

Gwyneth Paltrow

und Julia Turshen



Meine Rezepte für Gesundheit und gutes Aussehen

Genießen ohne Gluten, Zucker und Laktose

A T VERLAG



Gwyneth Paltrow

und Julia Turshen

Meine Rezepte für Gesundheit und gutes Aussehen

Genießen ohne Gluten, Zucker und Laktose

Fotografiert von Ditte Isager

AT Verlag

Die Originalausgabe dieses Buches ist unter dem Titel
»It's all good« 2013 bei Grand Central Publishing, New York, USA
erschienen. Copyright © 2013 Gwyneth Paltrow, Fotografie © 2013
Ditte Sager. Diese Ausgabe ist eine von Grand Central Publishing
genehmigte Lizenzausgabe, vermittelt durch die Literarische
Agentur Thomas Schlück GmbH, Garbsen.
Alle Rechte vorbehalten.

Aus dem Amerikanischen übersetzt von Barbara Buchwalter

© 2014
AT Verlag, Aarau und München
Druck und Bindearbeiten: Firmengruppe APPL, aprinta Druck, Wemding
Printed in Germany

ISBN 978-3-03800-818-7

www.at-verlag.ch

Ich widme dieses Buch den wunderbaren Frauen und Männern,
die mich gelehrt haben, dass Nahrung Medizin ist, dass
Bewusstsein alles ist, dass ein gereinigter Körper ein glückliches
Dasein schenkt und die innere Einstellung der Schlüssel zum
Wohlbefinden ist.

Dr. Habib Sadeghi, Dr. Alejandro Junger, Michio Kushi,
John Kenyon, Janet Reibstein, Vicky Vlachonis,
Lee und Darleen Gross

Für Chris, Apple und Moses
Für Whistler





Inhalt

- 8 VORWORT
von Dr. Habib Sadeghi
- 10 EINLEITUNG
Über Kochen, Panikattacken und unterdrückte Gefühle
von Gwyneth Paltrow
Wie alles wirklich gut wurde
von Julia Turshen
- 16 DIE BEDEUTUNG DER SYMBOLE: ZUM GEBRAUCH
DIESES BUCHES
- 18 VORRATSSCHRANK
- 28 MORGENS
- 54 SALATE UND DRESSINGS
- 76 SUPPEN
- 94 GEFLÜGEL UND WENIG FLEISCH
- 126 FISCH
- 150 GEMÜSE
- 176 KÖRNER
- 204 GETRÄNKE
- 222 KOCHEN FÜR KINDER
- 248 FÜR NASCHKATZEN
- 270 GRUNDREZEPTE
- 290 WOCHENPLÄNE
Eine Body-BUILDER-Woche
Eine Detox-Woche
Eine familienfreundliche Woche
Eine vegane Woche
Tolles, gesundes Essen für jeden Tag
- 295 DANK
- 296 REGISTER UND REZEPTVERZEICHNIS

Die Bedeutung der Symbole: Zum Gebrauch dieses Buches

Vielleicht befolgen Sie die Blutgruppendiät oder die Steinzeitdiät, vielleicht ernähren Sie sich makrobiotisch oder folgen einer 21-Tage-Entschlackungsdiät, oder aber Sie folgen überhaupt keinem Plan und suchen nach Orientierung – egal wie, die Rezepte in diesem Buch werden Ihnen helfen. Wir wissen jetzt eine Menge über Diäten, Entgiftungs- und Entschlackungskuren und haben auch vieles davon ausprobiert. Wir fanden heraus, dass sie meistens denselben Grundprinzipien folgen: nur vollwertige oder Bioprodukte, vor allem Gemüse, magere Proteine und Körner. Weißmehl, Zucker und zu große Mengen an Milchprodukten sollen vermieden werden. Lassen Sie Koffein und Alkohol weg, wenn Sie zu viel davon trinken.

In keinem der Rezepte in diesem Buch wird Zucker verwendet. Es wird kaum Gluten verwendet, und Rezepte, in denen es verwendet wird, enthalten immer einen Hinweis auf eine glutenfreie Variante, die genauso gut schmeckt. In ein paar Rezepten kommt Ziegen- oder Schafsmilch vor, das sind sehr bekömmliche, probiotische Milchsorten. Kuhmilch wird nicht verwendet, ebensowenig Butter, Käse und Sahne. In keinem einzigen Rezept kommen industriell verarbeitete Lebensmittel vor. Dieses Buch ist voller gesunder Nahrung, und alles schmeckt dennoch ausgesprochen köstlich – wahres Seelenfutter also.

Um Ihnen die Suche nach speziellen Rezepten zu erleichtern, folgen Sie diesen Symbolen:

- E** Eliminationsdiät
- V** Vegan
- P** Proteinreich

Bevor Sie einen Essensplan oder eine Diät befolgen, sollten Sie den Rat Ihres Arztes einholen. Wir empfehlen Ihnen auch dringend, sich auf Lebensmittelallergien oder Lebensmittelunverträglichkeiten testen zu lassen. Sie werden überrascht sein, wie vielen unerwünschten Substanzen wir in unserer Ernährung ausgesetzt sind. In Reis wurde Arsen gefunden, in Körnern Schimmelpilze, ganz zu schweigen von Schwermetallrückständen und anderen toxischen Substanzen, die wir täglich in unserer Umwelt finden. Doch mit dem entsprechenden Bewusstsein dafür, in Verbindung mit einer guten Ernährungsweise, lassen sich alle möglichen Probleme vermeiden.

