

DR. MATTHIAS RIEDL | JOHANN LAFER

MEDICAL
Cuisine

*Die Neuerfindung
der gesunden Küche*



DR. MATTHIAS RIEDL | JOHANN LAFER

MEDICAL *Cuisine*

*Die Neuerfindung
der gesunden Küche*

Inhalt



Warenkunde: Gesunde Genussgaranten	30
Von der Theorie zur Praxis: Die Macht der kleinen Schritte	34
Jetzt sind Sie am Zug: Die Revolution in der Küche	42
Auf Dauer anders essen – Wie das Durchhalten gelingt	47
Ausblick: Was lockt am Ende als Lohn?	50

Vorwort	6
THEORIE	
Wozu braucht es eine Medical Cuisine?	10
Was bedeutet Medical Cuisine – und was nicht?	14
Stichwort Cuisine: Warum ist Genuss so wichtig?	16
Stichwort Medical: Was macht das Essen gesund?	24



REZEPTE

Salate, Suppen, Vorspeisen	55
Hauptgerichte	97
Süßes	235



ZUM NACHSCHLAGEN

Rezeptregister	260
Impressum	264

Vorwort



»Treffen sich ein Spitzenkoch und ein Ernährungsmediziner ...«: Was sich liest wie der Anfang eines eher flachen Witzes, war in Wirklichkeit der Beginn einer enorm fruchtbaren Zusammenarbeit. Denn kennengelernt haben wir beide uns zufällig – auf einer Kulinarikmesse in Hamburg: Der Ernährungsmediziner hielt dort einen Vortrag zum Thema »Artgerechte Ernährung«, der Spitzenkoch präsentierte sein neues Buch mit dem Titel »Essen gegen Arthrose«. Schnell kamen wir ins Gespräch, aus fünf Minuten wurden 50 und daraus fünf Stunden. Danach war für uns beide gleichermaßen klar: In Deutschlands Küchen braucht es kein Reförmchen, sondern eine Revolution. In den professionellen

Küchen ebenso wie in denen bei den Menschen zu Hause, in ihrer ganz normalen Alltagsküche.

Die Gründe, die uns aus je eigener Perspektive zu dieser Erkenntnis gebracht haben und die wir in Hamburg das erste Mal austauschten, sind drastisch. Auf der einen Seite stehen zweifelhafte Entwicklungen in der Spitzengastronomie: Allzu lang und allzu weit hat sich die gehobene Küche von dem entfernt, was die meisten von uns kennen und mögen. Die Molekularküche, in der Dinge so lang chemisch verändert werden, bis Olivenöl aussieht wie Gummibärchen, ist da nur ein extremes Beispiel. Auf der anderen Seite haben in der alltäglichen Küche Fertigprodukte und Imbissgerichte über Jahrzehnte hinweg einen solchen Siegeszug hinter sich gebracht, dass die allerwenigsten Menschen überhaupt noch wissen, wie sich gute Gerichte aus natürlichen Zutaten zubereiten lassen. Und was Genuss, der im besten Fall auch noch gesund ist, überhaupt bedeutet. Die Folgen? Könnten schlimmer nicht sein!

Krankheiten infolge falscher Ernährung bilden hierzulande inzwischen die Todesursache Nummer eins. Dabei, auch das zeigte bereits unser erstes Gespräch, genügen schon kleine Änderungen, um Gerichten nicht nur den Geschmack, sondern auch die Heilkraft zu verleihen, die wir in diesen Zeiten so dringend bräuchten – und damit war die Idee der »Medical Cuisine« geboren: die Idee einer Küche, deren Gerichte so lecker schmecken wie in einem wirklich guten Restaurant und die dem Körper dabei so guttun, als hätte sie ein Ernährungsmediziner erdacht und zubereitet.

In den folgenden 18 Monaten haben wir uns also auf den Weg gemacht, das Beste aus beiden Welten in 100 Gerichten zu verbinden. Zunächst mithilfe eines gemeinsamen Workshops, in dem der Ernährungsmediziner dem Spitzenkoch vermittelte, was »artgerechte Ernährung« überhaupt bedeutet. Wel-

che Nähr- und Vitalstoffe wir in welchem Verhältnis brauchen, um uns mit all dem zu versorgen, was wir als Vertreter der Spezies *Homo sapiens* benötigen, und die zugleich der modernen Lebensweise Rechnung tragen, die in zunehmendem Maße vor allem am Schreibtisch stattfindet.

Umgekehrt hat der Spitzenkoch dem Arzt vermittelt, was Lieblingsgerichte wirklich schmackhaft macht, welche Zutaten echten Genuss garantieren, welche Lebensmittel miteinander harmonieren und welche die – meist unbekanntes – Gewürze und Kräuter sind, die aus einem Essen letztendlich ein kulinarisches Highlight machen.

Gemeinsam haben wir anschließend Strategien entwickelt, um die Lieblingsgerichte der Deutschen so zu verändern, dass sie eben nicht nur gesünder sind, sondern auch noch besser schmecken. Letzteres liegt uns besonders am Herzen. Im Gegensatz zu anderen Kochbüchern mit gesunden Rezepten steht bei der Medical Cuisine der Genuss nämlich absolut im Zentrum. Denn, da sind wir uns beide einig: Nur wenn Gerichte so gut schmecken, dass wir sie jeden Tag aufs Neue essen möchten, können wir eine gesunde Art des Kochens auch auf Dauer umsetzen und durchhalten.

Bis alle Rezepte so ausgearbeitet waren, wie wir sie Ihnen nun präsentieren, haben wir uns mehrfach getroffen, gemeinsam mit einem Rezeptentwickler und Ernährungsberatern an den Rezepturen gefeilt, hier eine Zutat getauscht, dort eine andere ergänzt, dann probegekocht und wo nötig noch einmal nachgebessert – so lang, bis jedes Gericht wirklich sämtliche (hohen) Ansprüche aller Beteiligten erfüllte.

Wir finden, dass sich diese Monate mehr als gelohnt haben. Denn alle Rezepte, die wir Ihnen in diesem Buch vorstellen, verleihen den Gerichten, die wir alle so lieben, einen neuen gesund-genussvollen Glanz. Wir haben mit der Medical Cuisine eine volksnahe Küche gestaltet, die ohne jedes Verbot auskommt. Die alle Lebensmittel feiert, ohne eines zu verbannen. Und die es uns auf diese Weise erlaubt, mit kleinen Schritten neue Wege zu gehen – hin zu einer modernen Art, genussvoll zu kochen und gesünder zu leben.

Idealerweise, so unsere zugegebenermaßen nicht gerade bescheidene Hoffnung, hält dieses Kochbuch Einzug in alle deutschen Küchen. So wie frühere Klassiker, etwa Hedwig Maria Stubers »Ich helf dir kochen«. Auch wir helfen Ihnen schließlich zu kochen – aber auf eine Weise, die den Lebensbedingungen der westlichen Gesellschaft angepasst ist. Einer Gesellschaft, in der die meisten den Großteil des Tages sitzend verbringen, viel zu viel von dem essen, was ihnen schadet, und viel zu wenig von dem, was ihnen guttäte.

Das Beste an unseren Rezepten: Sämtliche Gerichte sind schnell gekocht und der Vorbereitungsaufwand ist mehr als übersichtlich. Weil wir beide echte Experten in unserem Fachgebiet sind, können wir außerdem zweierlei garantieren, wenn Sie regelmäßig nach diesen Rezepten kochen: Zum einen begeisterte Blicke am Esstisch, weil die Gerichte schmecken wie zu Großmutterns Zeiten – nur eben noch besser. Zum anderen ein längeres und vor allem länger gesundes Leben, da die Mahlzeiten in der Zusammensetzung genau dem entsprechen, was die moderne Ernährungsmedizin propagiert.

Bevor Sie loskochen, gestatten Sie uns auf den folgenden Seiten noch einen kleinen Exkurs in die Theorie hinter den Rezepten. Denn nur wer einmal verstanden hat, warum uns die allgegenwärtige fertiggerichtbasierte Küche so krank macht und weshalb wir mit einer Gesundküche voller Verbote und ohne Genuss unser Kochverhalten niemals dauerhaft verändern werden, kann seine Ernährung wirklich nachhaltig auf die Medical Cuisine umstellen. Wir sind überzeugt: Wenn Sie unsere Einleitung gelesen haben, werden auch Sie überzeugt sein, dass es eine Revolution in unseren Küchen braucht. Und Sie werden ganz genau wissen, wie Sie diese persönlich angehen können.

In diesem Sinne: Auf geht's – werden Sie Teil unserer revolutionären Bewegung, die für mehr Genuss UND mehr Gesundheit auf dem Teller streitet!

Johann Lafer *Piehl*



Theorie

Gesund und geschmackvoll müssen kein Widerspruch sein, ganz im Gegenteil! Wenn Sie Ihre Ernährung auf lange Sicht umstellen wollen – hin zu mehr Wohlbefinden und Gesundheit –, muss sie unbedingt auch gut schmecken. Sonst scheitert das Projekt »Artgerechte Ernährung« ganz schnell. Zum Glück gibt es jetzt die Medical Cuisine, die beide Ansätze aufs Beste miteinander verbindet.



Wozu braucht es eine Medical Cuisine?



Was wir essen, hat einen weitaus größeren Einfluss auf unsere Gesundheit, als wir gemeinhin denken.

Wer als Ernährungsmediziner oder als Spitzenkoch arbeitet oder wer sich schlicht ein wenig über die gesellschaftlichen Entwicklungen hierzulande auf dem Laufenden hält, bemerkt jeden Tag aufs Neue, warum wir in Deutschland – wie im Grunde beinahe überall auf der Welt – dringend eine neue Alltagsküche benötigen. Tatsächlich gibt es dafür gleich mehrere Gründe.

WAS WIR HEUTE ESSEN, VERSORGT UNS NICHT MIT DEM, WAS WIR BRAUCHEN

Morgens Weißbrot, Wurst und Marmelade, mittags Pommes, Fleisch und Pudding, abends noch mal Brot: Was in den meisten Haushalten auf den Tisch kommt, liefert kaum gesunde Nährstoffe, dafür aber umso mehr Dinge, die unser Körper nicht benötigt und die ihm im schlimmsten Fall sogar schaden. Wie zum Beispiel freier Zucker (Softdrinks) und andere leere Kohlenhydrate, etwa aus Weißmehl. Sie liefern nichts außer schnell verfügbarer Energie.

Umgekehrt konsumieren wir viel zu wenig gesunde Lebensmittel mit komplexen Kohlenhydraten, pflanzlichen Eiweißen, Ballaststoffen und Omega-3-Fettsäuren. Damit widersprechen unsere Essgewohnheiten komplett der sogenannten artgerechten Ernährung (siehe Seite 24 ff.). Dabei müssten wir uns dringend an genau dieses Konzept halten, denn nur eine »artgerechte« Ernährung versorgt uns in genau dem Verhältnis mit allen wichtigen Nährstoffen, wie es unseren modernen Lebensbedingungen entspricht.

ERNÄHRUNG HAT KEINEN ZENTRALEN PLATZ IM ALLTAG

Nur wer sich gesund ernährt, kann lang gesund leben. So weit, so klar. Doch auch wenn mehr als 90 Prozent der Deutschen in Umfragen angeben,

sie würden Wert darauf legen, dass Lebensmittel und Mahlzeiten gesund sind und ihnen guttun, sieht die Realität doch anders aus. Denn weitere Untersuchungen zeigen: Wann immer wir einkaufen, legen wir bei Lebensmitteln in den allermeisten Fällen das Hauptaugenmerk auf einen günstigen Preis. Daneben achten wir vor allem darauf, dass der Streifzug durch den Supermarkt möglichst wenig Zeit kostet – ebenso wie das Zubereiten der Mahlzeiten. Die Folge: Unsere persönliche Ernährung, die über Jahrhunderttausende hinweg den Alltag bestimmte, spielt beim weitaus größten Teil der Bevölkerung heute eine absolut untergeordnete Rolle.

AUCH IN DEN MEISTEN PROFESSIONELLEN KÜCHEN WIRD SCHLECHT GEKOCHT

Egal, ob wir uns unterwegs schnell etwas holen, uns etwas liefern lassen oder uns das Essen gepflegt am Tisch servieren lassen: Wenn wir außer Haus essen, erhalten wir in der Regel ebenfalls keine gesunden Mahlzeiten. In Schnellrestaurants und Landgasthöfen frittieren die Köche Burger, Schnitzel und Pommes, ertränken Gemüse in fettigen Mehlsößen und frisches Grün landet allenfalls als Deko auf dem Teller.

In der Spitzengastronomie dagegen stimmt zwar die Qualität der Lebensmittel. Doch auch das hat eine Kehrseite: Gemäß dem Höher-Schneller-Weiter-Motto kommen häufig nur die edelsten Stücke von Fisch und Fleisch, die knackigsten Teile vom Gemüse auf den Tisch. Was nicht den allerhöchsten Ansprüchen genügt, landet schnell mal im Abfall. Und: Nicht selten sehen Gäste Nahrungsmittel vor sich, von denen sie noch nie gehört haben – oder aber solche, deren Struktur chemisch derart verändert wurde, dass beispielsweise Fruchtsaft plötzlich aussieht wie grüner Kaviar. Der Koch wird zum

»» Unsere Nahrung ist in den wenigsten Fällen »artgerecht«. Statt auf Qualität achten die meisten vor allem auf den Preis – und schnell gehen soll es natürlich auch.

Künstler, die Küche wahlweise zum Atelier oder Labor. Mit gesunder Alltagsküche hat auch das nicht das Geringste zu tun.

Nun spricht natürlich nichts dagegen, dass es beim Kochen mal besonders schnell geht oder umgekehrt ein Gericht als Kunstwerk betrachtet wird. Was aber immer gelten sollte: Essen muss uns zuallererst nähren, uns mit Energie versorgen und uns fit halten. Und das gelingt – egal, ob im Imbiss, im Landgasthof oder im Spitzenrestaurant – nur dann, wenn der Gast mit seinen ernährungsspezifischen Bedürfnissen im Zentrum steht. Dazu jedoch müssen Köche überhaupt erst einmal wissen, welche Nährstoffe wir Menschen brauchen. Und genau das ist aktuell nur in den seltensten Fällen der Fall.

UNSER ESSVERHALTEN SCHADET DER GESUNDHEIT

Um zu erkennen, wie sehr uns diese Entwicklungen schaden, genügt ein rascher Blick auf die Zahlen. Stichwort Übergewicht: Mehr als die Hälfte der Deutschen bringt momentan zu viel auf die Waage, jeder Fünfte hierzulande ist adipös, also krankhaft fettleibig. Immer mehr Menschen leiden an übergewichtsbedingten Folgeerkrankungen wie Diabetes, Bluthochdruck, Schlaganfall und Herzinfarkt. Geradezu schockierend: Allein 30 000 Krebsfälle pro Jahr gehen auf Übergewicht zurück.

In ähnlicher Weise steigt die Zahl der Menschen mit ernährungsbedingten Erkrankungen, die zwar nicht lebensbedrohend sind, aber die Lebensqualität doch deutlich einschränken, so wie Rheumatoide Arthritis und Arthrose oder entzündliche Hauterkrankungen wie Neurodermitis und Rosazea.

» Essen soll auch Energie und Gesundheit schenken.

Sogar die Psyche leidet: Immer mehr wissenschaftliche Studien belegen, dass eine ungesunde Ernährung auch die Wahrscheinlichkeit erhöht, an einer Depression zu erkranken.

Nicht zuletzt schwächt die durch falsche Ernährung ausgelöste Unterversorgung mit wichtigen Nähr- und Vitalstoffen unser Immunsystem derart, dass es Krankheitserreger nicht mehr umfassend bekämpfen kann. Dadurch steigt das Risiko für schwere Verläufe von Infektionskrankheiten, auch solchen wie COVID-19 oder der echten Grippe, drastisch in die Höhe.

UNSER AKTUELLES ESSVERHALTEN BELASTET DIE UMWELT

Viel Fleisch, dazu exotische Früchte und Gemüse, das oft mindestens quer durch Europa gefahren oder gar um die ganze Welt geschippert wurde und aus einer intensiven Landwirtschaft stammt, die ohne Insektizide nicht auskommt: Mit dem, was wir uns aktuell auf den Teller packen, schaden wir uns nicht nur selbst, sondern vergrößern auch unseren ökologischen Fußabdruck enorm. Um beispielsweise ein Kilo Rindfleisch herzustellen, benötigt ein Landwirt 15 000 Liter Wasser und knapp 50 Quadratmeter Ackerfläche – für ein Kilo Kartoffeln dagegen braucht er nur 100 Liter Wasser und 0,25 Quadratmeter Land. Hinzu kommt: Während Rinder das klimaschädliche Gas Methan produzieren, entziehen Pflanzen der Atmosphäre das Treibhausgas Kohlendioxid, unter anderem um daraus über die Photosynthese Energie zu gewinnen.

All diese Punkte zeigen: Wenn wir unsere Art zu kochen und zu essen nicht schnell ändern, werden wir immer massiver Schaden nehmen – individuell und als Gesellschaft. Denn ungesunde Ernährung verkürzt nicht nur das Leben des Einzelnen, sondern belastet das Gesundheitssystem und die Welt insgesamt extrem.

Die Medical Cuisine wird helfen, den nötigen Wandel einzuleiten. Denn wer nach den Rezepten in diesem Buch kocht, löst, wie Sie noch sehen werden, wirklich jedes der skizzierten Probleme. Und das dauerhaft.



Es gibt viele traditionelle Gerichte, die den Körper mit gesunden Vitalstoffen versorgen – und trotzdem so einfach sind.

Was bedeutet Medical Cuisine – und was nicht?

Was genau das Besondere an Medical Cuisine ist, ist schnell erklärt: Sie bezeichnet eine moderne Art der Alltagsküche – und zwar eine, die Gesundheit und Genuss verbindet, dabei aber den Genuss ins Zentrum stellt. Damit unterscheidet sich die Medical Cuisine deutlich von anderen Rezeptsammlungen zur gesunden Ernährung. Indem wir die Lieblingsgerichte der Deutschen neu interpretieren, garantieren wir, dass die Mahlzeiten den allermeisten schmecken. Und damit sie die Menschen darüber hinaus auch noch gesund halten, haben wir die Rezepte so angepasst, dass sie dem entsprechen, was laut aktuellem Forschungsstand der Ernährungsmedizin eine ausgewogene Ernährung ausmacht.

Es gibt aber noch einen weiteren Grund, weshalb wir uns auf die gängigen Lieblingsgerichte konzentriert haben. Denn auf diese Weise holen wir die Menschen dort ab, wo sie stehen. Bei den Mahlzeiten, die sie kennen und mögen. Denn nur wenn Rezepte auf dem basieren, was man durch die persönliche kulinarische Prägung von Kindheit an gewohnt ist, möchte man sie auch umsetzen. Und das wiederum ist die Voraussetzung dafür, dass die Ernährungsanpassung dauerhaft durchgehalten wird.

Ziel der Medical Cuisine ist also, eine volksnahe gesunde Küche zu vermitteln – und zugleich den Blick zu weiten. Einmal für unterschätzte Lebensmittel, die hierzulande eine lange, aber vergessene Tradition haben, wie Hülsenfrüchte und Leinsamen. Und dann für unbekanntere Lebensmittel wie zum Beispiel Leinöl, die die heimischen Superstars aufs Geschmackvollste ergänzen.

WAS MEDICAL CUISINE NICHT BEDEUTET

Um zu verstehen, warum die Rezepte in diesem Buch etwas wirklich Neues sind, hilft ein kurzer Blick auf Dinge, die Sie vielleicht aus anderen Ge-

»Wir können unsere Ernährung nur dann auf Dauer ändern, wenn wir dabei nicht unsere persönlichen Vorlieben vergessen.



Hülsenfrüchte sind überall auf der Welt beliebt, zum Beispiel als Hummus.

sundheitsratgebern kennen, bei uns aber vergeblich suchen werden. Bei uns gibt es ...

- **keine Verbote.** In der Medical Cuisine ist alles erlaubt, was lecker ist. Nur die Zusammenstellung, also das Verhältnis der Lebensmittel zueinander, wird angepasst.
- **keine abgehobenen, teuren, allzu exotischen Zutaten.** Wer nicht kennt, was er kochen soll, oder ein Vermögen ausgeben muss, ehe er sich an den Herd stellt, verliert schnell die Lust.
- **keine absurden Heilsversprechen.** Wir brauchen keine abgehobenen Werbeslogans wie: »Drei Pfund weniger in drei Tagen« oder »Nie wieder Hautprobleme«. Uns genügt die wissenschaftlich belegte Erkenntnis, dass eine »artgerechte« Ernährung uns mehr gesunde Jahre schenkt. Diesem Ernährungskonzept folgen die Rezepte. Wer sie durchsieht, bemerkt auf den ersten Blick, warum die Gerichte guttun.

- **keine Aufforderung zu mehr Selbstdisziplin.** Wer sich auf der einen Seite geliebte Lebensmittel versagt und auf der anderen dazu zwingt, mutmaßlich gesunde Alternativen zu essen, die er eigentlich nicht mag, wird mit einer Ernährungsanpassung zuverlässig scheitern. Denn nicht Selbstdisziplin ist der Weg hin zu gesünderem Essverhalten. Der Genuss ist es.
- **keine konkreten Vorgaben, was Sie zu tun und was Sie zu lassen haben.** Ein Zehn-Punkte-Plan hin zu gesünderer Ernährung: Solche Programme funktionieren nie. Weil sie den Menschen mit seiner individuellen Geschichte aus dem Blick verlieren. Deshalb vermitteln wir mit den Rezepten keine strengen Ansagen, sondern Anregungen. Welche davon Sie umsetzen, bleibt Ihnen überlassen. Eins ist aber sicher: Sie werden mit jedem neuen Kocherlebnis Lust darauf bekommen, immer mehr zu verändern.

Stichwort Cuisine: Warum ist Genuss so wichtig?

Cuisine – dieses Wort steht für den absoluten kulinarischen Hochgenuss. Und dafür, die entsprechenden Gerichte in Ruhe zu genießen. Warum aber ist dieser Aspekt so wichtig, wenn es doch um eine gesunde Küche geht und darum, seine Ernährung auf »artgerecht« zu drehen? Die Antwort ist einfach: weil wir Menschen genau zwei Grundbedürfnisse haben. Wir wollen satt sein und zufrieden. Wird nur eins davon nicht befriedigt, können wir Ernährungsratschläge vielleicht ein paar Tage, Wochen oder bestenfalls einige Monate durchhalten. Danach aber fallen wir zuverlässig in alte Gewohnheiten zurück.

Jeder, der einmal eine Diät gemacht hat, kennt dieses Phänomen: Entweder sind die Portionen derart klein, dass uns die Gerichte nicht satt machen. Oder man soll von jetzt auf gleich statt Currywurst nur noch an Selleriestangen nagen (um einmal eine gängige Horrorvorstellung von gesunder Ernährung zu bedienen). Nicht selten beruhen vermeintlich wirkungsvolle Ernährungsumstellungen sogar auf beidem – und sind damit von Anfang an zum Scheitern verurteilt.

Genau davon löst sich die Medical Cuisine. Auf den nächsten Seiten wollen wir Ihnen deshalb zeigen, warum unser Hauptaugenmerk bei den Rezepten auf der Kategorie »Lecker!« liegt. Sie werden erfahren, was genau in Ihrem Körper passiert, wenn Sie etwas genießen. Wieso die Genussfähigkeit uns als Menschen auszeichnet, warum es der Genuss in unserer modernen Gesellschaft so schwer hat und wie Sie achtsames Genießen neu lernen können.

All das wird Ihnen helfen, die Rezepte der Medical Cuisine mit gutem Gewissen zu kochen – obwohl sie auf den ersten Blick nicht exakt dem zu entsprechen scheinen, was wir gemeinhin unter gesundem Kochen verstehen. Auf diese Weise tapen Sie nie wieder in eine Diät- oder anderweitige Ernährungs-

falle, sondern können den Genuss als Wegweiser hin zu einem wirklich modernen, artgerechten Ernährungsverhalten nutzen.

WAS BEIM GENIESSEN PASSIERT

Egal ob wir unserer Liebblingssymphonie von Beethoven lauschen, ein faszinierendes Gemälde betrachten oder aber an einer Rose schnuppern: Am Anfang jeden Genusses steht ein sinnlicher Eindruck. Häufig kommen sogar mehrere Sinne zum Einsatz – insbesondere beim Essen. Wenn wir zum Beispiel die erste Erdbeere der Saison vor uns haben, sehen wir die leuchtend rote Farbe, ertasten ihre typische Form, riechen ihren – hoffentlich! – intensiven Duft. Beißen wir dann hinein, spüren wir zunächst die Süße, die wir über entsprechende Rezeptoren auf der Zunge wahrnehmen. Sobald wir das Fruchtstückchen schlucken, ziehen die Aromastoffe durch unsere Nasenhöhle. Dort sorgen Millionen Riechsinneszellen mit spezifischen Sinneshäärchen dafür, dass wir Zigtausende verschiedene Duftstoffe unterscheiden können. Dockt ein Duftmolekül an ein passendes Sinneshäärchen an, entstehen elektrische Reize, die dem Gehirn Informationen zum spezifischen Aroma der Erdbeere liefern. Außerdem erhält es Informationen zur Konsistenz der Frucht und zur Geschmacksqualität (in diesem Fall eben »süß«).

Das Besondere bei kulinarischen Genüssen: Anders als bei optischen, haptischen und akustischen Reizen gelangen die Details zu Geschmack und Duft auf direktem Weg in die Amygdala. Diese auch Mandelkern genannte Region des Gehirns bildet einen wichtigen Bestandteil des sogenannten limbischen Systems. Dort werden Gefühle verarbeitet und Triebe gelenkt. Außerdem sorgt dieser Teil des Gehirns dafür, dass wir Situationen emotional bewerten und



Es gibt Lebensmittel, die automatisch schöne Erinnerungen in uns auslösen.

» Der Mensch hat zwei Grundbedürfnisse: Er möchte satt und zufrieden sein. Die Medical Cuisine zeigt, dass dies ohne Folgen für die Gesundheit möglich ist.

wiedererkennen können. Und er ist darüber hinaus verantwortlich für die Ausschüttung von Endorphinen – Hormonen, die wie eine Art körpereigene Droge wirken und beispielsweise Empfindungen wie Schmerz oder auch Hunger mitregulieren. Wirkmächtige Stoffe also, die der Volksmund daher gern mit dem Wort »Glückshormone« übersetzt.

Das limbische System bildet eine Art riesigen Speicher. In diesem legt unser Gehirn unter anderem alle Geschmackseindrücke ab, die wir im Lauf des Lebens erfahren. Das Spannende dabei: Diese Eindrücke liegen dort nicht isoliert, sondern gebündelt mit Gefühlen, die der Geschmack in uns ausgelöst hat, und mit Erinnerungen an die Umstände, unter denen wir ihn wahrgenommen haben.

All dies erklärt, warum Essen so viel in uns auslösen kann. Weshalb ein Stück Apfelkuchen für viele ein so unnachahmlicher Genuss ist: Erreichen die Duft- und Geschmacksinformationen unser Gehirn, öffnet sich damit das ganze Paket. Wir fühlen uns umstandslos in Mamas oder Omas Küche zurück-



Die Vorliebe für Süßes ist angeboren. Man kann sie aber auch auf gesunde Art stillen, zum Beispiel mit Beeren.

versetzt, die den besten Apfelkuchen der Welt backen konnte – und wir spüren, wie sich das Gefühl der Geborgenheit, das wir damals gefühlt haben, wohligh in uns ausbreitet.

Leider funktioniert das Ganze auch umgekehrt: Wer beispielsweise aufgrund einer nicht durchgegarten Hähnchenkeule einmal eine Salmonellenvergiftung erlitten hat, dem dürfte beim Geruch von Brathähnchen auf der Stelle übel werden.

Doch zurück zum Angenehmen: Haben wir eins unserer Lieblingsgerichte im Mund, schüttet unser Gehirn jede Menge Dopamin aus – und das umso mehr, je hochkalorischer die Nahrung ist, die wir zu uns nehmen. Dopamin wird auch »Motivationshormon« genannt. Denn weil wir uns so gut fühlen, wenn dieses Glückshormon den Körper flutet, regt es dazu an, die entsprechenden Handlungen zu wiederholen. Einfach weil wir das Glücksgefühl immer wieder spüren wollen. Dieser Prozess erklärt, wie sich Essensvorlieben ausprägen können: Wir lernen durch das wiederholte Essen, dass Apfelkuchen »schmeckt« – und zwar besonders gut. Bei Sellerie dagegen kommt es zwar auch zu einer Dopaminausschüttung, doch diese fällt gemeinhin deutlich schwächer aus. Hinzu kommt: Eine hohe Zufuhr von Kohlenhydraten, etwa von Zucker im Kuchen, fördert die Bildung eines weiteren Glückshormons, des Serotonins. Dieser Botenstoff macht uns gelassen, dämpft Ängste und Aggressionen. Beides hat zur Folge, dass wir nach Hochkalorischem beinahe süchtig werden können – nach Gemüse eher nicht.

WARUM GENUSS EVOLUTIONÄR SINNVOLL IST

Wie bei jedem körperlichen Prozess hat auch die unterschiedlich starke Ausschüttung von Glückshormonen bei Lebensmitteln eine tiefere Bedeutung. Bis vor wenigen Jahrzehnten bildete dieser Mechanismus einen echten Überlebensvorteil. Denn über Jahrhunderttausende hinweg war Nahrung Mangelware. Indem die Natur uns mithilfe von Glückshormonen wie Dopamin und Serotonin dazu brachte, ordentlich zuzuschlagen, wenn energiereiche Lebensmittel einmal verfügbar waren, sicherte sie die Arterhaltung von uns Menschen.

Ein weiterer evolutionärer Vorteil: Der Grad an Genuss, den ein Lebensmittel auslöst, hilft uns, zwischen Genießbarem und Ungenießbarem zu unterscheiden – und das für uns Günstige zu wählen. In einer natürlichen Lebensumgebung ist beispielsweise Süßes nie giftig. Indem das Gehirn uns mit Dopamin belohnt, wenn wir zu reifen Früchten greifen, lernen wir: Süße Früchte sind eine gute Wahl! Anders ist es bei Saurem oder Bitterem, hier bleibt die Dopaminausschüttung aus. Auch das ist entwickungsgeschichtlich äußerst günstig. Denn in unserem ursprünglichen Lebensraum weisen diese beiden Geschmacksqualitäten häufig auf Verdorbenes oder Giftiges hin. Und wenn das Gehirn eine solche Wahl nicht belohnt, lassen wir das nächste Mal lieber die Finger davon.

»» Was wir mögen und was nicht, wird weit aus mehr von unseren Genen beeinflusst, als man gemeinhin denkt.

Doch nicht nur rein physiologisch hat die Genussfähigkeit, die uns Menschen auszeichnet, Vorteile. Sie stärkt uns auch als soziale Wesen. Einmal intensiviert sie die Bindung zwischen Mutter und Kind: Wie Studien gezeigt haben, beginnt die Prägung kulinarischer Vorlieben bereits im Mutterleib – was die Mutter mag und während der Schwangerschaft häufig isst, liebt später auch das Kind. Diese Form der Gemeinschaftsbildung erweitert sich, je älter wir

» Essen ist ein wichtiger Bestandteil unserer Kultur und Identität. Wir müssen aber wieder lernen, bewusst zu genießen und nicht einfach automatisch auf irgendwelche Nahrungsmittel zurückzugreifen.

werden: Da in einem bestimmten Kulturkreis meist ähnliche Lebensmittel zur Verfügung stehen, entwickeln sich Vorlieben, die wir als Individuen mit einer größeren Gruppe teilen. So finden sich beispielsweise innerfamiliäre kulinarische Traditionen ebenso wie regionale und landestypische. Sie alle machen aus einem Einzelnen das Mitglied einer Gemeinschaft, im Kleinen wie im Großen, bis hin zur Nation. Dies erklärt zum Beispiel, warum Kinder in Indien Curry zum Frühstück mögen, während ein Kleinkind hierzulande einen solchen Start in den Tag mit großer Wahrscheinlichkeit ablehnen würde – und auf seinem Marmeladebrot besteht.

Unsere kulinarische Prägung knüpft also feste Bande von uns zu anderen und bildet damit einen wichtigen Bestandteil unserer sozialen Identität. Auch dies dient dem Überleben: Seit jeher brauchen wir als Menschen andere Menschen, um in der Welt zu bestehen und beispielsweise über das Jagen und Sammeln ausreichend Nahrung zu bekommen.

WIE GENUSS GEGEN ANSPANNUNG HILFT

Genießen und gleichzeitig gestresst sein? Das geht nicht zusammen. Denn sind wir angespannt, schüttet unser Körper Hormone wie Adrenalin und Cortisol aus. Letzteres beispielsweise verhindert unter anderem, dass der Blutzucker sinkt, und fördert umgekehrt die Einlagerung von Fett. Auf diese Weise stellen Stresshormone sicher, dass wir genug Energie zur Verfügung haben, um schnell und konzentriert auf eine gefährliche Situation zu reagieren – zum Beispiel, wenn uns auf dem Radweg plötzlich ein Fußgänger vors Fahrrad läuft.

Wird der Stress chronisch, kann der permanente Überschuss an den entsprechenden Botenstoffen jedoch gesundheitliche Probleme auslösen, so wie beispielsweise Schlaflosigkeit, Bluthochdruck, Diabetes und Herzkrankungen. Genau dem kann bewusstes Genießen vorbeugen. Denn wie Sie gesehen haben, belohnt unser Gehirn uns für beeindruckende Sinneseindrücke mit Glückshormonen, die uns beruhigen und auf happy polen. Genuss ist also ein wichtiger Gegenspieler zum Stress. Denn wie gesagt: Beides auf einmal ist nicht möglich.



Nüsse beruhigen die Nerven und sind damit ideales Antistressfutter.

Dies erklärt, warum wir nicht nur dann essen, wenn wir Hunger haben, sondern beispielsweise ein Stück Schokolade auch gegen den Ärger hilft, wenn der Chef am Freitagnachmittag noch schnell mal wieder zehn Extrawünsche angemeldet hat. Oder auch dabei hilft, einen Dreijährigen zu beruhigen, wenn er im Zug oder Bus quengelt. Das Problem: Solches »emotionale Essen« kann schnell in einer Verhaltenssucht münden. Wie bei anderen stoffgebundenen Süchten versuchen wir dann zwanghaft immer wieder, unangenehme Gefühle mithilfe von Nahrung zu regulieren. Aus dem bewussten Genuss wird so ein Automatismus: Wann immer wir gestresst sind oder uns belohnen wollen, essen wir – anstatt dass wir nach alternativen Lösungsstrategien suchen. Das löst einen Teufelskreis aus Blutzuckeranstieg, gebremstem Fettabbau und permanentem Heißhunger aus, der langfristig dick und krank macht.

All dies zeigt: Damit die Gerichte der Medical Cuisine satt und zufrieden machen können, müssen wir unbedingt achtsam genießen. Leider haben aber die meisten von uns genau das verlernt. Bei einem

Großteil der Menschen hierzulande hat der Genuss schlicht keinen Platz im Alltag – aus Gründen, deren Ursprung teilweise Jahrhunderte zurückliegt ...

WARUM GENUSS ES SO SCHWER HAT

Ob Konzert- oder Galeriebesuch, ausgiebige Zeitungslektüre oder ein Frühstück mit den Liebsten am Sonntagmorgen: Etwas achtsam zu genießen bedeutet, sich zurückzulehnen. Sich Zeit für sich und andere zu nehmen. Mal fünf gerade sein zu lassen und (unerledigte) Aufgaben für einen Moment zu vergessen. Anders gesprochen: Genießen bedeutet faulenzeln! Denn wer genießt, schafft nichts. Über Jahrhunderte hinweg waren Genüsse, auch die kulinarischen, daher einer kleinen Gruppe vorbehalten, Adeligen etwa – im Gegensatz zu den Bauern. Für Letztere bedeutete Essen Nahrungsaufnahme, um sich mit dem Nötigsten zum Überleben zu versorgen. Faulheit galt passenderweise als eine der sieben Todsünden und jedweder Genuss war damit aufs Jenseits verschoben. Entsprechend bildete für den Großteil der Bevölkerung lange Zeit allein



Genießen heißt auch, sich Zeit zum Essen zu nehmen und mal die Gabel wegzulegen.

der sonntägliche Gottesdienst eine Gelegenheit zu genießen, zumindest optisch: Die üppig ausgestalteten katholischen Kirchen zeigten in Fresken, Statuen und bunten Glasfenstern aufs Prächtigeste den sinnbetörenden Überfluss, der all jene nach dem Tod erwartete, die auf Erden eine gottes- (und obrigkeits-)fürchtige Existenz geführt hatten.

Mit dem Siegeszug des Protestantismus erfasste das Arbeitsethos als Lebensmaxime dann alle Bevölkerungsschichten. Leistung galt fortan als Möglichkeit, aufzusteigen und reich zu werden. Faulenzen war etwas für Bonvivants und Dandys, selbst kleine Genüsse, wie der Whiskey mit Bekannten, sollten bitte schön erarbeitet werden.

Auch wenn wir es mitunter nicht wahrhaben wollen: Dieser Vorstellung folgen die meisten von uns bis heute. Spätestens seit dem deutschen Wirtschaftswunder ist der Begriff der Leistung zentral für unsere Gesellschaft geworden, teilen Wörter wie »Low« und »High Performer« Menschen nach neo-liberalen Gesichtspunkten ein in »besonders leis-

tungsstark« beziehungsweise »besonders leistungsschwach«.

All diese Entwicklungen haben zu einer paradoxen Situation geführt: Auf der einen Seite sehnen wir uns nach mehr freier Zeit und Gelassenheit, auf der anderen hat viele von uns ein Optimierungswahn erfasst und jeden Genuss vertrieben. Dies gilt besonders für den Bereich der Ernährung. Hochkalorische Lebensmittel – vom Salamibrot über Lasagne bis hin zu Schokopudding und Chips – stehen auf einer vermeintlich allgemeingültigen Verbotsliste, gelten damit als »Sünde« und »Luxus«. Die Folge: Nach dem Konsum genussversprechender Lebensmittel ringen wir beinahe zwangsweise mit einem schlechten Gewissen, das extreme Gesundheitsapostel uns so gern vermitteln. Umgekehrt gilt vielen beispielsweise Astronautennahrung aus der Flasche fälschlicherweise als gesund. Schließlich bietet sie uns angeblich alle Nährstoffe, die wir brauchen – und spart uns dabei noch unendlich viel Zeit, die wir sonst fürs Kochen aufbringen müssten.

Eine krasse Folge solcher Genussfeindlichkeit bilden Störungen wie *Orthorexia nervosa*. Mit diesem Begriff bezeichnen Mediziner eine relativ neue Verhaltensproblematik: So wie magersüchtige Patienten zwanghaft möglichst wenig essen, sind Menschen mit *Orthorexia nervosa* davon besessen, die qualitativ besten Lebensmittel zu finden und sich nach extremen, teils selbst auferlegten Regeln zu ernähren. Gesund? Ist das alles nicht! Denn wie Sie bereits gelesen haben, bildet eine ausgeprägte Genussfähigkeit die Voraussetzung dafür, sich dauerhaft gut zu ernähren und als Mensch zufrieden sein zu können. Grund genug also, uns in dieser Hinsicht zu schulen.

WIE WIR ACHTSAMEN GENUSS NEU LERNEN KÖNNEN

Jede Mahlzeit bietet eine exzellente Gelegenheit, sich selbst einen klitzekleinen Genussmoment zu beschern. Dass ein solcher Satz klingt wie aus einem Werbeclip für Fertigprodukte, zeigt nur, wie sehr wir uns vom bewussten Genießen entfernt haben. So können Sie dies ändern:

- Versuchen Sie, sich für jede Mahlzeit mindestens zehn Minuten Zeit zu nehmen und mindestens einmal am Tag in Ruhe mit anderen Menschen zu essen. Das klingt leicht, ist es aber nicht. Selbst ein üppiges Mittagessen in der Kantine schlingen die meisten herunter, so schnell es geht.
- Nehmen Sie bewusst wahr, was da eigentlich auf Ihrem Teller liegt. Welche Farbe hat das Essen? Welche Struktur, wenn Sie mit dem Messer, der Gabel oder dem Löffel hineinfahren? Welcher Duft steigt Ihnen in die Nase? Und was für eine Geschmacksqualität spüren Sie bei der ersten Kostprobe am stärksten auf der Zunge?
- Kauen Sie – anfangs – jeden Bissen mindestens zehnmal. Wenn Sie genusserfahren sind, sollten es idealerweise sogar 20-mal sein. Das hilft zum einen, natürliche Lebensmittel als wirklich schmackhaft wahrzunehmen, da die nicht künstlich intensivierten Aromen Zeit brauchen, um sich zu entfalten. Zum anderen verlängert

sich dadurch die Essenszeit. Und es dauert mindestens 20 Minuten, ehe unser Körper die ersten »Satt!«-Signale sendet. Bis zum maximalen Sattgefühl vergehen sogar noch einmal weitere 20 Minuten.

- Bauen Sie, wann immer es irgend möglich ist, nach der Mahlzeit eine kleine Pause ein – oder aber einen kurzen Spaziergang. Denn an dem Spruch »Nach dem Essen sollst du ruhn oder 1000 Schritte tun« ist viel Wahres dran. Unser Verdauungsapparat braucht Energie, um seine Aufgaben zu erledigen. Wer sich nach dem Essen direkt wieder an die Arbeit macht, bringt sich daher nicht nur um die Möglichkeit, den Genussmoment zu verlängern, sondern bremst auch die Verdauung. Und das kann zu Beschwerden wie Völlegefühl und dem typischen »Fresskoma« führen.

Wenn Sie diese vier Dinge regelmäßig üben, schulen Sie die Genussfähigkeit, die uns als Menschen ausmacht. Und Sie machen das Genießen zu dem, was es sein sollte: ein normaler Bestandteil des Alltags, ähnlich wie Zähneputzen, Arbeiten und Einkaufen. Auf diese Weise schaffen Sie die wichtigste Voraussetzung, damit die Medical Cuisine Erfolg hat. Denn nur, wer genießen kann und den Genuss schätzt, wird sich regelmäßig an den Herd stellen.

Nachdem Sie nun wissen, warum die Gerichte in diesem Buch zuallererst am Genuss ausgerichtet sind, zeigen die nächsten Seiten, warum sie auch die Gesundheit fördern. Und damit allen, die die Rezepte regelmäßig kochen, mehr gesunde Jahre auf der Lebensuhr schenken.

»» Jeder kann lernen, achtsamer zu essen und das, was er isst, mehr zu genießen.

Stichwort Medical: Was macht das Essen gesund?

Das allermeiste von dem, was wir heute als kulinarischen Genuss betrachten, ist nicht gerade gut für uns. Denn anders als unsere Vorfahren wählen wir beim Essen nicht mehr aus dem, was uns ein natürliches Umfeld als Nahrung anbietet, sondern primär aus stark verarbeiteten Lebensmitteln, mit denen uns die Industrie versorgt. Und diese haben nicht nur sehr oft ein Nährstoffverhältnis, das uns langfristig schadet, und enthalten in vielen Fällen Zusatzstoffe wie Bindemittel und Aromen, die uns auf Dauer sogar krank machen können.

Hinzu kommt: Mit ihren Geschmacksverstärkern, raffinierten Texturen, dem hohen Fett- und Zuckergehalt sowie den bunten Verpackungen bilden Fertigprodukte ein Feuerwerk aus Sinnes- und Genussreizen. Damit untergraben sie unsere Fähigkeit, instinktiv die für uns gesündeste Nahrung zu wählen. Doch je höher der Verarbeitungsgrad eines Lebensmittels ist, desto schädlicher ist es und desto mehr verkürzt es unser Leben. Studien haben gezeigt: Wer regelmäßig und in großen Mengen vorgefertigtes konsumiert, hat ein um 23 Prozent erhöhtes Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen und eine um zwei Drittel gesteigerte Sterblichkeit. Oder um es noch klarer auszudrücken: Weltweit sterben Millionen Menschen pro Jahr viel früher, als sie müssten – »nur« durch den übermäßigen Genuss von Fertigprodukten. Wir müssen daher zum einen neu lernen, was wir wirklich brauchen, und zum anderen, wie wir unserem Körper mithilfe natürlicher Lebensmittel alles Nötige liefern. Genau dabei helfen wir Ihnen mit unseren Rezepten.

WAS ARTGERECHTE ERNÄHRUNG BEDEUTET

Viele von uns vergessen: Wir Menschen bilden – genauso wie zum Beispiel Wale, Nashörner und Wanderheuschrecken – eine Tierart: *Homo sapiens*.

Damit brauchen wir, wie jede andere Spezies, eine artgerechte Ernährung. Einen Speiseplan also, der sich an dem unserer Urahnen orientiert, zugleich aber die veränderten Bedürfnisse des modernen Menschen einbezieht. Schließlich ähneln unsere Lebensumgebung und unsere Lebensbedingungen in nichts mehr dem, was unsere Vorfahren einst in der afrikanischen Steppe vorgefunden haben.

WIE DAS KONZEPT DER ARTGERECHTEN ERNÄHRUNG AUSSIEHT

Was haben die Urmenschen gegessen? Das gehört sicher zu den besonders kontrovers diskutierten Fragen. Paleo-Anhänger beispielsweise propagieren, unsere Ahnen hätten sich einst hauptsächlich von tierischer Beute ernährt. Veganer wiederum erklären, sie wären ausschließlich Körnern und Früchten zugeneigt gewesen und hätten nur im Notfall auf Fleisch zurückgegriffen.

Wie ein Blick auf unsere nächsten Verwandten, die Schimpansen, belegt, liegt die Wahrheit, wie so oft, in der Mitte. Die Menschenaffen essen bevorzugt Wildfrüchte, Blätter, Blüten und Samen, dazu ab und an ein paar Insekten, Eier und kleine Säugetiere. Diese Speisen versorgen sie mit einem für sie perfekten Mix aus allen nötigen Makro- und Mikronährstoffen. Mehr noch: Wissenschaftler konnten in zahlreichen Studien nachweisen, dass Primaten in freier Wildbahn jeden Tag die gleiche Nährstoffrelation von Proteinen, Kohlenhydraten und Fetten zu sich nehmen.

Das Spannende: Laut aktueller Forschung wäre genau diese Ernährung auch für uns als Vertreter von *Homo sapiens* ideal. Das trifft in besonderem Maße auf die hohe durchschnittliche Aufnahme von Proteinen zu, die die meisten von uns aktuell nicht einmal ansatzweise erreichen. Dabei ist Eiweiß für unseren Körper und für unsere Gesundheit von zentraler Bedeutung – und auch unser Sättigungsempfinden hängt entscheidend von einer Mindestmenge an Proteinen ab. Erst wenn wir genug davon gegessen haben, kippt der Schalter von »hungrig« auf »satt«. Forscher nennen dieses Prinzip den »Protein-Leverage-Effekt«.

Umgekehrt bedeutet das: Ist ein Lebensmittel arm an Eiweiß, müssen wir mehr davon essen, um satt zu werden. Dies ist eine Erklärung dafür, warum uns Fertigprodukte schnell zum Verhängnis werden. Sie enthalten nämlich kaum Proteine, dafür aber jede Menge Zucker und Fett.

Die Grundlage des Konzepts der »artgerechten« Ernährung bildet die Feststellung, dass Menschen seit jeher und bis heute Allesfresser sind – wobei pflanzliche Lebensmittel den Großteil unserer Nahrung ausmachen (sollten). Zugleich beachtet »artgerechte« Ernährung aber auch den Aspekt des modernen Lebens, der uns sowohl von den Schimpansen als auch unseren Vorfahren unterscheidet: Anders als sie bewegen wir uns im Alltag kaum! Wir müssen weder kilometerweit laufen, um ein paar Früchte zu finden, noch sprinten, um ein Stück Fleisch zu erbeuten. Wir brauchen nur zum Kühlschrank zu gehen oder maximal 100 Meter zum nächsten Bäcker, um genug Energie für den Tag zu bekommen.

Aus diesem Grund muss eine moderne »artgerechte« Ernährung das Verhältnis der Makronährstoffe verändern: Wir brauchen heute deutlich weniger Kohlenhydrate, also weniger schnell verfügbare Energie als die Menschen früher. Denn wenn wir Kohlenhydrate nicht auf der Stelle verbrennen, lagert unser Körper sie als Fett ein. Für Zeiten des Mangels – die es heute nicht mehr gibt.

»» Wir leben in einer modernen Welt und daran müssen wir auch unsere Ernährung anpassen, um gesund und leistungsfähig zu sein.



Tofu und andere Sojaprodukte sind wertvolle pflanzliche Eiweißquellen.

Das Konzept der modernen »artgerechten« Ernährung, auf dem sämtliche Rezepte der Medical Cuisine beruhen, lässt sich mit den folgenden 13 Empfehlungen zusammenfassen:

- Essen Sie mindestens 400 Gramm Gemüse pro Tag, idealerweise mindestens ein Drittel davon als Rohkost; außerdem etwa 125 Gramm Obst, am besten zuckerarme Sorten wie Beeren.
- Nehmen Sie etwa 1 bis 1,2 Gramm Eiweiß pro Tag und Kilogramm Körpergewicht zu sich (falls Sie übergewichtig sind: Rechnen Sie mit Ihrem anzustrebenden Normalgewicht). Möglichst viel davon sollte aus pflanzlichen Quellen stammen.
- Reduzieren Sie die Tagesmenge an Kohlenhydraten. Die 250 Gramm, die die Deutsche Gesellschaft pro Tag empfiehlt, übersteigen den Bedarf der allermeisten von uns deutlich. Diese Menge benötigen nur Menschen, die körperlich schwer arbeiten. Für alle anderen gilt: Leicht aktive Menschen können bis zu 200 Gramm Kohlenhydrate täglich essen, übergewichtige Gesunde bis zu 150 Gramm. Wer bereits an ernährungsbedingten Krankheiten wie Typ-2-Diabetes leidet, sollte die Menge von 120 Gramm Kohlenhydrate pro Tag nicht überschreiten.
- Die Kohlenhydrate sollten aus gesunden Quellen stammen, wie zum Beispiel Hülsenfrüchten, Vollkornprodukten oder Kartoffeln, die in der Schale gekocht werden.
- Geizen Sie so weit wie irgend möglich an sogenanntem freien Zucker. Dieser steckt in großen Mengen beispielsweise in Softdrinks, Süßigkeiten, Kuchen, Gebäck und Vollmilchschokolade. Allein in einem 250-Milliliter-Glas Cola steckt bereits die empfohlene Höchstmenge von 25 Gramm freiem Zucker.
- Nehmen Sie mehr Omega-3- und weniger Omega-6-Fettsäuren zu sich. Dabei hilft ein »Ölwechsel«: Ersetzen Sie Öle mit einem ungünstigen Fettsäuremuster (zum Beispiel Sonnenblumen-, Distel- und Sojaöl) gegen solche, die viele gesunde Omega-3-Fettsäuren enthalten (besonders zu empfehlen sind Leinsamen-, Oliven- und Walnussöl).

