

Das Kochbuch bei gastrointestinalen Stromatumoren (GIST)

Mitfinanziert von

deciphera®
a member of
ONO PHARMA

Healing Kitchens

Die in diesem Buch geäußerten Ansichten geben die persönliche Auffassung der Autorin wieder und entsprechen nicht unbedingt der Auffassung von Deciphera. Der Inhalt dieses Buches dient ausschließlich zu Informationszwecken und stellt keine medizinische oder sonstige fachliche Beratung dar. Dieses Buch ersetzt weder einen Anruf noch einen Besuch bei Ihrer Ärztin bzw. Ihrem Arzt oder einer anderen medizinischen Fachkraft. Sie sollten sich bei der medizinischen Diagnose oder Behandlung nicht auf dieses Buch verlassen. Sie sollten niemals aufgrund von Informationen in diesem Buch darauf verzichten, ärztlichen Rat einzuholen, oder dies hinauszögern. Bitte wenden Sie sich an eine medizinische Fachkraft, bevor Sie Ihre Ernährung wesentlich umstellen oder neue Vitamine, pflanzliche Produkte oder Nahrungsergänzungsmittel einnehmen. Ihr Behandlungsteam kann Sie zu möglichen Wechselwirkungen zwischen Arzneimitteln und Lebensmitteln oder zwischen Arzneimitteln und Nahrungsergänzungsmitteln beraten, die für Ihre Behandlung von Bedeutung sein könnten. Bitte wenden Sie sich bei allen gesundheitsbezogenen Fragen, bei Beratungsbedarf oder Bedenken an Ihre Ärztin bzw. Ihren Arzt oder eine andere entsprechend qualifizierte medizinische Fachkraft. Entwickelt von Healing Kitchens. Gesponsert von Deciphera Pharmaceuticals.

INHALTSVERZEICHNIS

1 Einführung von Rebecca
2 Tipps für Patientinnen und Patienten
4 Das Geschmacksquartett
8 Tipps für Einkauf und Auswahl
9 Gesunde Vorräte
10 So verwenden Sie die Rezepte in diesem Kochbuch



Suppen

12 Rebeccas Mineralstoffbrühe
14 Kräftigende Knochenbrühe *(Rind oder Huhn)*
16 Hühnersuppe mit Tortillastreifen
18 Minestrone mit Putenhackbällchen
20 Wärmende Linsensuppe
22 Grüne Gemüsesuppe

Eiweißreiche Rezepte

24 Mediterraner Linsensalat
26 Italienischer Salat mit weißen Bohnen
27 Hähnchenoberkeulen aus dem Ofen
28 Putenhackbällchen
29 Mini-Putenburger mit Kräutern
30 Ofenlachs mit würziger Kreuzkümmel-Koriander-Kruste
31 Lachssalat mit Zitrone
32 Einfache Garnelenpfanne mit Spargel
34 Rührei mit Blattgemüse
35 Omas Eiersalat

Gemüsegerichte

36 Blattgemüse mit Knoblauch
38 Grünkohl mit Süßkartoffel
39 Brokkoli aus dem Ofen
40 Süßkartoffelpüree mit Ingwer und Limette
42 Wärmende Kreuzkümmelkarotten

Saucen, Dips und Dressings

43 Alleskönner-Dressing
44 Basilikum-Pistazien-Pesto
45 Cashewcreme
46 Hummus mit gerösteter Paprika

Für zwischendurch

47 Smoothie mit dreierlei Beeren
48 Mini-Muffins mit Mandeln
50 Süßkartoffelschnitten

52 Aufbewahren und Aufwärmen von Speisen

Überblick

Patientinnen und Patienten, bei denen gastrointestinale Stromatumoren (GIST) diagnostiziert und behandelt werden, leiden häufig unter Beschwerden des Verdauungssystems. Dies gilt insbesondere für Patientinnen und Patienten nach einer Operation; zu den Beschwerden können Blähungen, Übelkeit und Durchfall gehören. Daneben können weitere Beschwerden wie Schwäche, Erschöpfung und Bauchkrämpfe auftreten.

Krebspatientinnen und -patienten, darunter auch Menschen mit GIST, können von bestimmten Änderungen ihrer Lebensweise profitieren. Dazu gehören mehr körperliche Aktivität, Gewichtskontrolle, der Verzicht auf das Rauchen und eine Ernährung mit gesunden, entzündungshemmenden und antioxidantienreichen Lebensmitteln. Patientinnen und Patienten sollten darauf achten, ausreichend Flüssigkeit zu sich zu nehmen und bei Bedarf kleinere Mahlzeiten häufiger über den Tag verteilt zu essen, um die Verdauung zu unterstützen und ein angemessenes Körpergewicht zu halten. Eine Ernährung mit viel fettarmem Eiweiß, Obst und Gemüse sowie wenig mit Zucker gesüßten verarbeiteten Lebensmitteln und Getränken und wenig rotem Fleisch entspricht den Empfehlungen für eine gesunde Ernährung und schmeckt außerdem gut!

Dieses Büchlein bietet Patientinnen und Patienten Informationen und Rezepte zur Unterstützung einer gesunden Ernährung, wobei Verdauungsbeschwerden und andere Symptome von GIST besonders berücksichtigt werden.



Einführung von Rebecca

Seit über zwei Jahrzehnten koche ich mit und für Krebspatientinnen und -patienten. Ich bin überzeugt, dass eine gute Ernährung in Verbindung mit grundlegenden Kochkenntnissen eine wichtige Rolle dabei spielen kann, sie während der Behandlung und darüber hinaus zu unterstützen. Zahlreiche Studien zeigen, dass Bewegung und eine Ernährung mit viel Gemüse, Obst, Nüssen, Samen und fettarmem Eiweiß wesentlich zu besseren Behandlungsergebnissen bei Krebspatientinnen und -patienten beitragen können. Eine gesunde Ernährung vor, während und nach der Krebsbehandlung kann Ihre Genesung und langfristige Gesundheit unterstützen.

Die Lebensmittel und Rezepte in diesem Büchlein wurden sorgfältig für Menschen mit GIST ausgewählt. Sie sind nicht nur reich an Nährstoffen und entzündungshemmenden Zutaten, sondern schmecken auch alle köstlich! Besonders wichtig ist uns, auf einige der speziellen Herausforderungen bei der Ernährung von Menschen mit GIST einzugehen. Dazu gehören der Umgang mit einem frühen Völlegefühl und die Wahl der richtigen Zeitpunkte für die Flüssigkeitsaufnahme. Unser Ziel ist es, das, was ich die „Kraft des guten Geschmacks" nenne, auf Ihren Tisch zu bringen.