Die Brühen und Saucen im Kapitel Grundrezepte sind ein wichtiger Bestandteil meiner Küche; sie verleihen vielen Gerichten Geschmack und Aroma und sind, da sie alle ohne Zusatzstoffe auskommen, ganz wesentlich für ein gesundes Essen. Einige superleckere und gesunde Lieblingsrezepte habe ich bereits in meinem ersten Buch oder auf meiner Website GOOP.com publiziert und, da sie einfach unschlagbar sind, auch hier wieder aufgenommen.

Bodybuilder - if body builder, just a spray.
 thinly sliced 10:58
 by chopped
 thinly sliced.
 wait a minute to

AVO SMOOTHIE - serves 2
 1 AVOCADO
 ALMOND MLK
 milled hemp seeds
 cacao powder
 1 spoonful raw honey
 coconut water - 8oz

List fav MIX-INS
 veggie protein
 almond milk
 cacao powder
 hemp seeds

keep tasting, mix in stuff as needed, like salad dressing or extra!

Chocolate bark FOR

7PM DINNER

OUR HEALTHY COOKBOOK
 IT'S STORY

corn and olive salad
 Rosato
 Fruit plate
 salsa
 chicken rice with veggie
 vinegar dressing (vinigret)

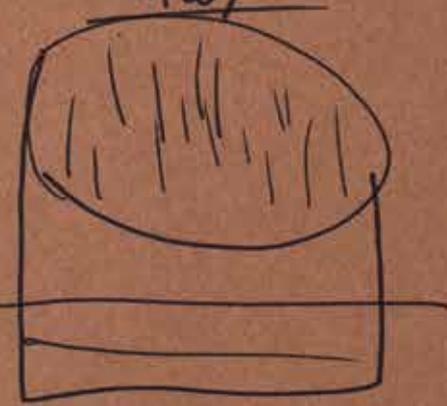
steamed & chopped
 parley on top

ONE

TO TEST

Cookbook

ideas



Cakes

Pies
 dinner

THE ELIMINATION DIET FOR DIETS / BLOOD TYPES

Elimination diet w/ exceptions -
 i.e. take out banana
 - space in beginning
 of 2 T. white miso
 1 T. water
 1 1/2 tsp. MANUKA

AVOCADO SMOOTHIE -
 1/2 avo
 1 coconut water
 1 spoonful coconut oil
 splash of AOC
 spoonful manuka
 1 spoonful cacao, 1 date
 lime juice

TO TEST

LEFT TO TEST

- 1. PULVE BREKST. water success
- 2. ~~Apple cider vinegar~~
- 3. ~~Apple cider vinegar~~
- 4. AGUAS FRESCAS
- 5. ALMOND MILK / HOKKATA
- 6. BUCKWHEAT PANCAKES
- 7. ALMOND BUTTER
- 8. ~~...~~
- 9. ~~...~~
- 10. CHOCOLATE PRIZZLE SAUCE
- 11. MANGO / AVOCADO SALAD
- 12. SUGGESTIONS FOR SWEET POTATO
- 13. ~~...~~
- 14. WHITE MISO GLAZED SALMON
- 15. ~~...~~
- 16. KID-FRIENDLY CURRY
- 17. PAD THAI

DARLENE'S DESSERTS

~~...~~



IM KÜHLSCHRANK

FRISCHE PRODUKTE

Beeren, Blattgemüse, Lauch und Frühlingszwiebeln, Karotten, Gurken, frische Chilischoten, Ingwer, viele frische Kräuter, Spargel und vieles mehr ... Unser Leben wäre fad und unsere Körper schwach ohne all diese frischen Produkte.

Jalapeños: Kleine bis mittelgroße Chilischote mit abgerundeter Spitze und pikanter Schärfe. Unreife Früchte sind grün, reife Früchte sind kräftig rot.

IN GLÄSERN UND FLASCHEN

Vegane Mayonnaise (Vegenaise): Wir können ohne vegane Mayonnaise fast nicht leben. Sie wird ohne Ei hergestellt, und wir mögen sie lieber als herkömmliche Mayonnaise. Wir bestreichen fast alles damit (siehe z. B. Avocado-Toast, Seite 34), wir verwenden sie anstelle von Öl in Backwaren (siehe Brownie-Rezept, Seite 252), wir mischen sie in Dressings (siehe Cremiges Petersiliendressing, Seite 61, und Mexikanisches Green-Goddess-Dressing, Seite 57), und wir sammeln die leeren Gläser, um Salatsaucen und eingelegte Gurken darin aufzubewahren.

Ahornsirup: Wir verwenden Ahornsirup – wählen Sie einen von guter Qualität – für mehr als Pfannkuchen und Waffeln (aber natürlich schmeckt er auch damit wunderbar!). Er ist eines unserer liebsten natürlichen Süßmittel, enthält viele Antioxidantien und Zink und soll sehr gut für die Verdauung und den Muskelaufbau sein. Wir brauchen ihn zum Süßen von Dressings, Saucen und Gebäck.