- Essen Sie zwei- bis dreimal pro Woche fetten Fisch: Eine 50-Gramm-Portion genügt dabei völlig, um ausreichend von den günstigen Fettsäuren aufzunehmen, die Fisch liefert.
- Reduzieren Sie Ihren Fleischkonsum deutlich: Pro Portion sollten es maximal 150 Gramm sein, alles darüber hinaus belastet die Nieren. Die Höchstmenge pro Woche liegt bei ungefähr 500 Gramm. Auf Wurstwaren möglichst weitgehend verzichten – die Räuchersalze und sonstigen Zusatzstoffe sind für unseren Körper nicht günstig und gelten sogar als krebserregend.
- Konsumieren Sie täglich (möglichst heimische) Superfoods. Dazu gehören etwa Kohl, Beeren, Linsen, Nüsse und Leinsamen.
- Essen Sie so wenige Fertiggerichte wie möglich.
- Trinken Sie mindestens 1,5 Liter am Tag, idealerweise Wasser oder ungesüßten Kräutertee.
- Verzichten Sie weitgehend auf Alkohol. Die gerade noch tolerierbare Menge entspricht 10 Gramm am Tag für Frauen und 20 Gramm für Männer. 10 Gramm stecken in 250 Milliliter Bier oder 125 Milliliter Wein, 20 Gramm entsprechend in 500 beziehungsweise 250 Millilitern.
- Verlängern Sie die nächtliche Essenspause, also die Zeit zwischen der letzten Mahlzeit des einen und der ersten Mahlzeit des nächsten Tages, auf mindestens 12, idealerweise auf 16 Stunden. Lassen Sie auch sonst zwischen zwei Mahlzeiten mindestens vier Stunden vergehen und verzichten Sie weitgehend auf Snacks. Dies gilt auch für vermeintlich gesunde Lebensmittel, etwa die Zuckerbomben Trockenfrüchte.

WIE DIE ARTGERECHTE ERNÄHRUNG IN DIE REZEPTE KOMMT

Die Rezepte in diesem Buch helfen Ihnen dabei, dass der Umstieg auf eine »artgerechte« Ernährung leicht gelingt. Alle Gerichte der Medical Cuisine sind auf dieses Konzept hin optimiert, mal mehr, mal weniger stark. Denn klar ist: Eine Frikadelle lässt sich nicht in eine Gemüsepfanne verwandeln – und das muss auch nicht sein. Schließlich bieten alle deutschen Lieblingsgerichte genug Möglichkeiten, um



Sich gesund zu ernähren heißt nicht, auf Vielfalt verzichten zu müssen. Wer selbst kocht, hat viele Möglichkeiten.



Während weißes Mehl nur leere Kalorien liefert, steckt Vollkorn voller Vitalstoffe.

sie gesünder zu gestalten, ohne dabei ihre spezifischen Eigenarten aufzugeben. Dabei gilt: Alle noch so kleinen Verbesserungen an einzelnen Gerichten summieren sich am Ende – und verhelfen uns so zu mehr Gesundheit.

Bei der Rezeptentwicklung haben wir vor allem vier Strategien verfolgt, um die Gerichte auf »artgerecht« zu trimmen. Damit Sie Mahlzeiten kochen können, die Sie mit genau jenen Nährstoffen versorgen, die Sie als moderner Vertreter des *Homo sapiens* benötigen – und im Gegenzug das weglassen, was Ihrem Körper schadet.

Strategie 1: Ungünstige Zutaten verringern, wertvolle erhöhen

Weißmehl und -reis, Nudeln aus Hartweizengrieß, tierische Fette aus Wurst und Fleisch: All das tut dem Körper nicht gut. Daher haben wir in unseren Rezepten die Menge an diesen Lebensmitteln teils deutlich reduziert. So genügt beispielsweise in einer Bolognese schon sehr wenig Hack, um den geliebten Geschmack und auch die gewohnte Konsistenz zu erhalten.

Umgekehrt steckt in unseren Rezepten deutlich mehr von solchen Lebensmitteln, die dem Körper

guttun und von denen die meisten viel zu wenig essen. So haben wir etwa den Gemüseanteil in sämtlichen Gerichten erhöht. Dazu bringen wertvolle Toppings eine Extraportion Geschmack und Gesundheit in die Rezepte – etwa ein Esslöffel Leinöl oder eine Handvoll gehackte Nüsse. Dieses Plus an Gesundheitsstoffen ist ein Grund dafür, warum die Medical-Cuisine-Gerichte so gut sättigen.

Strategie 2: Ungünstige Zutaten clever ersetzen

Um das Verhältnis von wertvollen zu weniger wertvollen Lebensmitteln weiter zu verbessern, haben wir bei den meisten Rezepten bestimmte Zutaten zumindest zu einem gewissen Teil durch günstigere Varianten aus der gleichen Lebensmittelgruppe ausgetauscht – etwa raffiniertes Weizenmehl durch Dinkelvollkornmehl ersetzt, Hartweizennudeln durch Gemüse- oder Linsenpasta. Auch simpel: Zum Anbraten dient in unseren Rezepten häufig nicht Butter, sondern rein pflanzliches Rapsöl mit Buttergeschmack. Auf diese Weise steigt in den Gerichten der Anteil an Gesundem, ohne dass wir es geschmacklich überhaupt bemerken – und wenn, dann nur positiv.

Strategie 3: Den Nährstoffmix der Mahlzeiten verändern

Weil Menschen, wie oben gesehen, Allesfresser sind, kommen in den Medical-Cuisine-Rezepten alle Nährstoffe vor – wir setzen weder extrem auf Low Carb noch auf Low Fat. Allerdings verändern wir das Verhältnis der drei Makronährstoffe: Die Gerichte liefern deutlich mehr gesunde (pflanzliche) Eiweiße und ungesättigte Fette, dafür weniger Kohlenhydrate. Um das zu erreichen, lösen wir uns bei den Rezepten, wann immer möglich, vom klassischen Drei-Komponenten-Teller, der bislang auf deutschen Tischen dominiert. Darauf liegt meist eine ordentliche Portion Fleisch neben einer Riesemenge kohlenhydratreicher Beilagen wie Kartoffeln oder Nudeln und einer homöopathischen Dosis Gemüse oder Salat. Die Gerichte der Medical Cuisine dagegen rücken zunächst Gesundgaranten wie Gemüse und Hülsenfrüchte ins Zentrum. Dazu gibt es an zweiter Stelle eine ausreichende Portion gesunder Eiweißprodukte. Wenn Kohlenhydratreiches auf den Teller kommt, dann sind es Lebensmittel, die viele komplexe Kohlenhydrate enthalten, so wie Vollkornprodukte. Dieser Mix hat mehrere Vorteile: Er versorgt unseren Körper nicht nur mit allem Lebensnotwendigen, sondern sättigt zudem sehr gut und verringert dadurch das Risiko, dass wir zwischen den Mahlzeiten snacken.

Strategie 4: Vielfältiger würzen

Salz, Pfeffer, Muskat, dazu Petersilie, Schnittlauch und ab und an ein paar Blättchen Basilikum: Im Hinblick auf Gewürze und Kräuter herrscht in deutschen Küchen häufig eine erschreckend fade Eintönigkeit. Dabei sind diese Lebensmittelgruppen unabdingbar dafür, dass Gerichte schmecken UND gesund sind. Hier schaffen die Medical-Cuisine-Rezepte Abhilfe: Sie erweitern den Blick für die sensationelle heimische wie exotische Vielfalt an natürlichen Würzmitteln – von A wie Anis oder Ananasminze bis Z wie Zimt oder Zitronenthymian. Auf diese Weise liefern uns die Gerichte eine Extraportion sekundäre Pflanzenstoffe, Vitamine und ätherische Öle, die unserem Körper so guttun.

» Wer seine Ernährung langfristig umstellen will, braucht Strategien, die helfen, alte Essgewohnheiten durch neue zu ersetzen. Die Medical Cuisine hilft dabei.

Warenkunde: Gesunde Genussgaranten

Den Rezeptanpassungen, die wir für die Medical Cuisine vorgenommen haben, liegen vor allem sechs Lebensmittelgruppen zugrunde, deren positive Wirkungen auf den menschlichen Körper in Hunderten Studien belegt sind – und die damit laut der aktuellen Forschung das Leben verlängern können.

GESUNDGARANT 1: GEMÜSE UND KRÄUTER

Gut 70 Prozent der Deutschen geben an, täglich Möhren, Kohl und Co. zu essen – doch die empfohlene Mindestmenge von 400 Gramm erreicht gerade einmal knapp jeder Siebte. Dies zu ändern sollte das Hauptanliegen jeder Ernährungsanpassung sein. Aus diesem Grund stehen Gemüse und Kräuter im Zentrum der Medical-Cuisine-Rezepte.

In Gemüse und Kräutern stecken jede Menge sekundäre Pflanzenstoffe, die unter anderem die Zellen schützen, antibakteriell wirken, die Immunabwehr sowie die Herzgesundheit stärken und neuesten Untersuchungen zufolge auch Stoffwechselprozesse im Gehirn unterstützen. Ein spezieller sekundärer Pflanzenstoff, Sulforaphan, soll sogar gegen Krebs wirksam sein.

Davon abgesehen steckt Gemüse voller Ballaststoffe. Diese dienen den günstigen Darmbakterien als Futter, halten den Blutzuckerspiegel stabil, sättigen länger und mindern so das Risiko für Übergewicht beziehungsweise unterstützen adipöse Menschen dabei, es zu reduzieren. Entsprechend weisen zahlreiche wissenschaftliche Studien nach, dass eine hohe Ballaststoffaufnahme hilft, viele Zivilisationskrankheiten zu verhindern, wie etwa Diabetes, Divertikulitis und Darmkrebs.

Darüber hinaus versorgt uns Gemüse mit so ziemlich allen weiteren Mikronährstoffen, die wir brauchen – etwa Vitaminen und Mineralstoffen. Diesbezüglich besonders wertvoll ist heimisches

»Viele Menschen wissen, dass Obst und Gemüse gesund sind. Trotzdem essen sie viel zu wenig davon. Und andere »Superfoods« wie Hülsenfrüchte, Vollkornprodukte oder Omega-3-Fettsäuren kommen noch seltener auf den Tisch.



Frische Kräuter sind das kulinarische i-Tüpfelchen der Medical Cuisine.

Grünzeug, das die Großelterngeneration typischerweise auf den Tisch brachte – wenn auch aus heutiger Sicht meist ein bisschen zu lang gekocht und zu stark angedickt. Dazu gehören beispielsweise alle Kohlsorten (Weiß- und Rotkohl, Brokkoli, Rosen- und Blumenkohl), Zwiebelgewächse (Lauch, Knoblauch) und Wurzelgemüse (Möhren, Pastinaken, Rote Bete, Knollensellerie).

Ein Zuviel gibt es bei Gemüse übrigens nicht: Die positiven Effekte nehmen bis zu einer Menge von 500 Gramm am Tag stetig zu. Wer noch mehr isst, hat zwar keinen zusätzlichen Nutzen, aber auch keinen Nachteil. Denn Gemüse wirkt dank seines Volumens als gesunder Magenfüller – und ist damit ein Grund, warum die »artgerechte« Ernährung so gut sättigt.

GESUNDGARANT 2: HÜLSENFRÜCHTE

Auch bei dieser Lebensmittelgruppe können uns die Großeltern als Vorbild dienen: Bei ihnen standen Linsen, Bohnen und Erbsen regelmäßig auf dem Speiseplan. In der modernen Ernährung sollten wir

den kleinen Kraftpaketen diesen zentralen Platz unbedingt wieder einräumen und mehrfach pro Woche jeweils 50 Gramm davon essen – idealerweise sogar täglich. Diese Menge senkt laut Studien unter anderem die Wahrscheinlichkeit für Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Bluthochdruck und Darmkrebs. Der Grund: Hülsenfrüchte sind wahre Nährstoffwunder! Sie liefern beispielsweise pro 100 Gramm mehr als 20 Gramm wertvolles pflanzliches Eiweiß – und davon nehmen sieben von zehn Deutschen viel zu wenig zu sich. Und das, obwohl Studien zufolge alle Menschen davon profitieren würden, wenn sie mehr Proteine aus pflanzlichen Quellen essen. Ganz besonders gilt das für Menschen mit Risikofaktoren für Herz-Kreislauf-Erkrankungen und Diabetes.

Die Gleichung ist einfach: Je mehr wir vom »Wunderstoff« Pflanzeneiweiß konsumieren, desto geringer ist die Sterblichkeit. Umgekehrt gilt leider: Je mehr tierisches Eiweiß aus (rotem) Fleisch wir essen, desto schlechter ist die Prognose – besonders wenn es aus verarbeiteten Produkten wie Wurstwaren stammt.

Doch das ist längst nicht alles! Hülsenfrüchte bilden auch noch eine gute Quelle für Mineralstoffe wie Eisen, Kalium, Magnesium und Zink, die wir für unsere Knochen und Gelenke ebenso benötigen wie für sämtliche Organe und Stoffwechselprozesse. Und sie sind, mehr noch als Gemüse, wahre Ballaststoffbomben. Dadurch sättigen Hülsenfrüchte extrem gut und verhindern so, dass wir zwischen den Mahlzeiten snacken – was unter anderem die Fettverbrennung ankurbelt.

Tipp: Die von vielen gefürchteten Blähungen und Flatulenzen lassen sich leicht abwenden, wenn Sie Hülsenfrüchte nach dem Garen 30 bis 60 Minuten nachquellen lassen. Auf diese Weise reduzieren sich jene Stoffe, die für die blähende Wirkung verantwortlich sind. Und: Tasten Sie sich langsam an die empfohlene Menge heran!

GESUNDGARANT 3: OMEGA-3-REICHE LEBENSMITTEL

Eine Hauptursache dafür, dass die moderne westliche Ernährung uns krank macht, liegt in ihrem Fettsäureverhältnis. Dieses hat sich stark zugunsten ungünstiger Omega-6-Fettsäuren verschoben, die beispielsweise in Fertigprodukten und Snacks stecken. Die Folge: Drei von vier Menschen sind unterversorgt mit den gesunden Omega-3-Fettsäuren. Das ist schlimm, denn diese gehören zu den wichtigsten Substanzen überhaupt im Körper. Sie garantieren zum Beispiel, dass Nährstoffe ins Zellinnere kommen können. Dazu spielen sie bei fast allen anderen Prozessen im Organismus eine bedeutsame Rolle – von der Informationsübertragung im Gehirn bis hin zum Immunsystem.

Weil Omega-3-Säuren so wichtig sind, hat eine ausreichende Versorgung mit ihnen vielfältige positive Wirkungen auf unsere Gesundheit. Studien zufolge wirken sie entzündungshemmend und senken das Risiko unter anderem für Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Allergien, kognitive Einschränkungen und Depressionen. Dank all dem können auch Omega-3-Fettsäuren, in hohem Maß aufgenommen, unser Leben verlängern – so das Ergebnis aktueller Untersuchungen.

Die wichtigsten Omega-3-Fettsäuren sind Alpha-Linolensäure (ALA), Eicosapentaensäure (EPA) und Docosahexaensäure (DHA). ALA kann unser Körper nicht selbst herstellen, daher müssen wir sie ihm über die Nahrung zuführen. Die beiden anderen Omega-3-Fettsäuren kann der Körper, zumindest zu einem kleinen Teil, aus ALA bilden.

Gute Quellen für alle Omega-3-Fettsäuren sind in erster Linie gesunde Öle (insbesondere aus Leinsamen, Oliven, Walnüssen und Raps), fetter Fisch, Nüsse und Samen.

Wichtig zu wissen: Der Bedarf an Omega-3-Fettsäuren und die Aufnahmefähigkeit über den Darm sind individuell sehr verschieden. Deshalb sollte jeder seine persönliche Omega-3-Versorgung im Blut messen lassen – und gegebenenfalls in Absprache mit dem Arzt nachdosieren, beispielsweise über Nahrungsergänzungsmittel. Dies empfiehlt sich insbesondere für Menschen mit entzündlichen Erkrankungen wie Rheuma.

GESUNDGARANT 4: FERMENTIERTE LEBENSMITTEL

Fermentierte, also vergorene Lebensmittel schmecken nicht nur säuerlich, sondern auch »umami« – eine beliebte herzhaft-geschmackliche Qualität, die sonst vor allem Fleisch und reifer Käse aufweisen. Damit helfen uns Joghurt, Kefir, Sauerkraut, Mispaste, Tempeh und Kombucha-Tee nicht nur, die Lust auf den Genuss von Fleisch zu befriedigen – ohne welches zu essen. Auch für unsere Gesundheit sind diese Nahrungsmittel äußerst günstig: Sie enthalten Mikroorganismen, die die Vielfalt unserer Darmflora fördern und kurzkettige Fettsäuren bilden, die unsere Nervenzellen brauchen. Außerdem fördern sie die Aufnahme von Vitaminen und Mineralien. Und sie helfen dem Körper dabei, Eiweiß zu verdauen. Darüber hinaus halten sie unser Immunsystem fit, wirken antibakteriell, hemmen Darmentzündungen und weitere inflammatorische Erkrankungen wie Neurodermitis – und können offenbar sogar Angststörungen mindern.

Weil wir die Mikroorganismen fermentierter Produkte so nötig brauchen, heißen diese auch

»probiotisch«, was so viel bedeutet wie: »für das Leben«. Bei all dem verwundert es kaum, dass die Menschen in Japan, wo Fermentiertes täglich auf den Tisch kommt, weltweit die höchste Lebenserwartung haben.

GENUSSGARANT 5: VOLLKORNPRODUKTE

Sogenannte leere Kohlenhydrate, die in großen Mengen beispielsweise in Weißmehlprodukten stecken, liefern dem Körper kaum etwas außer Energie. Und die verbrennen die meisten von uns nicht, weil sie sich schlichtweg zu wenig bewegen. Dadurch fährt der Blutzucker Achterbahn, der Fettstoffwechsel wird ausgebremst und die nicht verbrauchte Energie sammelt sich in den körpereigenen Fettdepots am Bauch.

Vollkornprodukte dagegen enthalten noch die Randschichten des Getreidekorns – und damit viele Ballaststoffe. Diese komplexen Kohlenhydrate beschäftigen unsere Verdauung länger. Dadurch sättigen Vollkornprodukte besser, der Blutzuckeranstieg fällt moderater aus und es entsteht weniger Heißhunger. Darüber hinaus liefern Vollkornprodukte wertvolles pflanzliches Eiweiß sowie Mineralstoffe und Vitamine. Entsprechend zeigen Studien: Wer bei Brot, Nudeln, Reis und Co. regelmäßig auf die Vollwertvariante setzt, reduziert das Risiko für viele Zivilisationskrankheiten deutlich, insbesondere das für Stoffwechselerkrankungen wie Diabetes.

Rund 100 Gramm Vollkornprodukte sollten Sie pro Tag essen. Bei dieser Menge verringert sich die Mortalität Forschern zufolge um etwa 25 Prozent. Ideal sind besonders Vollkornhaferflocken, denn sie enthalten eine extrem gesunde Ballaststoffart, sogenannte Beta-Glucane. Diese wirken blutzuckersenkend und stimulieren die hilfreichen Fresszellen unseres Immunsystems.

GESUNDGARANT 6: ZUCKERARMES OBST

An apple a day keeps the doctor away: Diesen Spruch kennt wohl jeder. Und tatsächlich stecken in Früchten jede Menge Gesundheitsstoffe, die unser Körper braucht, um ordnungsgemäß funktionieren zu können. Besonders günstig sind zuckerarme, inten-

siv farbige Obstsorten, beispielsweise Beeren. Für das kräftige Rot und Violett der Früchte sorgen sekundäre Pflanzenstoffe, die viele unserer Organe bei ihrer Arbeit unterstützen. Außerdem wirken diese Stoffe antibakteriell, immunstärkend sowie antientzündlich und helfen darüber hinaus auch noch gegen Diabetes und Bluthochdruck.

Aber Achtung: Anders als vielerorts propagiert genügen bereits 125 Gramm Obst pro Tag, um von den positiven Wirkungen zu profitieren. Größere Mengen – oder sehr zuckerreiche Früchte wie Bananen und Mangos – belasten unseren Körper mit allzu viel Fruktose. Diese Zuckerart geht bei der Verstoffwechslung nicht direkt ins Blut, sondern nimmt einen Umweg über die Leber. Dort wird Fruktose in Fettsäuren umgewandelt, die dann eingelagert werden. Damit fördert zu viel Fruchtzucker die Entstehung einer Fettleber – und wird zum Ausgangspunkt einer Negativspirale, an deren Ende viele Zivilisationskrankheiten wie Diabetes, Leberkrebs oder Bluthochdruck stehen. Weiterer Nachteil: Fruchtzucker sättigt nicht, sodass wir uns schnell überessen.

Nun, da Sie wissen, warum genau die Rezepte in diesem Buch so heilsam sind, dürfte sich für viele die Frage stellen, wie sie die Umstellung auf die Medical Cuisine angehen sollten. Genau das werden wir auf den nächsten Seiten erklären.

»» Wissenschaftliche Studien belegen, dass schon wenige Veränderungen im Ernährungsalltag immense gesundheitliche Auswirkungen haben.

Von der Theorie zur Praxis: Die Macht der kleinen Schritte

Die Wissenschaft ist eindeutig: Wer sich kleine Ziele setzt und diese langsam angeht, hat auf lange Sicht den größten Erfolg. In der Realität aber versuchen die meisten von uns das Gegenteil, insbesondere im Bereich der Ernährung: Sobald wir die negativen Folgen eines unguten Essverhaltens am eigenen Leib spüren, also etwa Gewicht zulegen, Diabetes bekommen oder uns schlicht dauermüde fühlen, möchten wir unseren kulinarischen Alltag von jetzt auf gleich um 180 Grad drehen. Wir werfen das Hackfleisch in den Müll, packen den Kühlschrank voll mit Gemüse, Haferdrink und Joghurt – und ersetzen Dosenfisch und Weizenmehl in der Speisekammer durch Leinsamen und Hülsenfrüchte ...

Indes: So hochmotiviert wir anfangs auch sein mögen, so zuverlässig scheitert langfristig jeder, der seinen Küchenalltag auf diese Weise ändert. Dies hat einen einfachen Grund: Wir Menschen sind biologisch und entwicklungsgeschichtlich nicht für drastische Veränderungen gemacht – insbesondere nicht für solche, die unsere Ernährung betreffen. Nur wer genau versteht, warum das so ist, wird mit der Medical Cuisine Erfolg haben, also dauerhaft genussvoller und gesünder essen.

Hier zunächst die zwei wichtigsten Erklärungen dafür, warum Sie die Revolution in der Küche langsam angehen sollten.

RADIKALE VERÄNDERUNGEN MACHEN UNS DAS GEHIRN ZUM FEIND

Die meisten Essensentscheidungen treffen wir, ohne groß darüber nachzudenken. So laufen die meisten von uns beim samstäglichen Streif durch den Supermarkt die gewohnten Pfade ab, packen wie immer Weizenbrot, Tiefkühlpommes, Gummibärchen und Chips in den Wagen, ohne die gesünderen Alternativen überhaupt zu bemerken. Oder genießen jeden

» Statt von heute auf morgen alles anders zu machen, sollten Sie lieber viele kleine Schritte gehen. Auf diese Weise erreichen Sie Ihr Ziel viel leichter.



Gewohnheiten lassen sich ändern – das gilt auch für neue gesunde Essgewohnheiten.

Sonntagabend zum Tatort eine Tafel der Lieblingsschokolade, einfach weil die eben zum Krimi gehört wie Kräuter in die Frankfurter Grüne Soße.

Die Hirnforschung weiß inzwischen, woran das liegt: Unser Gehirn liebt Routinen, weil sie ihm helfen, Energie zu sparen. Denn automatisierte Entscheidungen laufen in einer evolutionsbiologisch vergleichsweise alten Region unseres Oberstübchens ab, auf – stark vereinfacht gesprochen – sehr kurzen Wegen. Jede bewusste Entscheidung dagegen, etwa wenn wir statt weißem Reis die Vollkornvariante wählen, beansprucht eine jüngere Region unseres Gehirns, die für die komplizierteren Denkprozesse zuständig ist. Für jene Entscheidungen also, die für uns nachvollziehbar geschehen und die wir dadurch bewusst wahrnehmen. Weil diese Prozesse langsamer ablaufen, muss unser Gehirn mehr Energie für sie aufwenden.

Da Nahrung für beinahe alle Lebewesen dieser Erde bis heute Mangelware ist und sie es auch für

uns Menschen lange Zeit war, hat die Evolution unser Gehirn auf Energiesparen hin ausgerichtet. Wie ein Fahrspurassistent im Auto drängt es uns daher mit allen Mitteln, die ihm zur Verfügung stehen, so oft wie möglich gewohnte Pfade zu gehen. Wer also eine allzu radikale Umkehr seines Ernährungsverhaltens unternimmt, versetzt sein Gehirn damit in einen Alarmmodus, weil es plötzlich viel Energie für neue, bewusste Entscheidungen verbrauchen muss. Und damit macht man sich sein Oberstübchen zum Feind.

Die Folge: Das Gehirn versucht mit aller Macht, uns die alten Gewohnheiten wieder aufzudrängen. Wie erfolgreich es damit ist, weiß jeder, der einmal eine Diät unternommen hat. Bereits nach wenigen Tagen wirkt Hochkalorisches so begehrenswert wie der schönste Partner auf Erden – und aus einem Butterkeks im Meeting wird das leckerste vorstellbare Lebensmittel der Welt, obwohl wir das Gebäck normalerweise links liegen lassen würden. Einfach

deshalb, weil unser Gehirn ein regelrechtes Dauerfeuer aus »ISS!-DAS!-JETZT«-Signalen sendet.

Kurz: Wer zu viel auf einmal will, also beispielsweise als Fleischfan von einem Tag auf den anderen auf vegane Ernährung umstellt, wird damit grandios scheitern. Wer die Veränderung dagegen langsam und in kleineren Schritten angeht, verhindert, dass sein Gehirn überhaupt eine vermeintliche Alarmsituation bemerkt.

RADIKALE VERÄNDERUNGEN IGNORIEREN UNSERE EVOLUTIONÄRE PRÄGUNG

Unsere Lieblingsgerichte stammen häufig aus unserer Kindheit – und überschneiden sich meist mit den Vorlieben von Mutter und Vater. Dass unsere Eltern bestimmen, was wir besonders gern mögen, ist nichts Neues. Was dagegen die wenigsten ahnen: Die Evolution prägt unser Essverhalten noch sehr viel stärker. Hinter vermeintlich individuellen Vorlieben stecken in Wahrheit evolutionsbiologische Programme, die sich vor Tausenden Jahren herausgebildet haben und bis heute in hohem Maße darüber entscheiden, was wir mögen – und was nicht.

Das bedeutet für jede Ernährungsumstellung: Nur wenn wir diese Programme kennen, können wir langfristig Erfolg haben. Weil wir nur dann verstehen, warum wir essen und wie wir essen. Und weil wir vor allem wissen, wie wir bewusst gegensteuern können, damit die Programme nicht zur Falle werden. Denn die Evolution geschieht extrem langsam: Sie kann nicht Schritt halten mit dem Tempo und dem Umfang, in dem sich unser Lebensraum in den vergangenen 150 Jahren gewandelt hat. Das ist der Grund, weshalb unsere evolutionäre Prägung und die moderne westliche Ernährung nicht zueinanderpassen: Unser Körper ist einfach noch optimiert auf ein Dasein in der Savanne unter Mangelbedingungen, während wir längst in einer Gesellschaft des lang unvorstellbaren Überflusses leben.

Wir müssen darauf hinarbeiten, die moderne Lebensweise mit den evolutionären Programmen zu versöhnen, indem wir öfter unserer Natur gemäß essen – in einem Umfeld, das in beinahe nichts mehr natürlich ist. Das Gute: Genau diese Aufgabe

übernehmen die Rezepte in diesem Buch für Sie. Wie genau, werden die folgenden Seiten zeigen. Wir stellen Ihnen nun nämlich die vier wichtigsten evolutionsbiologischen Programme vor, erklären, wie sie unser Essverhalten bis heute beeinflussen – und wie die Rezepte in diesem Buch unser evolutionäres Erbe beachten.

EVOLUTIONSBIOLOGISCHES ERBE, TEIL 1: DIE FETT-ZUCKER-GIER

Kaum ist die Chipstüte geöffnet, ist sie auch schon leer – ganz egal, wie satt wir auch sein mögen. Knabberkram geht immer. Die Erklärung der Forschung für dieses Phänomen ist so simpel wie gemein: Wenn ein Lebensmittel etwa zur Hälfte aus Kohlenhydraten und zu einem Drittel aus Fett besteht – wie eben Chips –, läuft die Dopaminausschüttung des Gehirns im Turbogang. Mümmeln wir also Snacks, fühlen wir uns dabei so gut, dass wir wie Süchtige immer mehr von dem »Stoff« wollen. Dass wir dabei zugreifen können, ohne uns irgendwann überfüttert zu fühlen, liegt an einem zweiten Mechanismus, den dieses spezifische Nährstoffverhältnis auslöst: Es werden Prozesse gestoppt, die sonst normalerweise ein Sattgefühl auslösen.

Lange trug diese Fett-Zucker-Gier zur Arterhaltung des Menschen bei. Denn unsere Vorfahren brauchten zum einen schnell verfügbare Energie aus Kohlenhydraten, um etwa auf der Jagd sprinten zu können. Und zum anderen benötigten sie Fett, um es in den körpereigenen Fettdepots zu speichern und auf diese Weise die teils wochenlangen Phasen des Nahrungsmangels zu überstehen. Es machte also lange Zeit Sinn, dass Menschen hemmungslos essen konnten, wenn beide Nährstoffe – Fett und Zucker – einmal gleichzeitig verfügbar waren.

Heute nutzt die Nahrungsmittelindustrie dieses evolutionäre Programm für ihre Zwecke, indem sie immer mehr Produkte mit dem spezifischen Kohlenhydrat-Fett-Verhältnis in die Regale bringt. Sie macht uns auf diese Weise zu einer Art Laborratten in einem riesigen Feldversuch – mit der Frage, wie lange wir wohl weiterhin konsumieren, obwohl uns das permanente Essen dick und krank macht.

Wie die Medical Cuisine die Fett-Zucker-Gier ausschaltet

Bei den Rezepten für dieses Buch haben wir auf ein Nährstoffverhältnis geachtet, bei dem der Anteil an Eiweiß und gesunden Fetten möglichst hoch ist, der von Kohlenhydraten dagegen möglichst niedrig. Dementsprechend können Sie sich an unseren Gerichten also gar nicht überessen, denn ein solcher Mix triggert die Fett-Zucker-Gier nicht. Im Gegenteil: Eiweiß sättigt besonders gut, sodass Sie eher schneller genug haben als üblich.

EVOLUTIONSBIOLOGISCHES ERBE, TEIL 2: DIE NEOPHOBIE

Beinahe jeder von uns weiß oder ahnt zumindest, wie ungünstig unser modernes Essverhalten ist. Und trotzdem bleiben wir lieber beim Marmeladentost zum Frühstück und Bratkartoffeln in der Kantine, statt uns morgens Haferbrei zu kochen und mittags den veganen Gemüseauflauf zu testen. Neben dem aufs Energiesparen ausgerichteten Gehirn hat dieses Verhalten eine weitere evolutionäre Ursache: die sogenannte Neophobie, Angst vor Neuem.

Der Sinn dahinter: Hätten wir Menschen uns umstandslos alles in den Mund gesteckt und geschluckt, was uns über den Tag hinweg begegnete, wären wir sicher auch ab und zu auf Verdorbenes oder sogar Giftiges gestoßen. Daher reagieren wir empfindlich auf alles, was wir nicht kennen, schließlich könnte es uns potenziell gefährlich werden. Besonders stark ist die Abneigung gegen Bitteres und Saures, denn diese Geschmacksqualitäten treten in einer natürlichen Umgebung häufig bei Ungenießbarem auf (siehe Seite 19).

In Reinkultur können wir die Neophobie bei Kindern beobachten: Kommt Unbekanntes auf den Tisch, ist die Wahrscheinlichkeit groß, dass sie es rundheraus ablehnen. Es ist also absolut normal, wenn Sie sich anfangs schwertun mit ungewohnten Lebensmitteln. Wenn Ihnen der Naturjoghurt anstelle des gesüßten Fertigprodukts erst einmal nicht schmeckt und Sie unbekannte Superfoods, wie zum Beispiel Kimchi, den eingelegten Kohl der Koreaner, kaum herunterbekommen.

»» Unsere Zunge und unser Gehirn brauchen Zeit, um sich an neue Geschmäcker zu gewöhnen. Die Medical Cuisine holt daher jeden da ab, wo er gerade steht.



Es gibt Geschmäcker, die wir einfach lieben. Wer das weiß, kann mit seinem Körper arbeiten, nicht gegen ihn.

Wie die Medical Cuisine die Neophobie ausschaltet

So, wie es bei Medikamenten seit jeher Usus ist, machen wir es in diesem Buch mit gesunden Lebensmitteln: Wir schleichen sie langsam ein, bis die Menge erreicht ist, die uns am besten dabei hilft, gesund zu bleiben oder es zu werden. Im Unterschied zu üblichen Rezeptsammlungen, die Gerichte meist komplett aus Superfoods gestalten, mischen wir Gesundes unter gewohnt Geliebtes, das meist ein wenig ungünstiger für uns ist. Beispiel Bratkartoffeln: Wenn wir für dieses Gericht, wie wir es gelernt haben, ausschließlich Erdäpfel nutzen, führen wir unserem Körper jede Menge leere Kohlenhydrate zu. Ersetzen wir aber einen Teil der Kartoffeln durch die ähnlich schmeckenden Wurzelgemüse Topinambur oder Pastinake, wird daraus ein deutlich gesünderes Essen. Denn beide liefern extrem viele wertvolle Ballaststoffe. Und indem wir nicht komplett auf die neuen Lebensmittel setzen, verhindern wir gleichzeitig, dass die Neophobie greifen kann. Denn unser Gaumen schmeckt vor allem Bekanntes, sodass wir das angepasste Gericht mit seinem besseren Nährstoffmix garantiert mögen.

Um jeden dort abzuholen, wo er ernährungstechnisch gerade steht, haben wir die Rezepte stufenweise gestaltet – wobei der Gesundheitsanteil immer größer wird. Dadurch können Sie bei jedem Gericht selbst entscheiden, wie viel Neues Sie jeweils wagen wollen, ob Sie also lieber die Anfänger- oder die Fortgeschrittenenvariante wählen. So lernen Sie die Medical Cuisine wie eine neue Sprache von der Pike auf, bis Sie irgendwann ein richtiger Profi der genussvoll heilsamen Küche sind.

- **Stufe 1: Das Grundrezept.** Wer bisher eher ungesund gelebt und viel mit Fertiggerichten gearbeitet hat, beginnt beim Umstieg auf die Medical Cuisine mit den Grundrezepten. Sie schmecken selbst den größten Neophobikern – wie uns Testesser beim Probekochen mehrfach bestätigt haben. Die Grundrezepte eignen sich damit auch für große Runden: Wer beispielsweise das Wiener Saftgulasch (siehe Seite 207) als Sonntagsgericht für die ganze Familie kocht,

wird nach dem Essen in lauter glückliche Gesichter schauen – selbst wenn stadtbekannte Skeptiker in Sachen gesunder Ernährung mit am Tisch sitzen.

- **Stufe 2: Die alternativen Varianten.** Auf jedes Grundrezept folgt ein Vorschlag, wie sich der Klassiker weiter optimieren lässt. Diese Varianten führen hin zu einer optimalen »artgerechten« Ernährung, bilden also die Grundlage einer Alltagsküche, die wir langfristig alle umsetzen sollten. Der Anteil pflanzlicher Lebensmittel ist in diesen Rezepten sehr hoch, viele Varianten sind sogar komplett vegan. Dazu fällt die Kohlenhydratmenge noch geringer aus als in den gesunden Grundrezepten – zugunsten von mehr Eiweiß und gesunden Fetten.

Die Rezepte für Fortgeschrittene sollten das Ziel sein, auf das Sie hintrainieren. Der Weg dahin ist leicht: Wenn Sie ein Grundrezept etwa fünfmal gekocht haben, versuchen Sie sich an der Variation. Nach etwa einem Jahr, das können wir garantieren, werden Sie die Top-Gesund-Rezepte nicht mehr missen wollen. Einfach weil Sie Ihren Gaumen an natürliche Lebensmittel gewöhnt haben – und diese dann viel mehr genießen als die künstlichen Produkte der Nahrungsmittelindustrie mit ihrem ungesunden Nährstoffmix.

EVOLUTIONS BIOLOGISCHES ERBE, TEIL 3: DER MERE-EXPOSURE-EFFEKT

Die Natur hat uns eine Art Gegenspieler zur Neophobie mitgegeben. Ein Programm, das sicherstellt, dass wir das Unbehagen an neuen Lebensmitteln überwinden – wenn wir sie nur oft genug innerhalb kurzer Zeit probieren. Dieser sogenannte Mere-Exposure-Effekt lässt sich übersetzen mit »Effekt des bloßen Kontakts«. Er bildet die Grundlage dafür, dass eine essenstechnische frühkindliche Prägung überhaupt möglich ist. Wie der Mere-Exposure-Effekt wirkt, lässt sich wieder gut an Babys beobachten: Wenn diese das erste Mal Zucchini bekommen, schauen die meisten so, als wollten ihre Eltern sie vergiften. Bekommt der Nachwuchs das pürierte Gemüse aber immer wieder aufgetischt, mag er den

»» Wer zu den richtigen Nährstoffen greift, bleibt länger satt und aktiviert damit körpereigene Prozesse, die helfen, bis ins hohe Alter gesund zu bleiben.

Brei in den allermeisten Fällen irgendwann – im Durchschnitt dauert es 15 bis 30 Versuche, bis es so weit ist. Allerdings dürfen die Abstände zwischen den Kostproben nicht zu lang sein, sonst kann der Mere-Exposure-Effekt nicht greifen.

Das Gute: Dieses Programm funktioniert auch bei Erwachsenen, glücklicherweise sogar schneller als bei Babys und Kindern. Meist genügen im fortgeschrittenen Alter schon fünf Versuche, bis wir Gesundfood, beispielsweise Pasta aus Linsenmehl, zumindest erträglich finden. Und nach etwa fünf weiteren Kostproben mögen wir es dann oft sogar richtig gern.

Wie die Medical Cuisine den Mere-Exposure-Effekt nutzt

Wir grenzen uns deutlich von Kochbüchern ab, die mit Titeln locken wie: »Superfoods – Die 300 gesündesten Lebensmittel in 100 Rezepten«. Denn solche Ratgeber lassen die Wirkweise des Mere-Exposure-Effekts komplett außer Acht. Schließlich kann kein Mensch der Erde Hunderte Lebensmittel so häufig auf den Tisch bringen, dass dieses Programm überhaupt greifen kann – schließlich sollte doch die Zeit zwischen den einzelnen Kostproben möglichst gering sein. Aus diesem Grund haben wir uns auf einige Dutzend Gesundgaranten (siehe Seite 30 ff.) konzentriert, die in den verschiedenen Rezepten immer wieder vorkommen. Damit stellen wir sicher, dass Sie die gesunden Neuen regelmäßig auf dem Teller haben – und sich Ihr Körper schnell an sie gewöhnt.

EVOLUTIONSBIOLOGISCHES ERBE, TEIL 4: DIE FÄHIGKEIT ZUM FASTEN

Der Hungertod war über Jahrhunderttausende hinweg das Hauptproblem der Menschen. Daher hat uns die Evolution ein spezielles Programm eingepägt, mit dessen Hilfe wir im Extremfall mehrere Wochen ohne Nahrung auskommen können. Essen wir lange nichts, stellt unser Körper um auf die sogenannte Ketose. Er verstoffwechselt dann in der Leber Fett und produziert dabei Ketonkörper, spezielle Fettsäuremoleküle, die sich besonders leicht in Energie umwandeln lassen.



Wenn sich in »Fastenpausen« der Appetit regt, hilft es, viel zu trinken.

Das Spannendste daran: Wir können Mangelzeiten nicht nur überleben, sondern wir brauchen sie sogar, um lang gesund zu bleiben. Denn unser Körper nutzt die Essenspausen, um Zellabfall zu entsorgen. Mit einer Art körpereigenen Müllabfuhr baut er beispielsweise beschädigte Eiweiße und sonstige Zellbestandteile ab und nutzt einen Teil davon ebenfalls zur Energiegewinnung – oder aber als neues Baumaterial, beispielsweise für Zellwände. Ein ausgeklügeltes Recyclingsystem.

Wenn wir permanent snacken, bleibt das körpereigene Recycling aus. Und statt den Zellmüll zu entsorgen oder zu verwerten, können sich aus ihm Ablagerungen im Gehirn bilden, die als eine Ursache für Demenz gelten.

Wie die Medical Cuisine dabei unterstützt

Weil die Rezepte in diesem Buch so gestaltet sind, dass die Portionen sehr gut sättigen, helfen sie Ihnen, zwischen den Mahlzeiten regelmäßige Mini-Essenspausen einzulegen. Denn wer satt ist, hat keinen Heißhunger – und snackt daher deutlich weniger. Das Tolle daran: Unsere körpereigene Müllabfuhr tritt bereits dann auf den Plan, wenn wir zwischen den Mahlzeiten vier Stunden gar nichts essen. Das heißt: Wer sich zwei- bis dreimal am Tag ordentlich satt isst, tut seinem Körper doppelt Gutes. Zum einen nimmt er über den Tag gesehen erwiesenermaßen weniger Kalorien zu sich als ein Dauersnacker und zum anderen setzt er die nützlichen Selbstreinigungsprozesse in Gang.

Jetzt sind Sie am Zug: Die Revolution in der Küche



Das wahre Geheimnis der Medical Cuisine: selbst kochen.

Die vorangegangenen Seiten haben gezeigt, dass die Rezepte in diesem Buch eine gute Ausgangsbasis bieten, um sich auf den Weg zu einer geschmackvolleren, heilsamen Ernährung zu machen. Denn sie beziehen unser evolutionäres Erbe ebenso ein wie unsere Sehnsucht nach Genuss. Gehen müssen Sie diesen Weg schlussendlich jedoch für sich allein. Schließlich können wir als Spitzenkoch und Ernährungsmediziner nicht täglich bei Ihnen in der Küche stehen, um Sie zu begleiten – auch wenn wir das natürlich gerne täten.

Eines ist klar: Gesunde Lieblingsgerichte von Bolognese über Eintopf bis hin zu Kaiserschmarrn gibt es nicht zum Nulltarif. Deshalb, in aller Offenheit: Ein paar Zugeständnisse muss jeder machen, der die Medical Cuisine im Alltag umsetzen und auf diese Weise gut für sich sorgen will. Allerdings sind die Voraussetzungen, die Sie für die neue Art des Kochens schaffen müssen, übersichtlich. Jeder, der es wirklich will, wird sie bewältigen.

VORAUSSETZUNG 1: ÖFTER SELBST KOCHEN

Ein paar Pülverchen ins Wasser geben, eine Dose öffnen oder Tüten aufreißen – damit lässt sich nichts Leckeres und schon gar nichts Heilsames kochen. Auch fertige Mahlzeiten in Bioqualität sind keine Lösung, da die Nährstoffzusammensetzung in den allermeisten Fällen ungesund bleibt – auch wenn die Qualität der Zutaten besser ist.

Entsprechend belegen Studien, wie sehr uns das Nichtkochen schadet. Wer sich gar nicht oder höchstens einmal pro Woche an den Herd stellt, nimmt nicht nur deutlich mehr Kalorien zu sich als jemand, der regelmäßig schnippelt und brutzelt, sondern konsumiert auch vergleichsweise mehr schlechte Fette und freien Zucker, mit denen die Industrie die allermeisten ihrer Produkte versetzt. Da

diese »Nährstoffe« unserem Körper nachweislich nicht guttun, wundert eine weitere wissenschaftliche Erkenntnis kaum noch: Kochvermeider sind wesentlich häufiger übergewichtig – und weisen zudem öfter einen gefährlich hohen Körperfettanteil auf als Vergleichspersonen, die viel selbst kochen.

Umgekehrt liegen auch die Vorteile des Selberkochens deutlich auf der Hand. Zum einen können wir nur, wenn wir regelmäßig zu Schälmesser und Kochlöffel greifen, die Empfehlungen der modernen Ernährungsmedizin umsetzen – beispielsweise jene, mindestens 25 verschiedene Sorten Gemüse, Salat, Nüsse und Kräuter pro Woche zu uns zu nehmen. Diese Vielfalt lässt sich mit keinem Fertigprodukt der Welt sicherstellen. Zum anderen: Wer selbst kocht, kann das Verhältnis der Nährstoffe zueinander so anpassen, wie es für eine »artgerechte« Ernährung nötig ist – und wie es unsere Rezepte vorsehen. Last, but not least: In selbst zubereiteten Gerichten finden sich keine künstlichen Zusatzstoffe wie Geschmacksverstärker, Bindemittel und Aromen. Diese nicht selten gesundheitsgefährdenden Helfer der Lebensmittelindustrie hat nämlich glücklicherweise niemand in seiner Küche stehen. Wohl aber natürliche Würzmittel, die uns guttun, wie zum Beispiel Curry und Co.

VORAUSSETZUNG 2: MEHR ZEIT FÜRS ESSEN EINPLANEN

Selbst kochen hilft zudem dabei, eine weitere Voraussetzung zu erfüllen, damit die Medical Cuisine gelingt: Es räumt der Ernährung jenen zentralen Stellenwert ein, den sie verdient – und den sie über Jahrtausende hinweg innehatte.

Wer sich die Zeit nimmt, um mit den Medical-Cuisine-Rezepten Lieblingsgerichte neu zu interpretieren, wird diese nicht einfach schnell mal nebenbei herunterschlingen und im schlimmsten Fall hektisch im Stehen essen wollen. Denn was uns Mühe kostet, möchten wir präsentieren. Wir wollen uns Anerkennung einholen, Zeit und auch Geld dafür investiert zu haben. Bei gemeinsamen Mahlzeiten mit unseren Lieben ist all das automatisch garantiert.

Positiver Nebeneffekt: Wer der Ernährung ihren gebührenden Raum gibt, prägt seine Kinder automatisch auf »gesund«. Denn auf diese Weise lernt der Nachwuchs, dass Kochen und gemeinsame Mahlzeiten einen wichtigen Bestandteil im normalen Tagesablauf bilden. Damit, so zeigen wissenschaftliche Studien, steigt die Wahrscheinlichkeit enorm, dass sich Sohn und Tochter später ebenfalls regelmäßig an den Herd stellen und ihr Essen langsam genießen – selbst dann, wenn sie sich als Jugendliche mit der Peergroup am Fast-Food-Restaurant treffen und ausschließlich Burger, Chips und Cola zu essen scheinen. Wer seine Kinder gut geprägt hat, kann sicher sein: Diese Phase geht vorüber.

Tipp: Falls es Ihnen aller Einsicht zum Trotz schwerfällt, sich Zeit fürs Kochen und Essen freizuschaffen, notieren Sie sich dafür Termine im Kalender – so wie es viele von uns für ihre Sporteinheiten schon ganz selbstverständlich tun, die sonst in der Alltagshektik hintenüberfallen würden. Anfangs dürfte es sich seltsam anfühlen, für Samstag, 11–14 Uhr, »Kochen und Essen« einzutragen. Doch genau das hilft ungemein, die gesündere, genussvollere Ernährung fest im Alltag zu verankern.

VORAUSSETZUNG 3: MEHR GELD FÜR LEBENSMITTEL AUSGEBEN

Ähnlich schwer wie die Aufgabe, mehr Zeit fürs Einkaufen, Kochen und Essen zu erübrigen, dürfte es den meisten fallen, ihr Portemonnaie weit zu öffnen, um hochwertige Lebensmittel zu kaufen. Darin sind wir Deutschen tatsächlich derart ungeübt, dass uns im Ausland diesbezüglich ein wirklich mieser Ruf vorausseilt. Wer etwa längere Zeit in Italien lebt und dort regelmäßig über einen der herrlichen Wochenmärkte schlendert, hört zuverlässig irgendwann zwischen Orangen und Basilikum die Feststellung: »Sie kommen aus Deutschland? Das ist doch der Komposthaufen Europas! Dort können Sie den Leuten noch das schlechteste Gemüse verkaufen ...«

Wir gelten vielerorts tatsächlich als DIE Schnäppchenjäger schlechthin – eine Art Resteverwerter, die alles essen, was sonst nirgendwo eine Chance hätte, auf dem Teller zu landen.

Bevor Sie empört aufschreien: An dieser vernichtenden Einschätzung ist leider einiges dran. Nur etwa elf Prozent der Konsumausgaben entfallen in deutschen Haushalten auf Lebensmittel und Getränke. Damit gehört Deutschland im europäischen Vergleich zu den Schlusslichtern – selbst dann, wenn man das hohe Lohnniveau hierzulande miteinrechnet. Nahrung ist bei uns schlicht zu billig! Darunter leiden die Qualität der Waren – und ihre Produzenten. Denn Landwirte unterliegen im Preiskampf mit den Discounterketten zuverlässig und können vom Ertrag ihrer Arbeit häufig kaum mehr leben.

Dieses Dilemma lässt sich leicht lösen – indem Sie sich vornehmen, wirklich zuallerletzt am Essen zu sparen. Schließlich sollte doch der Satz: »Gutes hat eben seinen Preis« vor allem für das gelten, was wir uns buchstäblich einverleiben, was uns nährt. Und erst danach für Schmückendes, das dem Leben Glanz verleiht, wie Kleidung, Möbel oder Autos.

Klar: Sich vom Schnäppchenjäger zum Wochenmarktfan zu wandeln dürfte eine gewisse Zeit dauern – und das ist auch völlig in Ordnung. Langfristig aber sollten Sie dahin kommen, beim Lebensmittelkauf die Qualität ganz selbstverständlich vor den Preis zu setzen. Ein erster bewusster Bummel über den Markt, insbesondere im Sommer, kann dabei helfen. Kaum eine Ware ist hier verpackt. Damit zeigen die Auslagen, was Lebensmittel eigentlich sein sollten: ein buntes, duftendes Fest für Augen und Nase, vor allem aber natürlich für den Gaumen.

»» Bio ist gut, aber auch viele regionale Produkte entstehen unter besten Bedingungen, sind daher besonders wertvoll.

Die Erfahrung zeigt: Wer ein paar Mal geschnuppert und probiert hat, wird das günstigere, aber fade Gemüseallerlei der Discounter nicht mehr so leicht in den Einkaufswagen legen, ebenso wenig wie Fertigprodukte, an denen nur die Verpackungen bunt und lockend sind.

Wichtig: Besonders wertvoll sind Lebensmittel, wenn sie regional und in Bioqualität hergestellt wurden. Denn Bioware enthält mehr sekundäre Pflanzenstoffe, also jene Substanzen, die für Duft und Aroma von Obst, Gemüse und Hülsenfrüchten verantwortlich sind sowie für viele ihrer Gesundheitswirkungen. Noch dazu haben Bioprodukte nicht nur mehr vom Guten, sondern auch weniger vom Schlechten. Wie Forscher zeigen konnten, sind sie in deutlich geringerem Maße mit Schadstoffen belastet als konventionelle Ware.