Ich bin sicher, dass die Inhalte dieses Büchleins Ihnen gefallen und für Sie von Nutzen sein werden. Bitte denken Sie jedoch daran, sich mit allen Fragen zu diesen Informationen und zu Ihrer persönlichen Ernährungssituation an die Ärztinnen und Ärzte, Pflegefachkräfte, Ernährungsfachkräfte und anderen medizinischen Fachkräfte zu wenden, die an Ihrer Behandlung beteiligt sind.

Mit herzlichen und stärkenden Gedanken

Rebecca Katz, *MS, Gesundheits- und Ernährungspädagogin, ausgebildete Köchin und Autorin des Kochbuchs „The Cancer-Fighting Kitchen"*



Bitte denken Sie daran, dass die auf den folgenden Seiten beschriebenen Rezepte und Ansätze Ihre medizinische Behandlung und die Informationen, die Sie von Ihren Ärztinnen und Ärzten, Pflegefachkräften, Ernährungsfachkräften und anderen medizinischen Fachkräften erhalten, ergänzen und nicht ersetzen sollen.

Tipps für Patientinnen und Patienten

Es gibt kein Patentrezept für eine bessere Gesundheit. Jeder Mensch ist einzigartig und reagiert anders auf Veränderungen seiner Ernährung. Schon kleine Veränderungen Ihrer Ernährung können sich darauf auswirken, wie Sie sich fühlen. Hier finden Sie einige Tipps, die Menschen mit GIST beachten sollten:

- Achten Sie darauf, ausreichend Flüssigkeit zu sich zu nehmen. Trinken Sie Wasser und Kräutertee und nehmen Sie auch über Gemüse und Suppen Flüssigkeit auf. Trinken Sie über den Tag verteilt immer wieder kleine Mengen.
- Bei anhaltenden Verdauungsbeschwerden sollten Sie statt der üblichen 3 größeren Mahlzeiten 4 bis 6 kleinere Mahlzeiten zu sich nehmen.
- Essen Sie langsam und kauen Sie gründlich.
- Vermeiden Sie stark verarbeitete zuckerreiche Lebensmittel und Getränke. Dadurch nehmen Sie automatisch weniger zugesetzten Zucker, ungesunde Fette, Zusatzstoffe und Farbstoffe zu sich. Wenn Sie bestimmte Lebensmittel einschränken oder meiden, bedeutet das nicht, dass Sie auf schmackhafte und genussvolle Mahlzeiten verzichten müssen. Wir zeigen Ihnen, wie Sie alltägliche Mahlzeiten richtig lecker zubereiten und gleichzeitig Ihren Körper mit wichtigen Nährstoffen versorgen können.
- Wählen Sie möglichst fettarme Eiweißquellen und meiden Sie rotes Fleisch.
- Nüsse sind eine gute Quelle für gesunde Fette und Eiweiß, können aber manchmal schwer verdaulich sein.
- Gegartes Gemüse wird besser vertragen als rohes Gemüse.
- Vermeiden Sie fettreiche, scharfe oder stark gewürzte Speisen, da sie den Verdauungstrakt reizen können.
- Ihr Vorratsschrank, Kühlschrank und Gefrierschrank sind Ihre kulinarische Hausapotheke. Halten Sie die Lebensmittel aus der Liste „Gesunde Vorräte“ auf Seite 9 vorrätig. So können Sie viel schneller und entspannter kochen.
- Bestimmte Medikamente, die Ihnen verschrieben werden, können eine zusätzliche Einnahme von Vitaminen erforderlich machen. Besprechen Sie Ihren persönlichen Bedarf mit Ihrem Behandlungsteam.

Tipps für eine gesunde Ernährung

- Fangen Sie mit kleinen Schritten an und haben Sie Geduld mit sich. Kleine Veränderungen können viel bewirken.
- Versuchen Sie, sich ausgewogen zu ernähren und viel gegartes Gemüse, Nüsse, Obst, fettarme Eiweißquellen und gesunde Fette zu sich zu nehmen.
- Machen Sie das Kochen zu einem Teil Ihres Alltags. Lassen Sie die Küche zur vertrauten Umgebung werden und gewinnen Sie beim Kochen immer mehr Sicherheit.
- Essen Sie alle Farben des Regenbogens! Bringen Sie Farbe auf Ihren Teller, indem Sie jeden Tag eine große Vielfalt an Gemüse und Obst essen. Wenn Sie abwechslungsreich essen, nehmen Sie die meisten Vitamine und Mineralstoffe über die Nahrung auf.
- Verfeinern Sie Speisen und Getränke mit Kräutern und Zitrusfrüchten. Das sorgt für viel Geschmack und liefert zusätzliche Nährstoffe.
- Achten Sie darauf, ausreichend Flüssigkeit zu sich zu nehmen und Ihrem Körper das Wasser zuzuführen, das Ihre Organe und Körpersysteme benötigen, um richtig zu funktionieren. Greifen Sie zu Getränken oder flüssigen Speisen, die reich an Flüssigkeit und Nährstoffen sind, zum Beispiel Tee, einem Smoothie oder einer Suppe.
- Kochen und essen Sie gemeinsam mit Freunden und Familie, um Körper, Geist und Seele etwas Gutes zu tun.



Geschmack mit dem Geschmacksquartett ausbalancieren

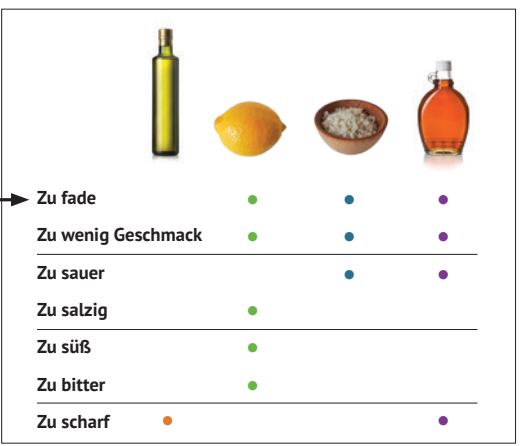
Was ist das Geschmacksquartett? Ein Hilfsmittel, um den Geschmack von Speisen auszubalancieren und besser zur Geltung zu bringen. Wie oft haben Sie schon ein Rezept zubereitet und dann festgestellt, dass das Ergebnis nicht ganz Ihren Erwartungen entspricht, ohne zu wissen, wie Sie es verbessern können? Das ist frustrierend! Sie haben alles nach Anleitung gemacht – und was nun? Werfen Sie das Gericht nicht weg – der Geschmack ist nur noch nicht ganz ausgewogen.