Senf: Qualitativ hochwertigen Dijon-Senf und grobkörnigen Senf verwenden wir für viele Dressings.

Eingelegtes Gemüse (Essiggurken) und Kimchi: Ob eingelegte saure Gurken oder ein Stück würziges Kohl-Kimchi (durch Milchsäuregärung zubereitetes Gemüse, eine typische Zutat der koreanischen Küche) – fermentiertes Gemüse peppt den Geschmack vieler Speisen auf. Zudem senkt fermentiertes

Gemüse den Blutfettspiegel, unterstützt das Verdauungssystem und stärkt das Immunsystem. Kimchi soll sogar eine krebshemmende Wirkung entfalten. Kimchi gibt es in asiatischen Lebensmittelgeschäften und teilweise auch in Supermärkten.

Misopaste: Wird aus fermentierten Sojabohnen hergestellt und hat die gleichen gesundheitlichen Vorteile wie Essiggurken und Kimchi. Ihr Geschmack würzt viele unserer Dressings und Saucen (z. B. Karotten-Ingwer-Dressing, Seite 65, oder Lees Hoisin-Sauce, Seite 275). Wir verwenden meistens süße weiße oder rote Misopaste, die aus Sojabohnen hergestellt wird, aber Miso aus braunem Reis und Gerste schmeckt ebenfalls gut. Probieren Sie aus, welche Sie am liebsten mögen; im Kühlschrank halten sie sich ewig.

Warum ist Misopaste so gut für die Gesundheit?

Dr. Alejandro sagt:

»Miso ist ein fermentiertes Lebensmittel und hat deswegen Vorteile für die Gesundheit, wie zum Beispiel einen hohen Gehalt an gut absorbierbaren B-Vitaminen, Prä- und Probiotika sowie Mineralstoffen. Verwenden Sie immer Misopaste, die gentechnisch nicht verändert wurde, am besten aus dem Bioladen.«

Kokosnusswasser: Dies ist das natürlichste Getränk für Sportler. Reines, natürliches Kokoswasser enthält mehr Kalium pro Portion als Bananen und viele Elektrolyte. Schon allein für sich ist Kokoswasser ein perfektes Getränk, vor allem während oder nach dem Sport, aber wir verwenden ihn auch gerne für Smoothies oder in anderen Rezepten, wie dem Schwarzen Reis mit frischer Kokosnuss (Seite 183). Wenn Sie sich frische, junge Kokosnüsse besorgen können und gut im Umgang mit einer Gabel sind, sollten Sie das Kokoswasser selbst gewinnen. Einfacher ist es allerdings, Kokosnusswasser aus dem Bioladen zu verwenden.

Mandelmilch: Für fast alle unsere Shakes und Smoothies ist Mandelmilch als unser Lieblingersatz für Kuhmilch unentbehrlich. Wir verwenden Mandelmilch auch zum Backen. Wenn wir Zeit haben, machen wir sogar unsere eigene Mandelmilch (siehe Seite 220), aber man kann sie in guter Qualität auch fertig kaufen. Kaufen Sie immer ein-

Power-Haferbrei

Dieser Haferbrei macht aus dem üblichen Morgen-Porridge ein Frühstück, das nicht nur jede Menge Geschmack und Textur hat, sondern durch den Buchweizen auch Magnesium, durch die Leinsamen Omega-3-Fettsäuren und durch die Sesamsamen eine überraschend große Menge an Kupfer (ein wichtiges Element, das bei Arthritis besonders wohltuend wirkt) liefert.

Für 4 Personen

 Vegan

45 g kernige Haferflocken
80 g Buchweizen
375 ml ungesüßte Mandelmilch
375 ml Wasser
1 Prise Meersalz
30 g gemahlene Leinsamen
1 EL gerösteter Sesam

Die Haferflocken mit Buchweizen, Mandelmilch, Wasser und Salz in einem Topf mit dickem Boden vermischen und bei großer Hitze zum Kochen bringen. Dann die Temperatur zurückschalten und den Haferbrei ohne Deckel 20–25 Minuten köcheln lassen, dabei von Zeit zu Zeit umrühren, bis er sehr weich ist. Leinsamen und Sesam unterrühren und servieren.

Avocado-Toast

 Vegan

Ganz ehrlich, das ist das »Rezept«, das Julia und ich am häufigsten zubereiten und essen. Und es ist nicht einmal ein richtiges Rezept. Toasten Sie einfach eine Scheibe Ihres gesunden, am besten glutenfreien Lieblingsbrot. Bestreichen Sie den Toast großzügig mit veganer Mayonnaise und einigen dünnen Scheiben einer perfekt gereiften Avocado, die Sie dabei sanft aufs Brot drücken. Würzen Sie das Ganze mit einer großen Prise Fleur de Sel oder Würzsalz und etwas gemahlenem schwarzen Pfeffer. Und das ist schon alles! Manchmal träufeln wir noch ein bisschen Zitronensaft darauf oder streuen ein paar fruchtige rote Chiliflocken darüber (Aleppo-Pfeffer oder Gochugaru, grobe koreanische Chiliflocken), aber es ist vor allem die Kombination aus veganer Mayonnaise, Avocado und Salz, die diesen Toast zu einem unserer Lieblingsrezepte macht – so einfach und lecker, wie man es sich wünscht.