Der Griff zu Bioqualität lohnt sich übrigens nicht nur bei Gemüse und Co. Auch entsprechende tierische Produkte weisen ein wertvolleres Nährstoffverhältnis auf. So enthält Fleisch aus ökologischer Landwirtschaft beispielsweise mehr gesunde Omega-3-Fettsäuren – und zugleich weniger Gesundheitsschädliches, wie zum Beispiel resistente Keime oder Rückstände von Antibiotika.

Es muss jedoch nicht zwangsweise bio sein. Sie können die Qualität ihrer Lebensmittel auch dadurch sichern, dass Sie möglichst regional einkaufen. Insbesondere die Betreiber kleinerer Höfe können sich die aufwendige Biozertifizierung häufig nicht leisten, obwohl sie Gemüse, Kartoffeln und Fleisch unter ähnlich guten Bedingungen herstellen. Nachfragen lohnt sich.

VORAUSSETZUNG 4: SICH STETS ZUR OFFENHEIT ANTREIBEN

Eine Currywurst vom Imbiss schmeckt, keine Frage. Genauso wie die Frikadelle nach Großmutter Rezept und die Lasagne in der Kantine. Doch auch bislang vielleicht eher selten genutzte Gemüsesorten, Hülsenfrüchte und Würzmittel wie etwa Linsen oder Mangold bieten faszinierende Aromen, die die meisten von Ihnen lieben (werden) – Sie müssen sich nur bewusst an sie heranwagen.



Bioware und Gemüse aus der Region ist gesünder, reduziert den ökologischen Fußabdruck und unterstützt die Landwirte.

Sich mit einer guten Portion Neugier neue Geschmackswelten erobern zu wollen ist also eine zentrale Bedingung, um mit der Medical Cuisine Erfolg zu haben. Denn nur wer seine Küche um unbekannte, gesunde Genussgaranten bereichert, kann besser kochen. Positiver Nebeneffekt: Auf diese Weise lösen Sie sich souverän aus dem Griff der Lebensmittelindustrie, die uns seit Jahrzehnten auf wenige, meist künstliche Aromen hin prägt. Wer einmal erfahren hat, wie gut die Gerichte aus diesem Buch schmecken, wird nie wieder zur Dose greifen. Versprochen!

VORAUSSETZUNG 5: BEWUSST LANGSAM ANFANGEN

Lassen Sie sich Zeit: Wer von zehn eher ungünstigen Gewohnheiten nur zwei zu ändern versucht, schafft langfristig mehr als jemand, der von jetzt auf gleich alles verbessern will. Dieses sogenannte 20:80-Prinzip hat sich als Grundlage für jede Umstellung in der ernährungsmedizinischen Praxis bewährt. Daher sollten Sie es auch anwenden, wenn Sie mit der Medical Cuisine starten. Identifizieren Sie dafür zunächst individuelle ungünstige Verhaltensweisen – und ändern Sie sie dann in kleinen Schritten. Wie diese Teilziele aussehen könnten, dazu bieten die Rezepte samt Variationen viele Anregungen. Ebenso wie die generellen Empfehlungen zur »artgerechten« Ernährung (siehe Seite 26 ff.).

Beispielsweise könnten Sie sich vornehmen, die Beilagen Ihrer Gerichte gesünder zu gestalten. Überlegen Sie dann genau, wie das auf für Sie angenehme Weise gelingen könnte. Essen soll, wie mehrfach gesagt, Genuss bedeuten, nicht Stress. Wenn Sie also etwa Kartoffeln lieben und Buchweizen bislang nicht ausstehen können, versuchen Sie nicht, das eine durch das andere zu ersetzen – auch wenn eine Rezeptvariation vielleicht genau das vorschlägt. Bleiben Sie dann lieber beim Grundrezept, das sehr sicher auch schon mit einer reduzierten Kartoffelmenge auskommt. Und testen Sie an einem anderen Tag ein weiteres Rezept, in dem vielleicht ein kleiner Teil Buchweizen natürlicher Bestandteil des Gerichts ist.

Wichtig bei alledem: Verbieten Sie sich Verbote! Denn wenn Sie sich Dinge verkneifen, die Sie lieben, schaffen Sie ganz automatisch eine Begehrlichkeit danach, der kein Mensch der Welt auf lange Sicht widerstehen kann. Die Vorstellung kulinarischer »Sünden« sorgt daher nur dafür, dass wir immer wieder scheitern – und beispielsweise die ganze Tafel Schokolade essen, weil wir uns das eine Stück verboten haben. Ganz nach dem Motto: »Das klappt doch eh alles nicht. Jetzt ist es auch egal.«

VORAUSSETZUNG 6: SETZEN SIE SICH IMMER WIEDER NEUE ZIELE

Sobald Sie bemerken, dass Sie eine der selbst gesetzten Herausforderungen im Alltag so souverän meistern, dass Sie gar nicht mehr darüber nachdenken, nehmen Sie sich etwas Neues vor. Das kann etwa der Fall sein, wenn Sie zwei- bis dreimal die Woche Fisch essen und deutlich weniger Fleisch. Oder wenn Sie Weißmehl konsequent durch Vollkorn ersetzen. Dann sollten Sie sich die Empfehlungen zur »artgerechten« Ernährung (siehe Seite 26 ff.) erneut anschauen – und versuchen, eine weitere davon umzusetzen. Etwa die, täglich Hülsenfrüchte, Nüsse und Samen in Ihren Speiseplan zu integrieren. Oder die, möglichst auf Wurst zu verzichten.

VORAUSSETZUNG 7: MÖGLICHST REGELMÄSSIG MEDICAL-CUISINE-REZEPTE KOCHEN

Wir haben uns mit diesem Buch nicht nur deshalb auf die Lieblingsgerichte der Deutschen konzentriert, weil diese den meisten Menschen hierzulande besonders gut schmecken und damit familientauglich sind. Wir haben es auch getan, weil genau das garantiert, dass Sie die Rezepte möglichst oft kochen WOLLEN.

Unsere Empfehlung: Setzen Sie möglichst alle drei Tage eines der Rezepte um. So machen Sie sich den Mere-Exposure-Effekt (siehe Seite 39 f.) zum Gefährten, gewöhnen Ihren Geschmackssinn auf sanfte Weise an die neuen Aromen – und verhindern damit, dass Ihr Körper sie wieder vergisst und Sie deswegen nach einigen Wochen jedes Mal von Neuem mit der Umstellung beginnen müssen.

Auf Dauer anders essen – Wie das Durchhalten gelingt

Ehe Sie anfangen zu kochen, lassen Sie uns noch ein paar Tipps vorstellen, wie Sie die Umstellung auf die Medical Cuisine zu einem erfolgreichen Langzeitprojekt machen. Denn wie bei allem, was wir uns vornehmen, kommt nach einem euphorischen Start zuverlässig irgendwann der Zeitpunkt – sei es nach ein paar Wochen oder auch erst nach Monaten –, an dem es uns schwer wird, ambitioniert weiterzumachen. Ehe sich ein neues Verhalten als Gewohnheit etabliert hat, über die wir nicht mehr nachdenken müssen, vergeht nämlich mindestens ein Jahr. Einfach weil unser Gehirn, wie bereits geschildert, so lang an Altem festhält, bis das Neue genauso wenig Denkarbeit verlangt.

Das Gute: Es gibt etliche Tricks, die uns das Durchhalten erleichtern. Die uns helfen, die Zeit zu überstehen, bis das Kochen nach Medical-Cuisine-Art zum Automatismus geworden ist und wir gar nicht mehr anders wollen, als gesund zu kochen.

Die folgenden fünf wissenschaftlich belegten Kniffe helfen Ihnen, dauerhaft auf den gesundgenussvollen Pfad zu finden.

TRICK 1: GESTALTEN SIE IHRE WOHNUNG VERLOCKUNGSARM

Im Vorratsregal lagern Chips und Salzbrezeln, auf der Anrichte lockt das Bonbonglas mit Keksen, die eigentlich nur für Besucher bestimmt sind, und im Arbeitszimmer warten Schokoriegel und Gummibärchen in der Snackschublade darauf, beim nächsten Stressmoment zum Einsatz zu kommen ... Wer Leckereien derart über die gesamte Wohnung verteilt, dass er sie immer wieder sieht, polt sich ohne Not permanent auf »Appetit!«. Denn unser Gehirn funkt, evolutionär bedingt, Essbefehle, wann immer Hochkalorisches unseren Weg kreuzt – selbst dann, wenn wir eigentlich satt sind. Das macht es unnötig

»» Aus den Augen, aus dem Sinn: Manchmal kann es so einfach sein, kulinarischen Verführungen zu widerstehen.



Wer auf dem Markt einkauft, greift automatisch öfter zu gesunden Lebensmitteln.

schwer, sich auf drei gesunde Mahlzeiten am Tag zu beschränken.

Sogenannte Kontextveränderungen helfen, dies zu verhindern. Das bedeutet: Räumen Sie allzu Verführerisches aus Ihrem – sichtbaren – Umfeld. Stellen Sie das Bonbonglas beispielsweise ganz nach hinten in einen Schrank und packen Sie die Chips in eine schwer zugängliche Ecke der Speisekammer. Auch gut: Ersetzen Sie Vollmiltschokolade durch eine dunkle Variante und Chips durch Nüsse. So snacken Sie, wenn überhaupt, um einiges gesünder.

TRICK 2: ÄNDERN SIE IHR KAUFVERHALTEN

Der Weg durch den Supermarkt gleicht heute dem, was vor wenigen Jahren noch dem Bummel über den Jahrmarkt vorbehalten war: Um etwa die Gemüseabteilung zu erreichen, müssen wir häufig erst einmal ein Schlaraffenland aus Aktionstheken passieren – mit Doppelkeksen, Schaumwaffeln und

XXL-Packungen Erdnussflips. Genau wie in einer verlockungsreichen Wohnung regt all das automatisierte Entscheidungsprozesse an. Wir packen dann schnell viele von den gewohnten ungesunden Lebensmitteln in den Einkaufswagen, ohne es richtig wahrzunehmen. Und stehen daher plötzlich mit TK-Pizza an der Kasse, obwohl wir uns eigentlich ganz fest vorgenommen hatten, abends die Süßkartoffel-Kokos-Puffer mit Tomaten-Quitten-Chutney auszuprobieren (siehe Seite 224). Gegen diese Fallen helfen drei Dinge:

- Gehen Sie nie, wirklich nie hungrig einkaufen. Denn wenn das Gehirn mit Energie unterversorgt ist, erhält unser primitives Entscheidungssystem noch mehr Wirkmacht, als es sowieso schon hat. Kaufen Sie stattdessen direkt nach einer Mahlzeit ein – mit vollem Magen halten Sie den Versuchungen grellbunter Packungen sehr viel leichter stand.

- Aktivieren Sie, falls es bei Ihnen nicht sowieso schon Usus ist, das gute alte Prinzip Wochen-einkauf. Wer nur selten in den Supermarkt muss, hat deutlich weniger Gelegenheiten, Ungesundes zu erstehen – und dieses dann auch zu essen.
- Schlendern Sie häufiger über Wochenmärkte, denn dort haben die Waren, wie bereits erwähnt, meist nicht nur eine bessere Qualität. Es gibt auch deutlich mehr Stände mit gesunden Produkten wie Gemüse und Obst – wohingegen solche Auslagen fehlen, in denen sich die Ergebnisse nahrungsmittelindustrieller Frevel-taten tummeln, wie etwa vorgemixter Gin Tonic aus der Dose.

TRICK 3: ENTWICKELN SIE »WENN-DANN-PLÄNE«

Die Medical Cuisine beruht darauf, sich mit drei Mahlzeiten satt zu essen – und dazwischen lange Essenspausen einzulegen. Wie wir bereits gesehen haben, essen wir jedoch nicht nur aus Hunger, sondern auch aus emotionalen Gründen. Dagegen helfen Notfall-Handlungspläne nach dem »Wenn-dann-Prinzip«.

Notieren Sie dafür zunächst, in welchen Situationen Sie typischerweise essen, ohne hungrig zu sein. Oder in denen Sie zu Ungesundem greifen, obwohl die ernährungsphysiologisch günstigere Variante bereitsteht.

Überlegen Sie sich anschließend, was Sie tun könnten, um das nächste Mal anders zu handeln – und halten Sie auch das schriftlich fest. Beispielsweise so: »Wenn ich das nächste Mal gestresst/verärgert/traurig/XY bin und deshalb Käse/Schokolade/Chips/XY essen möchte, dann nehme ich stattdessen Nüsse/laufe einmal um den Block/höre meinen Lieblingssong/koche mir meinen Lieblingstee«.

Wichtig: Die Alternative muss zumindest im Ansatz ähnlich reizvoll sein wie das Essen.

Bedenken Sie bei all dem: Mitunter haben wir Handlungen derart ritualisiert, dass sie zur Verhaltenssucht geworden sind. Etwa wenn wir immer dann zu – meist hochkalorischen – Lebensmitteln

greifen, sobald wir Trost brauchen. Solches Suchtessen können Sie nur überschreiben, indem Sie wirklich genussreiche Alternativen wählen. Am einfachsten gelingt dies durch eine ähnliche, aber ein bisschen gesündere Lebensmittelvariante. Statt der Vollmiltschokolade etwa könnten Sie zum Sonntagabendkrimi eine zartbittere Sorte wählen – und den Kakaoanteil der Süßigkeit anschließend über einige Wochen hinweg langsam erhöhen. Oder Sie legen statt der gewohnten Kartoffelchips erst solche aus Hülsenfrüchten in die Snackschale – und später dann Nüsse, beispielsweise Mandeln. Diese Strategie nennen Psychologen »nudging«, was so viel bedeutet wie »Anstupsen«. Der Gedanke dahinter: Oft genügen kleine Reize beziehungsweise Anstöße, um unser Verhalten in einer vorhersagbaren Weise zu ändern – ganz ohne Gebote oder Verbote.









Ebenfalls hilfreich: Malen Sie sich aus, was Sie einem Freund raten würden, wenn er in Ihrer Situation wäre. Würden Sie ihm nach dem ersten Keks, den er gegessen hat, obwohl er es eigentlich nicht wollte, empfehlen, direkt die ganze Packung leer zu futtern? Wohl kaum. Eher würden Sie etwas sagen wie: »Ach, der eine Keks macht doch nichts. Leg jetzt einfach die Packung weg und koch dir heute Abend etwas aus diesem Medical-Dings-Kochbuch, von dem du so viel erzählst.« Genauso verständnisvoll und motivierend sollten Sie auch mit sich selbst umgehen.

»» Ein »Ausrutscher« ab und zu ist nicht die Welt. Wichtig ist, dass Sie danach wieder zu Ihrem neuen, gesunden Essverhalten zurückkehren.

Ausblick: Was lockt am Ende als Lohn?

Gesund essen kann so lecker sein!
Freuen Sie sich auf unsere 100 ausgewählten Lieblingsrezepte – und darauf, wie gut Sie Ihnen tun werden.

Rezepte mit besonderer gesundheitlicher Wirkung haben wir noch einmal extra gekennzeichnet. Das bedeuten die Symbole:

-  Herzgesund
-  Antientzündlich
-  Darmgesund
-  Immunstärkend
-  Antidiabetisch
-  Blutdrucksenkend
-  Blutfettfreundlich
-  Sattmacher/Gewichtskontrolle

Nach den vorangegangenen Seiten wissen Sie nun, was die Medical Cuisine auszeichnet, was genau sie so geschmackvoll und so gesund macht – und was Sie selbst brauchen, um anzufangen und langfristig durchzuhalten. Wir hoffen, dass Ihnen all das schon Lust genug gemacht hat, um nun die Rezepte zu durchstöbern und das Gemüsemesser zu wetzen.

Einen letzten Motivationstrumpf möchten wir an dieser Stelle trotzdem noch aus der Tasche ziehen: die Aussicht auf die positiven Auswirkungen auf Körper und Geist, die Sie erwarten, wenn Sie die Medical Cuisine umsetzen. Denn wie heilsam eine geschmackvolle, an individuelle Vorlieben und Bedürfnisse angepasste Ernährung ist, beweist die Ernährungsmedizin in der Praxis seit Jahrzehnten.

Deshalb, in aller Kürze: Wer regelmäßig nach den Rezepten in diesem Buch kocht, der wird ...

- nach ein paar Monaten das optimierte Gericht lieber mögen als die gewohnte, aber meist etwas ungünstige Klassikerversion.
- sich wacher und leistungsfähiger fühlen, weil er seinen Körper dank der artgerechten Ernährung mit wirklich allem versorgt, was dieser braucht.
- bessere Laune haben und sich zufriedener fühlen, weil die Rezepte viele Lebensmittel enthalten, die uns aufgrund ihrer spezifischen Zusammensetzung auf »glücklich« polen.
- bei ein paar Pfunden zu viel auf den Rippen deutlich an Gewicht verlieren, weil die Rezepte so gestaltet sind, dass sie Heißhunger verhindern und die Fettverbrennung ankurbeln.
- sein Risiko für Dutzende Krankheiten – von Diabetes bis zu Krebs – deutlich verringern und bestehende Beschwerden lindern können.

Klingt gut? Dann folgen Sie uns in die faszinierende Rezeptwelt unserer optimierten Lieblingsgerichte. Wir können garantieren: UNS schmecken sie alle!





Rezepte

Sind Sie bereit für unseren neuen, gesunden Kochstil? Dann finden Sie in diesem Kapitel reichlich Ideen, wie es auf Ihrem Teller ab sofort aussehen könnte. Wir haben 50 der beliebtesten Speisen hierzulande auf moderne Art interpretiert – und zwar je einmal als »abgespeckten« Klassiker und einmal als supergesunde Variante. Letztere kommen oft ohne Fleisch und Fisch aus, manche sind sogar rein pflanzlich. Aber keine Angst: Der Genussfaktor kommt nie zu kurz. Denn er ist schließlich das Geheimnis unserer Medical Cuisine.



Salate
Suppen
Vorspeisen



Caesar Salat

Pro Portion:
ca. 600 kcal / 15 g E / 51 g F /
15 g KH / 4 g BST

Zutaten für 4 Portionen

Zubereitungszeit: ca. 25 Min. + ca. 1 Std. Schmorzeit



- 1 Den Backofen auf 120° (Ober-/Unterhitze) vorheizen. Für den Salat die Eiertomaten waschen und halbieren, dabei die Stielansätze kegelförmig herausschneiden. Knoblauch schälen und fein hacken. Mit den Tomaten, den Kräuterzweigen (vorher kurz abbrausen und trocken schwenken) und dem Olivenöl in eine Schüssel geben und alles vermischen. Mit Salz, Pfeffer und einer Prise Zucker würzen. Den Mix auf ein Backblech verteilen und ca. 1 Std. im Ofen schmoren.
- 2 Inzwischen das Dinkelvollkornbrot in ca. 1,5 cm große Würfel schneiden und in einer Pfanne ohne Fett goldbraun rösten. Die Eier pellen und halbieren. Gurke waschen und in dünne Scheiben schneiden. Romanasalat putzen, waschen und in mundgerechte Stücke zupfen.
- 3 Für das Dressing den Knoblauch schälen und mit den Sardellenfilets grob zerkleinern. Beides mit Senf, Eigelb und Essig in einen hohen Becher geben und mit einem Pürierstab fein mixen. Währenddessen das Öl langsam in dünnem Strahl dazugießen. Mit Salz, weißem Pfeffer und Zitronensaft abschmecken, dann den geriebenen Parmesan untermixen. Abschließend nach und nach die Gemüsebrühe unterrühren, bis die Konsistenz cremig genug ist.
- 4 Den Romanasalat in eine große Schale geben. Etwa die Hälfte des Dressings hinzufügen und alles behutsam miteinander vermengen. Den Salat auf einer Platte anrichten. Croûtons, geschmorte Tomaten, Gurkenscheiben und halbierte Eier auf dem Salat verteilen und mit den Parmesanspänen bestreuen. Restliches Dressing dazu reichen.

Für den Salat und die Garnitur:

250 g kleine Eiertomaten
3 Knoblauchzehen
je 3 Zweige Thymian und Rosmarin
4 EL Olivenöl
Salz, schwarzer Pfeffer
Zucker
2–3 Scheiben Dinkelvollkornbrot
4 hart gekochte Eier
1 kleine Salatgurke
2 Köpfe Romanasalat
3–4 EL frisch gehobelter Parmesan

Für das Dressing:

1 Knoblauchzehe
3 eingelegte Sardellenfilets
1 TL scharfer Senf
1 Eigelb (Größe M)
2 EL Weißweinessig
125 ml Leinöl
Salz, weißer Pfeffer
Saft von ½ Zitrone
25 g frisch geriebener Parmesan
2–4 EL Gemüsebrühe

➤ Alternative siehe Folgeseite

ALTERNATIVE VARIANTE

Romanasalat mit kurz gegrillter Avocado

und eifreier Paprika-Aioli

Zutaten für 4 Portionen

Zubereitungszeit: ca. 20 Min.

- 1 Für die Aioli Knoblauch schälen und fein hacken. Mit der Milch, dem Senf und einer Prise Salz in einen hohen Becher geben und mit dem Stabmixer fein pürieren. Das Leinöl in einem dünnen Strahl einlaufen lassen und unterrühren. Ajvar unter die Aioli rühren und alles mit Salz, Cayennepfeffer und Limettensaft würzig abschmecken. Bis zur weiteren Verwendung kühl stellen.
- 2 Für den Salat die Romanasalate waschen, trocken schütteln und der Länge nach in Spalten schneiden (dabei den Strunk entfernen). Avocados halbieren, jeweils Kern und Schale entfernen. Das Fruchtfleisch dann vierteln, mit Olivenöl bepinseln und in einer heißen Grillpfanne von beiden Seiten kurz grillen. Dabei mit Salz würzen. Zum Schluss mit Limettensaft beträufeln.
- 3 Einen Teil der Aioli auf einer Platte verteilen. Die Romanasalatherzen mit den gegrillten Avocadospalten darauf anrichten und den gehobelten Parmesan darüberstreuen. Die restliche Aioli dazu servieren.

Pro Portion:
ca. 710 kcal / 6 g E / 67 g F /
10 g KH / 6 g BST



Für die Aioli:

2 Knoblauchzehen
100 ml Vollmilch
20 g Dijonsenf
Salz
200 ml Leinöl
3 EL Ajvar
Salz, Cayennepfeffer
Saft von ½ Limette

Für den Salat:

3 Mini-Romanasalate
3 reife Avocados
2-3 EL Olivenöl
Salz
Saft von 1 Limette
25 g frisch gehobelter
Parmesan





Tabouleh

Pro Portion (bei 6 Portionen):
ca. 260 kcal / 5 g E / 15 g F /
22 g KH / 5 g BST

Zutaten für 4–6 Portionen

Zubereitungszeit: ca. 25 Min. + ca. 8 Min. Garzeit



- 1 In einem Topf 300 ml gesalzenes Wasser zum Kochen bringen, Bulgur dazugeben und bei schwacher Hitze 8 Min. köcheln lassen. Den gegarten Bulgur mit einer Gabel auflockern und in eine Salatschüssel umfüllen.
- 2 Gurke schälen, der Länge nach vierteln, das Kerngehäuse wegschneiden und den Rest klein würfeln. Kirschtomaten waschen und halbieren. Zwiebel schälen und klein würfeln. Knoblauch schälen und fein reiben. Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett goldbraun rösten. Petersilie und Minze kurz abbrausen, trocken schütteln, die Blätter von den Stielen zupfen und grob hacken.
- 3 Zwiebeln und Knoblauch in 2 EL heißem Olivenöl kurz anschwitzen. Mit Balsamico ablöschen und zusammen mit den Pinienkernen, den Tomaten und Gurkenwürfeln sowie dem restlichen Olivenöl zum Bulgur in die Schüssel geben und untermischen.
- 4 Tabouleh mit Salz, Pfeffer, Zitronensaft und einer Prise Zimt würzig abschmecken. Zum Schluss die gehackten Kräuter untermischen.

Salz
150 g Bulgur
1 Salatgurke
300 g bunte Kirschtomaten
1 große rote Zwiebel
1 Knoblauchzehe
60 g Pinienkerne
je 1 Bund Petersilie und
Minze
6–8 EL Olivenöl
2–3 EL Aceto balsamico
bianco
schwarzer Pfeffer
Saft von ½ Zitrone
Zimt

➤ Alternative siehe Folgeseite

ALTERNATIVE VARIANTE

Buntes Linsen-Tabouleh

mit gegrillten Süßkartoffeln

Zutaten für 4 Portionen

Zubereitungszeit: ca. 40 Min.

- 1 Süßkartoffeln schälen, der Länge nach in dünne Spalten schneiden, auf beiden Seiten mit 1–2 EL Olivenöl bepinseln und auf einem heißen Grill oder in einer Grillpfanne ca. 8 Min. braten. Anschließend auf eine große Platte oder mehrere Teller verteilen.
- 2 Zwiebeln und Knoblauch schälen, fein würfeln und in 2 EL Olivenöl 1–2 Min. anschwitzen. Mit Balsamico und Brühe ablöschen, braune Linsen zufügen und alles zugedeckt 15 Min. leise köcheln. Gelbe und rote Linsen zugeben und das Ganze noch weitere 5 Min. garen.
- 3 Inzwischen die gemischten Kräuter abbrausen, trocken schwenken, abzupfen und fein hacken. Schnittlauch waschen, trocken schwenken und in feine Röllchen schneiden. Alles mit Quittengelee und Senf in eine große Schüssel geben. Den heißen Linsenmix dazugeben, mit Salz und Cayennepfeffer würzen und alles gründlich miteinander vermengen. Linsen-Tabouleh auf den gegrillten Süßkartoffeln verteilen und nach Belieben mit Kresse bestreuen.

Pro Portion:
ca. 380 kcal / 12 g E / 11 g F /
52 g KH / 8 g BST



400 g kleine Süßkartoffeln
3–4 EL Olivenöl
2 rote Zwiebeln
2 Knoblauchzehen
3 EL Aceto balsamico bianco
250 ml Gemüsebrühe
50 g braune Linsen
je 50 g gelbe und rote Linsen
30 g gemischte Kräuter
(z. B. Petersilie, Basilikum,
Dill, Kerbel)
1 Bund Schnittlauch
2 EL Quittengelee
1–2 TL Senf
Salz, Cayennepfeffer
Kresse



ALTERNATIVE
VARIANTE



Bunter Kartoffelsalat

Pro Portion:
ca. 360 kcal / 8 g E / 24 g F /
22 g KH / 3 g BST

Zutaten für 4 Portionen

Zubereitungszeit: ca. 35 Min. + ca. 25–30 Min. Garzeit



- 1 Salatkartoffeln waschen, in einen Topf geben, knapp mit Wasser bedecken, den Kümmel zufügen und bei geschlossenem Deckel 25–30 Min. nicht zu weich garen. Abgießen, etwas abkühlen lassen, dann noch warm pellen und in Scheiben schneiden.
- 2 Gurke schälen, der Länge nach halbieren, die Kerne mit einem Löffel herauskratzen und die Gurkenhälften dann in Scheiben schneiden. Radieschen putzen, waschen und fein aufschneiden. Zwiebel schälen und fein würfeln. Räuchertofu in kleine Würfel schneiden.
- 3 Rapsöl in einer Pfanne erhitzen. Zwiebeln und Tofu darin 1–2 Min. andünsten. Mit Essig ablöschen, Brühe dazugießen, die Hitze reduzieren und den Sud 2 Min. köcheln lassen. Anschließend Senf und Leinöl unterrühren.
- 4 Die heiße Marinade über die Kartoffeln geben, Radieschen und Gurken zufügen und alles gut miteinander vermengen. Den Salat mit Salz und Pfeffer abschmecken und mindestens 30 Min. ziehen lassen. Vor dem Servieren den Schnittlauch waschen, trocken schütteln, in feine Röllchen schneiden und über den Salat streuen.

600 g festkochende
Salatkartoffeln
1 TL Kümmel
1 große Salatgurke
1 Bund Radieschen
1 Zwiebel
100 g Bio-Räuchertofu
1 EL Rapsöl mit Butteraroma
75 ml Weißweinessig
200 ml kräftige Geflügel-
brühe
1 EL mittelscharfer Senf
75 ml Leinöl
Salz, schwarzer Pfeffer
1 Bund Schnittlauch

➤ Alternative siehe Folgeseite

ALTERNATIVE VARIANTE

Süßkartoffel- Avocado-Salat mit Grünkohl

und Grapefruit in Orangendressing

Zutaten für 4 Portionen

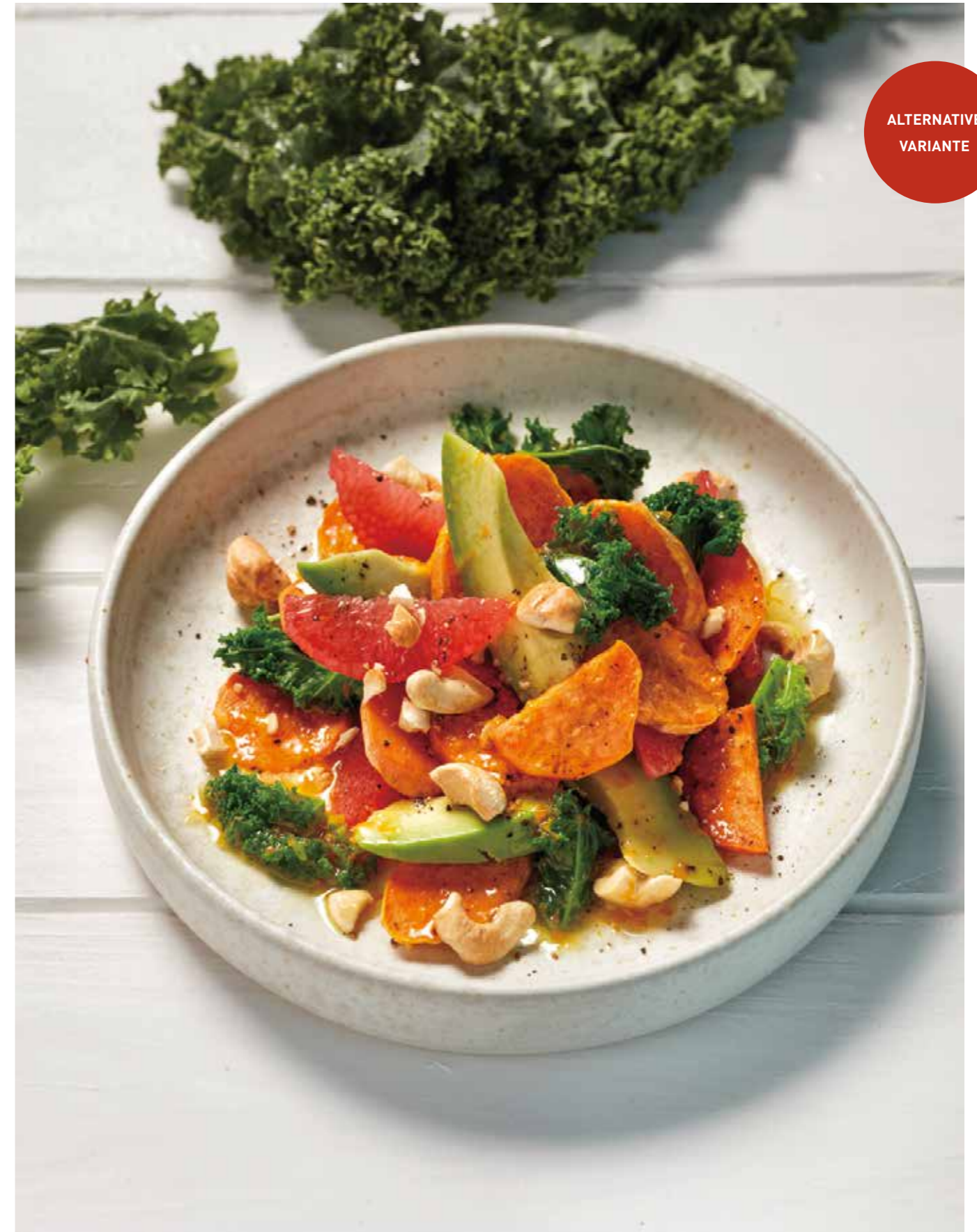
Zubereitungszeit: ca. 35 Min. + ca. 15–20 Min. Backzeit

- 1 Den Backofen auf 200° (Ober-/Unterhitze) vorheizen. Süßkartoffeln waschen und in Scheiben schneiden. Cashewkerne grob hacken. Beides auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen und im Ofen 15–20 Min. backen.
- 2 Inzwischen den Grünkohl putzen, waschen und die Blätter in schmale Streifen schneiden. 5–6 Min. in kochendem Wasser blanchieren. Anschließend kalt abschrecken, kräftig ausdrücken und in eine große Salatschüssel geben.
- 3 Die Avocado halbieren, den Kern entfernen, das Fruchtfleisch aus der Schale lösen und erst in Viertel, dann in Spalten schneiden. Grapefruit großzügig schälen (dabei auch die weiße Innenhaut entfernen) und mit einem scharfen Messer die Filets ausschneiden. Avocado und Grapefruitfilets mit den gebackenen Süßkartoffeln und Cashewkernen zum Grünkohl in die Schüssel geben.
- 4 Für das Dressing die Bio-Orange waschen und die Schale fein abreiben. Dann beide Orangen halbieren und den Saft auspressen. Saft und Schalenabrieb mit Olivenöl, Leinöl, Weißweinessig und Agavendicksaft verquirlen und mit Salz und Cayennepfeffer abschmecken. Das Dressing über die vorbereiteten Zutaten in der Schüssel träufeln und alles locker miteinander mischen.

Pro Portion:
ca. 430 kcal / 7 g E / 27 g F /
32 g KH / 7 g BST



4 kleine Süßkartoffeln
(ca. 300 g)
75 g Cashewkerne
150 g Grünkohl
1 reife Avocado
1 Grapefruit
2 saftige Orangen
(davon 1 Bio)
2 EL Olivenöl
3 EL Leinöl
2 EL Weißweinessig
1 TL Agavendicksaft
Salz, Cayennepfeffer





Omas Hühnerbouillon

mit Gemüse und Vollkornnudeln

Pro Portion (bei 6 Portionen):
ca. 270 kcal / 31 g E / 5 g F /
20 g KH / 6 g BST

Zutaten für 4–6 Portionen

Zubereitungszeit: ca. 20 Min. + ca. 2 ½ Std. Garzeit



- 1 Das Suppenhuhn gründlich abbrausen, in einen großen Topf geben und mit ca. 3 l kaltem Wasser aufgießen. Den Topf auf den Herd stellen, aufkochen, die Hitze reduzieren und 2 Std. leise köcheln lassen. Dabei den aufsteigenden Schaum gelegentlich abschöpfen.
- 2 Ingwer samt Schale in Scheiben schneiden, Chili waschen und halbieren. Zwiebel mit Schale halbieren und mit den Schnittflächen nach unten in einer Pfanne dunkel anrösten. Anschließend mit Ingwer, Chili, Nelken, Lorbeerblättern und Meersalz zur Brühe geben.
- 3 Während die Suppe weiter leise köchelt, Knollensellerie und Möhren schälen, Staudensellerie und Lauch putzen und waschen. Mit den Kräuterzweigen zu einem Bündel binden, zum Huhn geben und alles weitere 30 Min. garen.
- 4 Huhn und Gemüse mit einer Schaumkelle aus der Brühe heben. Vom Huhn die Haut entfernen, das Fleisch von den Knochen zupfen und klein würfeln. Das Gemüse in Stücke bzw. Scheiben schneiden.
- 5 Die Brühe durch ein feines Sieb in einen anderen Topf abgießen, die Nudeln zufügen und je nach Größe 4–6 Min. bissfest garen. Klein geschnittenes Gemüse und Hühnchenfleisch wieder hinzufügen, die Suppe abschmecken und noch kurz ziehen lassen. Danach in tiefe Teller schöpfen und mit frisch gehackter Petersilie bestreuen.

1 Bio-Suppenhuhn
(ca. 1,2 kg)
20 g Ingwer
1 rote Chilischote
1 große Zwiebel
3 Gewürznelken
2 Lorbeerblätter
2–3 EL Meersalz
150 g Knollensellerie
3 Möhren
4 Stangen Staudensellerie
1 dünne Stange Lauch
2 Zweige Liebstöckel
3–4 Zweige Petersilie
150 g feine Dinkelvollkorn-
nudeln
frisch gehackte Petersilie

+ TIPP

Wenn etwas Bouillon übrig bleibt, lässt sie sich wunderbar einfrieren und für andere Gerichte verwenden.

➔ Alternative siehe Folgeseite

ALTERNATIVE VARIANTE

Vegane Misosuppe mit Gemüsenudeln,

gebratenem Sesamtofu und Sojasprossen

Zutaten für 4 Portionen

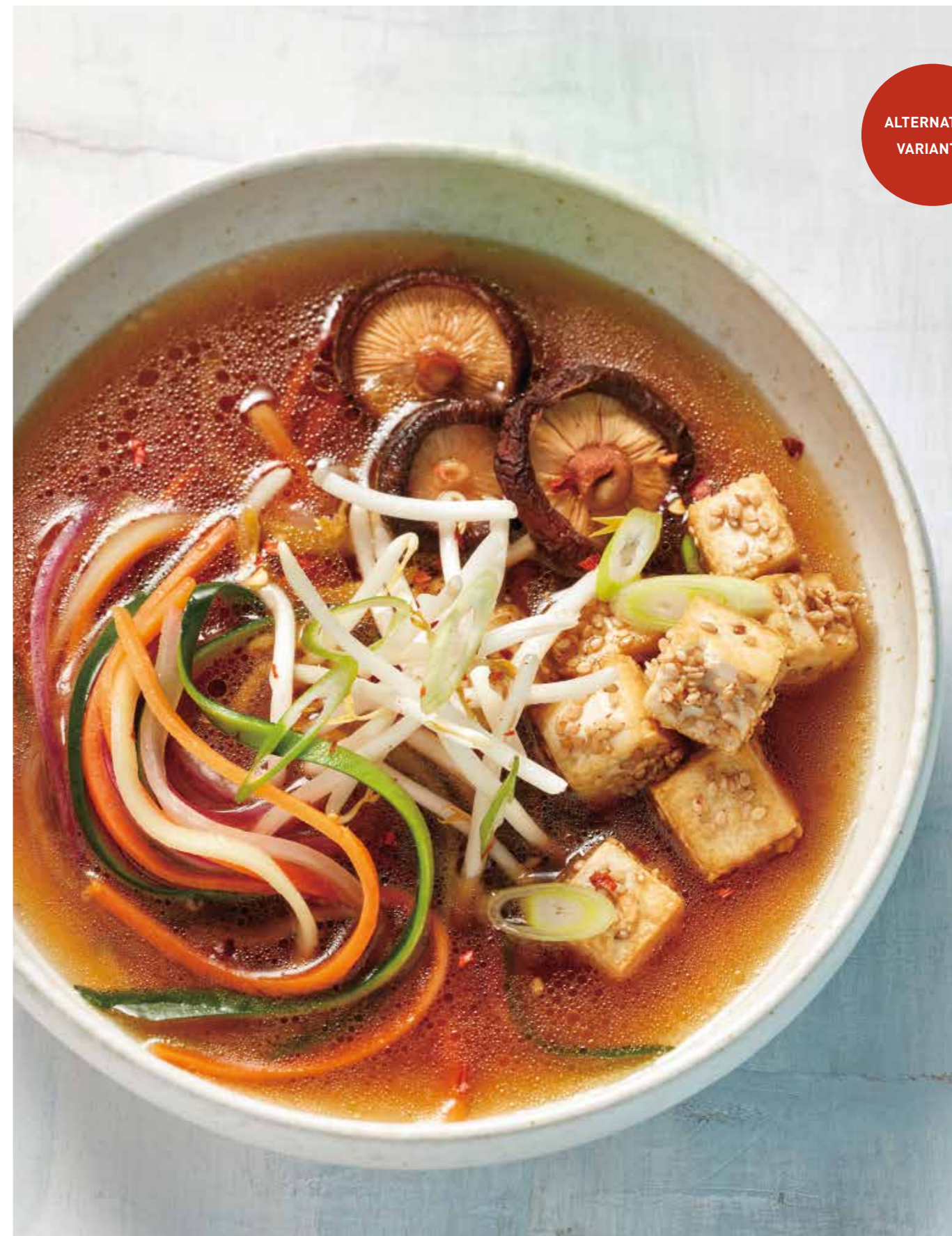
Zubereitungszeit: ca. 30 Min.

- 1 Die Möhren schälen, Zucchini und Rettich putzen und waschen. Alles in nudellange schmale Streifen schneiden. Shiitakepilze putzen und je nach Größe noch halbieren oder vierteln. Knoblauch schälen, fein reiben und mit der zerbröselten Chili in 1 EL Sesamöl leicht anrösten. Sojasauce und Misopaste zugeben und darin auflösen. Die Mischung in Suppenschalen verteilen. Dann die Gemüsenudeln und die Pilze daraufgeben.
- 2 Die Gemüsebrühe erhitzen und kochend heiß in die Suppenschalen gießen. Gemüsenudeln und Pilze 6–8 Min. darin ziehen lassen.
- 3 Inzwischen die Frühlingszwiebeln putzen, waschen und in schräge dünne Röllchen schneiden. Die Sojasprossen in einem Sieb gründlich abspülen und abtropfen lassen. Den Tofu würfeln.
- 4 In einer Pfanne das restliche Sesamöl (2 EL) erhitzen, die Tofuwürfel darin von allen Seiten goldbraun braten, dann in Sesam wälzen und zusammen mit den Sojasprossen auf die Suppenschalen verteilen. Zum Schluss mit Salz und Pfeffer abschmecken und die Frühlingszwiebelröllchen aufstreuen.

Pro Portion:
ca. 310 kcal / 17 g E / 17 g F /
16 g KH / 8 g BST



2 dicke Möhren
1 Zucchini
1 roter Rettich
120 g kleine Shiitakepilze
2 Knoblauchzehen
1 getrocknete Chilischote
3 EL Sesamöl
3 EL Sojasauce (ohne
Glutamat und Hefeextrakt)
4 EL helle Misopaste
1 l kräftige Gemüsebrühe
4 Frühlingszwiebeln
150 g frische Sojasprossen
200 g Bio-Tofu (natur)
40 g ungeschälter Sesam
Salz, schwarzer Pfeffer



ALTERNATIVE
VARIANTE



Bündner Gerstensuppe

Pro Portion:
ca. 240 kcal / 11 g E / 10 g F /
23 g KH / 5 g BST

Zutaten für 4 Portionen

Zubereitungszeit: ca. 35 Min. + ca. 1 Std. Garzeit



- 1 Zwiebel und Möhren schälen. Staudensellerie und Lauch putzen und waschen. Alle Gemüse klein würfeln. Das Bündnerfleisch ebenfalls in kleine Würfel schneiden.
- 2 Das Rapsöl in einem großen Topf erhitzen und die gewürfelten Zwiebeln darin ca. 2 Min. andünsten. Die Gerste zufügen und kurz mitdünsten. Mit Brühe auffüllen, Bündner Fleisch zugeben und alles bei schwacher Hitze ca. 40 Min. leise köcheln lassen. Dabei gelegentlich umrühren. Das restliche klein gewürfelte Gemüse zufügen und alles weitere 25 Min. garen.
- 3 Inzwischen Schnittlauch und Petersilie abbrausen und trocken schütteln. Schnittlauch in feine Röllchen schneiden, Petersilie abzupfen und fein hacken. Die Kräuter dann mit saurer Sahne unter die fertige Suppe rühren. Diese nochmals kurz erhitzen, mit Salz und Pfeffer abschmecken und servieren.

1 Zwiebel
2 Möhren
2–3 Stangen Staudensellerie
1 Stange Lauch
50 g Bündnerfleisch
2 EL Rapsöl mit Butteraroma
100 g Vollkorngerste
750 ml Fleischbrühe
1 Bund Schnittlauch
½ Bund Petersilie
150 g saure Sahne
Salz, schwarzer Pfeffer

➤ Alternative siehe Folgeseite

ALTERNATIVE VARIANTE

Fleischlose Gerstensuppe

mit Kürbis, Rosenkohl und Räuchertofu

Zutaten für 4 Portionen

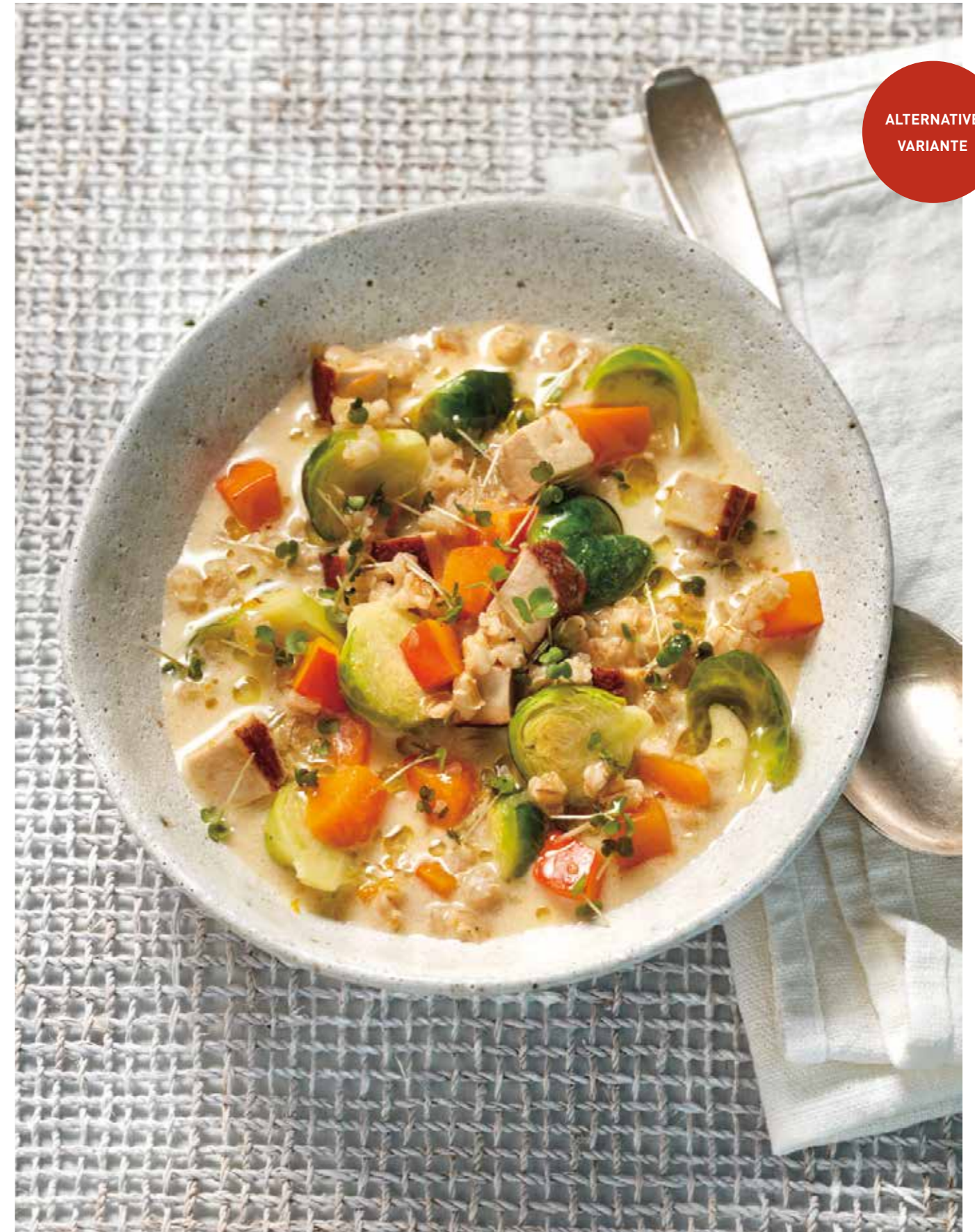
Zubereitungszeit: ca. 45 Min. + ca. 1 Std. Garzeit

- 1 Zwiebel und Knoblauch schälen und klein würfeln. Rapsöl in einem großen Topf erhitzen, Zwiebel und Knoblauch darin 1–2 Min. andünsten, Gerste zufügen und kurz mitdünsten. Mit Brühe auffüllen und alles bei schwacher Hitze ca. 35 Min. leise köcheln lassen. Dabei gelegentlich umrühren.
- 2 Inzwischen den Kürbis waschen, entkernen und samt Schale in kleine Würfel schneiden. Den Tofu ebenfalls in kleine Würfel schneiden. Rosenkohl putzen und halbieren.
- 3 Nach ca. 35 Min. Garzeit Kürbis, Tofu und Rosenkohl in die Suppe geben und alles weitere 25 Min. garen.
- 4 Die saure Sahne unter die Suppe rühren und sie dann nochmals kurz aufkochen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und mit Kresse bestreut servieren.

Pro Portion:
ca. 290 kcal / 13 g E / 10 g F /
33 g KH / 7 g BST



1 Zwiebel
1 Knoblauchzehe
1 EL Rapsöl mit Butteraroma
100 g Vollkorngerste
750 ml Gemüsebrühe
400 g Hokkaidokürbis
100 g Bio-Räuchertofu
200 g kleine Rosenkohl-
röschen
150 g saure Sahne
Salz, schwarzer Pfeffer
Kresse





Minestrone

Pro Portion (bei 6 Portionen):
ca. 240 kcal / 12 g E / 6 g F /
27 g KH / 8 g BST

Zutaten für 4–6 Portionen

Zubereitungszeit: ca. 10 Min. + ca. 35 Min. Garzeit



- 1 Eiertomaten waschen, vierteln (dabei die Stielansätze herausschneiden), das gallertartige Innere entfernen und die Viertel dann grob würfeln. Möhren und Kartoffeln schälen, Staudensellerie, Lauch, Bohnen und Wirsing putzen und waschen. Alles in Stücke schneiden.
- 2 Zwiebel und Knoblauch schälen und fein würfeln. In einem breiten Topf das Olivenöl erhitzen und die Zwiebel- und Knoblauchwürfelchen darin kurz anschwitzen. Tomaten, Möhren und Kartoffeln zufügen und mit Gemüsebrühe aufgießen. Die Kräuter kurz abbrausen, trocken schwenken und dazugeben, dann alles zugedeckt bei schwacher Hitze ca. 20 Min. köcheln lassen. Das restliche klein geschnittene Gemüse, die Erbsen, die Canellinibohnen und die Nudeln in die Brühe geben und die Minestrone weitere 10–15 Min. garen.
- 3 Vor dem Servieren die Kräuterzweige entfernen und die Suppe mit Salz und Pfeffer kräftig würzen. Auf tiefe Teller verteilen und mit Parmesan bestreut servieren.