Hier schafft das Geschmacksquartett Abhilfe! Zum Geschmacksquartett gehören Fett, Säure, Salz und Süße. Jede der folgenden Komponenten trägt dazu bei, den Geschmack von Speisen auszubalancieren und besser zur Geltung zu bringen. Olivenöl steht für Fett, Zitronen für Säure, Meersalz und dunkler Ahornsirup der Güteklasse A sind die bevorzugten Komponenten für Salz bzw. Süße. Dafür braucht es nicht viel. Schon kleine Mengen (ein paar Tropfen, eine Prise oder ein Achtel Teelöffel) verändern den Geschmack. Wenn Sie verstehen, wie diese Geschmackskomponenten wirken, können Sie Ihre Kochkünste verbessern und Gerichte zubereiten, die richtig gut schmecken!

Probieren Sie das Gericht am Ende der Zubereitung! Schmeckt es …?

Gleichen Sie den Geschmack dann mit einer Prise Salz, einem Spritzer Zitronensaft oder ein paar Tropfen Ahornsirup aus. Probieren Sie noch einmal und passen Sie den Geschmack so lange an, bis das Gericht richtig gut schmeckt!

Auch andere Zutaten mit diesen Eigenschaften können dazu beitragen, den Geschmack eines Gerichts auszubalancieren.



Ihre Grundausstattung für das Geschmacksquartett

NATIVES OLIVENÖL EXTRA

Kaufen Sie ein gutes natives Olivenöl extra für den täglichen Gebrauch. Dieses Öl können Sie für fast alles verwenden. Nehmen Sie beim Einkauf eine Flasche aus dem hinteren Bereich des Regals, wo das Öl nicht so lange dem Licht ausgesetzt war. Bewahren Sie es an einem kühlen, dunklen Ort auf. Wenn Sie es zum Kochen verwenden, erhitzen Sie zuerst die Pfanne und geben Sie dann das Öl hinein. So vermeiden Sie, dass es überhitzt und seinen Rauchpunkt erreicht.

ZITRONEN

Die meisten Zitronen im Supermarkt stammen von nur wenigen Sorten. Sie können sich im Aussehen etwas unterscheiden, aber bei Geschmack und Säuregehalt gibt es kaum Unterschiede. Schon ein Achtel Teelöffel Zitronensaft kann verborgene Aromen in einem Topf Suppe zur Geltung bringen. Verwenden Sie etwas mehr, wenn Sie Gerichte mit Getreide oder Bohnen geschmacklich ausbalancieren.

MEERSALZ

Herkömmliches Tafelsalz hat einen bitteren Nachgeschmack, und man verwendet davon meist mehr als von Meersalz. Meersalz hat einen feineren Geschmack, sodass Sie mit weniger davon auskommen. Wählen Sie zum täglichen Kochen ein feinkörniges Meersalz.

Salzen Sie während der Zubereitung. Salz ist ein natürlicher Geschmacksverstärker. Geben Sie nicht erst am Ende Salz hinzu, sondern bei jeder weiteren Zutat eine Prise. So bringen Sie den natürlichen Geschmack der einzelnen Zutaten zur Geltung.

Schmecken Sie das Gericht zum Schluss mit etwas Salz ab. Meersalzflocken können einem fertigen Gericht etwas mehr Biss und einen kleinen salzigen Akzent verleihen.

WARUM DUNKLER AHORNSIRUP DER GÜTEKLASSE A?

Je dunkler der Sirup, desto kräftiger ist sein Geschmack und desto mehr Mineralstoffe enthält er. Dank des intensiven Geschmacks von dunklem Ahornsirup der Güteklasse A genügen schon kleinste Mengen (ein paar Tropfen), um einen deutlichen Unterschied zu bewirken.

GESCHMACKSQUARTETT = Fett + Säure + Salz + Süße = RICHTIG LECKER!

FETT

Funktion:
Verteilt den Geschmack im gesamten Mund.

Vorteile:
Verstärkt das Sättigungsgefühl. Verbessert die Aufnahme fettlöslicher Vitamine.

Beispiele:
Avocado, Olivenöl, Kokosöl, Ghee, Sesamöl, Joghurt

SÄURE

Funktion:
Bringt Aromen zur Geltung und verleiht ihnen Frische.

Vorteile:
Verbessert die Aufnahme von Mineralstoffen und regt die Verdauung an.

Beispiele:
Zitronen, Limetten, Zitrusfrüchte, Essig

SALZ

Funktion:
Bringt den Geschmack von Lebensmitteln zur Geltung. Bringt den Geschmack in den vorderen Bereich der Zunge, wo er am besten wahrgenommen wird.

Vorteile:
Regt den Appetit an und unterstützt einen ausgewogenen Kaliumhaushalt, der für die Energieversorgung und den Zellstoffwechsel wichtig ist.

Beispiele:
Meersalz, Miso, Tamari

SÜSSE

Funktion:
Mildert intensive, bittere, saure und scharfe Geschmacksnoten. Rundet den Geschmack ab und harmonisiert ihn.

Vorteile:
Steigert die Lust am Essen und den Genuss.

Beispiele:
Dunkler Ahornsirup der Güteklasse A, Honig, Datteln, Rosinen

Wenn der Geschmack nicht stimmt

Ein ausgewogener Geschmack macht jede Mahlzeit genussvoller. Nach einer Operation oder als Nebenwirkung von Medikamenten kann sich Ihr Geschmacksempfinden jedoch verändern. Wenn ein Gericht nicht richtig schmeckt oder sich Ihr Geschmacksempfinden wie im Folgenden beschrieben verändert hat, können Sie Gerichte mit dem Geschmacksquartett ganz nach Ihrem Geschmack abschmecken.

