: Die Gesundheit und Funktionstüchtigkeit des Gehirns spiegelt Ihren Umgang mit Kohlenhydraten und Zucker. Und genau dieses Wissen liegt allen Rezepten in diesem Buch zugrunde.

Im August 2013 veröffentlichte das *New England Journal of Medicine* die Ergebnisse einer ähnlichen Studie, die eine unwiderlegbare Verbindung zwischen Blutzuckerspiegel und Hirngesundheit bestätigt. Untersucht wurde hierfür der Nüchternblutzucker von 2067 älteren Teilnehmern. Einige von ihnen hatten zu Beginn der Studie Diabetes, die Mehrheit jedoch nicht, und niemand war zu Beginn dement.

Im Laufe der nächsten knapp sieben Jahre ermittelten die Forscher immer wieder die geistige Leistungsfähigkeit der Teilnehmer und fanden dabei eine nahezu perfekte Korrelation zwischen Blutzuckerhöhe und Demenzrisiko: Wer innerhalb der letzten fünf Jahre einen überdurchschnittlich hohen Blutzucker aufwies, hatte ein statistisch signifikant erhöhtes Demenzrisiko. Dies galt unabhängig davon, ob zu Beginn Diabetes vorlag oder nicht.

Ein gesunder Blutzuckerspiegel ist demnach unbestreitbar von großer Bedeutung für geistige Frische im Alter, und genau dazu sollen Ihnen die Rezepte in diesem Buch verhelfen. Unser Ziel ist jedoch nicht nur eine »gute« Blutzuckerkontrolle, sondern ausgezeichnete absolute Kontrolle. So etwas lässt sich nur durch ein Beschneiden der Kohlenhydratzufuhr erreichen, einschließlich Zucker und stärkehaltiger Produkte (wie Brot, Nudeln und Kartoffeln). Für alle derartigen Lebensmittel gibt es gesunde Alternativen, die mindestens genauso gut schmecken und sättigen. Ich werde Sie dazu verlocken, mehr stärkearmes Gemüse wie Salat oder Paprika auf den Tisch zu bringen und Nüsse und Samen kreativ einzusetzen. Meine Spinatpfanne mit Frühlingszwiebeln und gerösteten Kürbiskernen (siehe [Spinat mit Frühlingszwiebeln und Kürbiskernen](#)) ist so ein köstliches nährstoffreiches Gemüsegericht, das ganz nebenbei auch die Blutzuckerkontrolle unterstützt.

Die Herkunft von Zucker und Kohlenhydraten ist mitunter schwer nachvollziehbar. Ein großes Glas Orangensaft gilt beispielsweise als gesund. Trotzdem enthält es erschreckende 36 Gramm Zucker – das sind neun Teelöffel Zucker, also ungefähr so viel wie eine Dose Cola.

Zum Frühstück bombardieren viele Menschen ihren Körper mit großen Mengen hirnschädigender Kohlenhydrate, ohne sich dies klarzumachen. Ganz im Gegenteil: Wir glauben, dass der Tag damit rundum gesund beginnt. Ein Glas Orangensaft, dann eine Schale Vollkornmüsli mit Banane oder Vollkorntoast mit Marmelade ... Damit bereiten wir Blutzuckerspitzen den Weg, die leicht zum frühzeitigen Verfall des Gehirns führen können.

Auch Obst ist eine nicht zu vernachlässigende Kohlenhydratquelle. Ein Apfel oder eine Handvoll Heidelbeeren pro Tag sind natürlich empfehlenswert, aber die vier bis sechs Portionen »Obst und Gemüse«, die man uns nahelegt, sollten nicht nur aus Obst bestehen, sonst leidet die Fähigkeit des Körpers, Zucker zu verarbeiten.

Unser Ziel ist eine tägliche Gesamtkohlenhydratzufuhr von maximal 60 bis 80 Gramm. (Das wirft auf das Glas Orangensaft, das schon etwa die Hälfte davon liefert, natürlich ein ganz neues Licht.) Wer sich an die Rezepte aus diesem Buch hält, braucht keine Kohlenhydrate zu zählen. Ihre 60 bis 80 Gramm Kohlenhydrate könnten beispielsweise so aussehen: Der Tag beginnt mit einem deftigen nährstoffreichen Frühstück in Form eines Zwiebelomeletts mit Tomaten und ZwiebelChutney (siehe [Zwiebelomelette mit Tomaten-Zwiebel-Chutney](#)). Mittags gibt es einen griechischen Salat (siehe

[Griechischer Salat](#) mit frischem Gemüse, Oliven, frischem Schafskäse und selbst gerührter Vinaigrette. Am Abend essen Sie sich mit gebratenem Lachs, Brokkoli, Pilzen und Schafskäse (siehe Brokkoli mit Pilzen und Feta) und einem knackigen Rucolasalat mit Walnüssen noch einmal richtig satt.

Wenn es eines gibt, das meinen Diätplan von anderen unterscheidet, dann sind es die vielfältigen Geschmacksnoten aus Fetten. Ja, richtig, aus Fett. Denn Sie können Ihrem Gehirn keinen größeren Gefallen tun, als die geringere Kohlenhydratzufuhr durch wunderbare gesunde, lebenswichtige Fette zu ersetzen. Seit 2,6 Millionen Jahren isst der Mensch Fett. Es ist für jede Zelle im Körper von entscheidender Bedeutung.

Klug (und schlank) – Fett sei Dank!

Wenn Sie *Dumm wie Brot* nicht gelesen haben, könnten die empfohlenen Fettmengen Sie möglicherweise überraschen. Aber trotz aller Verteufelungen der letzten Jahrzehnte ist Fett der Supertreibstoff fürs Gehirn. Inzwischen bestätigen führende Wissenschaftler, dass eine bessere Versorgung mit Nahrungsfetten der Hirngesundheit förderlich ist. Ich hoffe daher, dass Sie beim Ausprobieren der hier vorgestellten Rezepte eine neue Einstellung zu Fett entwickeln, das für Gesundheit und ein langes Leben unverzichtbar ist. Nebenbei werden Sie lernen, welche gesunden Fette in die Küche gehören.

Sehen Sie sich doch um! In den letzten Jahrzehnten hat sich unsere Ernährungsweise deutlich verändert, und parallel dazu nahmen die Todesfälle infolge von Hirnerkrankungen dramatisch zu. Zwischen 1979 und 2010 hat sich diese Zahl in meinem Land bei Männern um 68 Prozent und bei den Frauen sogar um 92 Prozent erhöht. Diese Steigerung ist weitaus höher als in anderen westlichen Industrieländern, obwohl wir uns genetisch nicht von den dort lebenden Menschen unterscheiden. Der Unterschied besteht in unserer Nahrungsauswahl und in dem, was diese Wahl für den Körper bedeutet.

Während eines Großteils der menschlichen Evolution haben wir Menschen das gegessen, was wir zuvor gefunden oder getötet hatten (bis die moderne Landwirtschaft und die lebensmittelverarbeitende Industrie die Nahrungssuche praktisch mühelos gemacht haben). Auf der Jagd nach ausreichend Kalorien zum Überleben war das Fett stets unser Freund und bildet somit den perfekten Treibstoff für Körper und Gehirn.

Da ich mir Ihre Skepsis lebhaft vorstellen kann, sollten wir auf die Wissenschaft zurückgreifen. 2008 stellte das *New England Journal of Medicine* eine Zweijahresstudie vor, für die 322 Erwachsene nach dem Zufallsprinzip jeweils auf eine von drei Diäten verpflichtet wurden: fettarm, kohlenhydratarm oder Mittelmeerdiät. (Die Mittelmeerdiät legt wie die kohlenhydratarmer Diät großen Wert auf gesunde

Fettquellen wie Olivenöl und Fisch, Nüsse und Samen; dazu gibt es Früchte und Gemüse, aber auch etwas mehr Kohlenhydrate in Form von Vollkorn.) Die Teilnehmer der kohlenhydratarmen und der Mittelmeerdiät bauten am meisten Gewicht ab, nämlich im Durchschnitt 5,5 beziehungsweise 4,5 Kilogramm. Ausgewertet wurden jedoch neben dem Gewicht auch zahlreiche andere gesundheitsrelevante Werte, unter anderem Hinweise auf Entzündungsprozesse. Die Teilnehmer mit der kohlenhydratarmen, fettreichen Diät hatten im Gegensatz zu denen mit der fettarmen Diät deutlich mehr HDL-Cholesterin im Blut, das sogenannte »gute« Cholesterin. Die Triglyzeride, eine fetthaltige Substanz im Blut, die einen erheblichen Risikofaktor für die Herzkranzgefäße darstellt, blieben bei den Teilnehmern mit fettarmer Ernährung, die im Vergleich die meisten Kohlenhydrate verzehrten, nahezu unverändert, wohingegen die Triglyzeride bei den Kohlenhydratsparern fast zehnmal so stark abfielen.

Noch wichtiger war jedoch das Ergebnis, dass nur bei den Teilnehmern, die das meiste Fett aßen, das C-reaktive Protein, ein prominenter Entzündungsmarker, merklich zurückging. 2012 erschien dann im *Journal of Alzheimer's Disease* ein Bericht der Mayo Clinic, dem zufolge das Demenzrisiko von Studienteilnehmern, die sich fettreich und kohlenhydratarm ernährten, atemberaubende 44 Prozent unter dem der Teilnehmer lag, die weniger Fett aßen. Andersherum war das Risiko, eine Demenz zu entwickeln, bei den Teilnehmern mit dem höchsten Kohlenhydratanteil in der Ernährung sogar erhöht, und zwar um volle 89 Prozent.

Allerdings ist Fett nicht gleich Fett. Und ich behaupte gewiss nicht, dass Übergewicht gut ist. Essen Sie bitte keine Transfette, kochen Sie nicht mit Maiskeimöl, und gönnen Sie sich auch nicht jeden Morgen ein Stück Kuchen oder ein paar Kekse, nur weil diese Fett enthalten. Vorgefertigte fettarme, kohlenhydratreiche Produkte aus dem Supermarkt, aber auch viele Speiseöle enthalten jene stark modifizierten Fette, die dem Gehirn schaden (und dick machen).

Gesunde Fette, die der Körper dringend benötigt, stecken hingegen beispielsweise in diesen Lebensmitteln:

Natives Olivenöl extra vergine

Kokosöl

Avocadoöl

Rindfleisch aus Weidehaltung

Fisch aus Wildfang (nicht aus Fischfarmen)

Nüsse (zum Beispiel Mandeln, Walnüsse, Pekannüsse)

Samen (zum Beispiel Kürbiskerne, Chiasamen, Sonnenblumenkerne)

Fleisch von Weidetieren ist empfehlenswerter als Fleisch von Mastvieh. Dafür gibt es mehrere Gründe. Zum einen enthält das Fleisch mit Gras gefütterter Tiere von Natur aus hirngesunde Omega-3-Fette, die die Entzündungsneigung reduzieren. Das Fleisch von Tieren, die mit Getreide ernährt werden, enthält deutlich höhere Mengen an Omega-6-Fetten, die Entzündungen provozieren. Zudem bekommen die meisten mit Getreide gemästeten Tiere genetisch verändertes Futter und werden vielfach mit Hormonen und Antibiotika behandelt.

Außerdem möchte ich Sie ermuntern, mehr Eier zu essen, die geradezu das perfekte Nahrungsmittel darstellen. Mit nur 70 Kalorien pro Ei enthalten diese Nährstoffpakete alle essentiellen Aminosäuren, die wir zum Überleben benötigen, dazu diverse Vitamine, Mineralstoffe und hirnschützende Antioxidantien. Eier wurden wegen ihres Cholesteringehalts viele Jahre zu Unrecht verteufelt. Cholesterin ist ein elementarer Baustein für jede Zelle im Körper und außerdem eine Vorstufe für alle Steroidhormone im Körper und sogar für Vitamin D. Zudem scheint es bei älteren Menschen das Demenzrisiko um fast 70 Prozent zu senken.

Cholesterin ist für die Biochemie des gesunden Gehirns (und die Gesundheit des Menschen insgesamt) von größter Bedeutung. Obwohl das Gehirn nur 2 bis 3 Prozent unseres Körpergewichts ausmacht, befindet sich dort ein Viertel der Cholesterinmenge im Körper und erfüllt wichtige Aufgaben im Rahmen der komplexen Schaltvorgänge des Gehirns. Außerdem stärkt, nährt und schützt es die Hirnzellen und trägt zum Abtransport schädlicher freier Radikale bei.

Der aktuelle Feldzug gegen Cholesterin in Bezug auf die Gesundheit der Herzkranzgefäße und das Herzinfarktrisiko ist absolut unbegründet. Wir brauchen dringend Cholesterin, um gesund zu bleiben! Deshalb erzeugt auch jede Zelle im Körper Cholesterin. Untersuchungen zufolge haben Menschen mit besonders niedrigen Cholesterinspiegeln ein signifikant höheres Risiko für Depressionen, Selbstmord und – in höherem Alter – Demenz und sogar Tod. Es wurde beobachtet, dass ein höherer Cholesterinspiegel bei Hochbetagten ab 85 Jahren mit einer besonderen Resistenz gegenüber Demenz einhergeht. Dennoch redet die Pharmaindustrie uns ein, dass Cholesterin der Feind ist und dass man alles Erdenkliche tun sollte – einschließlich der Einnahme starker Arzneimittel –, um die Menge dieser wichtigen Substanz zu senken.

Aus ärztlicher Sicht ist die Einstufung von Cholesterin als wichtigem Risikofaktor in meinen Augen nur in den seltensten Fällen gerechtfertigt, solange jemand ansonsten gesund lebt und den Hauptursachen für Herzgefäßerkrankungen aus dem Weg geht: Rauchen, übermäßiger Alkoholkonsum, Bewegungsmangel, Übergewicht und eine kohlenhydratlastige Ernährung. Der aussagekräftigste Wert für den persönlichen Gesundheitszustand ist nicht etwa der Cholesterinspiegel, sondern der HbA1c-Wert, der Rückschlüsse auf den durchschnittlichen Blutzuckerspiegel in den letzten drei Monaten

gestattet. Je höher der HbA1c-Wert ist, desto höher das persönliche Risiko für Hirnerkrankungen – unabhängig vom Cholesterin. Wenn Sie dieses Thema allerdings mit Ihrem Arzt besprechen (wozu ich unbedingt rate!), sollten Sie auf Reaktionen gefasst sein, die nicht auf aktuellen wissenschaftlichen Ergebnissen, sondern auf Emotionen beruhen. (Mehr dazu in *Dumm wie Brot*, wo ich auf dieses Thema ausführlich eingehe.)

Da Cholesterin für unsere Gesundheit – insbesondere die Gesundheit des Gehirns – eine so entscheidende Rolle spielt, müssen wir unsere Vorstellung von einer gesunden Ernährung überdenken. Man hat uns beigebracht, dass Eier wegen ihres hohen Gehalts an Cholesterin und gesättigten Fetten nur in Maßen gesund sind. 2013 erschien jedoch in der Fachzeitschrift *Metabolism* ein beeindruckender Bericht zu den Ergebnissen von Blutuntersuchungen bei Menschen, die Eier essen, gegenüber Menschen, die auf Eiersatz zurückgreifen. Wer echte Eier zu sich nahm, hatte bei verschiedenen Blutwerten, die Rückschlüsse auf das gesundheitliche Risiko bezüglich Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Diabetes und Hirnerkrankungen erlauben, bessere Ergebnisse als die Vergleichsgruppe. Tatsache ist, dass der Mensch seit über zwei Millionen Jahren gesättigte Fette verzehrt. Inzwischen lässt sich nachweisen, dass bei Herzkrankheiten nicht die gesättigten Fette der Feind sind. Die wahren Schurken sind Zucker und Kohlenhydrate.

Es kommt also bei der Ernährung vor allem darauf an, weniger Kohlenhydrate und mehr gesundes Fett zu essen. Ich ermuntere meine Patienten daher zum Verzehr von magerem Rindfleisch und Milchprodukten von Tieren aus Weidehaltung (im Winter mit Grasfütterung) sowie Fleisch und Eiern von frei laufenden Hühnern. All dies enthält Cholesterin und ist gut für Sie. Und gut für uns alle.

Die Wahrheit über Vollkorn: Warum Sie Gluten meiden sollten

Wie ich gerade erklärt habe, setzen Entzündungen Gesundheit und Funktion des Gehirns erheblich zu. Für Entzündungsprozesse gibt es zahlreiche Auslöser wie Verletzungen und Krankheiten durch Viren und Bakterien, chronische Erkrankungen wie Krebs, Übergewicht, Angststörungen, aber auch Umweltfaktoren wie Rauchen, Umweltverschmutzung und Schlafstörungen oder Lebensmittelbestandteile, die das Immunsystem aktivieren. In *Dumm wie Brot* gehe ich insbesondere auf den zerstörerischen Einfluss des Glutenproteins ein. Dieses Klebereiweiß ermöglicht uns die Herstellung von beispielsweise Pizzateig, Brot und Kuchen. Leider war unser Körper nie dazu gedacht, mit diesem relativ neuen, sehr ungewöhnlichen Protein fertigzuwerden. Der Kontakt mit einer fremden

Substanz setzt im Körper vielfach eine Immunreaktion in Gang, und das bedeutet: Entzündung.

In den letzten zehn Jahren konnten Forscher auf der ganzen Welt belegen, dass Glutensensitivität die Entzündungsneigung des ganzen Körpers deutlich erhöhen kann. Das ist ein erschreckender Befund, denn Gluten ist heute in zahllosen Lebensmitteln enthalten, nämlich in allem, was mit Weizen, Gerste oder Roggen hergestellt wurde. Noch schlimmer ist, dass Gluten häufig in angeblich »gesunden« Lebensmitteln wie Vollkornprodukten vorliegt. Tagtäglich lesen wir Werbebotschaften wie »Alles Gute aus dem vollen Korn«. Gleichzeitig werden uns verschiedenste fettarme Produkte ans Herz gelegt, woraus wir schließen, dass Fett schlecht und Vollkorn gut ist.

Ich gehe davon aus, dass Sie schon ein wenig über Gluten wissen und den Trend zu glutenfreier Ernährung, der in der Vergangenheit immer wieder für Schlagzeilen sorgte, zumindest beobachtet haben. (Auch hier gilt: Wenn Sie mehr über dieses Thema lesen wollen, greifen Sie bitte zu *Dumm wie Brot*.) Dabei geht es mir ausdrücklich nicht nur um Zöliakie, eine seltene Autoimmunkrankheit, bei welcher der Dünndarm der Betroffenen sehr heftig auf Glutenkontakt reagiert. Ich spreche vielmehr von einer Glutensensitivität, die bis zu 30 Prozent der Bevölkerung betrifft und offenbar mit zahlreichen neurologischen Problemen in Verbindung steht – nicht nur Demenz, sondern auch Bewegungsstörungen, Epilepsie und Muskelerkrankungen. Auch Bezüge zu ADHS, Depressionen, Kopfschmerzen, Migräne, Nervenschäden (Neuropathien) und sogar Schizophrenie wurden hergestellt.

Als sich in der Neurologie herumsprach, dass zahlreiche Hirnerkrankungen auf Entzündungen zurückgehen, fing ich an, praktisch jeden Patienten, der über Kopfschmerzen oder Erinnerungslücken klagte, auf Glutensensitivität zu testen.

Dabei gingen mir die Augen auf. Ich konnte miterleben, wie meine Patienten allein durch die Umstellung auf glutenfreie Ernährung auch bei langjährigen Erkrankungen eine deutliche Besserung erfuhren. Selbst chronische Leiden wie zermürende Migräneattacken und Epilepsie oder Angststörungen und Depressionen waren mitunter wie weggezaubert. Seitdem versuche ich, jeden, der mir zuhört – Patienten und Kollegen gleichermaßen –, davon zu überzeugen, wie wichtig es ist, sich nicht nur kohlenhydratarm zu ernähren, sondern auch einen Test auf Glutensensitivität zu machen und bei positivem Ergebnis auf Gluten vollständig zu verzichten. In meinen 30 Jahren als praktizierender Arzt war dieser Ansatz am erfolgreichsten.

Jetzt fragen Sie sich natürlich: Hat der Mensch nicht schon immer Weizen gegessen, also auch Gluten? Nun, tatsächlich begann unser Weizenkonsum vor etwa 10000 Jahren mit dem Siegeszug der Landwirtschaft. Dieser Zeitraum erscheint lang, doch in Wahrheit hat sich die Menschheit über 99 Prozent ihrer Zeit auf diesem Planeten vollständig weizen- und glutenfrei ernährt.

Warum ist das wichtig? Unsere Gene sind noch praktisch dieselben wie während der letzten

mindestens 50000 Jahre, und diese Gene befinden darüber, welche Nahrung gut für uns ist und welche nicht. Auf Weizenverzehr sind wir genetisch nicht eingestellt, und doch machen Weizenprodukte inzwischen 20 Prozent der konsumierten Kalorien aus. Die Folgen sind ein Fiasko.

Für viele ist es regelrecht ein Sakrileg, auf Weizen und Gluten einzuprügeln. Heißt es nicht: »Unser täglich Brot gib uns heute«? Ob das ungesäuerte Brot, das die Juden zum Passahfest essen, oder die Oblaten, die beim Abendmahl den Leib Christi symbolisieren – in dieser Hinsicht reagieren Menschen sehr empfindlich. Und doch beginnt der Hirnzerfall genau mit dem täglichen Stück Brot.

Der Weizen, den die Menschen zu biblischen Zeiten verzehrten, ist nicht dasselbe wie das, was wir heute nach aggressiver Hybridisierung unter dem Namen »Weizen« erhalten. Der heutige Weizen geht mit Substanzen einher, die wir physiologisch nicht verarbeiten können. Doch mit dem Verzehr von Stoffen, die der Körper nicht erkennt, schaffen wir die perfekte Umgebung für vermehrte Entzündungsprozesse.

Man muss sich klarmachen, dass unsere Nahrung nicht nur aus den Makronährstoffen Fett, Eiweiß und Kohlenhydraten und den Mikronährstoffen Vitaminen und Mineralstoffen besteht. Nahrung liefert Informationen und spielt eine wichtige Rolle bei der Regulierung unserer Gene. Es ist wahr: Mit der Wahl unserer Nahrung haben wir Einfluss auf die Aktivität unserer Erbinformation.

Bestimmte Lebensmittel können einzelne Gene »einschalten«, die anschließend entzündungsfördernde Substanzen herstellen. Wir können aber auch Nahrung wählen, die die Entzündungsbereitschaft deutlich herabsetzt und stattdessen unsere Fähigkeit zur Produktion antioxidativer Stoffe verbessert, die uns vor den zerstörerischen Folgen von Entzündungen schützen. Über Ernährung und Lebensweise können wir unser genetisches Schicksal beeinflussen. So einfach ist das. Sie müssen sich nur einprägen, dass es immer darum geht, die Entzündungsneigung einzudämmen. Das geht zum Beispiel über meinen Ernährungsansatz, der Entzündungen direkt und indirekt entgegenwirkt, indem er eine gesunde Genexpression unterstützt, so dass die Gene aktiviert werden, die für ein langes Leben und entzündungshemmende Prozesse im Körper zuständig sind.

Der schlauere Ernährungsansatz

Letztes Jahr kam eine Patientin von 80 Jahren in meine Praxis, die von ihren zwei Söhnen wegen geistiger Ausfälle gebracht wurde. Die Diagnose Alzheimer war zwar noch nicht offiziell, doch sie hatte bereits Schwierigkeiten, einem Gespräch zu folgen und alltägliche Verrichtungen wie Ankleiden oder Kochen zu bewältigen. Ein Hirnspezialist hatte ihr ein Medikament verschrieben, das die Lage ihren Söhnen zufolge nur verschlimmert hatte (was leider häufig vorkommt). Wir fanden schließlich

heraus, dass eine Glutensensitivität ohne Darmbeteiligung oder Zöliakie vorlag. Ich verordnete eine kohlenhydratarme, glutenfreie Diät mit mehr Fett. Schon nach wenigen Wochen beschrieb der eine Sohn die Veränderung mit den Worten: »Es ist, als wäre sie aufgewacht. Wir haben unsere Mutter wieder!« So behandelt man das Feuer, nicht den Rauch. Und genau das wünsche ich Ihnen. Selbst wenn aktuell noch kein Flächenbrand in Ihrem Körper wütet, dürfte diese Ernährungsform einen erheblichen Einfluss darauf haben, wie Ihr Gehirn als körpereigene Schaltzentrale im nächsten Jahr, in fünf Jahren und letztlich bis ans Ende Ihres Lebens funktioniert.

Mir ist durchaus bewusst, wie schwer es sein kann, auf Brot, Nudeln und Nachtisch zu verzichten. Andererseits gebe ich Ihnen mit meinen Rezepten den Schlüssel zu einem wahren Schatz: lauter leckere kohlenhydratarme, fettreiche und glutenfreie Mahlzeiten. Am leichtesten fällt der Einstieg über das vierwöchige Programm, das ich in *Dumm wie Brot* skizziere. Bevor Sie Ihre Ernährung umstellen, sollten Sie jedoch mit Ihrem Arzt sprechen, insbesondere wenn bei Ihnen bereits ernste Erkrankungen wie Diabetes oder Herzprobleme vorliegen.

Sobald Sie mein Ernährungskonzept befolgen und nach den Rezepten in diesem Buch kochen, werden Sie recht schnell einige wichtige Gesundheitsziele erreichen. Ihr Körper wird sich für die Energiezufuhr nicht mehr primär auf Kohlenhydrate verlassen. Der Süßhunger geht zurück, Sie haben mehr Energie (und hoffentlich Lust auf mehr Bewegung), schlafen besser und entwickeln langfristig einen neuen, gesünderen Lebensrhythmus.

Ernährungsumstellungen (selbst geringfügige) erscheinen zunächst einmal überwältigend. Man fragt sich, wie man auf bisherige Gewohnheiten und Lieblingsessen verzichten soll. Muss ich jetzt für immer hungern? Kann ich das auf lange Sicht wirklich durchhalten? Ich höre schon Ihre Einwände: Wie soll ich ohne ein Stück Pizza über den Tag kommen? Wie kann ich da je wieder im Restaurant essen? Was ist mit Familienfeiern? Ein Leben ohne Süßigkeiten halte ich nicht durch!

Das habe ich alles schon gehört, glauben Sie mir. Meine Antwort ist immer sehr direkt: Diese Ernährungsform ist keine Strafe, sondern der Königsweg zu einem gesunden, glücklichen Leben. Je früher Sie die Früchte der Umstellung ernten, desto schneller vergeht Ihnen der Appetit auf Pizza und Kuchen (und kehrt nicht wieder). Auch ich gehe ganz normal zu Festen, besuche Konferenzen und nehme an Veranstaltungen teil, wo ich dem Feind von Angesicht zu Angesicht gegenüberstehe. Ich komme jedoch nie mehr in Versuchung, doch einmal vom Kuchen zu probieren oder nach dem Brotkorb zu greifen. Es kommt mir gar nicht in den Sinn. Sobald Sie die ersten Hürden genommen haben und die Wirkung spüren, wird es Ihnen genauso gehen.

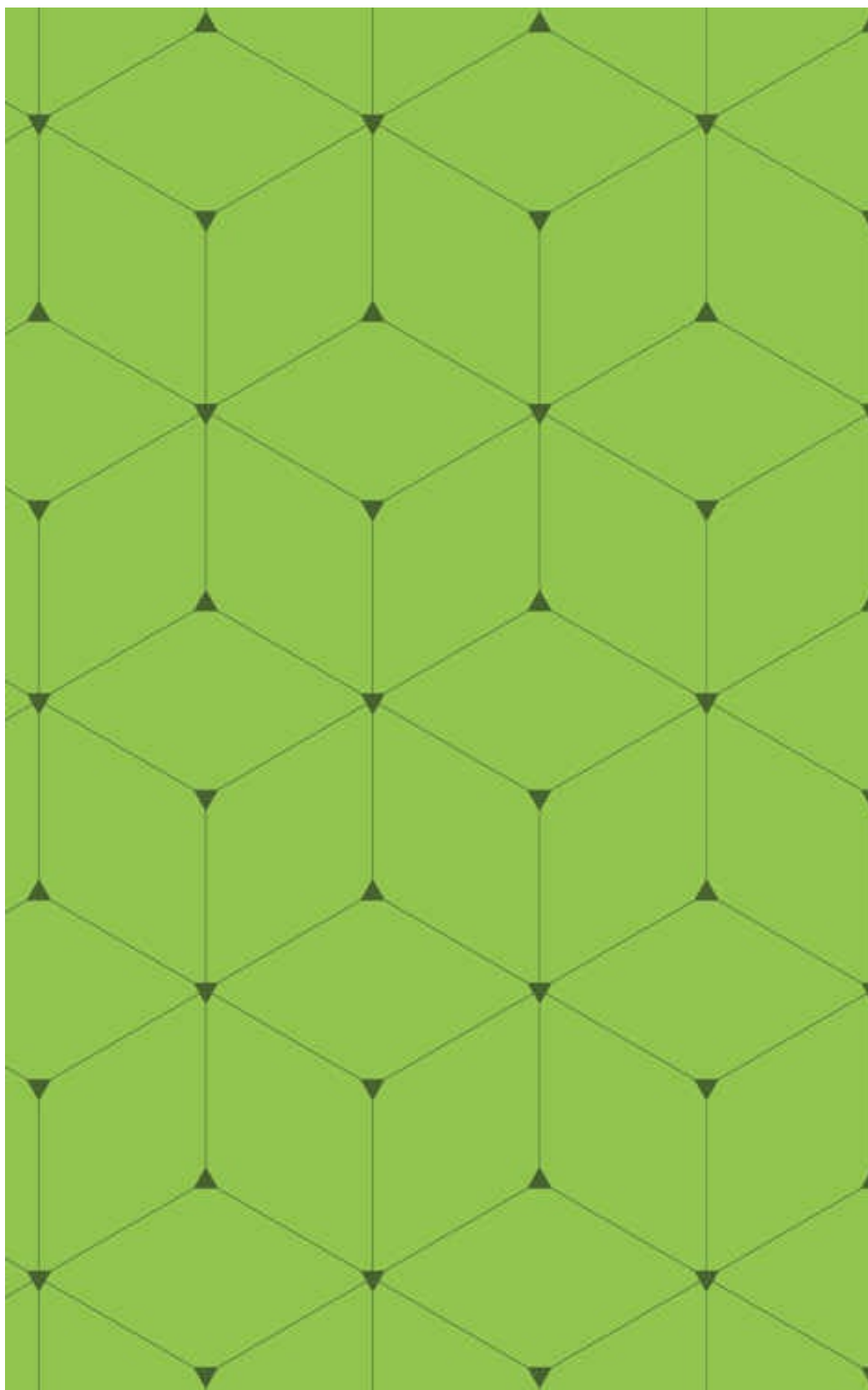
Viele Leute essen mehrmals pro Woche auswärts, besonders bei der Arbeit. Deshalb ist es sehr wichtig, den Umgang mit der Speisekarte zu üben. Letztlich ist es einfacher, als man denkt. Das

Grundlagenwissen aus diesem Kochbuch gestattet Ihnen, auch unterwegs und im Urlaub eine gesunde Wahl zu treffen. Fleisch und Gemüse sind dann vielleicht nicht immer Bioqualität, aber normalerweise ist die Auswahl an kohlenhydratarmen, glutenfreien Speisen doch groß genug, und den Rest lassen Sie einfach links liegen. Solange Sie fest zu Ihrer Entscheidung stehen, lässt sich jedes Gericht anpassen. Im Restaurant kann man die Zubereitungsform von Fisch und Fleisch häufig wählen, und auch die Beilagen lassen sich separat bestellen. Mit gegrilltem Fisch und gedünstetem Gemüse ist man in der Regel auf der sicheren Seite (statt Kartoffeln und Brot verlangen Sie bitte einen Beilagensalat mit Olivenöl und Essig). Bei Gerichten mit zahlreichen Zutaten sollten Sie eher auf der Hut sein. Fragen Sie im Zweifelsfall die Bedienung oder den Koch nach Einzelheiten. Sobald Sie mit den Rezepten aus diesem Buch vertraut sind, werden Sie schnell feststellen, was Sie bestellen können und was nicht oder welche Zutaten Sie durch andere ersetzen können.

Sie werden staunen, wie leicht sich ein klassisches Gericht mit viel Gluten und entzündungsauslösenden Bestandteilen in eine ebenso gute, aber gehirnfrendliche Mahlzeit verwandeln lässt. Normales Mehl und Weizen können Sie vielfach durch Kokosmehl, gemahlene Mandeln und gemahlene Leinsamen ersetzen. Statt Zucker süßen wir mit Stevia oder kleinen Mengen ganzer Früchte (bis Sie sich ganz von Süßspeisen lösen können). Und anstelle von stark verarbeiteten Pflanzenölen kommen hochwertiges Olivenöl und die gute alte Butter zum Einsatz.

Wenn Sie doch einmal in Versuchung geraten (durch den Keksteller bei der Arbeit oder den Geburtstagskuchen der Freundin), prägen Sie sich ein, welche Folgen Sie in Kauf nehmen, wenn Sie nicht Nein sagen. Ein Leben ohne Getreidebrösel im Kopf ist in meinen Augen das Erfüllendste und Lohnendste auf der Welt. Erfreuen Sie sich daran!

Wie Sie bald merken werden, habe ich wirklich fantastische Rezepte zusammengestellt, die Ihnen eine absolut stressfreie Umstellung ermöglichen. Alle Gerichte sind leicht zuzubereiten, sehen appetitlich aus und schmecken hervorragend. Hinzu kommt, dass Sie praktisch zusehen können, wie die Pfunde purzeln und sich Ihre Laborwerte in vielen Bereichen deutlich verbessern. Und wenn Ihr Gehirn sich zu Wort melden könnte, würde es erklären, dass es glücklich ist und optimal funktioniert. Sind das nicht ausreichend Gründe, sich von Gluten und auch von vielen Kohlenhydraten zu lösen und gesunden Fetten die Tür zu öffnen?



Die schlaudere Speisekammer

Wenn Sie mein Buch *Dumm wie Brot* gelesen haben, wissen Sie schon, was jetzt kommt: kein Brot, keine Nudeln, kein Kuchen, kein Soja, kein Zucker. Auch die meisten »glutenfreien« oder »zuckerfreien« Produkte sind künftig tabu. Aber keine Panik – genau deshalb wurde dieses Kochbuch geschrieben. Ich möchte Ihnen vermitteln, wie Sie den Heißhunger auf Zucker, Weizen und suchterzeugende Kohlenhydrate besiegen und sich dabei bester Gesundheit erfreuen. Sobald Sie klarer denken, besser schlafen und mehr Energie haben, werden Sie feststellen, dass der Aufwand sich lohnt.

In der Anfangsphase sollten Sie Lebensmittel einkaufen, wenn Sie keinen Hunger haben, und einen Einkaufszettel mitnehmen. Damit ist man vor Spontankäufen gefeit, die meist in die Kategorie »Nicht-gut-für-mich« fallen. Die meisten gesunden Lebensmittel (frisches Obst und Gemüse, Fleisch und Milchprodukte) werden in den Randgängen der Supermärkte angeboten, die weniger empfehlenswerten (vorgefertigte Industrienahrung, Fertiggerichte) eher in den Mittelgängen. Bleiben Sie also am besten im Randbereich. Bioläden bieten leider inzwischen auch viel Abgepacktes an und sind eher vollkornlastig, sodass Sie in meinen Augen am besten auf den Wochenmarkt gehen sollten. Dort gibt es in der Regel ein großes Angebot an ungespritztem, biologisch gedüngtem Gemüse und Obst, und Fisch, Fleisch und Geflügel sind relativ naturnah.

Mir ist bewusst, dass dadurch das Einkaufen teurer wird, aber ein wenig mehr Geld sollte hirnfreundliche Ernährung Ihnen einfach wert sein. Langfristig zahlt es sich aus, schon heute in hochwertige Ernährung zu investieren. Sonst zahlen Sie am Ende womöglich für die Behandlung von Krankheiten, die völlig überflüssig gewesen wären.

Alle Rezepte in diesem Buch wurden konsequent mit Zutaten aus Bioanbau und Biohaltung, wild gefangenem Fisch und frischen Eiern aus Freilandhaltung getestet. Hinzu kommen ungesalzene Butter, natives Olivenöl extra, Kokosöl, ungesüßte Nussmilch und unverfälschte Kräuter und Gewürze. Bitte benutzen auch Sie stets hochwertige Zutaten zur Zubereitung. Wenn Sie keinen Wochenmarkt in der Nähe haben, sind viele Produkte auch in großen Supermärkten, Lebensmittelketten, Spezialgeschäften oder online zu finden.

Die Eier (das von Natur aus perfekte Lebensmittel für den Menschen) für unsere Rezepte kamen immer aus Hofläden. Das ist natürlich nicht immer und überall möglich. Weil Eier in diesem Buch eine so große Rolle spielen, sollten Sie sich die unterschiedlichen Bezeichnungen für Eier vergegenwärtigen und beim Einkauf genau hinsehen. In der EU trägt jedes Ei einen Stempel, der mit der ersten Ziffer

über die Haltungsform Auskunft gibt, danach folgt das Länderkennzeichen und eine landesspezifische Erzeuger- und Stallnummer:

◆ **Bio-Eier (Kennziffer 0)** müssen den Regeln der ökologischen Landwirtschaft genügen. Der Bauer darf pro Quadratmeter Stall maximal sechs Hühner halten, und jedes Huhn muss mindestens vier Quadratmeter Auslauffläche zur Verfügung haben. Die Hennen dürfen zwar auch im Stall gehalten werden; die meisten Biobauern setzen jedoch auf Freilandhaltung. Für eine EU-konforme Zertifizierung gelten zahlreiche Mindestnormen, zum Beispiel Verzicht auf verschiedene Pflanzenschutzmittel und Mineraldünger. Einzelne Bioverbände haben sich unterschiedlich strenge Regeln gegeben. Die Hennen erhalten keine vorbeugenden Antibiotika, Hormone oder Wachstumshilfen sind verboten, und die Tiere bekommen nur Biofutter, das nicht genetisch verändert wurde.

◆ **Eier aus Freilandhaltung (Kennziffer 1)** stammen von Hühnern, die zwischen Innen- und Außenbereich wechseln können, wobei der Außenbereich meist durch Zäune begrenzt ist. Es dürfen neun Hühner pro Quadratmeter Stall gehalten werden, und jedem Huhn müssen mindestens vier Quadratmeter Auslauffläche zur Verfügung stehen. Zu Fütterung oder Medikamenteneinsatz gelten nur die üblichen gesetzlichen Vorschriften.

◆ **Eier aus Bodenhaltung (Kennziffer 2)** kommen von Hühnern, die neben Sitzstangen und Nestern auch Scharrflächen nutzen können, aber nicht ins Freie gelangen. Auch hier gibt es keine besonderen Vorgaben zu Fütterung und Medikamenten.

Bevor Sie nun einkaufen gehen, sollten Sie alles entsorgen oder verschenken, was Sie in Zukunft nicht mehr brauchen. Vermutlich benötigen Sie ein paar Kartons, bis Kühlschrank und Vorratskammer komplett entrümpelt sind.

Getreide und Stärkequellen: weg damit

Bulgur, Couscous, Dinkel, Gerste, Grieß, Hartweizen, Kamut, Matze, Roggen, Triticale, Vollkornmehl, Weichweizen, Weizenkeime, Weizenkleie, Weizenmehl.

Alle Lebensmittel, die diese Grundbestandteile enthalten, also Backwaren, Brezeln, Brot, Brötchen, Croissants, Donuts, Frühstücksflocken aller Art, Kekse (süß und salzig), Kuchen, Maultaschen, Muffins, Müsli, Nudeln, panierte Lebensmittel, Paniermehl, Pasta, Spätzle.

Diverse Lebensmittel: weg damit

Ahornsirup, Agavensirup, Bier, Blauschimmelkäse, gebackene Bohnen aus der Dose, Bonbons, Brühe und Brühwürfel, Chips, Chutneys, Eiersatzpulver, Energydrinks, Energieriegel, Fertigpizza, Fertigsaucen, Fertigsuppen, Flammkuchen, Frischwurst, Frozen Yogurt, Fruchtaufstriche, Fruchtgelee, Fruchtsäfte, Haferflocken und Haferkleie (sofern nicht explizit glutenfrei), lösliche Heißgetränke, Honig, Hotdogs, aromatisierte Kaffee- und Teespezialitäten, fertig abgepackter Kakao, Kartoffeln, Ketchup, Kondensmilch, Konfitüre, Maisgrieß und Maismehl sowie alle Produkte daraus, Malzessig, Margarine, Marinaden, kommerziell erzeugte Mayonnaise, Müsliriegel, Oblaten, gehärtetes Pflanzenfett, Pudding, Salatdressings und –saucen, Schmelzkäse (abgepackte Scheiben und Aufstrich), Seitan, Sojasauce, Sorbet, Speiseeis, pflanzliches Speiseöl (Rapsöl, Distelöl, Erdnussöl, Maiskeimöl, Sojaöl, Sonnenblumenöl, Traubenkernöl), Sportgetränke, Studentenfutter, Süßkartoffeln (Yams), Teriyakisauce, Tiramisu, Weizengras, Wodka, Zucker (in jeglicher Form).

◆ **Weg damit:** Alle abgepackten, als fettfrei oder fettarm deklarierten Lebensmittel, sofern sie nicht von Natur aus fettfrei oder fettarm sind (wie Essig, Senf oder Wasser).

◆ **Weg damit:** Alle nicht fermentierten Sojaprodukte (also Tofu, Tofukäse oder Sojamilch) und industriell gefertigte Sojaprodukte. Achten Sie auch auf »isoliertes Sojaprotein« auf der Zutatenliste von Fertigprodukten. Sojaburger, Sojaeis, Sojahotdogs, Sojakäse und Sojamilch fliegen raus. Natürlich gebrauchte Sojasaucen sind zwar im Grunde glutenfrei, doch viele Handelsmarken enthalten Spuren von Gluten.

◆ **Weg mit** allem, was die folgenden Zutaten enthält, die auf verkapptes Gluten hindeuten: Aminopeptidkomplex, Avena sativa, Cyclodextrin, Dextrin, Farbstoff: Karamell (häufig aus Gerste hergestellt), fermentierter Getreideextrakt, Hefeextrakt, Hordeum distichon, Hordeum vulgare, Hydrolysat, hydrolysiertes Malzextrakt, hydrolysiertes pflanzliches Protein, Maltodextrin, modifizierte Stärke, Naturreissirup, natürliches Aroma, Phytosphingosinextrakt, Secale cereale, Sojaprotein, Triticum aestivum, Triticum vulgare.

Mit einer derart aufgeräumten, glutenfreien Küche haben Sie viel Platz für neue Vorräte, mit denen Sie hirnfreundlich kochen können. Seien Sie aber bitte vorsichtig mit »glutenfreien« oder »zuckerfreien« Produkten oder solchen mit der Aufschrift »Low Carb«. Manche davon schaden nichts, solange sie glutenfrei sind und wenig Kohlenhydrate enthalten. Im Allgemeinen sind solche Aufdrucke jedoch ein Hinweis auf stark verarbeitete Lebensmittel, bei denen ein ungesunder Bestandteil durch andere,

ähnlich schädliche Zutaten ersetzt wurde. Zudem dürfen selbst offiziell glutenfreie Lebensmittel immer noch geringe Spuren an Gluten (und Zucker) enthalten. Der Hersteller muss lediglich dafür Sorge tragen, dass ein »glutenfreies« Produkt maximal 20 Milligramm Gluten pro Kilogramm Ware (20 ppm) enthält. All dies bestätigt nur meine Worte: Am besten bereiten Sie Ihre Nahrung selbst zu und verlassen sich möglichst selten auf Fertigprodukte. Wenn es nicht anders geht, müssen Sie sich sehr genau informieren und insbesondere die Zutatenlisten sehr aufmerksam prüfen.

Und jetzt dürfen Sie Ihren Einkaufswagen beladen.

Die folgenden Produkte dürfen Sie bedenkenlos essen, um den Kopf freizupusten. Optimal sind stets frische Produkte aus regionalem Anbau, wenn möglich aus Bioanbau. Bei Tiefkühlgemüse empfiehlt sich schockgefrostete Ware; auch hier gibt es bereits Bioangebote.

Gesunde Öle und Fette

Avocadoöl

Biobutter, Butter von Weiderindern

Cashewmus

Ghee-Butter

Kokosöl

Mandelmus

natives Olivenöl (extra vergine)

Tahini

Walnussöl

Rohe oder verarbeitete fetthaltige Früchte und Nussprodukte

Avocados

Kokosnuss

Oliven

Nussmilch

Ungesüßte Kokosmilch

Ungesüßte Mandelmilch

Nüsse

Alle rohen oder gerösteten Nüsse bis auf Erdnüsse, die zu den Hülsenfrüchten zählen. Prüfen Sie bei fertig abgepackten gerösteten Nüssen, ob sie mit Zucker oder Pflanzenöl zubereitet wurden – dann verzichten Sie darauf!

Milchprodukte

Alle Käsesorten bis auf Blauschimmelkäse und stark verarbeiteten Schmelzkäse (in Scheiben oder als Aufstrich).

Samen und Kerne

Chiasamen

Kürbiskerne

Leinsamen

Sesamsamen

Sonnenblumenkerne

Kräuter, Gewürze und Saucen

Alle frischen und getrockneten Kräuter, Gewürze und Wurzelstöcke.

Viele handelsübliche Saucen und Gewürze wie Senf, Meerrettich, Salsa, Tapenade, Essig und Gewürzmischungen können Sie verwenden, wenn der Essig nicht aus weizenhaltigen Quellen stammt und keine anderen Süßungsmittel als naturbelassene Stevia verwendet wurden. Achtung, abgepackte Produkte stammen mitunter aus Anlagen, in denen auch Weizen und/oder Soja verarbeitet werden, sodass entsprechende Spuren vorhanden sein könnten.

Gemüse

Alfalfasprossen

Artischocken

Auberginen

Blumenkohl

Brokkoli

Brokkoliblätter

Brunnenkresse

Champignons

Dicke Bohnen

Frühlingszwiebeln

Gartenkürbis

Gelbe Wachsbohnen

Grüne Bohnen

Grüner Salat (alle Formen)

Grünkohl

Gurken

Jicama (Yambohne)

Kochbananen

Kohl (Weißkohl, Rotkohl)

Kohlrabi

Knoblauch

Kürbis

Lauch

Mairübchen

Mangold

Pak Choi

Paprika

Radieschen
Rosenkohl
Rote Bete
Salatgurken
Sauerkraut
Schalotten
Senfblätter
Spargel
Spinat
Staudensellerie
Steckrüben
Tomaten
Tomatillos
Wassernüsse
Weißkohl
Zucchini und Zucchiniblüten
Zwiebeln

Zuckerarme Früchte

(Achtung, die mit einem Stern (*) gekennzeichneten Früchte enthalten größere Mengen Zucker und sollten nur in Maßen verzehrt werden. Sie dürfen gern eine Grapefruit zum Frühstück verspeisen, sollten an diesem Tag aber nicht auch noch Pfirsiche und Birnen oder anderes zuckerlastiges Obst essen.)

Avocados
Birnen*
Grapefruits*
Kiwis*
Limetten

Nektarinen*

Orangenschale

Pfirsiche*

Pflaumen*

Zitronen

Handelsübliche Pickles, sofern kein Essig auf Weizenbasis oder Süßungsmittel verwendet wurde –
prüfen Sie die Inhaltsstoffe.

Proteine

Ganze Eier

Fisch aus Wildfang

Forelle

Goldmakrele

Heilbutt

Hering

Kabeljau

Lachs

Red Snapper

Sardinen

Wolfsbarsch

Zackenbarsch

Muscheln und Meeresfrüchte

Austern

Calamari (Tintenfisch)

Garnelen

Hummer

Krebse
Miesmuscheln
Oktopus
Venusmuscheln

Fleisch aus Weidehaltung

Bison/Büffel
Kalbfleisch
Lammfleisch
Rindfleisch
Schweinefleisch

Innereien von Weidetieren

Bregen (Hirn)
Bries (Thymusdrüse)
Herz
Leber
Nieren
Zunge

Biogeflügel aus Freilandhaltung und Wildvögel

Ente
Gans
Huhn
Perlhuhn
Pute
Strauß
Wachtel

Die folgenden Lebensmittel können in Maßen verzehrt werden. »In Maßen« bedeutet einmal am Tag maximal eine Portion. Wenn Sie sich an die Rezepte in diesem Buch halten, lernen Sie nebenbei auch

den klugen Umgang mit solchen Zutaten. Ich will Sie keineswegs auffordern, Kohlenhydrate zu zählen oder Ihr Essen abzuwiegen. Sie sollen mit diesem Buch vielmehr lernen, wie Sie sich mühelos glutenfrei ernähren können.

Glutenfreies Getreide

Amarant

Buchweizen

Haferflocken (Anmerkung: Haferflocken sind eigentlich von Natur aus glutenfrei. Wenn in derselben Mühle jedoch auch andere Getreidesorten verarbeitet werden, sind sie häufig kontaminiert. Essen Sie Haferflocken nur, wenn sie garantiert glutenfrei sind.)

Hirse

Quinoa

Reis (Vollkorn, poliert, parboiled, Wildreis)

Sorghum-Hirse

Teff

Glutenfreies Mehl, das in sehr geringen Mengen zum Bestäuben, zum Panieren oder zum Andicken von Saucen verwendet werden darf:

Kastanienmehl

Tapiokastärke

Vollkornreismehl

Hülsenfrüchte

Getrocknete Bohnen aller Art

Getrocknete Erbsen

Linsen

Gemüse

Möhren

Pastinaken

Vollmilchprodukte

(sehr sparsam in Rezepten oder als Kruste verwenden)

Hüttenkäse

Joghurt

Kefir

Milch

Sahne

Ganze süße Früchte

(Früchte, die mit einem Stern [*] gekennzeichnet sind, enthalten deutlich mehr Zucker und sollten nur in Maßen als besondere Leckerei verzehrt werden.)

Ananas*

Äpfel

Aprikosen*

Bananen

Beeren (beste Wahl)

Granatäpfel

Kirschen

Mangos*

Melonen*

Papayas*

Weintrauben

Süßungsmittel

Bitterschokolade (mindestens 70 Prozent Kakaogehalt)

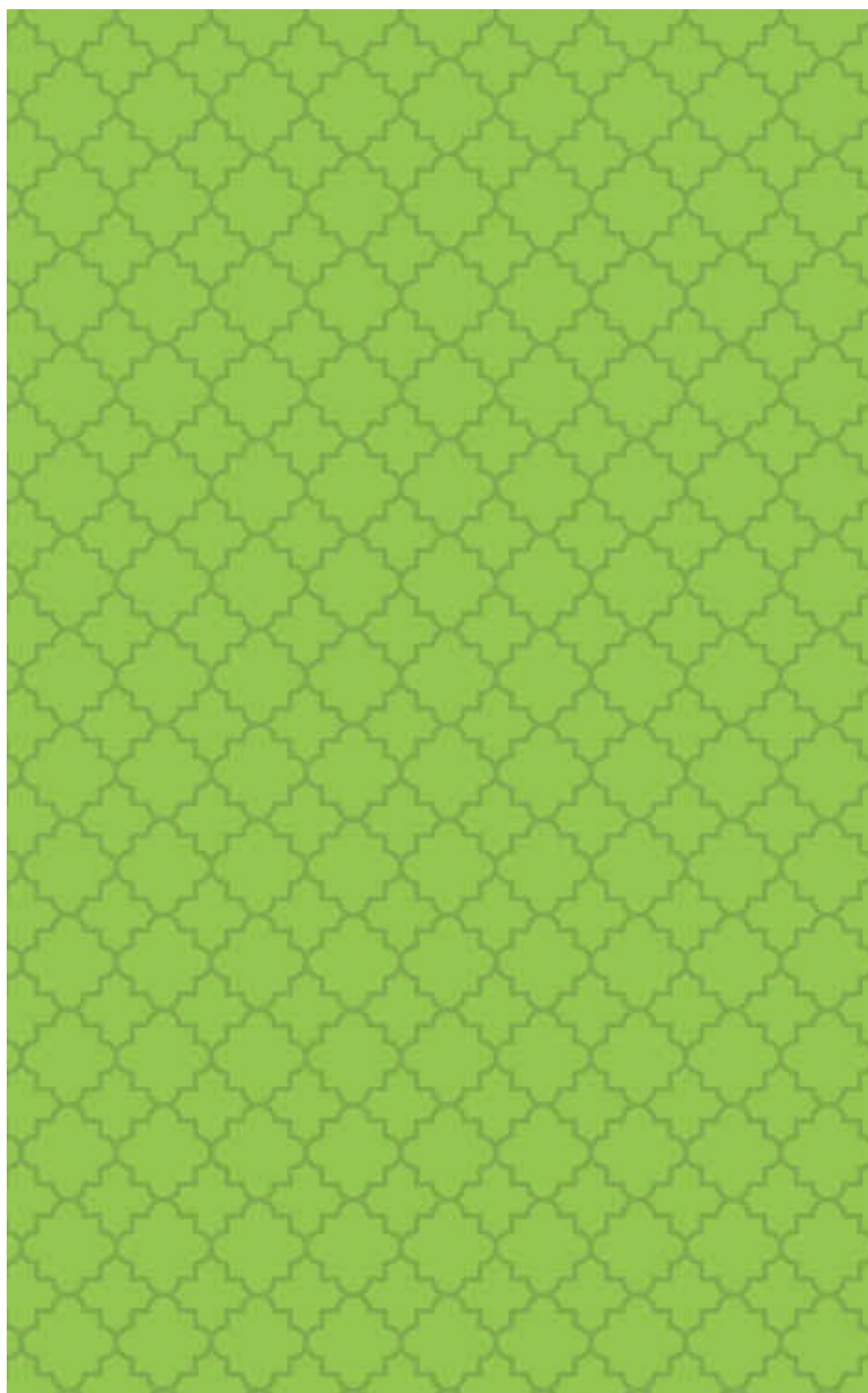
Natürliche Stevia

Aromen

Ungesüßtes, dunkles Kakaopulver

Alkohol

Wein, am besten Rotwein, aber maximal ein Glas pro Tag



Grundrezepte

Die hier vorgestellten Rezepte ermöglichen Ihnen, im Rahmen einer glutenfreien Ernährung mit Pfiff zu kochen. Das Wichtigste sind selbst gekochte Brühen (Hühner- und Rinderbrühe) sowie selbst hergestellte Saucen, denn beides braucht man häufig. Eine gute Brühe können Sie vorkochen, einfrieren und mit ein bisschen gehacktem Gemüse und etwas Fleisch oder Käse im Nu in eine vollwertige Mahlzeit verwandeln. Mit den Saucen können Sie alles Mögliche anstellen, zum Beispiel Eier, Gemüse und Fleischgerichte würzen. Hinzu kommen Rezepte für meine Lieblingsvinaigretten und eine Gewürzmischung, die gegrilltem Fleisch mehr Aroma verleiht.

[Grundrezept Brühe](#)

[Grundrezept Vinaigrette](#)

[Balsamicovinaigrette](#)

[Italienische Vinaigrette](#)

[Pikante Vinaigrette](#)

[Tomatensauce](#)

[Mayonnaise](#)

[Sauce hollandaise](#)

[Chimichurri](#)

[Tapenade](#)

[Creole Crunch](#)

Grundrezept Brühe (für etwa 1 1/2 l)

Eine gute Brühe ist beim Kochen eine unverzichtbare Grundlage. Für alle, die sich vom Weizenhirn befreien wollen, ist die selbst gemachte Brühe noch wichtiger, weil handelsübliche Brühe und Brühpulver meist mit unnötigen Zutaten versetzt sind und zu viel Salz enthalten. Entscheiden Sie lieber selbst, welche Zutaten und Gewürze Sie verwenden wollen.

Für eine herzhaftere Brühe sollten Sie die Knochen zuerst im Ofen anrösten. Wenn sie noch herzhafter sein soll, geben Sie etwas frisches Fleisch dazu. Nicht angeröstete Knochen ergeben eine farblich und geschmacklich leichtere Brühe.

Achten Sie darauf, die Knochen in kaltem Wasser aufzusetzen. So wird ihnen während des Erhitzens das Kollagen entzogen (der Grundstoff für Gelatine). Wenn Sie die Knochen in heißes Wasser geben, versiegeln Sie das Kollagen im Inneren. Kollegen und Knorpel sind wichtige Geschmacksgeber, auf die Sie nicht verzichten sollten.

Wer Brühe nicht selbst kochen will, sollte möglichst hochwertige salzarme Biobrühe von Rind oder Huhn kaufen und für Notfälle einen kleinen Vorrat anlegen.