Süßkartoffel-Muffins mit Fünfgewürz

Glutenfreies Backen braucht zu Beginn etwas Ausdauer. Als wir dieses Rezept zum ersten Mal ausprobierten, erhielten wir schwere Muffins mit einer merkwürdigen Textur, aber schließlich fanden wir die perfekte Mischung der Zutaten. Diese Muffins schmecken supergut und sind jedes Mal ein Riesenerfolg, wenn ich sie backe.

Ergibt 12 Muffins

V Vegan

1 große Süßkartoffel

125 ml Olivenöl extra vergine

125 ml ungesüßte Mandelmilch

185 ml Ahornsirup oder Xylitol, zusätzlich 2 EL

zum Bestreichen

1 TL reiner Vanilleextrakt

**280 g glutenfreies Mehl, mit ½ TL Xanthan vermischt,
falls das Mehl keines enthält**

2 TL Backpulver

2 TL Natron

1½ TL chinesisches Fünfgewürz

½ TL feines Meersalz

Den Backofen auf 200 Grad vorheizen. Die Süßkartoffel mehrmals mit einer Gabel einstechen und im Ofen so lange backen (ungefähr 1 Stunde), bis sie weich ist; ein Küchenmesser sollte sich ohne Widerstand einstechen lassen. Die Kartoffel vollständig abkühlen lassen. Dann die Kartoffel schälen und in einer kleinen Schüssel mit einer Gabel zerdrücken. Olivenöl, Mandelmilch, Ahornsirup oder Xylitol und Vanillemark unterrühren. In einer anderen Schüssel das Mehl mit Backpulver, Natron, Fünfgewürz und Salz vermischen. Die trockenen Zutaten unter die feuchten Zutaten mischen.

Ein Muffinblech für 12 Muffins mit Papierformen auslegen und den Teig gleichmäßig einfüllen.

Im Ofen 20–25 Minuten backen. (Backprobe: Mit einem Zahnstocher oder Holzstäbchen einstechen; wenn es beim Herausziehen sauber ist, sind die Muffins fertig gebacken.) 5 Minuten vor Ende der Backzeit die Muffins mit Ahornsirup bestreichen. Die Muffins vor dem Servieren abkühlen lassen.



Bunter Salat mit Karotten-Ingwer-Dressing

Dieser Salat und dieses Dressing sind von der Art, wie sie in japanischen Restaurants serviert werden, inspiriert. Dieses Rezept habe ich ursprünglich für meine Website GOOP.com kreiert. Für das Buch habe ich es nur leicht verändert und außerdem die Menge verdoppelt, da es davon nie genug zu geben schien ...

Für 4 Personen

 Vegan

1 Kopfsalat, zerpflückt

1 reife Tomate, in Scheiben geschnitten

½ Salatgurke, in Scheiben geschnitten

½ rote Zwiebel, in feine Streifen geschnitten

160 ml Karotten-Ingwer-Dressing (siehe rechts)

2 TL Algen-Sesam-Würze (Seite 287)

Den Kopfsalat in eine Salatschüssel geben. Tomaten, Gurken und rote Zwiebeln zufügen. Gut mit Dressing beträufeln und mit Algen-Sesam-Würze bestreut sofort servieren.

KAROTTEN-INGWER-DRESSING

Für einen schnellen kleinen Snack geben Sie einen Löffel dieses Dressings in eine halbe Avocado, das schmeckt lecker! Kinder mögen dieses Dressing auch, und falls Ihre nicht besonders auf Salat stehen, dann können Sie es als Dip zu aufgeschnittenen Paprika, gedämpften grünen Bohnen, Brokkoli oder anderem Gemüse verwenden. Das Tunken macht ihnen mit Sicherheit Spaß!

Ergibt 600 ml

 Vegan

2 Karotten, geschält und grob zerkleinert

2 Schalotten, geschält und grob zerkleinert

50 g frischer Ingwer, geschält und grob zerkleinert

2 EL süße weiße Misopaste

60 ml Reissessig

2 EL milder roher Honig oder Xylitol

2 EL dunkles Sesamöl

125 ml Traubenkernöl

60 ml Wasser

½ TL grobes Meersalz

½ TL frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

Alles zusammen in den Mixer geben und zu einem glatten Püree mixen.

Dieses Dressing hält sich in einem Schraubglas im Kühlschrank bis zu einer Woche.

Die einfachste Pozole

An einem für die Jahreszeit ungewöhnlich kalten Sommertag, als ich mich nach etwas Warmem und Gemütlichem sehnte, kam Julia mit diesem aus der mexikanischen Küche entlehnten Rezept an, das wärmt, aber dennoch mit Würze und Leichtigkeit überzeugt. Mit den unterschiedlichen frischen Gemüsebeilagen kann sich jeder nach Gusto seine eigene Variante zusammenstellen.