3 Eiertomaten
2 Möhren
3 festkochende Kartoffeln
2 Stangen Staudensellerie
1 dünne Stange Lauch
150 g breite Stangenbohnen
¼ Wirsing
1 große Zwiebel
2 Knoblauchzehen
2–3 EL Olivenöl
1,2 l Gemüsebrühe
2–3 Zweige Basilikum
¼ Bund Petersilie
3 Zweige Thymian
150 g TK-Erbsen (aufgetaut)
200 g gekochte Canellinibohnen
50 g Vollkornhörchennudeln
Salz, schwarzer Pfeffer
frisch geriebener Parmesan

➤ Alternative siehe Folgeseite

ALTERNATIVE VARIANTE

Pilz-Minestrone

mit Dinkelknöpfe und Linsen

Zutaten für 4–6 Portionen

Zubereitungszeit: ca. 45 Min. + ca. 30 Min. Kochzeit

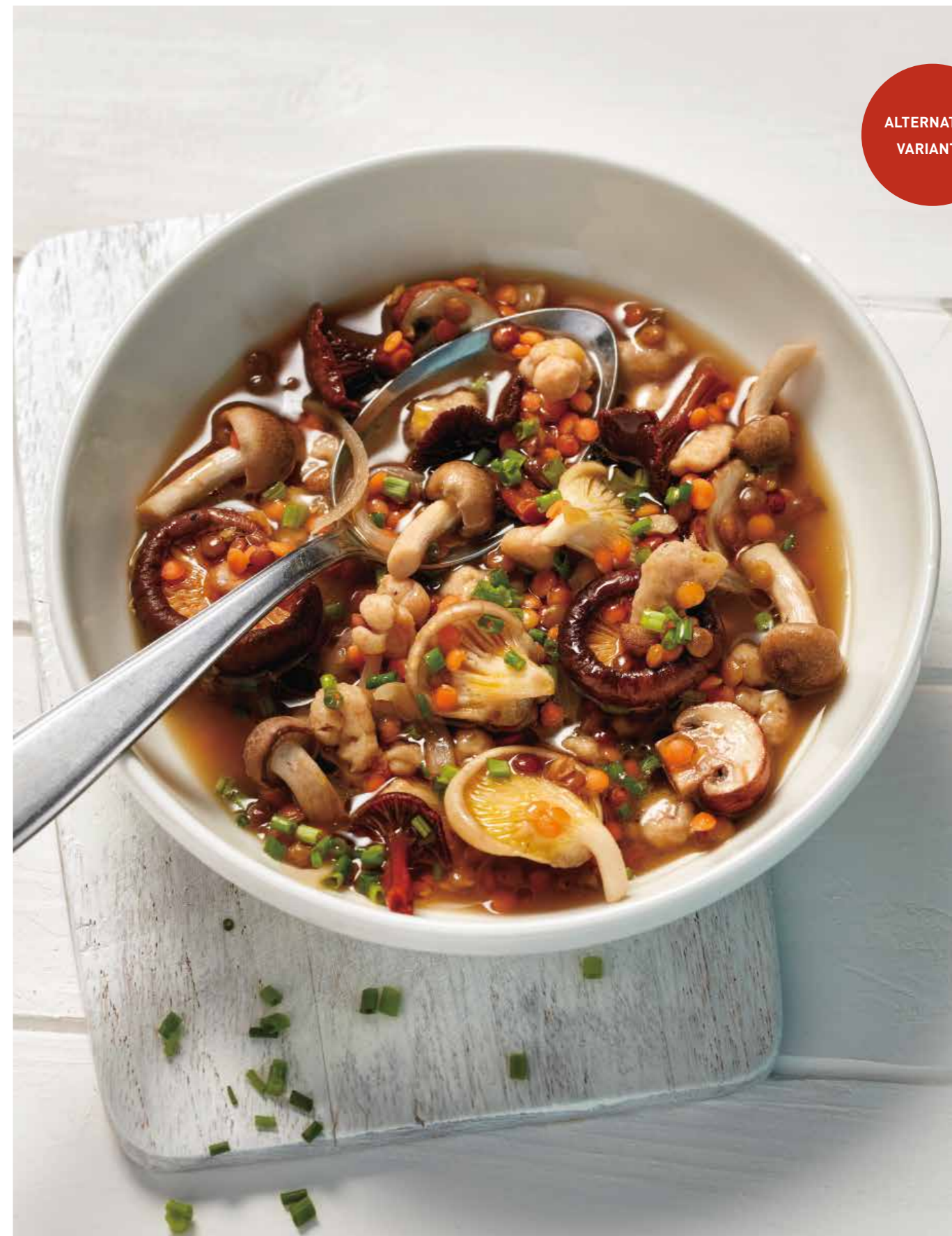
- 1 Die Eier in einer Schüssel mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss verrühren. Nach und nach das Mehl unterarbeiten und alles zu einem zäh fließenden Teig schlagen.
- 2 In einem großen Topf reichlich Salzwasser zum Kochen bringen. Den Teig portionsweise mit einer Knöpflepresse hineindrücken oder durch ein Knöpflesieb ins kochende Wasser streichen. Die Knöpfle einmal aufkochen lassen, dann mit einem Sieblöffel herausnehmen, kalt abschrecken und auf Küchenpapier abtropfen lassen.
- 3 Die Pilze soweit nötig säubern (nicht waschen!), dann je nach Größe noch halbieren oder vierteln.
- 4 Zwiebel und Knoblauch schälen, die Zwiebel in Streifen schneiden, den Knoblauch würfeln. Beides in einem breiten Topf in 2 EL heißem Steinpilzöl ca. 1 Min. anschwitzen. Mit Gemüsebrühe aufgießen und die braunen Linsen und Lorbeerblätter dazugeben. Die Kräuter kurz abbrausen, trocken schwenken und ebenfalls in den Topf geben. Alles zugedeckt bei schwacher Hitze ca. 20 Min. leise köcheln.
- 5 Die roten Linsen und die Pilze in die Brühe geben und noch 4–5 Min. mitgaren. Zum Schluss die Knöpfle hinzufügen und 2–3 Min. in der heißen Minestrone ziehen lassen.
- 6 Derweil den Schnittlauch abbrausen, trocken schütteln und in feine Röllchen schneiden. Die Kräuterzweige aus der Minestrone entfernen und die Suppe mit Sojasauce, Salz und Pfeffer kräftig abschmecken. In tiefe Teller verteilen, mit dem restlichen Steinpilzöl (2–3 EL) beträufeln und die Schnittlauchröllchen aufstreuen.

Pro Portion (bei 6 Portionen):
ca. 360 kcal / 18 g E / 11 g F /
41 g KH / 8 g BST



3 Eier (Größe M)
Salz, schwarzer Pfeffer
frisch geriebene Muskatnuss
200 g Dinkelvollkornmehl
400 g gemischte Pilze
(z. B. Champignons, Kräutersaitlinge, Shiitake, Pfifferlinge, Steinpilze)
1 Zwiebel
2 Knoblauchzehen
4–5 EL Steinpilzöl
750 ml Gemüsebrühe
100 g braune Linsen
2 Lorbeerblätter
2–3 Zweige Petersilie
3 Zweige Thymian
2 Zweige Rosmarin
100 g rote Linsen
1 Bund Schnittlauch
2 EL Sojasauce (ohne Glutamat und Hefeextrakt)

ALTERNATIVE
VARIANTE





Bouillabaisse

Pro Portion (bei 6 Portionen):
ca. 270 kcal / 26 g E / 8 g F /
17 g KH / 3 g BST

Zutaten für 4–6 Portionen

Zubereitungszeit: ca. 15 Min. + ca. 25 Min. Garzeit



- 1 Zwiebeln und Knoblauch schälen und in dünne Streifen bzw. Scheiben schneiden. Chili waschen, halbieren, entkernen und ebenfalls in feine Streifen schneiden. Kirschtomaten waschen und halbieren. Lauch und Fenchel putzen und waschen. Lauch in Scheiben, Fenchel in Streifen schneiden. Das Fenchelgrün beiseitelegen. Safranfäden in 2 TL heißem Wasser einweichen.
- 2 In einem großen breiten Topf 4 EL Olivenöl erhitzen. Zwiebeln, Knoblauch und Chili etwa 1 Min. darin dünsten. Tomaten, Lauch, Fenchel und Orangenschale untermischen und kurz mit anschwitzen. Fischfond, Weißwein, Tomatenmark, eingeweichten Safran (mit Wasser), Thymian und Lorbeer zufügen, mit Salz und Pfeffer würzen, alles einmal aufkochen, dann die Temperatur herunterdrehen und ca. 15 Min. leise köcheln lassen.
- 3 Inzwischen die Fischfilets kalt abbrausen, trocken tupfen und in nicht zu große Stücke teilen. Mit den Kartoffeln zur Brühe geben. Bei mittlerer bis niedriger Temperatur zugedeckt weitere ca. 10 Min. garen.
- 4 Den Fisch, die Kartoffeln und das Gemüse auf tiefe Teller verteilen. Die Suppe nochmals kräftig abschmecken und darüberschöpfen. Mit Fenchelgrün bestreuen und mit je 1 EL Olivenöl beträufeln.

2 Zwiebeln
2 Knoblauchzehen
1 kleine Chilischote
250 g Kirschtomaten
1 Stange Lauch
1 Fenchelknolle
1 TL Safranfäden
8 EL Olivenöl
abgeschälte Schalenstreifen
von ½ Bio-Orange
600 ml Fischfond
250 ml trockener Weißwein
2 TL Tomatenmark
2–3 Zweige Thymian
2 Lorbeerblätter
Salz, schwarzer Pfeffer
800 g gemischte Fischfilets
(z. B. Seeteufel, Rotbarsch,
Dorade, Wolfsbarsch oder
St. Petersfisch)
8 kleine gekochte Kartoffeln
(geschält und in dicke
Scheiben geschnitten)

➤ Alternative siehe Folgeseite

ALTERNATIVE VARIANTE

Würzige Muschel- Bouillabaisse

Zutaten für 4–6 Portionen

Zubereitungszeit: ca. 15 Min. + ca. 35 Min. Garzeit

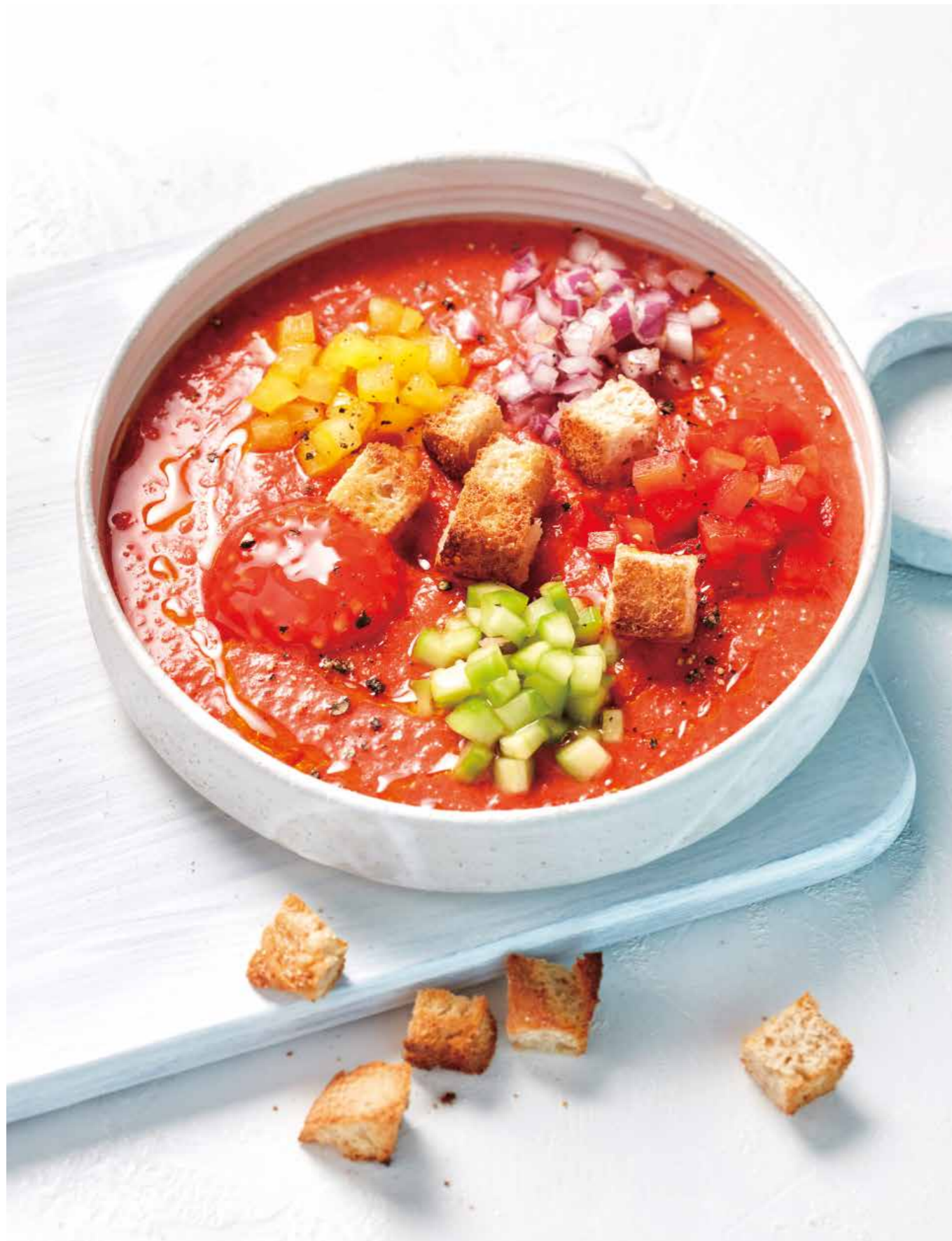
- 1 Zwiebel und Knoblauch schälen und in dünne Streifen bzw. Scheiben schneiden. Fenchel putzen, waschen und in Streifen schneiden. Das Fenchelgrün beiseitelegen. Kirschtomaten waschen und je nach Größe nochmals halbieren.
- 2 Olivenöl in einem großen möglichst breiten Topf oder einer tiefen Pfanne erhitzen. Zwiebeln und Knoblauch ca. 2 Min. darin anschwitzen, dann Fenchel und Tomaten zufügen und kurz mit anschwitzen. Mit Pernod ablöschen und mit Fischfond auffüllen. Die passierten Tomaten und das Tomatenmark sowie Thymian, Lorbeerblätter, abgeriebene Orangenschale und zerriebene Safranfäden zufügen, einmal aufkochen, dann ca. 10 Min. leise köcheln lassen.
- 3 Die gesäuberten Muscheln (mit Schale; Exemplare, die sich auch unter fließendem Wasser nicht schließen, bitte vorher aussortieren) zur Brühe geben und bei mittlerer bis niedriger Temperatur zugedeckt weitere 8 Min. leise garen. Die Jakobsmuscheln zufügen und noch 5–6 Min. mitgaren. Abschließend die Bouillabaisse ein letztes Mal kräftig abschmecken.
- 4 Muscheln, die sich nicht geöffnet haben, wieder aussortieren. Die Jakobsmuscheln herausheben und halbieren. Je 3 Hälften pro Portion mit der Muschel-Bouillabaisse in tiefe Teller verteilen und mit etwas Fenchelgrün bestreuen.

Pro Portion (bei 6 Portionen):
ca. 160 kcal / 13 g E / 8 g F /
7 g KH / 2 g BST



- 1 Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- 1 Fenchelknolle
- 250 g Kirschtomaten
- 4 EL Olivenöl
- 2 EL Pernod (nach Belieben)
- 600 ml kräftiger Fischfond
- 200 g passierte Tomaten (aus der Dose)
- 2 TL Tomatenmark
- 3–4 Zweige Thymian
- 2 Lorbeerblätter
- 1 TL fein abgeriebene Bio-Orangenschale
- 1 TL zerriebene Safranfäden
- Meersalz, schwarzer Pfeffer
- 1 kg frische gemischte Muscheln (z. B. Mies- und Venusmuscheln)
- 6–8 Jakobsmuscheln (aus den Schalen gelöst und gesäubert)





Gazpacho

Pro Portion:
ca. 340 kcal / 5 g E / 24 g F /
20 g KH / 6 g BST

Zutaten für 4 Portionen

Zubereitungszeit: ca. 25 Min. + ca. 2 Std. Kühlzeit



- 1 Die Hälfte des Toastbrots kurz in Wasser einweichen. Die Zwiebel und 2 Knoblauchzehen schälen und fein würfeln. Das eingeweichte Brot ausdrücken und mit den Zwiebel- und Knoblauchwürfelchen in einen Mixer geben. 2,5 EL Olivenöl dazugeben und alles fein pürieren.
- 2 Paprika waschen, halbieren, weiße Innenstege und Kerne entfernen. Je etwa $\frac{1}{4}$ des Fruchtfleischs für die Garnitur möglichst fein würfeln. Den Rest in grobe Stücke schneiden. Die Tomaten waschen und vierteln, dabei die Stielansätze entfernen. Das gallertartige Kerngehäuse zuerst mit einem Messer vom Fruchtfleisch lösen, dann mit einem Löffel vorsichtig herauslösen und in einer kleinen Schüssel beiseite stellen. Das restliche Tomatenfruchtfleisch in grobe Stücke schneiden. Die Gurke schälen, längs halbieren und das Kerngehäuse mit einem Teelöffel herauskratzen. Von den Gurkenhälften ebenfalls etwa $\frac{1}{4}$ für die Garnitur möglichst fein würfeln. Den Rest grob zerstückeln.
- 3 Das grob geschnittene Gemüse zur Brotmischung in den Mixer geben. Tomatensaft und Sherryessig zufügen und alles pürieren. Den Mix in eine Schüssel umfüllen. Mit Salz und Pfeffer kräftig abschmecken und zugedeckt mindestens 2 Std. im Kühlschrank durchziehen lassen. Anschließend die kalte Gemüsebrühe unterrühren.
- 4 Das restliche Toastbrot würfeln. Die letzte Knoblauchzehe schälen. 2,5 EL Olivenöl in einer Pfanne erhitzen, die Brotwürfel hineingeben, den Knoblauch dazupressen und die Croûtons goldgelb rösten. Auf Küchenpapier abtropfen lassen und leicht salzen. Die rote Zwiebel schälen und fein würfeln.
- 5 Gazpacho auf tiefe Teller verteilen. Je eine kleine Portion Gemüsewürfelchen, Tomatenkerngehäuse, Knoblauchcroûtons und rote Zwiebelwürfel darauf verteilen und mit je 1 EL Olivenöl beträufeln.

100 g Vollkorntoast
1 weiße Zwiebel
3 Knoblauchzehen
9 EL Olivenöl
je 1 rote und gelbe Paprika
500 g reife Fleischtomaten
1 Salatgurke
150 ml Tomatensaft
3 EL Sherryessig
Salz, schwarzer Pfeffer
250 ml kalte Gemüsebrühe
1 kleine rote Zwiebel

➤ Alternative siehe Folgeseite

ALTERNATIVE VARIANTE

Kopfsalat mit Pesto-Croutons

und erfrischem Gazpacho-Dressing

Zutaten für 4 Personen

Zubereitungszeit: ca. 35 Min.

- 1 Paprika waschen, halbieren, weiße Innenstege und Kerne entfernen. Gurke schälen, der Länge nach vierteln und das Kerngehäuse mit einem Teelöffel herauskratzen. Zwiebel schälen. Alles klein würfeln. Tomatensaft, Gemüsebrühe, Essig und 3 EL Olivenöl verquirlen. 1 Knoblauchzehe schälen und dazupressen. Die Gemüse- und Zwiebelwürfelchen unterrühren, mit Salz, Pfeffer und einer kleinen Prise Zucker würzig abschmecken und kalt stellen.
- 2 Die verbliebene Knoblauchzehe schälen und fein hacken. Basilikum und Petersilie abbrausen und trocken schütteln. Die Blätter abzupfen und mit dem restlichen Olivenöl, Salz und geriebenen Parmesan in einen Mixbecher geben und mit einem Pürierstab fein mixen.
- 3 Den Backofen grill vorheizen. Das Dinkelvollkornbrot in ca. 1,5 cm große Würfel schneiden, auf einem Blech in den Ofen schieben und die Croûtons darin 5–8 Min. goldbraun rösten. Gelegentlich wenden.
- 4 Die Kopfsalate waschen und trocken schleudern. Das Gazpacho-Dressing auf Teller verteilen und die Salatblätter mittig daraufsetzen. Die gerösteten Croûtons mit einem Teil des Pestos vermischen und über den Salat streuen. Das restliche Pesto dazu servieren.

Pro Portion:
ca. 360 kcal / 6 g E / 27 g F /
17 g KH / 6 g BST



je 1 rote und gelbe Paprika
1 Salatgurke
1 rote Zwiebel
150 ml Tomatensaft
125 ml Gemüsebrühe
4–5 EL Rotweinessig
100 ml Olivenöl
2 Knoblauchzehen
Salz, schwarzer Pfeffer
Zucker
je 4 Zweige Basilikum und
Petersilie
25 g frisch geriebener
Parmesan
100 g Dinkelvollkornbrot
2 Kopfsalate

ALTERNATIVE
VARIANTE





Rindercarpaccio

mit Rucola und Parmesan

Pro Portion:
ca. 370 kcal / 19 g E / 31 g F /
3 g KH / 0 g BST

Für 4 Portionen

Zubereitungszeit: ca. 45 Min. + ca. 45 Min. Gefrierzeit



- 1 Rinderfilet auf ein entsprechend großes Stück Frischhaltefolie legen und darin straff einwickeln. Die Seiten wie bei einem Bonbon eindrehen und das Fleisch ca. 45 Min. in das Gefriergerät legen.
- 2 Inzwischen den Rucola waschen und trocken schleudern. Die Zitrone waschen, abtrocknen, die Schale dünn herunterschneiden und in möglichst feine Streifen schneiden. Dann die Zitrone halbieren, den Saft auspressen und mit den Schalenstreifen und dem Honig 3–4 Min. auf dem Herd leise köcheln lassen. Den Topf vom Herd ziehen und nach und nach 6 EL Olivenöl unterquirlen.
- 3 Vier flache Teller mit jeweils etwas von der Olivenöl-Zitronen-Marinade bestreichen. Filet aus dem Gefrierfach nehmen, aus der Folie wickeln und mit einem scharfen Messer in möglichst dünne Scheiben schneiden. Ein Stück Frischhaltefolie dünn mit Sonnenblumenöl bestreichen. Etwa $\frac{1}{4}$ der Fleischscheiben leicht überlappend kreisförmig darauflegen und mit einer zweiten dünn geölten Folie bedecken. Die Fleischscheiben mit einem Plattireisen oder einem kleinen Stieltopf leicht flach klopfen.
- 4 Obere Folie vom Fleisch abziehen, mit dieser Seite nach unten auf einen der vier bestrichenen Teller legen und die zweite Folie abziehen. Auf diese Weise die anderen Carpaccioportionen herstellen.
- 5 Carpaccio mit der restlichen Oliven-Zitronen-Marinade bestreichen und mit Fleur de Sel und weißem Pfeffer würzen. Den Rucola mit dem restlichen Olivenöl (2 EL) mischen und auf dem Carpaccio verteilen. Parmesan mit einem Sparschäler darüberhobeln.

300 g Rinderfilet
(vom Mittelstück, ohne
Haut und Sehnen)
80–100 g Rucola
1 saftige Bio-Zitrone
1 EL Honig
8 EL Olivenöl
2 EL Sonnenblumenöl
Fleur de Sel, weißer Pfeffer
40 g Parmesan (am Stück)

➤ Alternative siehe Folgeseite

ALTERNATIVE VARIANTE

Veganes Rote-Bete-Carpaccio

mit Topinambur-Walnuss-Salat
und Orangen-Ingwer-Dressing

Zutaten für 4 Portionen

Zubereitungszeit: ca. 45 Min. + ca. 35 Min. Kochzeit

- 1 Rote Beten in kochendem Salzwasser zusammen mit angedrückten Knoblauchzehen (mit Schale) und Kümmel ca. 35 Min. zugedeckt weich kochen. Gekochte Knollen herausnehmen, abkühlen lassen, schälen und zur Seite stellen.
- 2 Walnusskerne grob hacken. Topinambur waschen, schälen und grob raspeln. Mit $\frac{2}{3}$ der Walnüsse, dem Zitronensaft und dem Walnussöl als Salat anmachen und mit Salz und Cayennepfeffer würzen.
- 3 Ingwer schälen und fein reiben. Bio-Orange waschen, abtrocknen, die Schale mit einem Sparschäler dünn herunterschneiden und in möglichst feine Streifen schneiden. Dann beide Orangen halbieren, auspressen und den Saft mit den Schalenstreifen und dem geriebenen Ingwer um die Hälfte einkochen. Leinöl und Ahornsirup unterquirlen. Mit Salz und Cayennepfeffer würzig abschmecken.
- 4 Babyspinat bzw. Mangoldsalat waschen und trocken schleudern. Rote Beten in möglichst dünne Scheiben schneiden (das geht am besten mit einem Gemüsehobel oder einer Aufschnittmaschine). Die Scheiben kreisförmig auf Teller legen, mit der Orangenvinaigrette großzügig beträufeln und mit den verbliebenen Walnusskernen bestreuen. Den Topinambursalat mit etwas Babyspinat bzw. Mangoldsalat in die Mitte geben.

Pro Portion:
ca. 330 kcal / 6 g E / 23 g F /
17 g KH / 11 g BST



4 mittelgroße Rote Beten
Salz
1–2 Knoblauchzehen
1 TL Kümmel
75 g Walnusskerne
250 g Topinambur
Saft von $\frac{1}{2}$ Zitrone
2–3 EL Walnussöl
Cayennepfeffer
20 g Ingwer
2 saftige Orangen
(davon 1 Bio)
2–3 EL Leinöl
2 TL Ahornsirup
40 g frischer Babyspinat oder
Mangoldsalat

ALTERNATIVE
VARIANTE





Vietnamesische Sommerrollen

Pro Portion:
ca. 350 kcal / 17 g E / 9 g F /
46 g KH / 2 g BST

Zutaten für 4 Portionen
Zubereitungszeit: ca. 45 Min.



- 1 Die Glasnudeln in eine Schüssel geben, mit heißem Wasser übergießen und etwa 10 Min. einweichen. Anschließend in ein Sieb abgießen, gut abtropfen lassen und etwas klein schneiden.
- 2 Frühlingszwiebeln putzen und waschen, Möhre schälen. Beides in feine Streifen schneiden bzw. hobeln und in eine Schüssel geben. Koriander abbrausen, trocken schütteln und fein hacken.
- 3 Glasnudeln zum Gemüse in die Schüssel geben. Fischsauce und Sesamöl hinzufügen, alles gut vermischen, dann salzen und pfeffern.
- 4 Garnelenschwänze in siedend heißes Wasser geben und darin ca. 6 Min. ziehen lassen. Dann die Garnelenschwänze der Länge nach halbieren und vorsichtig aus der Schale lösen.
- 5 Das erste Reisteigblatt 1–2 Min. in eine große Schüssel mit kaltem Wasser legen. Das eingeweichte Blatt vorsichtig aus dem Wasser nehmen und auf die Arbeitsfläche legen. In die Mitte des Blatts einen halben Garnelenschwanz legen. Darauf kommen jeweils etwa 2–3 EL Nudel-Gemüse-Mischung und dann eine zweite halbe Garnele. Die beiden Seiten des Reisteigblattes einschlagen, dann alles straff einrollen. Auf die gleiche Weise 15 weitere Röllchen herstellen.
- 6 Für den Dip Chili putzen, waschen und würfeln. Knoblauch schälen und in Stücke schneiden. Beides mit Kokosblütenzucker im Mörser zerstampfen. Das Püree mit Limettensaft und abgeriebener Limettenschale, Fischsauce sowie 1–2 EL Wasser verrühren. In kleine Schälchen füllen und zu den Sommerrollen servieren.

Für die Röllchen:

100 g Glasnudeln
4 Frühlingszwiebeln
1 Möhre
4 Zweige Koriander
3 EL Fischsauce (ohne Glutamat und Hefeextrakt)
3 EL Sesamöl
Salz, schwarzer Pfeffer
16 Riesengarnelenschwänze (mit Schale)
16 runde Reisteigblätter

Für den Dip:

2 kleine rote Chilischoten
2 Knoblauchzehen
2 EL Kokosblütenzucker
Saft und abgeriebene Schale von 2 Bio-Limetten
3 EL Fischsauce (ohne Glutamat und Hefeextrakt)

➔ Alternative siehe Folgeseite

ALTERNATIVE VARIANTE

Salat-Gemüse-Röllchen

Zutaten für 4 Portionen

Zubereitungszeit: ca. 45 Min.

- 1 Gurke und Rettich putzen und waschen. Die Gurke der Länge nach halbieren und die Kerne mit einem Löffel herauskratzen. Anschließend die Gurkenhälften und den Rettich in ca. 8 cm lange Stifte schneiden. Die Romanasalate und den Radicchio bzw. Chicorée waschen, putzen und ebenfalls in längliche Streifen schneiden. Die Sprossen in einem Sieb gründlich abbrausen und abtropfen lassen.
- 2 Sesamöl, Sojasauce, Ahornsirup und Reisessig verquirlen. Die Gurken- und Rettichstifte sowie die Salatstreifen und Sprossen damit marinieren.
- 3 Das erste Reisteigblatt 1–2 Min. in eine große Schüssel mit kaltem Wasser legen. Das eingeweichte Blatt vorsichtig aus dem Wasser nehmen und auf die Arbeitsfläche legen. In die Mitte des Blatts den marinierten Gemüse-Salat-Sprossen-Mix in einer länglichen Bahn verteilen. Die beiden Seiten einschlagen, dann alles straff einrollen. Auf die gleiche Weise elf weitere Röllchen herstellen.
- 4 Die Salat-Gemüse-Röllchen auf eine Servierplatte legen und nach Belieben mit Pflaumensauce (siehe Tipp) oder dem Dip von Seite 93 servieren.

Pro Portion:
ca. 130 kcal / 5 g E / 6 g F /
11 g KH / 3 g BST



- 2 kleine Salatgurken (ca. 15 cm lang)
- 1 kleiner roter Rettich
- 2 Romanasalatköpfe
- 1 Radicchio oder 1 roter Chicorée
- 150 g frische Soja- oder Erbsensprossen
- 2 EL Sesamöl
- 3 EL Sojasauce (ohne Glutamat und Hefeextrakt)
- 1 EL Ahornsirup
- 2 EL Reisessig
- 12 Reisteigblätter

+ TIPP

Servieren Sie dazu selbst gemachte Pflaumensauce:
2 Schalotten und 20 g Ingwer schälen, fein würfeln und in 1 EL Sesamöl anschwitzen. Mit 75 ml Pflaumenwein ablöschen, 150 g Pflaumemus, 1 EL Honig sowie 2 EL Reisessig zufügen und kurz aufkochen. Mit Salz und Chili abschmecken.





Haupt- gerichte



Spaghetti Bolognese

Pro Portion:
ca. 600 kcal / 28 g E / 19 g F /
69 g KH / 16 g BST

Zutaten für 4 Portionen

Zubereitungszeit: ca. 35 Min. + ca. 40 Min. Garzeit



- 1 Knoblauch, Zwiebeln, Möhren und Sellerie schälen und klein würfeln. In einer großen breiten Schmorpfanne das Olivenöl erhitzen und das gewürfelte Gemüse ca. 3 Min. darin andünsten. Hackfleisch dazugeben und unter Rühren ca. 6 Min. krümelig braten. Sobald das Fleisch Farbe angenommen hat, Tomatenmark unterrühren und ca. 2 Min. mitrösten.
- 2 Fleischbrühe, passierte Tomaten und Sternanis untermischen und alles offen ca. 40 Min. bei milder Hitze einkochen lassen, bis die Bolognese dickflüssig geworden ist. Dabei gelegentlich umrühren.
- 3 Inzwischen die Eiertomaten waschen und vierteln, dabei die Stielansätze herausschneiden. Die Kerngehäuse entfernen und die Tomatenviertel dann klein würfeln. Die Kräuter waschen, trocken schütteln, abzupfen und hacken. Die Spaghetti in reichlich kochendem Salzwasser nach Packungsanleitung al dente garen. In ein Sieb abschütten und abtropfen lassen.
- 4 Tomatenwürfel und gehackte Kräuter in die Bolognese geben, Sternanis entfernen, alles nochmals kurz aufkochen lassen und kräftig mit Salz, weißem Pfeffer und einer kleinen Prise Zucker würzen. Die abgetropften Spaghetti unter die Bolognese heben und nach Belieben mit frisch geriebenem Parmesan bestreuen.

2–3 Knoblauchzehen
2 Zwiebeln
2 Möhren
150 g Knollensellerie
3 EL Olivenöl
250 g mageres Rinderhackfleisch (Tatar)
2 EL Tomatenmark
250 ml kräftige Fleischbrühe
250 g passierte Tomaten (aus der Dose)
1 Sternanis
2–3 möglichst reife Eiertomaten
je 2–3 Zweige Thymian und Oregano
5 Zweige Basilikum
400 g Vollkornspaghetti
Salz, weißer Pfeffer, Zucker
frisch geriebener Parmesan

➤ Alternative siehe Folgeseite

ALTERNATIVE VARIANTE

Vegane Linsen-Paprika- Bolognese

mit Zucchini-Tagliatelle und
Basilikum-Minz-Pesto

Zutaten für 4 Portionen

Zubereitungszeit: ca. 40 Min. + ca. 25 Min. Garzeit

- 1 Paprika waschen, vierteln, Kerne und weiße Trennwände entfernen und die Viertel dann in kleine Würfel schneiden. Zwiebel und Knoblauch schälen und fein würfeln. Olivenöl in einem Topf erhitzen, Paprika, Zwiebel und Knoblauch darin ca. 1 Min. anschwitzen. Tomatenmark zufügen und kurz mitbraten. Passierte Tomaten und Brühe angießen, die Linsen dazugeben und die Bolognese bei schwacher bis mittlerer Hitze offen ca. 25 Min. leise garen. Gelegentlich umrühren.
- 2 Für das Pesto Knoblauch schälen und grob hacken. Basilikum und Minze abbrausen und trocken schwenken. Die Blätter abzupfen und mit dem Knoblauch sowie 100 ml Olivenöl in einem hohen Becher mit einem Stabmixer fein pürieren. Mit Salz und Cayennepfeffer würzen.
- 3 Zucchini putzen, waschen, dann der Länge nach mit einem Sparschäler in ca. 1 cm breite Streifen schneiden. Restliches Olivenöl (20 ml) in einer möglichst großen breiten Pfanne erhitzen und die Zucchini-streifen darin ca. 5 Min. anschwitzen. Dabei gelegentlich mit einem Spatel wenden. Die Hälfte des Pestos zufügen und unterheben.
- 4 Ajvar und Ahornsirup unter die Bolognese rühren, mit Salz und Cayennepfeffer abschmecken. Zucchini-Tagliatelle auf Teller verteilen, die Bolognese daraufgeben und das restliche Pesto aufträufeln.

Pro Portion:
ca. 520 kcal / 14 g E / 36 g F /
27 g KH / 11 g BST



Für die Bolognese:

je 1 rote und gelbe Paprika
1 Zwiebel, 2 Knoblauchzehen
2 EL Olivenöl
2 EL Tomatenmark
250 g passierte Tomaten (aus
der Dose)
250 ml Gemüsebrühe
150 g kleine braune
Berglinsen
2 EL Ajvar
2 TL Ahornsirup
Salz, Cayennepfeffer

Für Pesto und Tagliatelle:

1 Knoblauchzehe
1 Bund Basilikum
3 Zweige Minze
120 ml Olivenöl
Salz, Cayennepfeffer
3-4 Zucchini (nach Belieben
gelbe und grüne gemischt)



ALTERNATIVE
VARIANTE



Gebratene Gnocchi

Pro Portion:
ca. 400 kcal / 20 g E / 13 g F /
44 g KH / 5 g BST

Zutaten für 4 Portionen

Zubereitungszeit: ca. 45 Min. + ca. 45 Min. Backzeit für die Kartoffeln



- 1 Den Backofen auf 200° (Ober-/Unterhitze) vorheizen. Kartoffeln waschen, einzeln in Alufolie wickeln und auf ein Backblech legen. Dieses in den Ofen schieben und die Kartoffeln ca. 45 Min. weich garen.
- 2 Inzwischen $\frac{3}{4}$ des Parmesans fein reiben. Den Rest dünn hobeln und für später beiseitestellen. Die Kirschtomaten waschen.
- 3 Die Kartoffeln aus der Folie wickeln, noch heiß pellen und durch eine Kartoffelpresse drücken. Eigelbe zugeben und unterarbeiten. Quark, Mehl und geriebenen Parmesan zugeben, alles zu einer glatten Masse verarbeiten und mit Salz, Cayennepeffer und Muskatnuss würzen.
- 4 Den Kartoffelteig auf einer bemehlten Arbeitsfläche zu etwa 2 cm dicken Rollen formen. Mit einer bemehlten Teigkarte (oder dem Rücken eines dünnen Messers) in 2 cm lange Stücke schneiden. Mit bemehlten Händen zu Kugeln formen und anschließend mit dem Gabelrücken das typische Gnocchimuster hineindrücken.
- 5 In einem großen Topf reichlich Salzwasser zum Kochen bringen und die Gnocchi hineingeben. Evtl. die Hitze etwas reduzieren, das Wasser soll jetzt nur noch leicht kochen. Wenn die Gnocchi nach oben steigen, mit einer Schöpfkelle herausheben und in kaltem Wasser abschrecken.
- 6 In einer großen beschichteten Pfanne das Olivenöl erhitzen. Die Gnocchi zusammen mit den Kirschtomaten darin anbraten. Nochmals würzen und nach Belieben mit einigen Basilikumblättern sowie den Parmesanspänen bestreuen. Sofort servieren.

400 g große mehligkochende Kartoffeln
50 g Parmesan
250 g reife Kirschtomaten
2 Eigelbe (Größe M)
200 g Magerquark
150 g Dinkelvollkornmehl
(plus etwas Mehl zum Arbeiten)
Salz, Cayennepeffer
frisch geriebene Muskatnuss
2–3 EL Olivenöl
Basilikumblätter

➤ Alternative siehe Folgeseite

ALTERNATIVE VARIANTE

Gebratene vegane Maronengnocchi

mit in Ahornsirup glasiertem Apfel-Rosenkohl

Zutaten für 4 Portionen

Zubereitungszeit: ca. 45 Min.

- 1 Maronen hacken, mit Sojacreme in einem kleinen Topf ca. 5 Min. kochen und die Mischung dann im Mixer fein pürieren. Kastanienmehl zufügen und alles zu einem glatten Teig kneten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Den Gnocchiteig zu ca. 2 cm dicken Würsten rollen, diese dann erst in kurze Stücke teilen und schließlich zu Kugeln rollen.
- 2 Rosenkohl putzen, waschen, halbieren und in reichlich kochendem Salzwasser ca. 5 Min. bissfest garen. Mit einer Siebkelle aus dem Wasser heben und kalt abschrecken. Äpfel waschen, vierteln, die Kerngehäuse entfernen und die Viertel dann in Spalten schneiden. Diese je nach Größe nochmals quer halbieren. Petersilie und Majoran waschen, trocken schütteln, die Blätter abzupfen und fein hacken.
- 3 Gnocchi in einen großen Topf mit leicht köchelndem Salzwasser geben und 5–6 Min. darin garen. Abschütten und gut abtropfen lassen.
- 4 Rapsöl in einer großen beschichteten Pfanne erhitzen und die Gnocchi darin rundum anbraten. Aus der Pfanne nehmen und beiseite stellen. Rosenkohl und Apfelspalten in die Pfanne geben und bei mittlerer Hitze 6–8 Min. braten. Dabei gelegentlich vorsichtig mit einem Pfannenwender durchmischen. Margarine und Ahornsirup zufügen und den Apfel-Rosenkohl damit glasieren.
- 5 Die gebratenen Gnocchi wieder dazugeben, die gehackten Kräuter unterschwenken und ein letztes Mal kräftig salzen und pfeffern.

Pro Portion:
ca. 470 kcal / 6 g E / 23 g F /
52 g KH / 12 g BST



250 g gegarte Maronen
(frisch oder vakuumiert)
150 g vegane Sojacreme
50 g Kastanienmehl
Salz, schwarzer Pfeffer
400 g Rosenkohl
2–3 kleine Äpfel
2 Zweige Petersilie
3 Zweige Majoran
2–3 EL Rapsöl
50 g Margarine
3 EL Ahornsirup



ALTERNATIVE
VARIANTE



Gratinierte Cannelloni

Pro Portion:
ca. 460 kcal / 30 g E / 13 g F /
50 g KH / 7 g BST

Zutaten für 4 Personen

Zubereitungszeit: ca. 30 Min. + ca. 25 Min. Backzeit



- 1 Für die Füllung rote Linsen nach Packungsanweisung ca. 12 Min. sehr weich kochen und in ein Sieb abschütten. Während die Linsen garen, Zwiebel und Knoblauch schälen und in kleine Würfel schneiden. Spinat kräftig ausdrücken und fein hacken.
- 2 In einer Pfanne das Olivenöl erhitzen. Zwiebel- und Knoblauchwürfelchen 1–2 Min. darin anschwitzen. In einer Schüssel mit den Linsen, dem Spinat und dem Magerquark verrühren. Mit Salz und Muskatnuss kräftig würzen.
- 3 Den Backofen auf 200° (Ober-/Unterhitze) vorheizen. Lasagneplatten in reichlich kochendem Salzwasser ca. 10 Min. vorgaren. Kalt abschrecken und auf einem Küchentuch vorsichtig trocken tupfen.
- 4 Lasagneplatten mit der Linsen-Spinat-Masse bestreichen, aufrollen und nebeneinander in eine leicht geölte Auflaufform legen. Sojadrink aufkochen, Speisestärke mit etwas kaltem Wasser verrühren und den Sojadrink damit sämig binden. Mit Salz, Kurkuma und Cayennepfeffer kräftig abschmecken. Die Sauce über die Cannelloni in der Form gießen, den geriebenen Parmesan darüberstreuen und die Cannelloni im Ofen ca. 25 Min. goldbraun gratinieren.

150 g rote Linsen
1 Zwiebel
2 Knoblauchzehen
200 g TK-Spinat (aufgetaut)
2 EL Olivenöl (plus etwas Öl für die Form)
125 g Magerquark
Salz
frisch geriebene Muskatnuss
12 Linsen-Lasagneplatten
150 ml Sojadrink
2 TL Speisestärke
Kurkuma, Cayennepfeffer
40 g frisch geriebener Parmesan

➤ Alternative siehe Folgeseite

ALTERNATIVE VARIANTE

Überbackene Vollkorn-Pilz- Cannelloni

mit Wirsingcreme

Zutaten für 4 Personen

Zubereitungszeit: ca. 45 Min. + ca. 25 Min. Backzeit

- 1 Pilze putzen und in einem Mixer fein zerhackeln. Schalotten und Knoblauch schälen und fein würfeln. 2 EL Rapsöl in einer großen breiten Pfanne erhitzen. Schalotten, Knoblauch und Pilze darin ca. 8 Min. andünsten. Mit Salz und Cayennepfeffer würzen. Die Pfanne vom Herd nehmen, die Pilze etwas abkühlen lassen, dann die gehackte Petersilie und den Quark untermischen und die Masse vollständig kalt werden lassen.
- 2 Inzwischen die Lasagneplatten in kochendem Salzwasser ca. 10 Min. bissfest garen. Kalt abschrecken und auf einem Küchentuch vorsichtig trocken tupfen. Die kalte Pilzmasse dünn und gleichmäßig auf die Lasagneplatten streichen und diese dann von der Schmalseite her sorgfältig aufrollen.
- 3 Wirsing putzen, waschen, in feine Streifen schneiden und in einem Topf im restlichen Rapsöl anschwitzen. Mit Gemüsebrühe ablöschen, die Hafersahne angießen, mit Salz und Cayennepfeffer kräftig würzen und alles zugedeckt bei mittlerer Hitze ca. 10 Min. leise köcheln lassen. Mit einem Pürierstab grob durchmixen und die Masse dann in eine Auflaufform geben. Die Cannelloni dicht an dicht daraufsetzen, mit geriebenem Gratinkäse bestreuen und im Ofen ca. 25 Min. goldbraun überbacken.

Pro Portion:
ca. 390 kcal / 18 g E / 17 g F /
32 g KH / 11 g BST



400 g gemischte Pilze
(z. B. Champignons, Pfifferlinge, Shiitake, Steinpilze)
2 Schalotten
1 Knoblauchzehe
30 g Rapsöl mit Butteraroma
Salz, Cayennepfeffer
2 EL frisch gehackte Petersilie
100 g Magerquark
12 Vollkorn-Lasagneplatten
¼ Wirsing (ca. 300 g)
150 ml kräftige Gemüsebrühe
125 g Hafersahne
50 g frisch geriebenen Gratinkäse

ALTERNATIVE
VARIANTE





Risotto Milanese

Pro Portion:
ca. 310 kcal / 8 g E / 16 g F /
31 g KH / 2 g BST

Zutaten für 4 Portionen
Zubereitungszeit: ca. 50 Min.



- 1 Schalotten und Knoblauch schälen und fein würfeln. Die Gemüsebrühe mit den Safranfäden aufkochen.
- 2 In einem breiten Topf 1 EL Olivenöl erhitzen, Schalotten und Knoblauch darin anschwitzen. Den Reis zufügen und unter ständigem Rühren glasig mitdünsten. Dann die Safranbrühe angießen und den Reis bei schwacher Hitze offen ca. 45 Min. langsam weich garen. Dabei gelegentlich umrühren.
- 3 Während der Reis gart, den Spargel waschen, holzige Ende wegschneiden und die Spargelstangen dann in ca. 2 cm lange schräge Stücke schneiden. Das restliche Olivenöl (2 EL) in einer Pfanne erhitzen und die Spargelstücke darin unter gelegentlichem Schwenken ca. 8 Min. goldbraun braten. Dabei mit Salz und Pfeffer würzen.
- 4 Wenn der Reis nach ca. 45 Min. die Brühe zum größten Teil aufgesogen hat und gar ist, aber noch ein wenig Biss hat, den Topf vom Herd nehmen und die kalte Butter sowie den geriebenen Parmesan unterrühren. Mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft würzen.
- 5 Den fertigen Risotto in tiefe Teller geben (Teller am besten vorwärmen), den gebratenen Spargel darauf verteilen, ein paar gehobelte Parmesanspäne aufstreuen und sofort servieren.

2 Schalotten
1 Knoblauchzehe
750 ml Gemüsebrühe
1 TL Safranfäden
3 EL Olivenöl
150 g Rundkornnaturreis
8 Stangen grüner Spargel
Salz, schwarzer Pfeffer
25 g kalte Butter mit Rapsöl
40 g frisch geriebener
Parmesan
1 EL Zitronensaft
frisch gehobelter Parmesan

➤ Alternative siehe Folgeseite

ALTERNATIVE VARIANTE

Pesto-Risotto

mit kleinen Schmortomaten

Zutaten für 4 Portionen

Zubereitungszeit: ca. 25 Min. + ca. 45 Min. Garzeit

- 1 Basilikum abbrausen, trocken schütteln, die Blätter abzupfen, ein paar für die Garnierung beiseitelegen und den Rest grob hacken. Knoblauch schälen und würfeln. Beides mit 4 EL Olivenöl in einen hohen Becher geben und mit einem Mixstab zu einer feinen Paste pürieren. Kalt stellen.
- 2 Schalotten schälen, fein würfeln und in 1 EL Olivenöl anschwitzen. Den Reis zufügen, kurz mitdünsten, dann die Brühe angießen und den Reis bei schwacher Hitze offen ca. 45 Min. langsam weich garen. Dabei gelegentlich umrühren.
- 3 Inzwischen die Kirschtomaten an den Rispen abbrausen, vorsichtig trocken tupfen und in einer breiten Pfanne im restlichen Olivenöl (1 EL) von allen Seiten jeweils 6–8 Min. braten. Dabei mit Salz, Pfeffer und einer Prise Zucker würzen.
- 4 Wenn der Reis nach ca. 45 Min. die Brühe zum größten Teil aufgesogen hat und gar ist, aber noch ein wenig Biss hat, den Topf vom Herd nehmen. Das Basilikumöl sowie den geriebenen Parmesan unterrühren und mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft würzen.
- 5 Den Risotto in tiefe Teller geben (Teller am besten vorwärmen). Die geschmorten Tomatenrispen mit einer Schere in kleinere Stücke teilen und auf dem Risotto verteilen. Mit den zuvor beiseitegelegten Basilikumblättern garnieren und sofort servieren.

Pro Portion:
ca. 330 kcal / 7 g E / 19 g F /
31 g KH / 2 g BST



1 Bund Basilikum
1 Knoblauchzehe
6 EL Olivenöl
2 Schalotten
150 g Rundkornnaturreis
750 ml Gemüsebrühe
4 Kirschtomatenrispen
(à 80–100 g)
Salz, schwarzer Pfeffer
Zucker
40 g frisch geriebener
Parmesan
1 EL Zitronensaft

ALTERNATIVE
VARIANTE





Vollkornspätzle

Pro Portion:
ca. 660 kcal / 28 g E / 27 g F /
67 g KH / 12 g BST

Für 4 Portionen
Zubereitungszeit: ca. 40 Min.



- 1 Das Mehl in eine Schüssel geben, eine Mulde hineindrücken und die Eier, die Eigelbe sowie 1 TL Salz hineingeben. Alles mit den Knet-
haken in einer Küchenmaschine oder mit dem Handrührgerät ver-
rühren. Den Teig mit Muskatnuss würzen und kräftig weiterkneten,
bis er Blasen schlägt. Er sollte schwer reißend vom Löffel fallen.
Wenn er zu dick ist, etwas Wasser zufügen.
- 2 In einem großen Topf reichlich Wasser zum Kochen bringen und
kräftig salzen. Den Teig portionsweise in eine Spätzlepresse füllen,
in das kochende Wasser drücken und die Spätzle darin garen. Sie
sind fertig, wenn sie an der Oberfläche schwimmen. Mit einer
Schaumkelle herausheben, in Eiswasser abschrecken und in einem
Sieb gut abtropfen lassen.
- 3 Die Zwiebel schälen und fein würfeln. Den Tofu ebenfalls in kleine
Würfel schneiden. Wirsing putzen, waschen, die Blätter in Stücke
schneiden und in kochendem Salzwasser ca. 5 Min. vorgaren.
- 4 Das Rapsöl in einer großen beschichteten Pfanne erhitzen. Zwiebeln
und Räuchertofu kurz darin anschwitzen. Spätzle und Wirsing zufü-
gen und unterschwenken. Zum Schluss die Hafercreme unterrühren,
alles nochmals kräftig abschmecken und sofort servieren.

400 g Weizenvollkornmehl
5 Eier (Größe M)
3 Eigelbe (Größe M)
Salz, frisch geriebene
Muskatnuss
1 mittelgroße Zwiebel
150 g Bio-Räuchertofu
250 g Wirsing
30 g Rapsöl mit Butteraroma
150 g Hafercreme

➤ Alternative siehe Folgeseite

ALTERNATIVE VARIANTE

Gebratene Dinkel-Kürbis-Spätzle

mit Feldsalat und Quittendressing

Zutaten für 4 Portionen

Zubereitungszeit: ca. 40 Min.