2 kg Hühner-, Rinder- oder Kalbsknochen (roh, Reste oder geröstet)

1 Möhre, geschält und gehackt

1 Stange Sellerie, gehackt

1 kleine Zwiebel, geschält und gehackt

6 Pfefferkörner

5 Stängel glatte Petersilie

2 Lorbeerblätter

Die Knochen in einen großen Suppentopf geben und mindestens fünf Zentimeter hoch mit kaltem Wasser bedecken. (Das Wasser nicht salzen. Salzen Sie erst, wenn Sie die Brühe für ein Gericht verwenden.) Auf mittlerer bis hoher Stufe zum Kochen bringen.

Möhre, Sellerie, Zwiebel, Pfefferkörner, Petersilie und Lorbeerblätter

hinzugeben. Den aufsteigenden Schaum mit dem Schaumlöffel abschöpfen. Erneut zum Kochen bringen, danach auf kleinste Stufe zurückschalten und unter häufigem Abschöpfen des Schaums etwa eine Stunde kochen, bis eine sehr aromatische Brühe entstanden ist.

Den Topf vom Herd nehmen und den Inhalt durch ein engmaschiges Sieb in ein sauberes Gefäß umfüllen. Wer eine sehr klare Brühe bevorzugt, sollte das Sieb zuvor mit einem sauberen Geschirrtuch auskleiden.

Das Gefäß mit der Brühe in eine große Schüssel mit Eis stellen, um sie schnell abzukühlen. Dabei steigt das Fett auf (sowie etwaige Verunreinigungen): abschöpfen und wegwerfen.

Die kalte Brühe in passende Gefrierbehälter umfüllen (zum Beispiel je 1/4 Liter) und verschließen. Im Kühlschrank maximal zwei Tage, tiefgefroren bis zu drei Monate haltbar.

Hühnerbrühe Nährwertanalyse pro Portion (250 Milliliter): 10 Kalorien

1 g Kohlenhydrate | 0 g Ballaststoffe | 2 g Protein | 0 g Fett | 65 mg Natrium | 0 g Zucker

Grundrezept Vinaigrette (für etwa 500 ml)

Luftdicht verschlossen und im Kühlschrank gelagert ist diese Vinaigrette gut haltbar. Sie Für nicht nur ein schnelles Salatdressing, sondern schmeckt auch wunderbar zu gegrilltem Fisch, Meeresfrüchten, Schweinefleisch oder Geflügel.

375 ml Olivenöl extra vergine

6 EL Rotwein- oder Weißweinessig

Salz und Pfeffer

Essig und Öl in einem verschließbaren Behälter verrühren, zum Beispiel einem Schraubglas mit Deckel. Mit Salz und Pfeffer würzen, Deckel aufsetzen und kräftig schütteln, damit eine Emulsion entsteht.

Sofort verwendbar. Fest verschlossen bei Zimmertemperatur bis zu drei Tage, im Kühlschrank maximal einen Monat haltbar. Bei Aufbewahrung im Kühlschrank zunächst auf Zimmertemperatur erwärmen und vor Verwendung noch einmal kräftig schütteln.

Mehr Abwechslung: Dem Grundrezept eine kleine gehackte Schalotte und einen Esslöffel frische, gehackte glatte Petersilie oder Schnittlauch hinzufügen.

Nährwertanalyse pro Portion: 90 Kalorien | 0 g Kohlenhydrate | 0 g Ballaststoffe
0 g Protein | 11 g Fett | 37 mg Natrium | 0 g Zucker

Balsamicovinaigrette (für etwa 500 ml)

Eine der praktischsten Vinaigretten im Vorrat. Beträufeln Sie damit gegrilltes Gemüse, Fleisch, Geflügel oder fleischigen Fisch, oder machen Sie damit einen köstlichen Salat an.

375 ml Olivenöl extra vergine

125 ml Balsamicoessig

1 TL Dijonsenf

Salz und Pfeffer

Essig und Öl in einem verschließbaren Behälter verrühren, zum Beispiel einem Schraubglas mit Deckel. Mit Salz und Pfeffer würzen, Deckel aufsetzen und kräftig schütteln, damit eine Emulsion entsteht.

Sofort verwendbar. Fest verschlossen bei Zimmertemperatur bis zu drei Tage, im Kühlschrank maximal einen Monat haltbar. Bei Aufbewahrung im Kühlschrank zunächst auf Zimmertemperatur erwärmen und vor Verwendung noch einmal kräftig schütteln.

Mehr Abwechslung: Dem Grundrezept eine kleine gehackte Schalotte und einen Esslöffel frische, gehackte glatte Petersilie oder Schnittlauch hinzufügen.

Nährwertanalyse pro Portion: 92 Kalorien | 1 g Kohlenhydrate | 0 g Ballaststoffe
0 g Protein | 11 g Fett | 41 mg Natrium | 18 g Zucker

Italienische Vinaigrette (für etwa 375 ml)

Mit frischen Kräutern wäre diese Vinaigrette nicht typisch italienisch, weil die Italiener lieber getrocknete Kräuter verwenden. Frische Kräuter liefern ganz andere Geschmacksnoten als getrocknete. Das Verhältnis von Essig und Öl unterscheidet sich in diesem Rezept von der klassischen französischen Vinaigrette, was die Sauce recht sauer macht. Die Mischung passt am besten zu Salaten mit eher festen Blättern oder einem hohen Gemüseanteil, ist aber auch eine wunderbare Marinade für Steaks und Koteletts.

125 ml Rotweinessig

1 TL Knoblauch, gehackt

1 TL getrockneter Oregano

1 TL getrocknete Petersilie

250 ml Olivenöl extra vergine

Salz und Pfeffer

Essig, Knoblauch, Oregano und Petersilie in einem verschließbaren Behälter verrühren, zum Beispiel einem Schraubglas mit Deckel. Das Olivenöl hinzufügen, mit Salz und Pfeffer würzen, Deckel aufsetzen und kräftig schütteln, damit eine Emulsion entsteht.

Sofort verwendbar. Fest verschlossen bei Zimmertemperatur bis zu drei Tage, im Kühlschrank maximal eine Woche haltbar. Bei Aufbewahrung im Kühlschrank zunächst auf Zimmertemperatur erwärmen und vor Verwendung noch einmal kräftig schütteln.

Nährwertanalyse pro Portion: 121 Kalorien | 0 g Kohlenhydrate | 0 g Ballaststoffe
0 g Protein | 14 g Fett | 75 mg Natrium | 0 g Zucker

Pikante Vinaigrette (für etwa 375 ml)

Die angerösteten Gewürze machen diese Vinaigrette perfekt zum Nachwürzen von gegrilltem Fleisch oder Fisch, aber auch als aromatisches Dressing für Gemüsesalate. Anstelle von Kreuzkümmel können Sie auch Currypulver, Aleppo-Pfeffer oder andere pikante Gewürze nach persönlichem Geschmack verwenden. Samen sollten immer erst geröstet und dann in der Gewürzmühle zu Pulver zermahlen werden. Auch bereits gemahlene Gewürze und Gewürzmischungen profitieren vom Anrösten.

250 ml Olivenöl extra vergine

6 EL frischer Zitronensaft

2 EL Kreuzkümmel, geröstet und frisch gemahlen

Salz und Pfeffer

Öl, Zitronensaft und Kreuzkümmel in einem verschließbaren Behälter verrühren, zum Beispiel einem Schraubglas mit Deckel. Mit Salz und Pfeffer würzen, Deckel aufsetzen und kräftig schütteln, damit eine Emulsion entsteht.

Sofort verwendbar. Fest verschlossen bei Zimmertemperatur bis zu drei Tage, im Kühlschrank maximal eine Woche haltbar. Bei Aufbewahrung im Kühlschrank zunächst auf Zimmertemperatur erwärmen und vor Verwendung noch einmal kräftig schütteln.

Nährwertanalyse pro Portion: 93 Kalorien | 1 g Kohlenhydrate | 0 g Ballaststoffe
0 g Protein | 11 g Fett | 55 mg Natrium | 0 g Zucker

Tomatensauce (für etwa 1 1/2 l)

Das Grundrezept für Tomatensauce eignet sich zum Würzen von Eintöpfen und Gratins oder als Saucenbasis, die mit Kräutern, Gewürzen, Gemüse oder Fleisch verfeinert wird. Im Spätsommer sollten Sie dieses Rezept unbedingt mit sonnengereiften, erntefrischen Freilandtomaten zubereiten.

2 große Dosen Tomaten, gehackt mit Saft

250 ml pürierte Tomaten aus der Dose

4 EL Butter

Salz und Pfeffer

Tomaten und Tomatenpüree in einem Topf auf kleiner Stufe erhitzen. Die Butter in Flöckchen in die warme Sauce geben und schmelzen lassen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und weiterkochen lassen, bis die Sauce etwas angedickt ist. Die Kochzeit hängt vom Flüssigkeitsgehalt der Tomaten ab, sollte aber maximal 30 Minuten betragen.

Sofort verwenden oder vom Herd nehmen und abkühlen lassen. Luftdicht verschlossen im Kühlschrank maximal eine Woche, tiefgekühlt bis zu drei Monate haltbar. Am besten vorportioniert in Behältern (zum Beispiel je 1/4 Liter) einfrieren.

Nährwertanalyse pro Portion: 65 Kalorien | 7 g Kohlenhydrate | 2 g Ballaststoffe |
2 g Protein | 4 g Fett | 283 mg Natrium | 5 g Zucker

Mayonnaise (für etwa 500 ml)

Fast jeder hat gekaufte Mayonnaise im Kühlschrank. Dabei schmeckt selbst gerührte Mayonnaise so gut! Sie ist außerdem garantiert gluten- und kohlenhydratfrei und im Handumdrehen fertig. Sie können gerne einen Schneebesen verwenden, aber die Variante im Mixer geht schneller und schont das Handgelenk.

3 große zimmerwarme Eigelbe *

1/2 TL Salz

1/4 TL gemahlene Senfkörner

1 EL Champagneressig oder frischer Zitronensaft

375 bis 500 ml Olivenöl extra vergine oder Avocadoöl

Den Glasbehälter des Standmixers mit kochendem Wasser füllen und einige Minuten stehen lassen (das Glas muss vorgewärmt sein, damit die Eier besser andicken). Das Wasser ausgießen und den Behälter rasch von innen abtrocknen.

Den Behälter auf den Motorblock setzen, die Eigelbe hineingeben und auf mittlerer Stufe zu einer sehr dicken Masse aufschlagen. Salz und Senf hinzufügen und rasch unterschlagen. Essig zulaufen lassen.

Bei laufendem Motor das Öl tropfenweise und sehr langsam durch die Öffnung im Deckel hinzugießen. Je langsamer das Öl hinzugefügt wird, desto gleichmäßiger wird die Emulsion.

Nach etwa der Hälfte des Öls müsste die Konsistenz dick und gleichmäßig sein. Jetzt dürfen Sie das Öl etwas rascher nachlaufen lassen, weil die Masse nicht mehr gerinnen wird. Weiter Öl hinzufügen, bis eine cremige, weiche Mayonnaise entsteht. Falls die Masse am Ende zu dick erscheint, noch etwas

Essig oder ein klein wenig heißes Wasser hinzugeben, um sie weicher zu machen.

Mit dem Teigschaber in einen sauberen, verschließbaren Behälter umfüllen. Verschllossen ist die Mayonnaise bis zu fünf Tage im Kühlschrank haltbar.

Mehr Abwechslung: Das Grundrezept können Sie ganz nach Geschmack um frisch gehackte Kräuter, fein gehackte, entkernte grüne oder rote Chilis oder Gemüsepaprika, geriebenen Ingwer oder geriebenen Meerrettich ergänzen. Auch gemahlene Gewürze sorgen für eine neue Geschmacksnote – Kreuzkümmel, Cayennepfeffer oder frisch gemahlener schwarzer Pfeffer sind sehr zu empfehlen.

***Achtung:** Mit rohen Eiern muss man natürlich immer vorsichtig sein. Verwenden Sie nur frische, bis zur Verarbeitung kalt gelagerte Eier. Zusammen mit der Säure aus Essig oder Zitronensaft sollte das Risiko damit sehr gering sein. Selbst gemachte Mayonnaise ist jedoch auch gut gekühlt nicht lange haltbar und sollte immer möglichst rasch verzehrt werden.

Nährwertanalyse pro Portion: 95 Kalorien | 0 g Kohlenhydrate | 0 g Ballaststoffe
0 g Protein | 11 g Fett | 37 mg Natrium | 0 g Zucker

Sauce hollandaise (für etwa 180 ml)

Hollandaise aus dem Mixer ist eine wunderbar Sache für alle, die Sauce hollandaise mögen, denen die klassische Methode jedoch zu aufwändig und langwierig ist. Diese Sauce passt perfekt zu pochierten Eiern (siehe [Pochierte Eier auf Zucchini-puffer](#), macht aber auch gedämpftes Gemüse zum Hochgenuss und trägt zur Sättigung bei.

3 große zimmerwarme Eigelbe

1 EL frischer Zitronensaft, durchgeseibt

3/4 TL Salz (oder nach Geschmack)

1/2 TL Tabascosauce (oder nach Geschmack)

125 ml geklärte oder geschmolzene Butter*

Einen kleinen Kochtopf etwa fünf Zentimeter hoch mit Wasser füllen und das Wasser stark erhitzen.

In der Zwischenzeit die Eigelbe mit Zitronensaft, Salz und Tabasco in den Mixer geben und 45 Sekunden auf mittlerer Stufe verrühren. Bei laufendem Motor die heiße geklärte oder geschmolzene Butter ganz langsam und gleichmäßig durch die Öffnung im Deckel hinzugießen unditerrühren, bis eine sehr glatte, leicht angedickte Masse entstanden ist.

Mit dem Teigschaber die Sauce herauslöffeln und über dem Wasserbad bis zur Verwendung warm halten.

***Geklärte Butter** ist die klare Flüssigkeit, die sich bildet, wenn das Butterfett sich von den Wasser- und Milchanteilen in der langsam geschmolzenen Butter trennt. Zur Herstellung schneiden Sie 250 Gramm Butter in Würfel und erhitzen sie sehr langsam in einem kleinen Topf – 20 Minuten ohne zu rühren. Die Butter darf weder Blasen bilden noch anbräunen. Die nach oben steigende gelbe Flüssigkeit in ein sauberes Gefäß umfüllen und die unten abgelagerten festen Bestandteile weggießen.

Auf Zimmertemperatur abkühlen lassen, dann das Gefäß verschließen. Im Kühlschrank ist geklärte Butter maximal eine Woche, tiefgekühlt bis zu sechs Monate haltbar. Geklärte Butter kann nach Bedarf wieder erhitzt werden. In Asialäden kann man geklärte

Butter (indisch Ghee) kaufen: Die Herstellung entspricht weitgehend der von geklärter Butter, aber Ghee ist leicht angebräunt, damit das Milcheiweiß karamellisieren kann.

Nährwertanalyse pro Portion (drei Esslöffel): 294 Kalorien | 1 g Kohlenhydrate
0 g Ballaststoffe | 2 g Protein | 31 g Fett | 445 mg Natrium | 0 g Zucker

Chimichurri (für etwa 375 ml)

Mein Spezialrezept für diese klassische argentinische Fleischsauce schmeckt wunderbar zu Steak, verleiht aber von Meeresfrüchten über Fleisch bis hin zu Gemüse praktisch allem einen köstlich frischen Geschmack. Chimichurri sollte am Tag des Verzehrs hergestellt werden, damit die Kräuter Farbe und Geschmack behalten. Ich kenne keine erfrischendere Sauce.

2 Bund glatte Petersilie, gehackt

1 Handvoll Frühlingszwiebeln, gehackt (grüne und weiße Stücke)

2 EL frischer Oregano, gehackt

2 EL frischer Koriander, gehackt

1 EL Knoblauch, gehackt

Saft und abgeriebene Schale von 1 unbehandelten Zitrone

250 ml Olivenöl extra vergine

3 EL Weißweinessig

Salz und Pfeffer

Alle Kräuter, Frühlingszwiebeln und Knoblauch mit Zitronensaft und Zitronenabrieb in einen Standmixer oder in die Küchenmaschine mit Messereinsatz geben. In kurzen Intervallen nicht zu fein hacken.

Die Kräuter mit einem Teigschaber in eine saubere Schüssel umfüllen, Öl und Essig hinzugeben, mit dem Schneebesen oder einer Gabel durchschlagen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Im Kühlschrank ist Chimichurri im verschlossenen Gefäß bis zu 24 Stunden haltbar. Je länger es steht, desto dunkler wird die Farbe; am besten schmeckt es jedoch, solange die Kräuter frisch und grün sind.

Nährwertanalyse pro Portion: 168 Kalorien | 2 g Kohlenhydrate | 1 g Ballaststoffe
1 g Protein | 19 g Fett | 103 mg Natrium | 0 g Zucker

Tapenade (für etwa 500 ml)

Kräftig pikante Oliventapenade wird in der Provence gern als Vorspeise zu geröstetem Baguette gereicht. Meiner Erfahrung nach passt sie auch gut zu rohem oder leicht gedämpftem Gemüse oder als Füllung für Schwein und Geflügel. Traditionell gehören Anchovis in das Rezept, doch auch ohne diese Zutat ist eine Tapenade ein herzhafter Dip.

6 EL Olivenöl extra vergine

2 EL Zwiebeln, fein gehackt

1 EL Knoblauch, gehackt

1 Handvoll rote Paprika, gehackt

1 Handvoll gelbe Paprika, gehackt

1 Handvoll grüne Paprika, gehackt

80 g schwarze Oliven, entsteint und gehackt

100 g Walnusskerne, gehackt

3 EL glatte Petersilie, gehackt

1 EL frisches Basilikum, gehackt

1 EL Kapern, gehackt

4 EL Rotweinessig

1 Handvoll Anchovis, gehackt (nach Geschmack)

Salz und Pfeffer

Das Öl in einem Schmortopf auf mittlerer Stufe erhitzen.

Zwiebeln und Knoblauch hinzufügen und unter Rühren etwa drei Minuten anbraten, bis sie etwas Farbe annehmen. Paprikawürfel hinzugeben und unter gelegentlichem Rühren etwa sechs Minuten mitgaren.

Oliven, Walnüsse, Petersilie, Basilikum und Kapern hinzugeben. Wenn sich

alles gut vermischt hat, Essig und (bei Verwendung) Anchovis unterrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Herunterschalten und etwa fünf Minuten weiterköcheln lassen, bis die Masse leicht angedickt ist.

Vom Herd nehmen und abkühlen lassen. Sofort verwenden oder luftdicht verschlossen im Kühlschrank bis zu drei Wochen aufbewahren.

Nährwertanalyse pro Portion: 52 Kalorien | 1 g Kohlenhydrate | 0 g Ballaststoffe
1 g Protein | 5 g Fett | 113 mg Natrium | 0 g Zucker

Creole Crunch (für etwa 675 ml)

Die kreolische Küche kombiniert französische, afrikanische und spanische Einflüsse. Diese Gewürzmischung mit Biss passt zu Schweinefleisch, Geflügel, Steak und Burger, aber auch zu Shrimps und Fisch. Wer es noch schärfer mag, fügt ein wenig Cayennepfeffer hinzu.

2 Handvoll getrocknete Zwiebel, in Flocken

1 Handvoll getrocknete Gemüsepaprika, in Flocken

3 EL scharfes Paprikapulver

3 EL getrockneter Thymian

3 EL getrockneter Oregano

3 EL schwarzer Pfeffer

2 EL Cayennepfeffer

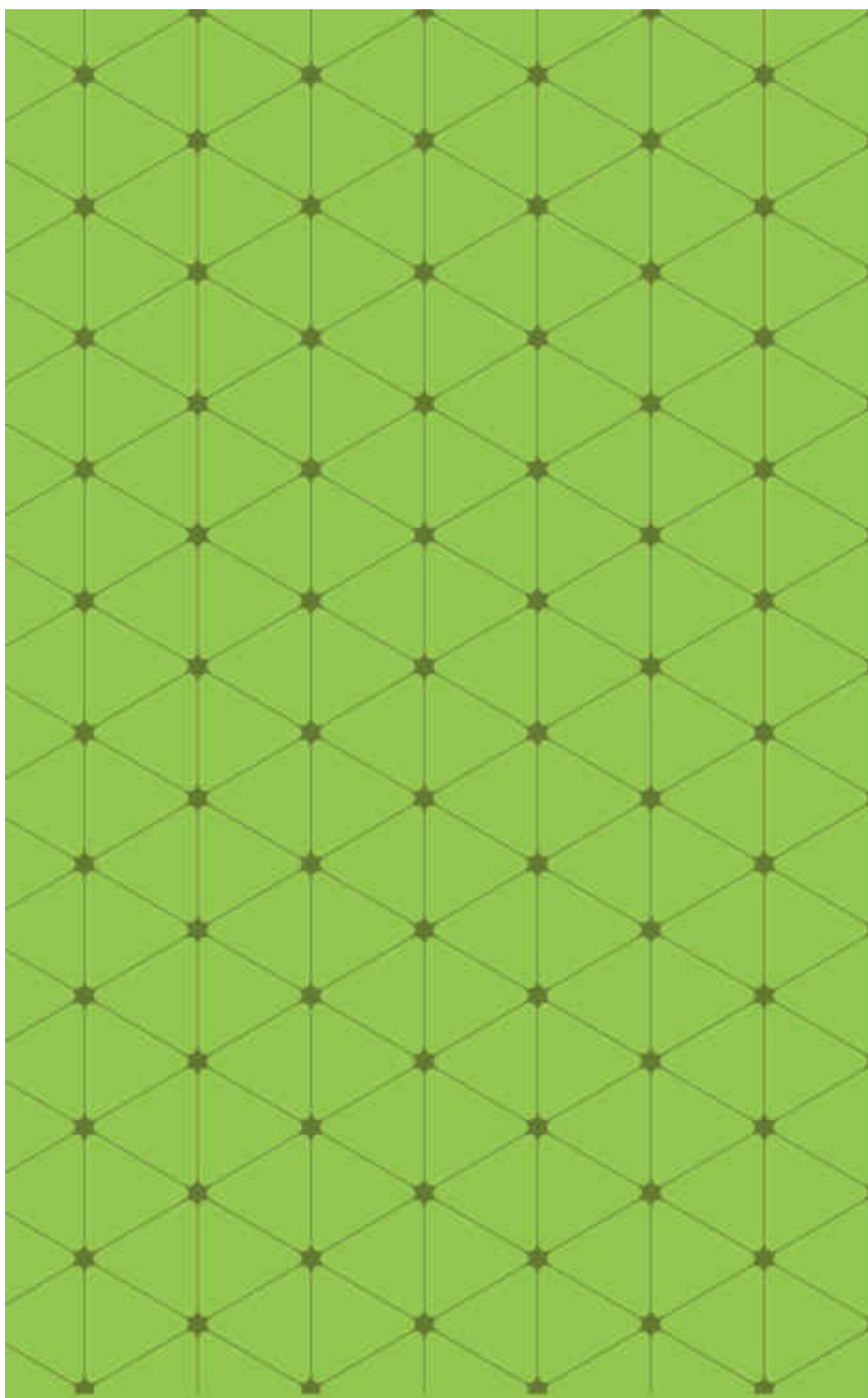
2 EL Selleriesamen

1 EL getrockneter Knoblauch, in Flocken

Alle Zutaten in einer kleinen Schüssel gut verrühren. Luftdicht verschlossen an einem kühlen, trockenen Ort bis zu sechs Monate haltbar.

Nährwertanalyse pro Portion: 13 Kalorien | 3 g Kohlenhydrate | 1 g Ballaststoffe

1 g Protein | 0 g Fett | 2 mg Natrium | 1 g Zucker



Frühstücksideen

Meiner Erfahrung nach fällt vielen, die auf hirnfreundliche Ernährung umsteigen wollen, die Umstellung beim Frühstück am schwersten. Schließlich beginnt der Tag für uns klassischerweise mit einem heißen Getränk und Brot, Brötchen oder Toast – Gluten und Kohlenhydrate, aber wenig gesunde Nährstoffe. Eier und Schinken sind derart in Verruf gekommen, dass sie einem geradezu peinlich sind. Dabei sollten Eier am besten täglich auf den Tisch kommen.

Sehen Sie sich einmal an, was man morgens noch so alles zu sich nehmen kann. Wer mit Hirn frühstückt, darf bei Nüssen, Samen, Eiern, Gemüse und Fleisch fröhlich zugreifen.

[Grüner Frühstückssmoothie](#)

[Morgenshake](#)

[Schnelles Crunchy-Müsli](#)

[Körnerfreies Morgenmüsli](#)

[Cevapcici](#)

[Ofenfrühstück](#)

[Pochierte Eier auf Zucchini-puffern](#)

[Zwiebelomelette mit Tomaten-Zwiebel-Chutney](#)

[Manchego-Tortilla](#)

[Torta Rustica](#)

Grüner Frühstückssmoothie (für 1 Portion)

Gibt es einen besseren Energiekick am Morgen? Schnell zubereitet, schnell getrunken und unglaublich gut versüßt dieser cremig grüne Saft die morgendliche Hektik.

Im Entsafter wird er glatter, aber man kann genauso den Mixer nehmen. Wichtiger sind gut gewaschene Zutaten aus Bioanbau.

8 Blätter Grünkohl

4 Stangen Sellerie

1 Salatgurke, entkernt

1 Stück Ingwer (2,5 cm)

1 Avocado, geschält, entkernt und gehackt

Saft von 1/2 Zitrone

Alle Zutaten im Entsafter verarbeiten. Alternativ Grünkohl, Sellerie, Gurke und Ingwer hacken, in den Mixer geben, die Avocado und den Zitronensaft hinzufügen und auf höchster Stufe gleichmäßig zerkleinern. Sofort trinken.

Nährwertanalyse pro Portion: 361 Kalorien | 37 g Kohlenhydrate | 16 g Ballaststoffe
11 g Protein | 23 g Fett | 196 mg Natrium | 8 g Zucker

Morgenshake (für 1 Portion)

Ein wunderbarer Wachmacher für Morgenmuffel, der sich gut variieren lässt. Ersetzen Sie die Heidelbeeren doch mal durch eine halbe Avocado und die Mandelmilch durch ungesüßte Kokosmilch. Auch das gibt einen köstlichen nährstoffreichen Shake.

80 g Tiefkühlheidelbeeren

4 EL gemahlene Mandeln

2 EL gemahlener Leinsamen

2 EL Mandelmus

180 ml ungesüßte Mandelmilch

2 bis 3 Eiswürfel

Heidelbeeren, Mandeln, Leinsamen und Mandelmus in den Standmixer füllen. Mandelmilch und Eiswürfel hinzugeben und zu einem Shake aufschäumen. Wenn der Shake zu dick wird, etwas kaltes Wasser oder mehr Mandelmilch hinzufügen. Sofort trinken.

Nährwertanalyse pro Portion: 502 Kalorien | 26 g Kohlenhydrate | 12 g Ballaststoffe
17 g Protein | 41 g Fett | 218 mg Natrium | 9 g Zucker

Schnelles Crunchy-Müsli (für 1 Portion)

Dieses Rezept ist in ähnlicher Form bereits als »Walnussmüsli« in *Dumm wie Brot* aufgeführt. Ich wollte es aber auch hier bringen, weil es all meinen Diätvorgaben entspricht und ein ganz schnell zubereitetes, gesundes Frühstück ist. Sie können alternativ beliebige ungesalzene Nüsse dafür verwenden.

60 g Walnusskerne, gehackt

4 EL Kokosflocken

6 Handvoll frische Beeren

160 ml ungesüßte Mandelmilch

Die Walnüsse mit den Kokosflocken und den Beeren in eine Müslischale geben. Mandelmilch hinzugießen, umrühren und gleich verzehren.

Nährwertanalyse pro Portion: 518 Kalorien | 20 g Kohlenhydrate | 8 g Ballaststoffe
10 g Protein | 47 g Fett | 127 mg Natrium | 8 g Zucker

Körnerfreies Morgenmüsli (für 8 Portionen)

Dieses Müsli ist garantiert glutenfrei, weil es keinerlei Getreide enthält. Wer keine geklärte Butter im Haus hat, kann auch Kokosöl oder natives Olivenöl extra verwenden. Vorsicht beim Backen der Nüsse: Der Übergang von goldbraun geröstet zu schwarz und ungenießbar geht recht rasant.

110 g Mandelkerne, gehackt

130 g Cashewkerne, gehackt

300 g Kürbiskerne

100 g Kokosflocken

2 EL Leinsamen

1 EL Chiasamen

1 TL gemahlener Zimt

1/2 TL frisch geriebene Muskatnuss

1/2 TL gemahlener Pimentpfeffer

1 EL Stevia-Streusüße

3 EL geklärte Butter (siehe [Geklärte Butter](#)), Ghee oder geschmolzene Butter

Den Ofen auf 175 °C vorheizen. Ein Backblech mit Backpapier oder einer Silikonbackauflage auslegen.

Alle trockenen Zutaten in einer großen Rührschüssel miteinander mischen. Zum Schluss mit der Butter beträufeln und gut durchrühren, damit sich das Fett gleichmäßig verteilt.

Die Mischung auf dem vorbereiteten Backblech verteilen und gleichmäßig ausbreiten. Im vorgeheizten Ofen etwa 25 Minuten backen und dabei gelegentlich wenden, bis die Kerne geröstet sind und appetitlich duften.

Das Blech aus dem Ofen nehmen und abkühlen lassen.

Abgekühlt in einem verschlossenen Gefäß aufbewahren. An einem kühlen Ort maximal drei Tage, im Kühlschrank bis zu einem Monat haltbar.

Nährwertanalyse pro Portion (125 Milliliter): 457 Kalorien | 15 g Kohlenhydrate
6 g Ballaststoffe | 13 g Protein | 40 g Fett | 11 mg Natrium | 3 g Zucker

Cevapcici (für 12 Stück)

Selbst gemachte Cevapcici aus Putenfleisch versöhnen alle, die morgens gern etwas zu kauen haben. Die Zubereitung geht schnell, und man kann die Cevapcici gut aufheben. Der Mix passt auch wunderbar zu Frittata und Quiche, doch wenn es morgens schnell gehen muss, gibt es für mich Rühreier mit gehackten Frühlingszwiebeln und zwei pikante Putenwürstchen.

2 EL Olivenöl extra vergine (und etwas zum Braten)

2 Handvoll Zwiebelwürfel, fein gehackt

1 EL Knoblauch, gehackt

Salz und Pfeffer

1 1/2 TL frischer Salbei, gehackt

1 TL frischer Thymian, gehackt

1 TL glatte Petersilie, gehackt

1/2 TL gemahlener Pimentpfeffer

Cayennepfeffer

550 g Putenhackfleisch

Die zwei Esslöffel Olivenöl in einer Pfanne auf mittlerer Stufe erhitzen. Zwiebel und Knoblauch hinzugeben, mit Salz und Pfeffer würzen und unter Rühren sehr weich garen, bis sie zu bräunen beginnen. Nach etwa fünf Minuten Kräuter und Gewürze unterrühren, mit Cayennepfeffer abschmecken und noch eine Minute mitgaren. Vom Herd nehmen und beiseitestellen.

Das Hackfleisch in eine Schüssel geben. Die abgekühlte Zwiebelmischung hinzugeben und gründlich durchrühren oder kneten.

Zum Abschmecken einen Teelöffel der Mischung in etwas Olivenöl bei mittlerer Hitze gerade eben gar braten und probieren. Jetzt den Teig nach

Geschmack mit mehr Salz, Pfeffer, Kräutern und eventuell etwas Cayennepfeffer nachwürzen.

Mit beiden Händen zwölf gleichgroße Cevapcici (oder sechs Frikadellen) formen. Was nicht sofort benötigt wird, hält sich in einem Zip-Beutel mit Lagen Pergamentpapier dazwischen tiefgekühlt bis zu drei Monate. (Die Cevapcici dann vor der Zubereitung über Nacht im Kühlschrank auftauen lassen.)

In einer beschichteten Pfanne etwas Olivenöl erhitzen, die Cevapcici hineinlegen und unter gelegentlichem Wenden in etwa zehn Minuten gut durchgaren, bis sie knusprig braun sind (die Temperatur im Inneren sollte bei der Messung mit dem Bratenthermometer 73 °C betragen).

Nährwertanalyse pro Portion (zwei Cevapcici oder eine Frikadelle): 255 Kalorien

3 g Kohlenhydrate | 1 g Ballaststoffe | 26 g Protein | 16 g Fett | 183 mg Natrium

1 g Zucker

Ofenfrühstück (für 6 Portionen)

Meine Variante des klassischen Frühstücks aus Neuengland. Normalerweise gehören Corned Beef und Kartoffelbrei dazu, doch diese Version schmeckt meiner Meinung nach deutlich besser. Traditionell kommt ein pochiertes Ei oder ein Spiegelei auf jede Portion. Wer das möchte, bäckt die Masse in einzelnen Auflaufförmchen, setzt anschließend auf jedes ein vorbereitetes Ei und streut Petersilie darüber. Sensationell für jeden Brunch!

2 EL Olivenöl extra vergine

1 große Zwiebel, geschält und fein gehackt

1 EL Knoblauch, geschält gehackt

Salz und Pfeffer

1 große Rote Bete, gebacken, geschält und fein gewürfelt

4 Handvoll Grünkohl, fein gehackt

450 g gegartes Roastbeef, fein gewürfelt

1 TL glutenfreie Worcestersauce (nach Geschmack)

4 EL geriebener Parmesan

Den Ofen auf 175 °C vorheizen.

Das Öl in einer großen ofenfesten Pfanne auf mittlerer Stufe erhitzen. Zwiebelwürfel und Knoblauch hineingeben, mit Salz und Pfeffer würzen und unter Rühren in etwa fünf Minuten sehr weich braten, bis sie zu bräunen beginnen.

Rote Bete und Grünkohl unterrühren und ein bis zwei Minuten mitgaren, bis der Kohl zusammenfällt. Roastbeef und Worcestersauce hinzufügen und gründlich unterrühren. Abschmecken und bei Bedarf nachwürzen.

Die Masse gleichmäßig flach drücken und mit Parmesankäse bestreuen. Im

vorgeheizten Ofen etwa 20 Minuten backen, bis die Kruste goldbraun ist. Aus dem Ofen nehmen und gleich servieren.

Nährwertanalyse pro Portion: 261 Kalorien | 7 g Kohlenhydrate | 1 g Ballaststoffe
24 g Protein | 15 g Fett | 239 mg Natrium | 2 g Zucker

Pochierte Eier auf Zucchini-puffern

(für 4 Portionen)

Kennen Sie »Eggs Benedict« auf dem traditionellen englischen Muffin? Setzen Sie pochierte Eier und Schinken stattdessen lieber auf einen knusprigen Zucchini-puffer. Das ist ein bisschen zusätzlicher Aufwand, schmeckt aber bestens. Ich mache grundsätzlich mehr Puffer, weil bei Tisch alle einen Nachschlag wollen. Bei Zeitmangel können Sie die Eier und die Sauce natürlich auch auf grünem Salat anrichten.

Für perfekte Eggs Benedict soll das Eiweiß gerade eben gar und das Eigelb noch flüssig sein. Pochieren Sie die Eier nur in knapp siedendem Wasser. Wenn das Wasser zu heiß ist oder richtig kocht, wird das Eiweiß zäh und der Dotter hart. Wenn Sie die Eier nur ganz kurz pochieren und anschließend 15 Minuten in einem Topf mit heißem Wasser (55 °C) lassen, brauchen Sie vor Salmonellen keine Angst zu haben. In der Zwischenzeit können Sie in Ruhe den Rest des Frühstücks vorbereiten.

1 EL Weißweinessig

4 extragroße zimmerwarme Eigelbe

4 Scheiben gekochter Schinken

4 Zucchini-puffer (siehe unten)

180 ml Sauce hollandaise (siehe [Sauce hollandaise](#))

1 EL glatte Petersilie, gehackt

Den Ofen auf 140 °C vorheizen.

Einen großen, flachen Topf etwa fingerhoch mit Wasser füllen und auf mittlerer Stufe erhitzen, bis sich am Rand Blasen bilden. Den Essig hinzufügen.

Einen zweiten gleich großen Topf mit der gleichen Menge Wasser füllen und auf 55 °C erhitzen (mit Thermometer prüfen). Vom Herd nehmen und Deckel aufsetzen, damit das Wasser heiß bleibt.

Zügig ein Ei nach dem anderen zubereiten: Jedes Ei einzeln in eine kleine Auflaufform aufschlagen und vorsichtig aus der Form in das gerade eben siedende Essigwasser gleiten lassen. Wenn alle Eier im Wasser sind, etwa zwei Minuten garen lassen, bis das Eiweiß gerade eben stockt, das Eigelb aber noch sehr flüssig ist.

Die Eier mit einer Schaumkelle einzeln herausheben und in den Topf mit dem 55 °C warmen Wasser setzen. Abdecken und 15 Minuten nachgaren lassen. Von Zeit zu Zeit die Wassertemperatur prüfen. Wenn sie unter 55 °C absinkt, langsam etwas kochendes Wasser nachgießen, um die Temperatur wieder anzuheben.

Den gekochten Schinken auf mittlerer bis hoher Stufe in einer großen beschichteten Pfanne etwa vier Minuten anbraten, bis die Ränder leicht gebräunt sind. Herausnehmen und im vorgeheizten Ofen auf einem Backblech warm halten, falls die Eier oder die Puffer noch nicht fertig sind.

Auf vier Teller je einen warmen Zucchini-Puffer setzen und je eine Scheibe Schinken darauf legen. Die pochierten Eier einzeln mit einer Schaumkelle aus dem Wasser heben und vorsichtig mit Küchenpapier abtupfen. Je ein Ei auf den Schinken setzen. (Falls die Ränder zu zerrupft aussehen, eventuell mit einer Küchenschere oder mit einem scharfen Messer etwas glätten.)

Auf jedes Ei drei Esslöffel Sauce hollandaise geben, mit Petersilie bestreuen und sofort servieren.

Anmerkung: Wer aus gesundheitlichen Gründen auf Salz verzichten muss, kann den Kochschinken weglassen.

Nährwertanalyse pro Portion: 485 Kalorien | 6 g Kohlenhydrate | 1 g Ballaststoffe
16 g Protein | 44 g Fett | 858 mg Natrium | 2 g Zucker



Zucchini-puffer (für 8 Puffer)

3 große Zucchini

1 extragroßes Eiweiß

2 EL gemahlene Mandeln

1 TL Paprikapulver

Salz und Pfeffer

3 EL geklärte Butter (siehe [Geklärte Butter](#)), Ghee oder geschmolzene Butter

Die Zucchini auf der Gemüsereibe oder in der Küchenmaschine raspeln.

Die Zucciniraspel auf ein großes, sauberes Geschirrtuch geben. Die Ecken anheben und das Tuch kräftig drehen, um überschüssige Flüssigkeit zu entfernen. Je öfter Sie diesen Vorgang wiederholen, desto krosser werden die Puffer.

Die abgetropften Zucciniraspel in eine große Rührschüssel geben. Eiweiß, gemahlene Mandeln und Gewürze hinzugeben und gut durchrühren.

Die geklärte Butter in einer großen Pfanne auf mittlerer Stufe erhitzen. Sie soll sehr heiß sein, aber nicht rauchen. Den Zucciniteig zu etwa acht handtellergrößen Puffern ausbacken, dabei einmal wenden. Nach fünf Minuten müssten die Puffer goldbraun und knusprig sein.

Die Zucchini-puffer mit einem Pfannenheber auf eine doppelte Lage Küchenpapier setzen und abtropfen lassen. Wenn nötig, bis zum Anrichten im Ofen auf einem Backblech warm halten.

Nährwertanalyse pro Portion (1 Puffer): 76 Kalorien | 3 g Kohlenhydrate | 1 g Ballaststoffe 2 g

Protein | 6 g Fett | 90 mg Natrium | 2 g Zucker

Zwiebelomelette mit Tomaten-Zwiebel-Chutney (für 6 Portionen)

Dieses unglaublich gute Omelett schmeckt heiß oder zimmerwarm zu jeder Tageszeit. Ich freue mich immer, wenn etwas übrig bleibt, weil es mit Salat ein perfektes Abendessen für. Dank des Aromas der indischen Gewürze braucht man kaum noch etwas anderes dazu. Das Chutney passt als Sauce auch zu gegrilltem Fleisch, Geflügel oder Fisch.

10 große Eier

4 EL Koriandergrün, gehackt

1 TL scharfes Currypulver

1/2 TL gemahlener Kreuzkümmel, geröstet

1 Prise Kurkuma

1 Prise (oder mehr) Cayennepfeffer

Salz und Pfeffer

2 EL Olivenöl extra vergine

125 g gebackene Zwiebeln*

1 EL gebackener, zerdrückter Knoblauch**

1/2 TL Ingwer, fein gerieben

4 Handvoll fein gehacktes grünes Blattgemüse, zum Beispiel Grünkohl, Senfblätter oder Mangold

150 g Pflaumentomaten, gehäutet, entkernt, fein gehackt und gut abgetropft

550 g Champignons, gehackt

1 TL scharfe grüne Chilis, entkernt und gehackt (nach Geschmack)

6 EL Tomaten-Zwiebel-Chutney (siehe [Tomaten-Zwiebel-Chutney](#))

Die Eier in eine Rührschüssel aufschlagen und gut verrühren. Koriander und

Gewürze hinzufügen und unterrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und beiseitestellen.

Das Öl in einer großen beschichteten Pfanne auf mittlerer Stufe erhitzen. Gebackene Zwiebeln, Knoblauch und Ingwer hinzufügen und zwei Minuten sautieren. Das Blattgemüse, die Tomaten, die Pilze und die Chilis unterrühren und etwa fünf Minuten mitbraten, bis alle Aromen sich verbunden haben und das Gemüse richtig heiß ist.

Die Eiermasse so in die Pfanne gießen, dass die Eier das gesamte Gemüse bedecken. Die Hitzezufuhr auf kleine bis mittlere Stufe reduzieren und einen Deckel aufsetzen. Etwa zwölf Minuten garen, bis die Eier gestockt sind und das Omelette von unten braun ist. (Wer mag, kann das Omelette auch wenden, damit es von beiden Seiten braun ist, aber nötig ist das nicht.) Alternativ können Sie das Omelett auch in einer ofenfesten Pfanne etwa 45 Minuten bei 175 °C im Ofen backen.

Das fertige Omelett auf einen vorgewärmten Teller geben, in sechs Stücke teilen, je einen Esslöffel Chutney daraufsetzen und sofort servieren.

***Gebackene Zwiebeln** kann man gut auf Vorrat zubereiten: Dazu vier große Zwiebeln abziehen, hacken und vier Esslöffel Olivenöl darübergeben. Mit Salz und Pfeffer würzen und auf einem mit Backpapier belegten Backblech ausbreiten.

Im vorgeheizten Ofen bei 175 °C unter gelegentlichem Wenden in etwa 30 Minuten goldbraun backen, bis der Saft weitgehend verdampft ist. Sofort verwenden oder luftdicht verschlossen bis zu einer Woche im Kühlschrank aufheben. Mit den Zwiebeln können Sie Eiergerichte würzen oder Gemüse und Saucen mehr Geschmack verleihen.

****Knoblauch** bäckt man am besten knollenweise. Das Stängel-ende der Knolle etwas kürzen, die ganze Knolle (oder einzelne ungeschälte Zehen) mit Olivenöl bepinseln, fest in Alufolie wickeln und im vorgeheizten Ofen bei 175 °C weich backen. Eine ganze Knolle braucht etwa 25 Minuten, einzelne Zehen circa zwölf Minuten. Aus dem Ofen nehmen, auspacken und etwas abkühlen lassen. Danach mit den Fingern das Fruchtfleisch herausdrücken.

Die Zehe kommt vielleicht nicht am Stück heraus, aber das macht nichts, denn gebackener Knoblauch wird vor der weiteren Verwendung normalerweise sowieso zerdrückt oder püriert. Sofort verwenden oder in einem gut verschlossenen Gefäß bis zu einer Woche im Kühlschrank beziehungsweise bis zu drei Monate im Gefrierschrank aufheben.

Nährwertanalyse pro Portion: 325 Kalorien | 20 g Kohlenhydrate | 4 g Ballaststoffe
14 g Protein | 22 g Fett | 323 mg Natrium | 8 g Zucker

Tomaten-Zwiebel-Chutney (für etwa 750 ml)

3 große Gemüsezwiebeln, gehackt

4 Handvoll sonnengetrocknete Tomaten (ohne Öl!), gehackt

2 EL Ingwer, fein gerieben

1 EL scharfe Chilis (rot oder grün), entkernt und gehackt

1 EL Stevia-Streusüße

1 EL Chilipulver

2 TL Senfkörner

1 TL Kreuzkümmelsamen

125 ml Apfelessig

1 EL frischer Zitronensaft

Zwiebeln, Tomaten, Ingwer und Chilis in einer beschichteten Pfanne mit Sandwichboden mischen. Die Gewürze, den Essig und den Zitronensaft hinzufügen und gut vermengen. Auf mittlerer Stufe unter häufigem Rühren etwa 30 Minuten garen, bis die Zwiebeln sehr weich sind und eine dickliche Masse entstanden ist. Wenn das Chutney zu dick wird, bevor die Zwiebeln richtig weich sind, etwas Wasser oder Tomatensaft hinzufügen.

Vom Herd nehmen und auf Zimmertemperatur abkühlen lassen. Sofort verwenden oder luftdicht verschlossen im Kühlschrank bis zu einem Monat aufbewahren.

Nährwertanalyse pro Portion: 15 Kalorien | 3 g Kohlenhydrate | 1 g Ballaststoffe
1 g Protein | 0 g Fett | 4 mg Natrium | 1 g Zucker

Manchego-Tortilla (für 6 Portionen)

Für diese Tortilla brauchen Sie eine beschichtete ofenfeste Pfanne und eine größere Menge würziges Olivenöl bester Qualität (siehe Anmerkung). Noch spanischer kommt dieses Gericht einem vor, wenn man beim Sautieren von Lauch und Knoblauch 150 Gramm Chorizo mit anbrät.

Den Manchego können Sie auch durch einen anderen kräftig würzigen Schafshartkäse ersetzen.

80 ml Olivenöl extra vergine

170 g Lauch, gehackt, nur der weiße Anteil

1 TL Knoblauch, gehackt

Salz und Pfeffer

500 g Artischockenherzen, gut abgetropft und gehackt (aus dem Glas, aus der Dose oder aufgetaut)

8 große Eier

70 g Manzanilla-Oliven, gehackt

180 g Manchego, in dünnen Scheiben

Den Ofen auf 175 °C vorheizen.

Das Olivenöl in eine große ofenfeste, beschichtete Pfanne (30 cm Durchmesser) auf mittlerer Stufe erhitzen. Lauch und Knoblauch hineingeben, mit Salz und Pfeffer würzen und den Lauch etwa vier Minuten anbraten, bis er weich wird. Die Artischockenherzen hinzufügen und weitere zwei Minuten mitgaren. Vom Herd nehmen und die Mischung mit einem Pfannenheber gleichmäßig flachdrücken.

Eier und Oliven kräftig verrühren. Die Hälfte der Ei-Oliven-Mischung über das Gemüse gießen; es sollte gerade eben bedeckt sein. Zwei Drittel des Manchego darauflegen, danach mit dem Rest der Ei-Oliven-Mischung

begießen. Im vorgeheizten Ofen etwa 15 Minuten backen, bis das Ei gut gestockt und leicht gebräunt ist.

Die Tortilla aus dem Ofen nehmen, den restlichen Käse darauflegen. Wieder in den Ofen stellen und etwa 15 Minuten weiterbacken, bis der Käse geschmolzen ist und braun wird.

Die Pfanne erneut aus dem Ofen nehmen. Auf einem Kuchengitter fünf Minuten abkühlen lassen, danach die Tortilla auf einen Teller stürzen. In sechs Stücke teilen und heiß oder etwas abgekühlt servieren.

Nährwertanalyse pro Portion: 399 Kalorien | 15 g Kohlenhydrate | 8 g Ballaststoffe
18 g Protein | 31 g Fett | 658 mg Natrium | 2 g Zucker



Torta Rustica (für 6 Portionen)

Die Torta Rustica ist ein herzhaftes Frühstück, eignet sich aber auch wunderbar zum Brunch oder – mit einem frischen Spinatsalat als Beilage – zum Mittagessen. Das italienische Original kommt üblicherweise in Teig verpackt daher. Meine Version ist leichter, einfacher und vielleicht noch schmackhafter als ihr Vorbild aus Italien.

Butter zum Einfetten der Kasserolle

3 EL Olivenöl extra vergine

1/2 Zwiebel, geschält und gerieben

1 TL Knoblauch, gehackt

900 g Spinat, gegart, gehackt und gut abgetropft*

120 g Ricotta aus Schafsmilch

110 g geriebener Pecorino

Salz und Pfeffer

Den Ofen auf 260 °C vorheizen. Eine Kasserolle von zwei Litern Inhalt großzügig buttern und bereitstellen.

Das Olivenöl in einer kleinen Pfanne auf mittlerer Stufe erhitzen. Zwiebel und Knoblauch darin in etwa drei Minuten gerade eben weich dünsten. Vom Herd nehmen.

Den Spinat in einer Rührschüssel mit Ricotta und Pecorino verrühren. Die leicht abgekühlte Zwiebelmischung hinzugeben, mit Salz und Pfeffer würzen und gründlich verrühren. Die Mischung in die vorbereitete Kasserolle füllen und glattstreichen.

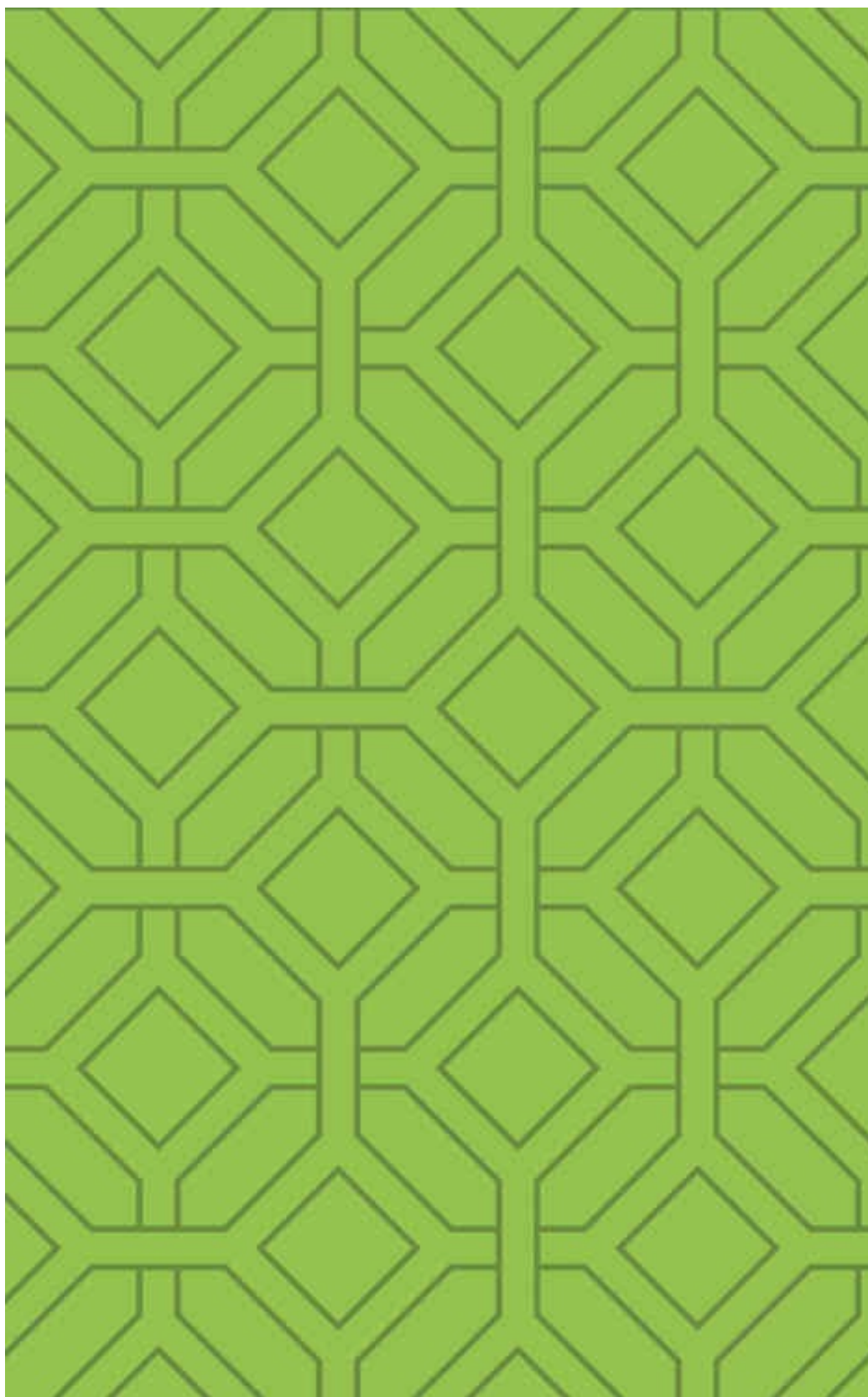
Im vorgeheizten Ofen fünf Minuten backen. Anschließend auf 175 °C herunterschalten und etwa 20 Minuten weiterbacken, bis ein Kuchen mit

goldbraunen Rändern entstanden ist.

Die Torta Rustica aus dem Ofen nehmen und fünf Minuten abkühlen lassen.
In sechs Teile schneiden und gleich servieren.

***Tiefkühlspinat** bitte vor der Verwendung vollständig auftauen lassen und sorgfältig alle Flüssigkeit ausdrücken. Wenn der Spinat zu nass ist, fällt die Torta leicht auseinander.

Nährwertanalyse pro Portion: 222 Kalorien | 11 g Kohlenhydrate | 2 g Ballaststoffe
14 g Protein | 20 g Fett | 338 mg Natrium | 2 g Zucker



Für die Lunchbox

Wer mittags normalerweise im Restaurant, in der Mensa oder in der Kantine isst, sollte auf die eigene Lunchbox umsteigen. Es gibt außer Haus zwar immer wieder passende Gerichte, aber ein selbst zubereitetes Mittagessen aus den bestmöglichen Zutaten ist nicht zu toppen. Suppen und Eintöpfe schmecken häufig auch bei Zimmertemperatur. Im klassischen »Henkelmann« bleiben sie richtig heiß. Salate können Sie vorbereiten und das Dressing direkt vor dem Verzehr darüberggeben. Denken Sie auch an Reste vom Vortag, die sich anderntags für ein gesundes Mittagessen eignen. Kochen Sie gleich ein wenig mehr! Wenn Sie diese Gerichte mit Ihren Kollegen teilen, kommen die garantiert auf den Geschmack und schließen sich Ihnen an.

[Weltbeste Tomatensuppe](#)

[Kalte Avocadosuppe](#)

[Champignonsuppe mit Haselnüssen](#)

[Kürbissuppe](#)

[Avocado-Walnuss-Salat](#)

[Hühnersuppe mit Kokos](#)

[Texas-Chili](#)

[Schweinecurry](#)

[Mango-Rucola-Salat mit Kresse](#)

[Caesar-Salat mit Käsechips](#)

[Tomaten mit Mozzarella, Avocado und Basilikum](#)

[Griechischer Salat](#)

Chef-Salat

Toskana-Salat

Rindfleischsalat mit Kresse

Thai-Gehacktes auf Salat

Warmer Mangoldsalat mit Pancetta und Mandeln

Gefüllte Shrimpstomaten

Shrimpssalat mit Sellerie

Salat niçoise

Avocado-Lachs-Salat

Grünkohl-Bacon-Frittata

Shakshuka (Eier im Fegefeuer)

Pilzgratin

Käsesoufflé

Falafel mit Tahinisauce

Pikante Hähnchenburger mit Guacamole

Hähnchenstreifen in Mandelkruste

Beef 'n' Cheese Burger

Knoblauch-Kräuter-Muscheln

Weltbeste Tomatensuppe (für 6 Portionen)

Ihren intensiven Geschmack erhält diese Suppe durch tiefrote, dicke Fleischtomaten. Wer frische Kräuter liebt, kann sie mit den Zwiebeln andünsten oder die Suppe damit garnieren.