- **Speisen schmecken metallisch.** Geben Sie etwas Süße hinzu, zum Beispiel Ahornsirup, frisches Obst, Fruchtsaft oder Trockenfrüchte, sowie einen Spritzer Zitronensaft. Versuchen Sie außerdem, etwas Fett hinzuzufügen, zum Beispiel Olivenöl, eine Nusscreme oder Nussbutter.
- **Speisen schmecken zu süß.** Geben Sie zunächst 6 Tropfen Zitronen- oder Limettensaft hinzu. Geben Sie nach und nach kleine Mengen hinzu, bis der süße Geschmack schwächer wird.
- **Speisen schmecken zu salzig.** Geben Sie ¼ Teelöffel Zitronensaft hinzu. Dadurch wird der salzige Geschmack abgeschwächt.
- **Speisen schmecken zu bitter.** Geben Sie etwas Süßes hinzu, zum Beispiel Ahornsirup oder Honig.
- **Speisen schmecken sauer.** Geben Sie ein bis zwei Prisen Salz hinzu.
- **Alles schmeckt nach Pappe, fad oder geschmacklos.** Geben Sie mehr Meersalz hinzu, bis der Geschmack des Gerichts deutlicher hervortritt. Ein Spritzer frischer Zitronensaft hilft ebenfalls.

Nutzen Sie das Geschmacksquartett auch bei den Rezepten in diesem Büchlein. Probieren Sie die Speisen vor dem Servieren immer noch einmal (das gilt auch für Speisen, die Sie aufbewahrt haben und wieder aufwärmen). Das Geschmacksquartett anzuwenden ist eine wertvolle Fähigkeit, von der Sie beim Kochen ein Leben lang profitieren werden. Wer ein Gericht sicher abschmecken und geschmacklich ausbalancieren kann, macht aus einem alltäglichen Gericht etwas Besonderes.

Tipps für Einkauf und Auswahl

Sie entscheiden, was Sie essen. Mit gut gefüllten Vorräten können Sie Ihre wöchentlichen Einkäufe schnell und einfach erledigen und sich dabei auf frisches Obst und Gemüse sowie Eiweißquellen konzentrieren. Auf der folgenden Seite finden Sie einige Grundzutaten, die Sie immer vorrätig haben sollten. Die Liste mag auf den ersten Blick lang erscheinen. Wenn Sie diese Grundzutaten vorrätig haben, können Sie jedoch viel leichter schmackhafte Gerichte zubereiten.

- Kaufen Sie die beste Qualität, die Sie sich leisten können.
- Wählen Sie nach Möglichkeit Bio-Obst und -Gemüse, insbesondere bei Lebensmitteln, die höhere Pestizidrückstände aufweisen können. Am wichtigsten ist es, eine große Vielfalt an Obst und Gemüse zu essen, gleich, ob frisch, tiefgekühlt, aus biologischem oder konventionellem Anbau.
- Tierische Eiweißquellen sollten eher eine Beilage sein (85–115 g = 1 Portion). Achten Sie bei Geflügel, Fleisch, Eiern und Milchprodukten möglichst auf Bio-Qualität. Bevorzugen Sie bei Fleisch und Geflügel Tiere aus Weide- oder Freilandhaltung.
- Wählen Sie Lebensmittel in BPA-freien Dosen, Kartons oder Beuteln oder in Gläsern.
- Wählen Sie möglichst wenig verarbeitete Lebensmittel mit kurzen Zutatenlisten und Zutaten, die Ihnen bekannt sind.
- Achten Sie bei Vollkornprodukten darauf, dass Vollkorngetreide oder gekeimtes Getreide an erster Stelle der Zutatenliste auf der Verpackung steht.

Die Obst- und Gemüseliste auf dieser Seite dient als allgemeine Einkaufshilfe.

In Europa gelten sowohl biologisch als auch konventionell erzeugte Lebensmittel auf dem Markt als sicher. Ökologischer Landbau kann jedoch dazu beitragen, die Belastung durch bestimmte Rückstände zu verringern.

Bio bevorzugen
(wenn verfügbar)

Erdbeeren • Spinat • Grünkohl, Blattkohl und Senfgrün • Pfirsiche • Birnen • Nektarinen • Äpfel • Weintrauben • Paprika und Peperoni • Kirschen • Heidelbeeren • Grüne Bohnen

Gesunde Vorräte

Gewürze

Pimentkörner
Lorbeerblätter
Schwarzer Pfeffer
Zimt
Koriander
Kreuzkümmel
Ingwer
Muskatnuss
Meersalz
Kurkuma

Kräuter und Würzzutaten

Knoblauch
Ingwer
Zwiebeln, Schalotten oder Lauch
Zitronen, Limetten
Petersilie
Minze
Thymian
Rosmarin

Obst und Gemüse

Karotten
Staudensellerie
Spinat, Blattgemüse
Süßkartoffeln
Äpfel
Heidelbeeren

Fette

Natives Olivenöl extra
Avocadoöl
Ghee (Butterschmalz) oder Butter von Weidekühen
Kokosöl

Nüsse und Samen

Mandeln
Cashewkerne
Pekannüsse
Pistazien

Bohnen und Hülsenfrüchte

Schwarze Bohnen
Cannellini-Bohnen
Kichererbsen
Linsen (rote und grüne)

Getreide

Reis (weißer, Vollkorn-, schwarzer oder Wildreis)
Hafer (Haferflocken oder Hafergrütze)
Quinoa
Farro
Buchweizen oder Kascha
Vollkornbrot oder Vollkorntortillas

Weitere haltbare Lebensmittel

Grüner Tee
Dunkler Ahornsirup der Güteklasse A
Tiefgekühltes Obst und Gemüse
Tomaten im Karton oder in der Dose
Sardinen, Thunfisch und Lachs im Beutel oder in der Dose

So verwenden Sie die Rezepte in diesem Kochbuch

Im Gegensatz zum Backen ist Kochen sehr flexibel. Für die meisten Rezepte in diesem Kochbuch gibt es Variationen, sodass Sie sie an Ihren Geschmack anpassen können.



Sie haben eine bestimmte Zutat nicht zur Hand?

- Wenn es keine Hauptzutat ist, lassen Sie sie einfach weg. Wenn es eine wichtige Zutat ist, können Sie sie wahrscheinlich durch eine ähnliche Zutat ersetzen.

Gestalten Sie das Rezept ganz nach Ihrem Geschmack.