- 1 Für die Spätzle den Kürbis waschen, die Kerne entfernen, das Kürbisfleisch mitsamt Schale erst in Spalten, dann in Scheiben schneiden. 100 g davon in 1 EL Rapsöl andünsten. Salzen, pfeffern, 2–3 EL Wasser zugeben und den Kürbis zugedeckt ca. 5 Min. weich dünsten. Den Deckel entfernen und weiterdünsten, bis alles Wasser verdampft ist. Anschließend den Kürbis fein zerstampfen und abkühlen lassen.
- 2 Mehl mit Kurkuma, Eiern, 1 TL Salz und abgekühltem Kürbispüree mit den Knethaken in einer Küchenmaschine oder mit dem Handrührgerät kräftig kneten, bis der Teig Blasen schlägt. Er sollte schwer reißend vom Löffel fallen.
- 3 In einem großen Topf reichlich Salzwasser zum Kochen bringen. Den Teig portionsweise in eine Spätzlepresse füllen und in das kochende Wasser drücken. Einmal aufkochen lassen, dann mit einem Sieblöffel herausnehmen, kalt abschrecken und abtropfen lassen.
- 4 Für den Salat die Zwiebel schälen und fein würfeln. Das Rapsöl in einem kleinen Topf erhitzen, die Zwiebel darin anschwitzen, mit Essig ablöschen, Brühe dazugießen und den Topf vom Herd nehmen. Senf, Sonnenblumenöl und Quittengelee unterrühren. Feldsalat waschen, trocken schleudern und mit dem abgekühlten Dressing vermengen.
- 5 Den restlichen Kürbis im verbliebenen Rapsöl in einer großen Pfanne ca. 2 Min. anbraten. Die Spätzle dazugeben und kurz mitbraten. Noch einmal würzen und mit dem Feldsalat servieren.

Pro Portion:
ca. 640 kcal / 19 g E / 30 g F /
64 g KH / 9 g BST



Für die Spätzle:

¼ Hokkaidokürbis
(ca. 500 g bzw.
300 g geputzt)
50 g Rapsöl mit Butteraroma
Salz, schwarzer Pfeffer
300 g Dinkelvollkornmehl
1 TL Kurkuma
5 Eier (Größe M)

Für den Salat:

1 rote Zwiebel
2 EL Rapsöl
2 EL Weißweinessig
50 ml Gemüsebrühe
1 TL Senf
2–3 EL Sonnenblumenöl
1–2 EL Quittengelee
100 g Feldsalat



ALTERNATIVE
VARIANTE



Schwäbische Maultaschen

Pro Portion (bei 6 Portionen):
ca. 360 kcal / 17 g E / 15 g F /
34 g KH / 6 g BST

Zutaten für 4–6 Portionen

Zubereitungszeit: ca. 40 Min. + ca. 1 Std. Kühlzeit für den Teig



- 1 Das Mehl mit einer Prise Salz und 3 Eiern zu einem glatten, elastischen Teig kneten. In Folie gewickelt 1 Std. kalt stellen.
- 2 Inzwischen für die Füllung das Putenbrustfilet würfeln und in der Küchenmaschine fein häckseln. 2 Zwiebeln und den Knoblauch schälen und fein würfeln. Den Spinat fest ausdrücken und grob hacken. In einem großen Topf 2 EL Rapsöl erhitzen. Zwiebel- und Knoblauch darin andünsten. Spinat zufügen, kurz mitdünsten. Die Mischung etwas abkühlen lassen und in eine große Schüssel geben. Haferflocken, Putenfleisch und das letzte Ei hinzufügen, mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss kräftig würzen und alles gründlich miteinander vermengen.
- 3 Den Nudelteig auf einer mit Mehl bestäubten Arbeitsfläche möglichst dünn zu Bahnen von ca. 40 x 15 cm ausrollen. Eigelb mit 2 EL Wasser verrühren. Im Abstand von ca. 3 cm je 1 EL Füllung mittig auf die Teigplatte geben. Die Zwischenräume mit dem verquirlten Eigelb bestreichen und die beiden langen Seiten über die Füllung klappen. Den Teig zwischen der Füllung gut andrücken und dann mit einem Teigrädchen durchtrennen.
- 4 Die Brühe in einem großen Topf erhitzen und die Maultaschen darin ca. 10 Min. garen. Währenddessen die beiden verbliebenen Zwiebeln schälen, in dünne Ringe schneiden und im restlichen Rapsöl bei mittlerer Hitze langsam goldbraun braten. Den Schnittlauch waschen, trocken schütteln und in feine Röllchen schneiden. Die Maultaschen mit Brühe in tiefe Teller schöpfen, die gebratenen Zwiebelringe darüber verteilen und alles mit Schnittlauch bestreuen.

250 g Dinkelvollkornmehl
(plus etwas Mehl zum Arbeiten)
Salz
4 Eier (Größe M)
100 g mageres Putenbrustfilet
4 Zwiebeln
1 Knoblauchzehe
200 g TK-Spinat (aufgetaut)
50 g Rapsöl mit Butteraroma
50 g Haferflocken
Salz, schwarzer Pfeffer
frisch geriebene Muskatnuss
1 Eigelb (Größe M)
750 ml kräftige Geflügelbrühe
1 Bund Schnittlauch

➔ Alternative siehe Folgeseite

ALTERNATIVE VARIANTE

Buchweizen-Maultaschen

mit würziger Mangoldfüllung auf Kürbis-Aprikosen-Creme

Zutaten für 4 Portionen

Zubereitungszeit: ca. 40 Min. + ca. 1 Std. Kühlzeit für den Teig

- 1 Eier mit beiden Mehlen und etwas Salz zu einem geschmeidigen Nudelteig kneten. In Folie wickeln und 1 Std. kühl stellen. Derweil Mangold putzen, waschen und quer in feine Streifen schneiden. Zwiebel und Knoblauch schälen und hacken. Alles in Rapsöl ca. 5 Min. anschwitzen. Abkühlen lassen, Magerquark und Semmelbrösel untermischen und mit Salz, Cayennepfeffer und Muskatnuss würzen.
- 2 Eigelb mit 2 EL Wasser verrühren. Nudelteig zu Bahnen ausrollen und Kreise (ca. 8 cm Durchmesser) ausstechen, je einen Klecks Mangold daraufgeben, Ränder mit verquirltem Ei einstreichen, Teig über die Füllung klappen und die offene Seite mit einer Gabel zusammendrücken. Maultaschen nebeneinander ins Gefrierfach legen.
- 3 Für die Creme den Kürbis waschen, Kerne entfernen und das Fleisch samt Schale in dünne Scheiben schneiden. Dörraprikosen würfeln. Beides in 25 g Öl 2–3 Min. anschwitzen, Brühe angießen und den Kürbis zugedeckt ca. 15 Min. weich garen. Butter zugeben und mit einem Mixstab fein pürieren. Salzen, pfeffern und warm halten.
- 4 Die Maultaschen aus dem Gefrierfach nehmen und in reichlich kochendem Salzwasser ca. 6 Min. garen. Herausheben und abtropfen lassen. In restlichem Rapsöl kurz anbraten.
- 5 Kürbis-Aprikosen-Creme auf Teller verteilen, mit Kürbiskernen bestreuen, Maultaschen daraufsetzen und mit Schnittlauch garnieren.

Pro Portion:
ca. 710 kcal / 24 g E / 31 g F /
75 g KH / 13 g BST



Für die Maultaschen:

3 Eier (Größe M)
200 g Buchweizenmehl
100 g Weizenvollkornmehl
(plus etwas Mehl zum Arbeiten)
Salz
1 Mangold, 1 Zwiebel
2 Knoblauchzehen
1 EL Rapsöl
150 g Magerquark
3 EL Vollkornsemmelbrösel
Cayennepfeffer
frisch geriebene Muskatnuss
1 Eigelb (Größe M)

Für die Creme:

200 g Hokkaidokürbis
50 g Dörraprikosen
50 g Rapsöl mit Butteraroma
150 ml Gemüsebrühe
30 g Butter
Salz, Cayennepfeffer
40 g geröstete Kürbiskerne
Schnittlauch

ALTERNATIVE
VARIANTE





Quiche

Pro Portion (bei 8 Portionen):
ca. 340 kcal / 12 g E / 19 g F /
26 g KH / 6 g BST

Für 1 Tarteform von 28 cm Durchmesser
Zubereitungszeit: ca. 30 Min. + ca. 45 Min. Backzeit +
1 Std. Kühlzeit für den Teig



- 1** Für den Teig Mehl, Butter, Magerquark, Eigelb und Salz zu einem glatten, geschmeidigen Teig verkneten. In Frischhaltefolie wickeln und 1 Std. im Kühlschrank ruhen lassen.
- 2** Für die Füllung den Tofu klein würfeln. Zwiebeln schälen und in Streifen schneiden bzw. hobeln. Lauch putzen, waschen und nur den weißen und hellgrünen Teil in dünne Ringe schneiden. Das Rapsöl in einer breiten Pfanne erhitzen und den Tofu darin goldbraun anbraten. Zwiebeln und Lauch dazugeben und glasig dünsten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Abkühlen lassen.
- 3** Den Backofen auf 200° (Ober-/Unterhitze) vorheizen. Eine Tarteform fetten und mit Mehl bestäuben. Den Teig auf einer bemehlten Arbeitsfläche etwas größer als die Form ca. 5 mm dick ausrollen. Den Teig in die Form legen, fest auf den Boden und an den Rand der Form drücken. Überstehenden Teig mit einem Messer direkt am Formrand abschneiden.
- 4** Für die Eiersahne Eier, saure Sahne, Salz und eine Prise Muskatnuss in einen hohen Mixbecher geben und fein mixen. Den Zwiebelmix auf dem Teig verteilen und die Eiersahne darübergießen. Die Quiche im Ofen auf der untersten Einschubleiste ca. 45 Min. goldbraun backen.

Für den Teig:

250 g Roggenvollkornmehl
(plus etwas Mehl zum Arbeiten)
100 g Butter mit Rapsöl (plus etwas Butter für die Form)
100 g Magerquark
1 Eigelb (Größe M)
½ TL Salz

Für die Füllung:

100 g Bio-Räuchertofu
4 Zwiebeln
2 Stangen Lauch
30 g Rapsöl mit Butteraroma
Salz, schwarzer Pfeffer

Für die Eiersahne:

4 Eier (Größe M)
150 g saure Sahne
Salz
frisch geriebene Muskatnuss

➤ Alternative siehe Folgeseite

ALTERNATIVE VARIANTE

Dinkel-Spinat-Quiche

mit Pfifferlingen, Rauchmandeln und Dörraprikosen

Zutaten für 1 Quiche (ca. 24 cm Durchmesser)

Zubereitungszeit: ca. 30 Min. + ca. 45 Min. Backzeit + 1 Std. Kühlzeit für den Teig

- 1 Für den Teig Mehl mit Butter, Quark, Eigelb und einer Prise Salz zu einem glatten Teig verkneten. In Folie wickeln und 1 Std. kühl stellen.
- 2 In der Zwischenzeit für die Füllung den Spinat verlesen, waschen und gut abtropfen lassen. Die Dörraprikosen in kleine Würfel schneiden, die Rauchmandeln grob hacken. Pfifferlinge gründlich säubern und je nach Größe nochmals halbieren. Zwiebel und Knoblauch schälen und fein würfeln. In einer breiten Pfanne das Öl erhitzen. Zwiebel, Knoblauch und Pfifferlinge darin anschwitzen. Spinat hinzufügen und zusammenfallen lassen. Aprikosenwürfelchen und Mandeln untermischen, dann alles in eine Schüssel umfüllen, mit Salz und Pfeffer würzen und abkühlen lassen.
- 3 Den Backofen auf 200° (Ober-/Unterhitze) vorheizen. Eine Tarteform fetten und mit Mehl bestäuben. Den Teig auf einer mit Mehl bestäubten Arbeitsfläche etwas größer als die Form ca. 5 mm dick ausrollen und die Form damit auslegen. Überstehenden Teig direkt am Rand der Form wegschneiden. Die abgekühlte Pfifferling-Spinat-Mischung auf dem Teigboden verteilen.
- 4 Für den Eierguss Eier mit Mandeldrink und Senf gründlich verquirlen, mit Salz und Pfeffer kräftig würzen und dann über die Füllung gießen. Die Form in den Ofen schieben und die Quiche auf der untersten Einschubleiste ca. 45 Min. backen.

Pro Portion (bei 8 Portionen):
ca. 400 kcal / 15 g E / 22 g F /
29 g KH / 8 g BST



Für den Teig:

250 g Dinkelvollkornmehl
(plus etwas Mehl für die Form und zum Ausrollen)
100 g Butter mit Rapsöl (plus etwas Butter für die Form)
100 g Magerquark
1 Eigelb (Größe M)
Salz

Für die Füllung:

250 g Blattspinat
75 g Dörraprikosen
100 g Rauchmandeln
300 g Pfifferlinge
1 Zwiebel
1 Knoblauchzehe
1 EL Rapsöl mit Butteraroma

Für den Eierguss:

4 Eier (Größe M)
150 ml Mandeldrink
2 TL Senf
Salz, schwarzer Pfeffer

ALTERNATIVE
VARIANTE





Flammkuchen

mit Räuchertofu und Walnüssen

Pro Flammkuchen:
ca. 790 kcal / 28 g E / 47 g F /
53 g KH / 8 g BST

Zutaten für 4 Flammkuchen

Zubereitungszeit: ca. 40 Min. + ca. 30 Min. Gehzeit +
ca. 15 Min. Backzeit pro Blech



- 1 Hefe in 150 ml lauwarmes Wasser bröckeln und glatt rühren. Dinkelvollkornmehl, eine Prise Salz und Honig zufügen, alles zu einem glatten Teig verkneten und diesen zugedeckt ca. 30 Min. an einem warmen Ort gehen lassen.
- 2 Inzwischen die Zwiebeln schälen und in möglichst dünne Scheiben schneiden bzw. hobeln. Den Tofu klein würfeln.
- 3 Den Ofen auf 250° (Ober-/Unterhitze) vorheizen. Den aufgegangenen Flammkuchenteig in vier gleich große Portionen teilen und jede davon auf einer bemehlten Arbeitsfläche sehr dünn ausrollen. Je 2 Teigfladen auf ein mit Backpapier belegtes Backblech legen.
- 4 Teigböden gleichmäßig mit saurer Sahne bestreichen, Zwiebelstreifen, gehackte Walnusskerne und Tofuwürfeln darauf verteilen. Kräftig mit Salz und Pfeffer würzen.
- 5 Flammkuchen nacheinander im Ofen ca. 15 Min. goldbraun und knusprig backen. Anschließend mit etwas Leinöl beträufeln, mit Schnittlauchröllchen bestreuen und frisch genießen.

15 g Hefe
250 g Dinkelvollkornmehl
(plus etwas Mehl zum Arbeiten)
Salz
1 TL Honig
4 große Zwiebeln
200 g Bio-Räuchertofu
400 g saure Sahne
150 g grob gehackte Walnusskerne
Meersalz, schwarzer Pfeffer
2-3 EL Leinöl
2 EL Schnittlauchröllchen

+ TIPP

Für eine vegane Variante können Sie statt saurer Sahne zum Beispiel »Mandelfrischkäse« oder fermentierten Soja-Sauerrahm verwenden.

➤ Alternative siehe Folgeseite

ALTERNATIVE VARIANTE

Bunter Wurzelgemüse- Flammkuchen

mit Meerrettich und Frühlingszwiebeln

Zutaten für 4 Flammkuchen

Zubereitungszeit: ca. 40 Min. + ca. 30 Min. Gehzeit +
ca. 15 Min. Backzeit pro Blech

- 1 Hefe in 150 ml lauwarmes Wasser bröckeln und glatt rühren. Dinkelvollkornmehl, eine Prise Salz und Honig zufügen und alles zu einem glatten Teig verkneten. Zugedeckt an einem warmen Ort ca. 30 Min. gehen lassen.
- 2 Inzwischen die Möhren, Rote Bete, Petersilienwurzel und Frühlingszwiebeln putzen, waschen, wenn nötig schälen und in feine Streifen schneiden bzw. hobeln. Meerrettich schälen, die Hälfte fein raspeln und mit saurer Sahne verrühren.
- 3 Den Ofen auf 225° C (Ober-/Unterhitze) vorheizen. Den aufgegangenen Flammkuchenteig in vier gleich große Portionen teilen, jede davon auf einer bemehlten Arbeitsfläche sehr dünn ausrollen und je 2 Teigfladen auf ein mit Backpapier belegtes Backblech legen.
- 4 Die Teigböden gleichmäßig mit dem Meerrettich-Sahne-Mix bestreichen, die Gemüsestreifen darauf verteilen, kräftig mit Salz und Pfeffer würzen und das Rapsöl darüberträufeln.
- 5 Flammkuchen nacheinander im Ofen ca. 15 Min. knusprig backen. Restlichen Meerrettich frisch darüberraaspeln und sofort servieren.

Pro Flammkuchen:
ca. 520 kcal / 15 g E / 20 g F /
61 g KH / 12 g BST



15 g Hefe
250 g Dinkelvollkornmehl
(plus etwas Mehl zum
Arbeiten)
Salz
1 TL Honig
2 gelbe Möhren
2 dicke Möhren
1 dicke Rote-Bete-Knolle
250 g Petersilienwurzel
6 Frühlingszwiebeln
100 g frischer Meerrettich
(am Stück)
400 g saure Sahne
Meersalz, schwarzer Pfeffer
3 EL Rapsöl



ALTERNATIVE
VARIANTE



Pizza

Pro Portion:
ca. 670 kcal / 24 g E / 26 g F /
76 g KH / 12 g BST

Zutaten für 4 Pizzen

Zubereitungszeit: ca. 30 Min. + ca. 40 Min. Gehzeit +
ca. 20 Min. Backzeit



- 1 Für den Teig die Hefe in eine große Schüssel bröckeln, 250 ml lauwarmes Wasser dazugeben und die Hefe darin auflösen. Mehl, Salz und Olivenöl zufügen und alles zu einem glatten und geschmeidigen Teig verkneten. In vier gleich große Stücke teilen, jeweils zu einer Kugel formen, mit Mehl bestäuben und zugedeckt an einem warmen Ort ca. 40 Min. gehen lassen.
- 2 Inzwischen für den Belag Zwiebel und Knoblauch schälen und fein würfeln. Peperoni waschen, halbieren, entkernen und in feine Streifen schneiden. 2 EL Olivenöl erhitzen, Zwiebeln, Knoblauch und Peperoni darin andünsten. Tomatenmark und passierte Tomaten unterrühren, mit Salz, Pfeffer und italienischen Kräutern würzen und alles 10 Min. leise köcheln. Vom Herd nehmen und abkühlen lassen.
- 3 Den Backofen auf 275° (Ober-/Unterhitze) vorheizen. Die Kirschtomaten waschen und halbieren. Die aufgegangenen Teigkugeln auf einer bemehlten Arbeitsfläche auf jeweils etwa 25 cm Durchmesser ausrollen. Dabei einen etwas dickeren Rand formen. Die Böden auf vier mit Backpapier ausgelegte Pizzableche oder auf zwei normale Backbleche legen. Mit der abgekühlten Tomatensauce bestreichen und gleichmäßig mit den halbierten Kirschtomaten und dem körnigen Frischkäse belegen, dabei rundherum einen Rand von ca. 1,5 cm frei lassen. Mit dem restlichen Olivenöl (4 EL) beträufeln und nochmals mit Salz und Pfeffer würzen.
- 4 Die Pizzen im heißen Ofen jeweils 15–20 Min. knusprig backen. Derweil das Basilikum abbrausen, trocken schütteln und die Blätter abzupfen. Die heißen Pizzen damit bestreuen.

Für den Pizzateig:

½ Würfel frische Hefe (21 g)
400 g Dinkelvollkornmehl
(plus etwas Mehl zum Arbeiten)
1 TL Salz
2 EL Olivenöl

Für den Belag:

1 rote Zwiebel
2 Knoblauchzehen
1 rote Peperoni
6 EL Olivenöl
2 EL Tomatenmark
250 g passierte Tomaten
(aus der Dose)
Salz, schwarzer Pfeffer
1–2 TL getrocknete italienische Kräuter
400 g reife Kirschtomaten
250 g körniger Frischkäse
1 Bund Basilikum

➤ Alternative siehe Folgeseite

ALTERNATIVE VARIANTE

Kürbis- Vollkorn-Pizza

mit Rucola, Steinpilzchampignons
und Artischocken

Zutaten für 4 Pizzen

Zubereitungszeit: ca. 45 Min. + ca. 30 Min. Gehzeit +
ca. 20 Min. Backzeit

- 1 Für die Sauce den Kürbis schälen und klein würfeln. Schalotte und Knoblauch schälen und fein hacken. Alles in Olivenöl anschwitzen, mit Brühe ablöschen und ca. 15 Min. leise köcheln lassen. Das Ganze mit einem Mixer grob pürieren, dann mit Oregano, Zucker, Salz und Pfeffer würzig abschmecken und abkühlen lassen.
- 2 Hefe in 250 ml lauwarmem Wasser auflösen. Mehle und Salz zufügen und alles zu einem glatten, geschmeidigen Teig kneten. In vier gleich große Stücke teilen, diese zu Kugeln formen, mit Mehl bestäuben und zugedeckt an einem warmen Ort ca. 30 Min. gehen lassen.
- 3 Den Backofen auf 250° (Ober-/Unterhitze) vorheizen. Die aufgegangenen Teigkugeln auf einer bemehlten Arbeitsfläche zu vier runden, flachen Fladen ausrollen und auf vier mit Backpapier ausgelegte Pizzableche oder zwei normale Backbleche legen. Jeden Teigfladen zuerst gleichmäßig mit Kürbissauce bestreichen, dann die Artischocken und den geriebenen Käse darüber verteilen. Die Pizzen nacheinander im Ofen je 15–20 Min. knusprig backen.
- 4 Währenddessen die Champignons putzen, in Scheiben schneiden und in 2 EL Olivenöl ca. 5 Min. anschwitzen. Rucola waschen, trocken schleudern, klein zupfen und dazugeben. Die Mischung auf die fertig gebackenen Pizzen verteilen. Mit dem restlichen Olivenöl (3 EL) beträufeln und mit Meersalz und grobem schwarzen Pfeffer bestreuen.

Pro Portion:
ca. 810 kcal / 25 g E / 39 g F /
74 g KH / 24 g BST



Für die Sauce:

400 g Muskatkürbis
1 Schalotte, 1 Knoblauchzehe
2 EL Olivenöl
150 ml Geflügelbrühe
2 TL getrockneter Oregano
1 TL Zucker
Salz, schwarzer Pfeffer

Für den Teig:

20 g Hefe
300 g Dinkelvollkornmehl
(plus etwas Mehl zum
Arbeiten)
100 g Roggenvollkornmehl
1 TL Salz

Für den Belag:

10 eingelegte Artischocken
100 g geriebener Hartkäse
(z. B. Emmentaler)
150 g Steinpilzchampignons
5 EL Olivenöl, 50 g Rucola
Meersalz, schwarzer Pfeffer



ALTERNATIVE
VARIANTE



Berner Röstli

Pro Portion:
ca. 300 kcal / 4 g E / 19 g F /
20 g KH / 15 g BST

Für 4 Portionen

Zubereitungszeit: ca. 40 Min. + ca. 12 Std. Kühlzeit



- 1 Kartoffeln und Topinambur gründlich waschen. Beides in einen großen Topf geben und knapp mit Wasser bedecken. 1 TL Salz und Kümmel dazugeben. Bei mittlerer Hitze zugedeckt ca. 15 Min. nicht zu weich kochen. Dann abgießen, ausdämpfen und über Nacht auskühlen lassen.
- 2 Am nächsten Tag Kartoffeln und Topinambur pellen und grob raspeln. Mit einer Prise Salz würzen und in vier gleich große Portionen teilen.
- 3 In einer kleinen Pfanne (ca. 15 cm Durchmesser) 1 EL Rapsöl erhitzen. $\frac{1}{4}$ des Kartoffel-Topinambur-Mix hineingeben und unter Rühren braten, bis die Raspel leicht gebräunt sind. Dann die Raspel mit einem Pfannenwender zu einem Kuchen zusammenschieben und die Röstli bei mittlerer Hitze auf der Unterseite goldbraun braten.
- 4 Röstli auf einen Teller stürzen und mit der hellen Seite nach unten wieder in die Pfanne gleiten lassen. Die zweite Seite ebenfalls goldbraun braten, dabei am Rand noch mal ca. 1 EL Öl dazugeben.
- 5 Die fertige Röstli mit Salz und Pfeffer würzen und im Backofen bei 60° warm halten (Umluft nicht geeignet). Aus der übrigen Kartoffelmasse drei weitere Röstli zubereiten. Dazu schmeckt am besten ein knackig frischer Salat und würziger Schnittlauchquark.

500 g große festkochende
Kartoffeln
500 g möglichst große
Topinamburknollen
Salz
1 TL Kümmel
75 g Rapsöl mit Butteraroma
schwarzer Pfeffer

➤ Alternative siehe Folgeseite

ALTERNATIVE VARIANTE

Spargelrösti

mit Senf-Dill-Sauce und Räucherlachs

Für 4 Portionen

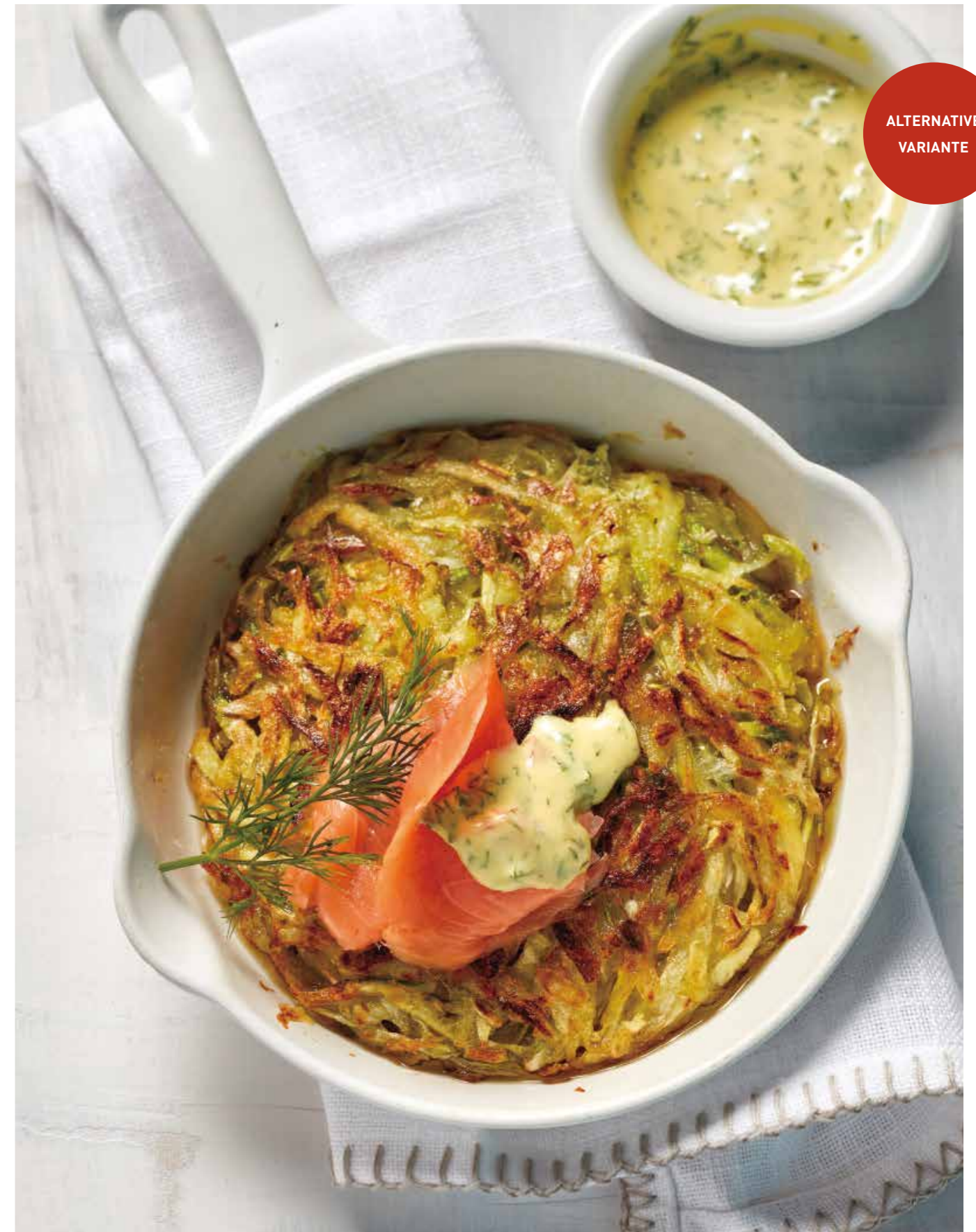
Zubereitungszeit: ca. 40 Min.

- 1 Kartoffeln schälen und grob raspeln. Weißen Spargel schälen, grünen Spargel putzen. Von allen Spargelstangen die holzigen Enden abschneiden. Dann den Spargel grob raspeln und mit den geraspelten Kartoffeln, einer Prise Salz, etwas Cayennepfeffer sowie der Kartoffelstärke mischen. Die Masse in vier Portionen teilen.
- 2 In einer beschichteten Pfanne 1 EL Rapsöl erhitzen. $\frac{1}{4}$ der Kartoffel-Spargel-Mischung hineingeben, zu einer Rösti mit ca. 15 cm Durchmesser zusammenschieben und diese bei mittlerer Hitze auf der Unterseite goldbraun braten.
- 3 Rösti auf einen Teller stürzen und mit der hellen Seite nach unten wieder in die Pfanne gleiten lassen. Die zweite Seite ebenfalls goldbraun braten. Die fertige Rösti im Backofen bei 60° warm halten (Umluft nicht geeignet) und aus der übrigen Masse auf die gleiche Weise drei weitere Rösti backen.
- 4 Den Dill abbrausen und trockenschütteln. Die Spitzen abzupfen, fein hacken und mit Senf, Honig und saurer Sahne mischen. Mit Salz und Cayennepfeffer abschmecken. Räucherlachscheiben auf den Rösti verteilen und mit der Senf-Dill-Sauce beträufeln.

Pro Portion:
ca. 330 kcal / 12 g E / 19 g F /
23 g KH / 3 g BST



250 g große festkochende
Kartoffeln
400 g dicker weißer Spargel
400 g grüner Spargel
Salz, Cayennepfeffer
2 EL Kartoffelstärke
50 g Rapsöl mit Butteraroma
1 Bund Dill
2 EL milder Senf
2 EL Honig
1–2 EL saure Sahne
150 g Räucherlachs (in dünnen Scheiben)



ALTERNATIVE
VARIANTE



Bratkartoffeln

Pro Portion:
ca. 270 kcal / 7 g E / 14 g F /
21 g KH / 12 g BST

Zutaten für 4 Portionen

Zubereitungszeit: ca. 20 Min. + ca. 15 Min. zum Vorgaren



- 1 Kartoffeln und Topinambur gründlich schrubben und in einen Topf mit reichlich kochendem Salzwasser und Kümmel bei geschlossenem Deckel ca. 15 Min. garen (sie sollten nur vorgegart werden, es macht also nichts, wenn sie innen noch roh sind). Abgießen und gut auskühlen lassen.
- 2 Inzwischen die Schalotten schälen und fein würfeln. Petersilie, Majoran und Zitronenthymian abbrausen und trocken schütteln. Die Blätter von den Stielen zupfen und hacken. Räuchertofu klein würfeln.
- 3 Die abgekühlten Kartoffeln und die Topinamburen schälen und in ca. 5 mm dicke Scheiben schneiden. Das Rapsöl in einer möglichst großen Pfanne erhitzen und die Kartoffel- und Topinamburscheiben darin ca. 5 Min. goldbraun anbraten. Den Tofu dazugeben und unter regelmäßigem Schwenken der Pfanne ebenfalls anbräunen. Wenn der Tofu goldbraun ist, die gewürfelten Schalotten zugeben und noch 2–3 Min. mitbraten lassen. Zum Schluss alles kräftig mit Salz und weißem Pfeffer würzen und die gehackten Kräuter unterschwenken.

500 g mittelgroße festkochende Kartoffeln
400 g Topinambur
Salz
1 EL Kümmel
2–3 Schalotten
½ Bund Petersilie
je 2–3 Zweige Majoran und Zitronenthymian
100 g Bio-Räuchertofu
50 g Rapsöl mit Butteraroma
weißer Pfeffer

+ TIPP

Am besten schmeckt dazu ein frischer Blattsalat mit rohem Gemüse, etwa knackiger Romanasalat mit frisch geschnittenen Radieschen, Gurken und einigen halbierten Kirschtomaten sowie etlichen gehackten Kräutern, wie zum Beispiel Schnittlauch, Basilikum und Dill. Das Ganze machen Sie dann mit bestem Olivenöl und einem guten Schuss hellem Essig sowie 1–2 TL Honig an.

➤ Alternative siehe Folgeseite

ALTERNATIVE VARIANTE

Süßkartoffel- Pilz-Gröstl

mit Rosenkohl und Walnüssen

Zutaten für 4 Portionen

Zubereitungszeit: ca. 25 Min. + ca. 15 Min. Dämpfzeit

- 1 Süßkartoffeln waschen und in einen Dämpfeinsatz geben. Einen Topf etwa 3 cm hoch mit Wasser füllen und zum Kochen bringen. Den Dämpfeinsatz darüberstellen und die Kartoffeln bei geschlossenem Deckel ca. 15 Min. vorgaren. Anschließend die Süßkartoffeln gut auskühlen lassen, schälen, je nach Größe halbieren oder vierteln und in etwa 5 mm dicke Scheiben schneiden.
- 2 Die Zwiebel schälen und würfeln. Die Pilze putzen und je nach Größe halbieren, vierteln oder in dicke Würfel schneiden. Den Rosenkohl putzen, waschen, halbieren und in kochendem Salzwasser 4–5 Min. vorgaren. Danach in eiskaltem Wasser abschrecken.
- 3 Das Rapsöl in einer großen Pfanne erhitzen und die Süßkartoffeln darin goldbraun anbraten. Zwiebelwürfelchen und Pilze zugeben und unter regelmäßigem Schwenken der Pfanne anbräunen. Dabei das Ganze mit Salz und weißem Pfeffer würzen.
- 4 Kurz vor dem Servieren den Rosenkohl und die grob gehackten Walnusskerne unterheben. Butter und Walnussöl zugeben und alles damit glasieren. Ein letztes Mal abschmecken und mit gehackter Petersilie bestreuen.

Pro Portion:
ca. 480 kcal / 8 g E / 30 g F /
35 g KH / 9 g BST



600 g Süßkartoffeln
1 rote Zwiebel
250 g frische Pilze (z.B. Champignons, Steinpilze, Shiitake etc.)
150 g Rosenkohl
Salz
50 g Rapsöl mit Butteraroma
weißer Pfeffer
50 g grob gehackte Walnusskerne
20 g Butter mit Rapsöl
2 EL Walnussöl
2–3 EL frisch gehackte Petersilie





Bunter Linseneintopf

Pro Portion (bei 6 Portionen):
ca. 230 kcal / 16 g E / 6 g F /
21 g KH / 6 g BST

Zutaten für 4–6 Portionen
Zubereitungszeit: ca. 40 Min.



- 1** Zwiebel und Knoblauch schälen und klein würfeln bzw. fein hacken. Tofu ebenfalls in kleine Würfel schneiden. Berg- und Belugalinsen in einem Sieb kalt abspülen und abtropfen lassen.
- 2** Rapsöl in einem breiten Topf erhitzen. Den Tofu darin ca. 1 Min. goldbraun anbraten. Zwiebeln und Knoblauch dazugeben und 1 weitere Min. mitbraten. Erst die abgetropften Linsen untermischen, dann die Geflügelbrühe dazugießen und alles zugedeckt bei mittlerer Hitze ca. 20 Min. leise köcheln lassen.
- 3** Inzwischen das Suppengrün putzen, waschen bzw. schälen und in Würfelchen schneiden. Petersilie abrausen, trocken schwenken, abzupfen und fein hacken. Die Gemüsewürfelchen sowie die roten und gelben Linsen in den Eintopf geben und weitere 10 Min. mitkochen.
- 4** Die Putenwiener in ca. 1 cm dicke Stücke schneiden und mit dem Senf, dem Tomatenmark und der gehackten Petersilie in den Eintopf rühren. Alles noch einmal kurz aufkochen lassen und abschließend mit Salz, Pfeffer, Ahornsirup und Essig würzig abschmecken.

1 Zwiebel
1 Knoblauchzehe
100 g Bio-Räuchertofu
50 g braune Berglinsen
50 g Belugalinsen
2 EL Rapsöl
1 l Geflügelbrühe
500 g Suppengrün (Lauch, Sellerie, Möhren)
½ Bund Petersilie
je 50 g rote und gelbe Linsen
2 Bio-Putenwiener
1–2 TL Senf
1 TL Tomatenmark
Salz, schwarzer Pfeffer
1 EL Ahornsirup
2–3 EL Weißweinessig

➤ Alternative siehe Folgeseite

ALTERNATIVE VARIANTE

Vegane Linsen-cremesuppe

mit Kokos-Curry-Schaum und Sprossen

Zutaten für 4 Portionen

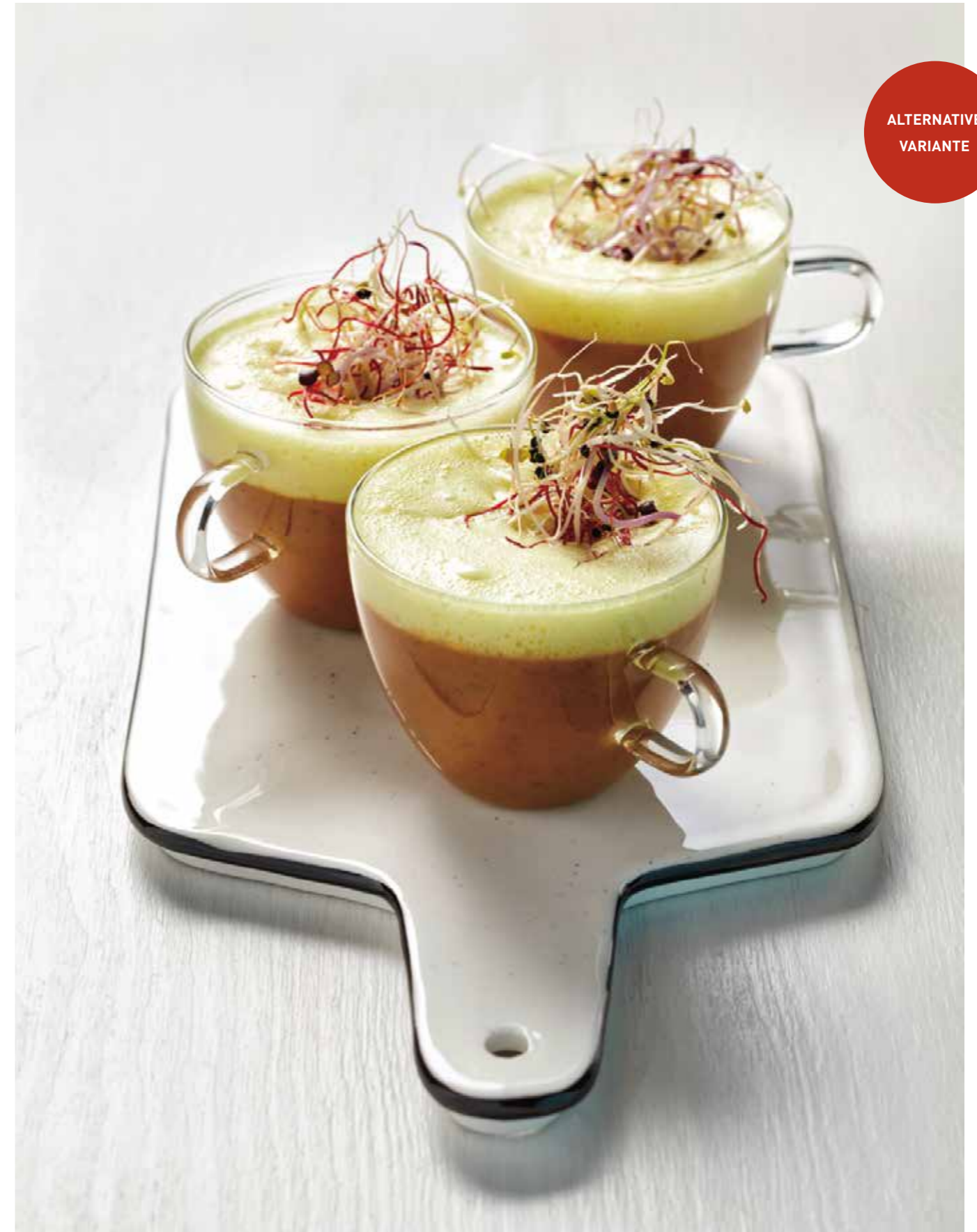
Zubereitungszeit: ca. 30 Min.

- 1 Schalotten, Knoblauch und Ingwer schälen und klein würfeln. Chili waschen, halbieren, entkernen und in Streifen schneiden. Alles in einem Topf in heißem Rapsöl anschwitzen. Die Linsen dazugeben und kurz mit anschwitzen. Gemüsebrühe angießen und die Suppe bei mittlerer Hitze 20–25 Min. zugedeckt leise köcheln lassen, bis die Linsen weich sind. Sojasauce, Senf und Balsamico hinzufügen, alles möglichst fein pürieren und die Suppe mit Salz und Pfeffer würzig abschmecken.
- 2 Die Sprossen in einem Sieb gründlich mit kaltem Wasser abbrausen und abtropfen lassen. In einem kleinen hohen Topf die Kokosmilch mit dem Currypulver erhitzen. Mit Salz würzen.
- 3 Die Linsensuppe in Schalen oder Tassen geben. Die heiße Kokosmilch mit einem Pürierstab schaumig aufmixen. Den Schaum mit einem großen Löffel abschöpfen und auf die Linsensuppe setzen. Die Sprossen darauf verteilen und die Suppe sofort frisch servieren.

Pro Portion:
ca. 290 kcal / 10 g E / 17 g F /
18 g KH / 6 g BST



2 Schalotten
1 Knoblauchzehe
15 g Ingwer
1 rote Chilischote
2 EL Rapsöl
125 g braune Berglinsen
600 ml Gemüsebrühe
2 EL Sojasauce (ohne Glutamat und Hefeextrakt)
1 TL Senf
2–3 EL Aceto balsamico
Salz, schwarzer Pfeffer
50 g bunter Sprossenmix
(z. B. Rote-Bete-, Alfalfa- und Zwiebelsprossen)
250 ml Kokosmilch
1 EL Currypulver



ALTERNATIVE
VARIANTE



Ratatouille

Pro Portion (bei 6 Portionen):
ca. 150 kcal / 4 g E / 9 g F /
10 g KH / 5 g BST

Zutaten für 4–6 Portionen

Zubereitungszeit: ca. 30 Min. + ca. 45 Min. Garzeit



- 1 Den Backofengrill vorheizen. Paprika waschen, halbieren, weiße Innenstege und Kerne entfernen, die Hälften auf ein gut geöltes Backblech legen und unter dem Grill 15–20 Min. garen. Herausnehmen, kurz abkühlen lassen und die schwarz gewordene Haut abziehen bzw. abschaben. Gehäutete Paprika in Stücke teilen.
- 2 Während die Paprika grillen, die Kirschtomaten waschen. Zwiebeln und Knoblauch schälen und in feine Scheiben schneiden. Zucchini und Auberginen putzen, waschen und klein würfeln. Rosmarin und Thymian abbrausen, trocken schütteln, abzupfen und fein hacken.
- 3 Tomaten, Auberginen und Zucchini mit den Kräutern in eine große Schüssel geben, den Tomatensaft und das Olivenöl hinzufügen, großzügig mit Salz und Pfeffer würzen und alles locker vermengen.
- 4 Den Gemüsemix in eine Auflaufform geben und unter gelegentlichem Wenden unter dem Backofengrill ca. 25 Min. garen.

je 2 gelbe und rote Paprika
500 g reife Kirschtomaten
250 g rote Zwiebeln
2 Knoblauchzehen
300 g Zucchini
300 g Auberginen
2 Zweige Rosmarin
3–4 Zweige Thymian
200 ml Tomatensaft
2 EL Olivenöl (plus etwas
Öl für das Blech und die
Form)
Salz, schwarzer Pfeffer

➤ Alternative siehe Folgeseite

ALTERNATIVE VARIANTE

Vegetarisches Gemüsegratin à la Ratatouille

Zutaten für 4 Portionen

Zubereitungszeit: ca. 35 Min. + ca. 40 Min. Backzeit

- 1 Knoblauch und Schalotte schälen und fein würfeln, Paprika waschen, halbieren, weiße Innenstege und Kerne entfernen und die Hälften dann in Stücke schneiden. Alles zusammen in 2 EL heißem Olivenöl 1–2 Min. anschwitzen. Paprikapulver und Ajvar unterrühren und mit Essig und Brühe ablöschen. Kräftig mit Salz und etwas Zucker abschmecken und zugedeckt 15–20 Min. bei mittlerer Hitze kochen lassen. Danach das Ganze mit einem Pürierstab sehr fein mixen und in eine Gratinform gießen.
- 2 Während die Sauce kocht, Thymian abbrausen, trocken schütteln, abzupfen und fein hacken. Zucchini, Tomaten und Auberginen putzen, waschen und in ca. 5 mm dicke Scheiben schneiden. Bei den Tomaten auch die Stielansätze herausschneiden.
- 3 Den Backofen auf 180° vorheizen. Die Gemüsescheiben abwechselnd dicht an dicht aufrecht stehend in die Sauce in der Gratinform setzen. Alles nochmals mit Salz und Pfeffer kräftig würzen und mit dem restlichen Olivenöl (3 EL) beträufeln. Den gehackten Thymian darüberstreuen. Das Gratin in den Ofen schieben und ca. 40 Min. backen.

Pro Portion:
ca. 200 kcal / 5 g E / 14 g F /
11 g KH / 5 g BST



2 Knoblauchzehen
1 Schalotte
1 rote Paprika
5 EL Olivenöl
1 TL geräuchertes Paprikapulver
2 EL Ajvar
2–3 EL Rotweinessig
200 ml Gemüsebrühe
Salz, Zucker
3–4 Zweige Thymian
je 1 großer grüner und gelber Zucchini
4–5 mittelgroße Romanatomen (längliche, sehr fleischige Sorte)
1–2 Auberginen (am besten eine schmale längliche Sorte)
schwarzer Pfeffer



ALTERNATIVE
VARIANTE



Pichelsteiner Eintopf

mit lockeren Polentaklößchen

Pro Portion (bei 6 Portionen):
ca. 230 kcal / 23 g E / 5 g F /
18 g KH / 4 g BST

Zutaten für 4–6 Portionen

Zubereitungszeit: ca. 20 Min. + ca. 3 Std. Kochzeit



- 1 Tafelspitz ca. 1 Min. in kochendem Wasser blanchieren, abgießen und unter kaltem Wasser abspülen. Wieder in einen großen breiten Topf geben, mit ca. 3 l kaltem Wasser auffüllen und zum Kochen bringen. Die Brühe 2,5 Std. bei mittlerer Hitze leise köcheln lassen. Dabei mit einer Kelle immer wieder den sich bildenden Schaum entfernen.
- 2 Inzwischen die Zwiebel mitsamt der Schale halbieren, mit den Schnittflächen nach unten in einer Pfanne dunkel anrösten und dann mit den Lorbeerblättern, dem Liebstöckel, Meersalz, zerstoßenen Pfefferkörnern und Nelken zum Fleisch geben.
- 3 Für die Klößchen den Sojadrink mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss kräftig würzen und aufkochen. Maisgrieß einrieseln lassen und alles bei mittlerer Hitze so lange rühren, bis sich die Masse vom Topfboden löst. Topf vom Herd nehmen, das Ei untermischen. Die Masse abkühlen lassen, mit zwei Teelöffeln Nocken daraus formen und beiseitelegen.
- 4 Möhren, Kohlrabi, Staudensellerie, Lauch und Wirsing schälen bzw. putzen und waschen und in mundgerechte Stücke schneiden. Nach ca. 2 Std. Kochzeit mit den Polentaklößchen zum Fleisch geben und ca. 30 Min. mitgaren.
- 5 Fleisch aus der Brühe heben und würfeln. Mit dem Gemüse und den Klößchen in eine Suppenterrine geben. Die Brühe durch ein feines Tuch in einen anderen Topf abseihen, nochmals aufkochen, mit Salz, Cayennepfeffer und Muskat abschmecken und in die Terrine schöpfen.

Für den Eintopf:

500 g Tafelspitz (ohne Fett)
1 Zwiebel
2–3 Lorbeerblätter
3 Zweige Liebstöckel
1 EL Meersalz
15 zerstoßene weiße Pfefferkörner
3–4 Gewürznelken
3 Möhren
1 Kohlrabi
4 Stangen Staudensellerie
1 Lauch
4 Wirsingblätter
Salz, Cayennepfeffer
frisch geriebene Muskatnuss

Für die Klößchen:

250 ml Sojadrink
Salz, schwarzer Pfeffer
frisch geriebene Muskatnuss
100 g Maisgrieß
1 Ei (Größe M)

➤ Alternative siehe Folgeseite

ALTERNATIVE VARIANTE

Veganer Wurzel- gemüse Eintopf

mit Kräuter-Hirse-Nockerl

Zutaten für 4–6 Portionen

Zubereitungszeit ca. 45 Min. + ca. 30 Min. Kochzeit

- 1 Für die Kräuter-Hirse-Nockerl die Hirse in einem Mixer zu feinem Mehl zermahlen. Kräuter abbrausen, trocken schütteln, abzupfen und möglichst fein hacken bzw. Schnittlauch in Röllchen schneiden.
- 2 Gehackte Kräuter mit dem Sojadrink in einen Topf geben, mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss kräftig würzen und aufkochen. Hirsemehl einrieseln lassen und alles bei mittlerer Hitze so lange rühren, bis sich die Masse vom Topfboden löst. Den Topf vom Herd nehmen. Schnittlauchröllchen unter die Masse rühren und abkühlen lassen.
- 3 In einem breiten Topf reichlich Salzwasser zum Kochen bringen. Mit zwei Teelöffeln kleine Nocken aus dem Hirsebrei formen, ins Wasser geben, die Hitze reduzieren und die Nocken knapp unter dem Siedepunkt ca. 20 Min. ziehen lassen.
- 4 Inzwischen für den Eintopf Möhren, Gelbe Beten, Petersilienwurzeln und Schwarzwurzeln schälen und in mundgerechte Stücke schneiden. Brühe in einem breiten Topf zum Kochen bringen. Gemüse, Lorbeerblätter, Liebstöckel, Nelken, zerstoßene Pfefferkörner und Meersalz dazugeben und bei mittlerer Hitze ca. 30 Min. köcheln lassen.
- 5 Gemüse und Nockerl in eine große Suppenterrine schöpfen. Die Brühe durch ein feines Sieb in einen anderen Topf umfüllen, nochmals aufkochen, kräftig abschmecken und dann über das Gemüse und die Nockerl in die Terrine geben.