125 g Butter

2 1/2 Zwiebeln, gehackt

1 TL Knoblauch, gehackt

1,5 kg sehr reife Tomaten, entkernt und gehackt

Salz und Pfeffer

zerkrümelter Feta zum Garnieren (nach Geschmack)

frische Kräuter, gehackt (nach Geschmack)

Die Butter in einem Suppentopf auf mittlerer Stufe erhitzen. Zwiebelwürfel und Knoblauch hineingeben, Hitzezufuhr drosseln, mit Salz und Pfeffer würzen und unter Rühren in etwa 20 Minuten sehr weich dünsten.

Tomaten hinzufügen und mit Salz und Pfeffer würzen. Die Temperatur etwas erhöhen und unter häufigem Rühren noch etwa 25 Minuten kochen, bis die Tomaten breiig sind und eine gute Suppe entstanden ist.

Vom Herd nehmen und portionsweise im Mixer gleichmäßig pürieren. Den Mixerdeckel bitte mithilfe eines Handtuchs zuhalten, weil der Druck der heißen Flüssigkeit ihn unter Umständen lösen kann.

Die Suppe dann durch ein feinmaschiges Sieb in einen sauberen Topf gießen. Abschmecken und auf mittlerer Stufe einmal aufkochen.

Vom Herd nehmen und auf Suppenteller verteilen. Nach Belieben mit Feta (oder frischen Kräutern) bestreuen und gleich servieren.

Nährwertanalyse pro Portion (etwa 375 Milliliter): 224 Kalorien | 20 g Kohlenhydrate
6 g Ballaststoffe | 4 g Protein | 16 g Fett | 409 mg Natrium | 13 g Zucker

Kalte Avocadosuppe (für 2 Portionen)

Diese Suppe schmeckt auch ohne weitere Zutaten, wird aber mit ein wenig Krebs- oder Hummerfleisch, einem schönen großen Shrimp oder ein paar Stückchen Avocado zur eleganten Vorspeise. Sie ist erfrischend leicht, und die Avocado mit ihren gesunden Fetten hat in der hirnfrendlichen Ernährung einen Ehrenplatz inne.

Ich bereite immer nur zwei Portionen auf einmal zu, damit die prächtige grüne Farbe erhalten bleibt. Wer mehr Personen bewirten möchte, kann das Rezept einfach verdoppeln oder verdreifachen. Allerdings muss die Suppe frisch verzehrt werden, weil die Farbe sonst nachdunkelt und nicht mehr so appetitlich wirkt.

1 große, reife Avocado, geschält, entsteint und gewürfelt

60 g Salatgurke, geschält, entkernt und gewürfelt

375 ml kalte Hühnerbrühe (siehe [Grundrezept Brühe](#))

4 EL ungesüßte Mandelmilch

2 EL frischer Limettensaft

Salz

Tabascosauce

Gehackte Minzblättchen zum Garnieren (nach Geschmack)

Die Avocadostücke und die Gurkenstücke in den Mixer geben. Hühnerbrühe, Mandelmilch und Limettensaft hinzufügen und gleichmäßig pürieren. In eine Schüssel gießen und mit Salz und Tabasco abschmecken.

Nach Belieben mit Minzblättchen garnieren und sofort servieren oder zugedeckt maximal drei Stunden im Kühlschrank aufheben. Spätestens dann verliert die Suppe ihre Farbe.

Nährwertanalyse pro Portion: 166 Kalorien | 10 g Kohlenhydrate | 6 g Ballaststoffe

4 g Protein | 14 g Fett | 380 mg Natrium | 1 g Zucker

Champignonsuppe mit Haselnüssen

(für 6 Portionen)

Mein erster Löffel von dieser Suppe war eine Offenbarung, denn hier sind diverse Aromen kombiniert. Zuerst kommt ein Hauch Haselnuss, aber durch die Verbindung mit den Pilzen entsteht ein unnachahmlicher Umami-Geschmack. Zur Zubereitung eignen sich Hühnerbrühe (für eine nährhaftere Version) oder Gemüsebrühe (für die leichte Variante). Sie brauchen nur eine Portion? Gut verschlossen hält sich die Suppe im Kühlschrank einen bis zwei Tage und schmeckt beim Aufwärmen noch besser. Abends können Sie ein wenig gegrillte Schweinswurst und feine Scheibchen gebratene Shiitakepilze hinzufügen und die Suppe mit frischer Petersilie oder Estragon garnieren.

4 EL Butter

450 g Zwiebeln, in Ringen

550 g Champignons, gehackt

Salz und Pfeffer

3/4 bis 1 Liter Hühnerbrühe (siehe [Grundrezept Brühe](#))

90 g Haselnusskerne, geröstet und fein gemahlen

Die Butter in einem großen Topf auf kleiner bis mittlerer Stufe erhitzen. Die Zwiebeln hinzugeben und unter Rühren in etwa zwölf Minuten weich und glasig braten. Die Pilze hinzufügen und unter häufigem Rühren zehn Minuten mitbraten. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Ausreichend Hühnerbrühe angießen, damit nichts anbrennt. Aufkochen, die Hitze herunterschalten und weitere zehn Minuten leicht köcheln lassen.

Vom Herd nehmen und die Nüsse unterrühren. Portionsweise im Mixer glattpürieren. Um die gewünschte Konsistenz zu erzielen, eventuell noch etwas Hühnerbrühe nachgießen. Den Mixerdeckel bitte mithilfe eines Handtuchs zuhalten, weil der Druck der heißen Flüssigkeit ihn unter

Umständen lösen kann.

Die Suppe in einen sauberen Topf umfüllen und auf mittlerer Stufe gut erhitzen. Vom Herd nehmen und in Suppentellern anrichten.

Nährwertanalyse pro Portion (etwa 250 Milliliter): 198 Kalorien | 14 g Kohlenhydrate
3 g Ballaststoffe | 6 g Protein | 15 g Fett | 41 mg Natrium | 5 g Zucker

Kürbissuppe (für 6 Portionen)

Eine perfekte Suppe an kühlen Herbst- oder Wintertagen. Die Schärfe von Ingwer und Chili bildet den perfekten Gegenpol zur Süße des Kürbisses. Auch als Vorspeise ist die Suppe gut geeignet – mit einem Tupfen saurer Sahne und frischen Schnittlauchröllchen. Sie können die Suppe vorkochen und verschlossen im Kühlschrank bis zu drei Tage, tiefgekühlt bis zu zwei Monate aufheben.

Der Kohlenhydratgehalt ist relativ hoch – achten Sie darauf, es mit den Kohlenhydraten am Rest des Tages nicht zu übertreiben.

2 mittelgroße Kürbisse (zum Beispiel Butternutkürbis), geschält, halbiert, entkernt und gewürfelt

3 bis 4 Schalotten, geschält und gehackt

1 TL Ingwer, fein gerieben

1 TL scharfe grüne Chilis, entkernt und gehackt

1/2 TL Currypulver

1/4 TL frisch geriebene Muskatnuss

1/4 TL gemahlener Zimt

1/4 TL gemahlener Kardamom

Salz und Pfeffer

1 1/4 Liter Hühnerbrühe (siehe [Grundrezept Brühe](#))

2 EL saure Sahne zum Garnieren

1 EL frischer Schnittlauch oder Petersilie, gehackt, zum Garnieren

Einen Dämpfeinsatz in einen großen Suppentopf hängen. Den Topf gerade so hoch mit Wasser füllen, dass es bis zum Boden des Dämpfeinsatzes reicht. Das Wasser einmal kräftig aufkochen. Die Kürbiswürfel, die Schalotten und den Ingwer in den Dämpfeinsatz heben, den Deckel aufsetzen und den Kürbis in etwa 15 Minuten sehr zart dämpfen.

Den Kürbis portionsweise in einen Mixer mit Messereinsatz umfüllen, glattpürieren und in einen großen Topf umfüllen.

Sobald der ganze Kürbis püriert ist, die Gewürze zugeben und abschmecken. Hühnerbrühe hinzugeben und auf mittlerer bis hoher Stufe erhitzen. Sobald die Suppe siedet, die Hitzezufuhr drosseln und etwa 20 Minuten leicht siedend lassen, bis die Aromen sich verbunden haben.

Die Kürbissuppe heiß servieren und nach Geschmack mit ein paar Tropfen saurer Sahne und etwas Schnittlauch oder Petersilie dekorieren.

Nährwertanalyse pro Portion (etwa 500 Milliliter): 162 Kalorien | 39 g Kohlenhydrate
7 g Ballaststoffe | 5 g Protein | 0 g Fett | 170 mg Natrium | 9 g Zucker

Avocado-Walnuss-Salat (für 2 Portionen)

Salate aus Früchten oder Gemüse mit Nüssen sind typisch für den Nahen Osten. Diesen hier mag ich besonders gern. Die Walnüsse sollten immer geröstet sein, weil sie dadurch einen besonders knackigen Kontrast zur cremigen Avocado bilden.

Der Kohlenhydratgehalt in diesem Salat ist relativ hoch – achten Sie darauf, es mit den Kohlenhydraten am Rest des Tages nicht zu übertreiben.

100 g Stangen- oder Knollensellerie, gewürfelt

80 g Salatgurke, geschält, entkernt und gewürfelt

65 g Walnusskerne, gehackt und geröstet (und ein paar zum Garnieren)

4 EL milde Zwiebelwürfel, fein gehackt

1 Avocado, geschält, entsteint und in Stücken

125 ml Vinaigrette (zum Beispiel [pikante Vinaigrette](#))

1 Kopf Romanasalat, längs in lange, dünne Streifen aufgeschnitten

Sellerie, Gurke, Walnüsse und Zwiebeln in einer Schüssel vermengen. Die Avocado hinzufügen und die Mischung mit der Hälfte der Vinaigrette leicht anmachen.

Den Romanasalat auf zwei Teller verteilen, Nester formen und mit der restlichen Vinaigrette beträufeln. Den Avocadosalat darauf anrichten, eventuell mit gerösteten Walnüssen bestreuen und frisch servieren.

Nährwertanalyse pro Portion: 832 Kalorien | 36 g Kohlenhydrate | 77 g Ballaststoffe
16 g Protein | 77 g Fett | 313 mg Natrium | 11 g Zucker

Hühnersuppe mit Kokos (für 6 Portionen)

Kaffirlimettenblätter und Zitronengras finden Sie im Asiamarkt und in gut sortierten Supermärkten. Statt Shrimps oder Lachs können Sie auch Hähnchen verwenden.

Etwa 1 Liter Hühnerbrühe (siehe [Grundrezept Brühe](#))

2 EL glutenfreie Fischsauce (Nam Pla)

2 EL frischer Zitronensaft

1 EL frischer Limettensaft

6 Kaffirlimettenblätter (frisch oder aufgetaut) oder die abgeriebene Schale von 1 unbehandelten Limette plus 2 Lorbeerblätter

300 g Tomaten, gehäutet, entkernt und gewürfelt

1 EL Zitronengras, gehackt (frisch oder aufgetaut) oder 1 Streifen Zitronenschale plus ein paar Stiele glatte Petersilie

3 Streifen frischer Ingwer (0,5 cm dick)

1 EL scharfe grüne oder rote Chilis, entkernt und gehackt (nach Geschmack)

375 ml ungesüßte Kokosmilch

1 großes Hähnchenbrustfilet, in feinen Streifen

1 Bund Enoki-Pilze ohne die zähen Stiele

3 EL Koriandergrün, gehackt

1 EL frische Minze, gehackt

Hühnerbrühe, Fischsauce, Zitronen- und Limettensaft in einem großen Topf zusammenrühren. Limettenblätter, Tomaten, Zitronengras, Ingwer und Chilis hinzufügen und auf mittlerer Hitze zum Köcheln bringen. Kokosmilch, Hähnchenstreifen und Pilze hinzufügen. Etwa sieben Minuten weitersieden lassen, bis das Huhn gerade eben durch ist. (Bitte nicht zu stark garen: Die

Suppe soll nicht blubbernd kochen, sonst flockt das Fett in der Brühe leicht aus.)

Vom Herd nehmen und die frischen Kräuter unterrühren. Sofort servieren.

Nährwertanalyse pro Portion (300 Milliliter): 210 Kalorien | 5 g Kohlenhydrate
1 g Ballaststoffe | 20 g Protein | 12 g Fett | 563 mg Natrium | 1 g Zucker

Texas-Chili (für 6 Portionen)

Das echte Texas-Chili enthält keine Bohnen, und dieses Texas-Chili ist originalgetreu, wie man es bei Cowboys nach dem Viehtrieb bekommen würde. Je nachdem, wie Sie es mögen, passen frisch gehackte rote Zwiebeln oder frischer Koriander dazu. Noch intensiver schmeckt das Gericht, wenn man dem Fleisch 30 Gramm dunkle Schokolade (mindestens 70 Prozent Kakaoanteil) hinzufügt.

500 ml Wasser

7 getrocknete gemischte Chilis, entkernt

6 EL geklärte Butter (siehe [Geklärte Butter](#)), Ghee oder geschmolzene Butter

900 g Rindergulasch

Salz und Pfeffer

2 große Zwiebeln, gewürfelt

2 EL Knoblauch, gehackt

1 EL Jalapeño-Chilis, entkernt und gehackt (nach Geschmack)

1 EL gemahlener Kreuzkümmel

1 TL getrockneter Oregano

1 1/4 Liter Rinderbrühe (siehe [Grundrezept Brühe](#))

2 EL Koriandergrün, gehackt

1 EL frischer Limettensaft

120 g geriebener Feta (oder anderer trockener, krümelig weißer Käse)

Das Wasser mit den Chilis in einem Topf aufkochen. Die Hitze herunterstellen und unter gelegentlichem Umrühren etwa zehn Minuten leicht sieden lassen, bis die Chilis sehr weich sind. Vom Herd nehmen und etwas abkühlen lassen.

Die Chilis mit der Hälfte des Kochwassers in einen Mixer geben und zu

einem dicken Püree verarbeiten. Für die richtige Konsistenz eventuell noch etwas Flüssigkeit nachgießen.

Die Butter in einem großen Topf auf mittlerer bis hoher Stufe erhitzen. Das Fleisch hinzufügen, salzen, pfeffern und unter häufigem Wenden etwa fünf Minuten anbräunen. Anschließend das Fleisch in eine Schüssel umfüllen.

Zwiebelwürfel, Knoblauch, Jalapeño, Kreuzkümmel und Oregano in den heißen Topf geben und unter häufigem Wenden etwa sechs Minuten anbraten, bis die Zwiebeln zu bräunen beginnen. Die pürierten Chilis hinzufügen und unter Rühren etwa vier Minuten mitkochen, bis die Masse sehr dunkel und ziemlich dick ist. Dabei achtgeben, dass nichts anbrennt!

Das Fleisch und die Brühe unterziehen. Aufkochen, dann die Hitzezufuhr drosseln und etwa eine Stunde leicht sieden lassen, bis die Flüssigkeit auf die Hälfte reduziert ist und das Gericht dick und sämig ist.

Das Texas-Chili vom Herd nehmen, Koriander und Limettensaft unterrühren, mit Salz und Pfeffer abschmecken und vor dem Servieren mit Käse bestreuen.

Nährwertanalyse pro Portion: 606 Kalorien | 18 g Kohlenhydrate | 6 g Ballaststoffe
45 g Protein | 40 g Fett | 598 mg Natrium | 4 g Zucker

Schweinecurry (für 4 Portionen)

Dieses schnelle, unkomplizierte Fleischgericht hält sich gut verschlossen im Kühlschrank mehrere Tage. Damit eignet es sich auch für Singles. Die restlichen Portionen können Sie im Laufe der Woche aufwärmen, als Beilage verwenden oder mit Gästen essen.

2 EL Kokosöl (oder mehr)

360 g mageres Schweinefleisch, in kleinen Würfeln

2 große Zwiebeln, gewürfelt

1 EL Knoblauch, gehackt

1 TL grüne Chilis, entkernt und gehackt (nach Geschmack)

1 EL scharfes Currypulver

1/4 TL gemahlener Cayennepfeffer

1 Prise Kurkuma

200 g frischer Spinat, ohne Stängel

875 ml ungesüßte Kokosmilch

Salz

Das Öl in einem großen Topf auf mittlerer Stufe erhitzen. Es soll heiß sein, jedoch nicht rauchen. Fleisch, Zwiebeln, Knoblauch und Chilis hineingeben und unter häufigem Wenden etwa sechs Minuten anbraten, bis das Fleisch ganz durch ist. Die Gewürze hinzufügen und untermischen.

Den Spinat hinzufügen und mit zwei Pfannenhebern unterziehen. Die Kokosmilch zugeben, aufkochen und mit Salz abschmecken. Vom Herd nehmen und gleich verzehren.

Nährwertanalyse pro Portion: 612 Kalorien | 22 g Kohlenhydrate | 4 g Ballaststoffe

23 g Protein | 49 g Fett | 454 mg Natrium | 4 g Zucker

Mango-Rucola-Salat mit Kresse

(für 6 Portionen)

Die Chilis und das würzige Grünzeug bilden einen Kontrast zur süßsauren Mango, die im Salat wunderbar frisch ist. Asialäden oder gut sortierte Supermärkte führen grüne Mangos für die Thaiküche. Ersatzweise können Sie auch Jicamas oder unreife Birnen verwenden.

2 TL Stevia-Streusüße

Saft von 3 Limetten

1 TL geröstetes Sesamöl

4 kleine scharfe rote Chilis, entkernt und gehackt

Salz

300 g Brunnenkresse (ohne harte Stiele)

90 g junger Rucola

2 große grüne Mangos, geschält und in feinen Julienne-Streifen

1 EL schwarze Sesamsamen (nach Geschmack)

Stevia-Streusüße in eine kleine beschichtete Pfanne geben und unter Rühren auf kleiner Stufe etwa eine Minute erhitzen, bis sie vollständig geschmolzen ist. Vom Herd nehmen, Limettensaft und Sesamöl einrühren, anschließend die Chilis unterrühren. Mit Salz abschmecken und abkühlen lassen.

Kresse und Rucola in eine große Rührschüssel geben. Die Mangostreifen unterziehen, die abgekühlte Sauce zugeben und gründlich mit dem Salat mischen.

Den Salat auf sechs Salattellern anrichten und mit Sesamsamen bestreuen.

Nährwertanalyse pro Portion: 55 Kalorien | 11 g Kohlenhydrate | 1 g Ballaststoffe | 2 g Protein 1 g Fett | 614 mg Natrium | 8 g Zucker

Caesar-Salat mit Käsechips (für 2 Portionen)

Wagen Sie sich einmal an diese Käsechips (die in der französischen Küche unter Tuiles laufen). Damit lässt sich der Verzicht auf Croûtons auf dem Caesar-Salat leicht verschmerzen. Wenn der Hunger größer ist, können Sie pro Portion noch ein pochiertes Ei und zwei weitere Anchovisfilets auf dem Salat anrichten.

Salz

1 Knoblauchzehe, geschält

1 Kopfsalat, gehackt

1 großes Eigelb, durchgeschlagen

4 EL frischer Zitronensaft

1 EL Weißweinessig

1 TL gemahlene Senfkörner

250 ml Olivenöl extra vergine

3 Anchovisfilets, gut abgetropft und gehackt

4 EL geriebener Parmesan

1 EL Kapern, gehackt

Weißer Pfeffer

4 Käsechips (siehe unten)

Eine hölzerne Salatschüssel mit einem Esslöffel Salz ausstreuen. Das Salz mit der Knoblauchzehe in die Schüssel einreiben, damit diese den Knoblauchduft annimmt. Die Knoblauchzehe wegwerfen, das Salz auswischen und den Salat in die Schüssel geben.

Eigelb, Zitronensaft, Essig und Senfpulver im Standmixer gut verrühren. Durch das Loch im Deckel bei laufendem Motor langsam das Öl hinzugießen

und einarbeiten, bis eine gleichmäßige Emulsion entsteht.

Das Dressing in eine separate Schüssel gießen und Anchovis, Kapern und Parmesan unterrühren. Mit Salz und weißem Pfeffer abschmecken.

Gerade so viel Dressing über den Salat gießen, dass er leicht überzogen ist, dann wenden. Als Beilage gibt es pro Person zwei Käsechips.

Nährwertanalyse pro Portion: 346 Kalorien | 12 g Kohlenhydrate | 7 g Ballaststoffe
12 g Protein | 30 g Fett | 489 mg Natrium | 4 g Zucker

Käsechips (für 8 Stück)

115 g geriebener Parmesan oder anderer pikanter Hartkäse

Den Ofen auf 190 °C vorheizen. Ein Backblech mit Backpapier auslegen.

Eine runde Plätzchenform von fünf Zentimeter Durchmesser auf das Backpapier setzen und eine glatte Lage Käse hineinstreuen (etwa ein Esslöffel). Insgesamt acht Käsekreise vorbereiten und jeweils fünf Zentimeter Abstand lassen. (Für den Caesar-Salat werden nur vier Käsechips benötigt, aber die Chips zerbrechen leicht, und man kann sie auch einfach so naschen.)

Die Käsechips im heißen Backofen etwa vier Minuten backen, bis der Käse zu festen Scheiben von fünf Zentimeter Durchmesser geschmolzen ist. Aus dem Ofen nehmen und abkühlen lassen.

Die Chips vorsichtig mit einem Pfannenwender vom Backblech heben. Sie sollen möglichst ganz bleiben! Reste halten sich bei Zimmertemperatur luftdicht verschlossen maximal einen Tag. Zum Trennen Butterbrotpapier verwenden.

Nährwertanalyse pro Portion: 832 Kalorien | 36 g Kohlenhydrate | 77 g Ballaststoffe
16 g Protein | 77 g Fett | 313 mg Natrium | 11 g Zucker

Tomaten mit Mozzarella, Avocado und Basilikum (für 2 Portionen)

Ein bisschen gehaltvoller als der übliche Mozzarella-Tomaten-Salat, weil auch die Avocado satt macht. Büffelmozzarella enthält ein cremiges Fett, das sich gut mit der Avocado verbindet.

2 reife Tomaten, entkernt und quer in dünne Scheiben geschnitten

240 g frischer Büffelmozzarella, in Scheiben

1 große Avocado, geschält, entkernt und in dünnen Scheiben

4 EL Olivenöl extra vergine

2 EL Rotweinessig

Salz und Pfeffer

2 EL frisches Basilikum, gehackt

Einen Teller kreisförmig abwechselnd mit Tomaten, Mozzarella und Avocado belegen. Mit Olivenöl und etwas Essig besprenkeln. Salzen, pfeffern und alles mit Basilikum bestreuen. Zum sofortigen Verzehr.

Nährwertanalyse pro Portion: 775 Kalorien | 20 g Kohlenhydrate | 9 g Ballaststoffe

28 g Protein | 77 g Fett | 121 mg Natrium | 6 g Zucker



Griechischer Salat (für 4 Portionen)

Dieser Salat steht und fällt mit der Qualität der Tomaten. Am besten schmecken frische, vollreife Früchte, womöglich aus dem eigenen Garten. Wünscht sich das nicht jeder insgeheim? Ich gebe gern dickfleischige griechische Oliven dazu, auch wenn das in Griechenland ein No-Go ist. Dort sind Oliven eine separate Beilage oder Vorspeise.

2 reife Tomaten, entkernt und in Stücken

1 mittelgroße Salatgurke ohne Kerne, geschält und in Stücken

1 kleine rote Zwiebel, geschält und längs in Streifen geschnitten

250 g Ricotta aus Schafsmilch

40 g grüne Oliven, entsteint

2 TL Kapern

4 EL italienische Vinaigrette (siehe [Italienische Vinaigrette](#))

12 Handvoll Blattsalat, gehackt (2 Köpfe)

1 TL getrockneter Oregano

Tomaten, Gurken, Zwiebeln, Käse, Oliven und Kapern in einer Salatschüssel locker vermengen. Mit der Vinaigrette beträufeln und erneut wenden.

Den Salat gleichmäßig auf vier Teller verteilen. Je ein Viertel vom Tomatensalat in die Mitte setzen, mit Oregano bestreuen und frisch verzehren.

Nährwertanalyse pro Portion: 319 Kalorien | 21 g Kohlenhydrate | 10 g Ballaststoffe
13 g Protein | 24 g Fett | 794 mg Natrium | 8 g Zucker

Chef-Salat (für 4 Portionen)

Eine schnelle, vollständige Mahlzeit, sofern Sie immer ein paar hartgekochte Eier als Energiespender parat haben. Schichten Sie die Zutaten für den Chef-Salat immer dekorativ aufeinander. Gewendet wird erst direkt vor dem Verzehr.

12 Handvoll knackiger Salat, grob gehackt (1 Kopf Eisbergsalat dürfte reichen)

80 ml Vinaigrette (siehe [Grundrezept Vinaigrette](#))

125 g blutiges Roastbeef, in Streifen

250 g Putenbrust, in Streifen

125 g Schweizer Käse, in Streifen

125 g Cheddar, in Streifen

1 großes hartgekochtes Ei, geschält und geviertelt*

4 reife Pflaumentomaten, entkernt und quer in dünne Scheiben geschnitten

1 Avocado, geschält, entkernt und in feinen Streifen

2 Radieschen, in feinen Scheiben

Den Salat in eine große hölzerne Salatschüssel geben. Mit der Hälfte der Vinaigrette beträufeln und locker wenden.

Den äußeren Rand der Schüssel mit Roastbeef auslegen. Den nächsten Innenkreis mit Putenstreifen auslegen. Schweizer Käse und Cheddar in gleich hohen Häufchen in die Mitte der zwei Ringe setzen.

Die Eiviertel in gleichmäßigen Abständen um das Roastbeef legen. Zwischen Roastbeef und Putenstreifen einen Ring aus Tomaten und Avocados legen, dann einen Ring Radieschen zwischen Putenstreifen und Käse.

In dieser Form auftragen, bei Tisch wenden und verteilen. Den Rest des Dressings dazu reichen.

Nährwertanalyse pro Portion: 667 Kalorien | 19 g Kohlenhydrate | 11 g Ballaststoffe
49 g Protein | 46 g Fett | 396 mg Natrium | 6 g Zucker

Toscana-Salat (für 4 Portionen)

Ein ausgezeichneter Salat aus den Hügeln der Toskana, wo eine der ältesten Rinderarten der Welt gehalten wird. Das Fleisch der Chianina erzielt aufgrund seines Geschmacks und Nährwerts Spitzenpreise. Die besten Tiere werden natürlich wie vor Jahrhunderten auf der Weide gehalten. Wer gerade nicht in der Toskana weilt, kann natürlich anderes Rindfleisch aus Weidehaltung erwerben. Im Winter sollte gewährleistet sein, dass die Tiere nur Grünfutter und Heu erhalten.

450 g gegartes Roastbeef, gewürfelt

1 rote Zwiebel, geschält und in dünnen Streifen

1 große, reife Tomate, entkernt und gehackt

4 EL Anchovis, gehackt

4 EL Balsamicovinaigrette (siehe [Balsamicovinaigrette](#))

12 Handvoll gemischter bitterer Salat, zum Beispiel Chicorée, Rucola, Eskariol oder Radicchio

4 EL frisches Basilikum, gehackt

2 EL Kapern (nach Geschmack)

Das Fleisch in eine Schüssel geben. Zwiebel, Tomaten und Anchovis hinzugeben und vermischen. Die Vinaigrette hinzufügen und vorsichtig wenden.

Salat und Basilikum in einer großen, flachen Salatschale vermischen. Die Fleischmischung darauf setzen, eventuell mit Kapern bestreuen und servieren.

Mehr Abwechslung: Ersetzen Sie das Rindfleisch durch Schweinebraten, Brathähnchen oder Putenstreifen.

Nährwertanalyse pro Portion: 386 Kalorien | 8 g Kohlenhydrate | 3 g Ballaststoffe
35 g Protein | 25 g Fett | 447 mg Natrium | 2 g Zucker

Rindfleischsalat mit Kresse (für 4 Portionen)

Eine geschickte Zusammenstellung erster Güte: fetthaltiges Rindfleisch, scharfe Kresse, frische Zitrusaromen und dazu duftende Kräuter und Kokosflocken. Fehlt noch etwas zum Glück?

425 g blutiges Roastbeef, in 1 cm dicken Streifen

2 Bund Brunnenkresse, ohne die zäheren Stiele

1 mittelgroße rote Zwiebel, geschält und in dünnen Scheiben

6 bis 8 Radieschen, in Scheiben

6 EL Kokosöl, geschmolzen

2 EL frischer Limettensaft

1 TL Chilipulver

1 TL Knoblauch, gehackt

1/4 TL gemahlener Cayennepfeffer

4 EL geröstete Kokosflocken

4 EL Koriandergrün, gehackt

4 EL frische Minze, gehackt

Rindfleisch, Kresse, Zwiebeln und Radieschen in einer großen Schüssel vermengen.

Öl und Limettensaft in einer separaten Schüssel gut verrühren, danach mit Chilipulver, Knoblauch und Cayennepfeffer würzen. Das Dressing über den Fleischsalat gießen und gleichmäßig unterheben.

Den Salat in einer flachen Schüssel anrichten und mit Kokosflocken, Koriander und Minze bestreuen. Sofort servieren.

Nährwertanalyse pro Portion: 468 Kalorien | 5 g Kohlenhydrate | 1 g Ballaststoffe
31 g Protein | 34 g Fett | 54 mg Natrium | 2 g Zucker

Thai-Gehacktes auf Salat (für 4 Portionen)

Ein leichtes, erfrischendes Gericht, das schnell kombiniert ist. Hier empfehle ich, das Hackfleisch auf einem Salatbett anzurichten. Sie können es aber auch in Salatblätter wickeln und haben dann glutenfreie Frühlingsrollen. Statt gehackten Schweinefleischs eignen sich auch Hühner-, Puten- oder Lammfleisch.

1 EL Kokosöl

450 g mageres Schweinehack-fleisch

2 EL Schalotte, geschält und gehackt

1 EL Knoblauch, gehackt

2 EL rote Zwiebel, geschält und gehackt

2 EL frische Minze, gehackt

1 EL Frühlingszwiebeln, gehackt

1 EL Koriandergrün, gehackt

1 EL scharfe rote Chilis, entkernt und gehackt (nach Geschmack)

1 EL frischer Limettensaft

1 EL glutenfreie Fischsauce (Nam Pla)

Salz

12 große Blätter Kopfsalat

4 Stängel Minze zum Garnieren

Das Öl auf mittlerer Stufe in einer großen Pfanne erhitzen. Hackfleisch, Schalottenwürfel und Knoblauch hineingeben und unter Rühren etwa acht Minuten anbraten, bis das Fleisch krümelt und ganz durchgebraten ist.

Vom Herd nehmen und in eine Schüssel umfüllen. Zwiebeln, Minze, Frühlingszwiebeln, Koriander und Chili hinzugeben und unterziehen. Mit

Limettensaft und Fischsauce würzen und gründlich wenden. Bei Bedarf etwas Salz hinzufügen.

Auf vier Teller je drei Salatblätter legen und das Fleisch gleichmäßig darauf aufteilen. Mit je einem Zweig Minze dekorieren und gleich servieren.

Nährwertanalyse pro Portion: 267 Kalorien | 5 g Kohlenhydrate | 1 g Ballaststoffe
37 g Protein | 11 g Fett | 529 mg Natrium | 2 g Zucker



Warmer Mangoldsalat mit Pancetta und Mandeln (für 4 Portionen)

Pancetta ist ein speziell gewürzter Bauchspeck aus der Toskana. Der warme Speck und das Dressing lassen den Mangold etwas welken, so dass er zwar noch frisch schmeckt, aber nicht mehr ganz roh ist. Wählen Sie intensiv gefärbte Mangoldblätter, denn das Auge isst mit, und die Zusammenstellung aus zartem Mangold, gerösteten Mandeln und krossem Speck schmeckt genauso gut wie sie aussieht!

1 Bund Mangold (nur die Blätter), gerupft

240 g Pancetta, gewürfelt

2 EL Olivenöl extra vergine

3 EL Rotweinessig

1 EL Dijonsenf

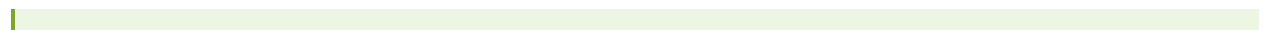
Schwarzer Pfeffer, zerstoßen

120 g Mandelkerne, geröstet und gehackt

Den Mangold in eine große, hitzebeständige Salatschüssel füllen.

Speck und Öl in einer großen Pfanne auf kleiner bis mittlerer Stufe unter häufigem Wenden etwa zwölf Minuten braten, bis der Speck alles Fett abgegeben hat und knusprig braun ist. Vom Herd nehmen und zum Abtropfen mit einer Schaumkelle auf eine doppelte Lage Küchenpapier setzen.

Mit dem Schneebesen Essig und Senf in das Fett in der Pfanne einrühren. Mit zerstoßenem Pfeffer abschmecken. Das Dressing über den Mangold gießen, Mandeln und Speck hinzugeben und gründlich wenden. Noch warm servieren.



Anmerkung: Wer mit Salz sparsam umgehen muss, kann den Speck auch streichen. In diesem Fall nur das Olivenöl in einer kleinen Pfanne erhitzen und das Rezept ohne Pancetta zubereiten.

Nährwertanalyse pro Portion: 513 Kalorien | 15 g Kohlenhydrate | 6 g Ballaststoffe
18 g Protein | 43 g Fett | 1250 mg Natrium | 3 g Zucker

Gefüllte Shrimpstomaten (für 4 Portionen)

Ein ausgezeichnetes Mittagessen, wenn Freunde kommen. Es ist im Handumdrehen zubereitet, wirkt aber, als hätte man stundenlang am Herd gestanden. Statt der Shrimps schmeckt die Füllung auch mit gegartem Hummerfleisch, Thunfisch (geangelt) oder Fleisch vom frei laufenden Biohuhn. Als kleines Extra können Sie das Gericht mit etwas Avocadosauce abrunden: Eine oder zwei Avocados würfeln und mit fein gehackter Zwiebel, frischem Koriander und Limettensaft abschmecken.

4 große, reife Tomaten

1 reife Avocado, geschält, entkernt und gehackt

1 TL frischer Limettensaft

Tabascosauce

240 g gegarte Shrimps (geschält, entdarnt), grob gehackt

4 EL Mayonnaise (siehe [Mayonnaise](#))

1 EL Frühlingszwiebeln, gehackt (weißer und grüner Anteil)

Salz und Pfeffer

8 Blätter Kopfsalat

4 Stängel Koriander zum Garnieren

Von den Tomaten am Stielansatz einen zentimeterdicken Deckel abschneiden. Kerne und Saft herauslöffeln und die Tomaten mit der aufgeschnittenen Seite nach unten auf zwei Blätter Küchenpapier setzen. Mindestens 15 Minuten abtropfen lassen.

Die Avocado in einem tiefen Teller mit Limettensaft und Tabasco vermischen und mit einer Gabel gründlich zerdrücken. Die Shrimps in eine Schüssel geben. Die zerdrückte Avocado, die Mayonnaise und die Frühlingszwiebel hinzufügen. Salzen, pfeffern und vorsichtig, aber gründlich wenden. Die Tomaten gleichmäßig mit dem Shrimpsalat füllen.

Vier Teller mit je zwei Blättern Salat belegen. Auf jeden Teller eine gefüllte Tomate setzen, mit einem Stängel Koriander und eventuell dem Rest der Füllung dekorieren. Voilà!

Nährwertanalyse pro Portion: 267 Kalorien | 13 g Kohlenhydrate | 6 g Ballaststoffe
13 g Protein | 20 g Fett | 542 mg Natrium | 6 g Zucker

Shrimpssalat mit Sellerie (für 4 Portionen)

Das zitronige Dressing ist ein echter Gaumenkitzel und eine köstliche Sauce für die süßen Shrimps und das knackige Gemüse. Für den Salat können Sie auch jeden fleischigen Fisch aus Wildfang nehmen (zum Beispiel Heilbutt), aber auch Brustfleisch von freilaufenden Hühnern oder Puten oder Schweinefleisch von Weidetieren.

110 g Mayonnaise (siehe [Mayonnaise](#))

1 EL frischer Limettensaft

1 EL frischer Zitronensaft

2 TL scharfes Currypulver

450 g mittelgroße Shrimps, geschält, entdarnt und gekocht

2 Stangen Sellerie, geschält und in dünnen Scheiben schräg aufgeschnitten

2 Handvoll Fenchel, gewürfelt

2 EL Frühlingszwiebeln, gehackt

Pfeffer

12 Handvoll gemischter Salat

1 EL frischer Schnittlauch, gehackt (nach Geschmack)

Die Mayonnaise in einer Schüssel mit Zitronen- und Limettensaft und Currypulver verrühren. Shrimps, Sellerie, Fenchel und Frühlingszwiebeln hinzufügen. Behutsam wenden und mit Pfeffer würzen.

Die Salatblätter auf vier Tellern anrichten, den Shrimpssalat darauf anrichten und mit Schnittlauch bestreuen.

Anmerkung: Alle, die auf ihre Salzzufuhr achten müssen, können die Shrimps durch frischen, gerade eben gegarten Thunfisch ersetzen.

Nährwertanalyse pro Portion: 332 Kalorien | 11 g Kohlenhydrate | 4 g Ballaststoffe
23 g Protein | 24 g Fett | 884 mg Natrium | 1 g Zucker

Salat niçoise (ür 4 Portionen)

Ein klassischer Nizzasalat enthält auch ein paar Scheiben Frühkartoffeln, die ich hier durch Artischockenherzen ersetzt habe.

450 g Gelbflossenthunfisch

Salz und Pfeffer

2 EL Kokosöl (oder mehr)

4 Artischockenherzen (aus dem Glas), geviertelt

2 mittelgroße, reife Fleisch-tomaten, entkernt und gehackt

40 g Oliven, entsteint

12 Handvoll gemischter, junger Blattsalat

6 EL Balsamicovinaigrette (siehe [Balsamicovinaigrette](#))

120 g gekochte grüne Bohnen

4 große hartgekochte Eier, geschält und geviertelt

1 Stück Parmesankäse

Den Thunfisch auf der einen Seite leicht anritzen und mit Salz und Pfeffer würzen.

Das Öl in einer schweren Pfanne stark erhitzen. Wenn es heiß ist, aber nicht raucht, den Thunfisch mit der angeritzten Seite nach unten hineinlegen und drei Minuten scharf anbraten. Wenden und von der anderen Seite braten, bis der Fisch eine schöne Farbe hat, in der Mitte aber noch fast roh ist (etwa zwei Minuten). Auf Küchenpapier abtropfen und etwas abkühlen lassen.

Die Artischockenherzen in einer Schüssel mit Tomaten und Oliven vermengen.

Den Salat in eine große Schüssel geben und Vinaigrette hinzufügen. Wenden und die Artischocken-Tomaten-Mischung in die Mitte setzen.

Den Thunfisch quer zur Faser in möglichst dünne Scheiben schneiden und auf dem Salat anrichten. Die Bohnen und die Eier drumherumsetzen, Parmesan darüberhobeln und mit der restlichen Vinaigrette beträufeln.

Nährwertanalyse pro Portion: 442 Kalorien | 14 g Kohlenhydrate | 5 g Ballaststoffe
36 g Protein | 32 g Fett | 347 mg Natrium | 4 g Zucker

Avocado-Lachs-Salat (für 2 Portionen)

Die Sesamsamen verleihen diesem leichten, überaus gesunden Gericht ein nussiges Aroma. Doch auch ohne Sesam ist dies ein praktisches Rezept, wenn man ein wenig gegrillten Lachs übrig hat und verwerten möchte. Die Sprossen machen den Salat angenehm knackig. Es sollten jedoch Gemüsekeime sein, keine Bohnen-, Linsen- oder Weizenkeime.

180 g Lachsfilet

Salz und Pfeffer

2 TL Sesamsamen

3 EL geröstetes Sesamöl

1 EL Champagneressig

4 Handvoll junger Rucola

2 Handvoll grüne Gemüsesprossen (am besten von Radieschen)

4 bis 6 Radieschen, in dünnen Scheiben

1 Avocado, geschält, entkernt und in feinen Streifen

Eine beschichtete Grillpfanne auf mittlerer bis hoher Stufe erhitzen. Den Lachs salzen, pfeffern und mit Sesamsamen bestreuen. Den Sesam etwas andrücken, damit er hält. Den »panierten« Lachs in der heißen Pfanne etwa zehn Minuten grillen und dabei einmal wenden. Er soll gerade eben durch sein. Vom Herd nehmen und etwas abkühlen lassen.

Das Sesamöl in einer kleinen Schale mit dem Essig verrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und kräftig durchschlagen.

Rucola, Sprossen und Radieschen in einer Schüssel vermengen. Ein wenig von dem Sesamdressing hinzufügen, gründlich wenden.

Auf zwei Teller jeweils gleich viel von dem angemachten Salat geben. Den

Lachs in Stücke zupfen und auf den Salat setzen. Mit Avocado garnieren und den Rest des Dressings über Lachs und Avocado verteilen. Sofort servieren.

Nährwertanalyse pro Portion: 512 Kalorien | 13 g Kohlenhydrate | 8 g Ballaststoffe
27 g Protein | 42 g Fett | 686 mg Natrium | 1 g Zucker



Grünkohl-Bacon-Frittata (für 4 Portionen)

Die Eiermischung passt zu praktisch jeder Gemüse- oder Fleischkombination. Probieren Sie Brokkoli mit Pilzen, Kürbis mit Minze, Tomaten mit Basilikum, Zucchini mit Schafskäse, Schinken und Gruyère oder Cheddar und Frühstücksspeck. Immer wieder lockt eine neue Geschmacksnote.

Butter zum Einfetten der Pfanne

5 große Eier

3 Handvoll Grünkohl, Mangold oder Spinat, fein gehackt

100 g gekochter Bacon, gehackt

4 EL geriebener Parmesan

Salz und Pfeffer

2 große Eiweiß

Den Ofen auf 175 °C vorheizen. Eine ofenfeste Pfanne von 20 Zentimetern Durchmesser großzügig buttern.

Fünf Eier in einer Schüssel verrühren. Grünkohl, Baconstücke und zwei Esslöffel von dem Käse hinzufügen, salzen und pfeffern.

Die Eiweiße mit dem Handmixer zu Eischnee schlagen. Sie sollen fest, aber nicht trocken sein. Unter die Eimasse ziehen, bis nur noch kleine Flöckchen Eiweiß zu erkennen sind.

Die Eiermischung in die vorbereitete Pfanne geben. Mit dem restlichen Parmesan bestreuen und in den vorgeheizten Ofen stellen.

Etwa 18 Minuten backen, bis die Mitte fest und die Oberfläche goldbraun ist. An den Rändern sollte die Frittata fast kross sein. Aus dem Ofen nehmen und einige Minuten stehen lassen. Erst dann in vier Ecken schneiden und am

besten gleich verzehren.

Nährwertanalyse pro Portion: 238 Kalorien | 4 g Kohlenhydrate | 1 g Ballaststoffe
18 g Protein | 16 g Fett | 653 mg Natrium | 1 g Zucker

Shakshuka (Eier im Fegefeuer)

(für 4 Portionen)

Dieses Gericht ist im Nahen Osten und in Nordafrika gleichermaßen beliebt und in zahllosen Varianten verbreitet, ganz besonders aber in Israel. Meist ist es ziemlich scharf gewürzt, und normalerweise macht man es in einer gusseisernen Pfanne. Die Chilimenge sollte jeder an den persönlichen Geschmack anpassen. Im Rezept sind fünf Eier angegeben – ein Glückspilz bekommt das Extraei in der Pfannenmitte.

2 EL Olivenöl extra vergine

1 mittelgroße Zwiebel, geschält und fein gehackt

1 TL Knoblauch, gehackt

1 rote Paprika, entkernt und fein gehackt

1 scharfe grüne oder rote Chili, entkernt und gehackt

1 l Tomatensauce

2 EL Tomatenmark

1 TL gemahlener Kreuzkümmel

1/2 TL Peperoncini flocken

Salz und Pfeffer

5 extragroße Eier

2 EL glatte Petersilie, gehackt

Den Ofen auf 175 °C vorheizen.

Das Öl in einer schweren Pfanne auf mittlerer Stufe erhitzen. Zwiebeln und Knoblauch unter häufigem Wenden fünf Minuten darin anbraten. Paprika und Chili hinzugeben und etwa zehn Minuten mitkochen, bis sie weich sind und duften, dabei viel rühren.

Tomatensauce und Tomatenmark einrühren. Mit Kreuzkümmel und roten Pfefferflocken, Salz und schwarzem Pfeffer würzen. Unter Rühren zehn Minuten weiterkochen, bis die Sauce allmählich reduziert. (Die Sauce können Sie auf Vorrat kochen und gut verschlossen bis zu fünf Tage im Kühlschrank aufheben, ehe Sie mit dem Rest des Rezepts fortfahren. So kann man mit einem Teil der Sauce auch nur ein bis zwei Eier auf einmal zubereiten.)

Die Eier nacheinander in einzelne Tassen oder Souffléförmchen aufschlagen. Jedes Ei einzeln vorsichtig und in gleichmäßigen Abständen in die kochend heiße Sauce gleiten lassen. Etwas Abstand zum Pfannenrand lassen. Das letzte Ei in die Mitte setzen.

Shakshuka im vorgeheizten Ofen etwa zwölf Minuten backen, bis das Eiweiß gegart, das Eigelb aber noch flüssig ist. Aus dem Ofen nehmen, mit Petersilie bestreuen und in der Pfanne servieren – jeder bedient sich selbst.

Nährwertanalyse pro Portion: 254 Kalorien | 25 g Kohlenhydrate | 6 g Ballaststoffe
12 g Protein | 14 g Fett | 284 mg Natrium | 14 g Zucker



Pilzgratin (für 4 Portionen)

Dieses Gratin ist eine vollständige Mahlzeit, eignet sich aber auch als feine Beilage zu gebratenem Geflügel oder einem Rinderbraten. Am besten schmeckt es mit Wildpilzen. Alternativ können Sie braune Champignons verwenden, die dem Gericht mehr Farbe und Aroma verleihen.

2 TL Butter (und etwas zum Einfetten der Form)

1 EL Walnussöl

2 Schalotten, geschält und gehackt

800 g Pilze, in Scheiben

1 TL getrocknete Kräuter (Fines Herbes)

Salz und Pfeffer

2 EL gemahlene Mandeln

125 g Sahne (mindestens 30 % Fettanteil)

frisch geriebene Muskatnuss

60 g geriebener Gruyère

Den Ofen auf 175 °C vorheizen. Eine Auflaufform von einem Liter Inhalt leicht buttern.

Butter und Öl bei mittlerer Hitze in einer großen Pfanne erwärmen. Die Schalotten hinzufügen und unter gelegentlichem Wenden in etwa drei Minuten glasig braten. Pilze und Fines Herbes hinzufügen und unter Rühren etwa fünf Minuten garen, bis die Pilze ihren Saft ausschwitzen und weich werden. Mit Salz und Pfeffer würzen. Die Mandeln unterrühren und noch einige Minuten mitgaren, damit sie sich mit den Pilzen verbinden können.

Vom Herd nehmen, die Sahne unterziehen und mit Muskat würzen. Die Pilzmischung in die vorbereitete Backform umfüllen und mit Käse bestreuen.

Im vorgeheizten Ofen etwa zwölf Minuten backen, bis die Ränder blubbern und der Käse goldbraun ist. Aus dem Ofen holen und servieren.

Nährwertanalyse pro Portion: 359 Kalorien | 16 g Kohlenhydrate | 5 g Ballaststoffe
16 g Protein | 28 g Fett | 386 mg Natrium | 4 g Zucker

Käsesoufflé (für 2 Portionen)

Die meisten Soufflés werden mit Milch und Mehl gebunden, während sie aufgehen. Hier geht es auch ohne Mehl. Allerdings fällt das kleine Zauberwerk schnell wieder zusammen, sollte daher gleich nach dem Backen verzehrt werden. Der nussige Geschmack der Mandelmilch passt interessanterweise perfekt zum ebenfalls nussig anmutenden Gruyère.

Butter zum Einfetten der Förmchen

2 EL geriebener Parmesan

4 große Eier

60 g saure Sahne

2 EL und 2 TL ungesüßte Mandelmilch

1/2 TL gemahlene Senfkörner

Salz und Pfeffer

60 g geriebener Gruyère

Den Ofen auf 200 °C vorheizen.

Zwei Souffléförmchen großzügig buttern und vollständig mit Parmesankäse ausstreuen. Die Förmchen bis zur Verwendung in den Kühlschrank stellen.

Eier, saure Sahne, Mandelmilch, Senf, Salz und Pfeffer im Mixer zu einer sehr leichten, luftigen Masse verarbeiten.

Die Förmchen aus dem Kühlschrank holen und jeweils mit einer Hälfte Gruyère füllen. Die Eiermischung auf beide Förmchen verteilen. Vorsichtig in den vorgeheizten Ofen schieben.

Etwa 40 Minuten backen, bis die Masse goldbraun ist und an den Rändern gut aufgeht. Aus dem Ofen nehmen und sofort servieren; die Soufflés fallen rasch in sich zusammen.

Nährwertanalyse pro Portion: 507 Kalorien | 4 g Kohlenhydrate | 0 g Ballaststoffe | 32 g Protein
40 g Fett | 672 mg Natrium | 0 g Zucker

Falafel mit Tahinisaucе (für 4 Portionen)

Im Nahen Osten erhält man Falafel als Streetfood in einer Pitatasche zum Mitnehmen. Falafeln sind so lecker, dass man dazu eigentlich nur noch ein bisschen Tahinisaucе braucht. Mit ein paar Stücken Tomate oder knackigem Salat ergeben sie einen nahrhaften Imbiss.

Der Kohlenhydratgehalt ist relativ hoch – achten Sie darauf, es mit den Kohlenhydraten am Rest des Tages nicht zu übertreiben.

180 g getrocknete Kichererbsen

1 kleine Schalotte, geschält und gehackt

1 kleine Zwiebel, gehackt

1 Handvoll Koriandergrün, gehackt

1 TL Knoblauch, gehackt

1/2 TL gemahlener Kreuzkümmel, geröstet

1/4 TL gemahlener Pimentpfeffer

1/4 TL Paprikapulver

1/4 TL gemahlener schwarzer Pfeffer

1/4 TL Cayennepfeffer (oder nach Geschmack)

1/2 TL Natron

Salz

Olivenöl extra vergine

1 Rezept Tahinisaucе (siehe [Tahinisaucе](#))

Die Kichererbsen in einer Schüssel mit kaltem Wasser bedecken und mindestens acht Stunden oder über Nacht einweichen.

Die Kichererbsen abgießen und unter fließendem, kaltem Wasser gut abspülen. Die Kichererbsen in einen Mixer geben und grob zerkleinern.

Schalotten, Zwiebeln, Koriander, Knoblauch und Gewürze hinzugeben und zu einer fast gleichmäßigen Paste verarbeiten. Wenn Ihr Mixer nicht alles auf einmal schafft, pürieren Sie die Zutaten portionsweise.

Die Kichererbsenmasse in eine Rührschüssel umfüllen, Natron und Salz zugeben und gründlich verrühren.

Mit beiden Händen acht Bratlinge von etwa sechs Zentimeter Durchmesser formen. Die Bratlinge sollen nicht zu dick sein, sonst garen sie beim Braten nicht bis in die Mitte.

Das Öl auf mittlerer Stufe in einer großen Pfanne erhitzen (alternativ eine Fritteuse verwenden). Es sollte so viel Öl sein, dass die Küchlein bedeckt sind, damit sie schnell und problemlos braun werden. Wenn das Öl heiß ist (es soll nicht rauchen!), je zwei oder drei Bratlinge hineingeben und frittieren, dabei einmal wenden. Nach circa vier Minuten sind sie gar. Mit einer Schaumkelle auf eine doppelte Lage Küchenpapier setzen und abtropfen lassen.

Frisch schmecken sie am besten! Jeder bekommt zwei Falafel mit zwei Esslöffeln Tahinisauce.

Nährwertanalyse pro Portion: 455 Kalorien | 35 g Kohlenhydrate | 8 g Ballaststoffe | 13 g Protein
32 g Fett | 466 mg Natrium | 6 g Zucker

Tahinisaucе (für etwa 125 ml)

4 EL Tahini (Sesampaste)

Saft von 1/2 Zitrone

1 1/2 TL Koriandergrün, gehackt

1/2 TL Knoblauch, gehackt

1 Prise gemahlener Kreuzkümmel, geröstet

Salz

Das Tahini in eine kleine Rührschüssel geben und den Zitronensaft nach und nach unterschlagen. Das Tahini wird dabei etwas fester. 2 1/2 EL kaltes Wasser hinzufügen und rühren, bis es die Konsistenz von cremigem Joghurt annimmt. Auch hierbei wird die Mischung zunächst etwas zäher, ehe sie nachgibt.

Koriander, Knoblauch, Kreuzkümmel und Salz unterrühren, abschmecken und gleich servieren. Reste sind im Kühlschrank bis zu fünf Tage haltbar.

Anmerkung: Tahinisaucе passt vorzüglich zu gegrilltem Fisch.

Nährwertanalyse pro Portion (zwei Esslöffel): 183 Kalorien | 8 g Kohlenhydrate
2 g Ballaststoffe | 5 g Protein | 16 g Fett | 301 mg Natrium | 0 g Zucker

Pikante Hähnchenburger mit Guacamole (für 4 Portionen)

Geschmacklich erinnern diese Burger an scharfe mexikanische Tacos. Die Guacamole liefert zusätzlich genau die richtige Menge buttriger Weichheit, um das Gericht abzurunden. Es ist vielleicht ein bisschen viel für die Burger, aber die Guacamole schmeckt so lecker, dass man gerne etwas nachnimmt und letztendlich das Burgerbrötchen gar nicht vermisst.

450 g Hähnchenhackfleisch

1 großes Eiweiß

1 scharfe grüne Chili, entkernt und gehackt

3 EL rote Paprika, gehackt

2 EL Frühlingszwiebeln, gehackt

1 TL getrocknete Chilis, gehackt

1/4 TL gemahlener Kreuzkümmel

Salz und Pfeffer

250 ml Guacamole (siehe [Guacamole](#))

Den Grill vorheizen und mit Öl bepinseln oder eine Grillpfanne oder schwere Bratpfanne auf mittlerer bis hoher Stufe erhitzen.

Das Hackfleisch mit dem Eiweiß verkneten. Frische Chili, Paprika, Frühlingszwiebeln und Gewürze unterkneten. Mit Salz und Pfeffer würzen, dann vier gleich große Burger formen.

Die Burger auf dem vorgeheizten Grill oder in der Pfanne fünf Minuten grillen. Wenden und noch einmal vier Minuten von der anderen Seite grillen, damit sie richtig gar sind. Mit je vier Esslöffeln Guacamole anrichten und

heiß servieren.

Nährwertanalyse pro Portion: 309 Kalorien | 6 g Kohlenhydrate | 4 g Ballaststoffe | 29 g Protein
20 g Fett | 322 mg Natrium | 1 g Zucker

Guacamole (für etwa 500 ml)

2 Avocados, geschält, entkernt und in feinen Streifen

Saft von 1 Limette

4 EL Tomatenwürfel

2 EL Koriandergrün, gehackt

2 EL Frühlingszwiebeln, gehackt

1 TL grüne Chilis, entkernt und gehackt (nach Geschmack)

Salz und Pfeffer

Die Avocado mit den restlichen Zutaten in eine Schüssel geben und gründlich vermengen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und frisch servieren.

Nährwertanalyse pro Portion (4 Esslöffel): 86 Kalorien | 6 g Kohlenhydrate | 4 g Ballaststoffe 1 g Protein | 7 g Fett | 78 mg Natrium | 1 g Zucker

Hähnchenstreifen in Mandelkruste

(für 4 Portionen, etwa 12 Stücke)

Eine gesunde Version der üblichen Hähnchennuggets aus dem Schnellimbiss. Ich dippe die Teilchen gern in verschiedene Saucen, aber schön ist es auch, wenn man den Eigengeschmack einfach mit ein wenig Zitronensaft betont. Die Mandelkruste wird nicht so schnell matschig wie eine Panade aus Paniermehl. Probieren Sie das Rezept auch mit Pekannüssen, Walnüssen oder Pistazien anstelle der Mandeln.

100 g Mandelkerne

1 TL getrocknete italienische Kräuter oder Pizzakräuter

1/4 TL geräuchertes Paprikapulver

225 g geriebener Parmesan

Salz und Pfeffer

2 große Eiweiß

450 g Hähnchenschnitzel, in 12 Teile geschnitten

Olivenöl extra vergine zum Beträufeln

Zitronenschnitze zum Anrichten

Den Ofen auf 190 °C vorheizen. Ein Backblech mit Backpapier oder einer Silikonbackauflage auslegen.