- Wenn Sie eine bestimmte Zutat nicht mögen, lassen Sie sie weg oder ersetzen Sie sie.
- Wenn Sie eine bestimmte Zutat besonders mögen, nehmen Sie etwas mehr davon. Denken Sie aber daran: Mehr ist nicht immer besser, besonders bei dominanten Gewürzen und Kräutern.
- Wenn eine Zutat optional ist, lassen Sie sie weg.

Hier finden Sie einige Zutaten, die sich gut gegeneinander austauschen lassen.

- Basilikum > Petersilie > Minze
- Petersilie > Koriandergrün
- Zwiebeln (alle Sorten) > Schalotten > Lauch > Frühlingszwiebeln
- *Rebeccas Mineralstoffbrühe* > Gemüsebrühe > Hühnerbrühe
- Junges Blattgemüse (Spinat > Grünkohl > Rucola) > Mangold > Grünkohl
- Cannellini-Bohnen > andere weiße Bohnen
- Lachs > Heilbutt > Kabeljau > Wolfsbarsch > Barsch
- Hähnchenoberkeule > Hähnchenbrust > Hähnchenunterkeule > Wurst

Betrachten Sie das Kochen als eine Abfolge einzelner Schritte: **planen, einkaufen, vorbereiten und kochen.** Wenn Sie den Kochprozess auf diese Weise aufteilen, können Sie die einzelnen Schritte leichter dann erledigen, wenn Sie Zeit und Kraft dafür haben. Außerdem können Sie Familie oder Freunde bitten, Ihnen bei einer oder mehreren Aufgaben zu helfen.

Planen

Lesen Sie zunächst die Rezepte vollständig durch, damit Sie wissen, was Sie erwartet. Erstellen Sie als Erstes eine Einkaufsliste mit allem, was Sie benötigen. Erstellen Sie anschließend eine Liste mit ALLEN Arbeitsschritten, die zu erledigen sind. Wir nennen diese Aufgabenliste „Küchenchoreografie".

Einkaufen

Prüfen Sie vor dem Einkauf, welche Lebensmittel Sie bereits vorrätig haben, und streichen Sie diese von Ihrer Einkaufsliste. Wenn Sie die Lebensmittel aus der Liste „Gesunde Vorräte" (Seite 9) vorrätig haben, brauchen Sie wahrscheinlich nur noch frisches Obst und Gemüse sowie Eiweißquellen. Die Einkaufsliste orientiert sich am Aufbau der meisten Supermärkte, damit Sie Ihren Einkauf schnell und effizient erledigen können.

Vorbereiten

Waschen und schneiden Sie das Gemüse nach dem Einkauf entsprechend den Angaben im Rezept. Verwenden Sie es sofort oder bewahren Sie es im Kühlschrank auf, um es später in der Woche zu verwenden. Kochen Sie Brühe oder Getreide vor. Tauen Sie Brühe oder andere Lebensmittel auf. Bereiten Sie Dressings im Voraus zu. Ziel ist es, möglichst viele Bestandteile Ihrer Mahlzeiten vorzubereiten, damit Sie später direkt mit dem Kochen beginnen können. Reiben Sie die Schale von Zitrusfrüchten jedoch erst ab und pressen Sie sie erst aus, wenn Sie sie benötigen.

Kochen

Nutzen Sie Ihre „Küchenchoreografie" (Aufgabenliste), um den Überblick zu behalten und den Kopf frei zu haben. Beginnen Sie einfach mit den Aufgaben, die am längsten dauern oder zuerst erledigt werden müssen. Nutzen Sie die Zeit dazwischen für kurze Aufgaben oder zum Aufräumen.

Frieren Sie alles, was Sie nicht innerhalb der nächsten 3 bis 4 Tage essen werden, portionsweise ein. So entsteht nach und nach ein Vorrat, auf den Sie zurückgreifen können, wenn Sie wenig Zeit haben. Siehe „Aufbewahren und Aufwärmen von Speisen" (Seite 52).



Rebeccas Mineralstoffbrühe

Ergibt 6 Liter

Rebeccas Mineralstoffbrühe lässt sich vielseitig einsetzen und eignet sich für ganz unterschiedliche Ernährungsbedürfnisse. Sie eignet sich sowohl als köstliche Brühe zum Trinken als auch als kräftige Grundlage für gehaltvollere Suppen und Eintöpfe. Ganz gleich, wie groß Ihr Appetit ist: Diese Brühe liefert Ihrem Körper eine Extraportion Nährstoffe. Diese stärkende Flüssigkeit ist reich an Magnesium, Kalium und Natrium und hilft dem Körper, sich zu erholen und neue Kraft zu schöpfen. Betrachten Sie sie als stärkendes Getränk, das Ihnen hilft, fit und bei Kräften zu bleiben.

TIPPS AUS DER KÜCHE

- Während die Brühe köchelt, verdunstet ein Teil des Wassers. Geben Sie mehr Wasser hinzu, wenn das Gemüse nicht mehr vollständig mit Wasser bedeckt ist. Wenn Sie keinen ausreichend großen Suppentopf haben, schneiden Sie die gesamte Menge Gemüse klein, geben Sie die Hälfte in einen Gefrierbeutel und frieren Sie sie ein. So sparen Sie Zeit, wenn Sie das nächste Mal Brühe zubereiten.
- Frieren Sie die Brühe in gefriergeeigneten Behältern oder Beuteln in Portionen von ½ Liter, 1 Liter oder 1½ Litern ein.
- Um den Eiweißgehalt zu erhöhen, geben Sie 1 bis 2 Messlöffel geschmacksneutrales Kollagenpulver oder Rindergelatine in die warme Brühe.

6 ungeschälte Karotten*

2 ungeschälte gelbe Zwiebeln*

1 Stange Lauch (weißer und grüner Teil)

1 Bund Staudensellerie, einschließlich der inneren Stangen*

4 ungeschälte rote Kartoffeln*

3 Süßkartoffeln*

5 ungeschälte Knoblauchzehen, halbiert*

½ Bund frische glatte Petersilie

12 schwarze Pfefferkörner

4 ganze Piment- oder Wacholderbeeren

2 Lorbeerblätter

1 Stück (15 cm) Kombu *(optional)*

Wasser*

1 Teelöffel Meersalz*

KOMBU ist eine mineralstoffreiche Braunalge, die Fonds und Brühen einen herzhaften Geschmack verleiht. Kombu ist nährstoffreich und sorgt für ein besonders gutes Aroma. Wenn Sie kein Kombu haben, können Sie die Brühe trotzdem zubereiten. Kombu finden Sie im Supermarkt bei den asiatischen Lebensmitteln.