Für 4 Personen

V Vegan (wenn Gemüsebrühe verwendet wird)

FÜR DIE POZOLE

6 Tomatillos (siehe Hinweis), papierartige Hüllblätter entfernt, Früchte grob zerkleinert

1 große rote Zwiebel, grob zerkleinert

2 Jalapeños, grob zerkleinert (für weniger Schärfe Samen entfernt)

Olivenöl extra vergine

grobes Meersalz

1 l Gemüsebrühe (Seite 272) oder Hühnerbrühe (Seite 272)

3 große Stängel Koriander

1 Dose (ca. 800 g) Hominy (siehe Hinweis), abgespült und abgetropft

FÜR DIE GARNITUR

1 reife Avocado, geschält, in Stücke geschnitten

1 kleine Handvoll Korianderblätter

2 Frühlingszwiebeln, weißer und hellgrüner Teil fein geschnitten

2–3 Radieschen, in feine Scheiben geschnitten

1 Limette, in Schnitze geschnitten

Den Backofen auf 230 Grad vorheizen.

Tomatillos, Zwiebel und Jalapeños auf einem Backblech oder in einer Auflaufform mit Olivenöl und einer Prise Salz vermischen. Im Ofen ungefähr 20 Minuten braten, bis sie weich und leicht gebräunt sind, dabei von Zeit zu Zeit wenden.

Anschließend das Gemüse mit 250 ml Brühe in den Mixer füllen und vollständig glatt pürieren. Das Gemüsepüree zusammen mit der restlichen Brühe, dem Koriander und dem Mais in einen großen Topf geben. Aufkochen, dann die Temperatur zurückschalten und 15 Minuten sanft sieden lassen. Mit Salz abschmecken.

Die Korianderstängel herausnehmen und die Suppe servieren. Die Zutaten für die Garnitur separat dazu servieren. Jeder bedient sich davon nach Belieben, um seine Pozole ganz nach seinem Geschmack zu ergänzen.

Hinweis: Die grünen Tomatillos gehören zur Gattung der Blaskirschen (*Physalis*) und werden vor allem in Südamerika als Gemüse verwendet.

Hominy, ein wichtiger Bestandteil vieler Gerichte der südamerikanischen Küche, sind in einer Lauge vorgekochte (sogenannt nixtamalisierte) Maiskörner, die dadurch ihre faserige Schale verlieren und leichter verdaulich werden. Gelben und weißen Hominy gibt es in Dosen oder auch getrocknet in Spezialgeschäften unter der Bezeichnung »Maiz para pozole«. Getrockneter Hominy muss vor dem Kochen in Wasser eingeweicht werden.



Zwei-Pfannen-Huhn mit Harissa, Salzzitronen und grünen Oliven

Julia erzählt: Ich werde nie vergessen, wie ich bei Gwyneth in London zum ersten Mal dieses absolut köstliche, wunderbar knusprige Brathuhn aß. Sie hatte es in Knoblauch, Zitrone und Kräutern mariniert, und wir rührten dazu noch eine Salsa verde an (siehe Seite 284). Als wir das Rezept weiter verfeinerten, spielten wir auch mit den Aromen und landeten bei dieser nordafrikanischen Variante, die einfach sensationell ist. Manchmal bereiten wir auch eine koreanische Version zu, dann ersetzen wir das Harissa durch Gochujang, eine scharfe koreanische Gewürzpaste mit roten Chilis (erhältlich in Asialäden), zerdrücktem Knoblauch und Ingwer, Sojasauce und ein paar Tropfen Sesamöl. Dazu passen der Koreanische Krautsalat (Seite 161) und der gegrillte Mais auf koreanische Art (Seite 158). Egal für welche Version Sie sich entscheiden, selbst wenn Sie es nur mit Salz und Pfeffer würzen, dieses Huhn gelingt immer. Beachten Sie, dass Sie dafür ein entbeintes Huhn brauchen (fragen Sie Ihren Metzger), außerdem zwei Gusseisenpfannen, eine, in der das Fleisch ganz flach gelegt hineinpasst, und eine zweite gleich große oder minimal kleinere als Deckel.

Für 4 Personen

 Proteinreich

60 g Harissa

Olivenöl extra vergine

grobes Meersalz

**1 Huhn (1,3–1,8 kg), entbeint, mit intakter Haut
(vom Metzger besorgen lassen!)**

1 Salzzitrone (siehe Seite 24), in große Scheiben geschnitten

1 Handvoll grüne Oliven, entsteint und grob zerkleinert

2 TL Oregano, fein geschnitten

frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

2 EL roher Honig, nach Belieben

Das Harissa mit 5 Esslöffeln Olivenöl und 1 Teelöffel Salz vermischen. Das Huhn in eine große Auflaufform oder eine große flache Schüssel legen, in der es flach ausgelegt Platz hat. Mit den Fingern die Haut vorsichtig anheben, auch an den Keulen, und die Hälfte der Harissamischung unter die Haut reiben. Die Haut dabei nicht einreißen. Die restliche Mischung rundum in die Haut des Huhns einreiben. Mit Frischhaltefolie abgedeckt das Huhn einige Stunden, besser aber über Nacht oder bis zu zwei Tage, im Kühlschrank marinieren lassen.