Die Mandeln mit Kräutern und Paprikapulver in eine Küchenmaschine mit Messereinsatz geben. Die Mischung in kurzen Intervallen zerkleinern, bis die Konsistenz von Paniermehl erreicht ist. (Achten Sie darauf, die Mandeln nicht zu fein zu zerkleinern, sonst könnte eine Mandelpaste entstehen!)

Die Mandelkräutermischung mit dem Käse vermischen, mit etwas Salz und Pfeffer abschmecken und in einen tiefen Teller füllen.

Die Eiweiße in einer Rührschüssel schön leicht und schaumig aufschlagen.

Die Hähnchenteile nacheinander erst in das Eiweiß tunken und dann sofort in der Panade wälzen. Sie sollen rundum bedeckt sein. Die panierten Teile auf das vorbereitete Backblech legen, mit etwas Olivenöl beträufeln und im vorgeheizten Ofen etwa 15 Minuten goldbraun backen. Aus dem Ofen holen und mit Zitronenschnitzen garnieren.

Nährwertanalyse pro Portion (3 Stücke): 501 Kalorien | 6 g Kohlenhydrate | 3 g Ballaststoffe
43 g Protein | 33 g Fett | 645 mg Natrium | 1 g Zucker

Beef 'n' Cheese Burger (für 4 Portionen)

Noch ein Burger? Aber ja, denn dieser hier wird aus bestem Weiderind hergestellt, das viel Omega-3-Fettsäuren enthält und gesunde konjugierte Linolensäure liefert (siehe *Dumm wie Brot*, Seiten 156 und 157). Mit dem Stückchen Käse in der Mitte landen Sie einen Volltreffer fürs Gehirn. Als Beilage gibt es Ihre Lieblingssauce, Tomatenscheiben und Blattsalat.

450 g Rinderhack

4 EL Zwiebelwürfel, fein gehackt

2 EL Eiswasser

Salz und Pfeffer

4 Würfel Cheddar (2 x 2 cm)

Das Fleisch in einer Schüssel mit den Zwiebelwürfeln und dem Eiswasser verkneten. Mit Salz und Pfeffer würzen und gut durchkneten.

Vier gleich große Häufchen formen, auf jedes ein Stück Käse setzen und dann einen Burger drum herumformen. Gleichmäßig flach drücken, damit die Burger gut durchgaren können.

Eine beschichtete Grillpfanne auf mittlerer bis hoher Stufe erhitzen. Die Burger in die sehr heiße Pfanne legen und etwa vier Minuten grillen, bis sie von unten knusprig braun sind. Wenden und die andere Seite in weiteren vier Minuten ebenfalls knusprig braun grillen. Der Burger ist jetzt halbdurch. Wenn Sie ihn lieber gut durchgebraten möchten, verlängert sich die Garzeit um weitere vier Minuten.

Nährwertanalyse pro Portion: 199 Kalorien | 2 g Kohlenhydrate | 0 g Ballaststoffe | 25 g Protein
10 g Fett | 433 mg Natrium | 0 g Zucker

Knoblauch-Kräuter-Muscheln (für 4 Portionen)

Muscheln sind kinderleicht zuzubereiten. In diesem Rezept schmeckt die Brühe genauso gut wie die Meeresfrüchte, so dass Sie gleich doppelt schlemmen dürfen. Mit einem gemischten grünen Salat ergeben die Muscheln ein feines, leichtes Mittagessen. Die Menge an Knoblauch und Peperoncini darf sich am eigenen Gaumen orientieren. Meine Angaben sind eher vorsichtig – nehmen Sie ruhig mehr!

4 EL Olivenöl extra vergine

125 ml Fischfond

Saft von 1/2 Zitrone

1 EL Knoblauch, gehackt

1 EL frisches Basilikum, gehackt

1 TL frischer Thymian

Peperoncinflocken

1,8 kg Miesmuscheln, geschrubbt und entbartet

3 EL zimmerwarme Butter

4 EL glatte Petersilie, gehackt

Das Öl in einem großen Topf auf mittlerer Stufe erhitzen. Fischfond, Zitronensaft, Knoblauch, Basilikum, Thymian und Peperoncini hineingeben, zum Kochen bringen und gleich die Muscheln hinzugeben. Deckel aufsetzen und etwa sechs Minuten kochen, bis alle Muscheln sich geöffnet haben. Dann die Butter unterrühren, bis sie geschmolzen ist.

Die Muscheln mitsamt der Brühe auf vier Suppenteller verteilen und mit Petersilie bestreut servieren.



Mehr Abwechslung: Sie können den Muscheltopf auch mit 250 g Chorizo oder anderer pikanter Wurst anreichern.

Nährwertanalyse pro Portion: 528 Kalorien | 16 g Kohlenhydrate | 0 g Ballaststoffe | 46 g Protein 31 g Fett | 766 mg Natrium | 0 g Zucker



Hauptgerichte

Gemüsevariationen, Rind, Lamm und Schwein, Geflügel, Fisch und Meeresfrüchte, vegetarische Gerichte

Der Verzicht auf Getreide und Stärke fällt bei größeren Hauptgerichten besonders schwer. Die Rezepte in diesem Teil sind jedoch so abwechslungsreich, dass Sie Kartoffeln, Brot und Pasta sehr bald nicht mehr vermissen werden.

Wir beschäftigen uns zuerst mit Gemüse, weil es hier auf ein Umdenken ankommt. Gemüse sollte auf dem Teller stets den Löwenanteil einnehmen – in Zukunft sind die Proteine die Beilage, nicht das Gemüse. Deshalb gibt es auch ein paar fleischlose Gerichte.

Ich empfehle grundsätzlich immer Bioprodukte, natives Olivenöl aus erster Pressung (extra vergine), Biobutter, Fleisch von Weidetieren sowie Wild und Fisch aus Wildfang (am besten geangelt).



Gemüsevariationen

[Caponata](#)

[Gebackenes Gemüse](#)

[Mexikanische Gemüsepfanne](#)

[Grüne Kohlpfanne](#)

[Brokkoli mit Knoblauch](#)

[Brokkoli mit Pilzen und Feta](#)

[Brokkoli in Kokossauce](#)

[Rosenkohl mit Pancetta und Salbei](#)

[Warmes Blattgemüse](#)

[Mangold-Tajine](#)

[Spinat mit Frühlingszwiebeln und Kürbiskernen](#)

[Gegrillter Radicchio](#)

[Geschmorter Kohl](#)

[Spargel mit Walnuss-Aioli](#)

[Gegrillter Spargel mit Frühlingszwiebeln](#)

[Süßsaure Rote Bete vom Grill](#)

[Geschmorte Radieschen](#)

Junge Artischocken

Gegrillte Tomaten mit Parmesan

Kirschtomaten-Kräuterpfanne

Tostones

Butternutkürbis auf Feldsalat mit Pistazien

Zucchini-Quiche mit Schinken und Käse

Fenchel-Sellerie mit Anchovissauce

Kohlrabigratin

Blumenkohl mit Zitronenbutter

Blumenkohl couscous

Grüne und gelbe Sesambohnen

Grüne Bohnen mit Walnüssen

Caponata (für 16 Portionen)

Caponata schmeckt nach einem Tag Ruhezeit am allerbesten, weil sich erst dann alle Aromen gründlich miteinander verbunden haben. Man kann sie aber natürlich auch sofort essen. Eine Caponata ist gut haltbar und eignet sich als kleine Zwischenmahlzeit, als Salat oder als Hauptgang. Falls Sie Kapern verwenden, beachten Sie bitte deren Salzgehalt.

80 ml Olivenöl extra vergine

2 große rote Zwiebeln, geschält und gewürfelt

2 TL Knoblauch, gehackt

1 kg Auberginen, gewürfelt

2 große rote oder grüne Paprika, entkernt und gewürfelt

1 große Dose stückige Tomaten mit Saft

70 g grüne Oliven, gehackt

1 EL frisches Basilikum, gehackt

1 TL frischer Oregano, gehackt

180 ml Rotweinessig

Salz und Pfeffer

4 EL Kapern (nach Geschmack)

Das Öl in einer großen beschichteten Pfanne auf mittlerer Stufe erhitzen. Zwiebeln und Knoblauch unter häufigem Wenden fünf Minuten darin anbraten. Auberginenwürfel hinzugeben und etwa 20 Minuten mitkochen, bis sie gerade eben weich sind, dabei immer wieder umrühren.

Paprika, Tomaten, Oliven, Basilikum und Oregano hinzufügen. Etwa zehn Minuten garen, bis das Gemüse langsam weich wird. Den Essig unterrühren, mit Salz und Pfeffer würzen und einmal aufkochen.

Dann die Caponata vom Herd nehmen, eventuell Kapern unterrühren und abkühlen lassen. Zimmerwarm verzehren.

Mehr Abwechslung: Fügen Sie dem restlichen Gemüse eine große gehackte Zucchini hinzu und den Kapern zum Beispiel eine Handvoll Pinienkerne.

Nährwertanalyse pro Portion: (125 Milliliter): 92 Kalorien | 10 g Kohlenhydrate | 2 g Ballaststoffe | 1 g Protein | 6 g Fett | 237 mg Natrium | 4 g Zucker

Gebackenes Gemüse (für 6 Portionen)

Gebackenes Gemüse passt eigentlich immer. Man kann es pur essen oder mit etwas Hartkäse als Imbiss oder Snack verzehren, oder Sie servieren dazu ein Stückchen gegrilltes Fleisch oder Fisch. Gut verschlossen hält sich das Gemüse im Kühlschrank bis zu einer Woche. Machen Sie also gern so viel oder so wenig, wie Sie mögen, und experimentieren Sie mit den Zutaten. Vieles lässt sich auch grillen, und der Rauchgeruch ergänzt die anderen Aromen. Um das Olivenöl besser herauszuschmecken, können Sie den Essig auch weglassen.

2 Portobello-Pilze ohne Stiel

2 Zucchini, schräg in 1 cm dicke Scheiben geschnitten

1 rote Paprika, entkernt und in dicken Längsschnitten

250 g Spargel, geschält (holzige Enden entfernt)

1 kleine Aubergine, schräg in 1 cm dicke Scheiben geschnitten

180 ml Olivenöl extra vergine

125 ml Balsamicoessig

2 EL frischer Rosmarin

Salz und Pfeffer

Den Ofen auf 175 °C vorheizen.

Das Gemüse in eine Schüssel geben. Mit Olivenöl, Essig, Rosmarin, Salz und Pfeffer anmachen, gründlich wenden und auf einem Backblech ausbreiten.

Das Gemüse im vorgeheizten Ofen etwa 15 Minuten backen, bis es eine schöne Farbe hat. Gelegentlich wenden. Portobello-Pilze in Scheiben schneiden und mit dem übrigen Gemüse auftischen.

Mehr Abwechslung: Deftig scharf wird das Gemüse mit einem Esslöffel Chilipulver, einem halben Teelöffel gemahlenem Kreuzkümmel und einem

viertel Teelöffel Cayennepfeffer anstelle des Rosmarins.

Nährwertanalyse pro Portion: 298 Kalorien | 13 g Kohlenhydrate | 3 g Ballaststoffe
3 g Protein | 29 g Fett | 214 mg Natrium | 8 g Zucker



Mexikanische Gemüsepfanne

(für 4 Portionen)

Mit etwas Guacamole und geriebenem Käse oder mit gegrilltem Fleisch oder Fisch ergibt diese appetitliche Gemüsepfanne ein vollständiges Hauptgericht.

3 EL Butter

1 Chayote, entkernt und in Stifte geschnitten

1 rote Paprika, entkernt und in Stifte geschnitten

1 Möhre, geschält und in Stifte geschnitten

1 rote Zwiebel, geschält und längs in Streifen geschnitten

1 kleine Jicama, geschält und in Stifte geschnitten

1 TL gemahlener Kreuzkümmel

Salz und Pfeffer

4 EL Koriandergrün, gehackt

Die Butter in einer großen Pfanne auf mittlerer Stufe erhitzen. Das vorbereitete Gemüse hinzugeben, mit Kreuzkümmel, Salz und Pfeffer würzen und drei Minuten unter regelmäßigem Wenden bissfest braten.

Vom Herd nehmen, mit Koriander bestreuen und gleich verzehren, bevor das heiße Gemüse lange nachgart.

Nährwertanalyse pro Portion: 142 Kalorien | 15 g Kohlenhydrate | 6 g Ballaststoffe
2 g Protein | 9 g Fett | 162 mg Natrium | 5 g Zucker

Grüne Kohlpfanne (für 4 Portionen)

Kohl wird im Sommer gern als Krautsalat fürs Grillfest verwendet. Dieses warme Krautgericht wird im Wok zubereitet, um das Gemüse möglichst schonend zu garen.

2 EL Avocadoöl

1 kleiner Kopf Wirsing, ohne das Herz, in Streifen geschnitten

1 Bund Grünkohl ohne harte Stängel, in Streifen geschnitten

1 Brokkoli, nur die Stängel, geschält und in Streifen geschnitten

Salz und Pfeffer

100 g Sonnenblumenkerne

Das Öl im Wok auf mittlerer bis hoher Stufe erhitzen. Das Gemüse hinzufügen, salzen, pfeffern und unter regelmäßigem Wenden etwa fünf Minuten anbraten, bis alles gerade eben gar ist. Die Sonnenblumenkerne unterheben, vom Herd nehmen und gleich verzehren.

Nährwertanalyse pro Portion: 26 Kalorien | 24 g Kohlenhydrate | 9 g Ballaststoffe
12 g Protein | 17 g Fett | 242 mg Natrium | 5 g Zucker

Brokkoli mit Knoblauch (für 4 Portionen)

In dieser Form schmeckt Brokkoli besonders delikat: ein bisschen angeröstet und mit einem kräftigen Knoblaucharoma. So passt Brokkoli zu fast jeder Proteinbeilage. Und mit zerkrümeltem Feta oder ein wenig geschmolzenem Hartkäse obenauf wird daraus ein sättigendes Hauptgericht.

500 g Brokkoli

2 EL Knoblauch, gehackt

Salz

Peperoncini

4 EL Olivenöl extra vergine

Den Ofen auf 190 °C vorheizen. Die harten Brokkolistiele mit dem Gemüseschäler schälen. Alle Stängel, auch die Röschen in zwei bis drei halbwegs gleichgroße Stücke teilen. Die Stängel auf ein Backblech legen, mit Knoblauch bestreuen und mit Salz und Peperoncini nach Geschmack würzen. Das Olivenöl darübergießen und alles gründlich wenden.

Brokkoli im vorgeheizten Ofen etwa 15 Minuten backen, bis der Brokkoli gerade eben gar, an den Rändern aber leicht angeröstet ist. Dabei gelegentlich wenden. Aus dem Ofen nehmen und heiß oder zimmerwarm servieren.

Nährwertanalyse pro Portion: 221 Kalorien | 21 g Kohlenhydrate | 9 g Ballaststoffe
7 g Protein | 15 g Fett | 256 mg Natrium | 4 g Zucker

Brokkoli mit Pilzen und Feta (für 4 Portionen)

Mit ein wenig mehr Schafskäse wird aus der Beilage ein Hauptgericht. Achten Sie darauf, tatsächlich Feta aus Schafsmilch zu kaufen, kein Ersatzprodukt aus Kuhmilch. Für dieses Rezept werden nur die Brokkoliröschen verwendet. Die Stängel kann man schälen, in Streifen schneiden und anbraten oder in Salate reiben (oder in der Grünen Kohlpfanne verwerten, siehe [Grüne Kohlpfanne](#)).

2 EL Walnussöl

4 EL Schalotten, geschält und gehackt

250 g braune Champignons, in Scheiben

1 großer Brokkoli, in Röschen

Salz und Pfeffer

120 g Schafskäse (Feta), zerkrümelt

Das Walnussöl in einer großen Pfanne auf mittlerer Stufe erhitzen. Schalottenwürfel hinzufügen und unter Rühren zwei Minuten andünsten. Die Pilze hinzufügen und unter häufigem Wenden fünf Minuten garen, bis sie Flüssigkeit abgeben. Dann den Brokkoli hinzufügen, salzen und pfeffern. Den Brokkoli in etwa zehn Minuten unter regelmäßigem Wenden bissfest garen.

Das Gemüse mit Käse bestreuen, den Deckel aufsetzen und vom Herd nehmen. Nach etwa zwei Minuten ist der Käse leicht angeschmolzen – Essenszeit!

Nährwertanalyse pro Portion: 259 Kalorien | 24 g Kohlenhydrate | 10 g Ballaststoffe
13 g Protein | 15 g Fett | 465 mg Natrium | 6 g Zucker

Brokkoli in Kokossauce (für 4 Portionen)

Ein echter Unterschied zu dem Gemüse, das Sie vielleicht sonst gewohnt sind. Tahini und Kokos machen den Brokkoli ausgesprochen delikat und wecken den Wunsch nach einem Nachschlag.

3 Knoblauchzehen, geschält

1 scharfe grüne Chili, entkernt und gehackt

3 EL Kokosflocken

1 EL Tahini (Sesampaste)

1 EL Olivenöl extra vergine

1 großer Brokkoli, in Röschen

Salz

Den Ofen auf 175 °C vorheizen. Ein Backblech mit Backpapier auslegen.

Knoblauch, Chili, Kokosflocken, Tahini und Olivenöl in der Küchenmaschine oder im Standmixer zu einer glatten Paste pürieren.

Den Brokkoli in eine Schüssel füllen, die Kokosmasse hinzugeben, salzen und die Brokkoliröschen darin gründlich wenden.

Den Brokkoli in einer Lage auf dem Backblech verteilen und im vorgeheizten Ofen in etwa 15 Minuten gerade eben bissfest backen. Aus dem Ofen holen und servieren.

Nährwertanalyse pro Portion: 195 Kalorien | 21 g Kohlenhydrate | 9 g Ballaststoffe
7 g Protein | 11 g Fett | 260 mg Natrium | 4 g Zucker

Rosenkohl mit Pancetta und Salbei

(für 4 Portionen)

Als ich klein war, hat niemand Rosenkohl gegessen. Wenn es welchen gab, war er unappetitlich grau und matschig und völlig verkocht. Neuerdings jedoch hat dieses kleine Gemüse sich bis in die Vier-Sterne-Lokale hochgearbeitet, vermutlich weil Rosenkohl inzwischen meist gebacken wird, um die natürliche Süße hervorzuheben. In diesem Rezept betonen der salzige Pancetta (ein speziell gewürzter italienischer Bauchspeck) und der Salbei die süße Note des Rosenkohls und machen ihn zu einer echten Delikatesse.

700 g Rosenkohl, geputzt und halbiert

240 g Pancetta, fein gewürfelt

1 EL frischer Salbei, gehackt

1 EL abgeriebene Orangenschale

2 EL Olivenöl extra vergine

Pfeffer

Den Ofen auf 200 °C vorheizen.

Den Rosenkohl in eine Schüssel geben. Pancetta, Salbei und Orangenabrieb hinzufügen und mischen. Mit Olivenöl beträufeln, gründlich wenden und auf einem Backblech mit hohem Rand verteilen. Rosenkohl mit Pfeffer würzen und im vorgeheizten Ofen etwa 20 Minuten backen, bis er zart und der Speck knusprig ist, dabei mehrfach wenden. Gleich servieren!

Anmerkung: Wer mit Salz sparsam umgehen muss, kann Pancetta durch 120 Gramm salzreduzierten Frühstücksspeck ersetzen oder ganz weglassen.

Nährwertanalyse pro Portion: 348 Kalorien | 16 g Kohlenhydrate | 5 g Ballaststoffe
13 g Protein | 26 g Fett | 939 mg Natrium | 3 g Zucker

Warmes Blattgemüse (für 4 Portionen)

Ein Grundrezept für alle möglichen grünen Blattgemüse, ob Grünkohl, Rote-Bete-Blätter, Endivie, Chicorée oder Mangold – was auch immer frisch verfügbar ist. Variieren Sie die Zubereitung mit einer Handvoll Pinienkerne oder gerösteten Mandelblättchen, einer kräftigen Prise frisch geriebener Orangen- oder Zitronenschale, einer gehackten roten oder weißen Zwiebel, einem Bund gehackter Frühlingszwiebeln, grünen oder roten Chilis oder frischen Kräutern ganz nach Ihrem Geschmack. Ich selbst gebe gern ganz zum Schluss drei Esslöffel Butter in das Gemüse und reibe anschließend ein paar Flocken Parmesan darüber.

Bitte bedenken Sie, dass der schier riesige Berg an gehackten frischen Blättern zu einer recht überschaubaren Menge zusammenkochen wird. Ein Pfund geputztes frisches Blattgemüse Für nach dem Kochen nur eine gute Tasse voll. Kaufen Sie also ruhig großzügig ein.

3 EL Olivenöl extra vergine

2 große Bund frisches grünes Blattgemüse ohne harte Stängel, gehackt

1 TL Knoblauch, gehackt

Salz

Peperoncini

Das Öl in einem großen Topf auf mittlerer Stufe erhitzen. Den Knoblauch zugeben, unter Rühren zwei Minuten anbraten, dann das Gemüse portionsweise hinzufügen (am Anfang passt nicht alles hinein, aber es fällt rasch zusammen). Mit Salz und Peperoncini würzen, vier Esslöffel Wasser hinzufügen und etwa drei Minuten garen, bis das Gemüse so zusammengefallen ist, dass man es wenden kann.

Die restlichen gehackten Blätter unterheben, den Deckel aufsetzen und ungefähr vier Minuten weitergaren, bis alles gar, aber noch nicht matschig und zerkocht ist. Gleich servieren.

Nährwertanalyse pro Portion: 160 Kalorien | 13 g Kohlenhydrate | 3 g Ballaststoffe |
6 g Protein | 12 g Fett | 343 mg Natrium | 0 g Zucker

Mangold-Tajine (für 4 Portionen)

In Marokko wird dieses Gericht meist mit Couscous serviert. Greifen Sie stattdessen zum Blumenkohl Couscous (siehe [Blumenkohl Couscous](#)) und bringen Sie ein köstliches rein vegetarisches Gericht auf den Tisch.

- 4 EL Olivenöl extra vergine
- 1 Schalotte, geschält und gehackt
- 1 große rote Zwiebel, geschält und gehackt
- 1 1/2 TL Paprikapulver
- 1/2 TL gemahlener Koriander
- 1/4 TL gemahlener Zimt
- 2 große Bund Mangold, gehackt
- Salz und Pfeffer
- 4 EL Koriandergrün, gehackt
- 4 EL glatte Petersilie, gehackt
- 1 EL Leinsamen
- 1 TL frischer Zitronensaft

Das Öl in einer großen Pfanne auf mittlerer Stufe erhitzen. Schalotten und Zwiebeln sowie Paprikapulver, Korianderpulver und Zimt hinzufügen. Unter gelegentlichem Rühren etwa zehn Minuten garen, bis die Zwiebel ganz weich ist.

Den Mangold hinzufügen und mit Salz und Pfeffer würzen. Den Deckel aufsetzen, aber einen Spalt breit offen lassen und unter gelegentlichem Rühren etwa fünf Minuten garen, bis der Mangold bissfest gegart ist. Vom Herd nehmen, Koriandergrün, Petersilie, Leinsamen und Zitronensaft

unterziehen und gleich servieren.

Nährwertanalyse pro Portion: 256 Kalorien | 16 g Kohlenhydrate | 6 g Ballaststoffe
6 g Protein | 21 g Fett | 635 mg Natrium | 5 g Zucker

Spinat mit Frühlingszwiebeln und Kürbiskernen (für 4 Portionen)

Die Kürbiskerne und die Frühlingszwiebeln verleihen diesem Gericht ein wenig Biss. Alternativ bieten sich statt der Kürbiskerne auch Pinienkerne, gehackte Walnüsse oder Cashewkerne an.

1 Bund Spinat, ohne die festen Stiele

1 EL Avocadoöl

Salz

Schwarze Pfefferkörner, zerstoßen

4 EL Kürbiskerne, geröstet

4 EL Frühlingszwiebeln, gehackt (weißer und grüner Anteil)

Den Spinat gründlich waschen und mit einer Salatschleuder leicht trocknen. Es dürfen noch ein paar Tropfen Wasser an den Blättern sein.

Das Öl in einer großen Pfanne auf mittlerer Stufe erhitzen. Den Spinat hineingeben, mit Salz und Pfeffer würzen und mehrfach wenden, bis er zusammenfällt. Das dauert nur eine gute Minute. Kürbiskerne und Frühlingszwiebeln unterheben und gleich verzehren.

Nährwertanalyse pro Portion: 93 Kalorien | 5 g Kohlenhydrate | 2 g Ballaststoffe
5 g Protein | 7 g Fett | 357 mg Natrium | 0 g Zucker

Gegrillter Radicchio (für 4 Portionen)

Wie alle Chicoréeverwandten kann auch Radicchio ziemlich bitter sein. Beim Grillen wird der Geschmack jedoch milder. Ich lege gern kurz vor Ende des Grillens ein paar Scheiben weichen Käse auf den Radicchio und lasse ihn ein wenig einschmelzen. Das schmeckt noch besser, als den Parmesan nach dem Garen darüberzuraspeln. Gegrillter Radicchio passt wunderbar zu Grillfleisch, Fisch oder Geflügel.

4 Köpfe Radicchio, geputzt und längs halbiert

4 EL Olivenöl extra vergine

4 EL Balsamicoessig

Salz und Pfeffer

Parmesankäse am Stück (nach Geschmack)

Die Radicchihälften mit der angeschnittenen Seite nach oben auf ein tiefes Backblech legen. Essig und Öl verrühren und jede Hälfte mit einem Esslöffel beträufeln und 30 Minuten marinieren.

Den Grill vorheizen und mit Öl bepinseln oder eine Grillpfanne auf mittlerer bis hoher Stufe erhitzen.

Den Radicchio mit Salz und Pfeffer würzen. Mit der angeschnittenen Seite nach oben auf den vorgeheizten Grill (oder in die Grillpfanne) legen und unter gelegentlichem Wenden etwa zehn Minuten grillen, bis er leicht angebräunt und gegart ist.

Radicchio etwas abkühlen lassen und nach Belieben kurz vor dem Servieren Parmesanflocken darüberhobeln.

Nährwertanalyse pro Portion: 128 Kalorien | 2 g Kohlenhydrate | 0 g Ballaststoffe

0 g Protein | 14 g Fett | 152 mg Natrium | 2 g Zucker

Geschmorter Kohl (für 4 Portionen)

In Wein geschmort verliert der Kohl einen Teil seiner Bitterkeit; zudem erhält man eine sehr schmackhafte Brühe. Dieses Rezept zählt mit verschiedenen Würzvarianten, ein paar Kräutern, Chilis oder einem Hauch Zitrone rasch zu den Familienrezepten. Die Stevia muss nicht unbedingt sein, hebt jedoch die natürliche Süße des Kohls hervor.

4 EL Butter

1 mittelgroßer Kopf Weißkohl ohne Stiel, geraspelt

1 große Zwiebel, geschält und in Ringen

1 rote Paprika, entkernt und fein gehackt

1 grüne Paprika, entkernt und in Längsschnitzen

1 TL Stevia-Streusüße

1 TL Kümmelsamen

Salz und Pfeffer

4 EL trockener Weißwein

Den Ofen auf 175 °C vorheizen.

Die Butter in einer schweren ofenfesten Pfanne auf mittlerer Stufe schmelzen lassen. Kohlraspel, Zwiebelringe und Paprikastreifen darin wenden. Stevia und Kümmel darüberstreuen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Weißwein hinzufügen und erneut wenden.

Den Deckel aufsetzen und den Kohl zugedeckt etwa 30 Minuten im vorgeheizten Ofen schmoren, bis das Gemüse sehr zart und aromatisch gegart ist. Direkt aus dem Ofen auf den Tisch bringen.

Nährwertanalyse pro Portion: 171 Kalorien | 13 g Kohlenhydrate | 5 g Ballaststoffe

3 g Protein | 11 g Fett | 174 mg Natrium | 6 g Zucker

Spargel mit Walnuss-Aioli (für 4 Portionen)

Aioli ist eine Knoblauchsauce aus dem westlichen Mittelmeerraum, die traditionell zu gedünstetem Gemüse, Fisch oder hartgekochten Eiern gereicht wird. Auch Fischsuppen kann man damit garnieren. Es gibt viele Möglichkeiten, Aioli eine andere Geschmacksnote zu verleihen; ich mag diese hier mit Walnüssen am liebsten. Anstatt zu Spargel passt die Sauce auch zu vielen anderen Gemüsearten.

700 g Spargel (etwa 30 Stangen), ohne holzige Enden

1 EL Olivenöl extra vergine

Salz

125 ml Walnuss-Aioli (siehe [Walnuss-Aioli](#))

2 EL gehackte Walnussskerne, geröstet (nach Geschmack)

Den Ofen auf 200 °C vorheizen.

Den Spargel auf einem tiefen Backblech ausbreiten. Mit Olivenöl beträufeln, salzen und gründlich wenden. Den Spargel im vorgeheizten Ofen etwa 18 Minuten backen, bis er gerade eben dunkel wird, aber noch etwas Biss hat.

Anschließend aus dem Ofen nehmen und auf einer Servierplatte anrichten. Die Aioli darüberlöffeln und mit gerösteten Walnüssen bestreuen.

Nährwertanalyse pro Portion: 266 Kalorien | 7 g Kohlenhydrate | 4 g Ballaststoffe
6 g Protein | 26 g Fett | 184 mg Natrium | 2 g Zucker

Walnuss-Aioli (für etwa 560 ml)

4 große zimmerwarme Eigelbe*

2 TL gebackener Knoblauch (siehe [gebackener Knoblauch](#))

3 EL frischer Zitronensaft

680 ml Olivenöl extra vergine

4 EL Walnussöl

65 g geröstete Walnusskerne, fein gehackt

Salz

Cayennepfeffer

In der Küchenmaschine mit Messereinsatz die Eigelbe mit dem Knoblauch mixen. Bei laufendem Motor den Zitronensaft durch die Öffnung im Deckel hinzugeben, und sobald der Saft untergerührt ist, langsam und stetig das Olivenöl und das Walnussöl dazulaufen lassen. Die Sauce soll ziemlich dick und cremig werden.

Die Aioli in eine saubere Schüssel umfüllen, die gehackten Walnüsse unterziehen und mit Salz und Cayennepfeffer abschmecken. Gleich verwenden oder zugedeckt maximal drei Tage im Kühlschrank aufbewahren.

***Achtung:** Mit rohen Eiern muss man natürlich immer vorsichtig sein. Verwenden Sie nur frische, bis zur Verarbeitung kalt gelagerte Eier. Zusammen mit der Säure aus Essig oder Zitronensaft sollte das Risiko damit sehr gering sein. Selbst gemachte Aioli ist jedoch auch gut gekühlt nicht lange haltbar und sollte immer möglichst rasch verzehrt werden.

Nährwertanalyse pro Portion: 177 Kalorien, 0 g Kohlenhydrate | 0 g Ballaststoffe

1 g Protein | 20 g Fett | 17 mg Natrium | 0 g Zucker

Gegrillter Spargel mit Frühlingszwiebeln

(für 6 Portionen)

Ein köstliches Frühlingsessen für die Spargelsaison, wenn man nach frischem Gartengemüse lechzt.

500 g Spargel, ohne holzige Enden

500 g sehr zarte Frühlings-zwiebeln, geputzt

250 ml Olivenöl extra vergine

Salz und Pfeffer

2 1/2 EL Champagneressig

1 1/2 EL Dijonsenf

Den Grill vorheizen und mit Öl bepinseln oder den Backofen auf 200 °C vorheizen.

Spargel und Zwiebeln auf einem Backblech mit hohem Rand ausbreiten (für den Backofen das Blech mit Backpapier auslegen). Mit vier Esslöffeln Öl beträufeln, salzen, pfeffern und gründlich wenden.

Das Gemüse direkt auf den vorgeheizten Grill legen und unter häufigem Wenden etwa acht Minuten knusprig braun grillen, bis der Spargel karamellisiert. Alternativ das Backblech in den vorgeheizten Ofen schieben und das Gemüse ebenso lange garen. Auch dann häufig wenden.

In der Zwischenzeit das Dressing anrühren: Essig und Senf mit einem Schneebesen in einer kleinen Schüssel verrühren. Das restliche Olivenöl unterschlagen, bis sich eine Emulsion bildet. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Das Gemüse vom Grill oder aus dem Ofen holen, appetitlich anrichten und mit dem Dressing beträufeln.

Nährwertanalyse pro Portion: 365 Kalorien | 10 g Kohlenhydrate | 3 g Ballaststoffe
3 g Protein | 38 g Fett | 209 mg Natrium | 3 g Zucker

Süßsaure Rote Bete vom Grill

(für 6 Portionen)

Auch Gäste, die der Meinung sind, dass sie keine Rote Bete mögen, werden dieses Gericht garantiert lieben. Inzwischen gibt es die Knollen in diversen Farben und Größen – sehen Sie sich um, was Sie vor Ort bekommen. Die Varianten reichen von weiß, gelb und dem klassischen tiefrot bis hin zu rot-weiß geringelt. Das Beste daran ist, dass auch die Blätter sehr schmackhaft und nährstoffreich sind. Also nicht wegwerfen, sondern anderntags ein feines Blattgemüse daraus zubereiten ([Warmes Blattgemüse](#)).

4 EL Olivenöl extra vergine

4 EL Balsamicoessig

1 EL Rotweinessig

1 EL Stevia-Streusüße

1 TL Knoblauch, gehackt

1 kg gegarte Rote Bete (kleine ganze oder geviertelte große Knollen)

Salz und Pfeffer

Essig und Öl in einer großen Schüssel gut durchschlagen. Stevia und Knoblauch unterrühren. Beiseitestellen und gelegentlich umrühren, bis die Aromen sich verbunden haben.

Rote Bete hinzufügen und in der Marinade wenden. Mit Salz und Pfeffer abschmecken, 30 Minuten ruhen lassen und gelegentlich umwenden.

Den Grill vorheizen und mit Öl bepinseln oder den Backofen auf 190 °C vorheizen.

Die Rote Bete auf den vorgeheizten Grill legen und etwa fünf Minuten grillen, bis sie appetitlich glasiert sind, dabei gelegentlich wenden. Zum Backen in einer Lage auf einem Backblech mit hohem Rand ausbreiten und

im vorgeheizten Ofen etwa sechs Minuten backen. Heiß oder zimmerwarm servieren.

Nährwertanalyse pro Portion: 157 Kalorien | 16 g Kohlenhydrate | 3 g Ballaststoffe
2 g Protein | 9 g Fett | 154 mg Natrium | 13 g Zucker

Geschmorte Radieschen (für 4 Portionen)

Viele Leute kennen Radieschen nur roh im Salat oder als scharfen Belag für Butterbrote. In Frankreich jedoch werden sie seit Generationen in Butter geschmort. Radieschen sind preiswert, geschmacklich eine Offenbarung, und die Butter nimmt ihnen so viel Schärfe, dass sie praktisch zu jedem Protein passen. Die Blätter passen zu Salaten oder können mit anderem würzigem Blattgemüse geschmort werden. Natürlich können Sie die Blätter auch hacken und die warmen Radieschen kurz vor dem Verzehr darin wenden.

2 Bund knackig frische Radieschen

3 EL Butter

80 ml Hühnerbrühe (siehe [Grundrezept Brühe](#)) oder Wasser

1/4 TL Stevia-Streusüße

Salz und Pfeffer

Die Radieschen putzen und nur ein kleines Stück vom Grün stehen lassen. Gründlich schrubbten – häufig sitzt noch Erde an der Wurzel oder im Bereich der Stängelansätze. Die faserigen Wurzeln abzapfen.

Die Butter bei mittlerer Hitze in einer Pfanne schmelzen, die groß genug ist, alle Radieschen in einer einzigen Lage darin auszubreiten. Radieschen, Brühe und Stevia hinzufügen, salzen und pfeffern. Abdecken, herunterschalten und etwa 20 Minuten leicht schmoren lassen, bis die Radieschen so weich sind, dass ein Messer leicht hindurchgeht. Unbedingt heiß servieren.

Nährwertanalyse pro Portion: 109 Kalorien | 7 g Kohlenhydrate | 3 g Ballaststoffe
2 g Protein | 9 g Fett | 230 mg Natrium | 4 g Zucker

Junge Artischocken (für 6 Portionen)

Ein klassisches italienisches Rezept.

1 unbehandelte Zitrone

1 kg Babyartischocken

6 EL Olivenöl extra vergine

2 Schalotten, geschält und gehackt

2 Knoblauchzehen, geschält und geschält

Abgeriebene Schale von 1 unbehandelten Orange

125 ml trockener Weißwein

Salz und Pfeffer

Eine große Schüssel mit kaltem Wasser füllen. Die Zitrone halbieren und den Saft in das Wasser pressen. Die Zitronenhälften hinzulegen.

Die oberen, harten Spitzen der Artischocken entfernen. Falls die Artischocke einen Stängel hat, die harte Außenschicht abschälen und den trockenen Boden herausschneiden. Alle beschädigten Außenblätter abziehen. Die Artischocken längs halbieren und in das Zitronenwasser legen, damit sie ihre Farbe behalten.

Vier Esslöffel Olivenöl in eine große Pfanne geben. Auf mittlerer Stufe erhitzen und die Schalotten und den Knoblauch hinzufügen und weich dünsten.

Die Artischocken mit der Schnittseite nach unten in die Pfanne legen. Orangenabrieb und Weißwein hinzugeben und mit Salz und Pfeffer würzen. Sobald alles siedet, die Hitzezufuhr drosseln und etwa 20 Minuten leicht

sieden lassen, bis die Artischocken weich sind.

Vom Herd nehmen und mit dem restlichen Olivenöl beträufeln. Bei Bedarf mit Salz und Pfeffer abschmecken. Heiß oder später zimmerwarm servieren.

Nährwertanalyse pro Portion: 117 Kalorien | 10 g Kohlenhydrate | 4 g Ballaststoffe
2 g Protein | 7 g Fett | 155 mg Natrium | 2 g Zucker

Gegrillte Tomaten mit Parmesan

(für 4 Portionen)

Als Portion reicht eine Tomate eigentlich vollkommen aus. Allerdings schmecken die gegrillten Tomaten so gut, dass ein kleiner Vorrat nie schadet. Was übrig bleibt, kann man anderntags zum Mittag verputzen. Die Tomaten können auch unter dem vorgeheizten Grill gegart werden; allerdings sollte man dabei den Käse im Blick behalten, damit er nicht verbrennt.

4 große, feste, vollreife Tomaten

6 EL geriebener Parmesan

1 EL frisches Basilikum, gehackt

2 EL geschmolzene Butter

Salz und Pfeffer

Den Grill vorheizen und mit Öl bepinseln oder den Backofen auf 190 °C vorheizen.

Die Tomaten quer halbieren. Käse und Basilikum verrühren und die aufgeschnittenen Tomatenseiten gleichmäßig damit bestreuen. Mit geschmolzener Butter beträufeln und mit Salz und Pfeffer würzen.

Die Tomaten mit der aufgeschnittenen Seite nach oben auf den vorgeheizten Grill legen. Zugedeckt drei Minuten grillen. Dann den Deckel öffnen und noch etwa eine Minute weitergrillen, bis die Oberfläche blubbert. Alternativ die Tomaten auf einem Backblech in den vorgeheizten Ofen schieben und etwa zehn Minuten backen, bis die Oberfläche blubbert. Nach Belieben noch 30 Sekunden unter dem Backofengrill anbräunen.

Frisch vom Grill servieren.

Nährwertanalyse pro Portion: 131 Kalorien | 9 g Kohlenhydrate | 2 g Ballaststoffe
5 g Protein | 9 g Fett | 341 mg Natrium | 5 g Zucker



Kirschtomaten-Kräuterpfanne

(für 4 Portionen)

Besonders appetitlich wirkt dieses Gericht mit Kirschtomaten in verschiedenen Größen und Farben. Am besten halbieren Sie auch die kleinsten Tomaten, sonst spritzt einem der Saft entgegen, sobald man eine Gabel hineinsticht. Wer mehr Abwechslung möchte, kann statt Butter auch Olivenöl verwenden.

80 g Butter

400 g Kirschtomaten, gemischt, halbiert

Salz und Pfeffer

2 EL glatte Petersilie, gehackt

2 EL frischer Schnittlauch, gehackt

2 EL frisches Basilikum, gehackt

Die Butter in einer großen Pfanne auf mittlerer Stufe erhitzen. Halbierte Tomaten hineingeben, mit Salz und Pfeffer würzen und unter Rühren in etwa vier Minuten anbraten, bis sie saften. Bitte nicht verkochen, sonst werden die Tomaten breiig.

Vom Herd nehmen und die Kräuter unterrühren. Abschmecken und eventuell nachsalzen. Warm oder bei Zimmertemperatur servieren.

Nährwertanalyse pro Portion: 162 Kalorien | 6 g Kohlenhydrate | 2 g Ballaststoffe
2 g Protein | 15 g Fett | 299 mg Natrium | 4 g Zucker



Tostones (für 4 Portionen)

Kochbananen sind ein fester Bestandteil der lateinamerikanischen wie auch der karibischen Küche. Besonders gern werden sie goldbraun knusprig frittiert. Unübertrefflich sind Tostones als kleiner Snack. Anstelle von Kokosöl eignen sich zum Braten auch Olivenöl oder Avocadoöl.

Kokosöl

2 grüne Kochbananen

Salz

Einen Topf etwa sieben bis acht Zentimeter hoch mit Öl füllen und das Öl auf mittlerer Stufe erhitzen. Die Temperatur soll 190 °C betragen (Thermometer verwenden!).

Während das Öl heiß wird, die Bananen schälen und quer in fingerdicke Scheiben schneiden. Wenn das Öl die richtige Temperatur erreicht hat, mit dem Frittieren beginnen. Die Pfanne nicht überladen. Die Stücke in etwa drei Minuten gerade eben weich frittieren. Die Hitzezufuhr nicht herunterregeln, sondern auf eine gleichmäßige Temperatur achten.

Die Bananenstücke mit einer Schaumkelle aus dem siedenden Öl heben und zum Abtropfen eine Minute auf eine doppelte Lage Küchenpapier setzen.

Die warmen Scheiben mit einer großen Gabel zu flachen Plätzchen zerdrücken. Portionsweise erneut in das heiße Öl geben und in etwa vier Minuten goldbraun und sehr knusprig frittieren. So weiter verfahren, bis alle Stücke fertig sind. Auf Küchenpapier abtropfen lassen.

Die Tostones großzügig salzen und verzehren, solange sie noch heiß und knusprig sind.

Nährwertanalyse pro Portion: 229 Kalorien | 29 g Kohlenhydrate | 2 g Ballaststoffe
1 g Protein | 13 g Fett | 294 mg Natrium | 13 g Zucker

Butternutkürbis auf Feldsalat mit Pistazien

(für 4 Portionen)

Für dieses Rezept eignet sich jede festfleischige Kürbisart. Mit 250 Gramm zerdrücktem Schafs- oder Ziegenfrischkäse erhält man ein vollwertiges Hauptgericht. Den Käse hinzufügen, solange der Kürbis noch heiß ist – beim Schmelzen macht er den süßlichen Kürbis etwas pikanter.

1 kg Butternutkürbis, geschält, entkernt und in großen Würfeln*

3 EL geklärte Butter (siehe [Geklärte Butter](#)), Ghee oder geschmolzene Butter

2 EL Balsamicoessig

1 TL frischer Zitronensaft

Salz und Pfeffer

6 Handvoll Feldsalat, junger Spinat, Rucola oder fein gehacktes grünes Blattgemüse

70 g geröstete Pistazien (ungesalzen)

Den Ofen auf 175 °C vorheizen. Ein Backblech mit Backpapier auslegen.

Den Kürbis in eine große Schüssel geben und Butter, Essig und Zitronensaft hinzufügen. Mit Salz und Pfeffer würzen und gründlich wenden.

Die Kürbiswürfel in einer Lage auf dem Backblech verteilen. Im vorgeheizten Ofen in etwa 25 Minuten goldbraun backen, gelegentlich wenden.

Den Feldsalat in eine große Schüssel geben. Den Kürbis aus dem Ofen holen und über den Salat verteilen. Die Pistazien darüberstreuen und alles gründlich wenden. Abschmecken, eventuell mit Salz und Pfeffer nachwürzen und sofort verzehren.

Nährwertanalyse pro Portion: 248 Kalorien | 27 g Kohlenhydrate | 9 g Ballaststoffe
5 g Protein | 15 g Fett | 499 mg Natrium | 6 g Zucker

Zucchini-Quiche mit Schinken und Käse

(für 4 Portionen)

Dieses Gericht passt gut zu gegrilltem Fleisch oder Geflügel, weil es selbst recht deftig ist. Es eignet sich aber auch als sättigender Mittagsimbiss, zum Brunch oder als leichtes Abendessen.

2 EL Olivenöl extra vergine

2 EL Butter

700 g Zucchini, schräg in 0,5 cm dicke Scheiben geschnitten

4 große Eier

1 Handvoll gekochter Schinken, gehackt

4 EL sonnengetrocknete Tomaten, gehackt

4 EL geriebener Parmesan oder anderer pikanter Hartkäse

Pfeffer

Den Ofen auf 200 °C vorheizen.

Öl und Butter in einer großen gusseisernen Pfanne auf mittlerer Stufe erhitzen. Die Zucchini hinzufügen und unter häufigem Rühren etwa fünf Minuten garen, bis sie nachgeben und Saft lassen. Vom Herd nehmen.

Die Eier in einer großen Rührschüssel durchschlagen. Schinken, Tomaten und Käse unterrühren und mit Pfeffer abschmecken. Die Eiermischung über die Zucchini gießen. Im vorgeheizten Ofen etwa 20 Minuten goldbraun backen. Die Mitte soll vollständig fest sein. Aus dem Ofen nehmen, in Viertel schneiden und heiß servieren.

Nährwertanalyse pro Portion: 294 Kalorien | 9 g Kohlenhydrate | 2 g Ballaststoffe

17 g Protein | 22 g Fett | 712 mg Natrium | 5 g Zucker

Fenchel-Sellerie mit Anchovissauce

(für 4 Portionen)

Eine geschmacklich ungewöhnliche Zusammenstellung, doch im Mittelmeerraum werden Fenchel und Sellerie gern verwendet. Vom Fenchel unbedingt etwas Grün zum Garnieren aufheben; es verleiht dem warmen Gemüse eine zarte Frische.

125 ml Hühnerbrühe (siehe [Grundrezept Brühe](#))

2 Knoblauchzehen, geschält

1 Lorbeerblatt

1/4 TL Kreuzkümmelsamen

1/4 TL Fenchelsamen

2 Anchovisfilets, gut abgetropft und gehackt

1 EL Olivenöl extra vergine

1 EL glatte Petersilie, gehackt

1 TL Kapern, gehackt

1 TL abgeriebene Orangenschale

1/2 TL Rotweinessig

Pfeffer

5 Selleriestangen, geschält und schräg in 0,5 cm dicke Scheiben geschnitten

2 Fenchelknollen, längs geviertelt und schräg in 0,5 cm dicke Scheiben geschnitten

Fenchelgrün zum Garnieren

Die Hühnerbrühe in einem kleinen Topf auf mittlerer Stufe erhitzen. Knoblauch, Lorbeer, Kreuzkümmel und Fenchelsamen hineingeben und zum Kochen bringen. Deckel aufsetzen und zehn Minuten sieden lassen, bis eine

geschmackvolle Brühe entstanden ist. Durch ein Sieb in einen großen flachen Topf oder eine tiefe Pfanne abgießen. Den Knoblauch aufheben; das Lorbeerblatt und die Samen wegwerfen.

Knoblauch, Anchovis und Öl in einer kleinen Schüssel mit einer Gabel zu einer weichen Masse zerdrücken. Petersilie, Kapern, Orangenschale und Essig unterrühren. Mit Pfeffer abschmecken und beiseitestellen.

Die vorbereitete Hühnerbrühe auf mittlerer Stufe erhitzen. Sellerie und Fenchel hinzufügen, Deckel aufsetzen und zum Kochen bringen. Zugedeckt in etwa vier Minuten ganz sanft bissfest dünsten.

Vom Herd nehmen, abgießen und gründlich abtropfen lassen. In eine vorgewärmte Schüssel geben, mit der Anchovissauce übergießen und darin wenden. Zugedeckt eine Minute marinieren lassen, danach mit Fenchelgrün garnieren und warm servieren.

Nährwertanalyse pro Portion: 85 Kalorien | 11 g Kohlenhydrate | 5 g Ballaststoffe
3 g Protein | 4 g Fett | 349 mg Natrium | 1 g Zucker

Kohlrabigratin (für 6 Portionen)

Kohlrabi ist zu Unrecht in Vergessenheit geraten, vielleicht wegen seines Äußeren oder weil ihn heutzutage kaum noch jemand zubereiten kann. In Südostasien ist er jedoch so beliebt wie bei uns die Möhren. Vor dem Kochen muss Kohlrabi gründlich geschält werden. Unter der dünnen Außenschale sitzt eine faserige innere Schale, die ebenfalls entfernt werden muss. Kaufen Sie also immer mehr Kohlrabi, als Sie Ihrer Meinung nach brauchen, denn beim Schälen geht viel verloren. Die grünen oder lilafarbenen Blätter sind essbar, werden aber meist vor dem Verkauf entfernt. Auf dem Wochenmarkt sollte man sie ruhig mitnehmen.

Butter zum Einfetten der Kasserolle

310 ml ungesüßte Mandelmilch

2 Knoblauchzehen, geschält und halbiert

2 Lorbeerblätter

2 Zweige Thymian

1/2 TL frisch geriebene Muskatnuss

2 kg Kohlrabi, geschält (siehe oben) und quer in 0,5 cm dicke Scheiben geschnitten

170 g geriebener Parmesan

Salz und Pfeffer

4 EL Mandelkerne, gehackt

Den Ofen auf 200 °C vorheizen. Eine Kasserolle von zwei Litern Inhalt großzügig buttern.

Die Mandelmilch mit Knoblauch, Lorbeer, Thymian und Muskat in einem kleinen Topf auf mittlerer Stufe erhitzen. Sobald sie siedet, sofort vom Herd nehmen.

Den Kohlrabi in eine große Schüssel geben. Durch ein feinmaschiges Sieb die heiße Mandelmilch über den Kohlrabi gießen. Die größeren Gewürze wegwerfen. Zwei Drittel von dem Käse hinzufügen, mit Salz und weißem Pfeffer abschmecken und wenden.

Die Kohlrabischeiben mit der Hand in die Kasserolle legen und auf gleichmäßige Abstände achten. Die restliche Gewürzmilch über den Kohlrabi gießen und den restlichen Parmesan daraufstreuen. Mit Alufolie abdecken und in den vorgeheizten Ofen schieben. Nach 30 Minuten die Alufolie abheben. Die Oberfläche mit den gehackten Mandeln bestreuen und noch etwa 15 Minuten weiterbacken, bis der Kohlrabi gar und die Oberfläche goldbraun ist. Heiß auf den Tisch bringen.

Nährwertanalyse pro Portion: 237 Kalorien | 23 g Kohlenhydrate | 5 g Ballaststoffe
13 g Protein | 11 g Fett | 438 mg Natrium | 9 g Zucker

Blumenkohl mit Zitronenbutter

(für 4 Portionen)

Das gewisse Extra bei diesem Rezept stammt von den Sonnenblumenkernen, die dem Gericht einen schönen Biss verleihen. Mit etwas Käse oder gehackten grünen Kräutern ergibt das Gericht einen warmen Salat.

1 Kopf Blumenkohl

4 EL geklärte Butter (siehe [Geklärte Butter](#)), Ghee oder geschmolzene Butter
Salz und Pfeffer

Saft und abgeriebene Schale von 1 unbehandelten Zitrone

2 Handvoll frische glatte Petersilie, gehackt

2 EL Olivenöl extra vergine

100 g Sonnenblumenkerne

Den Ofen auf 220 °C vorheizen.

Den Blumenkohl in Röschen teilen und in eine Schüssel geben. Die geklärte Butter hinzugeben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und gründlich wenden. Auf einem Backblech mit hohem Rand verteilen und im vorgeheizten Ofen unter gelegentlichem Wenden etwa 25 Minuten backen, bis der Blumenkohl weich und leicht angeröstet ist.

In der Zwischenzeit die Sauce vorbereiten. Zitronensaft, Zitronenabrieb, Petersilie und Olivenöl in der Küchenmaschine mit Messereinsatz nicht ganz glatt pürieren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Den Blumenkohl aus dem Ofen nehmen und mit der Sauce übergießen. Die Sonnenblumenkerne unterheben. Heiß oder zimmerwarm verzehren.

Nährwertanalyse pro Portion: 335 Kalorien | 12 g Kohlenhydrate | 6 g Ballaststoffe
7 g Protein | 31 g Fett | 180 mg Natrium | 4 g Zucker

Blumenkohl Couscous (für 4 Portionen)

Angesichts des steigenden Interesses an pflanzlich basierter Ernährung boomen die Gemüse Rezepte. Blumenkohl in Form von kleinen, couscousartigen Nuggets zählt definitiv zu meinen Favoriten. Gedünstet eignet sich Blumenkohl als Grundlage für Saucen und Eintöpfe. Man kann ihn aber auch auf verschiedenste Weise würzen und so zur jeweils passenden Beilage verarbeiten. Ich möchte Ihnen ein paar Anregungen vermitteln, was man alles mit diesem Gemüsecouscous anstellen kann. Danach experimentieren Sie hoffentlich fröhlich drauflos und wandeln das Grundrezept mit weiteren Gemüsesorten, Gewürzen, Saucen und Kräutern ab.

1 Kopf Blumenkohl*

Den Blumenkohl klein schneiden und in die Küchenmaschine mit Messereinsatz geben. Pulsierend zu kleinen Nuggets verarbeiten. Beobachten Sie sorgfältig die Konsistenz, denn die Nuggets werden leicht zu Püree. Wer keine Küchenmaschine besitzt, kann den Blumenkohl entweder grob raspeln oder mit einem sehr scharfen Wiegemesser hacken.

ZUBEREITUNG: Hier geht der Spaß erst richtig los.

Einen Dämpfeinsatz mit einem dünnen Küchenhandtuch auskleiden und in einen großen Suppentopf hängen. Den Topf gerade so hoch mit Wasser füllen, dass es bis zum Boden des Dämpfeinsatzes reicht. Das Wasser einmal kräftig aufkochen. Die Blumenkohl nuggets in den Dämpfeinsatz geben und salzen. Deckel aufsetzen und in etwa vier Minuten bissfest dünsten. Der Blumenkohl soll nicht breiig werden! In dieser Form ist er eine neutrale couscousähnliche Grundlage für Saucen oder Gulaschgerichte.

ODER Sie erhitzen zwei Esslöffel Olivenöl in einer großen Pfanne. Eine fein gehackte Zwiebel und einen Teelöffel zerdrückten Knoblauch hinzugeben und unter Rühren in drei Minuten gerade eben weich braten. Die rohen

Blumenkohl nuggets hinzufügen und unter Rühren rund fünf Minuten anbraten, bis sie leicht braun werden. Vom Herd nehmen und einen Esslöffel frisch gehackte Kräuter, Frühlingszwiebeln, Oliven oder sonnengetrocknete Tomaten, Orangenabrieb oder Granatapfelkerne unterziehen. Alternativ gehackte Nüsse oder Pinienkerne, Selleriewürfel oder ein paar Handvoll gehackter, bitterer Kräuter (zum Beispiel Rucola) mit der Zwiebel anbraten – was immer Ihrer Meinung nach zu der gewünschten Eiweißbeilage passt.

***Der Blumenkohlstiel** wird bei diesem Rezept meist nicht verwendet. Meiner Erfahrung nach gibt es dafür keinerlei vernünftigen Grund. Er schmeckt etwas intensiver als die Röschen und erweitert die Menge um mindestens eine zusätzliche Portion.

Nährwertanalyse pro Portion (500 Milliliter): 38 Kalorien | 7 g Kohlenhydrate | 4 g Ballaststoffe
| 3 g Protein | 1 g Fett | 170 mg Natrium | 3 g Zucker

Grüne und gelbe Sesambohnen

(für 4 Portionen)

Der Kontrast der grünen und gelben Bohnen zu den schwarzen Sesamsamen ergibt eine ansprechende Beilage zu fast jedem Fleisch oder Fisch. Wenn Sie keine schwarzen Sesamsamen auftreiben können, rösten Sie frische weiße Samen zu einem appetitlichen Goldbraun.

250 g grüne Bohnen, geputzt

250 g gelbe Wachsbohnen, geputzt

1 EL geröstetes Sesamöl

2 TL geschmolzene Butter

1 EL schwarze Sesamsamen

Salz und Pfeffer

Einen Dämpfeinsatz in einen großen Suppentopf hängen. Den Topf gerade so hoch mit Wasser füllen, dass es bis zum Boden des Dämpfeinsatzes reicht. Das Wasser einmal kräftig aufkochen. Die Bohnen in den Dämpfeinsatz geben, Deckel aufsetzen und in circa fünf Minuten bissfest dünsten.