1. Waschen Sie das gesamte Gemüse gründlich und schneiden Sie es in Drittel oder Viertel.
2. Geben Sie das Gemüse, den Knoblauch, die Petersilie, die Pfefferkörner, die Pimentbeeren, die Lorbeerblätter und, falls verwendet, das Kombu in einen Suppentopf mit einem Fassungsvermögen von mindestens 12 Litern. Füllen Sie den Topf bis 5 cm unter den Rand mit Wasser, legen Sie den Deckel auf und bringen Sie alles zum Kochen.
3. Nehmen Sie den Deckel ab, reduzieren Sie die Hitze und lassen Sie alles etwa 2 Stunden bei schwacher Hitze **mit teilweise aufgelegtem Deckel** köcheln, bis die Brühe das volle Aroma des Gemüses angenommen hat.
4. Gießen Sie die Brühe durch ein großes, grobmaschiges Sieb und schmecken Sie sie anschließend mit Salz ab.
5. Lassen Sie die Brühe auf Raumtemperatur abkühlen und stellen Sie sie anschließend über Nacht in den Kühlschrank. Füllen Sie die Brühe portionsweise in luftdicht verschließbare Behälter und bewahren Sie sie im Kühlschrank auf oder frieren Sie sie ein.

Sie haben nicht alle Zutaten für diese Brühe?
Lassen Sie sich davon nicht abhalten! Mit den mit einem Sternchen (*) gekennzeichneten Zutaten können Sie eine gute, einfache Gemüsebrühe zubereiten.

Kräftigende Knochenbrühe

Für 6 Personen

Ergibt 6 Liter

1½ kg Rindermarkknochen oder Hühnerknochen

3 ungeschälte Karotten, gedrittelt

2 ungeschälte gelbe Zwiebeln, geviertelt

1 Bund Staudensellerie, einschließlich der inneren Stangen, gedrittelt

5 ungeschälte Knoblauchzehen, halbiert

½ Bund frische glatte Petersilie

12 schwarze Pfefferkörner

2 Lorbeerblätter

4 Zweige frischer Thymian

1 Esslöffel Apfelessig

8 Liter kaltes, gefiltertes Wasser, bei Bedarf mehr

1. Heizen Sie den Backofen auf 220 °C vor. Waschen Sie das gesamte Gemüse gründlich.
2. Legen Sie die Knochen auf ein Backblech mit Rand oder in einen Bräter und rösten Sie sie etwa 30 Minuten, bis sie gebräunt sind.
3. Geben Sie die Knochen, Karotten, Zwiebeln, den Staudensellerie, Knoblauch, Petersilie, Pfefferkörner, Lorbeerblätter, Thymian und Essig in einen Suppentopf mit einem Fassungsvermögen von mindestens 12 Litern. Gießen Sie das Wasser hinzu, legen Sie den Deckel auf und bringen Sie alles zum Kochen.
4. Nehmen Sie den Deckel ab, reduzieren Sie die Hitze und schöpfen Sie den Schaum ab, der sich an der Oberfläche gebildet hat. Lassen Sie die Brühe mit teilweise aufgelegtem Deckel 8 bis 16 Stunden bei schwacher Hitze sanft köcheln.
5. Während die Brühe köchelt, verdunstet ein Teil des Wassers. Geben Sie mehr Wasser hinzu, wenn das Gemüse nicht mehr vollständig mit Wasser bedeckt ist.
6. Gießen Sie die Brühe durch ein großes, grobmaschiges Sieb. Lassen Sie die Brühe auf Raumtemperatur abkühlen und stellen Sie sie dann abgedeckt über Nacht in den Kühlschrank. Schöpfen Sie so viel Fett wie möglich von der Oberfläche der Brühe ab und füllen Sie sie anschließend portionsweise in luftdicht verschließbare Behälter.
7. Sie können die Brühe bis zu 5 Tage im Kühlschrank oder bis zu 6 Monate im Gefrierschrank aufbewahren.

TIPP AUS DER KÜCHE

Kaufen Sie nach Möglichkeit Bio-Knochen von Tieren aus Weidehaltung, damit Sie Zutaten von möglichst hoher Qualität verwenden.

Im Schongarer kocht die Brühe fast von allein. Rösten Sie die Knochen wie beschrieben und geben Sie sie anschließend in einen Schongarer mit einem Fassungsvermögen von 6 oder 8 Litern. Stellen Sie den Schongarer auf eine niedrige Stufe und lassen Sie die Brühe 8 bis 12 Stunden köcheln.

Inzwischen gibt es im Kühl- und Tiefkühlregal von Supermärkten auch hochwertige Knochenbrühen. Werfen Sie einen Blick auf die Zutatenliste: Manche Produkte enthalten eine ähnlich kurze oder sogar kürzere Zutatenliste als dieses Rezept. Wenn Sie dadurch Zeit sparen und weniger Stress haben, dürfen Sie es sich ruhig einfacher machen.





Hühnersuppe mit Tortillastreifen

Für 6 Personen

2 Esslöffel Olivenöl

150 g gelbe Zwiebel, fein gehackt

60 g Karotte, geschält und gewürfelt

50 g Staudensellerie, gewürfelt

½ Teelöffel Meersalz

2 Knoblauchzehen, gehackt

¼ Teelöffel gemahlener Kreuzkümmel

¼ Teelöffel getrockneter Oregano

1 Dose (400 g) gewürfelte Tomaten

1½ Liter *Kräftigende Knochenbrühe* (Seite 14), *Rebeccas Mineralstoffbrühe* (Seite 12) oder fertige Brühe

125 g gegartes Hühnerfleisch, in dünne Scheiben geschnitten

2 Esslöffel plus ½ Teelöffel frisch gepresster Limettensaft

½ Avocado, gewürfelt

2 Esslöffel gehacktes frisches Koriandergrün

Tortillas, in Streifen geschnitten (optional)