Das Huhn vor dem Braten rechtzeitig aus dem Kühlschrank nehmen und Raumtemperatur annehmen lassen. In der Zwischenzeit den Backofen auf maximale Hitze (250 Grad) vorheizen und die als Deckel verwendete Pfanne in den Backofen stellen. Die andere Pfanne bei großer Hitze auf dem Herd erhitzen. Ungefähr 60 ml Öl hineingeben, das Huhn mit der Oberseite nach unten vorsichtig in die heiße Pfanne legen und etwa 5 Minuten anbräunen. Die heiße Pfanne aus dem Backofen nehmen, mit einem Esslöffel Öl einpinseln oder mit Ölspray einsprühen, auf die Pfanne mit dem Huhn setzen und beide Pfannen vorsichtig in den Backofen stellen. 20 Minuten braten.

In der Zwischenzeit die Salzzitrone in einer kleinen Schüssel mit Oliven, Oregano, 2 Esslöffeln Olivenöl, Salz und Pfeffer vermischen. Beiseitestellen.

Nach 20 Minuten das Huhn aus dem Backofen holen. Die obere Pfanne abnehmen und das Fleisch 5–10 Minuten auf einer Platte ruhen lassen, damit sich der Fleischsaft gleichmäßig verteilt und es besser zu schneiden ist. Das Huhn in Stücke zerlegen und, mit der Salzzitronenmischung darüber verteilt, sofort servieren. Wer eine leicht süße Note mag, träufelt noch Honig darüber.





Beeren- und Kokosnussorbet (oder Eis am Stiel!)

So einfach, so frisch, so süß, dazu vegan und zuckerfrei – das ist das ideale Dessert, wenn Sie vergessen haben, ein Dessert zu machen.

Ergibt ½ Liter

 Vegan

250 g tiefgefrorene Beeren nach Belieben (wir mögen eine Mischung aus Blaubeeren, Brombeeren und Himbeeren)

125 ml Kokosmilch

2 EL Ahornsirup

Alle Zutaten im Mixer stoßweise pürieren, bis eine weiche, geschmeidige Masse entstanden ist. Sofort genießen, denn jetzt hat die Mischung die perfekt weiche Konsistenz. Oder einfrieren und dann vor dem Servieren 10 Minuten bei Raumtemperatur antauen lassen.

FÜR EIS AM STIEL

Verwenden Sie dieselben Mengen wie für das Sorbet, aber frische Beeren anstelle von gefrorenen, und füllen Sie das Püree in Eis-am-Stiel-Formen.

Wenn Sie Zeit haben, können Sie auch unterschiedliche Aromen herstellen (Erdbeer, Brombeer, Himbeer usw.) und diese in Schichten einfrieren. Zwischen die Schichten gießen Sie jeweils etwas Kokosmilch. Kinder lieben dieses Eis!



TOLLES, GESUNDES ESSEN FÜR JEDEN TAG

	Frühstück	Mittagessen	Nachmittags-Snack	Abendessen
Montag	Avocado-Toast (Seite 34)	Rote-Bete-Salat wie bei »Frankies« (Seite 155) und Orientalische Puten-Burger mit Gurken-Joghurtsauce (Seite 108)	Rohes Gemüse mit Green-Goddess-Dressing (Seite 75)	Zwei-Pfannen-Huhn mit Harissa, Salzzitronen und grünen Oliven (Seite 112) mit Koreanischem Krautsalat (Seite 161) und Gegrilltem Mais auf koreanische Art (Seite 158)
Dienstag	Roter Smoothie (Seite 208)	Linsensalat mit Senf und Tomaten (Seite 196), Italienischer Thunfisch mit Kichererbsensalat (Seite 129), dazu Rucola	1 Bummer Bar (Seite 254)	Gegrillte Entenbrust mit Lees Hoisin-Sauce (Seite 119) mit Weißen Bohnen auf französische Art (Seite 164) und Gebratenem Lauch mit Schalotten-Vinaigrette (Seite 175)
Mittwoch	1 Süßkartoffel-Muffins mit Fünfgewürz (Seite 41) und frischer Ingwertee (Seite 207)	Salat-Wraps mit Hühnerhackfleisch Mr.-Chow-Style (Seite 103)	Glutenfreie Kräcker, mit Körnern oder Samen bestreut, dazu Kürbiskempesto (Seite 286)	Lachs mit Chilisauce und Limette (Seite 137), Würziger Rosenkohl (Seite 154) und Kurz gebratener brauner Reis mit Nori-Algen und schwarzem Sesam (Seite 195)
Donnerstag	Quinoa-Knuspermüsli mit Olivenöl und Ahornsirup (Seite 30) mit Mandelmilch und Blaubeeren	Spanischer Salat mit Thunfisch und spanischem Dressing (Seite 66)	Cleos Afternoon-Shake (Seite 220)	Superknuspriges Brathuhn (Seite 100), Weißes Bohnengemüse mit weißen Rüben und gebratenem Knoblauch (Seite 163) und Stängelkohl mit Knoblauch und Chili (Seite 154)
Freitag	Mandel-Grünkohl-Smoothie (Seite 207)	Power-Salat mit cremigem Petersilien-Dressing (Seite 61)	1 Bratapfel (Seite 266)	Gebratener Streifenbarsch (Seite 143) mit grünem Salat und zerdrückten Salzkartoffeln, dazu Ziegenjoghurt, verrührt mit Old-Bay-Gewürzmischung und frischem gehacktem Schnittlauch
Samstag	Pochierte Eier mit Knoblauchspinat und knuspriger Putenbrust (Seite 38)	Lachs-Burger mit eingelegtem Ingwer und Koriander (Seite 128), dazu gebratene Zuckerschoten	½ Avocado, gefüllt mit Karotten-Ingwer-Dressing (Seite 65)	Paella mit Huhn und Putenwürstchen (Seite 184), dazu Salat mit Spanischem Dressing (Seite 66)
Sonntag	»Buttermilch«-Waffeln (Seite 38)	Pozole (Seite 91)	1 Hirse-Feigen-Muffin (Seite 43)	Weißer-Bohnen-Mangold-Suppe (Seite 82) und Chicken Francese (Seite 100) mit gedämpftem Spinat