Aus dem Dämpfeinsatz entnehmen und trocken tupfen. In eine Schüssel geben und gründlich in Sesamöl, Butter und Sesamsamen wenden. Mit Salz und Pfeffer würzen. Die Bohnen schmecken heiß, aber auch bei Zimmertemperatur.

Nährwertanalyse pro Portion: 91 Kalorien | 7 g Kohlenhydrate | 3 g Ballaststoffe | 2 g Protein
7 g Fett | 152 mg Natrium | 3 g Zucker

Grüne Bohnen mit Walnüssen

(für 4 Portionen)

Dieses Rezept passt zu fast jedem Fleisch- oder Fischgericht.

500 g grüne Bohnen, geputzt und in 5 cm lange Stücke zerteilt

3 EL Butter

6 EL Walnusskerne, gehackt

1 TL abgeriebene Orangenschale

Salz und Pfeffer

Die Bohnen in einen Suppentopf geben und mit kaltem Wasser bedecken. Auf hoher Stufe einmal aufkochen, dann die Hitzezufuhr sofort herunterschalten. In etwa vier Minuten bissfest kochen. Vom Herd nehmen, abgießen und gut abtropfen lassen. Trocken tupfen.

Die Butter in einer Pfanne auf mittlerer Stufe erhitzen. Die Walnüsse hinzufügen und unter ständigem Rühren zwei Minuten leicht anbräunen. Die Bohnen hinzugeben und immer wieder wenden. Mit Orangenabrieb, Salz und Pfeffer würzen, in eine große Schüssel füllen und warm servieren.



Nährwertanalyse pro Portion: 171 Kalorien | 8 g Kohlenhydrate | 4 g Ballaststoffe
4 g Protein | 15 g Fett | 151 mg Natrium | 3 g Zucker



Rind, Lamm und Schwein

[Gebratene Rinderlende im Baconmantel](#)

[Steak Diane](#)

[Filet Mignon mit Kräuterbutter](#)

[Steak mit gegrillten Pilzen](#)

[Gegrilltes Flanksteak](#)

[Texanisches Rib-Eye-Steak](#)

[Rinderschmorbraten](#)

[Hackbraten mit Eiern](#)

[Klassischer Grillteller](#)

[Cowboyburger mit Salsa](#)

[Gegrillte Kalbskoteletts mit Rucola](#)

[Saltimbocca](#)

[Kalbsleber und Zwiebeln](#)

[Gebratene Lammkeule mit Ingwersauce](#)

[Gegrillte Lammkeule mit Auberginenkompott](#)

[Lamm und Fenchel mit Minzsalat](#)

[Geschmorte Lammhaxe mit Oliven](#)

Turbomoussaka

Gefüllte Schweinelende

Schweinelende mit Zwiebelmarmelade

Gegrillte Schweinekoteletts mit Salsa verde

Glasierte Schweineschnitzel mit Gruyère

Adobo-Schwein

Pfannengerührtes mit Brunnenkresse

Winterspareribs

Gebratene Rinderlende im Baconmantel

(für 6 Portionen)

Ein perfektes Gericht für Gäste oder fürs Büfett, das heiß oder zimmerwarm serviert werden kann. Der fette Räucherschinken bildet die perfekte Hülle für das zarte, geschmackvolle Rindfleisch. Dazu gibt es einen appetitlichen Teller gebackenes Gemüse (siehe [Gebackenes Gemüse](#)), auch dies entweder heiß oder zimmerwarm.

1 Rinderlende (etwa 700 g), ohne Fett, Sehnen und Häutchen

Schwarzer Pfeffer, zerstoßen

450 g Bacon, in dicken Scheiben

Den Ofen auf 230 °C vorheizen.

Die Lende großzügig mit zerstoßenem Pfeffer einreiben.

Den Bacon etwas überlappend auf der Arbeitsfläche zu einem Rechteck auslegen, welches das Rindfleisch am Ende komplett umhüllen kann. Die Rinderlende in die Mitte legen und den Speck beidseitig hochziehen, bis er das Fleisch umschließt. Mit Küchengarn umwickeln. Die Fäden sollten etwa zwei Fingerbreit Abstand voneinander haben.

Die Lende in eine kleine Schmorform legen und im vorgeheizten Ofen etwa 25 Minuten backen. Für die Garstufe »blutig« muss ein in die Mitte eingeführtes Bratenthermometer 52 °C anzeigen, für »medium-rare« 60 °C.

Die fertige Rinderlende aus dem Ofen nehmen und zehn Minuten ruhen lassen. Das Küchengarn entfernen. Das Fleisch quer in zentimeterdicke Scheiben aufschneiden und gleich servieren.

Nährwertanalyse pro Portion: 280 Kalorien | 0 g Kohlenhydrate | 0 g Ballaststoffe | 31 g Protein
15 g Fett | 695 mg Natrium | 0 g Zucker

Steak Diane (für 4 Portionen)

Wichtig ist, dass die Steaks sehr rasch gar sind. Wegen ihres geringen Fettanteils werden sie leicht trocken und zäh, wenn man sie zu lange brät.

4 Filet Mignons (je 180 g)

Salz und Pfeffer

4 EL Butter

2 EL Olivenöl extra vergine

3 EL Schalotte, geschält und gehackt

1 EL Cognac

4 EL glatte Petersilie, gehackt

2 TL Rinderbrühe (siehe [Grundrezept Brühe](#))

1 TL Dijonsenf

1/2 TL Worcestersauce

Die Filets mit dem Fleischhammer auf etwa einen Zentimeter flach klopfen. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Zwei Esslöffel Butter mit dem Olivenöl in einer Pfanne auf mittlerer Stufe erwärmen. Wenn das Fett sehr heiß ist, die Filets hineingeben. 90 Sekunden braten, dann wenden und weitere 30 Sekunden braten. Das Fleisch soll noch relativ blutig sein, weil es später noch nachgart. Das Fleisch auf einen warmen Teller legen.

Die Schalottenwürfel in die Pfanne geben und erneut auf mittlerer Stufe erhitzen, rühren, den Cognac hinzufügen und die Pfanne damit ausschwenken. Drei Esslöffel Petersilie sowie die Brühe, den Senf und die Worcestersauce hinzufügen. Wenn sich alles gut verbunden hat, die

restlichen zwei Esslöffel Butter in der Sauce schmelzen lassen. Eventuell mit Salz und Pfeffer nachwürzen.

Die Sauce über die Steaks gießen, mit der übrigen Petersilie bestreuen und servieren.

Nährwertanalyse pro Portion: 425 Kalorien | 2 g Kohlenhydrate | 0 g Ballaststoffe | 33 g Protein
31 g Fett | 401 mg Natrium | 1 g Zucker

Filet Mignon mit Kräuterbutter

(für 4 Portionen)

Filet Mignon ist ausgesprochen zart und schmeckt wegen seines geringen Fettgehalts weniger intensiv als viele andere Steakarten. Die schmelzende Butter liefert genau dieses Extraquäntchen Fett und Aroma, um den Fleischgeschmack zu betonen. Kräuterbutter ist leicht herzustellen und verleiht Grillfleisch, Geflügel und sogar Fisch einen eleganten Geschmack. Das nachfolgende Rezept dürfte für etliche Gerichte ausreichen.

4 Filet Mignons (je 150 g)

1 EL Olivenöl extra vergine

Salz und Pfeffer

4 EL Kräuterbutter (siehe [Kräuterbutter](#))

Die Filets von allen Seiten mit dem Öl einreiben, dann mit Salz und Pfeffer würzen.

Eine schwere Pfanne stark erhitzen, die gewürzten Steaks hineingeben und unter gelegentlichem Wenden braten. Nach etwa neun Minuten sollte die Garstufe »blutig« erreicht sein (52 °C auf dem Bratenthermometer). Nach Belieben bis zur bevorzugten Garstufe weiterbraten.

Aus der Pfanne nehmen und zwei Minuten ruhen lassen. Jedes Filet Mignon mit einem Esslöffel Kräuterbutter belegen und die Butter vor dem Servieren leicht anschmelzen lassen.

Nährwertanalyse pro Portion: 346 Kalorien | 1 g Kohlenhydrate | 0 g Ballaststoffe | 27 g Protein
25 g Fett | 285 mg Natrium | 0 g Zucker

Kräuterbutter (für rund 280 g)

250 g zimmerwarme Butter

1 Schalotte, geschält und gehackt

1 EL glatte Petersilie, gehackt

1 TL frischer Zitronensaft

Salz und Pfeffer

Butter, Schalotten, Petersilie und Zitronensaft in die Küchenmaschine mit Messereinsatz geben und gründlich verarbeiten.

Die Kräuterbutter mit dem Teigschaber mittig auf ein Stück Frischhaltefolie oder Butterbrotpapier setzen. Folie oder Papier schließen und eine Rolle von etwa vier Zentimetern Durchmesser formen. Die Enden gut schließen und die Rolle in den Kühlschrank legen. Nach etwa einer Stunde ist die Butter schnittfest. Tiefgekühlt hält sie sich bis zu drei Monate.

Bei Bedarf ein Stück Folie oder Papier entfernen und die Butter quer in 0,5 cm dicke Scheiben schneiden. Vor der erneuten Verwendung zimmerwarm werden lassen.

Anmerkung: Die Petersilie können Sie durch weitere Kräuter ergänzen oder ersetzen. Besonders empfehlenswert sind Estragon, Majoran und Basilikum.

Nährwertanalyse pro Portion: 102 Kalorien | 1 g Kohlenhydrate | 0 g Ballaststoffe | 0 g Protein
11 g Fett | 37 mg Natrium | 0 g Zucker



Steak mit gegrillten Pilzen

(für 4 Portionen)

Für dieses Rezept eignet sich praktisch jedes gute Steak oder Kotelett außer Filet Mignon, weil es das lange Marinieren schlecht verträgt. Die Kombination von Steak und Pilzen funktioniert auch bestens als Salat, zum Beispiel auf einer Portion Rucola mit Tomaten, sowie zu fast jedem Gemüse.

Besonders gut schmecken die Steaks, wenn man sie im Freien grillt. Alternativ können Sie eine Grillpfanne für den Herd verwenden, auf der das Grillfleisch auch seine Röstaromen entfalten kann.

1 Stück gutes Steakfleisch, 550 g, knapp 4 cm dick

180 ml Olivenöl extra vergine

4 EL Balsamicoessig

1 TL abgeriebene Orangenschale

4 EL glatte Petersilie, gehackt

Salz und Pfeffer

4 Portobello-Pilze, ohne Stiel

Das Steak mit Essig, Öl, Orangenabrieb und einem Esslöffel Petersilie in einen großen Zip-Beutel geben. Den Beutel verschließen und das Steak von allen Seiten in der Marinade wenden. Mindestens eine Stunde und maximal drei Stunden im Kühlschrank marinieren lassen.

Vor dem Grillen das Fleisch aus dem Kühlschrank nehmen und auf Zimmertemperatur bringen. Den Grill vorheizen oder eine Grillpfanne auf mittlerer bis hoher Stufe erhitzen.

Das Steak aus dem Zip-Beutel entnehmen und mit Salz und Pfeffer würzen.

Die Pilze in den Zip-Beutel geben, verschließen und die Pilze in der

restlichen Marinade wenden. Pilze entnehmen und mit Salz und Pfeffer würzen.

Das Steak und die Pilze (mit der Kappe nach unten) auf den vorgeheizten Grill oder in die Grillpfanne legen und zehn Minuten grillen.

Das Steak wenden und weitere zehn Minuten grillen (für »medium-rare«) oder bis das Bratenthermometer die gewünschte Garstufe anzeigt. Die Pilze dabei an den äußeren Rand des Grills schieben und dort noch etwa acht Minuten grillen, bis sie langsam verkohlen. Vom Grill nehmen. Danach auch das Steak vom Grill nehmen und fünf Minuten ruhen lassen.

Steak und Pilze in Streifen schneiden und auf einem Servierteller anrichten. Vor dem Servieren mit Petersilie garnieren.

Nährwertanalyse pro Portion: 345 Kalorien | 6 g Kohlenhydrate | 2 g Ballaststoffe | 33 g Protein
21 g Fett | 345 mg Natrium | 4 g Zucker

Gegrilltes Flanksteak (für 6 Portionen)

Was in Amerika als großes Steak gilt, läuft in Deutschland eher unter Rinderbraten, weil das Fleisch anders zerteilt wird – lassen Sie sich vom Metzger ein passendes Stück empfehlen. Würzen Sie dieses Gericht so scharf, wie es Ihnen persönlich schmeckt. Gemischte Pfefferkörner sind häufig etwas milder als schwarzer Pfeffer. Aufgeschnitten schmeckt das Fleisch in dieser Form fantastisch auf Salat oder zu gegrilltem Gemüse.

2 EL gemischte oder schwarze Pfefferkörner, grob zerstoßen

1/2 TL Cayennepfeffer

Salz

1/2 TL scharfes Paprikapulver

1/2 TL Knoblauchsatz

900 g Flanksteak vom Rind oder Kalb (1 Stück)

Den Grill vorheizen oder eine Grillpfanne auf mittlerer bis hoher Stufe erhitzen.

Den zerstoßenen Pfeffer in einer kleinen Schüssel mit Cayennepfeffer, Salz, Paprika und Knoblauchsatz mischen. Das Fleisch beidseitig großzügig mit der Gewürzmischung einreiben.

Das Flanksteak auf dem vorgeheizten Grill (oder in der Grillpfanne) sechs Minuten grillen. Wenden und weitere sieben Minuten grillen (für »medium-rare«), nach Belieben auch länger (mit dem Bratenthermometer prüfen).

Das Fleisch vom Grill nehmen und drei Minuten auf dem Schneidbrett ruhen lassen. Schräg in dünne Scheiben schneiden und appetitlich anrichten.

Nährwertanalyse pro Portion: 234 Kalorien | 2 g Kohlenhydrate | 1 g Ballaststoffe | 31 g Protein

11 g Fett | 189 mg Natrium | 0 g Zucker

Texanisches Rib-Eye-Steak (für 4 Portionen)

Ein Rib-Eye-Steak kann mit oder ohne Knochen daherkommen. Ich bevorzuge die Variante mit Knochen. Das Rib-Eye-Steak sollte kräftig mit Fett durchzogen und schön zart sein. Falls Sie mal auf ein Büffel-Rib-Eye stoßen, sollten Sie zugreifen; es schmeckt fantastisch. Die grüne Chilisauce ist so mild, dass sie Fleisch und Geflügel aller Art ein wenig Würze verleiht. Gut verschlossen hält sie sich im Kühlschrank maximal zwei Wochen.

500 g frische, milde grüne Chilis

2 EL Kokosöl

1 große Zwiebel, geschält und gehackt

1 TL Knoblauch, gehackt

1/4 Liter Rinderbrühe (siehe [Grundrezept Brühe](#))

Salz und Pfeffer

4 Rib-Eye-Steaks (je 300 g), knapp 4 cm dick

2 TL getrocknete Chilis, gehackt

Den Ofen auf 230 °C vorheizen.

Die frischen Chilis auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech etwa 20 Minuten backen, bis die Haut beginnt schwarz zu werden. Anschließend aus dem Ofen nehmen und abkühlen lassen, bis man sie häuten und entkernen kann.

Das Öl in einem Topf auf mittlerer Stufe erhitzen. Zwiebel und Knoblauch hinzufügen und drei Minuten anbraten. Die restlichen Chilis und die Rinderbrühe hinzufügen. Salzen und pfeffern. Zum Kochen bringen und in etwa 20 Minuten gut andicken lassen.

Die Sauce im Standmixer gleichmäßig pürieren, dabei den Deckel mit einem

Handtuch zuhalten (damit die Hitze ihn nicht hochdrückt), in eine Sauciere füllen, warm stellen und später zu den Steaks reichen.

Den Grill vorheizen und mit Öl bepinseln oder eine Grillpfanne auf mittlerer bis hoher Stufe erhitzen.

Das Steak beidseitig mit den gemahlenen Chilis, Salz und Pfeffer würzen. Auf dem vorgeheizten Grill (oder in der Grillpfanne) zehn Minuten grillen. Wenden und weitere zwölf Minuten grillen (»medium-rare«, Bratenthermometer bei 57 °C), nach Belieben auch länger.

Vom Grill nehmen und die Sauce dazu reichen.

Nährwertanalyse pro Portion: 754 Kalorien | 14 g Kohlenhydrate | 3 g Ballaststoffe | 79 g Protein 42 g Fett | 396 mg Natrium | 7 g Zucker

Rinderschmorbraten (für 6 Portionen)

Einen köstlicheren Schmorbraten gibt es nicht. Das Zwiebelaroma durchzieht das Fleisch beim langsamen Schmoren und ergibt eine unglaublich leckere Sauce.

1,2 kg Rinderschmorbraten (eher flach und lang)

Salz und Pfeffer

2 EL Avocadoöl

6 große Zwiebeln, geschält und in dünnen Ringen

1 EL Knoblauch, gehackt

Das Fleisch mit Salz und Pfeffer würzen.

Das Öl in einem Dutch Oven (spezieller gusseiserner Feuertopf mit Deckel) auf mittlerer Stufe erhitzen. Das gewürzte Fleisch hineingeben und unter häufigem Wenden etwa fünf Minuten von allen Seiten anbräunen.

Das Fleisch herausnehmen und die Zwiebeln und den Knoblauch in den Topf geben. Das Fleisch auf die Zwiebeln legen, Deckel aufsetzen und etwa zwei Stunden garen, bis die Zwiebeln zu Sauce zerfallen sind. Nach ungefähr einer Stunde können Sie die Hitzezufuhr herunterschalten. Lassen Sie jedoch den Deckel auf dem Topf, sonst verdampft der Zwiebelsaft.

Am Ende der Garzeit das Fleisch herausnehmen und quer zur Faser in dünne Scheiben schneiden. Auf einem Teller anrichten und die Zwiebelsauce darüberlöffeln. Sofort servieren.

Nährwertanalyse pro Portion: 303 Kalorien | 15 g Kohlenhydrate | 3 g Ballaststoffe | 34 g Protein 11 g Fett | 445 mg Natrium | 6 g Zucker

Hackbraten mit Eiern (für 6 Portionen)

Ich frage mich wirklich, welche Köchin irgendwann auf die Idee kam, hartgekochte Eier im Hackfleischmantel in den Ofen zu schieben. Offenbar hatte sie das Konzept der hirnfrendlichen Ernährung bereits verinnerlicht. Warum ich sicher bin, dass es eine Frau war? Nun, sie hatte garantiert eine hungrige Familie zu versorgen, und Mütter in der Not sind ausgesprochen erfinderisch.

360 g Rinderhackfleisch

360 g Schweinehackfleisch

1 große Zwiebel, geschält und fein gehackt

225 g geriebener Parmesan

1 EL frisches Basilikum, fein gehackt

1 TL frischer Oregano, fein gehackt

1 TL Knoblauch, gehackt

1 großes Ei

Salz und Pfeffer

3 große, hartgekochte Eier geschält

1/4 Liter Rinderbrühe (siehe [Grundrezept Brühe](#))

2 Tomaten, gewürfelt, mit Saft

1 EL Olivenöl extra vergine

Den Ofen auf 175 °C vorheizen.

Das Hackfleisch mit einer Gabel mit Zwiebeln, Käse, Basilikum, Oregano und Knoblauch verkneten. Das rohe Ei hinzugeben, mit Salz und Pfeffer würzen und gründlich durcharbeiten.

Eine Hälfte der Fleischmasse auf ein Backblech setzen und zu einem etwa zehn Zentimeter breiten Rechteck formen. Die hartgekochten Eier in die

Mitte des Rechtecks legen. Das restliche Fleisch über den Eiern verteilen und mit beiden Händen einen nahtlosen, annähernd rechteckigen Braten formen.

Die Brühe in einer kleinen Schale mit den Tomatenwürfeln verrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Den Hackbraten rundherum großzügig mit Öl einpinseln. Die Brühe auf das Blech gießen und das Blech in den Ofen schieben.

Beim Backen den Hackbraten gelegentlich mit der Flüssigkeit vom Backblech bestreichen. Nach 45 Minuten die Garstufe prüfen: ein Bratenthermometer sollte im dicksten Teil des Hackbratens 68 bis 69 °C anzeigen.

Den Hackbraten aus dem Ofen nehmen und circa zehn Minuten ruhen lassen, danach in dicke Scheiben schneiden. Die Scheiben auf einer Servierplatte anrichten und eventuell den übrigen Bratensaft darüberlöffeln. Heiß oder zimmerwarm servieren.

Nährwertanalyse pro Portion: 376 Kalorien | 4 g Kohlenhydrate | 1 g Ballaststoffe | 34 g Protein
23 g Fett | 633 mg Natrium | 2 g Zucker

Klassischer Grillteller (für 4 Portionen)

Männer lieben Grillteller – überall auf der Welt. Auch Innereien oder Würste dürfen darauf auftauchen. Typische Beilagen sind körniger Senf und Mixed Pickles. Am leichtesten geht die Zubereitung im Freien auf dem großen Grill. Ansonsten müssen Sie portionsweise mit der Grillpfanne arbeiten.

2 Tomaten, entkernt und quer halbiert

6 EL geklärte Butter (siehe [Geklärte Butter](#)), Ghee oder geschmolzene Butter
Salz und Pfeffer

2 EL geriebener Parmesan

2 rote Zwiebeln, geschält und quer halbiert

4 dicke Champignonköpfe ohne Stiel (geschlossen)

1 Rumpsteak (450 g)

2 kleine Scheiben Kalbsleber (je 75 g), halbiert

4 Lammkoteletts (je 150 g)

90 g Bauchspeck (4 dicke Scheiben)

Den Grill vorheizen oder eine Grillpfanne auf mittlerer bis hoher Stufe erhitzen.

Die aufgeschnittenen Seiten der Tomaten mit etwas zerlassener Butter bepinseln. Mit Salz und Pfeffer würzen und mit Parmesan bestreuen.

Die Zwiebelhälften auf kurze Metallspieße aufspießen, damit sie beim Grillen nicht aus der Form geraten. Die aufgeschnittenen Seiten mit zerlassener Butter bepinseln, salzen und pfeffern.

Die Champignons, Steak, Leber und Lammkoteletts ebenfalls mit Butter bepinseln und mit Salz und Pfeffer würzen.

Das Steak auf die Mitte des Grills legen, Deckel schließen und zehn Minuten grillen. Deckel öffnen, Leber, Lammkoteletts, Speckscheiben, Tomaten, Zwiebeln und Pilze auf den Grill legen und mitgrillen. Das Lamm soll dabei möglichst in der heißeren Mitte liegen. Deckel schließen und weitere zehn Minuten grillen. Leber, Lamm, Speck und Zwiebel einmal wenden. Das Steak müsste jetzt »medium-rare« sein, das Lamm »medium«. Natürlich können Sie auch ein Bratenthermometer verwenden. Prüfen Sie bereits ab sechs Minuten Grillzeit die Leber, den Speck und das Gemüse, damit diese nicht zu trocken werden. (Mit einer Grillpfanne müssen Sie in mehreren Etappen arbeiten.)

Alles Fleisch und Gemüse vom Grill nehmen. Die Spieße aus den Zwiebeln ziehen.

Das Steak in Scheiben aufschneiden und gleichmäßig auf vier Teller verteilen. Auf jeden Teller ein Lammkotelett, ein Stück Leber, eine Scheibe Schinken, eine halbe Zwiebel, eine halbe Tomate und einen Pilz setzen und gleich servieren.

Nährwertanalyse pro Portion: 502 Kalorien | 11 g Kohlenhydrate | 2 g Ballaststoffe | 41 g Protein 32 g Fett | 480 mg Natrium | 5 g Zucker

Cowboyburger mit Salsa (für 4 Portionen)

Ein bisschen Wildwesteinfluss tut dem Geschmack des herkömmlichen Burgers richtig gut. Die Burger und die Salsa dürfen beliebig scharf ausfallen – nehmen Sie so viele Chilis, wie es Ihnen und den Mitessern guttut.

240 g Rumpsteak, gehackt

240 g Schweinehackfleisch

3 Handvoll rote Paprikaschote, fein gehackt

2 EL rote Zwiebel, geschält und fein gehackt

2 TL getrocknete Chilis, gehackt

1/2 TL gemahlener Kreuzkümmel

Salz und Pfeffer

250 ml Tomaten-Zwiebel-Salsa (siehe [Tomaten-Zwiebel-Salsa](#))

Den Grill vorheizen und mit Öl bepinseln oder eine Grillpfanne oder gusseiserne Bratpfanne auf mittlerer bis hoher Stufe erhitzen.

Das Hackfleisch mit den übrigen Zutaten gründlich verkneten und mit den Händen zu vier gleichgroßen Burgern formen.

Die Burger auf dem vorgeheizten Grill (oder in der Grillpfanne) fünf Minuten grillen. Wenden und weitere fünf Minuten grillen (beim Prüfen mit dem Bratenthermometer 71 °C), nach Belieben auch länger. Zum Anrichten mit Salsa garnieren.

Nährwertanalyse pro Portion: 225 Kalorien | 8 g Kohlenhydrate | 2 g Ballaststoffe | 22 g Protein
12 g Fett | 301 mg Natrium | 4 g Zucker

Tomaten-Zwiebel-Salsa (für etwa 300 ml)

250 g Roma-Tomaten, gehäutet, entkernt und grob gehackt

1 kleine rote Zwiebel, geschält und grob gehackt

1 Knoblauchzehe, geschält

1/2 TL scharfe rote Chilis, entkernt und gehackt (Menge nach Geschmack)

1/2 TL frischer Limettensaft

4 EL Koriandergrün, gehackt

Salz und Pfeffer

Tomaten und Zwiebeln in einer Schüssel mischen. Knoblauch und Chili unterrühren. Zum Schluss den Limettensaft hinzugeben, Koriander unterheben und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Falls die Sauce nicht sofort verzehrt wird, abdecken und maximal acht Stunden im Kühlschrank aufheben.

Nährwertanalyse pro Portion (4 Esslöffel): 22 Kalorien | 5 g Kohlenhydrate | 1 g Ballaststoffe
1 g Protein | 0 g Fett | 77 mg Natrium | 3 g Zucker

Gegrillte Kalbskoteletts mit Rucola

(für 4 Portionen)

Dieses Gericht möchten Sie bestimmt regelmäßig auf den Tisch bringen. Deshalb brauchen Sie definitiv eine Grillpfanne für den Herd. Das Fleisch bekommt zwar nicht den typischen Rauchgeruch der Holzkohle, aber so kann man wenigstens das ganze Jahr grillen, und die Koteletts sehen sehr appetitlich aus. Schweinekoteletts lassen sich nach demselben Rezept zubereiten.

2 EL Olivenöl extra vergine

1 EL frischer Zitronensaft

4 Kalbskoteletts (je 210 g)

Salz und Pfeffer

1-2 Bund Rucola

6 EL Balsamicovinaigrette (siehe [Balsamicovinaigrette](#))

Den Grill vorheizen und mit Öl einpinseln oder eine Grillpfanne auf mittlerer bis hoher Stufe erhitzen.

Olivenöl und Zitronensaft verrühren und die Koteletts großzügig damit bestreichen. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Die Koteletts auf dem vorgeheizten Grill oder in der Grillpfanne unter gelegentlichem Wenden etwa zehn Minuten grillen, bis das Bratenthermometer 55 °C anzeigt oder die erwünschte Garstufe erreicht ist. Vom Grill nehmen und fünf Minuten ruhen lassen.

Den Rucola waschen, trocken schütteln, die Stiele kürzen und in eine Schüssel geben, mit der Hälfte der Vinaigrette beträufeln und wenden.

Den angemachten Salat gleichmäßig auf vier Teller verteilen. Jeweils ein

Kotelett darauf anrichten, mit der restlichen Vinaigrette beträufeln und servieren.

Nährwertanalyse pro Portion: 354 Kalorien | 2 g Kohlenhydrate | 0 g Ballaststoffe | 25 g Protein
28 g Fett | 455 mg Natrium | 1 g Zucker

Saltimbocca (für 4 Portionen)

Ein beliebter Klassiker aus dem Mittelmeerraum, der von Spanien bis Griechenland verzehrt wird. In Rom wird die Sauce meist mit Marsala zubereitet und erhält dadurch einen Hauch Süße. Mit ein paar Kapern wird die Sauce salziger.

2 EL und 1 TL frischer Salbei, gehackt

2 EL frischer Rosmarin, gehackt

2 TL Knoblauch, gehackt

4 Kalbsschnitzel (je 120 g)

4 dünne Scheiben Prosciutto

125 g und 3 EL Butter

2 EL Olivenöl extra vergine

Salz und Pfeffer

125 ml trockener Weißwein

2 EL frischer Zitronensaft

Zwei Esslöffel Salbei in einer kleinen Schüssel mit Rosmarin und Salbei verrühren.

Die Kalbsschnitzel auf einer sauberen Arbeitsfläche auslegen. Nacheinander gleichmäßig mit der Gewürzmischung bestreuen und mit je einer Scheibe Prosciutto belegen.

Die Schnitzel von einer Seite zur anderen zu je einer festen »Zigarre« aufrollen. Jedes Röllchen wie ein Geschenk so mit Küchengarn verschnüren, dass eine Schlinge um die Mitte führt und eine um die Längsseite.

125 Gramm Butter und das Olivenöl in einer großen Pfanne auf mittlerer

Stufe erhitzen. Die Fleischpäckchen salzen und pfeffern und in die heiße Pfanne geben. Unter gelegentlichem Wenden in fünf Minuten von allen Seiten anbräunen. Wein und Zitronensaft hinzufügen und zum Kochen bringen. Hitze herunterschalten, zudecken und etwa 20 Minuten auf kleiner Stufe vor sich hin köcheln lassen, bis das Fleisch schön zart ist.

Das Fleisch auf einem Servierteller anrichten. Das Garn vorsichtig mit einer Küchenschere durchschneiden und entfernen.

Die Pfanne noch einmal kräftig erhitzen und die restliche Butter und den Teelöffel Salbei in die Sauce rühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Das Fleisch mit der Sauce begießen und gleich servieren.

Nährwertanalyse pro Portion: 644 Kalorien | 3 g Kohlenhydrate | 0 g Ballaststoffe | 32 g Protein
53 g Fett | 625 mg Natrium | 0 g Zucker

Kalbsleber und Zwiebeln (für 4 Portionen)

Niemand mag eine zähe, trockene Leber, doch bei sorgfältiger, rascher Zubereitung bleibt sie zart und hat einen milden Geschmack. Und mit den süßlichen roten Zwiebeln zusammen wird Leber rasch zum Lieblingsgericht.

6 EL Butter

4 EL Olivenöl extra vergine

5 große rote Zwiebeln, geschält und in dünnen Ringen

Salz und Pfeffer

3 EL Balsamicoessig

450 g Kalbsleber in dicken Scheiben

Vier Esslöffel Butter und einen Esslöffel Olivenöl in einer großen Pfanne auf mittlerer Stufe erhitzen. Die Zwiebeln ins heiße Fett geben und mit Salz und Pfeffer würzen. Die Hitze herunterstellen und unter gelegentlichem Rühren 20 Minuten kochen, bis die Zwiebeln ihren Saft weitgehend ausgeschwitzt haben. Den Essig hinzufügen und weitere zehn Minuten garen. Die restlichen zwei Esslöffel Butter unterrühren. Sobald die Butter geschmolzen ist, die Pfanne vom Herd nehmen und einen Deckel aufsetzen, damit die Zwiebeln warm bleiben.

Jede Scheibe Leber großzügig mit zwei Esslöffeln Olivenöl bepinseln. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Eine Grillpfanne auf mittlerer Stufe erhitzen. Die heiße Pfanne mit Olivenöl auspinseln, dann die Leber hineinlegen und etwa vier Minuten garen, bis beide Seiten schön braun sind; dabei einmal wenden. Achtung, Leber sollte nicht zu lange braten, sonst wird sie schnell hart und trocken.

Die Leber vom Herd nehmen, auf einen Servierteller legen und mit warmen Zwiebeln bedeckt servieren.

Nährwertanalyse pro Portion: 459 Kalorien | 22 g Kohlenhydrate | 3 g Ballaststoffe | 23 g Protein 32 g Fett | 648 mg Natrium | 9 g Zucker

Gebratene Lammkeule mit Ingwersauce

(für 6 Portionen)

Eine Lammkeule wird zum Grillen gern per Schmetterlingsschnitt aufgeschnitten. Eine kleine Lammkeule können Sie aber auch am Stück zubereiten. Ich brate die Keule gern die erste Viertelstunde im sehr heißen Ofen an und schalte dann die Temperatur herunter. Dieses Rezept hier eignet sich für große Keulen. Als Faustregel gelten 22 Minuten pro 450 Gramm (»blutig«). Oder Sie bestimmen die gewünschte Garstufe mit dem Bratenthermometer.

Wer auf die Ingwersauce verzichten möchte, kann frische Kräuter (jegliche persönliche Mischung) in das Olivenöl rühren und das Fleisch damit einreiben. Die Kräuter verleihen dem saftigen, aromatischen Lammfleisch einen Hauch Frische.

1 Lammkeule (etwa 1,5 kg), ohne dicke Fettränder

4 EL Olivenöl extra vergine

Salz und Pfeffer

2 Tomaten, gehäutet, entkernt und gehackt

1 EL Ingwer, fein gerieben

1 TL Knoblauch, gehackt

4 EL trockener Weißwein

2 EL zimmerwarme Butter

4 EL frische Minze, gehackt

Den Ofen auf 230 °C vorheizen.

Das Lamm gründlich mit Öl bepinseln und mit Salz und Pfeffer würzen. Auf dem Rost über einer Fettpfanne in etwa 15 Minuten von allen Seiten anbräunen, dabei gelegentlich wenden. Die Hitze auf 165 °C herunterschalten, und ohne zu wenden, rund 50 Minuten weiterbraten, bis das Bratenthermometer 60 °C anzeigt (für »blutig«) oder die gewünschte

Garstufe erreicht ist (bei 74 °C ist das Fleisch sehr gründlich durchgebraten).

In der Zwischenzeit die Sauce vorbereiten. Die Tomaten mit Ingwer und Knoblauch in die Küchenmaschine mit Messereinsatz geben und zu einer stückigen Mischung verarbeiten. In einen kleinen beschichteten Topf füllen, auf mittlerer Stufe zum Kochen bringen und unter Rühren fünf Minuten leicht kochen lassen.

Wein und Butter hinzufügen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Erneut aufsetzen und etwa fünf Minuten köcheln lassen, bis der Alkohol ein Stück weit verdampft ist. Vom Herd nehmen und die Minze unterziehen. Abdecken, damit die Sauce bis zum Servieren warm bleibt.

Das Lamm aus dem Ofen nehmen und einige Minuten ruhen lassen. Danach quer zur Faser aufschneiden und auf einer Servierplatte anrichten. Die warme Sauce separat servieren.

Nährwertanalyse pro Portion: 371 Kalorien | 2 g Kohlenhydrate | 0 g Ballaststoffe | 36 g Protein
23 g Fett | 282 mg Natrium | 1 g Zucker

Gegrillte Lammkeule mit Auberginenkompott (für 6 Portionen)

Lamm und Aubergine sind in Griechenland eine beliebte Kombination. Dieses Rezept ist eine sehr typische Variante. Gegrillt ist es ein sommerlicher Gaumenschmaus. Andererseits kann man das Lamm so leicht im Ofen zubereiten ([Gebratene Lammkeule mit Ingwersauce](#)), dass es auch im Winter ein Festessen ergibt. Fleisch und Kompott schmecken heiß oder zimmerwarm.

180 ml Olivenöl extra vergine

1 EL frischer Zitronensaft

1 EL Selleriesamen

1 TL gemahlener Kreuzkümmel

1 TL geräuchertes Paprikapulver

1 Lammkeule (1,3 kg), mit Schmetterlingsschnitt aufgeschnitten

1 mittelgroße Aubergine, schräg in 1 cm dicke Scheiben geschnitten

2 rote Tomaten, quer halbiert

Salz und Pfeffer

1 Zwiebel, geschält und fein gehackt

4 EL grüne Oliven, gehackt

1 EL gebackener, zerdrückter Knoblauch (siehe [Knoblauch](#))

1 EL Rotweinessig

2 TL Kapern, gehackt

1 EL glatte Petersilie, gehackt

125 Milliliter Olivenöl mit Zitronensaft, Selleriesamen, Kreuzkümmel und

Paprikapulver verrühren und das Lamm großzügig damit bepinseln. Den Rest für später aufbewahren. Die Marinade 30 Minuten einwirken lassen.

Den Grill vorheizen und mit Öl bepinseln oder den Backofen auf 200 °C vorheizen.

Die Auberginenscheiben und die Tomaten mit dem übrigen Olivenöl bepinseln. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Das Gemüse auf den vorgeheizten Grill legen. Die Aubergine unter gelegentlichem Wenden acht Minuten anbraten, bis sie gerade eben gar und relativ dunkel gebräunt ist. Die Tomaten mit der Haut nach unten vier Minuten grillen, ohne sie zu wenden. Sie sollen nur etwas weich werden. Das Gemüse vom Grill nehmen und beiseitestellen. Den Grill nicht abschalten.

Alternativ Auberginen und Tomaten auf einem Backblech im vorgeheizten Ofen backen und hin und wieder wenden. Die Auberginen benötigen 15 Minuten, die Tomaten zehn Minuten Garzeit. Den Ofen nicht abstellen, wenn Sie darin noch das Lamm braten wollen.

Die Lammkeule mit Salz und Pfeffer würzen und auf den heißen Grill legen. Unter gelegentlichem Wenden zwölf Minuten grillen und dabei mit dem restlichen Kräuteröl bepinseln. Danach das Lamm auf den kühleren Teil des Grills schieben. Abdecken und etwa 18 Minuten weitergrillen, bis ein Bratenthermometer im dicksten Teil der Keule 60 °C anzeigt (für »blutig«) oder die gewünschte Garstufe erreicht ist. Dabei gelegentlich mit Öl bepinseln. Alternativ das Lamm auf dem Grillrost über der Fettpfanne im vorgeheizten Ofen etwa 30 Minuten braten (Garstufe wie beim Grillen bestimmen).

In der Zwischenzeit das Kompott zubereiten. Die Aubergine und die Tomaten in die Küchenmaschine mit Messereinsatz geben. Unter kurzem Pulsieren

nicht zu fein hacken.

In eine Schüssel füllen und mit Zwiebeln, Oliven, Knoblauch, Essig und Kapern verrühren. Mit Salz und Pfeffer würzen und 30 Minuten ziehen lassen. Danach die Petersilie unterheben und in einer Salatschüssel anrichten.

Das Lamm vom Grill oder aus dem Ofen holen und einige Minuten ruhen lassen. Danach quer zur Faser aufschneiden und auf einer Servierplatte anrichten. Das Kompott separat dazu reichen.

Anmerkung: Für einen Schmetterlingsschnitt beim Lamm wird zunächst der Knochen entfernt. Danach wird das Fleisch so aufgeschnitten, dass es in der Mitte nach beiden Seiten aufklappt. Anschließend leicht flach drücken, bis es einem Schmetterling ähnelt. Eine frische Keule bereitet der Metzger auf Wunsch entsprechend vor.

Nährwertanalyse pro Portion: 450 Kalorien | 10 g Kohlenhydrate | 3 g Ballaststoffe | 43 g Protein 27 g Fett | 469 mg Natrium | 4 g Zucker

Lamm und Fenchel mit Minzsalat

(für 4 Portionen)

Noch so ein typisch griechisches Lammrezept mit Fenchel, Schafskäse, Olivenöl, Minze und Oregano (griechischer Oregano schmeckt einmalig aromatisch). Dieses leichte Gericht macht viel her und eignet sich für ein Alltagsessen ebenso wie für Gäste.

3 große Fenchelknollen

2 EL Rotweinessig

4 EL Olivenöl extra vergine

2 EL frischer Oregano, gehackt

Salz

Schwarze Pfefferkörner, zerstoßen

1 Lammlende ohne Knochen (etwa 550 g)

1 großes Bund frische Minze, gehackt

150 g Schafskäse (Feta), zerkrümelt

1 EL abgeriebene Orangenschale

1 EL frischer Zitronensaft

2 EL Kürbiskerne, geröstet

Den Ofen auf 200 °C vorheizen. Ein Backblech mit Backpapier auslegen.

Dunkle oder beschädigte Stellen am Fenchel abschneiden, das Fenchelgrün aufheben. Die Knollen mit einem scharfen Messer längs in insgesamt acht Scheiben schneiden. Vom Fenchelgrün so viel hacken, dass es einen Esslöffel Füll, den Rest für den Salat aufheben (etwa sechs Esslöffel).

Essig, Öl und Oregano mit dem gehackten Fenchelgrün verrühren. Mit Salz

und Pfeffer würzen. Die Fenchelscheiben und das Lamm großzügig damit bepinseln.

Den Fenchel auf dem vorbereiteten Backblech verteilen und das Lamm in einer ausreichend großen Backform auf den Rost stellen. Beides in den vorgeheizten Ofen schieben und etwa zwölf Minuten backen, bis der Fenchel appetitlich gefärbt und durchgegart ist. Bei 60 °C hat das Lamm innen die Garstufe »blutig«. Wer es lieber durchgebratener mag, gart es länger.

In der Zwischenzeit den Salat vorbereiten. Hierfür die Minze in einer Schüssel mit dem restlichen Fenchelgrün und dem Feta vermischen. Orangenabrieb und Zitronensaft darübergeben, mit Salz und Pfeffer abschmecken und den Salat wenden.

Das Lamm aus dem Ofen nehmen und fünf Minuten ruhen lassen. Danach quer in dicke Scheiben schneiden.

Auf vier Teller je zwei Scheiben gebackenen Fenchel legen und das Lammfleisch gleichmäßig verteilen. Den Salat obenauf setzen, mit Kürbiskernen bestreuen und sofort servieren.

Nährwertanalyse pro Portion: 565 Kalorien | 11 g Kohlenhydrate | 4 g Ballaststoffe | 34 g

Protein

44 g Fett | 720 mg Natrium | 5 g Zucker

Geschmorte Lammhaxe mit Oliven

(für 4 Portionen)

In den letzten Jahren hat sich Lammhaxe zu einem Dauerbrenner entwickelt. Sie sind fleischig, aromatisch und leicht zuzubereiten. Zudem kann man sie morgens vorbereiten und tagsüber nebenbei vor sich hin schmurgeln lassen. Das Abendessen ist dann in Minutenschnelle fertig.

3 EL Olivenöl extra vergine

4 Lammhaxen

Salz und Pfeffer

2 Handvoll Lauch, gehackt (weißer und grüner Anteil)

1 EL Knoblauch, gehackt

1 Selleriestange, geschält und gehackt

2 Handvoll Steckrüben, gewürfelt

250 ml trockener Rotwein

750 ml Hühnerbrühe (siehe [Grundrezept Brühe](#))

1 große Dose Tomaten, gewürfelt mit Saft

1 TL frischer Rosmarin, gehackt

1 TL frischer Thymian, gehackt

1 TL frisches Basilikum, gehackt

1 TL glatte Petersilie, gehackt

3 Handvoll grüne Oliven, entsteint

Den Ofen auf 175 °C vorheizen.

Das Öl in einem Dutch Oven (gusseiserner Topf mit Deckel) auf mittlerer Stufe erhitzen. Die Lammhaxen mit Salz und Pfeffer würzen und im heißen

Öl etwa zehn Minuten von allen Seiten gründlich anbraten. Auf einen Teller legen.

Bis auf einen Esslöffel alles Fett aus dem Topf schöpfen. Lauch und Knoblauch drei Minuten darin anbraten. Sellerie und Steckrübenwürfel hinzugeben und weitere vier Minuten garen.

Den Rotwein hinzufügen und zum Kochen bringen. Beim Kochen unter ständigem Rühren mit einem Holzlöffel alle Krusten vom Boden lösen, bis der Wein nach etwa sieben Minuten verdampft. Die Hühnerbrühe hinzugießen und erneut zum Kochen bringen. Tomaten, Rosmarin, Thymian, Basilikum und Petersilie unterrühren und wieder aufkochen.

Die Lammhaxen in den Topf geben und erneut mit Salz und Pfeffer würzen. Zugedeckt eine Stunde im Ofen schmoren lassen. Den Deckel abnehmen, die Oliven hinzufügen und noch eine Stunde schmoren, bis das Fleisch sich leicht vom Knochen löst. Ofenfrisch servieren.

Nährwertanalyse pro Portion: 472 Kalorien | 20 g Kohlenhydrate | 3 g Ballaststoffe | 30 g Protein 25 g Fett | 768 mg Natrium | 9 g Zucker

Turbomoussaka (für 4 Portionen)

Moussaka ist ein griechisches Traditionsgericht, bei dem Lamm, Tomaten, Auberginen und viele süße Gewürze mit Paniermehl oder Brotresten und einer gehaltvollen Béchamelsauce gebacken werden. Unsere Variante ist dagegen bescheiden, aber im Handumdrehen zusammengestellt und schmeckt am Folgetag noch genauso gut. Wer Zimt und Pimentpfeffer liebt, kann der Gewürzmischung für das Lammfleisch je einen halben Teelöffel davon hinzufügen. Zu Moussaka empfiehlt sich immer ein frischer grüner Salat.

2 EL Avocadoöl

1 große Zucchini

450 g Lammhackfleisch

1 EL glatte Petersilie, gehackt

1 TL frischer Oregano, gehackt (und etwas zum Garnieren)

1 TL Knoblauch, gehackt

1 großes Ei

Salz und Pfeffer

150 g Schafskäse (Feta), zerkrümelt

8 Scheiben Aubergine (je 1 cm dick und 15 cm lang)

120 g Ricotta aus Schafsmilch

150 g Mozzarella, geraspelt

Den Ofen auf 175 °C vorheizen. Ein Backblech mit Backpapier auslegen und das Backpapier großzügig mit einem Esslöffel Avocadoöl einpinseln.

Die Zucchini raspeln und auf ein sauberes Geschirrtuch geben. Das Tuch fest zusammendrehen und möglichst viel Zucchiniensaft auspressen.

Die ausgedrückten Zucchini raspel mit dem Lammfleisch, Petersilie, Oregano

und Knoblauch verkneten. Das Ei hinzufügen, mit Salz und Pfeffer würzen und erneut verkneten. Den Feta vorsichtig unterheben – er soll gleichmäßig verteilt sein, aber nicht zerquetscht werden.

Vier Scheiben Aubergine nebeneinander auf dem Backblech auslegen. Die Hackfleischmasse gleichmäßig darauf verteilen und behutsam flach klopfen, so dass ein ebener Belag entsteht. Je eine zweite Scheibe Aubergine obenauf legen und diese großzügig mit dem zweiten Esslöffel Avocadoöl bepinseln.

Ricotta und Mozzarella in einer Schüssel verrühren und dann gleichmäßig auf die geölten Auberginendeckel setzen. Glatt streichen.

Moussaka im vorgeheizten Ofen etwa 45 Minuten backen, bis der Käse goldbraun und das Lammfleisch vollständig durchgebacken ist. Aus dem Ofen nehmen und mit dem restlichen Oregano garnieren. Auf vier Tellern je eine Turbomoussaka anrichten und servieren.

Nährwertanalyse pro Portion: 657 Kalorien | 22 g Kohlenhydrate | 2 g Ballaststoffe | 48 g Protein 52 g Fett | 780 mg Natrium | 6 g Zucker

Gefüllte Schweinelende (für 6 Portionen)

Fleisch von freilaufenden Schweinen schmeckt deutlich intensiver und besitzt eine kräftigere Maserung als Fleisch aus Massentierhaltung. Die Walnüsse und das Walnussöl verleihen diesem Gericht einen zusätzlichen unvergleichlichen Geschmack, der sehr gut zum Fleisch passt. Dieses Rezept ergibt ein wunderbares Sonntagsessen und eignet sich für die Gästebewirtung. Als Beilage empfiehlt sich sautierter Mangold.

1 Schweinelende (etwa 1,3 kg)

3 EL Butter

6 Handvoll Mangold, gehackt

1/2 Zwiebel, geschält und gerieben

1 TL Knoblauch, gehackt

Salz und Pfeffer

2 EL Walnussöl

250 ml trockener Weißwein

1 Handvoll Walnusskerne, gehackt

Den Ofen auf 200 °C vorheizen.

Die Lende mit einem scharfen Messer vorsichtig von der Seite her zur Mitte hin anstechen und aufschneiden, ohne sie ganz durchzuschneiden. Gleichmäßig ausklappen. Anschließend von innen nach außen durch das dickere Stück eine zweite Klappe öffnen. Das ganze Stück Fleisch vorsichtig flach drücken. Mit Frischhaltefolie abdecken, bis das Fleisch Zimmertemperatur erreicht hat.

Die Butter in einer Pfanne auf mittlerer Stufe erhitzen. Mangold, Zwiebel und Knoblauch darin in etwa vier Minuten gerade eben weich dünsten. Mit Salz

und Pfeffer würzen.

Die Folie vom Fleisch abziehen und die Schweinelende gleichmäßig mit Mangold bedecken. Seitlich etwa einen Fingerbreit Abstand lassen. Sauber aufrollen und mit Küchengarn fest verschnüren. Anschließend von außen mit Walnussöl einreiben und erneut mit Salz und Pfeffer würzen.

Den Rollbraten in eine Backform setzen und den Wein hinzugießen. Im vorgeheizten Ofen etwa 30 Minuten backen, bis der Braten eine schöne Farbe hat. Die Walnüsse hinzufügen, die Hitze auf 190 °C herunterschalten und noch etwa eine Stunde weiterbraten, bis ein Bratenthermometer im dicksten Teil des Bratens 71 °C anzeigt. Aus dem Ofen nehmen und 15 Minuten ruhen lassen.

Das Küchengarn entfernen und die Lende quer in Scheiben schneiden. Mit Bratensaft beträufeln, die Walnüsse darüberstreuen und frisch servieren.

Nährwertanalyse pro Portion: 407 Kalorien | 4 g Kohlenhydrate | 2 g Ballaststoffe | 46 g Protein
23 g Fett | 356 mg Natrium | 1 g Zucker

Schweinelende mit Zwiebelmarmelade

(für 4 Portionen)

Ein einfaches Gericht und dennoch einfach köstlich! Schweinelende ist sehr schnell fertig, und die Marmelade kann man vorher kochen. So steht das Essen auch unter der Woche in einer halben Stunde auf dem Tisch. Schweinelende bitte nicht zu lange braten, sonst wird das Fleisch zäh.

1 Schweinelende (circa 550 g)

1 EL Olivenöl extra vergine

Salz und Pfeffer

125 ml Zwiebelmarmelade (siehe [Zwiebelmarmelade](#))

Den Ofen auf 200 °C vorheizen.

Die Schweinelende mit beiden Händen mit Olivenöl einreiben. Großzügig mit Salz und Pfeffer würzen.

Die Lende in eine große ofenfeste Pfanne bei starker Hitze unter häufigem Wenden in etwa fünf Minuten von allen Seiten anbraten. In den vorgeheizten Ofen stellen und 20 Minuten backen, bis ein Bratenthermometer in der Mitte 63 °C anzeigt. Aus dem Ofen nehmen und fünf Minuten ruhen lassen. Quer in dünne Scheiben schneiden.

Die Zwiebelmarmelade auf eine Servierplatte streichen und die Fleischscheiben leicht überlappend darauf anrichten. Guten Appetit!

Nährwertanalyse pro Portion (einschließlich zwei Esslöffeln Zwiebelmarmelade): 221 Kalorien
4 g Kohlenhydrate | 1 g Ballaststoffe | 27 g Protein | 10 g Fett | 241 mg Natrium | 2 g Zucker

Zwiebelmarmelade (für etwa 750 ml)

120 g Butter

10 große rote Zwiebeln, geschält und in Ringen

3 EL Balsamicoessig

2 TL gemahlener Zimt

1/2 TL gemahlene Nelken

1/2 TL gemahlener Kardamom

Salz und Pfeffer

Die Butter in einer großen Pfanne auf kleiner bis mittlerer Hitze zerlassen. Die Zwiebeln hinzufügen, Deckel aufsetzen und unter gelegentlichem Umrühren in 30 Minuten sehr weich dünsten. Den Essig und die Gewürze unterrühren, nach Belieben mit Salz und Pfeffer würzen und noch 15 Minuten weiterkochen, bis die Zwiebeln geleeartig werden und nahezu zerfallen.

Gleich servieren oder abkühlen lassen und gut verschlossen im Kühlschrank maximal eine Woche aufbewahren.

Nährwertanalyse pro Portion: 41 Kalorien | 4 g Kohlenhydrate | 1 g Ballaststoffe | 1 g Protein
3 g Fett | 38 mg Natrium | 2 g Zucker

Gegrillte Schweinekoteletts mit Salsa verde

(für 4 Portionen)

Ein Schweinekotelett ist blitzschnell gegrillt. Da lohnt sich die kleine Mühe, das Fleisch vorher mit Kräutersalz einzureiben – es wird zarter und geschmackvoller. Die Salsa verde ist gut verschlossen im Kühlschrank mehrere Tage haltbar und passt zu fast jedem Fleisch oder Fisch.

3 EL Salz (und etwas zum Abschmecken)

4 Stängel glatte Petersilie

4 Zweige Thymian

4 Schweinekoteletts (je 150 g)

Pfeffer

125 ml Salsa verde (siehe [Salsa verde](#))

Salz, Petersilie und Thymian in einem großen Zip-Beutel vermengen. Die Schweinekoteletts hinzufügen und so viel kaltes Wasser hinzufügen, dass sie vollständig bedeckt sind. Den Beutel schließen und eine Stunde in den Kühlschrank legen.

Den Grill vorheizen oder eine Grillpfanne auf mittlerer bis hoher Stufe erhitzen.

Die Koteletts abgießen und trocken tupfen. Mit Salz und Pfeffer würzen und auf dem vorgeheizten Grill (oder in der Pfanne) circa 15 Minuten grillen, bis das Bratenthermometer an der dicksten Stelle 63 °C anzeigt. Dabei gelegentlich wenden. Vom Grill nehmen, vor dem Verzehr zehn Minuten ruhen lassen und Salsa verde dazu reichen.

Nährwertanalyse pro Portion (einschließlich zwei Esslöffeln Salsa verde): 199 Kalorien

1 g Kohlenhydrate | 0 g Ballaststoffe | 20 g Protein | 13 g Fett | 704 mg Natrium | 0 g Zucker



Salsa verde (für etwa 500ml)

2-3 Handvoll frischer, nicht zu junger Spinat mit Stängeln, fein gehackt

1 Schalotte, geschält und fein gehackt

2 TL Frühlingszwiebeln, fein gehackt

1 TL abgeriebene Orangenschale

1 EL Rotweinessig

125 ml Olivenöl extra vergine

Salz und Pfeffer

Den Spinat mit den Schalottenwürfeln, Frühlingszwiebeln und dem Orangenabriebe in einer Schüssel vermengen. Essig und Öl hinzufügen und mit Salz und Pfeffer würzen. Wer es pikanter mag, darf gern mehr Essig verwenden. (Falls Sie die Sauce in der Küchenmaschine zerkleinern, bitte achtsam vorgehen, damit die Konsistenz nicht leidet und das Öl nicht emulgiert.)

Nährwertanalyse pro Portion (zwei Esslöffel): 64 Kalorien | 1 g Kohlenhydrate | 0 g

Ballaststoffe | 0 g Protein | 7 g Fett | 81 mg Natrium | 0 g Zucker

Glasierte Schweineschnitzel mit Gruyère

(für 4 Portionen)

Auf die Idee, Fleisch mit Käse zu glasieren, können nur die Franzosen kommen! Die Koteletts müssen vor dem Glasieren vollständig gegart sein, und die Glasur soll beim Servieren goldbraun sein und Blasen schlagen.

1 großes Eigelb

120 g Gruyère, gerieben

1 EL Dijonsenf

1 EL Mandelmilch

1 EL frischer Schnittlauch, gehackt

4 Schweineschnitzel (je 150 g)

Salz und Pfeffer

1 EL Kokosöl

Eigelb, Käse, Senf, Mandelmilch und Schnittlauch in einer kleinen Schüssel mit einem Holzlöffel gründlich verrühren, bis sich eine weiche, gleichmäßige Masse bildet.

Das Fleisch mit Salz und Pfeffer würzen.