1. Erhitzen Sie das Olivenöl in einem Suppentopf bei mittlerer bis starker Hitze.
2. Geben Sie die Zwiebel, Karotte, den Staudensellerie und ¼ Teelöffel Salz hinzu und dünsten Sie das Gemüse 3 bis 5 Minuten an, bis es weich zu werden beginnt.
3. Rühren Sie den Knoblauch, Kreuzkümmel und Oregano unter. Rühren Sie die Tomaten mit ihrem Saft unter und lassen Sie alles eine Minute mitgaren.
4. Geben Sie die Brühe hinzu und bringen Sie die Suppe zum Kochen. Reduzieren Sie die Hitze, legen Sie den Deckel auf und lassen Sie die Suppe 15 Minuten bei schwacher Hitze köcheln.
5. Geben Sie das Hühnerfleisch, 2 Esslöffel Limettensaft und den restlichen ¼ Teelöffel Salz in die Suppe und rühren Sie alles gut durch. Lassen Sie die Suppe ohne Deckel 5 Minuten köcheln.
6. Nehmen Sie den Topf vom Herd und rühren Sie den restlichen Teelöffel Limettensaft unter.
7. Probieren Sie die Suppe. Geben Sie nach Geschmack noch einen Spritzer Limettensaft oder eine Prise Salz hinzu. Verteilen Sie die Suppe auf Suppenteller. Garnieren Sie die Suppe mit Tortillastreifen, Avocado und Koriandergrün und servieren Sie sie sofort.

TIPP AUS DER KÜCHE

Wenn Sie die Suppe scharf mögen, geben Sie zusammen mit dem Kreuzkümmel ein bis zwei Prisen Cayennepfeffer hinzu.

Ein Klecks *Cashewcreme* (Seite 45) ist ein guter Ersatz für saure Sahne.

Minestrone mit Putenhackbällchen

Für 6 Personen

Putenhackbällchen, roh oder gegart (Seite 28)

2 Esslöffel Olivenöl

1 gelbe Zwiebel, klein gewürfelt

Meersalz

Frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

2 große Karotten, geschält und klein gewürfelt

2 große Stangen Staudensellerie, klein gewürfelt

4 Knoblauchzehen, fein gehackt

¼ Teelöffel getrockneter Thymian

¼ Teelöffel getrockneter Oregano

¼ Teelöffel zerstoßene Fenchelsamen

1 Dose (400 g) gewürfelte Tomaten mit Saft

2 Teelöffel Tomatenmark

2 Liter *Kräftigende Knochenbrühe* (Seite 14), *Rebeccas Mineralstoffbrühe* (Seite 12) oder fertige Brühe

1 Teelöffel abgeriebene Zitronenschale

2 Teelöffel frisch gepresster Zitronensaft

100 g Babyspinat

Frisch geriebener Parmesan zum Garnieren

Basilikum-Pistazien-Pesto (Seite 44), zum Garnieren

1. Erhitzen Sie das Olivenöl in einem Suppentopf bei mittlerer Hitze.
2. Geben Sie die Zwiebel, Karotten, den Staudensellerie und eine Prise Salz hinzu und dünsten Sie das Gemüse etwa 4 Minuten an, bis die Zwiebel glasig ist.
3. Geben Sie den Knoblauch, Thymian, Oregano, die Fenchelsamen und ¼ Teelöffel Salz hinzu und dünsten Sie noch eine Minute weiter.
4. Rühren Sie Tomatenmark, Tomaten, Brühe und einen weiteren ¼ Teelöffel Salz unter. Erhöhen Sie die Hitze und bringen Sie alles zum Kochen.
5. Reduzieren Sie die Hitze auf eine mittlere bis niedrige Stufe, sodass die Suppe kräftig weiterköchelt. Wenn Sie rohe Hackbällchen verwenden, geben Sie sie jetzt hinzu. Legen Sie den Deckel auf und lassen Sie die Suppe 10 Minuten oder bis die Hackbällchen vollständig durchgegart sind köcheln. Wenn die Hackbällchen bereits gegart sind, geben Sie sie in den Topf und erhitzen Sie sie, bis sie vollständig erwärmt sind.
6. Geben Sie die abgeriebene Zitronenschale, den Zitronensaft und eine weitere Prise Salz hinzu. Geben Sie etwas Spinat auf jeden Suppenteller. Geben Sie die Suppe mit einem Schöpflöffel über den Spinat und garnieren Sie sie mit reichlich Parmesan und einem Klecks Pesto.

VARIANTEN

- Ersetzen Sie das Putenhackfleisch durch Hähnchenhackfleisch aus Keulenfleisch oder Bio-Rinderhackfleisch aus Weidehaltung.
- Für eine vegetarische Variante ersetzen Sie die Hackbällchen durch eine Dose (400 g) Cannellini-Bohnen. Bereiten Sie die Bohnen vorher gut vor: Gießen Sie sie ab, spülen Sie sie gründlich ab und vermischen Sie sie anschließend mit einem Spritzer Zitronensaft und einer Prise Meersalz.

Wärmende Linsensuppe

Für 6 Personen

2 Esslöffel Olivenöl

1 gelbe Zwiebel, klein gewürfelt

Meersalz

2 Karotten, geschält und klein gewürfelt

2 Stangen Staudensellerie, klein gewürfelt

1¼ Teelöffel Currypulver

½ Teelöffel gemahlener Kreuzkümmel (Cumin)

¼ Teelöffel gemahlener Zimt

200 g getrocknete grüne Linsen, gründlich abgespült

2 Liter *Rebeccas Mineralstoffbrühe* (Seite 12) oder fertige Gemüsebrühe

70 g Grünkohl ohne Stiele, in dünne Streifen geschnitten

1. Erhitzen Sie das Olivenöl in einem Suppentopf bei mittlerer Hitze und geben Sie dann die Zwiebel und eine Prise Salz hinzu. Dünsten Sie die Zwiebel etwa 4 Minuten an, bis sie goldgelb und glasig ist.
2. Geben Sie die Karotten, den Staudensellerie und eine weitere Prise Salz hinzu und dünsten Sie alles etwa 5 Minuten an, bis das Gemüse gerade eben weich ist.
3. Geben Sie die Gewürze und ¼ Teelöffel Salz hinzu und rühren Sie alles gut um. Geben Sie die Linsen hinzu und rühren Sie sie unter, bis sie rundum mit den Gewürzen vermischt sind.
4. Gießen Sie 120 ml der Brühe hinzu, um den Topfboden abzulöschen. Lösen Sie dabei durch Rühren die am Topfboden haftenden Röststoffe und lassen Sie die Flüssigkeit auf die Hälfte einkochen.