Rezeptregister

- Agave 24
Darleens gesunde Buttercreme 253
- Ahornsirup 20
Apfelessig-Vinaigrette 69
Baked Beans mit Ahornsirup und Melasse 167
»Buttermilch«-Waffeln 38
Gebratene Putenbrust 109
Putenspeck spezial 224
Quinoa-Knuspermüsli mit Olivenöl und Ahornsirup 30
Süßkartoffel-Muffins mit Fünfgewürz 41
- Aïoli, Gebratener Romanesco mit frittierten Kapern 174
- Algen-Sesam-Würze 287
- Anchovis 24
Anchovis-Zitronen-Dressing 74
Braune Reismudeln mit Thunfisch, Oliven und Kapern 192
Gegrilltes Steak mit Anchovis und Rosmarin 120
Salsa verde 284
Spanisches Dressing 66
- Apfel
Amagansett-Apfelmus 246
Bete-Fenchel-Apfel-Suppe 79
Bratäpfel, Lieblings- 266
Rote-Bete-Karotten-Apfel-Ingwer-Saft 213
Apfelessig-Vinaigrette 69
Aprikosengelee 256f.
- Asia-Gemüse mit Knoblauch, Ingwer und Fischsauce 162
- Aubergine
Gebratene Aubergine mit Tahini-Dressing, Dattelsirup und Minze 166
Gegrillte Aubergine mit Ingwer, Chili und Koriander 166
- Avocado
Avocado-Toast 34
Cremiger Avocado-Kakao-Smoothie 208
Hirse-Falafel mit Avocado-Tomaten-Relish 203
Kalte Avocado-Gurken-Suppe 79
Mango-Avocado-Salat mit Limetten-Balsamico-Vinaigrette 68
Mexikanischer Salat 57
Tacos mit schwarzen Bohnen und Guacamole 243
- Baked Beans mit Ahornsirup und Melasse 167
- Banane
Bananen-Eiscreme mit süß-salzig gerösteten Mandeln 261
Buchweizen-Bananen-Pancakes 42
Bodybuilder-Smoothie 209
Cleos Afternoon-Shake 220
Dattel-Muffins 46
- Basilikum
Einfache Tomatensauce 273
Green-Goddess-Dressing 75
Gurken-Basilikum-Limetten-Saft 213
Klassisches Pesto 285
Kürbiskernpesto 287
Puten-Fleischbällchen 105
- Bete
Bete-Fenchel-Apfel-Suppe 79
Betenblättersuppe 89
Drei einfache Rote-Bete-Salate 155
Power-Salat mit cremigem Petersilien-Dressing 61
Rote-Bete-Karotten-Apfel-Ingwer-Saft 213
Rucolasalat mit geschmorter Roter Bete 69
- Beeren, *siehe auch unter der jeweiligen Sorte*
Beeren- und Kokosnusssorbet 265
Kinder-Smoothie 224
Roter Smoothie 208
- Birne und Zitronenverbene (Agua fresca) 216
- Blumenkohl
Gebratener Blumenkohl mit Kichererbsen, Senf und Petersilie 173
Veganer Shepherd's Pie 240
- Bodybuilder-Smoothie 209
Bodybuilder-Wochenplan 290
- Bohnen 24
Baked Beans mit Ahornsirup und Melasse 167
Chili mit Huhn und weißen Bohnen 102
Einfache schwarze Bohnen 275
Huevos Rancheros 50
Mexikanischer Salat mit Green-Goddess-Dressing 57
Puten-Chili mit schwarzen Bohnen und Süßkartoffeln 106
Tacos mit schwarzen Bohnen und Guacamole 243
Weiße-Bohnen-Mangold-Suppe 82
Weiße Bohnen auf französische Art 164
Weißes Bohnengemüse mit weißen Rüben und gebratenem Knoblauch 163