Das Öl in einer großen Pfanne auf mittlerer bis hoher Stufe erhitzen. Das gewürzte Fleisch hineingeben und unter gelegentlichem Wenden in etwa 15 Minuten von allen Seiten anbräunen.

Den Grill im Backofen vorheizen.

Die Koteletts auf ein Backblech oder in eine Backform legen und die

Käsemischung gleichmäßig auf den Oberseiten verteilen.

Danach die Koteletts unter den vorgeheizten Grill schieben und etwa drei Minuten grillen, bis der Käse goldbraun ist, Blasen wirft und appetitlich glasiert. Sofort servieren.

Nährwertanalyse pro Portion: 328 Kalorien | 2 g Kohlenhydrate | 0 g Ballaststoffe
35 g Protein | 20 g Fett | 243 mg Natrium | 0 g Zucker

Adobo-Schwein (für 4 Portionen)

Auf den Philippinen kombiniert man Schweinefleisch sehr gern mit Kokos. In diesem Rezept puffert die Kokosmilch die Schärfe der kräftigen Dosis Pfeffer ab. Ich reiche dazu gern Tostones (siehe [Tostones](#)).

1 1/2 EL Kokosöl

1 mittelgroße Zwiebel, geschält und in Ringen

1 EL Knoblauch, gehackt

450 g Schweinefilet, in mundgerechten Stücken

1 EL Pfeffer

180 ml Wasser

1 EL Weißweinessig

2 Lorbeerblätter

375 ml ungesüßte Kokosmilch

2 EL Kokosflocken, geröstet

Das Öl in einem großen Topf auf mittlerer Stufe erhitzen. Zwiebelwürfel und Knoblauch hineingeben und unter Rühren in etwa fünf Minuten leicht anbräunen. Der Knoblauch darf dabei nicht anbrennen. Das Schweinefleisch hinzugeben, mit Pfeffer würzen und weitere fünf Minuten garen, bis das Fleisch zu bräunen beginnt.

Wasser, Essig und Lorbeerblätter unterrühren. Zum Kochen bringen und 20 Minuten leicht kochen lassen, bis das Fleisch gerade eben gar ist. Kokosmilch hinzufügen und noch einmal zehn Minuten kochen. Jetzt sollte das Fleisch sehr zart sein. Vom Herd nehmen und mit den gerösteten Kokosflocken bestreuen.

Nährwertanalyse pro Portion: 356 Kalorien | 8 g Kohlenhydrate | 1 g Ballaststoffe

23 g Protein | 26 g Fett | 72 mg Natrium | 1 g Zucker

Pfannengerührtes mit Brunnenkresse

(für 4 Portionen)

Brunnenkresse wird häufig nur zum Garnieren verwendet, ist aber eigentlich viel zu schade dazu. Sie passt zu fast jedem Fleisch als Beilage, solange sie nicht verkocht. In diesem Rezept gart sie das heiße Fleisch so, dass noch ausreichend Biss und Würze bleiben.

2 EL Kokosöl

1 EL Knoblauch, gehackt

1 EL Ingwer, fein gerieben

450 g Schweinefilet, in mundgerechten Stücken

Salz und Pfeffer

500 g Brunnenkresse, ohne die groben Stiele

100 g Sonnenblumenkerne

1 TL abgeriebene Orangenschale

Das Öl im Wok oder in einer großen Pfanne bei mittlerer bis hoher Hitzezufuhr erwärmen. Knoblauch und Ingwer hineingeben und unter ständigem Rühren in etwa zwei Minuten leicht anbräunen. Das Schweinefleisch hinzufügen und mit Salz und Pfeffer würzen. Unter gelegentlichem Wenden etwa fünf Minuten garen, bis das Fleisch nicht mehr rosa ist und an den Rändern Farbe annimmt. Vom Herd nehmen, Kresse, Sonnenblumenkerne und Orangenabrieb unterheben und sofort servieren.

Nährwertanalyse pro Portion: 300 Kalorien | 6 g Kohlenhydrate | 2 g Ballaststoffe
28 g Protein | 19 g Fett | 385 mg Natrium | 1 g Zucker

Winterspareribs (für 4 Portionen)

Spareribs mitten im Winter? Mit diesem Rezept ist das ein echter Genuss. Sie können es natürlich auch im Sommer zubereiten. Die Gewürzmischung der Spareribs ist nicht in Stein gemeißelt, sollte aber immer etwas Schärfe in Form von gemahlenen Chilis oder Cayennepfeffer enthalten. Die Schärfe dringt ins Fleisch ein und macht daraus ein Gericht, nach dem man sich die Finger leckt.

1,8 kg Spareribs

1 EL getrocknete Chilis, gehackt

1 1/2 TL gemahlener Kreuzkümmel

1 1/2 TL gemahlener schwarzer Pfeffer

1 TL Salz

1 TL gemahlener Zimt

1 TL Cayennepfeffer (oder nach Geschmack)

Die Spareribs auf ein tiefes Backblech legen.

Die Gewürze in einer kleinen Schüssel gut verrühren und die Spareribs mit der Hand von beiden Seiten gründlich damit einreiben. Die Spareribs mit Frischhaltefolie abdecken und bei Zimmertemperatur eine Stunde, im Kühlschrank bis zu acht Stunden marinieren lassen. Kühlschrankkalte Spareribs vor der weiteren Verarbeitung auf Zimmertemperatur bringen.

Den Ofen auf 150 °C vorheizen.

Die Frischhaltefolie abnehmen und die Spareribs rundherum absolut dicht mit Alufolie einwickeln. Im vorgeheizten Ofen etwa zweieinhalb Stunden backen, bis die Spareribs ganz durch sind und das Fleisch fast von den Knochen fällt. Aus dem Ofen holen und reichlich Servietten bereithalten.

Nährwertanalyse pro Portion: 711 Kalorien | 2 g Kohlenhydrate | 1 g Ballaststoffe
52 g Protein | 54 g Fett | 746 mg Natrium | 0 g Zucker



Geflügel

[Das perfekte Brathähnchen](#)

[Pesto-Brathähnchen](#)

[Gegrilltes Kokos-Sesam-Huhn mit Gurkensauce](#)

[Das Hähnchen und die 40 Knoblauchzehen](#)

[Gefüllte Hähnchenbrust mit Mangold und Ziegenkäse](#)

[Jerk Chicken](#)

[Gebackene Hühnerbrüstchen](#)

[Chicken Curry mit Korianderchutney](#)

[Zitronenhuhn mit Oliven](#)

[Sesamhuhn](#)

[Putenbrust im Kräutermantel](#)

[Putenschnitzel mit Paprika und Pfefferkäse](#)

[Putenbällchen in Tomatensauce](#)

Das perfekte Brathähnchen

(für 4 Portionen)

Dieses Gericht bedarf einer gewissen Planung, aber der Zeitaufwand lohnt sich. Das Fleisch ist unvergleichlich zart und saftig und die Haut phänomenal knusprig. Ich gebe am Schluss gern ein paar halbierte Zitronen in den Topf und träufele dann zum Servieren ein wenig heißen Zitronensaft über das Fleisch.

1 Huhn (1,5 kg)

Salz

Das Huhn unter fließendem, kaltem Wasser gründlich waschen. Trocken tupfen und rundherum mit Salz einreiben. Die Haut soll vollständig mit Salz bedeckt sein.

Das gesalzene Huhn in eine flache Schale legen, mit Frischhaltefolie bedecken und 48 Stunden in den Kühlschrank stellen.

Eine Stunde vor Beginn der Backzeit den Ofen auf 230 °C vorheizen. Das Huhn aus dem Kühlschrank holen und Zimmertemperatur annehmen lassen. 30 Minuten vor Beginn der Backzeit eine Fettpfanne zum Vorwärmen in den Ofen stellen.

Die Folie vom Huhn lösen, das restliche Salz abstreifen und die Haut sorgfältig trocken tupfen.

Einen Grillrost auf die Fettpfanne setzen, das gesalzene Huhn mit der Brust nach oben darauf legen und in etwa 45 Minuten vollständig durchgaren, bis die Haut goldbraun und sehr knusprig ist. Aus dem Ofen nehmen und vor dem Aufschneiden zehn Minuten ruhen lassen.

Nährwertanalyse pro Portion: 451 Kalorien | 0 g Kohlenhydrate | 0 g Ballaststoffe
52 g Protein | 26 g Fett | 735 mg Natrium | 0 g Zucker

Pesto-Brathähnchen (für 4 Portionen)

Dieses Brathähnchen schmeckt außerordentlich aromatisch. Um den gewürzten Ricotta unter die Haut zu schieben, braucht man zugegebenermaßen etwas Geduld, aber das Ergebnis spricht für sich. Das restliche Pesto hält sich gut und passt zu gebackenem Gemüse oder zum Würzen einer Vinaigrette.

1 Huhn (1,5 kg)

240 g frischer Ricotta aus Schafsmilch

6 EL Pesto (siehe [Pesto](#))

Salz und Pfeffer

150 g zerlassene Butter

1 unbehandelte Zitrone

Den Ofen auf 200 °C vorheizen.

Das Huhn unter fließendem, kaltem Wasser waschen, trocken tupfen und auf ein sauberes Schneidbrett legen.

Den Ricotta gründlich mit dem Pesto verrühren, abschmecken und bei Bedarf mit Salz und Pfeffer nachwürzen.

Mit den Fingerspitzen vorsichtig auf beiden Seiten der Brust die Haut vom Fleisch lösen. Die Finger in Richtung Schenkel schieben und auch dort auf beiden Seiten die Haut vom Fleisch lösen. Anschließend den Ricotta portionsweise unter die Haut schieben und leicht einklopfen. Am Ende sollte eine glatte, gleichmäßige Schicht Ricotta zwischen Fleisch und Haut liegen.

Die zerlassene Butter in eine kleine Schüssel geben. Die Zitrone heiß abwaschen, trocken reiben und die Zitronenschale mit einem Zestenschäler direkt in die Butter schälen. Die Zitrone quer durchschneiden und ins Innere

des Huhns schieben.

Die Hühnerbeine hochziehen, an den Rumpf drücken und mit Küchengarn zusammenbinden. Die Flügelspitzen anheben und unter das Huhn stecken. Das Huhn leicht mit der Zitronenbutter bepinseln und mit Salz und Pfeffer würzen.

Jetzt das Huhn mit der Brust nach oben in einer Backform auf dem Grillrost etwa 45 Minuten im vorgeheizten Ofen garen. Immer wieder mit der Zitronenbutter bepinseln, bis die Haut goldbraun ist, der Ricotta etwas aufgegangen ist und ein Fleischthermometer im dicksten Teil des Schenkels 71 °C anzeigt. Das Huhn aus dem Ofen nehmen und vor dem Aufschneiden zehn Minuten ruhen lassen.

Nährwertanalyse pro Portion: 622 Kalorien | 7 g Kohlenhydrate | 0 g Ballaststoffe
59 g Protein | 43 g Fett | 511 mg Natrium | 1 g Zucker

Pesto (für etwa 500 g)

2-3 Bund frische Basilikumblätter

4 EL Pinienkerne, geröstet

1 TL Knoblauch, gehackt

250 ml Olivenöl extra vergine

110 g geriebener Parmesan

Salz und Pfeffer

Basilikum, Pinienkerne und Knoblauch in die Küchenmaschine mit Messereinsatz geben und grob hacken. Bei laufendem Motor durch die Öffnung im Deckel langsam die Hälfte des Olivenöls hinzugeben. Nicht zu lange zerkleinern, es sollen noch kleine Stückchen Basilikum zu sehen sein. Das Pesto mit dem Teigschaber in eine kleine Rührschüssel umfüllen. Den Käse unterrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Das restliche Olivenöl unterrühren, bis ein dickes Püree entsteht.

Alles, was nicht sofort verbraucht wird, in ein sauberes Schraubglas umfüllen, glatt streichen und mit einer dünnen Schicht Olivenöl bedecken, damit das Pesto nicht braun wird. Im Kühlschrank ist das Pesto maximal zwei Wochen haltbar. Tiefgefroren hält es sich bis zu drei Monate (vor Verwendung einfach auftauen).

Nährwertanalyse pro Portion: 123 Kalorien | 0 g Kohlenhydrate | 0 g Ballaststoffe
2 g Protein | 13 g Fett | 63 mg Natrium | 0 g Zucker

Gegrilltes Kokos-Sesam-Huhn mit Gurkensauce (für 4 Portionen)

Wer keinen Grill besitzt, kann dieses Gericht auch in der Grillpfanne auf dem Herd zubereiten. Die Marinade schmeckt zu Geflügel, Shrimps und Schwein gleichermaßen gut, und die Sauce ist ebenfalls äußerst vielseitig verwendbar.

250 ml ungesüßte Kokosmilch

2 EL geröstetes Sesamöl

2 EL Frühlingszwiebeln, gehackt

1 EL frische Minze, gehackt

1 EL Sesamsamen

1 EL frischer Limettensaft

8 kleine Hähnchenschenkel mit Haut und Knochen (insgesamt etwa 700 g)

Salz und Pfeffer

125 ml Gurkensauce (siehe [Gurkensauce](#))

Die Kokosmilch mit Sesamöl, Frühlingszwiebeln, Minze, Sesamsamen und Limettensaft in einen großen Zip-Beutel geben. Die Hähnchenschenkel hinzufügen, Beutel schließen und die Schenkel gründlich in der Marinade wenden. Mindestens eine Stunde und maximal zwölf Stunden im Kühlschrank marinieren.

Den Grill vorheizen oder eine beschichtete Grillpfanne auf mittlerer bis hoher Stufe erhitzen.

Die Hühnerbeine mit Salz und Pfeffer würzen. Auf den vorgeheizten Grill (oder in die Grillpfanne) legen und unter gelegentlichem Wenden etwa zwölf

Minuten grillen, bis sie leicht angebräunt und gerade eben gar sind. Nicht zu lange grillen; das Fleisch wird sonst trocken und zäh.

Vom Grill nehmen, auf einer Servierplatte anrichten und die Sauce dazu reichen.

Nährwertanalyse pro Portion: 412 Kalorien | 4 g Kohlenhydrate | 1 g Ballaststoffe
24 g Protein | 34 g Fett | 296 mg Natrium | 0 g Zucker

Gurkensauce (für etwa 500 ml)

2 Handvoll Jicama (Yambohne oder Knollenbohne), fein gehackt

2 Handvoll Salatgurke ohne Kerne, fein gehackt

4 EL frische Minze, gehackt

2 EL Frühlingszwiebeln, gehackt

1 TL abgeriebene Orangenschale

3 EL Weißweinessig

1/2 TL Stevia-Streusüße

Salz

Jicama, Gurke, Minze, Frühlingszwiebel und Orangenschale in eine kleine Schüssel geben. Essig und Stevia hinzufügen, salzen und gründlich wenden. Zugedeckt mindestens 30 Minuten in den Kühlschrank stellen, damit die Aromen sich verbinden können.



Nährwertanalyse pro Portion (zwei Esslöffel): 3 Kalorien | 1 g Kohlenhydrate | 0 g Ballaststoffe
| 0 g Protein | 0 g Fett | 49 mg Natrium | 0 g Zucker

Das Hühnchen und die 40 Knoblauchzehen

(für 4 Portionen)

Ein typisches Gericht aus der Provence. Ich frage mich, ob der viele Knoblauch künftige Kochgenerationen von diesem einmaligen Rezept abschrecken sollte. Interessanterweise schmilzt der Knoblauch beim Kochen und wird dadurch relativ süß. Manche Köche verwenden daher bis zu hundert Zehen. Die Sauce ist buttrig, hat einen milden Duft und macht jedes Huhn zur Offenbarung.

3 EL Avocadoöl (und etwas für die Form)

1 Huhn (1,5 kg), in acht Teilen

Salz und Pfeffer

40 Knoblauchzehen, geschält

80 ml trockener Wermut

1 TL getrockneter Estragon

180 ml Hühnerbrühe (siehe [Grundrezept Brühe](#))

1 TL frischer Zitronensaft

1 EL frischer Schnittlauch, gehackt, zum Garnieren

Den Ofen auf 200 °C vorheizen. Eine Auflaufform mit etwas Avocadoöl auspinseln.

Drei Esslöffel Avocadoöl in einem ausreichend großen Topf mit Sandwichboden auf mittlerer Stufe erhitzen. Die Hühnerteile mit Salz und Pfeffer würzen und mit der Hautseite nach unten in den Topf legen. Unter gelegentlichem Wenden in etwa zwölf Minuten von allen Seiten gut anbräunen und dann in die Auflaufform legen, den Topf jedoch auf dem Herd lassen.

Alle Knoblauchzehen in den Topf geben und unter Rühren fünf Minuten garen, bis sie bräunlich werden. Den Wermut und den Estragon hinzufügen und vier Minuten weitergaren, bis die Flüssigkeit auf die Hälfte reduziert ist. Dabei alle angebackenen Stückchen vom Topfboden kratzen.

Die Brühe hinzufügen und zum Kochen bringen. Etwa fünf Minuten kochen, bis der Knoblauch weich wird. Zehn Knoblauchzehen mit einer Schaumkelle in die Auflaufform heben. Anschließend die restlichen Knoblauchzehen mit einer Fleischgabel im Topf in der Sauce zerdrücken.

Das Huhn mit der Sauce übergießen und im vorgeheizten Ofen noch etwa 20 Minuten backen, bis das Fleisch gut durch und die Sauce aromatisch und sämig ist.

Aus dem Ofen holen und das Huhn auf einer Platte anrichten. Den Zitronensaft zu der Sauce in der Auflaufform geben und unterschlagen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Sauce über das Huhn gießen und den Schnittlauch darüberstreuen.

Nährwertanalyse pro Portion: 574 Kalorien | 9 g Kohlenhydrate | 1 g Ballaststoffe
53 g Protein | 33 g Fett | 588 mg Natrium | 2 g Zucker

Gefüllte Hähnchenbrust mit Mangold und Ziegenkäse (für 4 Portionen)

Es haben sich Gäste angekündigt? Dieses wunderbare Rezept kann man im Laufe des Tages vorbereiten und in den Ofen schieben. So bleibt Zeit für einen ersten Drink, und in der Küche macht sich das meiste von allein.

Wenn kein Mangold verfügbar ist, können Sie auch Spinat oder Grünkohl verwenden. Statt Ziegenkäse eignet sich auch jeder andere krümelige Frischkäse.

1 EL Olivenöl extra vergine

1 Schalotte, geschält und gehackt

250 g Mangoldblätter ohne harte Stiele, fein gehackt

Salz und Pfeffer

1 TL abgeriebene Orangenschale

4 Hähnchenbrüste mit Haut (je 150 g)

125 g Ziegenfrischkäse

2 EL zerlassene Butter

Den Ofen auf 200 °C vorheizen.

Das Öl in einer großen Pfanne bei schwacher bis mittlerer Hitzezufuhr erwärmen. Die Schalotten hineingeben und unter ständigem Rühren in etwa zwei Minuten andünsten. Den Mangold hinzufügen und mit Salz und Pfeffer würzen. Unter gelegentlichem Wenden zusammenfallen lassen und etwa fünf Minuten garen, bis die gesamte Flüssigkeit verdampft ist. Vom Herd nehmen und die Orangenschale unterheben. Zum Abkühlen beiseitestellen.

Mit einem kleinen, scharfen Messer in jede Hähnchenbrust eine Tasche schneiden, dabei am dicksten Teil beginnen und in die Mitte schneiden, ohne

die Brust komplett zu durchtrennen. Die Taschen mit Salz und Pfeffer würzen.

Nachdem der Mangold abgekühlt ist, den Ziegenkäse hineinkrümeln und unter den Mangold heben. Die Hähnchenbrüste gleichmäßig mit der Käse-Mangold-Mischung füllen. Mit Zahnstochern schließen, gründlich mit zerlassener Butter einpinseln und mit Salz und Pfeffer würzen. Die gefüllten Hähnchenbrüste in eine ausreichend große Auflaufform setzen und im vorgeheizten Ofen in etwa 15 Minuten vollständig garen, bis die Haut goldbraun und das Fleisch weiß ist.

Nährwertanalyse pro Portion: 382 Kalorien | 6 g Kohlenhydrate | 1 g Ballaststoffe
37 g Protein | 24 g Fett | 596 mg Natrium | 3 g Zucker

Jerk Chicken (für 6 Portionen)

So bieten die Strandverkäufer von Jamaika ihre Hühnerbeine an. Holen Sie sich dieses Urlaubsgefühl in die heimische Küche. Atemberaubend scharf, würzig und saftig zugleich! Wer keinen Grill hat, kann die Hühnerbeine in der gleichen Zeit in der Grillpfanne oder bei 190 °C im vorgeheizten Ofen zubereiten.

Die Sauce können Sie in größeren Mengen auf Vorrat anrühren. Gut verschlossen ist sie im Kühlschrank maximal einen Monat haltbar. Auf Jamaika gehören jede Menge extrem scharfer Chilis in die Sauce. Dosieren Sie die Chilimenge nach persönlichem Bedarf, und achten Sie auf ein ausgewogenes Verhältnis zwischen den Geschmacksnoten scharf, würzig und sauer.

125 ml frischer Limettensaft

2 EL Weißweinessig

2 EL scharfe rote Chilis, entkernt und gehackt

1 EL abgeriebene Orangenschale

2 EL Senfkörner

1 EL gemahlener Thymian

1 EL gemahlener Pimentpfeffer

1 TL gemahlene Nelken

1/2 TL frisch geriebene Muskatnuss

6 Hähnchenschenkel mit Haut und Knochen

Salz und Pfeffer

1 Limette in Schnitzen zum Anrichten

Den Grill vorheizen und mit Öl bepinseln.

Limettensaft und Essig in den Standmixer geben. Chilis und Orangenschale hinzufügen und zerkleinern. Senf, Thymian, Piment, Nelken und Muskat hinzufügen und zu einer dicken Sauce verarbeiten. Wenn die Konsistenz zu

dick wird, etwas mehr Limettensaft oder Essig zugeben.

Die Hähnchenschenkel leicht mit der Gewürzmischung einreiben und mit Salz und Pfeffer würzen. Mit der Haut nach unten auf den äußeren Rand des vorgeheizten Grills legen, also nicht direkt über das Feuer. Deckel schließen und etwa zehn Minuten grillen, bis das Fleisch knusprig und fast gar ist. Wenden und weitere acht Minuten grillen. Vom Grill nehmen und mit Limettenschnitzen dekorieren.

Mehr Abwechslung: Die Gewürzmischung passt zu Huhn und Pute ebenso wie zu Schweinekoteletts, Schweinefilet, ganzem Fisch oder Fischfilet.

Nährwertanalyse pro Portion: 349 Kalorien | 3 g Kohlenhydrate | 1 g Ballaststoffe
31 g Protein | 23 g Fett | 312 mg Natrium | 0 g Zucker

Gebackene Hühnerbrüstchen (für 4 Portionen)

Perfekt, wenn Gäste kommen, denn man kann alles frühzeitig vorbereiten und dann kurz vor dem Essen in den Ofen schieben. Verwenden Sie in diesem Fall am besten Pergamentpapier für die Päckchen, weil es bei Tisch einfach hübscher aussieht als Alufolie. Das Rezept funktioniert auch mit festfleischigem weißem Fisch wie zum Beispiel Heilbutt.

4 halbierte Hähnchenbrustfilets (je 150 g), ohne Haut und Knochen*

2 TL frisches Basilikum, gehackt

1 TL frischer Thymian, gehackt

8 sonnengetrocknete Tomaten in Öl, gut abgetropft

2 EL schwarze oder grüne Oliven, in Scheiben geschnitten

4 Zweige Rosmarin

2 EL Butter

Salz und Pfeffer

1 EL Chiasamen

Den Ofen auf 175 °C vorheizen.

Vier große Stücke Alufolie vorbereiten, die jeweils ein Hähnchenbrustfilet komplett umschließen können. Alternativ vier entsprechend große Stücke Pergamentpapier herzförmig zuschneiden, jeweils ungefähr 36 Zentimeter lang.

Die Alufolie auf der Arbeitsplatte auslegen. Je ein Hähnchenbrustfilet in die Mitte setzen und mit Basilikum und Thymian würzen. Auf jedes Stück Huhn zwei sonnengetrocknete Tomaten legen. Ein paar Olivenscheiben und einen

Zweig Rosmarin dazulegen, ein Stück Butter obenauf setzen und mit Salz und Pfeffer würzen. Am Ende alles mit Chiasamen bestreuen und die Folie nach oben hin vollständig um das Huhn schließen. Die Enden fest zusammendrücken.

Bei Verwendung von Pergamentpapier die Brust einigermaßen mittig auf die eine Seite des Herzens legen und die übrigen Zutaten wie oben beschrieben darauf geben. Die andere Seite des Papiers darüberlegen. Die Ränder lückenlos falten und fest zusammendrücken, bis das Huhn gut umschlossen ist. Wer mag, kann die Ränder vorher auch mit etwas Eiweiß bestreichen, damit es besser hält.

Die Hühnerbrüstchen in eine Auflaufform setzen und 20 Minuten im vorgeheizten Ofen backen. Auf jeden Teller ein Päckchen legen, das dann bei Tisch geöffnet wird.

***Abgepackte Hühnerbrüste** im Supermarkt wiegen bis zu 360 Gramm pro Stück. Auch das ist ein Argument für Fleisch von frei laufenden Biohühnern aus guter Haltung. Solche Brüste wiegen nämlich nur vernünftige 150 bis 180 Gramm.

Mehr Abwechslung: Dieses Rezept können Sie gut im Slow Cooker zubereiten. Geben Sie vier Esslöffel Hühnerbrühe oder Wasser hinzu, und garen Sie die vorbereiteten Hühnerbrüste ohne Papier bei schwacher Hitze etwa drei Stunden. Verwenden Sie beliebige Gewürze und Kräuter ganz nach Gusto. Statt der sonnengetrockneten Tomaten eignen sich auch gehäutete, gehackte Roma-Tomaten.

Nährwertanalyse pro Portion: 235 Kalorien | 4 g Kohlenhydrate | 2 g Ballaststoffe
30 g Protein | 11 g Fett | 527 mg Natrium | 1 g Zucker

Chicken Curry mit Korianderchutney

(für 4 Portionen)

Hier hat man den vollen Geschmack der südostasiatischen Küche ohne die viele Arbeit, die ein echtes Curry macht. Die gerösteten Kokosflocken fügen dem Gericht etwas Süße und Biss hinzu und mildern die Schärfe ab. Das Chutney kühlt und bildet mit seinem leuchtenden Grün einen einladenden Kontrast zum lebhaften Orange des Currys. Eine passende Beilage ist gedämpfter Blumenkohl Couscous (siehe [Blumenkohl Couscous](#)), der viel Sauce aufnehmen kann.

450 g Hähnchenbrustfilet oder Schenkelfleisch ohne Haut und Knochen, in mundgerechten Stücken

Salz

Cayennepfeffer

1 EL geklärte Butter (siehe [Geklärte Butter](#)), Ghee oder geschmolzene Butter

1 große Zwiebel, geschält und fein gehackt

1 TL Knoblauch, gehackt

2 TL scharfes Currypulver

1/2 TL gemahlener Kurkuma

250 ml Hühnerbrühe (siehe [Grundrezept Brühe](#)), eventuell auch mehr

125 ml ungesüßte Kokosmilch

1 Handvoll Wasserkastanien, in Scheiben

2 Handvoll aufgetauter Tiefkühlspinat, gut abgetropft und gehackt

3 EL geröstete Kokosflocken zum Garnieren

4 EL Korianderchutney (siehe [Korianderchutney](#)), nach Geschmack

Das Fleisch mit Salz und Cayennepfeffer würzen.

Die geklärte Butter auf mittlerer Stufe in einer großen beschichteten Pfanne

erhitzen. Die Hühnchenwürfel hinzufügen und unter Rühren vier Minuten anbraten, bis sie langsam braun werden. Mit einer Schaumkelle aus der Pfanne heben und beiseitestellen.

Zwiebeln, Knoblauch, Currypulver und Kurkuma in der Pfanne verrühren. Unter ständigem Rühren drei Minuten anbraten, bis die Zwiebel etwas weicher wird.

Das Hühnerfleisch wieder in die Pfanne geben. Brühe und Kokosmilch angießen, abschmecken und bei Bedarf mit Salz und Cayennepfeffer nachwürzen. Wasserkastanien und Spinat hinzufügen und etwa zwölf Minuten kochen, bis das Fleisch gar ist und die Sauce andickt.

Vom Herd nehmen, mit Kokosflocken bestreuen und dazu das Korianderchutney reichen.

Nährwertanalyse pro Portion (einschließlich einem Esslöffel Chutney): 279 Kalorien 11 g Kohlenhydrate | 3 g Ballaststoffe | 25 g Protein | 15 g Fett | 149 mg Natrium | 3 g Zucker

Korianderchutney (für etwa 300 ml)

- 1 dickes Bund Koriander, ohne die groben Stiele
- 1/2 gelbe Paprika, entkernt und gehackt
- 4 EL frische Minze, gehackt
- 3 EL frische Kokosnuss, gehackt
- 1 TL scharfe grüne Chilis, entkernt und gehackt (nach Geschmack)
- 1/2 TL frischer Ingwer, gehackt
- 1 EL frischer Zitronensaft
- 1 TL gemahlener Kreuzkümmel, geröstet
- Salz

Koriander, Paprika, Minze, Kokosnuss, Chili und Ingwer in der Küchenmaschine mit Messereinsatz zerkleinern. Pulsierend arbeiten, bis alles fein gehackt ist.

Die Mischung in eine Servierschüssel füllen. Mit Zitronensaft, Kreuzkümmel und Salz abschmecken und gut verrühren. Das Korianderchutney gleich verwenden oder gut verschlossen maximal einen Tag im Kühlschrank aufheben.

Nährwertanalyse pro Portion (ein Esslöffel): 7 Kalorien | 1 g Kohlenhydrate | 0 g Ballaststoffe 0 g Protein | 0 g Fett | 61 mg Natrium | 0 g Zucker

Zitronenhuhn mit Oliven (für 4 Portionen)

Hier wird ein ganzes Huhn in vier Teilen verwendet, Sie können dieses Rezept aber mit verschiedenen Hühnerteilen mit Knochen und auch mit Schweinekotelett zubereiten. Die Sauce, die beim Backen entsteht, ist süßsauer und salzig und passt wunderbar zum milden Hähnchenfleisch.

1 Huhn (1,5 kg), in vier Teilen

3 EL Olivenöl extra vergine

4 EL trockener Weißwein

2 unbehandelte Zitronen mit dünner Schale, geviertelt

2 Handvoll schwarze Oliven, entsteint

2 EL frische Minze, gehackt

1 EL frischer Thymian, gehackt

1 EL frischer Salbei, gehackt

Salz und Pfeffer

Den Ofen auf 200 °C vorheizen.

Das Huhn in eine große Auflaufform legen und mit Olivenöl und Wein beträufeln. Die Zitronen zwischen die Teile schieben. Oliven, Minze, Thymian und Salbei darüber verteilen und alles mit Salz und Pfeffer würzen. Denken Sie aber daran, dass die Oliven bereits etwas Salz beisteuern.

Deckel aufsetzen und im vorgeheizten Ofen 30 Minuten backen. Anschließend auf 175 °C herunterschalten und etwa 20 Minuten weiterbacken, bis das Fleisch goldbraun und vollständig gegart ist.

Aus dem Ofen nehmen und das Fleisch auf ein Schneidbrett legen.

Die Zitronen und die Oliven um das Huhn herum anrichten und die Sauce in

eine Sauciere gießen. Heiß oder zimmerwarm servieren.

Nährwertanalyse pro Portion: 661 Kalorien | 3 g Kohlenhydrate | 1 g Ballaststoffe
52 g Protein | 47 g Fett | 629 mg Natrium | 0 g Zucker

Sesamhuhn (für 4 Portionen)

Sesamsamen anstelle der üblichen Panade aus Mehl oder Paniermehl erzeugen bei Hähnchenschnitzeln eine erstaunlich knusprige Kruste. Die schnelle Zitronenbuttersauce ist nicht unbedingt erforderlich, schmeckt aber ausgesprochen gut dazu. Geben Sie ruhig etwas Knoblauch oder Ingwer in die zerlassene Butter!

8 dünne Hähnchenschnitzel (insgesamt etwa 550 g)

Salz und Pfeffer

200 g Sesamsamen

3 EL Avocadoöl

6 EL Butter

Saft von 1 Zitrone

Das Fleisch mit Salz und Pfeffer würzen.

Die Sesamsamen in eine große, flache Schüssel geben. Die Hähnchenschnitzel nacheinander darin wenden und die Samen gut andrücken.

Das Öl in einer großen Pfanne auf mittlerer Stufe erhitzen. Die Hähnchenschnitzel etwa acht Minuten goldbraun braten, dann herausnehmen.

Das Öl aus der Pfanne wischen und diese erneut auf mittlerer Stufe erhitzen. Die Butter darin zerlassen, den Zitronensaft unterrühren und die Zitronenbutter über die Hähnchenschnitzel gießen. Sofort servieren.

Nährwertanalyse pro Portion: 697 Kalorien | 5 g Kohlenhydrate | 2 g Ballaststoffe
42 g Protein | 57 g Fett | 381 mg Natrium | 0 g Zucker

Putenbrust im Kräutermantel

(für 6 Portionen)

Die Putenbrust schmeckt sowohl als Hauptgericht als auch im Laufe des Tages als schnelle Mahlzeit. Die Kräuter verleihen dem Fleisch gerade die richtige Würze. Wer Supermarktgeflügel gewohnt ist, darf bei Freilandputen mehr Geschmack und dunkleres Fleisch erwarten.

4 EL zimmerwarme Butter

1 halbe Putenbrust mit Knochen (1,2 bis 1,5 kg)

1 Handvoll gemischte frische Kräuter (Petersilie, Estragon, Schnittlauch, Basilikum), gehackt

Salz und Pfeffer

250 ml Hühnerbrühe

(siehe [Grundrezept Brühe](#))

Den Ofen auf 210 °C vorheizen. Die Haut der Pute mit der Butter einreiben. Die Kräuter auf einer Arbeitsfläche ausstreuen und die gebutterte Seite der Pute darüberrollen. Die Haut soll vollständig mit Kräutern bedeckt sein. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Die Putenbrust in eine passende Auflaufform legen, Brühe dazugießen und im vorgeheizten Ofen etwa 30 Minuten backen, bis ein Bratenthermometer im dicksten Teil 71 °C anzeigt. Aus dem Ofen holen und zehn Minuten ruhen lassen. Das Fleisch in Scheiben schneiden und diese mit dem Bratensaft beträufeln.

Nährwertanalyse pro Portion: 214 Kalorien | 1 g Kohlenhydrate | 0 g Ballaststoffe
32 g Protein | 8 g Fett | 456 mg Natrium | 0 g Zucker

Putenschnitzel mit Paprika und Pfefferkäse

(für 4 Portionen)

Ein schnelles Gericht mit köstlichem Geschmack, das im Nu den Hunger stillt. Wer keine selbst gemachte Tapenade zur Hand hat

(machen Sie sich ruhig die Mühe!), kann auch eine handelsübliche Version verwenden.

4 Putenschnitzel (je 120 g)

1 EL Avocadoöl

Salz und Pfeffer

4 rote Paprika, halbiert und geröstet

4 EL Tapenade (siehe [Tapenade](#))

120 g Pfefferkäse, geraspelt

Den Grill im Backofen vorheizen oder eine Grillpfanne auf mittlerer bis hoher Stufe erhitzen.

Die Putenschnitzel gründlich mit Öl bepinseln und mit Salz und Pfeffer würzen. In der Grillpfanne unter gelegentlichem Wenden etwa acht Minuten grillen, bis die Schnitzel gut durchgebraten sind.

Anschließend aus der Grillpfanne heben und auf ein Backblech legen. Auf jedes Schnitzel eine halbe geröstete Paprika legen, etwas Tapenade darauf setzen und großzügig mit Käse bestreuen.

Die Putenschnitzel etwa drei Minuten im vorgeheizten Backofen grillen, bis der Käse geschmolzen ist und etwas Farbe annimmt. Aus dem Ofen holen und gleich servieren.

Nährwertanalyse pro Portion: 333 Kalorien | 6 g Kohlenhydrate | 2 g Ballaststoffe
36 g Protein | 18 g Fett | 622 mg Natrium | 3 g Zucker

Putenbällchen in Tomatensauce

(für 4 Portionen)

Diese Fleischbällchen sind typisch italienisch mit Basilikum und Pecorino gewürzt. Natürlich dürfen Sie auch andere Kräuter und Gewürze nehmen – jede Kultur hat ihre eigenen Geschmacksrichtungen entwickelt. Wer es weniger scharf mag, kann den Cayennepfeffer weglassen; es schmeckt auch so. Achten Sie beim Würzen jedoch stets darauf, die Tomatensauce geschmacklich auf das Fleisch abzustimmen.

450 g Putenhackfleisch

4 EL geriebener Pecorino

4 EL Zwiebelwürfel

1 EL glatte Petersilie, gehackt

3 EL frisches Basilikum, gehackt (oder 1 1/2 TL getrocknetes Basilikum)

Salz

Cayennepfeffer

1 großes Ei

3 EL Olivenöl extra vergine

1 EL Knoblauch, gehackt

1 große Dose stückige Tomaten

Schwarzer Pfeffer

Peperoncini (nach Geschmack)

Das Putenfleisch mit Käse, Zwiebeln und Petersilie in eine große Schüssel geben. Einen Esslöffel frisches (oder einen halben Teelöffel getrocknetes) Basilikum hinzufügen und mit Salz und Cayennepfeffer würzen. Das Ei dazugeben und mit beiden Händen gut durchkneten. Kleine Bällchen von

zwei bis drei Zentimeter Durchmesser formen.

In einer großen Pfanne zwei Esslöffel Öl auf mittlerer bis hoher Stufe erhitzen. Die Fleischbällchen unter häufigem Wenden in etwa zehn Minuten knusprig braun braten. Aus der Pfanne nehmen und auf einer doppelten Lage Küchenpapier abtropfen lassen.

Das übrige Öl in einem großen beschichteten Topf auf mittlerer Stufe erhitzen. Den Knoblauch hinzufügen und unter Rühren zwei Minuten anbraten. Tomaten und das restliche Basilikum hinzufügen (zwei Esslöffel frische Kräuter oder ein Teelöffel getrocknete). Mit Salz und schwarzem Pfeffer abschmecken, eventuell auch mit Peperoncini.

Die Fleischbällchen in die Sauce geben und zum Kochen bringen. Herunterschalten und 15 Minuten leicht köcheln lassen. Sofort servieren.

Varianten: Die Fleischbällchen können auch mit gehacktem Hähnchen-, Schweine- oder Rindfleisch zubereitet werden.

Nährwertanalyse pro Portion: 489 Kalorien | 17 g Kohlenhydrate | 5 g Ballaststoffe
34 g Protein | 32 g Fett | 580 mg Natrium | 5 g Zucker



Fisch und Meeresfrüchte

[Lachs in Mandelbutter](#)

[Lachs in Chilibrühe](#)

[Lachsfrikadellen mit Kräutertartarsauce](#)

[Gebackener Lachs mit Senfglasur](#)

[Lachs in Minze und Kokosnuss](#)

[Gegrillter Kräuterheilbutt](#)

[Gegrillte Bachforelle mit Butter](#)

[Red Snapper aus dem Ofen](#)

[Goldmakrele mit Ingwer](#)

[Schollenfilet in Champagnersauce](#)

[Portugiesische Sardinen](#)

[Knoblauchshrimps](#)

[Kreolische Shrimps](#)

[Cioppino](#)

Lachs in Mandelbutter (für 4 Portionen)

Lachs, Butter und Mandeln harmonieren perfekt miteinander. Zerstoßener Pfeffer rundet das Gericht optisch und geschmacklich herrlich ab und sorgt für die richtige Balance zwischen dem fetten Fisch und der Buttersauce.

1 Lachsfilet mit Haut (650 bis 700 g)

Salz und Pfeffer

6 EL Butter

75 g gehobelte Mandeln

1 EL frischer Zitronensaft

2 EL frischer Schnittlauch, gehackt

Schwarzer Pfeffer, zerstoßen, zum Garnieren

Den Ofen auf 260 °C vorheizen.

Den Lachs mit Salz und Pfeffer würzen.

Die Butter mit den Mandeln in einer ausreichend großen Auflaufform in den vorgeheizten Ofen schieben. Sobald die Butter geschmolzen ist, den Lachs mit der Fleischseite nach unten in die Form legen. Fünf Minuten backen, dann wenden und noch etwa drei Minuten weiterbacken, bis das Fleisch anfängt, flockig zu werden. (Zum Prüfen mit einem kleinen, scharfen Messer in den Lachs stechen; die Flocken sollten locker auseinandergleiten.)

Aus dem Ofen nehmen und den Lachs auf einem Teller anrichten. Zitronensaft und Schnittlauch in die Mandelbutter rühren und diese dann gleich über den Lachs gießen. Vor dem Servieren mit zerstoßenem Pfeffer bestreuen.

Nährwertanalyse pro Portion: 602 Kalorien | 5 g Kohlenhydrate | 3 g Ballaststoffe
42 g Protein | 46 g Fett | 377 mg Natrium | 1 g Zucker



Lachs in Chilibrühe (für 4 Portionen)

Ein leichtes Gericht, das das ganze Jahr über schmeckt. Wer mal etwas anderes probieren möchte, kann jeden beliebigen fleischigen Fisch verwenden, zum Beispiel Heilbutt oder Zackenbarsch.

500 ml Fischfond

1 kleine, scharfe grüne Chili, entkernt und in dünnen Streifen

2 TL Anchovispaste

1 TL Tahini

1 TL frischer Limettensaft

1 TL frischer Ingwer, dünn gehobelt

4 Lachsfilets mit Haut (je 180 g)

1 TL Mandelöl

Salz und Pfeffer

360 g sehr kleine Brokkoliröschen (4 Handvoll)

1 EL frischer Schnittlauch, gehackt

1 TL schwarze Sesamsamen (nach Geschmack)

Den Ofen auf 175 °C vorheizen.

Den Fischfond mit Chili, Anchovispaste, Tahini, Limettensaft und Ingwer in einen Topf geben. Deckel aufsetzen und auf mittlerer Stufe etwa fünf Minuten leicht kochen, damit die Aromen sich verbinden können. Deckel abnehmen, Hitzezufuhr reduzieren, den Topf aber auf dem Herd lassen.

Den Lachs mit etwas Öl bepinseln und mit Salz und Pfeffer würzen. Den Fisch mit der Haut nach unten in einer ofenfesten Pfanne auf höchster Stufe erhitzen. Nach vier Minuten sollte die Haut knusprig sein und der Garprozess eingesetzt haben.

Wenden und die Pfanne in den vorgeheizten Ofen schieben. Etwa vier Minuten backen, bis sich beim Gabeltest erste Flocken lösen.

Während der Fisch im Ofen bäckt, den Brokkoli in die Brühe geben und auf mittlerer Stufe in drei Minuten bissfest garen. Er soll leuchtend grün sein.

Die Brokkolibrühe gleichmäßig auf vier Suppenteller verteilen.

Den Fisch aus dem Ofen holen und mit einem Pfannenheber je ein Filet in die Mitte der Chilibrühe setzen. Alles mit Schnittlauch und schwarzem Sesam bestreuen.

Nährwertanalyse pro Portion: 237 Kalorien | 3 g Kohlenhydrate | 1 g Ballaststoffe
36 g Protein | 8 g Fett | 681 mg Natrium | 1 g Zucker

Lachsfrikadellen mit Kräutertartarsauce (für 4 Portionen)

Die Lachsfrikadellen sind noch leckerer als altmodische Lachskroketten. Auf sautiertem grünem Gemüse werden alle Gäste sich danach die Finger lecken. Die Sauce ist nicht unbedingt erforderlich, doch ihre leichte Säure passt wunderbar zum satten Lachsgeschmack.

Olivenöl extra vergine

450 g Lachsfilet, gehackt

1 großes Eigelb

4 EL rote oder gelbe Paprika, fein gewürfelt

4 EL gemahlene Mandeln

2 EL Dijonsenf

1 EL frischer Schnittlauch, gehackt

Salz und Pfeffer

1 EL geklärte Butter (siehe [Geklärte Butter](#)), Ghee oder geschmolzene Butter

125 ml Kräutertartarsauce (siehe [Kräutertartarsauce](#))

Den Grill vorheizen und mit Öl bepinseln oder eine Grillpfanne auf mittlerer bis hoher Stufe erhitzen.

Lachs, Eigelb, Paprika, Mandeln, Senf und Schnittlauch in eine große Schüssel geben. Mit Salz und weißem Pfeffer abschmecken, gut vermischen und mit den Händen vier gleich große Frikadellen formen.

Die Lachsfrikadellen von beiden Seiten mit geklärter Butter einpinseln. Auf dem Grill oder in der Grillpfanne vier Minuten grillen, dann wenden und in weiteren fünf Minuten fertig grillen. Mit der Kräutertartarsauce servieren.

Nährwertanalyse pro Portion (einschließlich zwei Esslöffeln Kräutertartarsauce): 284 Kalorien 5 g Kohlenhydrate | 1 g Ballaststoffe | 25 g Protein | 18 g Fett | 481 mg Natrium | 1 g Zucker

Kräutertartarsauce (für etwa 250 ml)

3 grüne Oliven

1 Schalotte, geschält und gehackt

1 großes hartgekochtes Eigelb

2 bis 3 Cornichons*

1 TL Kapern, gehackt

1 TL glatte Petersilie, gehackt

1 TL frischer Schnittlauch, gehackt

1 TL frischer Dill, gehackt

60 g Mayonnaise (siehe [Mayonnaise](#))

1 TL Dijonsenf

Salz und Pfeffer

Oliven, Schalottenwürfel, Eigelb, Cornichons, Kapern, Petersilie, Schnittlauch und Dill in die Küchenmaschine mit Messereinsatz geben. Die Mischung pulsierend grob hacken – nicht pürieren! Mayonnaise und Senf hinzufügen und alles verbinden. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Die Sauce in eine saubere Frischhaltedose umfüllen und bis zur Verwendung im Kühlschrank lagern (maximal drei Tage).

***Cornichons** sind kleine, zarte Gewürzgurken, die in fast jedem Supermarkt erhältlich sind.

Nährwertanalyse pro Portion (zwei Esslöffel): 55 Kalorien | 1 g Kohlenhydrate | 0 g Ballaststoffe | 0 g Protein | 6 g Fett | 95 mg Natrium | 0 g Zucker

Gebackener Lachs mit Senfglasur

(für 4 Portionen)

Durch das schonende Garen bei niedriger Temperatur entwickelt die Butterglasur einen schönen Glanz, und der Lachs bleibt saftig und behält seinen vollen Geschmack. Der Senf bildet den perfekten Gegenpol zum süßlich fetten Fisch. Dazu schmeckt ein Salat aus pikanter Brunnenkresse oder grüne Bohnen mit Walnüssen (siehe [Grüne Bohnen mit Walnüssen](#)).

6 EL zimmerwarme Butter (plus etwas für die Form)

4 EL gemahlene Mandeln

2 EL glatte Petersilie, gehackt

2 TL Dijonsenf

1 TL Senfkörner

1 TL abgeriebene Zitronenschale

4 Lachsfilets à 150 g, ohne Haut

Salz und Pfeffer

Den Ofen auf 140 °C vorheizen. Eine ausreichend große Auflaufform großzügig mit Butter fetten.

Die sechs Esslöffel Butter in einer Schüssel mit den Mandeln, der Petersilie, dem Senf, den Senfkörnern und dem Zitronenabrieb mischen. Mit einem Teigschaber gründlich durchkneten.

Die Fischfilets gleichmäßig mit der Butter bestreichen. Mit Salz und Pfeffer würzen und in die Auflaufform setzen.

Im vorgeheizten Ofen etwa 20 Minuten backen, bis der Fisch gerade eben gar und die Oberfläche appetitlich glasiert ist. Aus dem Ofen holen und

servieren.

Nährwertanalyse pro Portion: 313 Kalorien | 2 g Kohlenhydrate | 1 g Ballaststoffe
30 g Protein | 20 g Fett | 279 mg Natrium | 0 g Zucker

Lachs in Minze und Kokosnuss

(für 4 Portionen)

Der knackige Kohl ist eine interessante Ergänzung zum saftigen Kokoslachs. Wer Gemüse und Proteine von vorneherein zusammen gart, hat das Essen blitzschnell fertig. Besonders praktisch an diesem Gericht ist, dass man die Päckchen schon einige Stunden vor dem Garen vorbereiten kann. So hat man später stressfrei auf die Schnelle ein gutes Essen.

2 Handvoll Weißkohl, geraspelt

4 EL rote Paprika, fein gewürfelt

1 EL Kokosraspel

1 EL frische Minze, gehackt (und etwas zum Garnieren)

2 TL Koriandergrün, gehackt

1 TL frischer Limettensaft

Salz und Pfeffer

4 Lachsfilets à 150 Gramm

80 ml ungesüßte Kokosmilch

2 EL Kokosflocken, geröstet

Den Ofen auf 175 °C vorheizen. Vier Stücke Butterbrotpapier von etwa 36 Zentimeter Länge herzförmig zuschneiden.

Den Kohl in einer Schüssel mit Paprika, Kokosraspeln, Minze, Koriander und Limettensaft vermengen. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Je ein Viertel des Kohls mittig auf eine Seite der Butterbrotpapierherzen setzen. Den Fisch mit Salz und Pfeffer würzen und je ein Filet auf die Kohlportionen legen. Die Kokosmilch darüberträufeln und die andere Seite

des Papiers über den Lachs klappen. Die Ränder lückenlos falten und fest zusammendrücken, bis das Gemüse-Lachs-Päckchen gut umschlossen ist. Wer mag, kann die Ränder vorher auch mit etwas Eiweiß bestreichen, damit es besser hält.

Die Päckchen in eine Auflaufform legen und zwölf Minuten im vorgeheizten Ofen backen.

Je ein Päckchen auf einen Teller setzen, damit jeder seine Portion selbst öffnen kann. Die gerösteten Kokosraspel und die gehackten Minzblättchen zum Garnieren separat reichen.

Nährwertanalyse pro Portion: 247 Kalorien | 5 g Kohlenhydrate | 2 g Ballaststoffe | 29 g Protein
12 g Fett | 229 mg Natrium | 2 g Zucker

Gegrillter Kräuterheilbutt (für 4 Portionen)

Bei diesem Rezept kommt es auf die frischen Kräuter an, die einen leichteren Geschmack vermitteln als getrocknete Kräuter. Wer Heilbutt hat, aber keine frischen Kräuter, nimmt getrocknete. Bedenken Sie aber, dass davon wegen des intensiveren Aromas deutlich weniger benötigt wird. Zu Fisch in Kräuterkruste passen beispielsweise die grüne Kohlpfanne (siehe [Grüne Kohlpfanne](#)), geschmorte Radieschen (siehe [Geschmorte Radieschen](#)) oder die Kirschtomaten-Kräuterpfanne (siehe [Kirschtomaten-Kräuterpfanne](#)).

4 EL frischer Thymian, gehackt

4 EL frischer Oregano, gehackt

4 EL glatte Petersilie, gehackt

Cayennepfeffer

Salz und Pfeffer

4 EL Kokosöl

4 Heilbuttsteaks (je 150 g), knapp 2 cm dick

Den Grill vorheizen und mit Öl bepinseln oder eine Grillpfanne auf mittlerer bis hoher Stufe erhitzen.

Thymian, Oregano und Petersilie mischen. Mit Cayennepfeffer, Salz und schwarzem Pfeffer würzen und gut vermengen.

Die Heilbuttsteaks von beiden Seiten mit Kokosöl bepinseln. Den Fisch in den Kräutern wenden und diese gründlich andrücken.

Die Steaks auf dem vorgeheizten Grill oder in der heißen Grillpfanne etwa zwölf Minuten grillen, dabei einmal wenden. Vom Herd nehmen und frisch servieren.

Nährwertanalyse pro Portion: 413 Kalorien | 2 g Kohlenhydrate | 1 g Ballaststoffe
22 g Protein | 35 g Fett | 415 mg Natrium | 0 g Zucker

Gegrillte Bachforelle mit Butter

(für 4 Portionen)

Klassisch und wenig aufwändig – was will man mehr? Dieses Gericht ist kinderleicht und schindet immer Eindruck. Wer mag, kann der Butter beim Bräunen vier Esslöffel gehobelte Mandeln hinzufügen, um die Nährstoffbilanz weiter zu verbessern.

125 g Butter

1 TL frischer Zitronensaft

1 EL glatte Petersilie, gehackt

1 TL frischer Schnittlauch, gehackt

Salz und Pfeffer

4 ganze Forellen, küchenfertig vorbereitet

Die Butter in einer kleinen Pfanne zerlassen und unter Rühren etwa drei Minuten sanft erhitzen, bis sie zu schäumen beginnt. Langsam weiterkochen, bis die Butter goldbraun wird und deutlich nussig duftet. Sie darf aber nicht anbrennen! Vom Herd nehmen und Zitronensaft, Petersilie und Schnittlauch unterrühren. Mit Salz und weißem Pfeffer würzen und warm stellen.

Den Grill vorheizen und mit Öl bepinseln oder eine Grillpfanne auf mittlerer bis hoher Stufe erhitzen.

Die Forellen mit Salz und weißem Pfeffer würzen. Auf dem vorgeheizten Grill oder in der Grillpfanne vier Minuten grillen. Vorsichtig wenden und etwa fünf Minuten weitergaren, bis sie gut durchgebraten sind. Vom Grill nehmen und vor dem Servieren mit Butter beträufeln.

Nährwertanalyse pro Portion: 450 Kalorien | 0 g Kohlenhydrate | 0 g Ballaststoffe

35 g Protein | 33 g Fett | 378 mg Natrium | 0 g Zucker

Red Snapper aus dem Ofen

(für 4 Portionen)

Nichts geht über einen ganzen Fisch, frisch aus dem Meer! Sie können ihn im Ofen backen oder einfach auf den Grill legen – immer ist er unvergleichlich saftig. Dieses Rezept eignet sich für fast jedes dicke Fischfilet und nahezu alle Fische mit eher festem Fleisch wie zum Beispiel Heilbutt. Bei hoher Temperatur zubereitet bleibt der Saft im Fisch, weil sich die Poren schnell schließen.

2 Red Snapper (gut 1 kg), ausgenommen, mit Kopf und Schwanz

1 unbehandelte Zitrone, quer in dünne Scheiben geschnitten (und Zitrone zum Garnieren)

8 Stängel glatte Petersilie (plus gehackte Petersilie zum Garnieren)

8 Stängel Dill (plus etwas zum Garnieren)

3 EL Avocadoöl

Salz und Pfeffer

2 große Fenchelknollen, quer in dünne Scheiben geschnitten

2 große Zwiebeln, geschält und in dünnen Ringen

2 EL Fenchelgrün, gehackt

Den Ofen auf 230 °C vorheizen.

Den Fisch waschen und von innen und außen trocken tupfen. Jeweils mit der Hälfte der Zitronenscheiben füllen. Je vier Stängel Petersilie und Dill in die Fische geben. Von außen mit Öl einreiben und von beiden Seiten salzen und pfeffern.

Den Fenchel und die Zwiebelringe mit dem gehackten Fenchelgrün auf einem tiefen Backblech auslegen. Mit Salz und Pfeffer würzen. 125 Milliliter

Wasser hinzugießen und die Fische auf das Gemüse setzen.

Im vorgeheizten Ofen etwa 30 Minuten backen, bis ein Bratenthermometer in der dicksten Stelle des Fisches 58 °C anzeigt. Das Gemüse dabei gelegentlich wenden. Aus dem Ofen nehmen und den Fisch fünf Minuten ruhen lassen.

Die Fische mit zwei Pfannenwendern vorsichtig auf eine Servierplatte setzen. Das Gemüse drumherum anrichten und alles mit Dill, Petersilie und ein paar Schnitzen Zitrone garnieren.

Nährwertanalyse pro Portion: 289 Kalorien | 7 g Kohlenhydrate | 2 g Ballaststoffe
35 g Protein | 13 g Fett | 392 mg Natrium | 4 g Zucker

Goldmakrele mit Ingwer (für 4 Portionen)

Dieses Rezept muss unbedingt im sehr heißen Ofen zubereitet werden, damit der Fisch rasch gart und eine schöne Glasur bekommt. Statt mit Zitronengras kann man den Fisch auch mit einem Teelöffel Zitronenabrieb würzen. Der Geschmack wird dadurch etwas intensiver, aber es schmeckt immer noch wunderbar. Zu Goldmakrele passt Gurkensauce sehr gut (siehe [Gurkensauce](#)).