Pro Portion (bei 6 Portionen):
ca. 180 kcal / 7 g E / 2 g F /
26 g KH / 9 g BST



Für die Nockerl:

150 g Hirse
40 g gemischte Kräuter
(z. B. Petersilie, Basilikum,
Dill, Kerbel)
1 Bund Schnittlauch
250 ml Sojadrink
Salz, schwarzer Pfeffer
frisch geriebene Muskatnuss

Für den Eintopf:

4 Möhren (je nach Angebot
gern auch gemischt
mit gelben und violetten
Sorten)
2 Gelbe Beten
4 Petersilienwurzeln
3 Schwarzwurzeln
1 l kräftige Gemüsebrühe
2–3 Lorbeerblätter
2 Zweige Liebstöckel
3–4 Gewürznelken
15 zerstoßene weiße Pfeffer-
körner
1 EL Meersalz





Gebackene Falafeln

mit Gurken-Joghurt-Sauce

Pro Portion:
ca. 390 kcal / 16 g E / 18 g F /
34 g KH / 11 g BST

Für 4 Portionen
Zubereitungszeit: ca. 45 Min.



- 1 Die Kichererbsen in einer Schüssel mit kaltem Wasser bedecken und über Nacht einweichen.
- 2 Am nächsten Tag die eingeweichten Kichererbsen in ein Sieb abgießen, abtropfen lassen und in einen hohen Mixbecher füllen. Zwiebeln und Knoblauch schälen, fein würfeln und zu den Kichererbsen geben. Alles mit einem Stabmixer zu einer glatten Masse pürieren. Ei, Kreuzkümmel, Koriander, Kurkuma, Cayennepfeffer und Salz sowie Zitronensaft und -schale zugeben und zu einer glatten Masse mixen.
- 3 Aus dem Kichererbsenteig mit angefeuchteten Händen ca. 24 Kugeln formen. Olivenöl in einer großen breiten beschichteten Pfanne erhitzen. Falafeln darin unter gelegentlichem Wenden ca. 6 Min. goldbraun braten. Aus der Pfanne nehmen und warm halten.
- 4 Für die Sauce den Joghurt glatt rühren. Die Gurke schälen, der Länge nach halbieren und die Kerne mit einem Löffel herauskratzen. Koriander, Dill und Minze abrausen, trocken schwenken, abzupfen und hacken. Gurkenhälften raspeln, ausdrücken und mit je einer Prise Kreuzkümmel und Paprikapulver sowie den gehackten Kräutern unter den Joghurt mischen.
- 5 Die Falafeln mit der Sauce servieren. Dazu schmeckt Fladenbrot und ein frischer grüner Salat.

Für die Falafeln:
250 g getrocknete Kichererbsen
2 Zwiebeln
2 Knoblauchzehen
1 Ei
je 1 TL gemahlener Kreuzkümmel und Koriander
2 TL Kurkuma
½ TL Cayennepfeffer
Salz
Saft und abgeriebene Schale von 1 Bio-Zitrone
4 EL Olivenöl

Für die Sauce:
250 g Joghurt (3,5 % Fett)
1 Salatgurke
je 3–4 Zweige frischer Koriander, Dill und Minze
je 1 Prise Kreuzkümmel und rosenscharfes Paprikapulver

➤ Alternative siehe Folgeseite

ALTERNATIVE VARIANTE

Gebackene Kräuter-Erbsen- Falafeln

mit süßscharfem Paprikaquark

Zutaten für 4 Portionen

Zubereitungszeit: ca. 40 Min. + ca. 15 Min. Backzeit

- 1 Den Backofen auf 180° (Umluft) vorheizen. Die Erbsen in einen hohen Becher mit einem Stabmixer zu einer glatten Masse pürieren.
- 2 Petersilie, Minze und Koriander abbrausen, trocken schwenken, abzupfen und hacken. Knoblauch schälen, Chili waschen, halbieren und entkernen. Alles hacken und mit den Semmelbröseln, dem Ei, den Gewürzen, dem Zitronensaft und der Zitronenschale sowie den gehackten Kräutern zur Erbsenmasse geben. Alles zusammen zu einer glatten Masse mixen.
- 3 Aus dem Erbsenteig mit zwei Esslöffeln ca. 24 Nocken stechen und diese nebeneinander auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen. Das Olivenöl gleichmäßig darüberträufeln. Blech in den Ofen (mittlere Einschubleiste) schieben und die Falafeln darin ca. 15 Min. goldbraun backen.
- 4 Inzwischen für den Quark die Paprika waschen, halbieren, die weißen Innenstege und Kerne entfernen und die Hälften dann schälen und klein würfeln. Paprikawürfeln mit Quark, Leinöl, Ajvar und Honig glatt rühren. Mit Salz und Cayennepfeffer würzen. Mit den gebackenen Falafeln servieren.

Pro Portion:
ca. 410 kcal / 20 g E / 18 g F /
35 g KH / 9 g BST



Für die Falafeln:

400 g TK-Erbsen (aufgetaut)
je 4–5 Zweige frische
Petersilie und Minze
2 Zweige frischer Koriander
1 Knoblauchzehe
1 rote Chilischote
75 g Vollkorndinkel-
sammelbrösel
1 Ei (Größe M)
je 1 TL gemahlener Kreuz-
kümmel und Koriander
½ TL Cayennepfeffer
Salz, schwarzer Pfeffer
Saft und abgeriebene Schale
von ½ Bio-Zitrone
3–4 EL Olivenöl

Für den Quark:

je 1 gelbe und rote Paprika
250 g Magerquark
3 EL Leinöl, 2–3 EL Ajvar
2 TL Honig
Salz, Cayennepfeffer



ALTERNATIVE
VARIANTE



Hähnchenfrittata mit Chimichurri

Pro Portion:
ca. 420 kcal / 28 g E / 29 g F /
9 g KH / 3 g BST

Für 4 Portionen

Zubereitungszeit: ca. 25 Min. + ca. 15 Min. Garzeit



- 1 Paprika putzen, waschen, halbieren, weiße Innenstege und Kerne entfernen und die Hälften dann in kleine Würfel schneiden. Hähnchenbrust abbrausen, trocken tupfen und würfeln. Koriander waschen und trocken schütteln. 2 Stiele beiseitelegen, den Rest hacken. Eier, Sojadrink und gehackten Koriander miteinander verquirlen. Mit Salz und Pfeffer würzen.
- 2 Den Backofen auf 200° (Ober-/Unterhitze) vorheizen. In einer großen ofenfesten Pfanne 1 EL Olivenöl erhitzen. Paprika- und Hähnchenwürfel darin unter Wenden 4–5 Min. braten. Die Kichererbsen unterheben, salzen und pfeffern. Die Eimasse über alles gießen und kurz stocken lassen. Dann mit einem Pfannenwender am Pfannenrand entlangfahren und dabei die Eimasse anheben, damit das flüssige Ei darunterläuft. Eier erneut von unten kurz stocken lassen, dann die Pfanne in den Ofen stellen und die Frittata 8–10 Min. zu Ende backen.
- 3 Inzwischen für die Chimichurri Schalotte und Knoblauch schälen und würfeln. Chili waschen, putzen, entkernen und grob hacken. Petersilie waschen, trocken schütteln, abzupfen und grob hacken. Alles mit Limettensaft pürieren, dabei das restliche Öl (6 EL) unterrühren. Mit Salz abschmecken.
- 4 Die Frittata mit Chimichurri beträufeln und die verbliebenen Korianderblätter darüberzupfen.

1 rote Paprika
200 g Hähnchenbrustfilets
(ohne Haut)
6–8 Stiele Koriander
8 Eier (Größe M)
100 ml Sojadrink
Salz, schwarzer Pfeffer
7 EL Olivenöl
125 g Kichererbsen (gekocht)
1 Schalotte
1 Knoblauchzehe
1 rote Chilischote
1 Bund Petersilie
Saft von 1 Limette

➤ Alternative siehe Folgeseite

ALTERNATIVE VARIANTE

Vegetarische Pestofrittata

mit bunten Kirschtomaten, körnigem Frischkäse und Pinienkernen

Zutaten für 4 Portionen

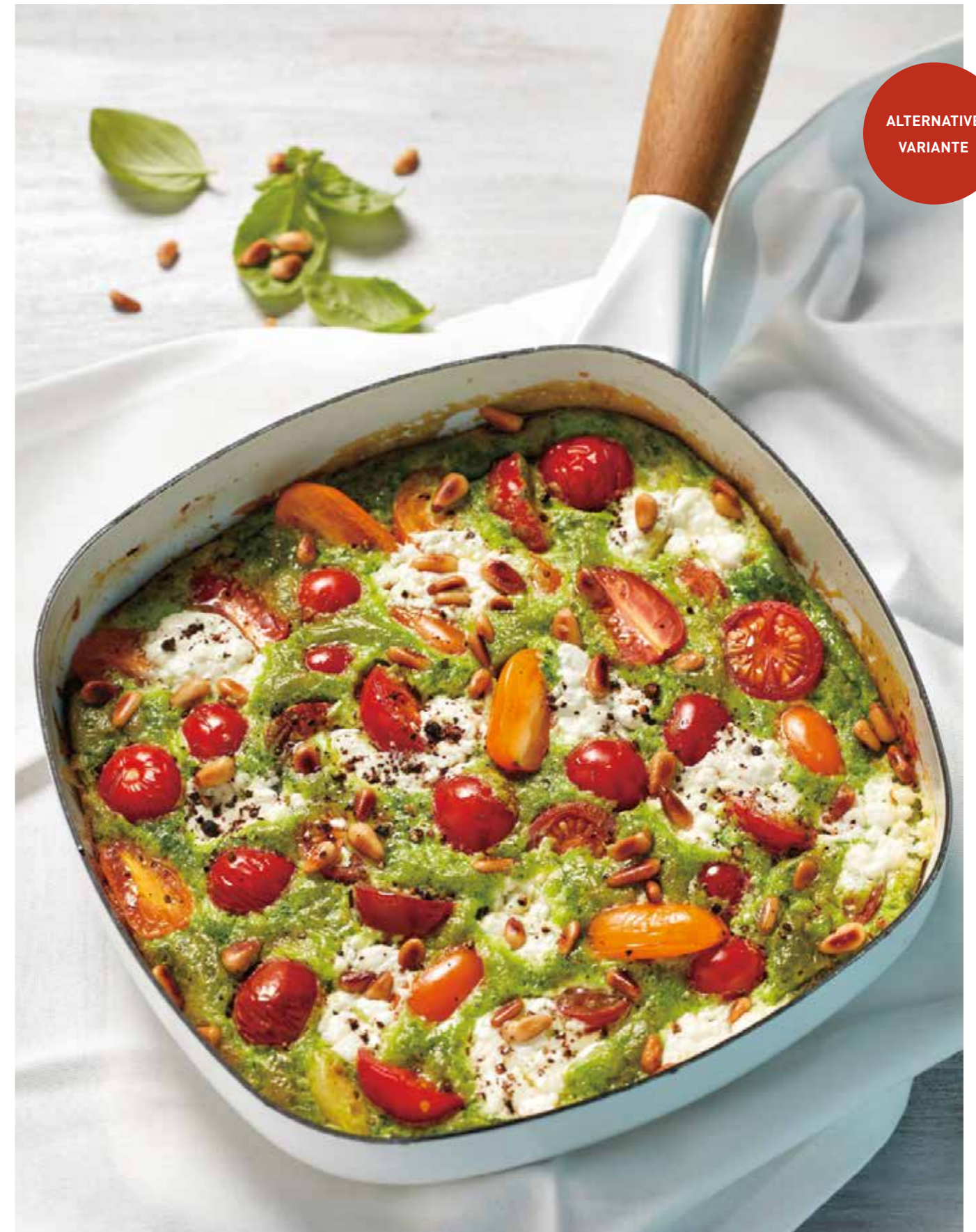
Zubereitungszeit: ca. 15 Min. + ca. 25 Min. Garzeit

- 1 Den Knoblauch schälen und grob hacken. Mit dem geriebenen Parmesan und den Eiern in einen hohen Becher geben. Basilikum waschen, trocken schleudern und die Blätter abzupfen. Ein paar davon zum Garnieren beiseitelegen. Den Rest ebenfalls in den Mixbecher geben und alles mit einem Pürierstab fein mixen. Mit Salz und Pfeffer kräftig würzen.
- 2 Den Backofen auf 200° (Ober-/Unterhitze) vorheizen. Kirschtomaten waschen und je nach Größe halbieren. Olivenöl in einer beschichteten Pfanne (ca. 24 cm Durchmesser) erhitzen. Die Eiermischung hineingießen und den körnigen Frischkäse, die Pinienkerne und die Tomaten darauf verteilen. Die Pfanne auf einem Gitter in den Ofen (unterste Einschubleiste) stellen und die Frittata 20–25 Min. backen.
- 3 Die fertige Frittata vorsichtig auf einen Teller gleiten lassen. Etwas abkühlen lassen, dann in Stücke schneiden und die beiseite gelegten Basilikumblätter darüberzupfen.

Pro Portion:
ca. 310 kcal / 19 g E / 22 g F /
6 g KH / 3 g BST



2 Knoblauchzehen
40 g frisch geriebener
Parmesan
5 Eier (Größe M)
1 Bund Basilikum
Salz, schwarzer Pfeffer
500 g reife bunte Kirschtomaten (nach Belieben in unterschiedlicher Größe, Farbe und Form)
2–3 EL Olivenöl
100 g körniger Frischkäse
60 g Pinienkerne



ALTERNATIVE
VARIANTE



Paella

Pro Portion:
ca. 340 kcal / 31 g E / 7 g F /
33 g KH / 3 g BST

Zutaten für 4 Portionen

Zubereitungszeit: ca. 35 Min. + ca. 25 Min. Garzeit



- 1 Hähnchenbrüste kurz kalt brausen, trocken tupfen und in mundgerechte Stücke schneiden. Riesengarnelen ebenfalls abbrausen und trocken tupfen. Zwiebel und Knoblauch schälen und fein würfeln. Chili waschen, halbieren, entkernen und in feine Streifen schneiden.
- 2 In einer breiten ofenfesten Pfanne das Olivenöl erhitzen. Die Hähnchenstücke und die Garnelen hineingeben und rundum kräftig anbraten. Dabei mit Salz und Cayennepfeffer würzen. Aus der Pfanne nehmen und beiseitestellen.
- 3 Knoblauch, Zwiebeln und Chili in die Pfanne geben und kurz anschwitzen. Mit Paprikapulver bestäuben, passierte Tomaten, Safranfäden, Geflügelbrühe und Reis zufügen und alles bei schwacher Hitze zugedeckt 25 Min. leise köcheln lassen.
- 4 Den Backofen auf 180° (Ober-/Unterhitze) vorheizen. Muscheln, Riesengarnelen, Hähnchen und Erbsen auf dem Reis verteilen, alles nochmals mit Salz und Cayennepfeffer würzen, dann die Pfanne in den Ofen schieben und die Paella ca. 25 Min. fertig garen.
- 5 Pfanne aus dem Ofen holen und Muscheln, die sich nicht geöffnet haben, entfernen. Die Zitrone heiß abwaschen, trocken tupfen, in Viertel oder Achtel schneiden und die Paella damit garnieren.

2 Hähnchenbrüste
(à ca. 120 g; ohne Haut)
8 mittelgroße Riesengarnelen (mit Kopf und Schale)
1 Zwiebel
2 Knoblauchzehen
1 rote Chilischote
2–3 EL Olivenöl
Salz, Cayennepfeffer
1 TL edelsüßes Paprikapulver
100 g passierte Tomaten
(aus der Dose)
1 TL Safranfäden
500 ml kräftige Geflügelbrühe
125 g Rundkornnaturreis
500 g Miesmuscheln (küchenfertig gesäubert)
150 g frische Erbsen
(ersatzweise aufgetaute TK-Erbsen)
1 Bio-Zitrone

➤ Alternative siehe Folgeseite

ALTERNATIVE VARIANTE

Vegane Gemüsepaella

Zutaten für 4 Portionen

Zubereitungszeit: ca. 35 Min. + ca. 20 Min. Garzeit

- 1 Zwiebel und Knoblauch schälen. Die Zwiebel würfeln, den Knoblauch fein hacken. In einer breiten ofenfesten Pfanne 2 EL Olivenöl erhitzen und die Zwiebel- und Knoblauchwürfelchen darin kurz anschwitzen. Paprikapulver, zerriebene Safranfäden und Reis einrühren, passierte Tomaten, getrocknete Kräuter und Gemüsebrühe dazugeben und alles bei schwacher Hitze zugedeckt ca. 25 Min. leise köcheln lassen.
- 2 Währenddessen Paprika waschen, halbieren, weiße Innenstege und Kerne entfernen. Zucchini und Aubergine putzen, waschen und erst in ca. 2 cm dicke Scheiben, dann in Würfel schneiden. Kirschtomaten waschen und halbieren.
- 3 In einer anderen Pfanne 2 EL Olivenöl erhitzen und das vorbereitete Gemüse unter gelegentlichem Rühren 4–5 Min. darin anbraten. Dabei kräftig mit Salz und Cayennepfeffer würzen.
- 4 Den Backofen auf 200° (Ober-/Unterhitze) vorheizen. Das gebratene Gemüse zum Reis geben, das restliche Olivenöl (2 EL) darüberträufeln, nochmals mit Salz und Cayennepfeffer würzen, die Pfanne dann in den Ofen schieben und die Paella in ca. 20 Min. fertig garen.

Pro Portion:
ca. 320 kcal / 6 g E / 16 g F /
34 g KH / 5 g BST



- 1 große rote Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- 6 EL Olivenöl
- 1 TL edelsüßes Paprikapulver
- 1 TL Safranfäden
- 125 g Rundkornnaturreis
- 200 g passierte Tomaten (aus der Dose)
- je 1 TL getrockneter Oregano, Thymian und Rosmarin
- 500 ml kräftige Gemüsebrühe
- je 1 rote und gelbe Paprika
- 2 kleine Zucchini
- 1 mittelgroße Aubergine
- 150 g reife Kirschtomaten
- Salz, Cayennepfeffer

ALTERNATIVE
VARIANTE





Pad Thai

Pro Portion:
ca. 470 kcal / 24 g E / 15 g F /
54 g KH / 6 g BST

Zutaten für 4 Portionen
Zubereitungszeit: ca. 30 Min.



- 1 Riesengarnelen kalt abrausen, am Rückgrat entlang einschneiden und den Darm entfernen. Zuckerschoten waschen und diagonal halbieren. Frühlingszwiebeln putzen, waschen und in kurze schräge Stücke schneiden. Erdnüsse grob hacken, Bambussprossen in ein Sieb abschütten. Chili waschen, halbieren, entkernen und in feine Streifen schneiden. Ingwer und Knoblauch schälen und klein würfeln. Reisnudeln in kochendem Salzwasser ca. 6 Min. bissfest garen. In ein Sieb abgießen, mit kaltem Wasser abschrecken und abtropfen lassen.
- 2 In einer Tasse die Eier verquirlen. Das Erdnussöl in einem Wok oder einer tiefen Pfanne erhitzen. Knoblauch, Ingwer und Chili zusammen mit den Garnelenschwänzen darin bei mittlerer Hitze ca. 2 Min. unter häufigem Rühren braten, dann an den Rand des Woks bzw. der Pfanne schieben. Zuckerschoten und Frühlingszwiebeln in die Mitte geben und kräftig anbraten. Bambus- und Sojasprossen sowie Reisnudeln dazugeben. Zum Schluss die Eier untermischen und unter Rühren stocken lassen. Dann Knoblauch, Ingwer, Chili und Garnelenschwänze wieder untermengen.
- 3 Pad Thai mit Fischsauce, Tamarindenpaste, Salz und einer Prise Zucker abschmecken. In tiefe Teller verteilen und mit etwas frisch gezupftem Koriander und den gehackten Erdnüssen bestreuen und heiß servieren.

12–16 mittelgroße Riesengarnelen (geschält)
150 g Zuckerschoten
3–4 Frühlingszwiebeln
50 g geröstete Erdnüsse
100 g Bambussprossen (aus dem Glas)
2 kleine rote Chilischoten
20 g Ingwer
2 Knoblauchzehen
200 g breite Reisnudeln
Salz
2 Eier (Größe M)
2–3 EL Erdnussöl
150 g Sojasprossen
3 EL Fischsauce (ohne Glutamat und Hefeextrakt)
1–2 TL Tamarindenpaste
Zucker
3–4 Zweige frischer Koriander

➤ Alternative siehe Folgeseite

ALTERNATIVE VARIANTE

Veganes Pad Thai

mit gebratenem Tofu, Paprika und Mais

Zutaten für 4 Portionen

Zubereitungszeit: ca. 30 Min.

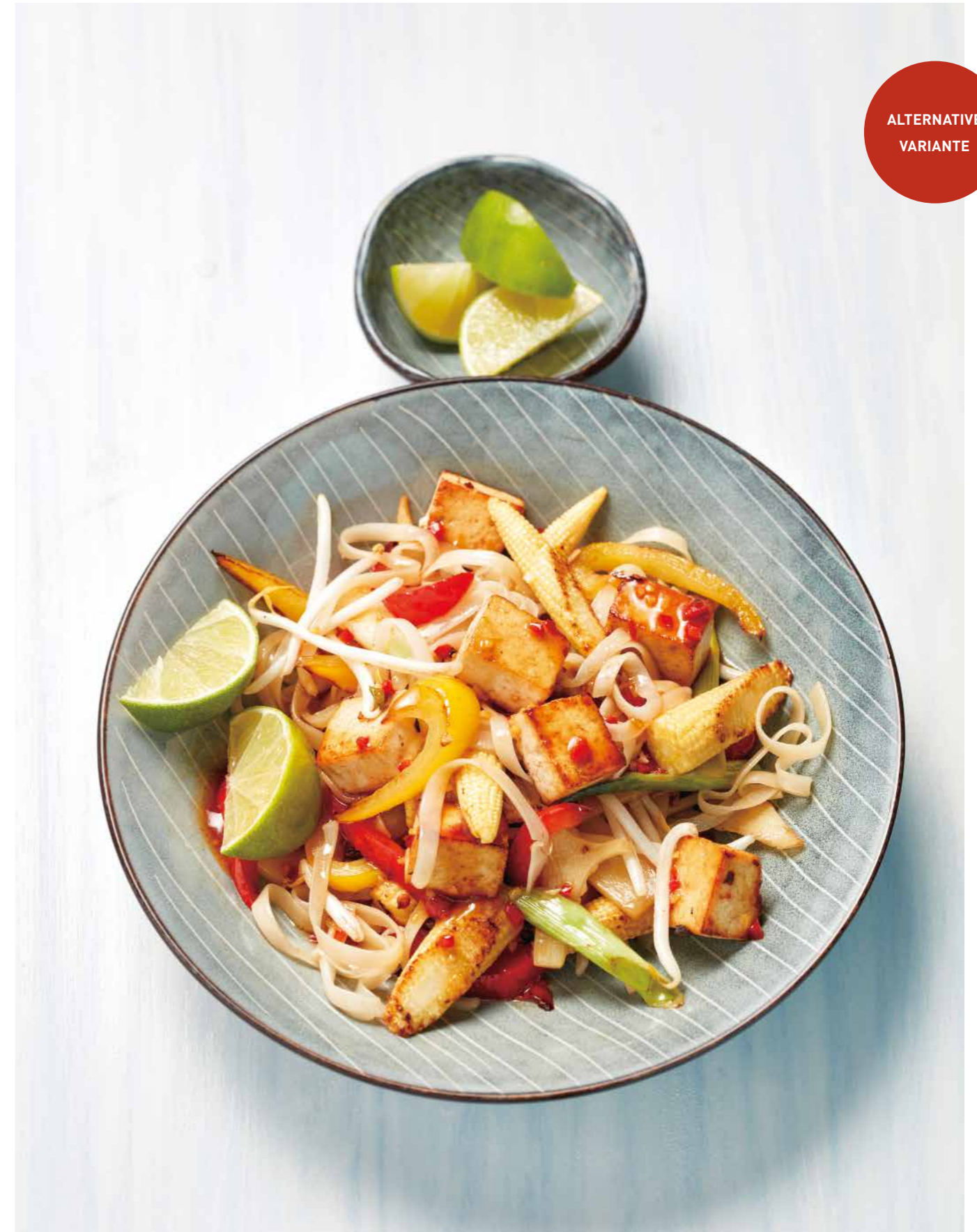
- 1** Tofu in Würfel schneiden. Chili waschen, halbieren, entkernen und in feine Streifen schneiden. Ingwer und Knoblauch schälen und klein würfeln. Alles in einer Schüssel mit Sojasauce, Paprikapulver, Gemüsebrühe und Stärke vermischen. Zugedeckt 15 Min. marinieren.
- 2** Inzwischen die Paprika waschen, halbieren, weiße Innenstege und Kerne entfernen und die Hälften dann in dünne Streifen schneiden. Babymais waschen und halbieren. Bambussprossen in einem Sieb gut abtropfen lassen. Frühlingszwiebeln putzen, waschen und in schräge Stücke schneiden. Die Reismudeln in kochendem Salzwasser ca. 6 Min. bissfest garen. Abschütten, mit kaltem Wasser abschrecken und abtropfen lassen.
- 3** Den marinierten Tofu in einem Sieb gut abtropfen lassen, dabei die Marinade in einer Schüssel auffangen. Das Sesamöl im Wok oder in einer tiefen Pfanne erhitzen. Tofu, Knoblauch, Ingwer und Chili hineingeben und unter Rühren ca. 3 Min. braten. Dann alles zurück in die Marinade geben.
- 4** Dafür kommen jetzt die Paprikastreifen, der Babymais und die Frühlingszwiebeln in den Wok bzw. die Pfanne. Ca. 3 Min. kräftig anbraten. Bambussprossen und Reismudeln untermischen und kurz mitbraten. Tofu mitsamt der Marinade wieder hinzugeben, alles gut miteinander vermengen und mit Ahornsirup, Tamarindenpaste und etwas Salz abschmecken.

Pro Portion:
ca. 460 kcal / 21 g E / 12 g F /
60 g KH / 7 g BST



400 g Bio-Tofu (natur)
1 kleine rote Chilischote
25 g Ingwer
2 Knoblauchzehen
3 EL Sojasauce (ohne Glutamat und Hefeextrakt)
1–2 TL edelsüßes Paprikapulver
75 ml Gemüsebrühe
2 TL Speisestärke
je 1 rote und gelbe Paprika
150 g Babymais
100 g Bambussprossen (aus der Dose)
3–4 Frühlingszwiebeln
200 g breite Reismudeln
Salz
2 EL Sesamöl
1 EL Ahornsirup
1–2 TL Tamarindenpaste

ALTERNATIVE
VARIANTE





Gefüllte Paprika

Pro Portion:
ca. 410 kcal / 18 g E / 15 g F /
44 g KH / 8 g BST

Zutaten für 4 Portionen

Zubereitungszeit: ca. 40 Min. + ca. 25 Min. Backzeit



- 1 Reis mit 400 ml Wasser und einer Prise Salz in einen Topf geben, aufkochen lassen und bei reduzierter Hitze unter gelegentlichem Rühren ca. 20 Min. weich garen.
- 2 Inzwischen Paprika waschen, einen Deckel abschneiden und die weißen Innenstege und Kerne herauslösen. Paprika in einem Topf mit Dämpfeinsatz über kochendem Wasser zugedeckt 8–10 Min. dämpfen. Herausheben und in eine Auflaufform stellen.
- 3 Den Backofen auf 200° (Ober-/Unterhitze) vorheizen. Zwiebel und Knoblauch schälen und fein würfeln. Petersilie, Oregano und Basilikum kurz abrausen, trocken schütteln, die Blätter abzupfen und fein hacken.
- 4 In einer Pfanne 2 EL Olivenöl erhitzen. Zwiebel und Knoblauch darin ein paar Min. anschwitzen. Hackfleisch hinzufügen und kurz mitbraten. Dabei kräftig mit Salz und Pfeffer würzen. Die Pfanne vom Herd ziehen, dann die gehackten Kräuter, den Reis, das Ajvar, die Erbsen und den Mais untermischen.
- 5 Den Hackfleisch-Reis-Mix in die ausgehöhlten Paprika füllen und mit geriebenem Gratinkäse bestreuen. Das restliche Olivenöl (2 EL) aufträufeln, noch einmal alles salzen und pfeffern, dann die Form in den Ofen schieben und die Paprika ca. 25 Min. überbacken.

150 g Vollkornreis
Salz
4 gemischte Paprika (rot, gelb, grün, orange)
1 Zwiebel
2 Knoblauchzehen
½ Bund Petersilie
je 3 Zweige Oregano und Basilikum
4 EL Olivenöl
150 g mageres Rinderhackfleisch (Tatar)
schwarzer Pfeffer
1–2 EL Ajvar
150 g TK-Erbesen (aufgetaut)
150 g Maiskörner (aus dem Glas; abgetropft)
30 g frisch geriebener Gratinkäse

➤ Alternative siehe Folgeseite

ALTERNATIVE VARIANTE

Geschmorte Spitzpaprika

gefüllt mit Gewürzhirse, Datteln, körnigem Frischkäse und Minze

Zutaten für 4 Portionen

Zubereitungszeit: ca. 30 Min. + ca. 25 Min. Backzeit

- 1 Zwiebel und Knoblauch schälen und fein würfeln. 1 EL Olivenöl in einem Topf erhitzen, Zwiebel und Knoblauch ca. 1 Min. darin anschwitzen. Mit Balsamico ablöschen, 300 ml Gemüsebrühe dazugießen und aufkochen lassen. Hirse, Kurkuma und Garam Masala in die kochende Brühe einrühren, salzen. Dann die Hitze reduzieren und die Hirse in der leicht köchelnden Brühe zugedeckt ca. 20 Min. garen.
- 2 Inzwischen die Paprika waschen, vierteln und die weißen Innenstege und Kerne entfernen. Die Chili waschen, halbieren, entkernen. Beides in feine Würfel schneiden und im restlichen Olivenöl (1 EL) andünsten. Paprikapulver und Ahornsirup dazugeben, kurz mit anschwitzen, dann Ajvar zufügen, die restliche Gemüsebrühe angießen und alles bei mittlerer Hitze zugedeckt ca. 10 Min. köcheln lassen. Mit einem Stabmixer fein pürieren und mit Salz und Pfeffer kräftig abschmecken. Die Sauce in eine Auflauf- oder Gratinform gießen.
- 3 Den Backofen auf 200° (Ober-/Unterhitze) vorheizen. Spitzpaprika waschen und ca. 4 Min. in kochendem Salzwasser vorgaren. Kalt abschrecken, der Länge nach aufschlitzen, weiße Innenstege und Kerne entfernen. Minze abbrausen, trocken schütteln, Blätter abzupfen und fein hacken. Datteln klein würfeln. Pinienkerne, Minze und Datteln unter die Gewürzhirse mischen und die Paprikahälften damit füllen.
- 4 Gefüllte Paprika in die Sauce setzen, körnigen Frischkäse darauf verteilen und die Paprika im Ofen 20–25 Min. schmoren.

Pro Portion:
ca. 380 kcal / 13 g E / 14 g F /
43 g KH / 7 g BST



1 rote Zwiebel
1–2 Knoblauchzehen
2 EL Olivenöl
2–3 EL Aceto balsamico bianco
750 ml Gemüsebrühe
125 g Hirse
½ TL Kurkuma
1–2 TL Garam Marsala
Salz
1 rote Paprika
1 kleine rote Chilischote
1 EL edelsüßes Paprikapulver
1–2 EL Ahornsirup
2 EL Ajvar
schwarzer Pfeffer
4 gelbe Spitzpaprika
2–3 Zweige Minze
50 g Datteln (ohne Stein)
50 g geröstete Pinienkerne
100 g körniger Frischkäse



ALTERNATIVE
VARIANTE



Lasagne

Pro Portion (bei 6 Portionen):
ca. 350 kcal / 22 g E / 13 g F /
31 g KH / 8 g BST

Zutaten für 4–6 Portionen

Zubereitungszeit: ca. 35 Min. + ca. 45 Min. Backzeit



- 1 Zwiebel, Knoblauch und Möhren schälen und klein würfeln. Das Olivenöl in einer breiten Pfanne erhitzen und die Möhren-, Zwiebel- und Knoblauchwürfelchen kurz darin anschwitzen. Das Hackfleisch zufügen und unter Rühren krümelig braten. Tomatenmark unterrühren, dann mit Gemüsebrühe ablöschen und die passierten Tomaten zufügen. Mit Salz und Pfeffer kräftig würzen, Oregano und Thymian untermischen und alles bei schwacher Hitze ca. 30 Min. köcheln lassen.
- 2 Inzwischen für die Béchamelsauce den Sojadrink aufkochen. Die Stärke mit etwas kaltem Wasser verrühren und die Flüssigkeit damit binden, bis eine sämige Sauce entsteht. Mit Salz, Cayennepfeffer und Muskatnuss kräftig würzen.
- 3 Die Tomaten waschen und in Scheiben schneiden, dabei die Stielansätze entfernen. Den Backofen auf 200° vorheizen. Eine Auflaufform mit Öl fetten. Die Lasagneplatten abwechselnd mit Hackfleischsauce, Tomatenscheiben, $\frac{3}{4}$ der Béchamelsauce und $\frac{2}{3}$ des Parmesans in die Form schichten. Mit einer Nudelschicht abschließen. Die restliche Béchamelsauce und Tomatenscheiben darauf verteilen und den verbliebenen Parmesan aufstreuen. Die Lasagne im Ofen ca. 45 Min. goldbraun backen.

1 Zwiebel
2 Knoblauchzehen
2 dicke Möhren
2 EL Olivenöl (plus etwas Öl für die Form)
250 g mageres Rinderhackfleisch (Tatar)
1 EL Tomatenmark
200 ml Gemüsebrühe
400 g passierte Tomaten (aus der Dose)
Salz, schwarzer Pfeffer
2 EL frisch gehackter Oregano
1 EL frisch gehackter Thymian
500 ml Sojadrink
1–2 EL Speisestärke
Cayennepfeffer
frisch geriebene Muskatnuss
400 g reife Strauchtomaten
15 Vollkorlasagneplatten
75 g frisch geriebener Parmesan

➤ Alternative siehe Folgeseite

ALTERNATIVE VARIANTE

Vegetarische Kohlrabilasagne

mit würzigem Linsensugo

Zutaten für 4–6 Portionen

Zubereitungszeit: ca. 40 Min. + ca. 45 Min. Backzeit

- 1 Kohlrabi schälen, halbieren bzw. vierteln und in dünne Scheiben schneiden. Reichlich Salzwasser zum Kochen bringen und den Kohlrabi darin ca. 1 Min. blanchieren. In ein Sieb abgießen, kalt abschrecken und abtropfen lassen.
- 2 Schalotten schälen, fein würfeln. Rucola waschen und trocken schleudern. 2 EL Olivenöl erhitzen und die Schalotten darin anschwitzen. Mit 250 ml Brühe ablöschen, Hafercreme dazugießen und alles um etwa $\frac{1}{3}$ einkochen lassen. Stärke mit etwas kaltem Wasser verrühren und die Sauce damit sämig binden. Den Rucola untermischen, mit Salz und Cayennepfeffer würzen, dann die Sauce beiseitestellen und abkühlen lassen.
- 3 Inzwischen den Knoblauch schälen, fein hacken und im verbliebenen Olivenöl (1 EL) in einem Topf kurz anschwitzen. Das Tomatenmark hinzufügen und kurz mitrösten. Mit passierten Tomaten und der restlichen Gemüsebrühe (150 ml) aufgießen. Linsen, Ajvar und Ahornsirup dazugeben und offen ca. 20 Min. leise garen. Dabei gelegentlich umrühren.
- 4 Den Backofen auf 180° (Ober-/Unterhitze) vorheizen. Lasagneplatten abwechselnd mit dem Linsensugo, den Kohlrabischeiben, dem geriebenen Parmesan und der Rucolasauce in eine geölte Auflaufform schichten und die Lasagne im Ofen ca. 45 Min. backen.

Pro Portion (bei 6 Portionen):
ca. 390 kcal / 19 g E / 14 g F /
40 g KH / 8 g BST



500 g Kohlrabi
Salz
2 Schalotten
100 g Rucola
3 EL Olivenöl (plus etwas Öl für die Form)
400 ml Gemüsebrühe
150 g Hafercreme
1 EL Speisestärke
Cayennepfeffer
2 Knoblauchzehen
2 EL Tomatenmark
250 g passierte Tomaten (aus der Dose)
150 g kleine braune Berglinsen
2 EL Ajvar
2 TL Ahornsirup
ca. 15 Lasagneplatten aus Linsen
ca. 50 g frisch geriebener Parmesan

ALTERNATIVE
VARIANTE





Moussaka

Pro Portion (bei 6 Portionen):
ca. 310 kcal / 13 g E / 15 g F /
27 g KH / 5 g BST

Zutaten für 4–6 Portionen

Zubereitungszeit: ca. 45 Min. + ca. 40 Min. Backzeit



- 1 Zwiebel und Knoblauch schälen und fein würfeln. In einer breiten Pfanne 2 EL Olivenöl erhitzen und die Zwiebel- und Knoblauchwürfelchen darin anbraten. Das Hackfleisch zufügen und mitbraten, bis es krümelig wird. Tomatenmark und Ajvar unterrühren, mit Brühe ablöschen, danach die passierten Tomaten zufügen. Mit Salz, Pfeffer und Zimt würzen, Petersilie und Oregano untermischen und bei schwacher Hitze ca. 30 Min. leise köcheln lassen.
- 2 Inzwischen die Süßkartoffeln schälen, in ca. 5 mm dünne Scheiben schneiden und diese je nach Größe nochmals halbieren. In einem Topf reichlich Salzwasser zum Kochen bringen und die Süßkartoffelscheiben darin 6–8 Min. weich garen. Abgießen und abkühlen lassen.
- 3 Auberginen putzen, waschen und ebenfalls in etwa 5 mm dünne Scheiben schneiden. Mit Salz bestreuen und auf einem Blech liegend 10 Min. ruhen lassen. Dann mit einem Küchentuch trocken tupfen und portionsweise in restlichem Olivenöl (4 EL) von beiden Seiten anbraten. Wieder auf Küchenpapier abtropfen lassen.
- 4 Den Backofen auf 200° (Ober-/Unterhitze) vorheizen. Mandeldrink aufkochen. Stärke mit 2–3 EL kaltem Wasser verrühren und den Mandeldrink damit binden, bis eine sämige Sauce entsteht. Mit Salz und Muskatnuss kräftig würzen.
- 5 Eine Auflaufform mit etwas Öl einfetten. Auberginen- und Süßkartoffelscheiben abwechselnd mit Hackfleisch und Mandelsauce in die Form einschichten. Die restliche Mandelsauce darüber verteilen und mit dem geriebenen Kefalotiri bzw. Parmesan bestreuen. Die Moussaka im Ofen ca. 40 Min. goldbraun backen.

1 große Zwiebel
2 Knoblauchzehen
6 EL Olivenöl (plus etwas Öl für die Form)
200 g mageres Rinderhackfleisch (Tatar)
1 EL Tomatenmark
2 EL Ajvar
150 ml Fleischbrühe
400 g passierte Tomaten (aus der Dose)
Salz, schwarzer Pfeffer
Zimt
3 EL frisch gehackte Petersilie
3 EL frisch gehackter Oregano
500 g Süßkartoffeln
2–3 große Auberginen
300 ml Mandeldrink
1 EL Speisestärke
frisch geriebene Muskatnuss
50 g geriebener Kefalotiri (griechischer Hartkäse; ersatzweise Parmesan)

➤ Alternative siehe Folgeseite

ALTERNATIVE VARIANTE

Auberginen

mit scharfer Tomaten-Couscous-Füllung

Zutaten für 4 Portionen

Zubereitungszeit: ca. 40 Min. + ca. 20 Min. Backzeit

- 1 Die Auberginen putzen, waschen, der Länge nach halbieren, die Schnittflächen salzen und 10 Min. stehen lassen.
- 2 Inzwischen Zwiebel und Knoblauch schälen und fein würfeln. Thymian, Rosmarin und Oregano waschen, trocken schwenken, abzupfen und fein hacken.
- 3 Couscous in eine große Schüssel füllen. Die Gemüsebrühe mit Chiliflocken, Tomatenmark und Tomatensaft zum Kochen bringen, dann über den Couscous gießen und diesen ca. 10 Min. quellen lassen. Mit Salz und Paprikapulver kräftig würzen.
- 4 Cashewkerne grob hacken und in einer Pfanne ohne Fett goldbraun rösten. Dörraprikosen und getrocknete Tomaten klein würfeln. Beides mit den gehackten Kräutern unter den Couscous mischen.
- 5 Die Auberginenhälften trocken tupfen. 1 EL Olivenöl in einer breiten beschichteten Pfanne erhitzen und die Auberginen mit der Schnittfläche nach unten 4–5 Min. darin goldbraun braten. Dann die Hälften vorsichtig mit einem kleinen Löffel etwas aushöhlen. Das ausgelöste Fruchtfleisch fein würfeln, salzen und ebenfalls zum Couscous geben.
- 6 Den Ofen auf 180° (Ober-/Unterhitze) vorheizen. Die gebratenen Auberginenhälften nebeneinander in eine Auflauf- oder Gratinform setzen. Tomaten-Couscous-Mix darin verteilen und jeweils etwas körnigen Frischkäse obenauf setzen. Mit dem restlichen Olivenöl (1 EL) beträufeln und nochmals würzen. Die Form in den Ofen schieben und die gefüllten Auberginen 15–20 Min. schmoren.

Pro Portion:
ca. 360 kcal / 13 g E / 13 g F /
42 g KH / 8 g BST



2 große Auberginen
1 rote Zwiebel
1 Knoblauchzehe
2 Zweige Thymian
1 Zweig Rosmarin
4 Zweige Oregano
150 g Couscous
150 ml Gemüsebrühe
2 TL Chiliflocken
1 TL Tomatenmark
150 ml Tomatensaft
Salz
1 TL edelsüßes Paprikapulver
50 g Cashewkerne
50 g Dörraprikosen
50 g getrocknete Tomaten
(in Öl; abgetropft)
2 EL Olivenöl
75 g körniger Frischkäse



ALTERNATIVE
VARIANTE



Chili con Carne

Pro Portion:
ca. 330 kcal / 29 g E / 11 g F /
23 g KH / 10 g BST

Zutaten für 4 Portionen

Zubereitungszeit: ca. 45 Min. + ca. 1 Std. Kochzeit



- 1 Paprika waschen, halbieren, weiße Innenstege und Kerne entfernen und die Hälften in kleine Würfel schneiden. $\frac{1}{3}$ davon für später beiseitestellen, den Rest mit der Rinderbrühe im Mixer fein pürieren. Den Mix durch ein feines Sieb streichen und ebenfalls beiseitestellen.
- 2 Rindfleisch in ca. 1 cm kleine Würfel schneiden. Chili waschen, längs halbieren, entkernen und sehr fein hacken. Zwiebeln schälen und würfeln. In einem breiten Schmortopf das Öl erhitzen. Zuerst die Fleischstückchen darin rundherum anbraten, herausnehmen. Dann die Zwiebeln in den Schmortopf geben und hell anbraten. Den Knoblauch schälen, dazupressen und zusammen mit den gehackten Chili kurz mitbraten. Tomatenmark hinzufügen und unterrühren. Die passierten Tomaten, Lorbeer sowie das Fleisch untermischen. Paprikabrühe dazugießen, salzen, pfeffern und das Fleisch dann zugedeckt ca. 40 Min. bei mittlerer Temperatur leise garen.
- 3 Kidneybohnen, Mais und die restlichen Paprikawürfelchen unter das Chili rühren. Alles bei mittlerer Hitze ca. 20 Min. weitergaren. Abschließend mit Salz, Limettensaft und etwas Ahornsirup abschmecken. Koriander abbrausen, trocken schwenken, die Blätter abzupfen, hacken und ganz zum Schluss über das Chili streuen. Auf Teller verteilen und mit je einem großzügigen Klecks Sauerrahm servieren.

3 rote Paprika
750 ml Rinderbrühe
400 g mageres Rindfleisch
1–2 Chilischoten
250 g Zwiebeln
2 EL Olivenöl
2–3 Knoblauchzehen
2 EL Tomatenmark
400 g passierte Tomaten
(aus der Dose)
2 Lorbeerblätter
Salz, weißer Pfeffer
150 g Kidneybohnen
(gekocht)
200 g Maiskörner (gekocht)
Saft von $\frac{1}{2}$ Limette
2–3 TL Ahornsirup
 $\frac{1}{2}$ Bund frischer Koriander
100 g Sauerrahm

➤ Alternative siehe Folgeseite

ALTERNATIVE VARIANTE

Veganes Bohnenchili

mit Kürbis

Zutaten für 4 Portionen

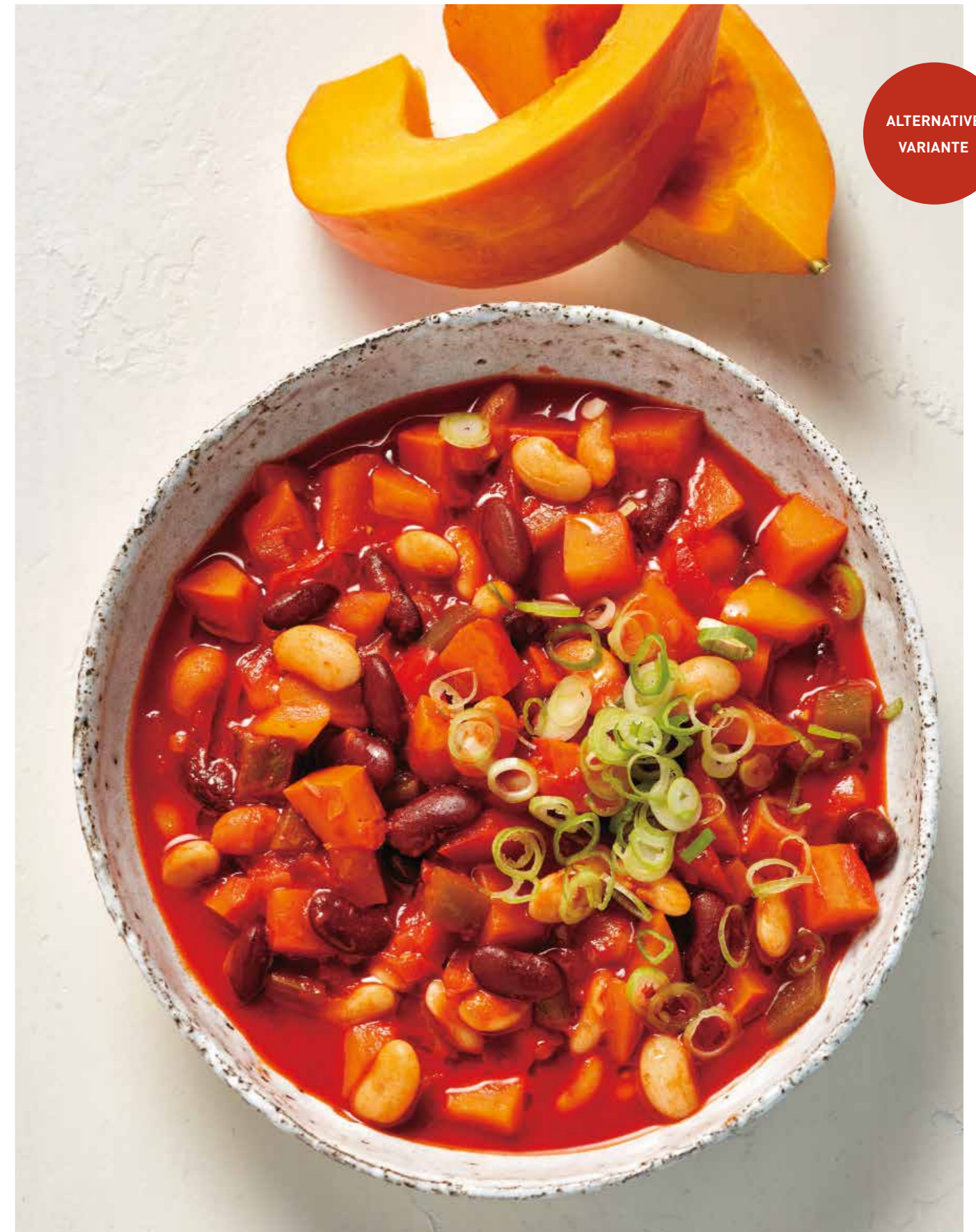
Zubereitungszeit: ca. 45 Min. + ca. 35 Min. Kochzeit

- 1 Alle Paprika waschen, halbieren, weiße Innenstege und Kerne entfernen und die Hälften in kleine Würfel schneiden. $\frac{2}{3}$ davon mit der Gemüsebrühe in einem Mixer fein pürieren. Anschließend durch ein feines Sieb streichen und beiseitestellen.
- 2 Kürbis waschen, Kerne entfernen und das Fruchtfleisch samt Schale in ca. 1 cm große Würfel schneiden. Chili waschen, längs halbieren, entkernen und sehr fein hacken. Zwiebeln schälen und würfeln.
- 3 In einem breiten Schmortopf das Öl erhitzen. Kürbisstückchen darin zusammen mit Paprikawürfeln und Zwiebeln rundherum anbraten. Knoblauch schälen, dazureiben und mit dem gehackten Chili kurz mitbraten. Tomatenmark unterrühren. Passierte Tomaten und Lorbeer zufügen, Paprikabrühe dazugießen, salzen, pfeffern und alles zugedeckt ca. 25 Min. bei mittlerer Temperatur garen. Bohnen unterrühren und weitere 10 Min. mitgaren. Abschließend alles kräftig mit Salz, Limettensaft und etwas Ahornsirup abschmecken.
- 4 Chili in tiefe Teller verteilen und nach Belieben mit fein geschnittenen Frühlingszwiebeln bestreut servieren.

Pro Portion:
ca. 310 kcal / 13 g E / 7 g F /
41 g KH / 14 g BST



3 rote Paprika
je 1 gelbe und grüne Paprika
750 ml Gemüsebrühe
500 g Hokkaidokürbis
1–2 Chilischoten
250 g Zwiebeln
2 EL Rapsöl
2–3 Knoblauchzehen
2 EL Tomatenmark
400 g passierte Tomaten
(aus der Dose)
2 Lorbeerblätter
Salz, weißer Pfeffer
150 g Kidneybohnen
(gekocht)
150 g weiße Bohnen
(gekocht)
Saft von ca. $\frac{1}{2}$ Limette
2–3 TL Ahornsirup
Frühlingszwiebeln
(sehr fein geschnitten)





Kohlrouladen

Pro Portion:
ca. 300 kcal / 20 g E / 11 g F /
22 g KH / 8 g BST

Zutaten für 4 Portionen

Zubereitungszeit: ca. 20 Min. + ca. 25 Min. Schmorzeit



- 1 Urkohlblätter in sprudelnd kochendem Salzwasser ca. 2 Min. blanchieren, dann mit einem Sieblöffel herausheben und in eiskaltem Wasser abschrecken.
- 2 Für die Füllung Zwiebel und Knoblauch schälen und fein würfeln. Haferflocken mit Quark und Hackfleisch in eine Schüssel geben. Zwiebeln, Knoblauch, Paprikapulver, Salz, Pfeffer und Ei hinzufügen. Alles zu einer glatten Masse vermischen.
- 3 Die Kohlblätter nebeneinander auf die Arbeitsfläche legen. Die Füllung auf die Blattmitte verteilen, dann jedes Blatt seitlich einschlagen und aufrollen.
- 4 Möhren, Petersilienwurzeln und Schalotten schälen und in Stücke schneiden bzw. halbieren. Rapsöl in einem Bräter oder einer breiten Pfanne erhitzen. Die Rouladen darin unter mehrmaligem Wenden anbraten, dann aus dem Bräter nehmen. Das Gemüse im Bräter anbraten. Mit Fleischbrühe ablöschen, Lorbeer und Wacholder zufügen. Kohlrouladen wieder mit in den Bräter geben, alles nochmals kräftig mit Salz und Pfeffer würzen, dann mit einem Deckel verschließen und auf dem Herd bei mittlerer Hitze ca. 25 Min. schmoren. Stärke mit etwas Wasser verrühren und den Sud damit leicht binden. Rouladen und Gemüse auf Tellern anrichten und mit Sud beträufeln.