- Brauner Reis 24
 Kurz gebratener brauner Reis
 mit Nori-Algen und schwarzem
 Sesam 195
 Mexikanischer Tomatenreis 183
 Perfekt gekochter brauner Reis 178
 Reis à la carte 242
 Supergesundes Koshari 179
- Brauner Reissirup 24
 Limetten-Balsamico-Vinaigrette 68
 Teriyaki-Huhn 96
- Braunes Reismehl
 »Buttermilch«-Waffeln 38
 Frühlingszwiebel-Pfannkuchen mit
 Reismehl 189
- Brokkoli-Rucola-Suppe 78
- Brownies 252, 253
- Brühe
 Gemüsebrühe 272
 Hühnerbrühe 272
- Brunnenkresse
 Miso-Suppe mit Brunnenkresse 78
 Vietnamesischer Salat 58
- Buchweizen
 Buchweizen-Bananen-Pancakes 42
 Power-Haferbrei 34
- Buchweizen-Sobanudeln
 Ingwer-Frühlingszwiebel-Brühe 199
- Bummer Bars 254
- Burger
 Chicken-Burger Thai-Style 111
 Lachs-Burger mit eingelegtem Ingwer
 und Koriander 128
- Buttercreme 253
 »Buttermilch«-Waffeln 38
- Camerinos Popcorn 243
- Cannellini (weiße Bohnen) siehe Bohnen
- Cashewkerne
 Schoko-Nuss-Riegel 254
 Spicy-Cashew-Creme 286
- Cheesecake 268
- Chicken francese 100
- Chicorée
 Chinesischer Hühnersalat 71
- Chili 22, *siehe auch* Gochugaru, Sriracha
 Avocado-Toast 34
- Chili mit Huhn und weißen Bohnen
 102
- Puten-Chili mit schwarzen Bohnen
 und Süßkartoffeln 106
- Stängelkohl mit Knoblauch und
 Chili 154
- Chimichurri 284
 Kurz gebratener Mais mit
 Chimichurri 170
- Chinesischer Hühnersalat 71
- Chinesisches Fünfgewürz 22
 Chinesischer Hühnersalat 71
 Süßkartoffel-Muffins mit
 Fünfgewürz 41
- Chipotles 24
 Geröstete Tomaten-Chipotle-Salsa 282
 Würzige Süßkartoffelsuppe mit
 Chipotles und Koriander 88
 Clementinen-Salsa, gegrillter Streifen-
 barsch mit Gurke 140
 Crumble ohne Mehl, Früchte- 259
- Daikon, geschmort 164
- Datteln 24
 Bananen-Dattel-Muffins 46
 Schoko-Nuss-Riegel 254
- Dattelsirup, gebratene Aubergine mit
 Tahini-Dressing und Minze 166
- Desserts 248ff.
- Detoxmenü, Wochenplan 291
- Detox-Teriyaki-Sauce 96
- Dipsauce für Veggie-Teigtaschen 229
- Eier 21
 Ein Ei, drei Rezepte 278
 Eiweißomelett, zwei Rezepte 50f.
 Hartgekochtes Ei 278
 Power-Salat 61
 Pochiertes Ei 278
 Pochierte Eier mit Knoblauchspinat
 und knusprigem Putenspeck 38
 Spiegelei, in Olivenöl gebraten 278
- Eingelegtes Gemüse 20
 Essiggurken 280
- Eis am Stiel 265
- Eliminationsdiät 12
- Entenbrust, gegrillt, mit Lees
 Hoisin-Sauce 119
- Erbsen 22
 Chinesischer Hühnersalat 71
 Mexikanischer Tomatenreis 183
 Paella mit Huhn und Puten-
 würstchen 184f.
 Risotto mit Erbsen und Gemüse 180
 Schwarzer Reis mit frischer
 Kokosnuss 183
- Erdbeeren
 Erdbeergelee 256
 Eis am Stiel 265
 Roter Smoothie 208
- Essig 25
- Essiggurken, eingelegte 280
- Fajitas (mit Huhn) 237
- Familienfreundliche Woche,
 Wochenplan 292
- Fenchel-Bete-Apfel-Suppe 79
- Feigen-Hirse-Muffins 43
- Fisch 21, 126, *siehe auch* Lachs,
 Streifenbarsch, Thunfisch
 Fisch in Salzkruste Thai-Style 134
 Fischstäbchen, glutenfrei,
 zwei Rezepte 234
 Fisch-Tacos 144
 Gedämpfter Fisch mit Sojasauce
 und Sesamöl 137
 Gegrillter Pink Snapper mit Kräutern,
 Knoblauch und Zitrone 148
- Fischsauce 25
- Fleischbällchen
 Japanische Hühnerfleischbällchen 239
 Puten-Fleischbällchen 105
- Frühlingsgemüsesuppe
 mit 2 Varianten 85
- Frühlingszwiebeln
 Frühlingszwiebel-Minz-Pesto 285
 Frühlingszwiebel-Pfannkuchen mit
 Reismehl 189
- Quinoa mit Butternut-Kürbis und
 Frühlingszwiebeln 200
- Rote-Bete-Salat mit Frühlingszwiebel-
 Minz-Pesto 155
- Frühstück 30ff.
 Avocado-Toast 34
 Bananen-Dattel-Muffins 46
 Buchweizen-Bananen-Pancakes 42