2 Stängel Zitronengras (nur die weißen Anteile), gehackt

2 EL Koriandergrün, fein gehackt

1 EL Ingwer, fein gerieben

1 EL Kokosöl

1 EL weißer Balsamicoessig

Salz und Pfeffer

4 Goldmakrelenfilets à 150 Gramm

Den Ofen auf 230 °C vorheizen.

Zitronengras, Koriander, Ingwer, Kokosöl, Essig, Salz und Pfeffer in einer kleinen Schüssel verrühren und anschließend mit den Fingern auf einer Seite der Fischfilets verteilen. Zehn Minuten einziehen lassen.

Den Fisch mit dem Kräutermantel nach oben in eine beschichtete Auflaufform setzen und im vorgeheizten Ofen etwa fünf Minuten backen, bis er gerade eben gar und die Oberfläche appetitlich glasiert ist. Aus dem Ofen holen und servieren.

Nährwertanalyse pro Portion: 191 Kalorien | 2 g Kohlenhydrate | 0 g Ballaststoffe
34 g Protein | 5 g Fett | 307 mg Natrium | 1 g Zucker

Schollenfilet in Champagnersauce

(für 4 Portionen)

Eine Zeitlang war dieses Gericht der gehobenen französischen Küche der Renner in den Vier-Sterne-Lokalen, doch heute bekommt man es kaum noch. Dabei schmeckt es so gut und geht so schnell! Servieren Sie die Schollen einzeln zubereitet in Gratinformen direkt aus dem Ofen.

125 g und 3 EL zimmerwarme Butter

125 ml Hühnerbrühe (siehe [Grundrezept Brühe](#))

4 EL Fischfond

4 Schollenfilets (je 120 g) oder andere zarte weiße Fischfilets

240 g kleine Shrimps, geschält und entdarnt

12 geöffnete Austern, halbiert und gut abgetropft

4 EL Champagner oder weißer Sekt

4 große Eigelbe, verrührt und zimmerwarm

Salz und Pfeffer

1 EL frischer Schnittlauch, gehackt, zum Garnieren

Den Ofen auf 165 °C vorheizen. Eine ausreichend große Backform oder vier passende Gratinformen gründlich mit den drei Esslöffeln Butter fetten.

Die Hühnerbrühe mit dem Fischfond verrühren.

Die Fischfilets nebeneinander in die Auflaufform legen oder auf Einzelformen verteilen. Mit vier Esslöffeln Brühe beträufeln. Die Shrimps und die Austern auf den Fisch setzen. Dicht mit Alufolie abdecken. (Achtung, die Alufolie soll den Fisch nicht berühren.)

Im vorgeheizten Ofen in etwa 15 Minuten ganz durchbacken.

In der Zwischenzeit die restliche Brühe in einem kleinen Topf stark erhitzen. Zum Kochen bringen und in sieben Minuten auf die Hälfte reduzieren. Gleichzeitig etwas Wasser in einem größeren Topf zum Kochen bringen. Die reduzierte Brühe in dem kleinen Topf auf den größeren Topf mit dem Wasser setzen und den Champagner unterrühren. Wenn alles wieder heiß ist, mit dem Schneebesen 125 Gramm Butter unterschlagen, bis eine Emulsion entsteht.

Die Eigelbe in eine kleine Rührschüssel geben. Unter ständigem Rühren mit dem Schneebesen etwa vier Esslöffel von der heißen Butterbrühe unterschlagen, bis sich alles gleichmäßig verbindet. Weiterrühren und die angewärmten Eigelbe in den kleinen Topf mit der Butterbrühe gießen. Erneut stark erhitzen, mit Salz und weißem Pfeffer abschmecken und unter ständigem Rühren noch etwa fünf Minuten kochen, bis sich eine dicke, gleichmäßige Sauce bildet.

Den Fisch aus dem Ofen holen. Den Obergrill anschalten. Die Alufolie abnehmen und die Schollen mit der Sauce begießen. Etwa drei Minuten unter den Grill schieben, bis eine goldbraune, blubbernde Glasur entstanden ist. Aus dem Ofen nehmen, mit Schnittlauch bestreuen und gleich servieren.

Nährwertanalyse pro Portion: 492 Kalorien | 4 g Kohlenhydrate | 0 g Ballaststoffe
27 g Protein | 39 g Fett | 815 mg Natrium | 0 g Zucker

Portugiesische Sardinen (für 4 Portionen)

FrISChe Sardinen sind in Amerika erst wieder populär, seit die Ernährungswissenschaft sie für gesund erklärt hat. Im Gegensatz zu anderen Fischarten sind Sardinen noch nicht überfischte. Sie sind eine gute Proteinquelle und haben eine hohe Konzentration an den Omega-3-Fettsäuren EPA und DHA, außerdem reichlich Vitamin B12 und D. Und sie schmecken ausgesprochen gut. Sardinen kann man gut grillen und mit etwas Zitrone oder verschiedenen Saucen auf den Tisch bringen. Eine besondere Variante ist dieses köstliche portugiesische Rezept.

4 EL Olivenöl extra vergine

8 große Sardinen, geputzt

1 mittelgroße Zwiebel, geschält und längs in Streifen geschnitten

1 EL Knoblauch, gehackt

1 rote Paprika, entkernt und in dünnen Längsschnitten

1 kg vollreife Tomaten, gewürfelt, mit Saft

1 Lorbeerblatt

1/2 TL Safran

4 Anchovisfilets in Öl, gut abgetropft und gehackt

Den Ofen auf 200 °C vorheizen. Eine ausreichend große Backform gründlich mit einem Esslöffel Öl fetten. Die Sardinen nebeneinander in die Form legen.

Das restliche Öl in einer großen Pfanne auf mittlerer Stufe erhitzen. Zwiebeln und Knoblauch unter häufigem Wenden fünf Minuten darin anbraten. Die Paprikastreifen hinzugeben und etwa sechs Minuten mitkochen, bis die Zwiebeln und die Paprika eine schöne Farbe haben, dabei immer wieder umrühren.

Die Tomatenwürfel, das Lorbeerblatt und den Safran unterrühren. Zum

Kochen bringen und fünf Minuten leicht kochen lassen. Anschließend die Tomatensauce über die Sardinen gießen und mit Salz und Pfeffer würzen. Die Anchovisstückchen über dem Fisch verteilen.

Die Sardinen im vorgeheizten Ofen etwa 20 Minuten backen, bis die Sardinen gar sind und die Sauce aromatisch duftet. Aus dem Ofen nehmen und heiß oder zimmerwarm servieren.

Nährwertanalyse pro Portion: 410 Kalorien | 10 g Kohlenhydrate | 3 g Ballaststoffe
31 g Protein | 28 g Fett | 446 mg Natrium | 6 g Zucker

Knoblauchshrimps (für 4 Portionen)

Meine persönliche Scampiversion. In der Pizzeria wird gern jede Menge Brot dazu gereicht, aber ich finde, die Shrimps stehen für sich selbst. Als Beilage eignet sich natürlich immer sautiertes grünes Blattgemüse. Bitte die Shrimps nur ganz kurz kochen, sonst werden sie zäh.

6 EL geklärte Butter (siehe [Geklärte Butter](#)), Ghee oder geschmolzene Butter

4 EL Knoblauch, fein gehackt

4 EL trockener Weißwein

3 EL frischer Zitronensaft

500 g große Shrimps, geschält und entdarmt

Salz und Pfeffer

2 EL glatte Petersilie, gehackt

Die Butter in einer großen Pfanne auf mittlerer Stufe erhitzen. Knoblauch hineingeben und unter Rühren in etwa zwei Minuten weich, aber nicht braun dünsten.

Weißwein und Zitronensaft unterrühren und anschließend die Shrimps hinzufügen. Mit Salz und Pfeffer würzen, zum Kochen bringen und die Shrimps in etwa zwei Minuten kochen, bis sie fest und pink sind. Anschließend vom Herd nehmen und die Petersilie unterrühren. Sofort servieren.

Anmerkung: Wer auf die Salzzufuhr achten muss, sollte bedenken, dass Shrimps schon von Natur aus Salz enthalten. Sie können das Rezept aber auch mit festem weißem Fisch zubereiten.

Nährwertanalyse pro Portion: 281 Kalorien | 5 g Kohlenhydrate | 0 g Ballaststoffe
20 g Protein | 18 g Fett | 819 mg Natrium | 0 g Zucker



Kreolische Shrimps (für 4 Portionen)

Dieses Rezept versetzt einen geradewegs an die Strände der Karibik. Wenn Sie kein Cajungewürz im Haus haben, probieren Sie diese Gewürzmischung: Je zwei Esslöffel Salz, Paprikapulver und Cayennepfeffer mit je einem Esslöffel getrocknetem Thymian, getrocknetem Oregano, Zwiebelpulver, Knoblauchpulver und schwarzem Pfeffer mischen.

2 EL Olivenöl extra vergine

1 große Zwiebel, geschält und gehackt

1 Handvoll rote Paprika, fein gewürfelt

1 Handvoll grüne Paprika, fein gewürfelt

1 EL Knoblauch, gehackt

1 EL Cajungewürz

1 EL Tomatenmark

600 g frische gewürfelte Tomaten (oder aus der Dose), abgetropft

250 ml Fisch- oder Hummerfond

Pfeffer

500 g große Shrimps, geschält und entdarmt

1 EL glatte Petersilie, gehackt

Das Öl in einer großen Pfanne auf mittlerer Stufe erhitzen. Zwiebeln, Paprika und Knoblauch unter Rühren in fünf Minuten weich braten. Cajungewürz und Tomatenmark unterrühren und eine Minute mitkochen. Tomaten und Fischfond hineingeben und wieder aufkochen. Mit Pfeffer abschmecken.

Etwa 20 Minuten leicht sieden lassen, dann die Shrimps hinzufügen und erneut zum Köcheln bringen. Nach etwa drei Minuten sind die Shrimps fest und pink. (Nicht zu lange garen, sonst werden sie zäh.) Vom Herd nehmen,

die Petersilie unterziehen und frisch servieren.

Nährwertanalyse pro Portion: 202 Kalorien | 10 g Kohlenhydrate | 2 g Ballaststoffe
21 g Protein | 9 g Fett | 892 mg Natrium | 4 g Zucker

Cioppino (für 6 Portionen)

Cioppino ist eine traditionelle Muschelsuppe aus San Francisco. Hier sind bei den Zutaten nur Muscheln aufgeführt, doch man kann die Mengen gern durch Fisch ersetzen.

2 EL Olivenöl extra vergine

4 große Knoblauchzehen, geschält und in Scheiben

1 große Zwiebel, geschält und gehackt

1 Möhre, geschält und gewürfelt

1 große Fenchelknolle, längs in dünne Scheiben geschnitten

125 ml trockener Rotwein

2 große Dosen italienische Pflaumentomaten, gewürfelt

250 ml Fisch- oder Hummerfond

2 EL frisches Basilikum, gehackt

2 EL frische glatte Petersilie, gehackt (und etwas zum Garnieren)

Salz und Pfeffer

1 bis 2 Taschenkrebse, in Stücken

24 Venusmuscheln

24 Miesmuscheln

Das Olivenöl in einem großen Suppentopf auf mittlerer Stufe erhitzen. Knoblauch, Zwiebeln, Möhren und Fenchel unter Rühren fünf Minuten anbraten. Den Wein hinzufügen und fünf Minuten mitgaren.

Tomatenwürfel und Fischfond einrühren und zum Kochen bringen. Basilikum und Petersilie unterziehen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Etwa 15 Minuten leise köcheln lassen.

Die Krebsstücke und die Muscheln hinzufügen. Deckel aufsetzen und zehn Minuten mitkochen, bis alle Muscheln ihre Schalen geöffnet haben.

Die Suppe auf einzelne Teller verteilen und mit Petersilie bestreuen.

Nährwertanalyse pro Portion: 425 Kalorien | 23 g Kohlenhydrate | 5 g Ballaststoffe
33 g Protein | 22 g Fett | 821 mg Natrium | 9 g Zucker



Vegetarische Gerichte

Gebackene Auberginen mit Zucchini und Tomate

Gefüllte Chilis mit Ziegenkäse

Kürbisspaghetti mit Tomatensauce und Parmesan

Zucchini-Nudeln mit Butter und Käse

Gebackene Auberginen mit Zucchini und Tomate (für 4 Portionen)

Ein Gericht, das nach Südfrankreich und Italien schmeckt. Man kann es gut im Laufe des Tages zubereiten und dann zum gewünschten Zeitpunkt backen. Die Reste schmecken auch zimmerwarm hervorragend, so dass man sie gut am nächsten Tag ins Büro mitnehmen kann.

4 EL Olivenöl extra vergine (und etwas für die Pfanne)

1 große Aubergine, längs halbiert und dann quer in 0,5 cm dicke Stücke geschnitten

4 Zucchini, in 1 cm dicken Längsstreifen

Salz und Pfeffer

125 ml Tomatensauce (siehe [Tomatensauce](#))

5 reife Tomaten, gehäutet, entkernt und quer in Scheiben geschnitten

4 EL frisches Basilikum, gehackt

360 g Mozzarella, geraspelt

4 EL geriebener Parmesan

Den Ofen auf 230 °C vorheizen. Zwei Backbleche mit Backpapier auslegen. Eine Backform von 20 x 20 Zentimeter mit Olivenöl auspinseln.

Die Auberginenstücke und die Zucchiniestreifen von allen Seiten mit Olivenöl bepinseln. Das Gemüse auf die Backbleche legen und mit Salz und Pfeffer würzen. Im vorgeheizten Ofen etwa zwölf Minuten backen, bis das Gemüse gerade eben gegart und leicht angeröstet ist. Aus dem Ofen holen und abkühlen lassen.

Die Ofentemperatur auf 175 °C absenken.

Die Tomatensauce in die vorbereitete Backform füllen. Die Hälfte der Auberginenstreifen auf die Sauce legen. Die Hälfte der Zucchiniestreifen quer darüberlegen. Die Hälfte der Tomatenscheiben über den Zucchiniestreifen auslegen. Mit der Hälfte des Basilikums bestreuen und mit Salz und Pfeffer würfeln. Anschließend die Hälfte des Mozzarellas gleichmäßig über den Tomaten verteilen. Anschließend erneut mit der Aubergine beginnen und mit dem restlichen Mozzarella aufhören. Mit Parmesan bestreuen und in den vorgeheizten Ofen schieben.

Etwa 30 Minuten backen, bis der Käse geschmolzen und leicht gebräunt ist. Aus dem Ofen holen und zehn Minuten ruhen lassen. In vier Stücke schneiden und warm servieren.

Nährwertanalyse pro Portion: 538 Kalorien | 25 g Kohlenhydrate | 7 g Ballaststoffe
26 g Protein | 40 g Fett | 559 mg Natrium | 13 g Zucker

Gefüllte Chilis mit Ziegenkäse

(für 4 Portionen)

Gefüllte Chilis sind ein wenig aufwändig, aber Zeit und Mühe lohnen sich. Sie sind nicht zu scharf und wunderbar belebend. Das Rezept lässt sich mit Chilis jeder Art zubereiten, was auch immer erhältlich ist, notfalls auch mit normalem grünem Gemüsepaprika.

4 rote Paprika, entkernt und geröstet

2 EL Olivenöl extra vergine

1 TL Balsamicoessig

1 1/2 TL gemahlener Kreuzkümmel, geröstet

1/2 TL Tabascosauce (oder nach Geschmack)

Salz

4 frische grüne Chilis (Schärfegrad beliebig)

125 g milder Ziegenfrischkäse

30 g Pfefferkäse

4 EL sonnengetrocknete Tomaten in Öl, gut abgetropft und gehackt

3 große Eier, getrennt

4 EL Kokosöl zum Braten

Den Grill im Backofen vorheizen.

Die gerösteten Paprika mit Öl und Essig in die Küchenmaschine mit Messereinsatz geben. Einen Teelöffel Kreuzkümmel hinzufügen und glatt pürieren. In eine Schüssel umfüllen und mit Tabasco und Salz abschmecken. Zugedeckt beiseitestellen.

Die Chilis auf einer Grillpfanne sieben Minuten unter den Grill schieben und

gelegentlich wenden, bis sie kräftig Farbe haben, aber nicht komplett schwarz sind. Aus dem Ofen nehmen und sofort in einen Zip-Beutel oder eine fest schließende Plastikdose füllen. Den Beutel oder die Dose schließen und 15 Minuten schwitzen lassen.

Anschließend die schwarze Haut vorsichtig von den Chilis lösen, ohne diese zu beschädigen. Die Chilis mit einem kleinen, scharfen Messer einseitig längs aufschneiden und vorsichtig die Samen entfernen.

Ziegenkäse, Pfefferkäse, getrocknete Tomaten und den restlichen Kreuzkümmel in die gereinigte Küchenmaschine mit Metalleinsatz geben und ebenfalls glatt pürieren.

Die Chilis auf einer sauberen Arbeitsfläche ausbreiten und vorsichtig mit je einem Viertel der Käsemischung füllen. Die Chilis sollten sich gefüllt noch schließen lassen – mit den Fingern etwas zusammendrücken.

Die Eigelbe mit einem viertel Teelöffel Salz in eine Schüssel geben und mit dem Schneebesen schön luftig aufschlagen.

Die Eiweiße auf höchster Stufe steif schlagen. Die Eigelbe vorsichtig unter den Eischnee ziehen. So lange unterheben, bis nur noch wenige Streifen Eigelb erkennbar sind.

Das Öl in einer großen, tiefen Pfanne auf mittlerer bis hoher Stufe erhitzen, bis es siedet, aber noch nicht raucht.

Die Chilis nacheinander in die Eimasse tunken. Das geht am besten auf einem großen Pfannenwender mit Schlitz, den man mehrfach im Ei auf und ab bewegt. Nicht auf die Chilis drücken, sonst quillt die Füllung heraus.

Die Chilis vorsichtig in das heiße Öl setzen und circa vier Minuten backen, bis die Eihülle goldbraun und leicht knusprig ist, dabei einmal wenden. Aus

dem Öl heben und auf Küchenpapier kurz abtropfen lassen.

Auf vier Teller je eine kleine Kelle der Paprikasauce in die Mitte setzen. Eine gefüllte Chili darauf legen und sofort servieren, denn die Chilis werden rasch matschig.

Nährwertanalyse pro Portion: 316 Kalorien | 15 g Kohlenhydrate | 4 g Ballaststoffe
14 g Protein | 24 g Fett | 285 mg Natrium | 10 g Zucker

Kürbisspaghetti mit Tomatensauce und Parmesan (für 4 Portionen)

Spaghettikürbis kann normale Pasta aus Weizen absolut ersetzen. Sobald Sie raushaben, wie man den Kürbis bäckt und das Fleisch in Strängen herauslöst, wissen Sie, was ich meine. Reichen Sie dazu jede Sauce, die Sie bisher mit Nudeln gegessen haben. Selbst die klassisch italienische Variante mit Käse und Pfeffer (Cacio e Pepe) schmeckt vorzüglich!

Der Kohlenhydratgehalt ist relativ hoch – achten Sie darauf, es mit den Kohlenhydraten am Rest des Tages nicht zu übertreiben.

1 EL und 1 TL Olivenöl extra vergine (und etwas für die Pfanne)

1 Spaghettikürbis (2,4 kg)

1 kg kleine Champignons, grob gehackt

1 kleine Zwiebel, geschält und gehackt

1 TL Knoblauch, gehackt

1 Rezept Tomatensauce (siehe [Tomatensauce](#))

Salz und Pfeffer

1 EL frisches Basilikum, gehackt

2 EL geriebener Parmesan

Den Ofen auf 190 °C vorheizen. Eine Backform von 20 x 20 Zentimeter mit Olivenöl auspinseln.

Den Kürbis längs halbieren, die Kerne sorgfältig mit einem Löffel entfernen und entweder wegwerfen oder trocknen lassen und später rösten (siehe [Geröstete Kürbiskerne](#)).

Die Kürbishälften mit der aufgeschnittenen Seite nach unten auf ein Backblech legen. Vier Esslöffel Wasser und einen Esslöffel Olivenöl

hinzugeben und im vorgeheizten Ofen etwa 30 Minuten backen. Am Ende der Backzeit soll ein kleines, scharfes Messer widerstandslos hindurchgleiten.

Den Kürbis aus dem Ofen nehmen, aber den Ofen nicht ausschalten. Den Kürbis umdrehen. Mit einer Fleischgabel vorsichtig die Stränge in langen »Spaghetti« aus der Schale lösen. In die vorbereitete Backform legen und beiseitestellen.

Einen Teelöffel Olivenöl in einer großen Pfanne auf mittlerer Stufe erhitzen. Pilze, Zwiebeln und Knoblauch hinzugeben und unter Rühren 15 Minuten braten, bis die Pilze schön braun sind. Die Tomatensauce hinzufügen und weitere 20 Minuten kochen. Abschmecken und eventuell mit Salz und Pfeffer nachwürzen. Das Basilikum unterrühren und vom Herd nehmen.

Die Sauce über die Spaghetti löffeln, mit Parmesankäse bestreuen, in den Ofen schieben und 15 Minuten backen, bis die Oberfläche leicht anbräunt und der Kürbis wieder richtig heiß ist. Ofenfrisch servieren.

Nährwertanalyse pro Portion: 336 Kalorien | 44 g Kohlenhydrate | 10 g Ballaststoffe
13 g Protein | 15 g Fett | 615 mg Natrium | 18 g Zucker

Zucchini-Nudeln mit Butter und Käse

(für 4 Portionen)

Mit nussig brauner Butter und salzigem Käse werden die milden Zucchini zur Köstlichkeit und schmecken viel besser als Weizennudeln. Zur Herstellung der langen Streifen benötigen Sie einen Julienne-Schäler, der bei den Haushaltswaren in der Regel günstig zu erstehen ist.

3 gelbe Zucchini (etwa 450 g)

3 grüne Zucchini (etwa 450 g)

120 g Butter, in kleinen Würfeln

Salz und Pfeffer

170 g geriebener Parmesan

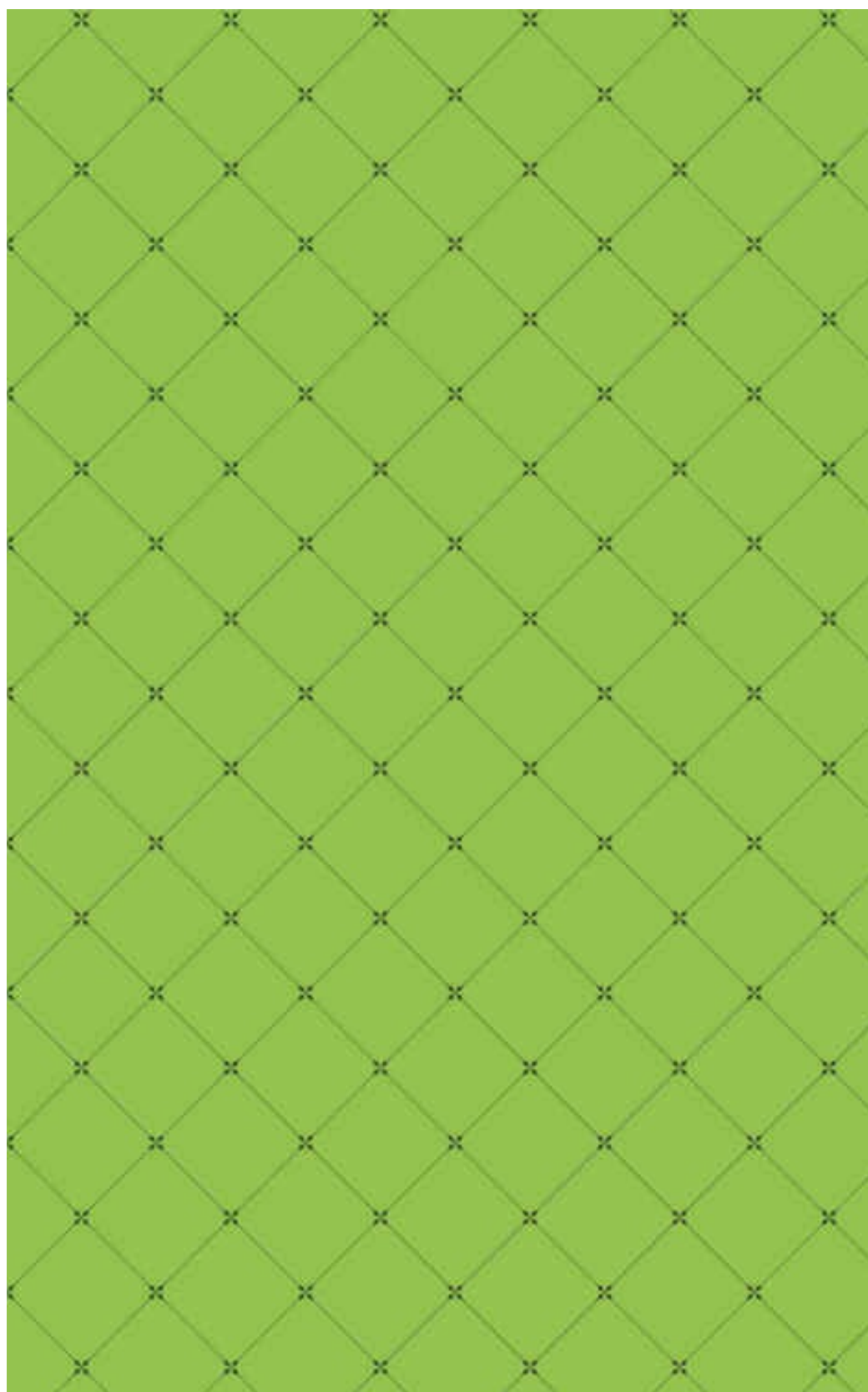
2 Handvoll Rucola, grob gehackt

Die Zucchini mit dem Julienne-Schäler von Ende zu Ende zu spaghettiähnlichen Streifen verarbeiten.

Die Butter auf mittlerer Stufe in einer großen Pfanne erhitzen und unter ständigem Rühren in etwa vier Minuten leicht anbräunen. Die Zucchiniestreifen hinzufügen, mit Salz und Pfeffer würzen und unter häufigem Wenden mitbraten, bis sie gerade eben gegart und gut mit der Butter überzogen sind.

Zucchini-Nudeln vom Herd nehmen, Käse und Koriander unterrühren, mit Salz und Pfeffer abschmecken und sofort servieren.

Nährwertanalyse pro Portion: 350 Kalorien | 7 g Kohlenhydrate | 2 g Ballaststoffe
12 g Protein | 29 g Fett | 674 mg Natrium | 5 g Zucker



Fingerfood und Knabbereien

Ein paar Snacks im Laufe des Tages sorgen für willkommene Abwechslung. Probieren Sie durch, was Ihnen in diesem Kapitel zusagt. Manche Rezepte sind kinderleicht, einige eignen sich auch als Beilage, andere für besondere Anlässe. Manche Snacks sind für den Vorrat gedacht und reichen die ganze Woche. Alle sind perfekte Mitbringsel, und Gäste greifen gerne zu, ohne zu wissen, dass das alles auch noch »gesund« ist.

[Geröstete Kürbiskerne](#)

[Knabbermischung](#)

[Grünkohlchips](#)

[Gemüsechips](#)

[Currymandeln](#)

[Frittierte Mandeln](#)

[Chilinüsschen](#)

[Teufelsnüsse](#)

[Würziger Käsetopf](#)

[Saganaki](#)

[Marinierte Oliven](#)

[Gefüllte Eier](#)

[Hühnerleberpâté](#)

[Artischockendip](#)

[Sellerie mit Cashewcreme](#)

[Endivienblätter mit Caponata](#)

[Gefüllte Champignons](#)

[Marinierte Mandelpilze](#)

[Blumenkohlhummus](#)

[Auberginen-Walnuss-Dip](#)

Geröstete Kürbiskerne (für ungefähr 2 Handvoll, je nach Kürbisgröße)

Ein Rezept zur Resteverwertung; viele Leute werfen die Kerne weg, wenn der Kürbis einmal ausgehöhlt ist. Dabei lassen sie sich zu einer gesunden, schmackhaften Knabberei verarbeiten. Würzen Sie beim Backen mit Kräutern und Gewürzen fröhlich drauflos. Für die Samen von einem kleinen Kürbis reicht ein Teelöffel gemahlene Gewürze.

Kerne von 1 Kürbis (zum Beispiel Butternutkürbis)

2 EL Olivenöl, Kokosöl oder Avocadoöl

Salz (nach Geschmack)

Den Ofen auf 150 °C vorheizen. Ein Backblech mit Backpapier auslegen.

Mit den Fingern das verbliebene Fruchtfleisch von den Kürbiskernen zupfen. Die Kerne in einem Abtropfsieb gründlich unter kaltem Wasser waschen und alle faserigen Fruchtfleischreste entfernen. Auf Küchenpapier abtropfen lassen und mit noch mehr Küchenpapier gründlich abtupfen.

Die Kürbiskerne auf ein Backblech geben, das Öl hinzufügen, eventuell salzen und gründlich wenden. Achten Sie darauf, dass die Kerne eine einzige Lage bilden, damit sie gleichmäßig rösten.

Die Kürbiskerne im vorgeheizten Ofen unter gelegentlichem Wenden in etwa 25 Minuten goldbraun rösten.

Anschließend warm servieren oder nach dem völligen Erkalten bis zu fünf Tage luftdicht verschlossen bei Zimmertemperatur lagern.

Nährwertanalyse pro Portion (zwei Esslöffel): 293 Kalorien | 5 g Kohlenhydrate | 1 g

Ballaststoffe | 11 g Protein | 26 g Fett | 7 mg Natrium | 0 g Zucker

Knabbermischung (für etwa 2 Handvoll)

Eine würzige Mischung aus Kernen und Nüssen, die man gut am Nachmittag knabbern kann. Die Menge der Nüsse und Samen können Sie ruhig verdreifachen, ohne die Anzahl der Eiweiße oder die Gewürzmenge zu verändern. Die Knabbermischung eignet sich auch gut zum Garnieren von Gemüse, gegrilltem Huhn oder Fisch.

8 EL Kürbiskerne

4 EL Cashewkerne

4 EL Sonnenblumenkerne

2 EL Chiasamen

2 große zimmerwarme Eiweiße

1 TL Currypulver

1/4 TL gemahlener Cayennepfeffer

1 Prise Kurkuma

1 Prise Stevia-Streusüße

Salz

Den Ofen auf 150 °C vorheizen. Ein Backblech mit Backpapier auslegen.

Mit den Fingern verbliebenes Fruchtfleisch von den Kürbiskernen zupfen. Die Kerne in einem Abtropfsieb gründlich unter kaltem Wasser waschen und alle faserigen Fruchtfleischreste entfernen. Auf Küchenpapier abtropfen lassen und mit noch mehr Küchenpapier gründlich abtupfen.

Kürbiskerne, Cashewkerne, Sonnenblumenkerne und Chiasamen in eine Schüssel geben.

Eiweiß in eine kleine Rührschüssel geben und mit Currypulver,

Cayennepfeffer, Kurkuma und Stevia sehr schaumig schlagen.

Die Eiweißmischung über die Samen und Nüsse gießen und gründlich wenden. Die Mischung mit einer Schaumkelle auf das vorbereitete Backblech heben und dabei überflüssiges Eiweiß abtropfen lassen. Im vorgeheizten Ofen unter gelegentlichem Wenden 30 Minuten goldbraun und knusprig backen.

Die Knabbermischung aus dem Ofen nehmen und nach Belieben salzen. Vor dem Servieren abkühlen lassen. Reste sind luftdicht verschlossen bei Zimmertemperatur maximal eine Woche haltbar.

Nährwertanalyse pro Portion (zwei Esslöffel): 293 Kalorien | 5 g Kohlenhydrate | 1 g Ballaststoffe | 11 g Protein | 26 g Fett | 7 mg Natrium | 0 g Zucker

Grünkohlchips (für 4 Portionen)

Grünkohlchips sind eine relativ neue Entdeckung. Sehen Sie sich im Bioladen einmal danach um; es gibt sie mittlerweile auch im Handel. Man kann sie aber auch leicht selbst machen und tagsüber vor sich hin naschen. Letztendlich lässt sich jedes grüne Blattgemüse auf diese Weise zubereiten. Es ist die perfekte Alternative zu Kartoffelchips.

1 Bund Grünkohl ohne harte Stängel, in große Stücke geschnitten

3 EL Olivenöl extra vergine oder Kokosöl

Salz

Den Ofen auf 150 °C vorheizen. Zwei Backbleche mit Backpapier auslegen.

Den Grünkohl in eine große Schüssel füllen. Öl und Salz hinzugeben und gründlich wenden. Die Grünkohlblätter in einer einzigen Lage auf den vorbereiteten Backblechen ausbreiten und im vorgeheizten Ofen acht Minuten backen, bis der Grünkohl langsam braun wird. Wenden und noch etwa zwölf Minuten weiterbacken, bis die Blätter knusprig braun sind.

Aus dem Ofen nehmen und nach Geschmack erneut salzen. Sofort verzehren oder nach dem Abkühlen in einen luftdichten Behälter umfüllen. Die Chips halten sich bei Zimmertemperatur maximal drei Tage. Wenn sie nicht mehr knackig sind, einfach im Ofen fünf Minuten bei 140 °C erhitzen.

Nährwertanalyse pro Portion: 132 Kalorien | 8 g Kohlenhydrate | 2 g Ballaststoffe
4 g Protein | 11 g Fett | 178 mg Natrium | 0 g Zucker



Gemüsechips (für etwa 12 Portionen, je nach Art und Größe des Gemüses)

Selbst gemachte Gemüsechips sind garantiert gesünder als gekaufte Kartoffelchips und schmecken genauso gut. Zum Würzen eignen sich außer Salz natürlich auch schwarzer Pfeffer, Cayennepfeffer sowie gemahlene Kräuter und Gewürze aller Art. Ob nur eine der folgenden Gemüsesorten oder alles durcheinander – der Fantasie sind keinerlei Grenzen gesetzt.

1 große Rote Bete, geschält

1 Sellerieknolle, geschält

1 Steckrübe, geschält

1 Tarowurzel, geschält

450 g Topinambur, gut geschrubbt

1 Jicama, geschält

1 große Möhre, geschält

Kokosöl, Olivenöl oder Avocadoöl zum Frittieren

Salz

Das Gemüse mit einem Gemüsehobel in möglichst dünne Scheiben schneiden. Die Scheiben mit Küchenpapier gut trocken tupfen. Restfeuchtigkeit verhindert ein rasches Bräunen.

Einen Topf fünf Zentimeter hoch mit Öl füllen (oder eine Fritteuse verwenden) und auf mittlerer bis hoher Stufe auf 175 °C erhitzen. Die Temperatur mit einem Braten- oder Zuckerthermometer kontrollieren.

Die Gemüsescheiben in kleinen Portionen frittieren. Sie sollen nicht zusammenkleben. Nach etwa einer Minuten die knusprigen, leicht gebräunten

Scheiben mit einer Schaumkelle (oder dem Frittierkorb) auf eine doppelte Lage Küchenpapier setzen und abtropfen lassen. Nach Belieben salzen und gleich verzehren oder abkühlen lassen und luftdicht verschlossen maximal eine Woche bei Zimmertemperatur aufbewahren.

Nährwertanalyse pro Portion (24 Chips): 60 Kalorien | 7 g Kohlenhydrate | 2 g Ballaststoffe 1 g Protein | 4 g Fett | 74 mg Natrium | 2 g Zucker

Currymandeln (für etwa 500 g)

Currymandeln sind ganz einfach gemacht und viel interessanter als ungewürzte Mandeln. Gehackt kann man sie über gegrilltes Geflügel oder Fisch streuen.

500 g blanchierte Mandeln

125 g Butter

1 EL scharfes Currypulver

2 TL Knoblauchsatz (Menge nach Geschmack)

Den Ofen auf 150 °C vorheizen. Ein Backblech mit Backpapier auslegen.

Die Mandeln in einer Lage auf dem Backblech ausbreiten und im vorgeheizten Ofen in 25 Minuten goldbraun backen.

Die Butter in einem kleinen Topf auf mittlerer Stufe erhitzen. Currypulver und Knoblauchsatz hinzugeben und unter Rühren etwa drei Minuten erhitzen, bis eine aromatisch duftende Masse entstanden ist.

Die Gewürzbutter über die gebackenen Mandeln gießen, gründlich wenden und etwa 15 Minuten weiterbacken, bis die Mandeln schön glasiert sind, dabei gelegentlich wenden.

Aus dem Ofen holen und die Mandeln mit einer Schaumkelle auf Küchenpapier setzen und abtropfen lassen. Luftdicht verschlossen sind Currymandeln bei Zimmertemperatur zehn Tage haltbar.

Nährwertanalyse pro Portion (6 Mandeln): 44 Kalorien | 2 g Kohlenhydrate | 1 g Ballaststoffe
2 g Protein | 4 g Fett | 24 mg Natrium | 0 g Zucker

Frittierte Mandeln (für etwa 450 g)

Bei diesem Rezept kommt es darauf an, die Mandeln gerade eben lange genug zu erhitzen, dass sie knusprig werden, ohne dass sie verbrennen. Dieser Punkt wird schnell überschritten, darum sollte man sehr aufmerksam sein.

125 ml Kokosöl

450 g Mandelkerne

Gewürzsalz

Das Öl in einer großen Pfanne auf mittlerer Stufe erhitzen. Die Mandeln hinzufügen und unter Rühren etwa sieben Minuten knusprig braun frittieren.

Die Mandeln mit einer Schaumkelle herausheben, auf Küchenpapier setzen und abtropfen lassen. Anschließend mit Gewürzsalz würzen und vollständig erkalten lassen. Luftdicht verschlossen sind die frittierten Mandeln bei Zimmertemperatur maximal zehn Tage haltbar.

Nährwertanalyse pro Portion (6 Mandeln): 212 Kalorien | 7 g Kohlenhydrate | 4 g Ballaststoffe 7 g Protein | 19 g Fett | 83 mg Natrium | 1 g Zucker

Chilinüsschen (für eine Partymenge)

Auch Kürbiskerne oder Sonnenblumenkerne machen sich in dieser Mischung sehr gut. Beim Rösten gut achtgeben: Die Nüsse sollen perfekt goldbraun, aber auf keinen Fall schwarz werden.

4 Handvoll Cashewkerne

4 Handvoll Pekannüsse

4 Handvoll Walnusskerne

4 Handvoll Pistazien

80 g zerlassene Butter

1 EL Chilipulver

1/2 TL gemahlener Cayennepfeffer

1/2 TL Knoblauchsatz

Den Ofen auf 150 °C vorheizen. Zwei Backbleche mit Backpapier auslegen. Die Nüsse in einer Lage auf den Blechen ausbreiten. Im vorgeheizten Ofen in 25 Minuten goldbraun backen, dabei gelegentlich wenden.

Die zerlassene Butter mit Chilipulver, Cayennepfeffer und Knoblauchsatz verrühren und über die heißen Nüsse gießen. Gründlich wenden. Unter häufigem Wenden rund 15 Minuten weiterbacken, bis die Nüsse goldbraun glänzen und knusprig sind.

Die Nüsse aus dem Ofen holen, mit einer Schaumkelle auf Küchenpapier setzen und abtropfen lassen. Luftdicht verschlossen sind die Chilinüsschen bei Zimmertemperatur zehn Tage haltbar.

Nährwertanalyse pro Portion (6 Nüsse): 190 Kalorien | 6 g Kohlenhydrate | 2 g Ballaststoffe
5 g Protein | 17 g Fett | 16 mg Natrium | 2 g Zucker

Teufelsnüsse (für etwa 450 g)

Dieser Snack schmeckt rauchig und würzig zugleich. Teufelsnüsse sind ein netter kleiner Snack, den man gut am Abend zu einem Glas Rotwein reichen kann. Mit Kürbiskernen schmeckt das Rezept auch sehr gut.

3 EL geklärte Butter (siehe [Geklärte Butter](#)), Ghee oder geschmolzene Butter

450 g gemischte geröstete Nüsse, ungesalzen (zum Beispiel Cashewkerne, Mandeln, Hasel-nüsse, Walnüsse oder Pekannüsse)

1 Spritzer Worcestersauce

1 1/2 TL Salz

1/4 TL gemahlener Cayennepfeffer

1/4 TL geräuchertes Paprikapulver

1/4 TL getrocknete Chilis, gemahlen

1/8 TL gemahlener Kreuzkümmel

Die geklärte Butter in einer großen Pfanne auf mittlerer Stufe zerlassen. Die Nüsse hinzugeben und unter Rühren in fünf Minuten goldbraun braten. Etwas Worcestersauce unterrühren.

Die Nüsse mit einer Schaumkelle zum Abtropfen auf Küchenpapier setzen. Danach die Gewürze in einem Zip-Beutel mischen, die Nüsse hinzufügen und kräftig schütteln, um die Nüsse gleichmäßig zu würzen.

Auf ein Backblech ausbreiten und abkühlen lassen. Luftdicht verschlossen halten sich die Teufelsnüsse bei Zimmertemperatur längstens zehn Tage.

Nährwertanalyse pro Portion (6 Nüsse): 219 Kalorien | 6 g Kohlenhydrate | 3 g Ballaststoffe
6 g Protein | 20 g Fett | 251 mg Natrium | 1 g Zucker

Würziger Käsetopf (für etwa 750 ml)

Wenn Käse als Nascherei auf Dauer langweilig wird, kommt hier eine würzige Käsesauce, die man gut auf ein knackiges Salatblatt löffeln oder in eine Selleriestange füllen kann. Das hilft, über den Nachmittag zu kommen.

450 g kräftiger geriebener Hartkäse (Emmentaler, Cheddar)

80 ml Kokosöl

3 EL Schalotten- oder Zwiebelwürfel

2 EL frischer Schnittlauch, gehackt

1 EL Dijonsenf

1 TL scharfes Currypulver

1/2 TL gemahlener Cayennepfeffer

Alle Zutaten in die Küchenmaschine mit Messereinsatz geben. Gleichmäßig zerkleinern, mit einem Teigschaber in eine Schüssel umfüllen und gleich servieren oder luftdicht verschlossen maximal zwei Wochen im Kühlschrank lagern.

Nährwertanalyse pro Portion (zwei Esslöffel): 103 Kalorien | 1 g Kohlenhydrate | 0 g Ballaststoffe | 5 g Protein | 9 g Fett | 137 mg Natrium | 0 g Zucker

Saganaki (für etwa 450 g)

Saganaki ist eine traditionelle griechische Vorspeise, die gerne mal bei Tisch mit Ouzo flambiert wird. Das Wort stammt von der Pfanne (Sagani), in der dieser Käse in der Regel gebacken wird. Das Öl muss sehr heiß sein, damit der Käse bräunt, bevor er vollständig schmilzt. Zu Saganaki gibt es meist Tomaten, Oliven und in Griechenland auch jede Menge Brot. Eigentlich bestäubt man den Käse mit Mehl, doch der dezente Mandelgeschmack passt meiner Ansicht nach auch gut zu dem etwas säuerlichen Käse.

70 g gemahlene Mandeln

450 g Halloumi, Kefalotyri oder Kasseri (alternativ Pecorino oder Feta)

2 EL Olivenöl extra vergine

1 Zitrone, geviertelt

Die gemahlenen Mandeln in einen tiefen Teller geben. Einen zweiten Teller mit einem halben Liter kaltem Wasser füllen.

Den Käse mit einem scharfen Messer in Stäbchen von etwa 0,5 x 7,5 Zentimeter schneiden. Die Käsestäbchen nacheinander erst in das kalte Wasser tunken, gut abtropfen lassen und dann in Mandeln wälzen. Auch hier den Überschuss abschütteln. Danach auf ein Backblech legen.

Das Olivenöl in einer großen Pfanne erhitzen und die Käsestäbchen darin in zwei Minuten von beiden Seiten goldbraun braten (nur einmal wenden). Herausnehmen, etwas Zitronensaft darüberträufeln und heiß servieren.

Nährwertanalyse pro Portion (1 Stück): 245 Kalorien | 3 g Kohlenhydrate | 1 g Ballaststoffe
14 g Protein | 24 g Fett | 603 mg Natrium | 0 g Zucker

Marinierte Oliven (für etwa 250 g)

Diese aromatischen Oliven dürfen Sie in beliebiger Menge zubereiten. Am leichtesten funktioniert es jedoch in 250-Gramm-Portionen. Aus praktischen Gründen empfehle ich entsteinte Oliven. Wer aber eine besondere Vorliebe für bestimmte Olivensorten hat, darf diese natürlich gern verwenden.

250 g entsteinte Oliven

2 Knoblauchzehen, geschält und in Scheiben

1 getrocknete Chili

1 kleiner Zweig Rosmarin

Olivenöl extra vergine

Rotweinessig

Die Hälfte der Oliven in eine gut schließende Frischhaltedose von einem halben Liter Inhalt füllen. Knoblauch, Chili und Rosmarin hinzufügen und mit den restlichen Oliven bedecken. Den Behälter zu zwei Dritteln mit Öl aufgießen, dann mit Rotweinessig auffüllen. Deckel schließen und kräftig schütteln.

Mindestens zwei Tage im Kühlschrank ziehen lassen. Was übrig bleibt, hält sich luftdicht verschlossen im Kühlschrank bis zu einem Monat.

Nährwertanalyse pro Portion (6 Oliven): 90 Kalorien | 3 g Kohlenhydrate | 0 g Ballaststoffe
1 g Protein | 9 g Fett | 642 mg Natrium | 0 g Zucker

Gefüllte Eier (für 24 Stück)

Wenn man sich schon die Mühe macht, Eier zu füllen, sollte man gleich ein Dutzend davon machen. Hier greift nämlich jeder gern zu, so dass sie schneller weg sind, als man gucken kann. Eine besondere Note bekommen die Eier mit fein gehackten Shrimps, Krebsfleisch oder Anchovis im Eigelb und mit etwas Petersilie oder Koriander garniert. Oder Sie geben frisch gehackte Kräuter wie Petersilie, Minze, Basilikum und Koriander in die Füllung.

12 große, hartgekochte Eier, geschält

4 EL Mayonnaise (siehe [Mayonnaise](#))

1 EL Dijonsenf (oder mehr)

1 Prise Cayennepfeffer

Weißweinessig (nach Geschmack)

Salz und Pfeffer

Paprikapulver zum Garnieren (nach Geschmack)

Die Eier sorgfältig längs halbieren. Vorsichtig die Eigelbe entnehmen und in eine kleine Schüssel geben. Die Eiweißhälften beiseitestellen.

Mayonnaise, Senf und Gewürze über die Eigelbe geben und alles mit einer Gabel zerdrücken. Falls die Mischung zu trocken erscheint, etwas mehr Mayonnaise, Senf oder ein paar Tropfen Essig hinzufügen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Die Mischung in einen Spritzbeutel mit kleiner Sterntülle füllen und gleichmäßig in die Eiweißhälften spritzen, so dass jeweils ein kleiner Berg entsteht. (Natürlich dürfen Sie die Eier auch einfach mit einem Teelöffel füllen.) Nach Belieben mit Paprikapulver bestreuen.

Sofort servieren oder locker mit Frischhaltefolie abdecken und bis zu acht

Stunden in den Kühlschrank stellen.

Nährwertanalyse pro Portion (2 halbe Eier): 167 Kalorien | 2 g Kohlenhydrate | 0 g Ballaststoffe
10 g Protein | 14 g Fett | 229 mg Natrium | 1 g Zucker

Hühnerleberpâté (für etwa 675 ml)

Eine Pâté ist eine phänomenale Leckerei, denn sie macht satt und ist unglaublich nährstoffreich. Bei mir gibt es dazu Staudensellerie, rote Paprika, Gurkenschnitze oder Endivienblätter. Das hier angegebene Rezept ist unkompliziert und im Kühlschrank luftdicht verschlossen maximal eine Woche haltbar. Wer es länger als einen Tag aufheben möchte, sollte jedoch 60 Gramm zerlassene Butter über die fertige Pâté gießen. Wenn die Butter aushärtet, ist die Pastete gut versiegelt und bleibt frisch. Die Butter müssen Sie vor dem Verzehr nicht abnehmen; man kann sie einfach mitessen.

250 g Hühnerleber, gesäubert

125 ml Wasser

1 kleine Zwiebel, geschält und gehackt

1/2 TL Knoblauch, gehackt

1 Lorbeerblatt

1/4 TL frischer Salbei, gehackt

1/4 TL frischer Thymian, gehackt

Salz

1 EL trockener Sherry

180 g zimmerwarme Butter

Pfeffer

Die Hühnerlebern mit Wasser, Zwiebel, Knoblauch und den Gewürzen bei schwacher bis mittlerer Hitze in einem Topf aufkochen. Mit Salz abschmecken. Deckel aufsetzen, Hitzezufuhr drosseln und die Leber in etwa fünf Minuten gerade eben durchgaren. Vom Herd nehmen und weitere fünf Minuten stehen lassen.

Das Lorbeerblatt entnehmen und die Lebermischung durch ein feines Sieb gießen und gut abtropfen lassen.

Leber in die Küchenmaschine mit Messereinsatz füllen, den Sherry hinzufügen und hacken. Bei laufendem Motor allmählich die Butter durch die Öffnung im Deckel hinzugeben und gründlich einarbeiten, bis eine absolut gleichmäßige Pastete entstanden ist. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Die Masse in eine passende Schüssel füllen und die Oberfläche glatt streichen. Etwas Frischhaltefolie direkt auf die Pâté legen und vor dem Servieren mindestens zwei Stunden im Kühlschrank aushärten lassen.

Nährwertanalyse pro Portion (zwei Esslöffel): 82 Kalorien | 1 g Kohlenhydrate | 0 g Ballaststoffe 3 g Protein | 7 g Fett | 72 mg Natrium | 0 g Zucker

Artischockendip (für etwa 500ml)

Artischockendips kamen vor 50 Jahren in Mode. Seitdem hat jede Generation ihre eigenen Varianten geschaffen. Ich schlage hier zwei gleichermaßen köstliche wie gesunde Rezepte vor, ein kaltes und ein warmes. Beide passen zu rohem Gemüse. Der kalte Dip kann immer und jederzeit verzehrt werden, der heiße ist eine feine Vorspeise oder ein Horsd'œuvre zum Bewirten von Gästen.

KALT

1 Dose Artischockenherzen (450 g), gut abgetropft

110 g Mayonnaise (siehe [Mayonnaise](#))

1 EL Basilikum, glatte Petersilie oder Schnittlauch, gehackt

Salz und Pfeffer

Die Artischockenherzen in die Küchenmaschine mit Messereinsatz geben. Mayonnaise und Kräuter hinzufügen, mit Salz und Pfeffer würzen und so weit pürieren, dass die Mischung noch ein klein wenig stückig ist. In eine Schüssel umfüllen und frisch servieren. Reste halten sich gut verschlossen im Kühlschrank bis zu zwei Tage.

HEISS

Butter für die Form

1 Rezept »kalter Artischockendip« 300 g TK-Spinat oder Grünkohl, aufgetaut, gut abgetropft und gehackt

1 TL Knoblauch, gehackt

170 g geriebener Parmesan

75 g Mozzarella, geraspelt

Salz und Pfeffer

Den Ofen auf 175 °C vorheizen. Eine Kuchenform von 18 Zentimeter Durchmesser gut mit Butter ausfetten.

Den kalten Dip gründlich mit dem Spinat und dem Knoblauch verrühren. Zwei Drittel des Parmesankäses und den Mozzarella unterrühren. Eventuell mit Salz und Pfeffer nachwürzen.

Die Mischung in die gefettete Kuchenform füllen und mit einem Teigschaber glatt streichen. Den restlichen Parmesan darüberstreuen. Im vorgeheizten Ofen in etwa 20 Minuten goldbraun backen. Heiß servieren. Reste halten sich gut abgedeckt im Kühlschrank bis zu drei Tage. Vor dem Verzehr auf Zimmertemperatur kommen lassen, mit Alufolie abdecken und im auf 175 °C vorgeheizten Ofen noch einmal sieben Minuten erhitzen.

Kalter Dip Nährwertanalyse pro Portion (zwei Esslöffel): 67 Kalorien | 5 g Kohlenhydrate 1 g Ballaststoffe | 1 g Protein | 6 g Fett | 188 mg Natrium | 2 g Zucker

Heißer Dip Nährwertanalyse pro Portion (zwei Esslöffel): 227 Kalorien | 11 g Kohlenhydrate 3 g Ballaststoffe | 9 g Protein | 16 g Fett | 610 mg Natrium | 4 g Zucker

Sellerie mit Cashewcreme (für 16 Stück)

Selleriestangen mit Erdnussbutterdip kennt in Amerika jedes Kind. Diese Selleriestangen halten sich fest verschlossen noch drei Tage im Kühlschrank. Natürlich kann man die Cashewcreme auch gesondert vorbereiten und spontan auf eine Selleriestange streichen, wenn sich der Hunger meldet. Künstlernaturen füllen die Nusscreme in einen Spritzbeutel mit Sterntülle und verzieren damit die Selleriestange.

180 g Cashewmus

90 g Ziegenfrischkäse

1 TL abgeriebene Orangenschale

Tabascosauce

16 mittelgroße Selleriestangen, geputzt und kühlshrankkalt

4 EL Cashewkerne, gehackt und geröstet (nach Geschmack)

Das Cashewmus mit Ziegenkäse, Orangenschale und Tabasco in die Küchenmaschine mit Messereinsatz geben. Zu einer gleichmäßigen Paste verarbeiten.

Die Creme gleichmäßig auf die Selleriestangen aufteilen und jeweils in die Höhlung streichen. Vor dem Servieren mit gehackten Cashewkernen bestreuen.

Nährwertanalyse pro Portion (1 gefüllte Stange Sellerie): 97 Kalorien | 5 g Kohlenhydrate

1 g Ballaststoffe | 3 g Protein | 7 g Fett | 54 mg Natrium | 2 g Zucker

Endivienblätter mit Caponata (für 8 Stück)

Selbst gemachte Caponata haben Sie ja immer im Haus, richtig? Damit ist dieser kleine Snack jederzeit verfügbar. Einfacher geht es nicht! Ein Kopf Endiviensalat hat eine ganze Menge Blätter. Auf einem großen sieht ein Esslöffel Caponata vielleicht verloren aus, während er von einem kleinen eher heruntertropft. Da es nur um eine Kleinigkeit zwischendurch geht, spielt das überhaupt keine Rolle.

8 große Blätter Endiviensalat, geputzt

8 Esslöffel Caponata (siehe [Caponata](#))

Die unteren Enden von den Salatblättern abschneiden. Je einen Löffel Caponata in die Mitte setzen und verzehren.

Nährwertanalyse pro Portion (1 großes Blatt Salat mit einem Esslöffel Caponata): 93 Kalorien

10 g Kohlenhydrate | 3 g Ballaststoffe | 1 g Protein | 6 g Fett | 237 mg Natrium | 4 g Zucker

Gefüllte Champignons (für 16 Stück)

16 große Champignonköpfe ohne Stiel

4 EL Olivenöl extra vergine

500 g Tomaten, gehäutet, entkernt und gehackt

1 Bund Frühlingszwiebeln, geputzt und gehackt

1 Knoblauchzehe, geschält und gehackt

1 EL frisches Basilikum, gehackt

4 EL frischer Schnittlauch, gehackt

1 TL frischer Zitronensaft

Salz und Pfeffer

Parmesan zum Garnieren (nach Geschmack)

Den Ofen auf 175 °C vorheizen. Ein Backblech mit Backpapier auslegen.

Die Pilze mit den Kappen nach unten auf das Backblech setzen. Jeden Pilz mit einem halben Teelöffel Olivenöl beträufeln. Im vorgeheizten Ofen 15 Minuten backen, bis die Pilze gerade eben gar und leicht gebräunt sind. Aus dem Ofen holen und abkühlen lassen.

Die Tomaten mit Frühlingszwiebeln, Knoblauch und Basilikum in die Küchenmaschine mit Messereinsatz geben. Pulsierend ein bis zwei Sekunden zerkleinern. Die Masse soll stückig bleiben wie Salsa, also nicht glatt pürrieren.

Die Tomatensauce in eine Schüssel umfüllen. Schnittlauch, Zitronensaft und das restliche Olivenöl unterrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken. 15 Minuten ziehen lassen.

Vor dem Anrichten die Salsa in einem feinmaschigen Sieb gut abtropfen lassen. Salsa gleichmäßig auf die Pilze verteilen. Ein wenig Parmesan darüber-hobeln und frisch verzehren.