4 möglichst große
Urkohlblätter
Salz
1 große Zwiebel
1–2 Knoblauchzehen
50 g zarte Haferflocken
75 g Magerquark
200 g mageres Rinderhack-
fleisch (Tatar)
1–2 TL edelsüßes Paprika-
pulver
schwarzer Pfeffer
1 Ei (Größe M)
4 Möhren
4 Petersilienwurzeln
6 Schalotten
30 g Rapsöl mit Butteraroma
250 ml Fleischbrühe
2 Lorbeerblätter
1 EL angedrückte
Wacholderbeeren
1 TL Speisestärke

➤ Alternative siehe Folgeseite

ALTERNATIVE VARIANTE

Vegetarische Mangoldrollen

mit Rote-Bete-Hirse-Füllung und süßscharfer Apfel-Meerrettich-Sauce

Zutaten für 4 Portionen

Zubereitungszeit: ca. 45 Min. + ca. 25 Min. Garzeit

- 1 Rote Bete schälen, fein raspeln, mit Hirse, Gemüsebrühe und einer Prise Salz in einen Topf geben und zum Kochen bringen. Die Temperatur reduzieren und zugedeckt ca. 20 Min. garen. Den Hirsemix in eine flache Schale umfüllen und im Kühlschrank abkühlen lassen.
- 2 Apfelsaft mit frisch geriebenem Meerrettich in einem kleinen Topf auf etwa 200 ml einkochen. Stärke mit etwas kaltem Wasser verrühren und die Reduktion damit leicht binden. Den Topf vom Herd nehmen und die kalte Butter stückchenweise untermixen. Die Sauce mit Salz und Limettensaft abschmecken. Warm halten.
- 3 Mangoldblätter waschen. Stiele abschneiden und quer in ca. 5 mm breite Streifen schneiden. Die Blätter ca. 1 Min. in kochendem Salzwasser blanchieren, dann kalt abschrecken, auf einem Tuch ausbreiten und vorsichtig abtupfen. Auf jedem Blatt mittig 2–3 EL Rote-Bete-Hirse-Masse länglich verteilen. Die Mangoldblätter links und rechts leicht einschlagen und dann aufrollen.
- 4 Rapsöl in einer großen Pfanne erhitzen und die Mangoldstiele darin 3–4 Min. anbraten. Mit Salz, Pfeffer und etwas Zucker würzen. Gemüse aus der Pfanne nehmen und auf Teller verteilen und warm halten. Die Röllchen in die Pfanne geben und rundum anbraten. Dabei wieder mit Salz und Pfeffer würzen. Röllchen zu den Stielen auf die Teller verteilen, die Sauce angießen und servieren.

Pro Portion:
ca. 370 kcal / 8 g E / 15 g F /
45 g KH / 7 g BST



150 g Rote Bete
150 g Hirse
400 ml Gemüsebrühe
Salz
350 ml Apfelsaft
2 EL frisch geriebener Meerrettich
2 TL Stärke
50 g kalte Butter mit Rapsöl
Saft von etwa ½ Limette
12 große frische Mangoldblätter
2–3 EL Rapsöl
schwarzer Pfeffer
Zucker

ALTERNATIVE
VARIANTE





Königsberger Klopse

Pro Portion:
ca. 330 kcal / 31 g E / 15 g F /
14 g KH / 2 g BST

Zutaten für 4 Portionen
Zubereitungszeit: ca. 40 Min.



- 1 Zwiebel schälen und fein würfeln. Petersilie waschen, trocken schütteln, die Blätter abzupfen und fein hacken. Putenbrust würfeln und im Mixer fein zerhackeln. 4 TL Kapern sowie die Sardellenfilets hacken.
- 2 In einer kleinen Pfanne 1 EL Rapsöl erhitzen und die Zwiebelwürfelchen mit der gehackten Petersilie darin glasig dünsten. Abkühlen lassen und mit dem zerkleinerten Putenfleisch in eine große Schüssel geben. Haferflocken, Ei, Senf, die Hälfte der gehackten Kapern und die Hälfte der gehackten Sardellenfilets zufügen und alles mit den Händen zu einer glatten feinen Masse verkneten. Mit Salz und Pfeffer würzig abschmecken und mit angefeuchteten Händen pflaumengroße Klopse aus der Masse formen.
- 3 Die Geflügelbrühe mit den Lorbeerblättern aufkochen, salzen. Die Klopse hineinlegen, die Temperatur reduzieren und die Klopse 10–15 Min. gar ziehen lassen.
- 4 Inzwischen Schalotten schälen und Champignons putzen. Beides in kleine Würfel schneiden. Das restliche Rapsöl (2 EL) erhitzen. Schalotten, Champignons sowie die verbliebenen gehackten Kapern und Sardellenfilets darin andünsten. 250 ml von der Geflügelbrühe sowie die saure Sahne zugeben und alles bei mittlerer Hitze um etwa $\frac{1}{3}$ einkochen. Die Sauce mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken. Stärke mit etwas kaltem Wasser verrühren, die Sauce damit leicht binden und dann mit dem Pürierstab ca. 1 Min. durchmischen. Königsberger Klopse mit der Sauce auf Tellern anrichten und nach Belieben mit den verbliebenen ganzen Kapern bestreuen. Dazu passen gedämpfte Salzkartoffeln und ein frischer Salat von Roter Bete.

1 Zwiebel
3–4 Zweige Petersilie
400 g mageres Putenbrustfilet
8 TL Kapern
4 Sardellenfilets
3 EL Rapsöl mit Butteraroma
50 g Haferflocken
1 Ei (Größe M)
1 TL scharfer Senf
Salz, schwarzer Pfeffer
1,5 l Geflügelbrühe
2 Lorbeerblätter
2 Schalotten
3–4 Champignons
200 g saure Sahne
1–2 EL Zitronensaft
2 TL Speisestärke

➤ Alternative siehe Folgeseite

ALTERNATIVE VARIANTE

Würzig-pikante Garnelen- Hühnchen-Klopse

im Aroma-Kokos-Sud

Zutaten für 4 Portionen

Zubereitungszeit: ca. 40 Min.

- 1 Die Frühlingszwiebeln putzen, waschen und in sehr feine Scheiben schneiden. 1 Knoblauchzehe und die Hälfte des Ingwers schälen und fein reiben. 1 Chili waschen, halbieren, entkernen und fein hacken.
- 2 Riesengarnelen schälen, den Darm entfernen. Hähnchenbrust klein würfeln. Beides mit dem gekochten Reis im Mixer kurz pürieren. Gehackte Chili, gehackten Ingwer und Knoblauch sowie 2 EL Sesamöl zufügen und zu einer glatten feinen Fleischmasse verarbeiten. Die Masse in eine Schüssel umfüllen, Frühlingszwiebeln untermengen, mit Sojasauce und einer Prise Salz kräftig würzen und mit angefeuchteten Händen kleine etwa pflaumengroße Klopse formen.
- 3 Restlichen Ingwer und Knoblauch sowie die Schalotten schälen und in dünne Scheiben schneiden. Die verbliebenen Chili waschen und der Länge nach halbieren. Zitronengras mit einer schweren Pfanne anschlagen. Alles im restlichen Sesamöl (1 EL) anschwitzen. Kokosmilch, Fischsauce, Limettenschale und -saft zugeben und den Sud kräftig salzen und pfeffern. Die Klopse hineinlegen, die Temperatur reduzieren und die Klopse 10–15 Min. gar ziehen lassen.
- 4 Klopse mit einer Schaumkelle aus dem Sud heben und warm halten. Sud durch ein feines Sieb in einen anderen Topf gießen und um etwa $\frac{1}{3}$ einkochen. Sauce mit den Klopsen servieren. Dazu passt frischer kurz gedünsteter Blattspinat mit grünem Spargel.

Pro Portion:
ca. 460 kcal / 27 g E / 31 g F /
17 g KH / 1 g BST



3–4 Frühlingszwiebeln
3 Knoblauchzehen
50 g Ingwer
3 rote Chilischoten
12 mittelgroße Riesengarnelen
200 g Hähnchenbrust (ohne Haut und Knochen)
100 g Vollkornreis (gekocht)
3 EL Sesamöl
2–3 TL dunkle Sojasauce (ohne Glutamat und Hefeextrakt)
Salz
3 Schalotten
4 Stangen Zitronengras
500 ml Kokosmilch
3–4 EL Thailändische Fischsauce (ohne Glutamat und Hefeextrakt)
Schale und Saft von 1 Bio-Limette
schwarzer Pfeffer



ALTERNATIVE
VARIANTE



Nasi Goreng

Pro Portion:
ca. 350 kcal / 26 g E / 10 g F /
35 g KH / 6 g BST

Zutaten für 4 Portionen

Zubereitungszeit: ca. 40 Min. + ca. 30 Min. für den Reis (am Vortag)



- 1 Reis am Vortag in 400 ml leicht kochendem Salzwasser ca. 30 Min. garen. Abschütten, in eine Schüssel umfüllen und abgedeckt über Nacht stehen lassen. (Nasi Goreng gelingt am besten mit kaltem gegartem Reis.)
- 2 Knoblauch schälen und fein hacken. Zitronengras waschen, die äußere Schicht entfernen und den Stängel dann fein hacken. Kaffirlimettenblätter waschen, trocken schwenken und in sehr feine Streifen schneiden.
- 3 Zucchini und Staudensellerie putzen und waschen. Zucchini längs halbieren und in ca. 1 cm dicke Scheiben schneiden. Selleriestangen ebenfalls in Scheiben schneiden. Paprika waschen, halbieren, weiße Innenstege und Kerne entfernen und die Hälften dann in ca. 1 cm breite Streifen, dann in Rauten schneiden. Möhren schälen und in Streifen schneiden. Sojasprossen in einem Sieb gründlich abspülen und abtropfen lassen. Koriander abbrausen, trocken schwenken, die Blätter abzupfen und grob hacken.
- 4 Die Putenschnitzel in ca. 1 cm breite Streifen schneiden. Die Eier verquirlen. Das Sesamöl im Wok oder einer tiefen Pfanne erhitzen. Knoblauch, Zitronengras und Kaffirlimettenblätter darin anbraten. Das Gemüse hinzufügen und bei mittlerer Hitze unter häufigem Rühren ca. 5 Min. braten. Sobald es bissfest ist, an den Rand des Woks bzw. der Pfanne schieben.
- 5 Das Fleisch in die Mitte geben und kräftig anbraten. Gekochten Reis und Sojasprossen dazugeben, Eier untermischen. Wenn das Ei stockt, auch den Gemüsemix wieder untermischen. Mit Soja- und Austernsauce würzen, salzen, pfeffern und mit gehacktem Koriander bestreuen. Dazu passt scharfer Gurkensalat.

125 g Naturreis
Salz
2 Knoblauchzehen
1 Stängel Zitronengras
2 Kaffirlimettenblätter
1 kleiner Zucchini
3 Stangen Staudensellerie
je 1 rote und gelbe Paprika
3 Möhren
120 g frische Sojasprossen
1 Bund Koriander
250 g mageres Putenschnitzel
2 Eier (Größe M)
2 EL Sesamöl
4–5 EL helle Sojasauce (ohne Glutamat und Hefeextrakt)
2 EL Austernsauce
schwarzer Pfeffer

+ TIPP

Wenn Sie keinen so großen Wok bzw. keine entsprechende Pfanne haben, bereiten Sie das Gericht am besten in zwei Etappen zu.

➔ Alternative siehe Folgeseite

ALTERNATIVE VARIANTE

Fleischloses Nasi Goreng

mit Pilzen, Tofu und
gebratenem Auberginensaté

Zutaten für 4 Portionen

Zubereitungszeit: ca. 40 Min. + ca. 30 Min. für den Reis (am Vortag)

- 1 Reis am Vortag in 400 ml leicht kochendem Salzwasser ca. 30 Min. garen. Abschütten, in eine Schüssel umfüllen und abgedeckt über Nacht stehen lassen. (Nasi Goreng gelingt am besten mit kaltem gegartem Reis.)
- 2 Knoblauch und Ingwer schälen und fein hacken. Zitronengras waschen, die äußere Schicht entfernen und den Stängel dann fein hacken. Chili waschen, halbieren, entkernen und in sehr feine Streifen schneiden. Pilze putzen und in ca. 1 cm dicke Scheiben schneiden. Tofu in ca. 1 cm große Würfel schneiden. Die Eier verquirlen.
- 3 Auberginen putzen, waschen und der Länge nach in ca. 5 mm dünne Scheiben schneiden. Diese auf beiden Seiten mit Salz bestreuen, nebeneinander auf ein Blech legen und 10 Min. ziehen lassen. Anschließend trocken tupfen, von beiden Seiten dünn mit Ketjap Manis bestreichen und wellenartig auf lange Holzspieße stecken.
- 4 Die Hälfte des Sesamöls in einer Grillpfanne erhitzen und die Auberginensaté darin auf jeder Seite 3–4 Min. braten. Das restliche Sesamöl im Wok oder einer breiten Pfanne erhitzen. Knoblauch, Ingwer und Zitronengras darin anbraten. Pilze und Tofu hinzufügen und bei mittlerer Hitze 4–5 Min. unter Rühren braten. Den gekochten Reis dazugeben, verquirlte Eier untermischen und leicht stocken lassen. Mit Sojasauce sowie Salz und Pfeffer abschmecken und mit den Satéspießen servieren.

Pro Portion:
ca. 350 kcal / 17 g E / 11 g F /
41 g KH / 5 g BST



125 g Naturreis
Salz
2 Knoblauchzehen
20 g Ingwer
1 Stängel Zitronengras
1 rote Chilischote
200 g gemischte Pilze
(z. B. Austernpilze, Shiitake, Champignons)
200 g Bio-Tofu (natur)
2 Eier (Größe M)
3 längliche Auberginen
(am besten asiatische)
100 g Ketjap Manis
2–3 EL Sesamöl
4–5 EL helle Sojasauce (ohne
Glutamat und Hefeextrakt)
schwarzer Pfeffer



ALTERNATIVE
VARIANTE



Hühnerfrikassee

Pro Portion:
ca. 410 kcal / 41 g E / 14 g F /
21 g KH / 8 g BST

Zutaten für 4 Portionen
Zubereitungszeit: ca. 1 Std.



- 1 Zwiebel samt Schale halbieren und mit den Schnittflächen nach unten in einer Pfanne ohne Fett dunkelbraun anrösten. Hähnchen innen und außen mit kaltem Wasser abbrausen. Mit den Zwiebelhälften in einen großen Topf geben, 1,5 l Wasser dazugießen, Thymianzweige, Lorbeerblätter, Nelken und zerstoßenen Pfeffer zufügen und alles einmal aufkochen. Dann zugedeckt bei schwacher bis mittlerer Hitze ca. 1 Std. leise köcheln lassen.
- 2 Inzwischen Möhren, Staudensellerie und weißen Spargel schälen. Beim Spargel die holzigen Enden abschneiden. Grünen Spargel nur waschen und die Enden kürzen. Alles in schräge dicke Stücke schneiden. Frühlingszwiebeln putzen, waschen und in ca. 1 cm dicke Ringe schneiden. Brokkoli putzen, waschen und in kleine Röschen teilen.
- 3 Etwa 20 Min. vor Ende der Garzeit die Möhren zum Hähnchen geben und 10 Min. zugedeckt mitkochen. Dann auch das restliche Gemüse zufügen und weitere 10 Min. zugedeckt mitgaren. Anschließend das Hähnchen und die Gemüsestücke aus der Brühe nehmen.
- 4 Saure Sahne zur Brühe geben und um die Hälfte einkochen lassen. Die Stärke mit etwas kaltem Wasser verrühren und die Brühe damit sämig binden. Dann mit einem Pürierstab kräftig durchmischen.
- 5 Vom Hähnchen die Haut entfernen, das Fleisch vom Knochen lösen und in mundgerechte Stücke zupfen. Hähnchenfleisch mit den Erbsen und dem Gemüse in die Sauce geben und alles vorsichtig vermengen. Das Frikassee abschließend mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft würzig abschmecken. Dazu schmeckt Vollkornreis.

1 große Zwiebel
1 Hähnchen (ca. 1 kg)
2 Thymianzweige
2 Lorbeerblätter
2–3 Gewürznelken
1 EL zerstoßener schwarzer Pfeffer
4 Möhren (ca. 200 g)
3 Stangen Staudensellerie
je 4–5 Stangen weißer und grüner Spargel
1 Bund Frühlingszwiebeln
250 g Brokkoli
200 g saure Sahne
1–2 EL Speisestärke
200 g TK-Erbsen (aufgetaut)
Salz, schwarzer Pfeffer
Saft von ½ Zitrone

➤ Alternative siehe Folgeseite

ALTERNATIVE VARIANTE

Garnelen- frikassee mit Safran

und Pastinaken-Lauch-Pappardelle

Zutaten für 4 Portionen

Zubereitungszeit: ca. 1 Std. + ca. 20 Min. zum Trocknen der Garnelen

- 1 Den Backofen auf 200° (Ober-/Unterhitze) vorheizen. Die Schwänze der Garnelen abtrennen und schälen, den Darm entfernen, dann das Fleisch der Länge nach halbieren und beiseitestellen. Schalen und Köpfe waschen, etwas zerkleinern und im Ofen ca. 20 Min. trocknen. Möhre, Knollensellerie, Zwiebel und Knoblauch schälen und in feine Würfel schneiden. Chili waschen, halbieren, entkernen und hacken.
- 2 Getrocknete Garnelenschalen und -köpfe mit dem Wurzelgemüse, Zwiebel, Knoblauch und Chili in 2 EL Olivenöl 6–8 Min. rösten. Tomatenmark unterrühren, kurz mitbraten, dann passierte Tomaten, Safran und Lorbeer zufügen und mit Fischfond auffüllen. Ca. 45 Min. leise köcheln lassen. Derweil den Lauch der Länge nach halbieren, waschen und längs in ca. 1 cm breite Streifen schneiden. Pastinaken schälen und mit einem Sparschäler dünne Streifen abziehen.
- 3 Den eingekochten Sud durch ein Sieb in einen anderen Topf passieren. Die Garnelenschwänze hineingeben und bei schwacher Hitze ca. 10 Min. darin ziehen lassen. Mit Salz, Pfeffer und Limettensaft abschmecken und mit Butter und gehackter Petersilie verfeinern.
- 4 Restliches Olivenöl (2 EL) in einer großen Pfanne erhitzen. Lauch- und Pastinakenstreifen darin ca. 2 Min. anschwitzen. Mit Gemüsebrühe aufgießen und 2–3 Min. weitergaren. Salzen und pfeffern. Pastinaken-Lauch-Pappardelle mit dem Garnelenfrikassee auf Teller verteilen.

Pro Portion:
ca. 410 kcal / 35 g E / 23 g F /
12 g KH / 3 g BST



Für das Frikassee:

1 kg Riesengarnelen
(mit Kopf und Schalen)
1 Möhre
¼ Sellerieknolle
1 Zwiebel
2 Knoblauchzehen
1 kleine Chilischote
4 EL Olivenöl
2 EL Tomatenmark
200 g passierte Tomaten
(aus der Dose)
1 TL Safranfäden
2 Lorbeerblätter
400 ml Fischfond
1 Stange Lauch
2 große Pastinaken
(ca. 250 g)
Salz, schwarzer Pfeffer
Saft von 1 Limette
50 g Butter mit Rapsöl
2 EL gehackte Petersilie
100 ml Gemüsebrühe





Frikadellen

Pro Portion:
ca. 320 kcal / 23 g E / 19 g F /
11 g KH / 2 g BST

Zutaten für 4 Portionen
Zubereitungszeit: ca. 40 Min.



- 1 Zwiebeln und Knoblauch schälen. Chili waschen, halbieren und entkernen. Alles fein würfeln und in einer Pfanne in heißem Olivenöl ca. 1–2 Min. anschwitzen. Leicht abkühlen lassen. Währenddessen Majoran, Liebstöckel und Petersilie waschen, trocken schütteln, die Blätter abzupfen und fein hacken.
- 2 Das Hackfleisch mit Quark, Haferflocken, dem gedünsteten Zwiebelmix sowie den gehackten Kräutern, dem Ei und dem Senf gründlich vermengen. Mit Salz, Pfeffer und Paprikapulver kräftig würzen.
- 3 Aus der Hackmasse mit angefeuchteten Händen Frikadellen mit 6–8 cm Durchmesser formen.
- 4 Rapsöl in einer breiten Pfanne erhitzen, die Frikadellen zusammen mit den Thymian- und Rosmarinzweigen hineingeben und bei mittlerer Hitze von jeder Seite 4–5 Min. anbraten. Dann die Hitze noch mal reduzieren und die Frikadellen ca. 10 Min. gar ziehen lassen.

2 Zwiebeln
2 Knoblauchzehen
1 Chilischote
1 EL Olivenöl
3–4 Zweige Majoran
2 Zweige Liebstöckel
½ Bund Petersilie
300 g mageres Rinderhackfleisch (Tatar)
100 g Magerquark
50 g zarte Haferflocken
1 Ei (Größe M)
1 TL scharfer Senf
Salz, schwarzer Pfeffer
edelsüßes Paprikapulver
50 g Rapsöl mit Butteraroma
je 2 Zweige Thymian und Rosmarin

+ TIPP

Dazu schmeckt am besten ein frischer selbst gemachter bunter Kartoffelsalat. Wie dieser gemacht wird, erfahren Sie auf Seite 65.

➤ Alternative siehe Folgeseite

ALTERNATIVE VARIANTE

Fleischlose Bohnenbratlinge

mit Tomaten-Tsatsiki und Romanasalat

Zutaten für 4 Portionen

Zubereitungszeit: ca. 45 Min.

- 1 Die weich gekochten Bohnen in einem Sieb gründlich abspülen, in einen hohen Becher füllen und mit einem Mixstab fein pürieren. Haferflocken im Mixer fein mahlen. Beides in eine Schüssel geben.
- 2 Zwiebel und Knoblauch schälen, fein würfeln und in einer Pfanne in heißem Olivenöl ca. 2 Min. glasig dünsten. Zum Bohnen-Haferflocken-Mix geben. Ei, Senf, Stärke, Paprikapulver, Oregano und Sojasauce zufügen und alles zu einem glatten kompakten Teig verkneten. Mit Salz und Pfeffer würzen.
- 3 Aus dem Teig mit feuchten Händen 12 kleine Bratlinge formen. Rapsöl und Margarine in einer breiten Pfanne erhitzen, die Bratlinge hineingeben und auf beiden Seiten jeweils ca. 4 Min. braten.
- 4 Für das Tsatsiki die Tomate waschen, den Stielansatz keilförmig ausschneiden und das Fruchtfleisch klein würfeln. Gurke waschen und samt Schale grob raspeln. Knoblauch schälen und fein hacken. Petersilie und Basilikum abbrausen, trocken schütteln, die Blätter abzupfen und ebenfalls fein hacken.
- 5 Alles mit Joghurt und Tomatenmark vermischen und mit Salz und Cayennepfeffer würzig abschmecken. Romanasalate waschen, trocken schleudern und in Streifen schneiden. Mit dem Tsatsiki zu den Bratlingen servieren.

Pro Portion:
ca. 480 kcal / 20 g E / 21 g F /
41 g KH / 16 g BST



Für die Bratlinge:

500 g weich gekochte
Kidney- oder Käferbohnen
75 g zarte Haferflocken
1 große Zwiebel
1–2 Knoblauchzehen
2 EL Olivenöl, 1 Ei (Größe M)
1–2 EL mittelscharfer Senf
1 EL Kartoffelstärke
1 TL edelsüßes Paprikapulver
2 TL getrockneter Oregano
2–3 TL Sojasauce (ohne Glu-
tamat und Hefeextrakt)
Salz, schwarzer Pfeffer
2 EL Rapsöl, 30 g Margarine

Für das Tsatsiki:

1 reife Fleischtomate
1 kleine Salatgurke
1 Knoblauchzehe
je 2–3 Zweige Petersilie und
Basilikum
200 g Joghurt (3,5 % Fett)
2–3 TL Tomatenmark
Salz, Cayennepfeffer
1–2 Mini-Romanasalate



ALTERNATIVE
VARIANTE



Wiener Saftgulasch mit Wurzelgemüse

Pro Portion:
ca. 400 kcal / 30 g E / 19 g F /
20 g KH / 8 g BST

Zutaten für 4 Portionen

Zubereitungszeit: ca. 25 Min. + ca. 3 Std. Schmorzeit



- 1 Gemüsezwiebeln schälen und würfeln. Rapsöl in einem breiten Bräter erhitzen und die Zwiebeln darin bei schwacher bis mittlerer Hitze ca. 20 Min. langsam goldbraun schmoren. Gelegentlich umrühren.
- 2 Rindfleisch in etwa 3 cm große Würfel schneiden. Knoblauch schälen und zusammen mit dem Kümmel fein hacken. Paprikapulver mit Tomatenmark, Essig und Fleischbrühe verrühren.
- 3 Die würzige Paprikamischung zu den Zwiebeln in den Bräter gießen und unterrühren. Dann die rohen Fleischstücke, die Lorbeerblätter und die Knoblauch-Kümmel-Mischung hinzufügen und unterrühren. Den Bräter zudecken und das Gulasch bei schwacher bis mittlerer Hitze etwa 2,5 Std. auf dem Herd weich schmoren.
- 4 Währenddessen Möhren, Petersilienwurzeln und Rote Beten schälen und in mundgerechte Stücke schneiden. Das Wurzelgemüse zum Gulasch geben und alles noch ca. 30 Min. weiterschmoren.
- 5 Wenn nach etwa 3 Std. die Zwiebeln fast zerfallen sind und das Fleisch zart ist, alles mit Salz und Pfeffer würzig abschmecken und die Lorbeerblätter entfernen. Das Gulasch auf Teller verteilen und nach Belieben mit etwas frischem Majoran bestreuen. Dazu schmecken Vollkornbandnudeln sehr gut.

400 g milde Gemüsezwiebeln
30 g Rapsöl mit Butteraroma
500 g Rindfleisch
(aus der Schulter)
2–3 Knoblauchzehen
1 TL Kümmel
25 g edelsüßes Paprikapulver
2 EL Tomatenmark
75 ml Rotweinessig
500 ml kräftige Fleischbrühe
2–3 Lorbeerblätter
3 dicke Möhren
3–4 dicke Petersilienwurzeln
2 mittelgroße Rote Beten
Salz, schwarzer Pfeffer
frischer Majoran

➤ Alternative siehe Folgeseite

ALTERNATIVE VARIANTE

Kürbisgulasch

mit Kürbiskernrahm

Zutaten für 4 Portionen

Zubereitungszeit: ca. 40 Min. + insgesamt ca. 30 Min. Garzeit

- 1 Für die Sauce den Kürbis schälen, die Kerne entfernen und das Fruchtfleisch in ca. 1 cm große Würfel schneiden (am besten gleich den Kürbis für die Einlage mit vorbereiten, siehe Step 4). Rapsöl in einem Topf erhitzen, Kürbis darin etwas andünsten. Die Gemüsebrühe dazugießen, alles mit einem passenden Stück Backpapier bedecken und knapp unter dem Siedepunkt ca. 20 Min. weich dünsten.
- 2 Knoblauch schälen und zum Kürbis pressen. Mit edelsüßem Paprikapulver, Räucherpaprikapulver und Majoran würzen, dann im Topf mit einem Stabmixer glatt pürieren. Die Sauce ein paar Minuten ziehen lassen und mit Salz abschmecken.
- 3 Für die Einlage die Paprika waschen, halbieren, die weißen Innenteile und Kerne entfernen und die Hälften dann erst in ca. 1,5 cm breite Streifen, danach in Rauten schneiden. Das Öl in einer Pfanne erhitzen und die Paprika darin mehrere Min. braten, mit Salz und Pfeffer würzen und vom Herd nehmen.
- 4 Den Kürbis schälen, die Kerne mit einem Löffel herausschaben und das Fruchtfleisch in etwa 3 cm große Stücke schneiden. In kochender Gemüsebrühe 5–8 Min. blanchieren. In ein Sieb abgießen und abtropfen lassen. Paprika und Kürbis in die Sauce geben und alles noch mal würzig abschmecken.
- 5 Zum Servieren das Kürbisgulasch auf vorgewärmte tiefe Teller verteilen, je einen Löffel Sauerrahm dazugeben und mit einigen Tropfen Kürbiskernöl sowie gerösteten Kürbiskernen bestreuen.

Pro Portion:
ca. 240 kcal / 9 g E / 14 g F /
13 g KH / 7 g BST



Für die Sauce:

200 g Butternuss- oder
Muskatkürbis (am besten
Reste von der Einlage,
siehe unten)
½ TL Rapsöl mit Butter-
aroma
400 ml Gemüsebrühe
1 Knoblauchzehe
2 TL edelsüßes Paprika-
pulver
1 Msp. Räucherpaprikapulver
1 TL getrockneter Majoran
Salz

Für die Einlage:

je 1 rote, gelbe und grüne
Paprika
2 TL Rapsöl mit Butteraroma
Salz, schwarzer Pfeffer
600 g Butternuss- oder
Muskatkürbis
1 l Gemüsebrühe
100 g Sauerrahm
3–4 TL Kürbiskernöl
4 EL geröstete gehackte
Kürbiskerne



ALTERNATIVE
VARIANTE



Putenschnitzel »Wiener Art«

Pro Portion:
ca. 440 kcal / 44 g E / 19 g F /
16 g KH / 5 g BST

Zutaten für 4 Portionen

Zubereitungszeit: ca. 15 Min. + ca. 15 Min. Backzeit



- 1 Auf einem Teller Semmelbrösel mit Kokosraspeln mischen. Das Mehl auf einen zweiten Teller geben. In einem tiefen Teller Eier mit Currypulver verquirlen. Putenschnitzel zwischen zwei geölten Folien mit einem Plattiereisen oder einem kleinen Stieltopf flach klopfen.
- 2 Den Backofen auf 200° (Umluft) vorheizen. Die Schnitzel salzen und pfeffern, erst in Mehl wenden, dann durch die verquirlten Eier ziehen und schließlich im Semmelbrösel-Kokos-Mix panieren.
- 3 Ein Backblech großzügig mit einem Teil des Öls bepinseln. Die panierten Schnitzel nebeneinander darauflegen, mit dem restlichen Öl beträufeln und im Ofen (mittlere Einschubleiste) ca. 15 Min. goldbraun backen. Dabei die Schnitzel gelegentlich wenden.
- 4 Die Zitronen heiß abwaschen, trocken reiben und jeweils vierteln. Pro Portion je 2 Schnitzel zusammen mit 2 Zitronenspalten servieren. Dazu schmeckt am besten ein selbst gemachter bunter Kartoffelsalat (siehe Seite 65).

100 g Vollkornsemmelbrösel
50 g Kokosraspel
50 g Dinkelvollkornmehl
2 Eier (Größe M)
1 TL Currypulver
8 magere Putenschnitzel
(à ca. 80 g)
Salz, schwarzer Pfeffer
30 g Rapsöl mit Butteraroma
(plus etwas Öl für die Folie)
2 Bio-Zitronen

➤ Alternative siehe Folgeseite

ALTERNATIVE VARIANTE

Blumenkohl- schnittzel

mit Kräuter-Gurken-Remoulade

Zutaten für 4 Portionen

Zubereitungszeit: ca. 35 Min.

- 1 Den Blumenkohl putzen, waschen und im Ganzen in der kochenden Gemüsebrühe ca. 20 Min. vorgaren. Herausnehmen, kalt abschrecken und abtropfen lassen.
- 2 Für die Remoulade die Gurke schälen, der Länge nach vierteln, das Kerngehäuse wegschneiden und die Viertel dann klein würfeln. Kapern und Sardellenfilets fein hacken. Schnittlauch und Gartenkräuter waschen, trocken schütteln und in feine Röllchen schneiden bzw. die Blätter abzupfen und fein hacken. Quark und Joghurt mit Senf verrühren. Kräuter, Gurkenwürfel und gehackte Kapern unterrühren. Mit Salz, Cayennepfeffer und Zitronensaft abschmecken.
- 3 Die Vollkornbrösel mit Kümmel vermischen. Die Eier verquirlen. Den gekochten Blumenkohl in ca. 1 cm dicke Scheiben schneiden. Diese erst in Mehl wenden, dann durch verquirltes Ei ziehen und schließlich mit den Bröseln panieren.
- 4 Das Rapsöl in einer großen Pfanne erhitzen und die Blumenkohl-schnittzel darin von beiden Seiten goldbraun ausbacken. Auf Küchenpapier abtropfen lassen und mit der Remoulade servieren.

Pro Portion:
ca. 330 kcal / 16 g E / 17 g F /
22 g KH / 8 g BST



1 mittelgroßer Blumenkohl
(ca. 800 g)
2 l Gemüsebrühe
1 Salatgurke
2 EL Kapern
2 Sardellenfilets
1 Bund Schnittlauch
50 g gemischte Garten-
kräuter (z. B. Petersilie,
Kresse, Kerbel, Estragon,
Dill)
150 g Magerquark
100 g Joghurt
1 TL Senf
Salz, Cayennepfeffer
Saft von ½ Zitrone
120 g Vollkornsemelbrösel
1–2 EL gehackter Kümmel
2 Eier (Größe M)
Vollkornmehl
50 g Rapsöl mit Butteraroma



ALTERNATIVE
VARIANTE



Chickencurry

Pro Portion:
ca. 620 kcal / 48 g E / 29 g F /
35 g KH / 5 g BST

Für 4 Portionen

Zubereitungszeit: ca. 25 Min. + ca. 45 Min. Garzeit



- 1 Das Hähnchen mit kaltem Wasser abbrausen und trocken tupfen, dann das Fleisch samt Haut in großen Stücken vom Knochen schneiden. Möhren und Ananas schälen. Beides in mundgerechte Stücke schneiden. Chili waschen, halbieren, entkernen und in feine Streifen schneiden. Knoblauch und Ingwer schälen und fein würfeln.
- 2 In einer großen Pfanne oder einem Schmortopf das Sesamöl erhitzen. Die Hähnchenstücke darin von allen Seiten goldbraun anbraten. Ingwer, Chili und Knoblauch sowie Ananas- und Möhrenstücke hinzufügen und 2–3 Min. mitbraten. Tomatenmark, Garam Masala und Kurkuma untermischen. Geflügelfond und Kokosmilch angießen, das Ganze einmal aufkochen, dann die Hitze reduzieren und das Fleisch bei geschlossenem Deckel ca. 35 Min. garen. Die Linsen untermischen und noch weitere 10 Min. mitgaren.
- 3 Das Curry mit Limettensaft und -schale würzen, mit Salz abschmecken und mit frisch gezupften Korianderblättchen bestreuen.

1 Hähnchen (ca. 1 kg)
4 Möhren
1 Babyananas
1 rote Chilischote
1 Knoblauchzehe
25 g Ingwer
2 EL Sesamöl
1–2 TL Tomatenmark
2–3 TL Garam Masala
2 TL Kurkuma
400 ml Geflügelfond
150 ml Kokosmilch
150 g rote Linsen
Saft und Schale von
½ Bio-Limette
Salz
3–4 Zweige frischer
Koriander

➤ Alternative siehe Folgeseite

ALTERNATIVE VARIANTE

Veganes Spargel-Erbсен-Curry

mit gebratenem Tofu

Zutaten für 4 Portionen

Zubereitungszeit: ca. 40 Min.

- 1 Spargel schälen, holzige Enden wegschneiden und die Stangen dann in ca. 3 cm kurze schräge Stücke schneiden. Schalotten, Knoblauch und Ingwer schälen und fein würfeln. Zuckerschoten putzen.
- 2 Rapsöl in einem großen breiten Topf erhitzen und die Spargelstücke zusammen mit Schalotten, Knoblauch und Ingwer darin anschwitzen. Currypulver und Kokosblütenzucker darüberstreuen und kurz mitbraten. Kokosmilch dazugießen, Currypaste unterrühren. Das Ganze bei schwacher Hitze ca. 8 Min. ohne Deckel leise köcheln lassen. Dabei gelegentlich umrühren. Erbsen und Zuckerschoten zufügen und alles weitere 5 Min. garen. Das Gemüse soll gar sein, aber noch etwas Biss haben.
- 3 Inzwischen den Tofu in ca. 2 cm große Würfel schneiden. Sesamöl in einer beschichteten Pfanne erhitzen und die Tofuwürfel darin rundum anbraten, dabei mit Salz würzen. Anschließend in eine Schüssel geben und mit Sesamsamen mischen.
- 4 Das Curry mit Sojasauce und Limettensaft abschmecken. Speisestärke in etwas kaltem Wasser anrühren und das Curry damit leicht binden. In tiefe Schalen verteilen, gebratenen Tofu daraufgeben und nach Belieben mit etwas frischer Erbsenkresse garnieren.

Pro Portion:
ca. 600 kcal / 21 g E / 39 g F /
31 g KH / 10 g BST



1 kg weißer Spargel (möglichst dickere Stangen)
2 Schalotten
1 Knoblauchzehe
20 g Ingwer
150 g Zuckerschoten
2-3 EL Rapsöl
2-3 TL Currypulver
1 EL Kokosblütenzucker
500 ml Kokosmilch
1 EL rote Currypaste
250 g TK-Erbsen (aufgetaut)
200 g Bio-Tofu (natur)
2-3 EL Sesamöl
Salz
2-3 EL Sesamsamen
2-3 EL Sojasauce (ohne Glutamat und Hefeextrakt)
Saft von 1 Limette
2 TL Speisestärke
Erbsenkresse



ALTERNATIVE
VARIANTE



Züricher Geschnetzeltes

Pro Portion:
ca. 310 kcal / 33 g E / 17 g F /
4 g KH / 1 g BST

Zutaten für 4 Portionen
Zubereitungszeit: ca. 25 Min.



- 1 Das Putenbrustfilet quer zur Faser zuerst in dünne Scheiben, dann in Streifen schneiden. Die Champignons putzen und je nach Größe in Scheiben schneiden oder halbieren. Die Schalotten schälen und fein würfeln. Die Petersilie waschen, trocken schütteln, die Blätter abzupfen und fein hacken.
- 2 Das Rapsöl in einer großen breiten Pfanne erhitzen und das Fleisch darin scharf anbraten. Dabei mit Salz und Pfeffer würzen. Herausnehmen und in einer Schüssel warm halten. Schalotten und Champignons im Bratfett 2–3 Min. braten, dann mit Brühe ablöschen und die saure Sahne untermischen. Bei mittlerer Hitze einige Minuten einkochen. Die Stärke mit ca. 2 EL kaltem Wasser verrühren und die Sauce damit leicht binden.
- 3 Das Fleisch mit dem ausgetretenen Bratensaft unter die Sauce mischen und nochmals erwärmen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und mit gehackter Petersilie bestreut servieren.

500 g mageres Putenbrustfilet
300 g braune Champignons
2 Schalotten
½ Bund Petersilie
50 g Rapsöl mit Butteraroma
Salz, schwarzer Pfeffer
125 ml kräftige Geflügelbrühe
150 g saure Sahne
1–2 TL Speisestärke

+ TIPP

Wie es sich traditionell gehört, schmecken zum Geschnetzelten natürlich knusprig gebackene Berner Rösti am besten. Wie sie gemacht werden, erfahren Sie auf Seite 135.

➤ Alternative siehe Folgeseite

ALTERNATIVE VARIANTE

Veganes Pilz- geschnetzeltes

mit Kastanien und Kürbisstampf

Zutaten für 4 Portionen

Zubereitungszeit: ca. 30 Min. + 30 Min. Dämpfzeit

- 1 Für den Stampf Kartoffeln und Kürbis schälen (beim Kürbis auch die Kerne entfernen), grob würfeln und in einen Dämpfeinsatz geben. Den Einsatz über einen Topf mit kochendem Wasser stellen, mit einem Deckel verschließen und das Gemüse ca. 30 Min. dämpfen.
- 2 Währenddessen für das Geschnetzelte die Pilze putzen und je nach Größe in dicke Scheiben schneiden oder vierteln. Die Schalotten schälen und fein würfeln. Petersilie abbrausen, trocken schütteln, abzupfen und hacken. Maronen je nach Größe halbieren.
- 3 Das Rapsöl in einer großen breiten Pfanne erhitzen und die Schalotten kurz darin anschwitzen. Pilze zufügen und kurz mitbraten. Dann mit Madeira ablöschen, Hafersahne und Gemüsebrühe dazugießen und die Maronen untermischen. Alles etwas einkochen lassen. Mit Salz und Pfeffer würzen, Sojasauce untermischen. Stärke mit etwas kaltem Wasser anrühren und das Geschnetzelte damit leicht binden.
- 4 Um den Stampf fertigzustellen, den Haferdrink mit der Butter erhitzen. Gedämpfte Kartoffeln und Kürbis zugeben und mit einem Kartoffelstampfer oder einer Gabel grob pürieren. Mit Salz und geriebener Muskatnuss würzen.
- 5 Das Geschnetzelte mit dem Stampf auf Teller verteilen und mit der gehackten Petersilie bestreuen.

Pro Portion:
ca. 370 kcal / 7 g E / 21 g F /
33 g KH / 9 g BST



Für den Stampf:

200 g mehlig kochende
Kartoffeln
400 g Muskatkürbis
150 ml Haferdrink
30 g Butter mit Rapsöl
Salz
frisch geriebene Muskatnuss

Für das Geschnetzelte:

500 g gemischte Pilze
(z. B. Austernpilze,
Shiitake, Champignons)
2 Schalotten
4 Zweige Petersilie
100 g geschälte Maronen
(frisch oder vakuumiert)
50 g Rapsöl mit Butteraroma
50 ml Madeira
150 ml Hafersahne
100 ml Gemüsebrühe
Salz, schwarzer Pfeffer
2-3 EL dunkle Sojasauce
(ohne Glutamat und Hefe-
extrakt)
1-2 TL Speisestärke



ALTERNATIVE
VARIANTE



Kartoffel- Pastinaken-Puffer

mit Apfelkompott

Pro Portion:
ca. 430 kcal / 6 g E / 15 g F /
62 g KH / 7 g BST

Zutaten für 4 Portionen
Zubereitungszeit: ca. 60 Min.



- 1 Für das Kompott die Äpfel schälen, Kerngehäuse ausstechen und die Äpfel dann in Würfel schneiden. Mit Apfelsaft und Zimt in einen Topf geben und bei mittlerer Hitze unter gelegentlichem Rühren ca. 12 Min. kompottartig einkochen. Speisestärke mit etwas kaltem Wasser verrühren und das Kompott damit binden. In eine Schüssel umfüllen und im Kühlschrank abkühlen lassen.
- 2 Für die Puffer Kartoffeln und Pastinaken schälen und fein in eine Schüssel reiben. Zwiebel schälen und klein würfeln. Schnittlauch abbrausen, trocken schütteln und in feine Röllchen schneiden. Beides ebenfalls in die Schüssel geben, Eier und Kartoffelstärke hinzufügen und alles gründlich miteinander vermengen. Dabei kräftig mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss würzen.
- 3 Den Backofen auf 100° (Ober-/Unterhitze) vorheizen. In einer großen Pfanne mit heißem Rapsöl bei mittlerer Hitze aus der Kartoffelmasse portionsweise goldbraune, knusprige Kartoffelpuffer ausbacken. Im Ofen warm halten und die restlichen Puffer backen.
- 4 Die warmen Kartoffel-Pastinaken-Puffer mit dem abgekühlten Apfelkompott servieren.

Für das Kompott:

4 Äpfel (z. B. Cox Orange
oder Boskoop)
150 ml Apfelsaft
1 TL Zimt
1 EL Speisestärke

Für die Puffer:

400 g vorwiegend fest-
kochende Kartoffeln
300 g Pastinaken
1 große Zwiebel
1 Bund Schnittlauch
2 Eier (Größe M)
2 EL Kartoffelstärke
1 TL Salz
schwarzer Pfeffer
frisch geriebene Muskatnuss
50 g Rapsöl mit Butteraroma

➤ Alternative siehe Folgeseite

ALTERNATIVE VARIANTE

Süßkartoffel-Kokos-Puffer

mit würzigem Tomaten-Quitten-Chutney

Zutaten für 4 Portionen

Zubereitungszeit: ca. 45 Min.

- 1** Für das Chutney Chili waschen, halbieren und entkernen. Ingwer und Zwiebel schälen und fein würfeln. Quitten schälen, vierteln, Kerngehäuse herausschneiden und die Viertel dann ebenfalls in Würfel schneiden. Kirschtomaten waschen und halbieren.
- 2** In einer Pfanne das Sesamöl erhitzen. Chili, Ingwer, Zwiebel und Quitten darin ca. 2 Min. anschwitzen. Mit Weißweinessig ablöschen, Honig und halbierte Kirschtomaten zufügen und 4–5 Min. sprudelnd kochen. Mit Salz und Pfeffer würzen, dann das Chutney in eine Schüssel umfüllen und erkalten lassen.
- 3** Für die Puffer Frühlingszwiebeln putzen, waschen und in feine Ringe schneiden. Süßkartoffeln schälen und fein raspeln. Kokosnussfleisch ebenfalls fein raspeln. Alles mit Eiern und Stärke vermischen und die Masse kräftig mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss würzen.
- 4** Den Backofen auf 100° (Ober-/Unterhitze) vorheizen. In einer großen Pfanne das Rapsöl erhitzen und die Kartoffelmasse darin portionsweise bei mittlerer Hitze zu kleinen goldbraunen Puffern ausbacken. Die fertigen Puffer währenddessen im Ofen warm halten.
- 5** Die warmen Süßkartoffel-Kokos-Puffer mit dem abgekühlten Chutney servieren.

Pro Portion:
ca. 480 kcal / 6 g E / 31 g F /
37 g KH / 9 g BST



Für das Chutney:

1 rote Chilischote
15 g frischer Ingwer
1 kleine rote Zwiebel
200 g Quitten
150 g reife Kirschtomaten
1 EL Sesamöl
3 EL Weißweinessig
2 EL Honig
Salz, schwarzer Pfeffer

Für die Puffer:

4 Frühlingszwiebeln
300 g dicke Süßkartoffeln
150 g frisches Kokosnussfleisch
2 Eier (Größe M)
2 EL Kartoffelstärke
Salz, schwarzer Pfeffer
frisch geriebene Muskatnuss
50 g Rapsöl mit Butteraroma



ALTERNATIVE
VARIANTE



Dinkel-Nuss-Schmarrn

mit Honig-Gewürz-Cranberrys

Pro Portion:
ca. 570 kcal / 13 g E / 35 g F /
45 g KH / 7 g BST

Zutaten für 4 Portionen

Zubereitungszeit ca. 35 Min. + ca. 15 Min. Backzeit



- 1 Cranberrysaft mit Honig, Vanillemark, Gewürzen und eingelegten Cranberrys bei mittlerer Hitze ca. 5 Min. köcheln. Sternanise, Kardamomkapseln, Zimtstange und Nelken herausfischen, die Stärke in etwas kaltem Wasser anrühren und das Kompott damit leicht binden.
- 2 Haselnuss- und Walnusskerne in einem Mixer fein mahlen. Anschließend in einer Pfanne ohne Fett goldbraun rösten.
- 3 Den Backofen auf 200° (Ober-/Unterhitze) vorheizen. Eier trennen. Eiweiß mit einer Prise Salz zu steifem Schnee schlagen. Eigelbe mit Mehl, Apfeldicksaft, gemahlenden Nüssen und Haselnussdrink glatt rühren. Eischnee behutsam unterheben.
- 4 Das Öl in einer großen beschichteten Pfanne erhitzen, den Teig hineingießen und die Pfanne in den Ofen schieben (mittlere Einschubleiste). Nach ca. 5 Min., wenn der Pfannkuchen an der Oberfläche gestockt ist, die Pfanne herausnehmen, den Pfannkuchen vorsichtig wenden und die Pfanne wieder zurück in den Ofen geben.
- 5 Nach weiteren 8 Min., wenn der Teig schön aufgegangen ist und eine goldbraune Farbe hat, die Pfanne aus dem Ofen nehmen und den Pfannkuchen mit zwei Gabeln in Stücke reißen. Den Schmarrn nach Belieben mit Puderzuckerersatz bestäuben und mit den Honig-Gewürz-Cranberrys servieren.

250 ml Cranberrysaft
2–3 EL Honig
Mark von 1 Vanilleschote
2 Sternanise
3 Kardamomkapseln
1 Zimtstange
3 Gewürznelken
300 g eingelegte Cranberrys
(aus dem Glas)
2 TL Speisestärke
50 g Haselnusskerne
50 g Walnusskerne
4 Eier (Größe M)
Salz
75 g Dinkelvollkornmehl
2 EL Apfeldicksaft
125 ml Haselnussdrink
50 g Rapsöl mit Butteraroma
kalorienfreier Puderzucker-
ersatz

➤ Alternative siehe Folgeseite

ALTERNATIVE VARIANTE

Pikanter Kürbis-Lauch-Schmarrn

mit Feldsalat und Quittendressing

Für 4 Portionen

Zubereitungszeit: ca. 45 Min. + ca. 15 Min. Backzeit

- 1 Kürbis waschen, die faserigen Kerne auslösen und das Fleisch dann samt Schale in dünne Scheiben schneiden. Mit Brühe in einen Topf geben und bei mittlerer Hitze ca. 12 Min. zugedeckt weich dünsten. Anschließend mit einem Mixstab fein pürieren und abkühlen lassen.
- 2 Den Lauch putzen, waschen und in feine Ringe schneiden. Die Eier trennen. Eigelbe mit Sojadrink und Mehl in einer großen Schüssel gründlich verquirlen und mit Salz, Cayennepfeffer und Kurkuma würzen. Den pürierten Kürbis unterrühren. Eiweiß zu steifem Schnee schlagen und vorsichtig unterheben.
- 3 Den Backofen auf 200° C (Ober-/Unterhitze) vorheizen. Das Rapsöl in einer großen beschichteten Pfanne erhitzen, den Lauch darin ca. 1 Min. anschwitzen. Den Teig gleichmäßig darübergießen und die Pfanne in den Ofen (mittlere Einschubleiste) schieben. Nach ca. 5 Min., wenn der Pfannkuchen an der Oberfläche gestockt ist, die Pfanne herausnehmen, den Pfannkuchen vorsichtig wenden und die Pfanne wieder zurück in den Ofen geben. Nach weiteren 8 Min., wenn der Teig schön aufgegangen ist und eine goldbraune Farbe hat, die Pfanne aus dem Ofen nehmen.
- 4 Während der Pfannkuchen backt, den Feldsalat gründlich waschen und trocken schleudern. Quittengelee und Apfelessig mit Senf verquirlen. Leinöl untermischen. Dressing mit Salz und Cayennepfeffer würzen und den Feldsalat damit anmachen. Den fertigen Pfannkuchen mit zwei Gabeln in Stücke reißen und zum Salat servieren.