Nährwertanalyse pro Portion (1 Pilz): 39 Kalorien | 2 g Kohlenhydrate | 0 g Ballaststoffe
1 g Protein | 4 g Fett | 39 mg Natrium | 1 g Zucker

Marinierte Mandelpilze (für etwa 750 g)

Pilze werden beim Marinieren gern mit italienischen Kräutern gewürzt. Diese Version hingegen erinnert mich an Südfrankreich, wenn die ersten Mandelblüten den Frühling ankündigen. Die Mandelpilze sind rund ums Jahr ein leichter, appetitlicher Snack.

6 Handvoll kleine Champignons, geviertelt

70 g gehobelte Mandeln, geröstet

125 ml Mandelöl

2 EL Sherryessig

1 EL frische Minzblättchen, grob gehackt

Salz und Pfeffer

Die Pilze und die Mandeln in einer Schüssel verrühren. Essig, Öl und Minze hinzufügen und unterrühren. Mit Salz und weißem Pfeffer würzen, abdecken und eine Stunde bei Zimmertemperatur marinieren. Reste sind im Kühlschrank maximal eine Woche haltbar; vor dem Verzehr zimmerwarm werden lassen.

Nährwertanalyse pro Portion (zwei Esslöffel): 41 Kalorien | 1 g Kohlenhydrate
0 g Ballaststoffe | 1 g Protein | 4 g Fett | 58 mg Natrium | 0 g Zucker

Blumenkohlhummus (für etwa 800g)

Hier greifen wir mal wieder auf unseren alten Freund, den Blumenkohl, zurück, dessen milder, süßlicher Geschmack wunderbar zum Tahini passt. Zum Dippen eignen sich rohe und gekochte Gemüsestreifen oder -scheiben. Mit etwas Hühnerbrühe verdünnt wird aus diesem Hummus eine ausgezeichnete Sauce zu gegrilltem Gemüse, Hähnchenbrust oder Fischfilet.

1 Blumenkohl, in Röschen

2 EL Olivenöl extra vergine

3 Knoblauchzehen, geschält

Saft von 1 Zitrone

abgeriebene Schale von 1 unbehandelten Orange

8 EL Tahini

1 TL gemahlener Kreuzkümmel

Tabascosauce

1/2 TL Salz

Den Ofen auf 230 °C vorheizen. Ein Backblech mit Backpapier auslegen.

Den Blumenkohl in eine Schüssel geben und in dem Olivenöl wenden. Auf dem vorbereiteten Backblech ausbreiten und im vorgeheizten Ofen unter gelegentlichem Wenden etwa 20 Minuten backen, bis die Röschen zart und leicht gebräunt sind.

Aus dem Ofen nehmen und in die Küchenmaschine mit Messereinsatz geben. Die restlichen Zutaten bis auf das Salz hinzufügen und zu einem dicken, weichen Püree verarbeiten. Zum Schluss das Salz hinzugeben und unterrühren. In eine Glasschüssel umfüllen und sofort servieren.

Reste halten sich zugedeckt im Kühlschrank maximal eine Woche.

Vor dem Verzehr zimmerwarm werden lassen.

Nährwertanalyse pro Portion (zwei Esslöffel): 37 Kalorien | 2 g Kohlenhydrate | 1 g
Ballaststoffe
1 g Protein | 3 g Fett | 82 mg Natrium | 0 g Zucker



Auberginen-Walnuss-Dip (für etwa 500ml)

Eine interessante Mischung, die als Dip zu rohem Gemüse passt, aber auch als Sauce zu gekochtem Gemüse. Gut verschlossen kann man sie im Kühlschrank wochenlang aufbewahren und somit gut auf Vorrat zubereiten.

450 g Aubergine, in 0,5 cm dicken Scheiben längs aufgeschnitten

1 EL Walnussöl (eventuell auch mehr)

4 EL Olivenöl extra vergine

2 große Zwiebeln, geschält und gewürfelt

1 EL Knoblauch, gehackt

150 g Pecorino, in kleinen Stücken

150 g Walnusskerne, geröstet

1-2 Bund frische Basilikumblätter

1 EL Balsamicoessig

Salz und Pfeffer

Den Grill vorheizen und mit Öl bepinseln oder den Backofengrill vorheizen.

Die Auberginenscheiben beidseitig gründlich mit Walnussöl bepinseln. In einer Lage auf dem Grill ausbreiten und unter gelegentlichem Wenden in etwa zehn Minuten grillen, bis sie appetitlich goldbraun sind. Zum Abkühlen beiseitestellen.

Alternativ die geölten Auberginenscheiben mit sieben bis acht Zentimeter Abstand in einer geölten Grillpfanne unter den heißen Backofengrill stellen. In etwa vier Minuten goldbraun grillen, dann wenden und von der anderen Seite ebenfalls vier Minuten grillen. Wenn die Aubergine sehr trocken erscheint, zwischendurch erneut mit Walnussöl bepinseln. Herausnehmen

und abkühlen lassen. Je nach Größe des Grills muss man eventuell portionsweise arbeiten.

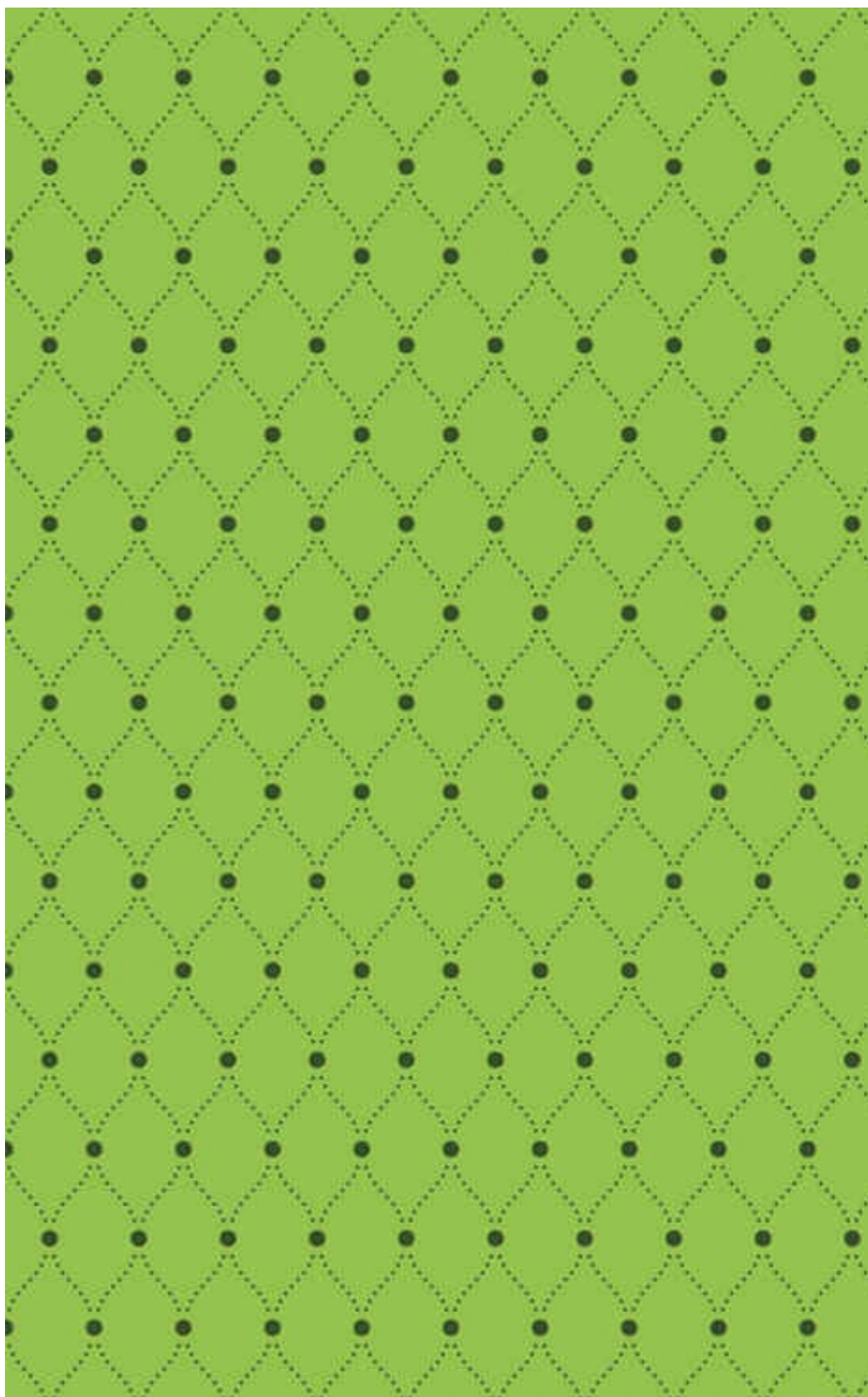
Das Olivenöl in einer großen Pfanne auf mittlerer Stufe erwärmen. Zwiebeln und Knoblauch hinzufügen und unter Rühren in zwölf Minuten goldbraun anbraten.

Die Zwiebelmischung in die Küchenmaschine mit Messereinsatz füllen. Die abgekühlten Auberginenscheiben, den Käse, die Walnüsse, das Basilikum und den Essig hinzugeben. Salzen, pfeffern und zerkleinern – die Masse soll ganz leichten Biss behalten. Nicht pürieren! In eine Schüssel umfüllen und frisch servieren.

Nährwertanalyse pro Portion (zwei Esslöffel): 176 Kalorien | 6 g Kohlenhydrate | 2 g

Ballaststoffe

7 g Protein | 15 g Fett | 180 mg Natrium | 2 g Zucker



Süße Sünden

Eine Reduzierung der Zuckerzufuhr heißt nicht, dass Sie mit

Zutaten wie Bitterschokolade, Kokos und Nussmus keine köstlichen Desserts zaubern dürften. Am einfachsten ist es natürlich, ein Stückchen dunkle Schokolade mit mindestens 70 Prozent Kakaoanteil zu knabbern. Doch hin und wieder möchte man auch mal etwas anderes. Denken Sie jedoch bitte daran, dass Sie nicht täglich sündigen sollten. Süßigkeiten bleiben die Ausnahme von der Regel.

[Kokosplätzchen](#)

[Schokomandeln](#)

[Kokos-Cashew-Riegel](#)

[Schoko-Haselnuss-Trüffel](#)

[Schokoladen-Mandel-Kuchen](#)

[Avocado-Schokopudding](#)

[Zitronensoufflé](#)

[Vanillepudding](#)

[Isle flotante](#)

[Chiasamen-Speise](#)

[Mandelcrêpes mit Kürbis](#)

[Kokos-Limetten-Granita](#)

Kokosplätzchen (für etwa 36 Stück)

Kinderleicht und hirngerecht – was will man mehr? Die Plätzchen liefern auch am Spätnachmittag noch schnell ein bisschen Energie. Anstelle der Kokosflocken (oder in Kombination damit) schmeckt das Rezept auch mit beliebigen gerösteten Nüssen.

240 g Bitterschokolade (mindestens 70 % Kakaoanteil), gehackt

100 g Kokosflocken, geröstet

Ein Backblech mit Backpapier auslegen.

Einen kleinen Kochtopf etwa fünf Zentimeter hoch mit Wasser füllen und das Wasser stark erhitzen. Die Schokolade in einem zweiten Topf über dem Wasserbad schmelzen lassen. Immer wieder vorsichtig umrühren; es dauert etwa fünf Minuten, bis die Schokolade fast vollständig geschmolzen ist. Aus dem Topf heben unditerrühren, bis alles geschmolzen ist. Die Kokosraspel unterrühren.

Die Mischung teelöffelweise auf das Backpapier setzen und abkühlen lassen. Luftdicht verschlossen und mit Lagen aus Backpapier getrennt halten sich die Plätzchen etwa zwei Wochen.

Nährwertanalyse pro Portion (1 Stück): 50 Kalorien | 4 g Kohlenhydrate | 1 g Ballaststoffe
1 g Protein | 4 g Fett | 1 mg Natrium | 2 g Zucker



Schokomandeln (für etwa 450 g)

Noch so eine einfache, schnelle Leckerei. Verwenden Sie bitte unbedingt hochwertige Schokolade, damit die Mandeln wirklich etwas ganz Besonderes sind.

450 g Mandelkerne

240 g Bitterschokolade (mindestens 70 % Kakaoanteil), gehackt

Den Ofen auf 150 °C vorheizen. Zwei Backbleche mit Backpapier auslegen. Auf einem Blech die Mandeln in einer Lage verteilen und im vorgeheizten Ofen in etwa 15 Minuten goldbraun backen, bis sie deutlich duften. Aus dem Ofen holen und abkühlen lassen.

Einen kleinen Kochtopf etwa fünf Zentimeter hoch mit Wasser füllen und das Wasser stark erhitzen. Die Schokolade in einem zweiten Topf über dem Wasserbad schmelzen lassen. Immer wieder vorsichtig umrühren; es dauert etwa fünf Minuten, bis die Schokolade fast vollständig geschmolzen ist. Aus dem Topf heben unditerrühren, bis alles geschmolzen ist.

Die Mandeln einzeln in die Schokolade tunken, entweder vollständig oder nur eine Seite, und jeweils leicht abtropfen lassen. Wer nur ein Ende eintunkt, kann die Mandeln mit den Fingerspitzen halten; ansonsten empfiehlt sich die Verwendung einer Gabel.

Die Schokomandeln auf das unbenutzte Blech mit Backpapier legen und abkühlen lassen. Luftdicht verschlossen und mit Lagen aus Backpapier getrennt, halten sich die Schokomandeln (rein theoretisch) etwa zwei Wochen.

Nährwertanalyse pro Portion (3 Mandeln): 28 Kalorien | 2 g Kohlenhydrate | 1 g Ballaststoffe

1 g Protein | 2 g Fett | 0 mg Natrium | 1 g Zucker

Kokos-Cashew-Riegel (für etwa 16 Stück)

100 g Kokosraspel

125 g Cashewmus

2 EL gemahlene Mandeln

2 EL Kokosöl

1 EL Stevia-Streusüße

1/4 TL Vanillepulver

120 g Bitterschokolade (mindestens 70 % Kakaoanteil), gehackt

1 Handvoll Cashewkerne, gehackt und geröstet

Den Ofen auf 160 °C vorheizen. Eine Backform von 20 x 20 Zentimeter mit Backpapier auslegen.

Kokosraspel, Cashewmus, Mandeln, Kokosöl, Stevia und Vanille in die Küchenmaschine mit Rühreinsatz geben. Auf kleiner Stufe etwa vier Minuten rühren, bis sich alles gründlich verbunden hat.

Die Kokosmasse mit einem Teigschaber in die Backform setzen und glatt streichen. Im vorgeheizten Ofen etwa zwölf Minuten backen, bis die Ränder sich von der Form lösen und etwas Farbe annehmen. Abkühlen lassen.

Einen kleinen Kochtopf etwa fünf Zentimeter hoch mit Wasser füllen und das Wasser stark erhitzen. Die Schokolade in einem zweiten Topf über dem Wasserbad schmelzen lassen. Immer wieder vorsichtig umrühren; es dauert etwa fünf Minuten, bis die Schokolade fast vollständig geschmolzen ist. Die geschmolzene Schokolade über die erkaltete Kokosmasse gießen, mit einem sauberen Teigschaber glätten und gleichmäßig mit gehackten Cashewnüssen bestreuen und anschließend aushärten lassen.

Den Kokos-Cashew-Kuchen in 16 Riegel schneiden. Luftdicht verschlossen halten sich die Riegel etwa eine Woche.

Nährwertanalyse pro Portion (1 Riegel): 169 Kalorien | 9 g Kohlenhydrate | 2 g Ballaststoffe
3 g Protein | 14 g Fett | 3 mg Natrium | 3 g Zucker

Schoko-Haselnuss-Trüffel (für 50 Trüffeln)

Diese Trüffeln sind sehr dekorativ und als echte Delikatesse gedacht. In diesem Rezept werden Haselnüsse verwendet, doch Sie können gern andere Nüsse oder Nussmischungen nehmen (Macadamia-Nüsse sind zum Beispiel eine interessante Alternative).

240 g Bitterschokolade (mindestens 70% Kakaoanteil), fein gehackt

125 g Sahne (mindestens 30 % Fettanteil)

1/4 TL Vanilleextrakt oder -pulver

60 g ungesüßtes Kakaopulver, gesiebt

50 geröstete Haselnusskerne

Einen kleinen Kochtopf etwa fünf Zentimeter hoch mit Wasser füllen und das Wasser stark erhitzen. Die Schokolade in einen zweiten Topf über dem Wasserbad geben.

Die Sahne in einem kleinen Topf auf niedriger Stufe erhitzen, bis am Rand Bläschen aufsteigen. Vom Herd nehmen und die heiße Sahne über die schmelzende Schokolade gießen. Den Topf aus dem Wasserbad nehmen und 30 Sekunden ruhen lassen, Vanille hinzugeben und die Sahne mit einem sauberen Holzlöffel unter die Schokolade arbeiten. Wenn sich alles vollständig verbunden hat, abkühlen lassen. Die erkaltete Schokoladenmasse abdecken und etwa zwei Stunden in den Kühlschrank stellen.

Ein Backblech mit Backpapier auslegen.

Das Kakaopulver in einen tiefen Teller schütten und bereitstellen. Mit einem kleinen Melonenkugelschneider oder einem Teelöffel kleine Mengen der Creme abstechen. Je eine geröstete Haselnuss in die Schokoladenmasse stecken und die Schokolade zu einer kleinen Kugel um die Nuss schließen.

Die Kugel im Kakaopulver wälzen, so dass sie leicht bestäubt ist. Auf das Backpapier legen und weitere Trüffeln herstellen.

Die Trüffeln halten luftdicht verschlossen zwischen Lagen aus Backpapier oder Butterbrotpapier maximal eine Woche im Kühlschrank. Vor dem Verzehr zimmerwarm werden lassen.

Anmerkung: Anstatt in Kakaopulver können Sie die Trüffeln auch in sehr fein gehackten Haselnüssen wenden. Das hat allerdings erheblichen Einfluss auf die Nährstoffzusammensetzung.

Nährwertanalyse pro Portion (1 Trüffel): 44 Kalorien | 3 g Kohlenhydrate | 1 g Ballaststoffe
1 g Protein | 4 g Fett | 1 mg Natrium | 2 g Zucker

Schokoladen-Mandel-Kuchen (für 12 Stücke)

Eine ganz und gar nicht alltägliche Schlemmerei, aber hervorragend zur Bewirtung von Gästen. Zur Krönung gibt es eine kleine Kugel Mascarpone auf jedem Kuchenstück.

120 g zimmerwarme Butter (plus etwas für die Form)

180 g Bitterschokolade (mindestens 70 % Kakaoanteil), gehackt

160 blanchierte Mandelkerne

8 EL Stevia-Streusüße

3 EL gemahlene Mandeln

1/2 TL Vanilleextrakt oder -pulver

6 große zimmerwarme Eier

50 g Mandeln, gehackt

Den Ofen auf 175 °C vorheizen. Boden und Seiten einer Springform (22 Zentimeter Durchmesser) fetten und mit Butterbrotpapier auskleiden.

Einen kleinen Kochtopf etwa fünf Zentimeter hoch mit Wasser füllen und das Wasser stark erhitzen. Die Schokolade und Butter in einen zweiten Topf über dem Wasserbad geben. Immer wieder vorsichtig umrühren; es dauert etwa fünf Minuten, bis die Schokolade geschmolzen ist und sich vollständig mit der Butter verbunden hat.

Die blanchierten Mandeln mit zwei Esslöffeln Stevia in die Küchenmaschine mit Messereinsatz füllen und hacken, bis die Konsistenz grobem Sand gleicht. Nicht zu lange verarbeiten, sonst erhalten Sie Mandelmus! Die süßen Mandeln unter die Schokolade heben, die gemahlenen Mandeln hinzufügen

und alles gut verrühren.

Die Eier, Vanille und die restliche Stevia in einer Schüssel mit Handrührgerät auf hoher Stufe sieben Minuten aufschlagen, bis die Eier hellgelb sind und ihr Volumen verdreifacht haben.

Die Schokoladenmischung vorsichtig unter die Eier ziehen, bis von den Eiern nichts mehr zu sehen ist.

Den Teig in die vorbereitete Backform füllen und im vorgeheizten Ofen 15 Minuten backen. Danach mit den gehackten Mandeln bestreuen. Noch etwa 15 Minuten weiterbacken, bis der Kuchen in der Mitte fest ist.

Aus dem Ofen nehmen und 45 Minuten auf einem Kuchengitter abkühlen lassen. Erst dann mit einem Messer rundherum vom Rand lösen. Den äußeren Ring der Springform lösen, den Kuchen auf eine Kuchenplatte setzen und erst nach dem vollständigen Erkalten in kleine Stücke schneiden und servieren.



Nährwertanalyse pro Portion (1 Stück): 310 Kalorien | 13 g Kohlenhydrate | 4 g Ballaststoffe
9 g Protein | 27 g Fett | 36 mg Natrium | 6 g Zucker

Avocado-Schokopudding (für 4 Portionen)

Nur nicht so skeptisch – dieser Pudding schmeckt wirklich lecker. Sie benötigen reife, weiche Avocados ohne braune Stellen sowie ausgezeichnetes Kakaopulver mit mindestens 70 Prozent Kakaoanteil, damit Geschmack und Konsistenz stimmen.

2 Avocados, geschält, entsteint und in Stücken

125 ml ungesüßte Mandelmilch

6 EL ungesüßtes Kakaopulver

3 EL flüssige Stevia

2 EL Mandelmus

1/4 TL Vanilleextrakt oder -pulver

16 Himbeeren zum Garnieren (falls verfügbar)

Die Avocados mit Mandelmilch, Kakaopulver, Stevia, Mandelmus und Vanille in die Küchenmaschine mit Messereinsatz geben. Zu einer gleichmäßigen Masse verarbeiten. Auf vier Dessertschalen verteilen und – je nach Saison – mit ein paar Himbeeren garnieren.

Nährwertanalyse pro Portion (3 Mandeln): 245 Kalorien | 14 g Kohlenhydrate | 9 g Ballaststoffe
5 g Protein | 21 g Fett | 48 mg Natrium | 2 g Zucker

Zitronensoufflé (für 6 Portionen)

Ein optisch spektakuläres, leichtes Dessert. Es schmeckt sowohl warm als auch frisch aus dem Kühlschrank, wo es sich bis zu acht Stunden hält. Die Beeren können auch untergehoben werden.

3 große Eier, getrennt

6 EL Stevia-Streusüße

3 EL Tapiokastärke

1 Prise Salz

Saft von 2 Zitronen

Abgeriebene Schale von 1 unbehandelten Zitrone

4 EL kalte Butter, in kleinen Würfeln

1/4 TL Vanilleextrakt oder -pulver

200 g Beeren nach Wahl zum Garnieren (nach Geschmack)

Die Eigelbe in einer kleinen Schüssel durchschlagen. Die Eiweiße in einer großen Rührschüssel mit dem Handrührgerät steif schlagen.

Stevia, Tapiokastärke und Salz in einen kleinen Topf geben. 430 Milliliter kaltes Wasser darübergießen und gründlich verrühren. Auf mittlerer Stufe unter ständigem Rühren aufkochen, bis die Masse andickt. Dann den Zitronensaft und den Zitronenabrieb unterrühren.

Etwa vier Esslöffel von der Zitronenmischung in die Eigelbe rühren, um diese vorsichtig zu temperieren. Danach die warme Eigelbmischung in die heiße Zitronenmischung rühren. Butter und Vanille hinzufügen und unter ständigem Rühren kochen, bis eine dicke, gleichmäßige Masse entsteht.

Vom Herd nehmen und den heißen Zitronenpudding unter den Eischnee

heben. Untermischen, bis das Eiweiß nicht mehr erkennbar und der Pudding schön locker ist. Auf sechs Portionsschalen verteilen, mit ein paar Beeren dekorieren und warm oder kalt anbieten.

Nährwertanalyse pro Portion: 133 Kalorien | 9 g Kohlenhydrate | 1 g Ballaststoffe | 3 g Protein
10 g Fett | 33 mg Natrium | 4 g Zucker

Vanillepudding (für 6 Portionen)

Dieses Rezept kommt dem guten alten Vanillepudding sehr nahe, aber ganz ohne massenweise Sahne und Zucker. Warm schmeckt er sehr gut, aber nach dem Abkühlen und insbesondere bei Kühlschranktemperatur ist das Aroma noch intensiver. Die Vanilleschote verleiht dem Dessert eine angenehme Süße.

625 ml ungesüßte Mandelmilch

125 g Sahne (mindestens 30 % Fettanteil)

4 große Eier

2 große Eigelbe

Mark von 1 Vanilleschote

6 EL Stevia-Streusüße

1 Prise Salz

Den Ofen auf 175 °C vorheizen. Sechs Souffléförmchen oder eine Auflaufform von 1,5 Liter Inhalt gut mit Butter ausfetten.

Die Mandelmilch und die Sahne in einem kleinen Topf auf kleiner bis mittlerer Stufe etwa vier Minuten stark erhitzen, aber nicht kochen. Vom Herd nehmen.

Die Eier mit den Eigelben, Vanillemark, der Stevia und dem Salz verrühren. Die Eier nicht schaumig rühren, sonst sind die Bläschen nachher auf dem gebackenen Pudding zu sehen. Die Eimasse durch ein Sieb in eine saubere Schüssel gießen. (Dieser Schritt ist nicht entscheidend, filtert jedoch die festeren Eiweißpartikel aus.)

Unter ständigem Rühren etwa vier Esslöffel von der heißen Milch zu den Eiern geben, um sie anzuwärmen. Danach allmählich die restliche Milch hinzugießen. Die gebutterten Förmchen (oder die Auflaufform) auf ein tiefes

Backblech stellen. Kaltes Wasser angießen; es soll etwa bis auf halbe Höhe der Förmchen (oder der Auflaufform) reichen. Das Wasserbad ist extrem wichtig, weil der Pudding sonst außen zu schnell und innen zu langsam gart. Die Puddingmasse gleichmäßig auf die Förmchen verteilen oder in die Auflaufform streichen. Im vorgeheizten Ofen etwa 25 Minuten backen (als Auflauf 35 Minuten). Die Masse soll noch etwas wackeln, wenn die Förmchen bewegt werden. Der Pudding ist fertig, wenn ein in die Mitte eingestochenes Messer sauber wieder herauskommt.

Aus dem Ofen nehmen und vorsichtig auf ein Kuchengitter setzen, um den Garprozess zu stoppen. Vor dem Servieren etwas abkühlen lassen.

Nährwertanalyse pro Portion: 155 Kalorien | 4 g Kohlenhydrate | 1 g Ballaststoffe | 6 g Protein
13 g Fett | 225 mg Natrium | 1 g Zucker

Isle flotante (für 4 Portionen)

Die »schwimmende Insel« ist ein französischer Klassiker, der zu Unrecht in Vergessenheit geraten ist. Die Zubereitung ist unkompliziert, auch wenn es sich zunächst schwierig anhört. Diese Version ist weniger süß als das ursprüngliche Rezept und duftet mehr nach Mandeln als nach Vanille. Am besten am Tag des Verzehrs zubereiten!

3 extragroße zimmerwarme Eier

4 EL Stevia-Streusüße

500 ml ungesüßte Mandelmilch

1/2 TL Vanilleextrakt oder -pulver

1 Handvoll Beeren (nach Geschmack)

2 EL geröstete Mandelstifte

Zwei Eier trennen. Die zwei Eiweiße mit dem Handrührgerät auf mittlerer Stufe drei Minuten steif schlagen. Langsam zwei Esslöffel Stevia hinzufügen und weiterschlagen, bis der Eischnee steif, aber nicht trocken ist.

Die Mandelmilch in einer großen Pfanne auf mittlerer Stufe erwärmen. Vier Minuten erhitzen, bis am Rand Bläschen aufsteigen. Mit einem großen Löffel einen großen, gerundeten Haufen Eiweiß (etwa ein Viertel der Gesamtmenge) in die heiße Milch setzen. Drei weitere schwimmende Eischneeeinseln bilden.

Die Milch gerade eben zum Sieden bringen und die Meringen etwa fünf Minuten garen. Sie sollen durchgekocht und leicht fest sein.

Die Meringen mit einer Schaumkelle auf einen Teller setzen; dabei die Milch gut abtropfen lassen. Die Milch nicht weggießen! Wenn die Meringen noch feucht sind, von unten mit Küchenpapier trocken tupfen. Die Meringen in den Kühlschrank stellen und die Sauce zubereiten:

Hierfür die heiße Pochiermilch in einen mittelgroßen Topf gießen und die Platte auf niedrige bis mittlere Hitze einstellen. Die zwei Eigelbe mit dem Schneebesen gründlich mit dem letzten Ei und den übrigen zwei Esslöffeln Stevia verrühren. Etwas heiße Milch angießen, um die Masse anzuwärmen. Die vorgewärmten Eier in die heiße Milch rühren. Unter ständigem Rühren etwa zehn Minuten kochen, bis die Puddingmasse an der Löffelrückseite hängen bleibt. Vanille einrühren und vom Herd nehmen.

Den Topf in eine Schüssel mit Eiswasser stellen und unter Rühren herunterkühlen. Den Pudding in eine flache Schale gießen. Mit Butterbrotpapier abdecken, damit sich keine Haut bildet, und mindestens 30 Minuten in den Kühlschrank stellen.

Vor dem Servieren das Papier abziehen und die kalten Meringen auf den Pudding setzen. Mit Beeren und Mandelsplittern dekorieren.

Nährwertanalyse pro Portion: 105 Kalorien | 6 g Kohlenhydrate | 1 g Ballaststoffe | 6 g Protein
7 g Fett | 139 mg Natrium | 3 g Zucker

Chiasamen-Speise (für 4 Portionen)

Dieses einfache Dessert kann auch mit Kokosmilch zubereitet werden und wird dadurch geschmacklich etwas intensiver. Für eine Schokoladenspeise fügen Sie zwei Esslöffel Kakaopulver und eine Prise Zimt hinzu. Beachten Sie bitte: Die Süßspeise braucht mehrere Stunden Ruhezeit. Wenn die Chiasamen nicht lange genug einweichen können, erzeugen sie Magenprobleme.

500 ml ungesüßte Mandelmilch

1 EL Mandelmus

1 EL Stevia-Streusüße

1/4 TL Vanilleextrakt oder -pulver

125 g Chiasamen

1 Handvoll Heidelbeeren (nach Geschmack)

Mandelmilch, Mandelmus, Stevia und Vanille im Standmixer gleichmäßig verarbeiten. Die Chiasamen kurz untermixen. (Die Bewegung des Mixers hindert sie am Verklumpen.)

Den Pudding in eine große oder vier kleine Dessertschalen gießen. Abdecken und 30 Minuten in den Kühlschrank stellen. Danach noch einmal durchrühren, um sicherzustellen, dass die Samen gleichmäßig verteilt sind. Abdecken und mindestens acht Stunden bzw. maximal zwei Tage in den Kühlschrank stellen. Vor dem Servieren mit ein paar Beeren dekorieren.

Nährwertanalyse pro Portion: 160 Kalorien | 14 g Kohlenhydrate | 9 g Ballaststoffe | 5 g Protein
10 g Fett | 103 mg Natrium | 2 g Zucker



Mandelcrêpes mit Kürbis (für 8 Portionen)

Dieses Rezept ist an die französischen Crêpes Suzette angelehnt, entspricht aber allen Vorgaben der hirnfrendlichen Ernährung. Bei Desserts denkt man nicht unbedingt an gebackenen Kürbis, doch die meisten Kürbissorten enthalten eine ausreichende Süße, die durch das Karamellisieren beim Backen noch stärker hervortritt.

Die Crêpes sind relativ zart – am besten direkt aus der Pfanne auf den Teller bugsieren. Sehr elegant wird dieses Dessert mit einem Tupfen Mascarpone und ein paar Beeren oder gar mit etwas geschmolzener Bitterschokolade beträufelt. Aber auch ohne diese Extras schmecken die Crêpes sehr lecker.

225 g Kürbiswürfel (1 cm), zum Beispiel Butternutkürbis

2 TL Kokosöl (und etwas für die Pfanne)

180 g gemahlene Mandeln

2 große Eier

4 EL ungesüßte Mandelmilch

2 EL geschmolzene Butter

1 TL Stevia-Streusüße

1/4 TL Vanilleextrakt oder -pulver

4 EL Mineralwasser mit Kohlensäure

4 EL Mandelkerne, gehackt und geröstet (nach Geschmack)

Den Ofen auf 175 °C vorheizen.

Den Kürbis in Kokosöl wenden und auf einem Backblech verteilen. Im vorgeheizten Ofen unter gelegentlichem Wenden in etwa 15 Minuten goldbraun backen. Aus dem Ofen nehmen und locker mit Alufolie abdecken, damit er warm bleibt, solange Sie die Crêpes zubereiten. (Den Kürbis können Sie auch vorab zubereiten und bei Bedarf erneut erhitzen.)

Die gemahlenen Mandeln in eine Rührschüssel geben.

In einer zweiten Schüssel die Eier mit Mandelmilch, Butter, Stevia und Vanille verrühren. Die Mandelmilchmischung zu den Mandeln gießen und mit dem Schneebesen gründlich aufschlagen. Zum Schluss das Mineralwasser unterrühren.

Eine beschichtete Crêpepfanne oder eine andere Pfanne mit Kokosöl auspinseln und auf kleiner bis mittlerer Stufe erhitzen. Mit einer Kelle jeweils etwa 60 Milliliter Teig in die heiße Pfanne geben und gleichmäßig verteilen, so dass sich ein dünner Pfannkuchen bildet. Etwa 90 Sekunden backen, bis der Crêpe von unten goldbraun und fest ist. Vorsichtig wenden und von der anderen Seite eine weitere Minute backen. Falls die fertigen Crêpes nicht sofort Abnehmer finden, jeweils eine Lage Butterbrotpapier dazwischen legen, damit sie nicht zusammenkleben.

Den gesamten Teig verbrauchen – er sollte für circa acht Crêpes reichen. Jeweils einen Löffel gebackenen Kürbis auf der Mitte anrichten und eventuell mit gerösteten Mandeln bestreuen.

Nährwertanalyse pro Portion (1 Crêpe): 113 Kalorien | 5 g Kohlenhydrate | 2 g Ballaststoffe
3 g Protein | 10 g Fett | 23 mg Natrium | 1 g Zucker

Kokos-Limetten-Granita (für 6 Portionen)

Granita ist zwar kein Speiseeis, aber trotzdem sehr erfrischend und ein gutes Last-Minute-Dessert, weil es ein paar Tage hält.

375 ml Kokosmilch

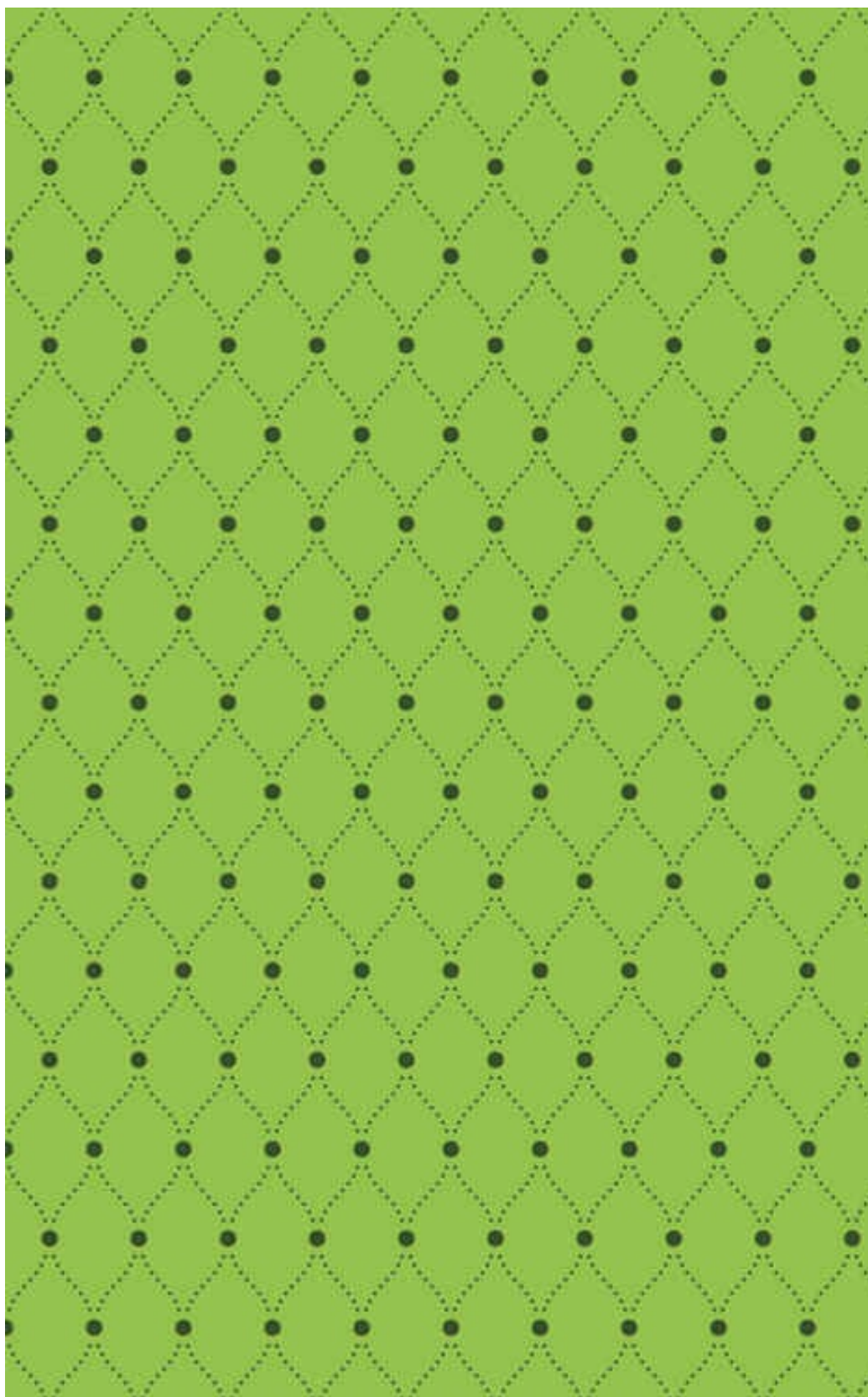
2 EL frischer Limettensaft

2 EL flüssige Stevia

Die Kokosmilch mit Limettensaft und Stevia verrühren. Zum Schluss 250 Milliliter kaltes Wasser unterrühren. Die Mischung in eine flache Schale füllen und circa drei Stunden tiefkühlen, bis die Masse vollständig gefroren ist.

Mit einer Gabel Flocken von der Oberfläche schaben und gleich servieren. Der Rest ist tiefgekühlt bis zu zwei Wochen haltbar.

Nährwertanalyse pro Portion: 53 Kalorien | 2 g Kohlenhydrate | 0 g Ballaststoffe | 0 g Protein
5 g Fett | 7 mg Natrium | 0 g Zucker



Dank

Als ich mich zurücklehnen wollte, um den Erfolg von *Grain Brain* zu feiern, riss mich die Nachfrage nach einem entsprechenden Kochbuch rasch in die Wirklichkeit zurück. Mit einer neuen Mannschaft unermüdlich kreativer Köpfe an der Seite sah ich mich Experten der Buchbranche gegenüber, die deutlich mehr Erfahrung hatten, wenn es darum ging, veröffentlichungsreife Rezepte abzuliefern. Sie sorgten dafür, dass alles reibungslos und kulinarisch äußerst ansprechend verlief.

Zunächst einmal danke ich kollektiv all den Wissenschaftlern und Kollegen, die vor mir Gesundheit und Funktionalität des Gehirns erforscht haben und auf deren Arbeiten die Lektionen und Ernährungsempfehlungen beruhen, über die ich heute schreiben kann. Auch meinen Patienten danke ich, denn sie waren oftmals die wichtigste Erkenntnisquelle für mich.

Ich danke meiner Freundin und Agentin Bonnie Solow, die mir von Anfang an zur Seite stand, damit ich meine Botschaft über den wahren Weg zu einem gesunden Gehirn verbreiten konnte. Du hast meinen Wunsch, gegen Hirnkrankheiten vorzugehen, heldenhaft vorangetrieben. Für die Chancen, die du mir verschafft hast, werde ich dir ewig dankbar sein. Ohne deine Kenntnisse, deine Geduld, deine charmante Führung und deinen Blick fürs Detail hätten wir vielleicht nie die Chance bekommen, diesen wichtigen kulinarischen Ratgeber zu verfassen.

Mein Dank geht an Jodie Choate, die mich beim Erfinden köstlicher Menüvarianten unterstützt hat. Als bekannte Köchin, Autorin und »Galionsfigur für amerikanische Lebensmittel« war sie maßgeblich dafür verantwortlich, dass trotz Beachtung meiner Vorgaben nie der Geschmack auf der Strecke blieb. Ihrem Ehemann, Steve Pool, danke ich, dass er diese Gerichte so wunderbar abgelichtet hat.

Kristin Loberg hat bereits beim Schreiben von *Grain Brain* als Coautorin ganze Arbeit geleistet. Dank ihres Einsatzes konnten wir bei diesem Kochbuch die Tonlage wahren. Inhaltlich erwachsen die dargestellten Informationen aus meiner Arbeit und meiner beruflichen Erfahrung, doch auch dieses Mal kann ich mein Wissen nur dank ihrer Schreibkunst dem breiten Publikum vermitteln.

Das unermüdliche Team bei Little, Brown hat mich in vielerlei Hinsicht partnerschaftlich unterstützt — vielen Dank. Ich verneige mich vor Michael Pietsch, Reagan Arthur, Heather Fain, Miriam Parker, Nicole Dewey, Cathy Gruhn, Tracy Williams, Andy LeCount, Jean Garnett und insbesondere vor meiner Lektorin, Tracy Behar, die mit ihrem unbestechlich klaren Formulierungstalent Satz für Satz durchgegangen ist. Es war und ist eine Wonne, mit einem derart engagierten, professionellen Team

zusammenzuarbeiten.

James Murphy, Andrew Luer und John D'Orazio von Proton Enterprises danke ich für ihre phänomenale Fähigkeit, das ganze Bild aus der Perspektive des Managements zu betrachten.

Meinem faszinierenden Technikteam, das die Website zu meinen Büchern derart lebendig gestaltet hat, danke ich für seine Expertise.

Und meiner Frau, Leize, danke ich für all die Zeit und Hingabe bei der liebevollen Zubereitung der Rezepte. Ich bin unendlich dankbar, dass du mein Leben mit mir teilst.

Über den Autor

Dr. med. David Perlmutter ist praktizierender Neurologe und Fellow of the American College of Nutrition. Seinen Dokortitel erwarb er an der medizinischen Hochschule der Universität Miami, wo ihm auch der Leonard G. Rowntree Forschungspreis verliehen wurde. Er ist Präsident des Perlmutter Health Center in Naples, Florida, und Mitbegründer und Präsident der Perlmutter Brain Foundation. Freiwillig unterrichtet er als Associate Professor an der medizinischen Hochschule der Universität Miami. Immer wieder hält er Vorträge auf Symposien renommierter medizinischer Einrichtungen wie der Columbia Universität, der Universität Arizona, dem Scripps Institute, der Universität New York oder der Universität Harvard. Dr. Perlmutter wurde bereits in vielen amerikaweiten Radio- und Fernsehsendungen interviewt, beispielsweise bei 20/20, Larry King Live, CNN, Fox News, Fox & Friends, der Today Show, Oprah, der CBS Early Show oder der Dr. Oz Show, wo er als medizinischer Berater mitwirkt. 2002 wurde Dr. Perlmutter für seine innovativen Ansätze in Bezug auf neurologische Erkrankungen mit dem Linus Pauling Award ausgezeichnet und erhielt zudem den Denham Harman Award für seine Pionierarbeit in der Übertragung von Erkenntnissen zu freien Radikalen auf die klinische Medizin. 2006 wurde Dr. Perlmutter von der amerikanischen National Nutritional Foods Association zum Arzt des Jahres gewählt und 2010 vom American College of Nutrition zum »Humanitarian of the Year«. Er hat die medizinische Literatur um zahlreiche Arbeiten bereichert, die unter anderem im *Journal of Neurosurgery*, *The Southern Medical Journal*, dem *Journal of Applied Nutrition* und den *Archives of Neurology* erschienen sind. Darüber hinaus hat Dr. Perlmutter sieben Bücher verfasst, einschließlich des Titels *Dumm wie Brot*, dessen amerikanische Ausgabe, *Grain Brain*, Platz 1 der New York Times Bestsellerliste erreichte. Er arbeitet als Chefredakteur für das Fachmagazin *Brain and Gut*.

Rezeptverzeichnis

Adobo-Schwein

Artischocken, junge

Artischockendip

Auberginen, gebacken, mit Zucchini und Tomate

Auberginen-Walnuss-Dip

Avocado-Lachs-Salat

Avocado-Schokopudding

Avocadosuppe, kalte

Avocado-Walnuss-Salat

Bachforelle, gegrillt, mit Butter

Balsamicovinaigrette

Beef 'n' Cheese Burger

Blattgemüse, warmes

Blumenkohl mit Zitronenbutter

Blumenkohl Couscous

Blumenkohlhummus

Bohnen, grüne, mit Walnüssen

Brathähnchen, das perfekte

Brokkoli in Kokossauce

Brokkoli mit Knoblauch

Brokkoli mit Pilzen und Feta

Brühe, Grundrezept

Butter, geklärte

Butternutkürbis auf Feldsalat mit Pistazien

Caesar-Salat mit Käsechips

Caponata

Cepavcici

Champignons, gefüllt

Champignonsuppe mit Haselnüssen

Chef-Salat

Chiasamen-Speise

Chicken Curry mit Korianderchutney

Chilinüsschen

Chilis, gefüllt, mit Ziegenkäse

Chimichurri

Cioppino

Cowboyburger mit Salsa

Creole Crunch

Crunchy-Müsli, schnelles

Currymandeln

Das Hühnchen und die Knoblauchzehen

Eier, gefüllt

Eier, pochierte auf Zucchini-Puffern

Endivienblätter mit Caponata

Falafel mit Tahinisauce

Fenchel-Sellerie mit Anchovissauce

Filet Mignon mit Kräuterbutter

Flanksteak, gegrilltes

Frühstückssmoothie, grüner

Gemüse, gebackenes

Gemüsechips

Gemüsepfanne, mexikanische

Goldmakrele mit Ingwer

Griechischer Salat

Grillteller, klassischer

Grünkohl-Bacon-Frittata

Grünkohlchips

Guacamole

Gurkensauce

Hackbraten mit Eiern

Hähnchenbrust, gefüllt, mit Mangold und Ziegenkäse

Hähnchenburger, pikante, mit Guacamole

Hähnchenstreifen in Mandelkruste

Hühnerbrüstchen, gebacken

Hühnerleberpâté

Hühnersuppe mit Kokos

Isle flotante

Jerk Chicken

Kalbskoteletts, gegrillt, mit Rucola

Kalbsleber mit Zwiebeln

Käsechips

Käsesoufflé

Käsetopf, würziger

Kirschtomaten-Kräuterpfanne

Knabbermischung

Knoblauch, gebacken

Knoblauch-Kräuter-Muscheln

Knoblauchshrimps

Kohl, geschmort

Kohlpfanne, grüne

Kohlrabigratin

Kokos-Cashew-Riegel

Kokos-Limetten-Granita

Kokosplätzchen
Kokos-Sesam-Huhn, gegrillt, mit Gurkensauce
Korianderchutney
Kräuterbutter
Kräuterheilbutt, gegrillt
Kräutertartarsauce
Kürbiskerne, geröstet
Kürbisspaghetti mit Tomatensauce und Parmesan
Kürbissuppe

Lachs in Chilibrühe
Lachs in Mandelbutter
Lachs in Minze und Kokosnuss
Lachs, gebacken, mit Senfglasur
Lachsfrikadellen mit Kräutertartarsauce
Lamm und Fenchel mit Minzsalat
Lammhaxe, geschmort, mit Oliven
Lammkeule, gebraten, mit Ingwersauce
Lammkeule, gegrillt, mit Auberginenkompott

Manchego-Tortilla
Mandelcrêpes mit Kürbis
Mandeln, frittiert
Mandelpilze, mariniert
Mangold-Rucola-Salat mit Kresse
Mangoldsalat, warmer, mit Pancetta und Mandeln
Mangold-Tajine
Mayonnaise
Morgenmüsli, körnerfreies
Morgenshake
Ofenfrühstück
Oliven, mariniert

Pesto
Pesto-Brathähnchen
Pfannengerührtes mit Brunnenkresse
Pilzgratin
Portugiesische Sardinen
Putenbällchen in Tomatensauce
Putenbrust im Kräutermantel
Putenschnitzel mit Paprika und Pfefferkäse

Radicchio, gegrillter
Radieschen, geschmorte
Red Snapper aus dem Ofen
Rib-Eye-Steak, texanisches
Rinderlende, gebraten, im Baconmantel
Rinderschmorbraten
Rindfleischsalat mit Kresse

Rosenkohl mit Pancetta und Salbei

Rote Bete vom Grill, süßsauer

Saganaki

Salat niçoise

Salsa verde

Saltimbocca

Sauce hollandaise

Schoko-Haselnuss-Trüffel

Schokoladen-Mandel-Kuchen

Schokomandeln

Schollenfilet in Champagnersauce

Schweinecurry

Schweinekoteletts, gegrillt, mit Salsa verde

Schweinelende mit Zwiebelmarmelade

Schweinelende, gefüllt,

Schweineschnitzel, glasiert, mit Gruyère

Sellerie mit Cashewcreme

Sesambohnen, grüne und gelbe

Sesamhuhn

Shakshuka (Eier im Fegefeuer)

Shrimps, kreolische

Shrimpssalat mit Sellerie

Shrimpstomaten, gefüllte

Spargel mit Walnuss-Aioli

Spargel, gegrillter, mit Frühlingszwiebeln

Spinat mit Frühlingszwiebeln und Kürbiskernen

Steak Diane

Steak mit gegrillten Pilzen

Tahinisauce

Tapenade

Teufelsnüsse

Texas-Chili

Thai-Gehacktes auf Salat

Tomaten mit Mozzarella, Avocado und Basilikum

Tomaten, gegrillte, mit Parmesan

Tomatensauce

Tomatensuppe, weltbeste

Tomaten-Zwiebel-Chutney

Tomaten-Zwiebel-Salsa

Torta Rustica

Toskana-Salat

Tostones

Turbomoussaka

Vanillepudding

Vinaigrette, Grundrezept

Vinaigrette, italienische

Vinaigrette, pikante

Walnuss-Aioli

Winterspareribs

Zitronenhuhn mit Oliven

Zitronensoufflé

Zucchini-Nudeln mit Butter und Käse

Zucchini-puffer

Zucchini-Quiche mit Schinken und Käse

Zwiebelmarmelade

Zwiebeln, gebacken

Zwiebelomelette mit Tomaten-Zwiebel-Chutney

Zutatenregister

Anchovis
Anchovispaste
Apfelessig
Artischockenherzen
Auberginen
Austern
Avocado
Avocadoöl

Babyartischocken
Bacon
Balsamicoessig
Balsamicovinaigrette
Basilikum, frisches
Bauchspeck
Beeren
Bitterschokolade
Blattgemüse
Blattsalat
Blumenkohl,
Bohnen, grüne
Brokkoli,
Brunnenkresse
Butter, geklärte
Butternutkürbis

Cajungewürz
Caponata
Cashewkerne, gehackt
Cashewmus
Cayennepfeffer
Champagner
Champagneressig
Champignons
Chayote
Cheddar
Chiasamen
Chicoree
Chili
- rot oder grün
- getrocknet
Chilipulver
Cognac

Cornichons

Currypulver

Dijonsenf

Dill

Eier

Eigelb

Eiswürfel

Eiweiß

Emmentaler

Endiviensalat

Enoki-Pilze

Eskariol

Estragon, getrocknet

Feldsalat

Fenchel

Fenchelgrün

Fenchelsamen

Feta

Filet Mignon

Fischfond

Fischsauce

Flanksteak

Fleischtomaten

Forelle

Frühlingszwiebeln

Gelbflossenthunfisch

Gemüsepaprika, frisch

Gemüsepaprikaflocken, getrocknet

Gemüsesprossen

Gemüsezwiebeln, gehackt

Gewürzsalz

Ghee (siehe Butter, geklärte)

Goldmakrelenfilet

Grünkohl

Gruyèref.,

Guacamole

Gurkensauce

Hähnchenbrustfilet

Hähnchenhackfleisch

Hähnchenschenkel

Hähnchenschnitzel

Halloumi

Haselnusskerne

Heidelbeeren

Heilbuttsteak
Himbeeren
Hühnerbrühe
Hühnerknochen
Hühnerleber
Huhn
Hummerfond

Ingwer

Jalapeño-Chili
Jicama

Käsechips
Kaffirlimettenblätter
Kakaopulver
Kalbsknochen
Kalbskotelett
Kalbsleber
Kalbsschnitzel
Kapern
Kardamom
Kassari
Kefalotyri
Kichererbsen
Knoblauch, gebacken
Knoblauchflocken, getrocknet
Knoblauchsatz
Kochbananen
Kohlrabi
Kokosflocken
Kokosmilch
Kokosnuss
Kokosöl
Kokosraspel
Kopfsalat
Koriander
Korianderchutney
Koriander, gemahlen
Koriandergrün, gehackt
Kräuter
- italienische
- getrocknete
Kräuterbutter
Kräutertartarsauce
Kreuzkümmel
Kreuzkümmel, geröstet und gemahlen
Kreuzkümmelsamen
Kümmelsamen

Kürbis

Kürbiskerne

Kurkuma

Lachsfilet

Lammhackfleisch

Lammhaxe

Lammkeule

Lammkoteletts

Lammlende

Lauch

Leinsamen

Leinsamen, gemahlen

Limette

Limettensaft

Lorbeerblätter

Manchego

Mandelmilch, ungesüßte

Mandelmus1

Mandeln

Mandelöl

Mango

Mangold

Manzanilla-Oliven

Mayonnaise

Meerrettich

Miesmuscheln

Mineralwasser

Minze

Möhre

Mozzarella

Muskatnuss

Natron

Nelken, gemahlen

Oliven

Orangenschale

Oregano, frischer

Oregano, getrockneter

Pancetta

Paprika

Paprikapulver, geräuchertes

Paprikapulver, scharfes

Parmesan

Pecannüss

Pecorino

Peperonciniflocken
Pesto
Petersilie, getrocknete
Petersilie, glatte
Pfefferkäse
Pfefferkörner
Pflaumentomaten, gehackt
Pilze
Pimentpfeffer
Pinienkerne
Pistazien
Pizzakräuter
Portobello-Pilze
Prosciutto
Putenbrust
Putenhackfleisch
Putenschnitzel

Radicchio
Radieschen
Red Snapper
Rib-Eye-Steak
Ricotta aus Schafsmilch
Rinderbrühe
Rindergulasch
Rinderhack
Rinderknochen
Rinderlende
Rinderschmorbraten
Roastbeef
Romanasalat
Rosenkohl
Rosmarin
Roma-Tomaten
Rote Bete
Rotwein
Rotweinessig
Rucola
Rumpsteak

Safran
Sahne
Sahne, saure
Salatgurke
Salbei
Salsa verde
Sardinen
Schalotten

Schinken, gekochter
Schnittlauch
Schollenfilet
Schweinefilet
Schweinefleisch
Schweinehackfleisch
Schweinekotelett
Schweinelende
Schweineschnitzel
Schweizer Käse
Sellerie
Selleriesamen
Senfblätter
Senfkörner
Sekt
Sesamöl
Sesamsamen
Sherry
Sherryessig
Shrimps
Spareribs
Spaghettikürbis
Spargel
Spinat
Sonnenblumenkerne
Stangensellerie
Steakfleisch
Steckrübe
Stevia-Streusüße
Stevia, flüssig

Tabascosauce
Tahini
Tapenade
Tapiokastärke
Tarowurzel
Taschenkrebse
Thymian, frischer
Thymian, getrockneter
Tomaten
Tomaten, gehackt (Dose)
Tomaten, getrocknet
Tomaten, püriert (Dose)
Tomatenmark
Tomatensauce
Tomaten-Zwiebel-Salsa
Topinambur

Vanillepulver
Vanilleschote
Venusmuscheln
Vinaigrette

Wachsbohnen
Walnuss-Aioli
Walnusskerne
Walnussöl
Wasser
Wasserkastanien
Weißkohl
Weißwein
Weißweinessig
Wermut
Wirsing
Worcestersauce, glutenfreie

Ziegenfrischkäse
Zimt, gemahlen
Zitrone
Zitronengras
Zitronensaft, frischer
Zitronenschale
Zitronenschnitze
Zucchini
Zwiebelflocken, getrocknet
Zwiebelmarmelade