Pro Portion:
ca. 400 kcal / 12 g E / 24 g F /
30 g KH / 5 g BST



250 g Hokkaidokürbis
100 ml Gemüsebrühe
1 Stange Lauch
4 Eier (Größe M)
125 ml Sojadrink
100 g Dinkelvollkornmehl
Salz, Cayennepfeffer
1 TL Kurkuma
30 g Rapsöl mit Butteraroma
100 g Feldsalat
1 EL Quittengelee
2-3 EL Apfelessig
1 TL Senf
4 EL Leinöl



ALTERNATIVE
VARIANTE



Apfel- vollkornstrudel

Pro Portion (bei 8 Portionen):
ca. 430 kcal / 7 g E / 25 g F /
39 g KH / 7 g BST

Zutaten für 6–8 Portionen

Zubereitungszeit: ca. 30 Min. + ca. 40 Min. Backzeit +
2 Std. Ruhezeit für den Teig



- 1 Mehl, 2 EL Öl, eine Prise Salz und 150 ml lauwarmes Wasser zu einem glatten geschmeidigen Teig verkneten. 5 Min. kräftig durchkneten, dann zu einer Kugel formen, mit etwas Öl einstreichen, in Frischhaltefolie wickeln und 2 Std. ruhen lassen.
- 2 Inzwischen Äpfel vierteln, schälen, die Kerngehäuse entfernen und die Viertel dann in dünne Scheiben schneiden bzw. hobeln. Mit Zitronensaft, Ahornsirup und Zimt in einer Schüssel locker vermischen.
- 3 Den Backofen auf 200° (Ober-/Unterhitze) vorheizen. Den Teig aus der Folie wickeln, auf einem leicht bemehlten Küchentuch zu einer Fläche von ca. 40 cm Breite und 60 cm Höhe sehr dünn ausrollen und dünn mit einem Teil des Rapsöls bestreichen. Gleichmäßig mit Semmelbröseln bestreuen und schließlich die Apfelmischung darauf verteilen. Die gehackten Walnuskerne aufstreuen.
- 4 Die Ränder an den Seiten einschlagen, damit die Füllung nicht auslaufen kann. Dann das Tuch am vorderen Rand leicht anheben und den Strudel langsam einrollen. Dabei das Tuch immer wieder nachfassen – so wird der Strudel schön kompakt.
- 5 Den Strudel mithilfe des Tuches vorsichtig auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech geben, mit dem restlichen Rapsöl bestreichen und im Ofen (untere Einschubleiste) 35–40 Min. goldbraun backen.
- 6 Den Strudel aus dem Ofen holen, noch warm mit einem Sägemesser in Stücke schneiden und mit Puderzuckerersatz bestäuben.

➤ Alternative siehe Folgeseite

Für den Teig:

200 g Weizenvollkornmehl
(plus etwas Mehl zum Arbeiten)
2,5 EL Pflanzenöl (plus etwas Öl zum Bestreichen)
Salz

Für die Füllung:

1 kg süßsäuerliche Äpfel
Saft von 1 Zitrone
2–3 EL Ahornsirup
2 TL Zimt
75 g Rapsöl mit Butteraroma
50 g Vollkornsemmelbrösel
150 g gehackte Walnuskerne

Außerdem:

kalorienfreier Puderzuckerersatz

ALTERNATIVE VARIANTE

Pikanter Süßkartoffel-Spitzkohl-Strudel

Zutaten für 6 Portionen

Zubereitungszeit: ca. 40 Min. + ca. 40 Min. Backzeit + 2 Std. Ruhezeit für den Teig

- 1 Mehl, Pflanzenöl, eine Prise Salz und 150 ml lauwarmes Wasser zu einem glatten geschmeidigen Teig verkneten. 5 Min. kräftig durchkneten, dann zu einer Kugel formen, mit etwas Öl einstreichen, in Frischhaltefolie wickeln und 2 Std. ruhen lassen.
- 2 Süßkartoffeln schälen und grob raspeln. Spitzkohl putzen, waschen und in feine Streifen schneiden. In einer beschichteten Pfanne im Rapsöl 5–6 Min. anschwitzen. Dabei kräftig mit Salz und Cayennepfeffer würzen; gelegentlich rühren. Pfanne vom Herd nehmen, Gemüse abkühlen lassen, dann den körnigen Frischkäse untermischen.
- 3 Den Backofen auf 200° (Ober-/Unterhitze) vorheizen. Den Teig aus der Folie wickeln, auf einem leicht bemehlten Küchentuch zu einer Fläche von ca. 40 cm Breite und 60 cm Höhe sehr dünn ausrollen und dünn mit Rapsöl bestreichen. Gleichmäßig mit Semmelbröseln bestreuen und den Kohlmix quer auf dem Teig verteilen. Die Ränder an den Seiten ca. 2 cm einschlagen, dann das Tuch am Rand leicht anheben und den Strudel langsam einrollen.
- 4 Den Strudel mithilfe des Tuches vorsichtig auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech geben, mit dem restlichen Rapsöl bestreichen, Kürbis-, Sonnenblumenkerne und Haferflocken daraufstreuen und im Ofen (untere Einschubleiste) 35–40 Min. goldbraun backen. Den Strudel aus dem Ofen holen, noch warm mit einem Sägemesser in Stücke schneiden und mit frischem Blattsalat servieren.

Pro Portion:
ca. 420 kcal / 13 g E / 21 g F /
38 g KH / 8 g BST



Für den Teig:

200 g Weizenvollkornmehl
(plus etwas Mehl zum Arbeiten)
2 EL Pflanzenöl (plus etwas Öl zum Bestreichen)
Salz

Für die Füllung:

300 g Süßkartoffeln
400 g Spitzkohl
1 EL Kümmel
75 g Rapsöl mit Butteraroma
Salz, Cayennepfeffer
150 g körniger Frischkäse
50 g Vollkornsemelbrösel

Außerdem:

je 2 EL Kürbiskerne, Sonnenblumenkerne und Vollkornhaferflocken

ALTERNATIVE
VARIANTE





Süßes



Rote Grütze mit Vanillesauce

Pro Portion:
ca. 320 kcal / 5 g E / 10 g F /
52 g KH / 6 g BST

Zutaten für 4 Portionen

Zubereitungszeit: ca. 20 Min. + ca. 1–2 Std. Abkühlzeit



- 1 Für die Grütze die Beeren verlesen bzw. putzen, evtl. ganz kurz abbrausen und auf Küchenpapier gut abtropfen lassen. Erdbeeren je nach Größe vierteln oder halbieren. Beeren und Kirschen in eine Schüssel geben.
- 2 Kirschsafft mit Honig, Zitronenschale und Zimtstangen bei milder Hitze 5–8 Min. köcheln lassen. Speisestärke mit etwas kaltem Wasser anrühren und den Sud damit binden. Die Flüssigkeit dann durch ein Sieb über die Beeren und Kirschen gießen und locker unterheben. Grütze mit Folie abgedeckt im Kühlschrank erkalten lassen.
- 3 Für die Vanillesauce Haferdrink und -sahne mit Birkenzucker und Vanillemark aufkochen. Eigelbe in eine Schüssel geben und die heiße Sahnemischung unter ständigem Rühren dazugießen. Die Mischung wieder zurück in den Topf geben und bei schwacher bis mittlerer Hitze so lang rühren, bis die Sauce eine dicklich-cremige Konsistenz hat. Anschließend die Sauce durch ein Sieb passieren und zugedeckt im Kühlschrank vollständig auskühlen lassen. Zur Grütze servieren.

Für die Grütze:

500 g gemischte Beeren
(z. B. Brombeeren, Himbeeren, Johannisbeeren, Erdbeeren, Blaubeeren)
200 g entsteinte Kirschen
(aus dem Glas)
250 ml Kirschsafft
1 EL Honig
abgeriebene Schale von
1 Bio-Zitrone
2 Zimtstangen
2 EL Speisestärke

Für die Vanillesauce:

250 ml Haferdrink
150 g Hafersahne
50 g Birkenzucker
Mark von 2 Vanilleschoten
4 Eigelbe (Größe M)

+ TIPP

Im Winter, wenn keine frischen Beeren zur Hand sind, können Sie für die Grütze auch TK-Beeren verwenden.

➔ Alternative siehe Folgeseite

ALTERNATIVE VARIANTE

Gelbe Grütze

mit Kokos-Schoko-Sauce

Zutaten für 4 Portionen

Zubereitungszeit: ca. 25 Min. + ca. 1 Std. Abkühlzeit

- 1 Für die Grütze 2 Orangen mit einem Messer so schälen, dass auch die weiße Innenhaut entfernt wird. Die Filets zwischen den Trennhäuten ausschneiden. Die beiden restlichen Orangen halbieren und auspressen.
- 2 Pfirsiche und Aprikosen waschen, entsteinen und in Würfel schneiden. Mango schälen, das Fruchtfleisch vom Kern lösen und ebenfalls würfeln. Physalis aus der Hülle lösen, waschen und halbieren. Alle Früchte in eine Schüssel geben.
- 3 Passionsfrucht halbieren, das Mark mit einem Löffel auskratzen und mit Honig, dem ausgepressten Orangensaft, Zimtstange und Sternanis in einen Topf geben. Bei milder Hitze 5–6 Min. leise köcheln lassen. Speisestärke mit etwas kaltem Wasser verquirlen. Unter ständigem Rühren nach und nach in den Topf geben, bis die Flüssigkeit sämig andickt. Dann diese kochend heiß durch ein Sieb über die Früchte in der Schüssel gießen, alles gut miteinander vermengen und abgedeckt erkalten lassen.
- 4 Für die Kokos-Schoko-Sauce Eigelbe in einer Schüssel verquirlen. Kokosmilch mit Ahornsirup und Kakaopulver aufkochen und anschließend unter ständigem Rühren zu den Eigelben gießen. Die Mischung wieder zurück in den Topf geben und bei schwacher bis mittlerer Hitze so lange rühren, bis die Sauce eine dicklich-cremige Konsistenz hat. Anschließend durch ein Sieb passieren und zugedeckt im Kühlschrank auskühlen lassen. Zur Grütze servieren.

Pro Portion:
ca. 480 kcal / 8 g E / 25 g F /
48 g KH / 6 g BST



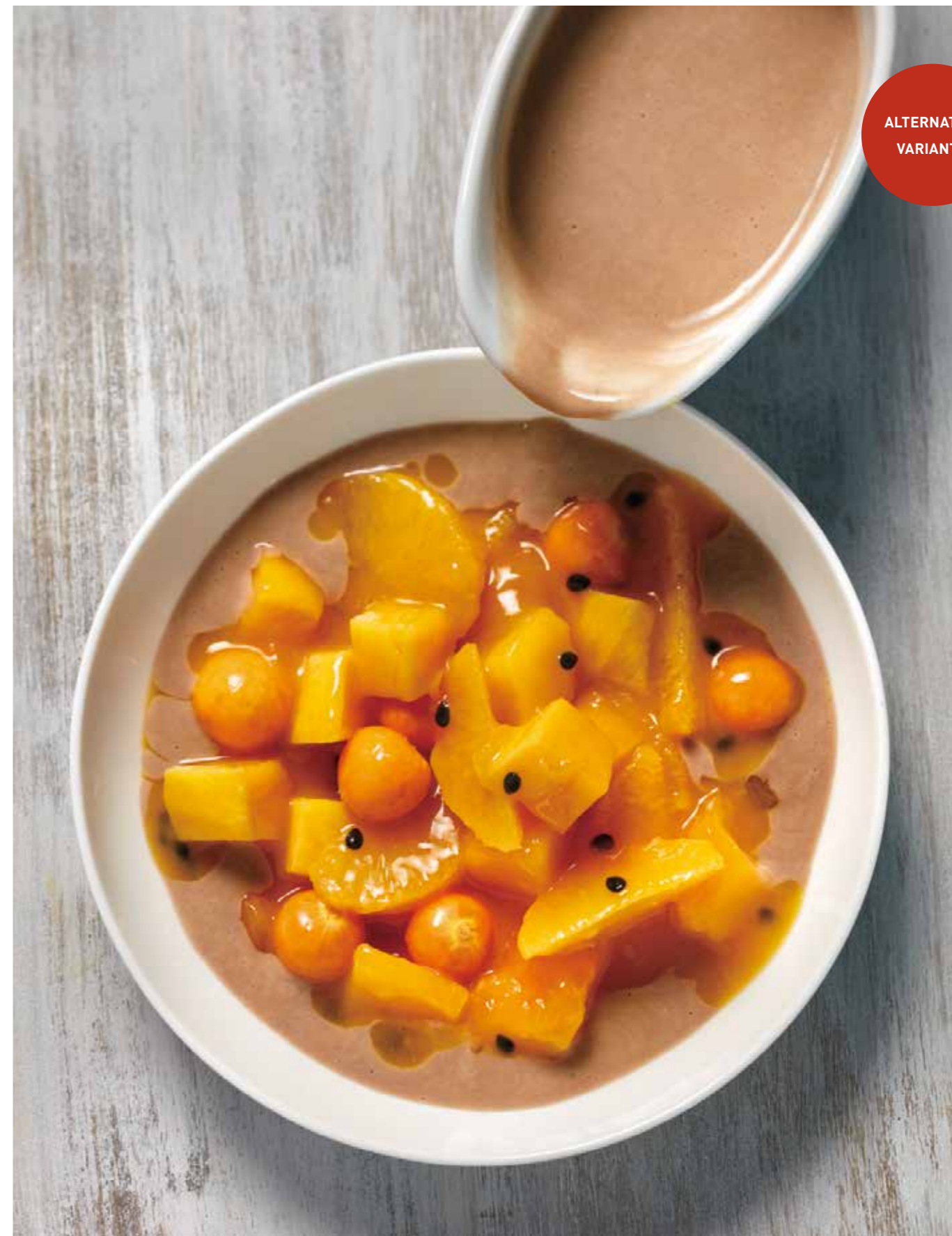
Für die Grütze:

4 Orangen
2 reife Pfirsiche
4 reife Aprikosen
1 reife Mango
150 g Physalis
(Kapstachelbeeren)
1 Passionsfrucht
2 EL Honig
1 Zimtstange
2 Sternanis
1–2 EL Speisestärke

Für die Kokos-Schoko-Sauce:

4 Eigelbe (Größe M)
400 ml Kokosmilch
2 EL Ahornsirup
1 EL entölt Kakaopulver

ALTERNATIVE
VARIANTE





Vanillemilchreis

mit glasierten Zimtbirnen

Pro Portion:
ca. 370 kcal / 4 g E / 10 g F /
62 g KH / 3 g BST

Zutaten für 4 Portionen
Zubereitungszeit: ca. 45 Min.



- 1 Vanilleschoten der Länge nach aufschlitzen und das Mark herauskratzen. Schoten und Mark, Zitronensaft und -schale, Mandeldrink, Birnendicksaft und eine Prise Salz in einen Topf geben. Rundkornreis zufügen, untermischen und bei schwacher Hitze offen ca. 45 Min. weich garen. Dabei gelegentlich umrühren.
- 2 Während der Reis kocht, die Birnen waschen, vierteln, die Kerngehäuse entfernen und die Viertel dann je nach Größe in dicke Spalten schneiden oder nochmals halbieren.
- 3 Das Öl in einer breiten Pfanne erhitzen und die Birnenspalten darin ca. 6 Min. auf beiden Seiten goldbraun braten. Mit Ahornsirup beträufeln, diesen etwas einkochen lassen und die Birnenspalten glasieren.
- 4 Vor dem Servieren die Vanilleschoten aus dem Milchreis fischen. Den Reis evtl. mit einem Spritzer Zitronensaft verfeinern und in Schälchen verteilen. Die Birnenspalten mitsamt dem eingekochten Ahornsirup darauf anrichten und alles mit Zimt bestreuen.

2 Vanilleschoten
Saft und abgeriebene Schale
von ½ Bio-Zitrone
750 ml Mandeldrink
50 g Birnendicksaft
Salz
150 g Rundkornnaturreis
2-3 kleinere reife Birnen
30 g Rapsöl mit Butteraroma
4-5 EL Ahornsirup
2 TL Zimt

➤ Alternative siehe Folgeseite

ALTERNATIVE VARIANTE

Vegane Kokosmilchreistörtchen

mit Zitronengras, Papaya und gerösteten Cashewkernen

Zutaten für 4–6 Portionen

Zubereitungszeit: ca. 45 Min. + ca. 1 Std. Kühlzeit

- 1 Für den Milchreis Zitronengras mit einer schweren Pfanne anschlagen und mit Kokosmilch sowie Agavendicksaft in einen Topf geben. Rundkornreis zufügen, alles gut vermischen und den Reis dann bei schwacher Hitze offen ca. 45 Min. weich garen. Dabei gelegentlich umrühren. Zitronengras entfernen und den Reis abkühlen lassen.
- 2 Inzwischen für das Topping die Limette heiß abspülen, abtrocknen, die Schale dünn herunterschneiden und in feine Streifen schneiden. Limette dann halbieren und auspressen. Den Saft beiseitestellen. Papaya schälen und die Kerne mit einem Löffel herausheben. Etwa die Hälfte des Fruchtfleischs in dünne Spalten schneiden. Den Rest im Mixer fein pürieren und mit der Limettenschale mischen. Cashewkerne grob hacken und in einer Pfanne ohne Fett goldbraun rösten.
- 3 Für die Böden Schokolade und Kokosöl in einer Schüssel über einem heißen Wasserbad schmelzen. Puffreis zufügen und alles gründlich vermengen. Den Mix in 4–6 Portionen zu flachen Böden mit jeweils etwa 6–8 cm Durchmesser auf ein Blech mit Backpapier verteilen. Im Kühlschrank fest werden lassen.
- 4 Sojacreme und ausgepressten Limettensaft unter den erkalteten Kokosmilchreis heben. Dann den Milchreis mithilfe eines Rings auf den fest gewordenen Puffreisböden verteilen. Den Ring vorsichtig abziehen, die Papayaspalten auf die Törtchen verteilen, Limetten-Papaya-Sauce aufträufeln und alles mit Cashewkernen bestreuen.

Pro Portion (bei 6 Portionen):
ca. 400 kcal / 6 g E / 25 g F /
35 g KH / 2 g BST



Für den Milchreis:

2 Stangen Zitronengras
500 ml Kokosmilch
4 EL Agavendicksaft
100 g Rundkornnaturreis
50 g Sojacreme

Für die Böden und das Topping:

1 Bio-Limette
1 kleine reife Papaya
50 g Cashewkerne
50 g Zartbitterschokolade
(70 % Kakao; gehackt)
1 EL Kokosöl
40 g Vollkornpuffreis

ALTERNATIVE
VARIANTE





Tiramisu

Pro Portion (bei 6 Portionen):
ca. 210 kcal / 16 g E / 3 g F /
27 g KH / 1 g BST

Zutaten für 4–6 Portionen

Zubereitungszeit: ca. 35 Min. + ca. 2 Std. Kühlzeit



- 1 Die Eier trennen. Eigelbe in eine große Schüssel geben. Eiweiße bis zur Verwendung kalt stellen. Gelatine 5 Min. in kaltem Wasser einweichen. Eigelbe mit der Hälfte des Birkenzuckers über dem heißen Wasserbad zu einer dickschaumigen Masse aufschlagen. Schüssel herausnehmen, eingeweichte Gelatine ausdrücken und in dem warmen Schaum auflösen. Dann Vanillemark und den Magerquark unterheben.
- 2 Eiweiße mit einer Prise Salz zu steifem Schnee schlagen. Dabei nach und nach den restlichen Birkenzucker einrieseln lassen. Den Eischnee vorsichtig unter den Quarkmix heben.
- 3 Espresso mit Amaretto in einer Schüssel mischen. Den Boden einer Auflaufform (ca. 14 x 20 cm) mit einer Schicht Löffelbiskuits auslegen und diese gleichmäßig mit etwa der Hälfte der Espresso-Amaretto-Mischung beträufeln. Die Hälfte der Quarkcreme darauf verteilen. Wieder eine Schicht Löffelbiskuits einschichten, beträufeln und die restliche Creme verstreichen. Das Tiramisu 2 Std. kalt stellen. Kurz vor dem Servieren leicht mit Kakaopulver bestäuben.

3 Eier (Größe M)
3 Blatt Gelatine
75 g Birkenzucker
Mark von 1 Vanilleschote
500 g Magerquark
Salz
150 ml kalter Espresso
30–40 ml Amaretto
14–16 glutenfreie Löffelbiskuits
entöltes Kakaopulver

➤ Alternative siehe Folgeseite

ALTERNATIVE VARIANTE

Veganes Tiramisu im Glas

mit Dinkelbiskuit, Heidelbeerkompott und Schokomousse

Zutaten für 8–10 kleine Portionen

Zubereitungszeit: ca. 30 Min. + ca. 15 Min. Backzeit + ca. 2 Std. Kühlzeit

- 1 Den Backofen auf 180° (Ober-/Unterhitze) vorheizen. Ein tiefes Backblech (ca. 18 x 25 cm) mit Backpapier auslegen. Für den Biskuit Mehl, Backpulver, Natron und Birkenzucker in einer Schüssel vermischen. Kokosöl in einem kleinen Topf schmelzen und mit Mineralwasser und Obstessig zu den trockenen Zutaten geben. Alles kurz, aber gründlich vermengen. Den Teig gleichmäßig auf dem Backblech verteilen und im Ofen ca. 15 Min. backen. Biskuit herausnehmen, abkühlen lassen und 16–20 Kreise in Größe der Serviergläser ausstechen.
- 2 Für das Kompott die Heidelbeeren abbrausen, vorsichtig trocken tupfen, dann mit Gelierzucker und Limettensaft in einen Topf geben und ca. 4 Min. sprudelnd kochen. Im Kühlschrank abkühlen lassen.
- 3 Für die Mousse die Schokolade klein hacken. Ahornsirup mit Kokosmilch und einer Prise Salz erhitzen. Gehackte Schokolade unterrühren und schmelzen lassen. Den Mix in eine Schüssel umfüllen und im Kühlschrank vollständig erkalten lassen.
- 4 Schoko-Kokos-Mix aus dem Kühlschrank nehmen und mit dem Handrührgerät cremig aufschlagen. In einen Spritzbeutel umfüllen. Espresso mit Amaretto mischen und die Biskuittaler von beiden Seiten damit tränken. Biskuittaler, Heidelbeerkompott und Schokomousse abwechselnd in die Gläser schichten und vor dem Servieren leicht mit Kakaopulver bestäuben.

Pro Portion
(bei 10 Portionen):
ca. 250 kcal / 3 g E / 12 g F /
27 g KH / 3 g BST



Für den Biskuit:

120 g Dinkelmehl
1 TL Backpulver
1 TL Backnatron
50 g Birkenzucker
60 g Kokosöl
120 ml Mineralwasser
(mit Kohlensäure)
1 EL Obstessig

Für das Kompott und die Mousse:

250 g frische Heidelbeeren
50 g Gelierzucker 3:1
Saft von 1 Limette
100 g Zartbitterschokolade
(70 % Kakao)
2 EL Ahornsirup
250 ml Kokosmilch, Salz

Außerdem:

100 ml kalter Espresso
75 ml Amaretto
entöltes Kakaopulver



ALTERNATIVE
VARIANTE



Vegane Vanille-Pannacotta

mit Himbeeren und gerösteten Mandeln

Pro Portion:
ca. 160 kcal / 4 g E / 7 g F /
17 g KH / 5 g BST

Zutaten für 4 Portionen

Zubereitungszeit: ca. 25 Min. + ca. 1 Std. Kühlzeit



- 1 Die Vanilleschote längs halbieren und das Mark herauskratzen. Anschließend Schote, Mark, abgeriebene Zitronenschale, Hafersahne, Mandeldrink und Agavendicksaft in einen Topf geben. Agar-Agar unterrühren und 2 Min. aufkochen. Den Mix dann durch ein feines Sieb in eine Schüssel gießen.
- 2 Die Flüssigkeit auf Eiswasser unter ständigem Rühren etwas abkühlen, bis sie leicht dicklich wird. So verhindern Sie, dass sich das Vanillemark am Boden der Förmchen absetzt. Die Mischung in Portionsförmchen füllen und für 1 Std. in den Kühlschrank stellen.
- 3 Himbeeren waschen. Die Hälfte davon in einen hohen Becher geben und mit einem Pürierstab fein mixen. Das Püree anschließend durch ein Sieb streichen, um die Kerne zu entfernen. Die gehobelten Mandeln ohne Fett in einer Pfanne goldbraun rösten.
- 4 Die Pannacotta aus den Förmchen lösen, auf vier Tellern anrichten und die Himbeersauce drumherum gießen. Mit den gerösteten Mandeln bestreuen und mit den restlichen Himbeeren sowie einigen Minzeblättchen garnieren.

1 Vanilleschote
abgeriebene Schale
von 1 Bio-Zitrone
100 g Hafersahne
300 ml Mandeldrink
4 EL Agavendicksaft
10 g Bio-Agar-Agar
(pflanzliches Geliermittel)
300 g frische Himbeeren
30 g gehobelte Mandeln
frische Minze

➤ Alternative siehe Folgeseite

ALTERNATIVE VARIANTE

Vegane Kokos-Schoko- Pannacotta

mit Mango und Passionsfrucht

Zutaten für 4 Portionen

Zubereitungszeit: ca. 25 Min. + ca. 1 Std. Kühlzeit

- 1 Kokosmilch mit Kokosblütenzucker, Kakaopulver und Limettensaft in einen Topf geben. Agar-Agar unterrühren, den Mix 2 Min. aufkochen und dann durch ein feines Sieb in eine Schüssel gießen. In Portionsförmchen füllen und für 1 Std. in den Kühlschrank stellen.
- 2 Passionsfrüchte halbieren und das Mark auskratzen. Mango schälen und das Fruchtfleisch vom Stein lösen. Die eine Hälfte in kleine Würfel schneiden, die andere Hälfte mit dem Passionsfruchtmark in einen hohen Becher geben und mit einem Pürierstab fein mixen.
- 3 Pannacotta aus den Förmchen lösen und auf vier Tellern anrichten. Mango-Passionsfrucht-Sauce und Mangostückchen drumherum verteilen. Mit gerösteten Kokospänen garnieren.

Pro Portion:
ca. 290 kcal / 4 g E / 18 g F /
25 g KH / 2 g BST



400 ml Kokosmilch
50 g Kokosblütenzucker
2-3 TL entöltes Kakaopulver
Saft von ½ Limette
10 g Bio-Agar-Agar
(pflanzliches Geliermittel)
2 Passionsfrüchte
1 reife Mango
geröstete Kokospäne



ALTERNATIVE
VARIANTE



Omas Apfel-Mandel-Kuchen

Pro Portion (bei 8 Portionen):
ca. 460 kcal / 9 g E / 31 g F /
31 g KH / 5 g BST

Zutaten für eine Springform (22 cm Durchmesser)
Zubereitungszeit: ca. 45 Min. + ca. 45 Min. Backzeit



- 1 Für den Boden Butter mit Apfeldicksaft, Zimt, Dinkelvollkornmehl und gemahlene Mandeln zu einem glatten Teig vermischen. Diesen gleichmäßig in eine mit Backpapier ausgelegte Springform von ca. 22 cm Durchmesser verteilen und mit dem Löffelrücken glatt streichen. Die Form kühl stellen.
- 2 Für die Sandmasse Butter mit Apfeldicksaft glatt rühren. Eier trennen. Eigelbe zur Butter geben und ca. 5 Min. mit einem Handrührgerät zu einer luftigen Creme aufschlagen. Eiweiße mit einer Prise Salz zu steifem Schnee schlagen. Dinkelvollkornmehl mit gemahlener Mandeln und Backpulver mischen und unter die Eigelbcreme rühren. Dann vorsichtig den Eischnee unterheben.
- 3 Den Backofen auf 180° (Ober-/Unterhitze) vorheizen. Äpfel waschen, halbieren und die Kerngehäuse herauslösen. Die halbrunde Seite der Apfelhälften mehrmals mit einem Messer ca. 1 cm tief einschneiden, aber nicht durchschneiden.
- 4 Sandmasse gleichmäßig auf den Teigboden in der Form streichen. Apfelhälften leicht hineindrücken und mit Rapsöl bepinseln. Dann zuerst die gehobelten Mandeln, danach den Zimt gleichmäßig auf den Kuchen streuen. Apfel-Mandel-Kuchen im Ofen (unteres Drittel) ca. 45 Min. goldbraun backen.

Für den Boden:

75 g Butter mit Rapsöl
1 EL Apfeldicksaft
1 TL Zimt
100 g Dinkelvollkornmehl
50 g gemahlene Mandeln

Für die Sandmasse:

150 g Butter mit Rapsöl
2 EL Apfeldicksaft
2 Eier (Größe M; unbedingt zimmerwarm)
Salz
100 g Dinkelvollkornmehl
50 g gemahlene Mandeln
1 TL Backpulver

Außerdem:

5–6 kleine Äpfel (z. B. Elstar)
2–3 EL Rapsöl mit Butteraroma
25 g gehobelte Mandeln
1 TL Zimt

➤ Alternative siehe Folgeseite

ALTERNATIVE VARIANTE

Birnen- Haselnuss- Kuchen

**Zutaten für eine längliche Tarteform (30 x 10 cm)
oder eine Springform (22 cm Durchmesser)**
Zubereitungszeit: ca. 45 Min. + ca. 45 Min. Backzeit

- 1 Für den Boden Butter mit Birnendicksaft, Kakaopulver, Dinkelvollkornmehl und gemahlene Haselnüsse zu einem glatten Teig vermischen. Diesen gleichmäßig auf den Boden und an den Rand einer gebutterten länglichen Tarteform bzw. runden Springform verteilen und mit dem Löffelrücken glatt streichen. Die Form kühl stellen.
- 2 Für die Sandmasse Butter mit Birnendicksaft glatt rühren. Eier trennen. Eigelbe zur Butter geben und ca. 5 Min. mit einem Handrührgerät zu einer luftigen Creme aufschlagen. Eiweiße mit einer Prise Salz zu steifem Schnee schlagen. Dinkelvollkornmehl mit gemahlene Haselnüssen, Kakao- und Backpulver mischen und unter die Eigelbcreme rühren. Dann den Eischnee unterheben.
- 3 Den Backofen auf 180° (Ober-/Unterhitze) vorheizen. Birnen schälen und vierteln, dabei die Kerngehäuse entfernen. Birnenviertel auf der runden Seite der Länge nach mehrmals mit einem Messer ca. 1 cm tief einschneiden, aber nicht durchschneiden.
- 4 Sandmasse gleichmäßig auf den Teigboden streichen. Birnenspalten dicht nebeneinander leicht hineindrücken und mit Rapsöl bepinseln. Dann die gehobelten Haselnüsse aufstreuen und den Kuchen im Ofen ca. 45 Min. backen.

Pro Portion (bei 8 Portionen):
ca. 470 kcal / 8 g E / 34 g F /
28 g KH / 5 g BST



Für den Boden:

75 g Butter mit Rapsöl
1 EL Birnendicksaft
1 TL entöltes Kakaopulver
100 g Dinkelvollkornmehl
50 g gemahlene Haselnüsse

Für die Sandmasse:

150 g Butter mit Rapsöl
2 EL Birnendicksaft
2 Eier (Größe M; unbedingt
zimmerwarm)
Salz
100 g Dinkelvollkornmehl
1 EL entöltes Kakaopulver
50 g gemahlene Haselnüsse
1 TL Backpulver

Außerdem:

4 kleine reife Birnen
2-3 EL Rapsöl mit Butter-
aroma
30 g gehobelte Haselnüsse
Butter für die Form





Rübli-Mandel-Kuchen

Pro Portion (bei 8 Portionen):
ca. 290 kcal / 11 g E / 17 g F /
22 g KH / 5 g BST

Zutaten für einen Kuchen mit ca. 20 cm Durchmesser
Zubereitungszeit: ca. 30 Min. + ca. 40 Min. Backzeit



- 1 Den Backofen auf 180° (Ober-/Unterhitze) vorheizen. Möhren schälen, fein raspeln und mit der Orangenschale und dem Orangensaft vermischen.
- 2 Eier und Birkenzucker in einer großen Schüssel mit dem Handrührgerät ca. 5 Min. hell schaumig aufschlagen. Das Vanillemark unterrühren. In einer zweiten Schüssel gemahlene Mandeln, Mehl, Kurkuma, Backpulver und eine Prise Salz mischen. Zusammen mit der Möhrenmischung unter den Eischaum heben.
- 3 Den Teig in eine gut gebutterte Springform füllen und im Ofen (unterste Einschubleiste) 35–40 Min. goldbraun backen. Herausnehmen und in der Form abkühlen lassen.
- 4 Die gehobelten Mandeln in einer Pfanne ohne Fett goldbraun rösten. Den Kuchen aus der Form nehmen, die Seiten mit Honig einstreichen und die gerösteten Mandeln andrücken. Zum Schluss etwas Puderzuckerersatz aufstreuen.

Für den Kuchen:

400 g Möhren
abgeriebene Schale und Saft
von ½ Bio-Orange
4 Eier (Größe M)
50 g Birkenzucker
Mark von 1 Vanilleschote
150 g gemahlene Mandeln
100 g Dinkelvollkornmehl
1 TL Kurkuma
1 TL Backpulver
Salz
50 g gehobelte Mandeln
2 EL Honig
kalorienfreier Puderzucker-
ersatz

Außerdem:

Butter für die Form

➤ Alternative siehe Folgeseite

ALTERNATIVE VARIANTE

Kürbis-Walnuss-Gugelhupf

mit Schokolade

Zutaten für einen Gugelhupf mit etwa 18 cm Durchmesser
Zubereitungszeit: etwa 35 Min. + ca. 40 Min. Backzeit

- 1 Den Backofen auf 180° (Ober-/Unterhitze) vorheizen. Kürbis schälen, die Kerne auslösen, das Kürbisfleisch fein raspeln und mit Zitronenschale und -saft vermischen.
- 2 In einer Küchenmaschine 150 g Walnuskerne fein mahlen. Eier und Honig in einer großen Schüssel mit dem Handrührgerät ca. 5 Min. schaumig aufschlagen. Die gemahlene Walnüsse, das Mehl, den Zimt, das Backpulver und die Kürbismischung dazugeben und alles gründlich miteinander vermengen.
- 3 Den Teig in eine gut gebutterte Gugelhupfform füllen und glatt streichen und in den Ofen (mittlere Einschubleiste) ca. 40 Min. goldbraun backen. Herausnehmen und in der Form abkühlen lassen.
- 4 Währenddessen die Schokolade klein hacken und mit dem Kokosöl in einer Schüssel über einem heißen Wasserbad schmelzen. Die restlichen Walnuskerne (50 g) grob hacken.
- 5 Den abgekühlten Kuchen aus der Form lösen, die flüssige Schokolade gleichmäßig darübergießen und den Gugelhupf zum Schluss noch mit gehackten Walnüssen bestreuen.

Pro Portion (bei 8 Portionen):
ca. 390 kcal / 10 g E / 27 g F /
24 g KH / 5 g BST



Für den Gugelhupf:
500 g Muskatkürbis
abgeriebene Schale und Saft
von 1 Bio-Zitrone
200 g Walnuskerne
4 Eier (Größe M)
3 EL Honig
120 g Dinkelvollkornmehl
1–2 TL Zimt
1 TL Backpulver
100 g Zartbitterschokolade
(70 % Kakao)
1 EL Kokosöl

Außerdem:
Butter für die Form



ALTERNATIVE
VARIANTE

Register

A

Apfelvollkornstrudel 231
Auberginen mit scharfer Tomaten-Couscous-Füllung 180

B

Berner Rösti 135
Birnen-Haselnuss-Kuchen 254
Blumenkohlschnitzel mit Kräuter-Gurken-Remoulade 212
Bohnenbratlinge, fleischlose, mit Tomaten-Tsatsiki und Romanasalat 204
Bohnenchili, veganes, mit Kürbis 184
Bouillabaisse 81
Bratkartoffeln 139
Buchweizen-Maultaschen mit würziger Mangoldfüllung auf Kürbis-Aprikosen-Creme 120
Bündner Gerstensuppe 73
Bunter Kartoffelsalat 65
Bunter Linseneintopf 143
Bunter Wurzelgemüse-Flammkuchen mit Meerrettich und Frühlingszwiebeln 128
Buntes Linsen-Tabouleh mit gegrillten Süßkartoffeln 62

C

Cannelloni, gratinierte 107
Caesar Salat 57
Chickencurry 215
Chili con Carne 183

D

Dinkel-Kürbis-Spätzle, gebratene, mit Feldsalat und Quittendressing 116
Dinkel-Nuss-Schmarrn mit Honig-Gewürz-Cranberrys 227
Dinkel-Spinat-Quiche mit Pfifferlingen, Rauchmandeln und Dörraprikosen 124

F

Falafeln, gebackene, mit Gurken-Joghurt-Sauce 155
Flammkuchen mit Räuchertofu und Walnüssen 127
Fleischlose Bohnenbratlinge mit Tomaten-Tsatsiki und Romanasalat 204
Fleischlose Gerstensuppe mit Kürbis, Rosenkohl und Räuchertofu 74
Fleischloses Nasi Goreng mit Pilzen, Tofu und gebratenem Auberginensaté 196
Frikadellen 203

G

Garnelenfrikassee mit Safran und Pastinaken-Lauch-Pappardelle 200
Garnelen-Hühnchen-Klopse, würzig-pikante, im Aroma-Kokos-Sud 192
Gazpacho 85
Gebackene Falafeln mit Gurken-Joghurt-Sauce 155
Gebackene Kräuter-Erbesen-Falafeln mit süß-scharfem Paprikaquark 156
Gebratene Dinkel-Kürbis-Spätzle mit Feldsalat und Quittendressing 116
Gebratene Gnocchi 103
Gebratene vegane Maronengnocchi mit in Ahornsirup glasiertem Apfel-Rosenkohl 104
Gefüllte Paprika 171
Gelbe Grütze mit Kokos-Schoko-Sauce 238
Gemüsegratin, vegetarisches, à la Ratatouille 148
Gemüsepaella, vegane 164
Gerstensuppe, fleischlose, mit Kürbis, Rosenkohl und Räuchertofu 74
Geschmorte Spitzpaprika gefüllt mit Gewürzhirse, Datteln, körnigem Frischkäse und Minze 172
Gnocchi, gebratene 103
Gratinierte Cannelloni 107

H

Hähnchenfrittata mit Chimichurri 159
Hühnerfrikassee 199

K

Kartoffel-Pastinaken-Puffer mit Apfelkompott 223
Kartoffelsalat, bunter 65
Kohlrabilasagne, vegetarische, mit würzigem Linsensugo 176
Kohlrouladen 187
Kokosmilchreistörtchen, vegane, mit Zitronengras, Papaya und gerösteten Cashewkernen 242
Kokos-Schoko-Pannacotta, vegane, mit Mango und Passionsfrucht 250
Königsberger Klopse 191
Kopfsalat mit Pesto-Croûtons und erfrischendem Gazpacho-Dressing 86
Kräuter-Erbesen-Falafeln, gebackene, mit süß-scharfem Paprikaquark 156
Kürbis-Lauch-Schmarrn, pikanter, mit Feldsalat und Quittendressing 228
Kürbis-Vollkorn-Pizza mit Rucola, Steinpilz-champignons und Artischocken 132
Kürbis-Walnuss-Gugelhupf mit Schokolade 258
Kürbisgulasch mit Kürbiskernrahm 208

L

Lasagne 175
Linsencremesuppe, vegane, mit Kokos-Curry-Schaum und Sprossen 144
Linsen-Paprika-Bolognese, vegane, mit Zucchini-Tagliatelle und Basilikum-Minz-Pesto 100
Linsen-Tabouleh, buntes, mit gegrillten Süßkartoffeln 62

M

Mangoldrollen, vegetarische, mit Rote-Bete-Hirse-Füllung und süßscharfer Apfel-Meerrettich-Sauce 188
Maronengnocchi, gebratene vegane, mit in Ahornsirup glasiertem Apfel-Rosenkohl 104
Minestrone 77
Misosuppe, vegane, mit Gemüsenudeln, gebratenem Sesamtofu und Sojasprossen 70
Moussaka 179
Muschel-Bouillabaisse, würzige 82

N

Nasi Goreng 195
–, fleischloses, mit Pilzen, Tofu und gebratenem Auberginensaté 196

O

Omas Apfel-Mandel-Kuchen 253
Omas Hühnerbouillon mit Gemüse und Vollkornnudeln 69

P

Pad Thai 167
–, veganes, mit gebratenem Tofu, Paprika und Mais 168
Paella 163
Paprika, gefüllte 171
Pestofrittata, vegetarische, mit bunten Kirschtomaten, körnigem Frischkäse und Pinienkernen 160
Pesto-Risotto mit kleinen Schmortomaten 112
Pichelsteiner Eintopf mit lockeren Polentaklößchen 151
Pikanter Kürbis-Lauch-Schmarrn mit Feldsalat und Quittendressing 228
Pikanter Süßkartoffel-Spitzkohl-Strudel 232
Pilzgeschnetzeltes, veganes, mit Kastanien und Kürbisstampf 220
Pilz-Minestrone mit Dinkelknöpfe und Linsen 78
Pizza 131
Putenschnitzel »Wiener Art« 211

Q

Quiche 123

R

Ratatouille 147
Rindercarpaccio mit Rucola und Parmesan 89
Risotto Milanese 111
Romanasalat mit kurz gegrillter Avocado und eifreier Paprika-Aioli 58
Rote-Bete-Carpaccio, veganes, mit Topinambur-Walnuss-Salat und Orangen-Ingwer-Dressing 90
Rote Grütze mit Vanillesauce 237
Rübli-Mandel-Kuchen 257

S

- Salat-Gemüse-Röllchen 94
Schwäbische Maultaschen 119
Spaghetti Bolognese 99
Spargel-Erbsen-Curry, veganes, mit gebratenem Tofu 216
Spargelrösti mit Senf-Dill-Sauce und Räucherlachs 136
Süßkartoffel-Avocado-Salat mit Grünkohl und Grapefruit in Orangendressing 66
Süßkartoffel-Kokos-Puffer mit würzigem Tomaten-Quitten-Chutney 224
Süßkartoffel-Pilz-Gröstl mit Rosenkohl und Walnüssen 140
Süßkartoffel-Spitzkohl-Strudel, pikanter 232

T

- Tabouleh 61
Tiramisu 245
-, veganes, im Glas mit Dinkelbiskuit, Heidelbeerkompott und Schokomousse 246

U

- Überbackene Vollkorn-Pilz-Cannelloni mit Wirsingcreme 108

V

- Vanillemilchreis mit glasierten Zimtbirnen 241
Vanille-Pannacotta, vegane, mit Himbeeren und gerösteten Mandeln 249
Vegane Gemüsepaella 164
Vegane Kokos-Schoko-Pannacotta mit Mango und Passionsfrucht 250
Vegane Kokosmilchreistörtchen mit Zitronengras, Papaya und gerösteten Cashewkernen 242
Vegane Linsen-Paprika-Bolognese mit Zucchini-Tagliatelle und Basilikum-Minz-Pesto 100
Vegane Linsencremesuppe mit Kokos-Curry-Schaum und Sprossen 144
Vegane Miso-Suppe mit Gemüsenudeln, gebratenem Sesamtofu und Sojasprossen 70
Vegane Vanille-Pannacotta mit Himbeeren und gerösteten Mandeln 249
Veganer Wurzelgemüseintopf mit Kräuter-Hirse-Nockerl 152

- Veganes Bohnenchili mit Kürbis 184
Veganes Pad Thai mit gebratenem Tofu, Paprika und Mais 168
Veganes Pilzgeschnetzeltes mit Kastanien und Kürbisstampf 220
Veganes Rote-Bete-Carpaccio mit Topinambur-Walnuss-Salat und Orangen-Ingwer-Dressing 90
Veganes Spargel-Erbsen-Curry mit gebratenem Tofu 216
Veganes Tiramisu im Glas mit Dinkelbiskuit, Heidelbeerkompott und Schokomousse 246
Vegetarische Kohlrabillasagne mit würzigem Linsensugo 176
Vegetarische Mangoldrollen mit Rote-Bete-Hirse-Füllung und süßscharfer Apfel- Meerrettich-Sauce 188
Vegetarische Pestofrittata mit bunten Kirschtomaten, körnigem Frischkäse und Pinienkernen 160
Vegetarisches Gemüsegratin à la Ratatouille 148
Vietnamesische Sommerrollen 93
Vollkorn-Pilz-Cannelloni, überbackene, mit Wirsingcreme 108
Vollkornspätzle 115

W

- Wiener Saftgulasch mit Wurzelgemüse 207
Würzig-pikante Garnelen-Hühnchen-Klopse im Aroma-Kokos-Sud 192
Würzige Muschel-Bouillabaisse 82
Wurzelgemüse-Flammkuchen, bunter, mit Meerrettich und Frühlingszwiebeln 128
Wurzelgemüseintopf, veganer, mit Kräuter-Hirse-Nockerl 152

Z

- Züricher Geschnetzeltes 219

WEITERE BÜCHER DER AUTOREN

Wenn Sie Lust auf weitere Rezepte von Spitzenkoch Johann Lafer und Deutschlands bekanntesten Ernährungs- Doc Dr. Matthias Riedl lesen wollen, um sich weiterhin gesund zu ernähren, empfehlen wir folgende Bücher:



Essen gegen Arthrose mit Johann Lafer

Geballtes Fachwissen von den Bestsellerautoren Johann Lafer, Petra Bracht und Roland Liebscher-Bracht zur Volkskrankheit Arthrose

ISBN 978-3-8338-7425-3



Johanns Küche

Johann Lafer besinnt sich nach Jahrzehnten in der Spitzengastronomie wieder auf seine kulinarischen Wurzeln: eine traditionelle, aber moderne Küche

ISBN 978-3-8338-7084-2



Johann Lafer - Das Beste

Der große Jubiläumsband zum 60. Geburtstag von Starkoch Johann Lafer mit seinen besten Rezepten aus über 40 Jahren leidenschaftliche Küchenpraxis.

ISBN 978-3-8338-6410-0



Iss dich gesund mit Dr. Riedl

Das große Vorsorge- und Gesundheitskochbuch von Dr. Matthias Riedl: Die einfachste und beste Vorsorge für ein langes, beschwerdefreies Leben

ISBN 978-3-8338-6430-8



Abnehmen nach dem 20:80-Prinzip

Erfolgreich und dauerhaft abnehmen mit dem bewährten und praxiserprobten 20:80-Prinzip und individuellen Abnehmstrategien für die fünf gängigsten Esstypen.

ISBN 978-3-8338-5997-7



Artgerechte Ernährung

Artgerechte Ernährung als Schlüssel zur Behandlung chronischer Erkrankungen: Das große Standardwerk eines der bekanntesten Ernährungsmediziner Deutschlands.

ISBN 978-3-8338-6833-7



Diabetes-Kochbuch

Orientierung, fachkompetenten Rat und Hilfe zu allen Fragen rund um das Leben mit Diabetes und jede Menge leichte, genussvolle Rezepte für jeden Tag.

ISBN 978-3-8338-4427-0

IMPRESSUM

© 2021 GRÄFE UND UNZER
VERLAG GmbH, Postfach 860366,
81630 München

GU

Gräfe und Unzer ist eine eingetragene Marke der GRÄFE UND UNZER VERLAG GmbH, www.gu.de

ISBN 978-3-8338-7776-6

1. Auflage 2021

Alle Rechte vorbehalten. Nachdruck, auch auszugsweise, sowie Verbreitung durch Bild, Funk, Fernsehen und Internet, durch fotomechanische Wiedergabe, Tonträger und Datenverarbeitungssysteme jeder Art nur mit schriftlicher Genehmigung des Verlages.

Projektleitung: Simone Kohl
Rezepte: Johann Lafer, Andreas Neubauer, Katharina Henze, Christin Müller
Redaktionelle Mitarbeit: Kathrin Halfwassen
Lektorat: Sylvie Hinderberger
Bildredaktion: Nasika Mylona
Umschlaggestaltung: ki 36
Editorial Design, Bettina Stickel
Layout: independent Medien-Design, Horst Moser, München
Herstellung: Markus Plötz
Satz: Christopher Hammond
Reproduktion: Repro Ludwig, Zell am See
Druck: Firmengruppe APPL, Wemding
Bindung: conzella, Pfarrkirchen

Umwelthinweis:

Dieses Buch ist auf PEFC-zertifiziertem Papier gedruckt. PEFC garantiert, dass Holz- und Papierprodukte aus nachhaltig bewirtschafteten Wäldern stammen.

Die GU-Homepage finden Sie unter www.gu.de

Bildnachweis:

Cover: Gaby Gerster

Alle Rezeptbilder:

Jan Brettschneider

Restliche Fotos: Adobe Stock: 21, 24, 31, 41, 48; iStock: 15,17, 28; Jan Brettschneider: S. 2, 3, 4, 5, 8, 54, 52, 96, 234; Gaby Gerster: S. 6, 51; Seasons Agency: S. 10, 13, 22, 35, 38, 42, 45; Shutterstock: 18, Stocksy: S. 27

Illustrationen: iStock

Wichtiger Hinweis

Die Gedanken, Methoden und Anregungen in diesem Buch stellen die Meinung bzw. Erfahrung der Verfasserin dar. Sie wurden von der Autorin nach bestem Wissen erstellt und mit größtmöglicher Sorgfalt geprüft. Sie bieten jedoch keinen Ersatz für persönlichen kompetenten medizinischen Rat. Jede Leserin, jeder Leser ist für das eigene Tun und Lassen auch weiterhin selbst verantwortlich. Weder Autorin noch Verlag können für eventuelle Nachteile oder Schäden, die aus den im Buch gegebenen praktischen Hinweisen resultieren, eine Haftung übernehmen.



LIEBE LESERINNEN UND LESER,

wir wollen Ihnen mit diesem Buch Informationen und Anregungen geben, um Ihnen das Leben zu erleichtern oder Sie zu inspirieren, Neues auszuprobieren. Wir achten bei der Erstellung unserer Bücher auf Aktualität und stellen höchste Ansprüche an Inhalt und Gestaltung. Alle Anleitungen und Rezepte werden von unseren Autoren, jeweils Experten auf ihren Gebieten, gewissenhaft erstellt und von unseren Redakteuren/innen mit größter Sorgfalt ausgewählt und geprüft.

Haben wir Ihre Erwartungen erfüllt? Sind Sie mit diesem Buch und seinen Inhalten zufrieden? Wir freuen uns auf Ihre Rückmeldung. Und wir freuen uns, wenn Sie diesen Titel weiterempfehlen, in Ihrem Freundeskreis oder bei Ihrem online-Kauf.

Sollten wir Ihre Erwartungen so gar nicht erfüllt haben, tauschen wir Ihnen Ihr Buch jederzeit gegen ein gleichwertiges zum gleichen oder ähnlichen Thema um.

KONTAKT ZUM LESERSERVICE

GRÄFE UND UNZER VERLAG
Grillparzerstraße 12
81675 München
www.gu.de

GRAFE
UND
UNZER

Ein Unternehmen der
GANSKE VERLAGSGRUPPE

 www.facebook.com/gu.verlag