5. Geben Sie die restliche Brühe hinzu. Erhöhen Sie die Hitze und bringen Sie alles zum Kochen. Reduzieren Sie die Hitze, legen Sie den Deckel auf und lassen Sie die Suppe bei schwacher Hitze etwa 20 bis 25 Minuten köcheln, bis die Linsen weich sind.
6. Rühren Sie den Grünkohl unter und lassen Sie ihn etwa 3 Minuten mitgaren, bis er weich ist. Probieren Sie die Suppe und geben Sie nach Geschmack noch eine Prise Salz hinzu.

VARIANTEN

Ersetzen Sie den Staudensellerie durch eine gewürfelte Fenchelknolle oder geben Sie diese zusätzlich hinzu. Fenchel kann außerdem die Verdauung unterstützen.





Grüne Gemüsesuppe

Für 6 Personen

2 Esslöffel Olivenöl

1 gelbe Zwiebel, gehackt

Meersalz

1 große Stange Lauch, geputzt und kleingeschnitten (optional)

1 mehligkochende Kartoffel, geschält und klein gewürfelt

2 Knoblauchzehen, fein gehackt

¼ Teelöffel frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

1½ Liter *Kräftigende Knochenbrühe* (Seite 14), *Rebeccas Mineralstoffbrühe* (Seite 12) oder fertige Brühe

1 Bund Mangold, ohne Stiele, grob geschnitten

1 Bund Grünkohl, ohne Stiele, grob geschnitten

5 g frische glatte Petersilie, gehackt

1 Teelöffel abgeriebene Zitronenschale

1 Esslöffel frisch gepresster Zitronensaft

1. Erhitzen Sie das Olivenöl in einem Suppentopf bei mittlerer Hitze.
2. Geben Sie die Zwiebel und ¼ Teelöffel Salz hinzu und dünsten Sie sie etwa 10 Minuten an, bis sie goldgelb ist. Geben Sie den Lauch, die Kartoffel, den Knoblauch und den schwarzen Pfeffer hinzu und dünsten Sie alles 2 bis 3 Minuten weiter.
3. Geben Sie den Mangold, Grünkohl und einen weiteren ¼ Teelöffel Salz hinzu und dünsten Sie das Blattgemüse an, bis es zusammengefallen ist. Geben Sie anschließend die Brühe hinzu und bringen Sie alles zum Kochen. Reduzieren Sie die Hitze auf eine mittlere Stufe, legen Sie den Deckel auf und lassen Sie die Suppe 5 Minuten köcheln, bis das Blattgemüse gerade eben weich ist.
4. Pürieren Sie die Suppe portionsweise in einem Standmixer, bis sie sehr fein ist. Geben Sie dabei jedes Mal zuerst die Kochflüssigkeit und dann das Blattgemüse in den Mixer. Geben Sie die Petersilie zur letzten Portion und pürieren Sie sie mit. Gießen Sie die Suppe zurück in den Topf, erwärmen Sie sie bei schwacher bis mittlerer Hitze und rühren Sie die abgeriebene Zitronenschale und den Zitronensaft unter. Probieren Sie die Suppe und schmecken Sie sie nach Geschmack noch mit einer Prise Salz ab.
5. Garnieren Sie die Suppe mit einem zusätzlichen Schuss Olivenöl oder einem Esslöffel *Alleskönner-Dressing* (Seite 43), *Cashewcreme* (Seite 45) oder *Basilikum-Pistazien-Pesto* (Seite 44) und servieren Sie sie.

TIPP AUS DER KÜCHE

Wenn Sie morgens keine kalten, süßen Smoothies mögen, probieren Sie stattdessen eine Tasse dieser warmen Suppe. Sie ist ideal als kleine Mahlzeit.

Mit dieser Suppe können Sie außerdem hervorragend übrig gebliebenes Blattgemüse verwerten – besonders, wenn es schon etwas welk ist.

Mediterraner Linsensalat

Ergibt 6 Portionen

100 g getrocknete Linsen, gründlich abgespült

1 Knoblauchzehe, geschält und zerdrückt

1 Lorbeerblatt

Meersalz

420 ml Wasser

1 Teelöffel gemahlener Kreuzkümmel (Cumin)

½ Teelöffel gemahlener Koriander

1 Prise gemahlener Zimt

60 ml frisch gepresster Zitronensaft

60 ml Olivenöl

1 Teelöffel abgeriebene Zitronenschale

10 g frische glatte Petersilie, fein gehackt

10 g frische Minze, fein gehackt

2 kleine Salatgurken, geschält, entkernt und gewürfelt

200 g gewürfelte Tomaten oder halbierte Cherrytomaten

2–3 Esslöffel zerbröselter Feta

2 Esslöffel entsteinte Kalamata-Oliven, in Scheiben geschnitten

VARIANTEN

- Geben Sie zusammen mit den Gurken 30 g Rucola für zusätzliche Nährstoffe aus Kreuzblütengemüse hinzu.
- Für dieses Rezept können Sie alle Linsensorten außer geschälten roten Linsen verwenden.

1. Geben Sie die Linsen, die Knoblauchzehe, das Lorbeerblatt und ¼ Teelöffel Salz in einen Topf und füllen Sie so viel Wasser ein, dass sie etwa 5 cm mit Wasser bedeckt sind. Bringen Sie alles bei starker Hitze zum Kochen. Reduzieren Sie dann die Hitze, legen Sie den Deckel auf und lassen Sie die Linsen bei schwacher Hitze 20 bis 25 Minuten köcheln, bis sie weich sind.
2. Nehmen Sie den Topf vom Herd, gießen Sie die Linsen gut ab und nehmen Sie die Knoblauchzehe und das Lorbeerblatt heraus. Rühren Sie Kreuzkümmel, Koriander und Zimt unter und lassen Sie die Linsen auf Raumtemperatur abkühlen.
3. Geben Sie den Zitronensaft, das Olivenöl, die abgeriebene Zitronenschale und eine Prise Salz in eine kleine Schüssel und verrühren Sie alles mit einem Schneebesen. Geben Sie das Dressing zusammen mit der Minze und der Petersilie zu den Linsen und lockern Sie alles mit einer Gabel auf, bis die Zutaten gut vermischt sind. Stellen Sie den Salat mindestens 2 Stunden kalt.
4. Geben Sie die Gurken und Tomaten hinzu. Probieren Sie den Salat und geben Sie nach Geschmack noch einen Spritzer Zitronensaft oder eine Prise Salz hinzu. Bestreuen Sie den Salat vor dem Servieren mit Feta und Oliven.



Italienischer Salat mit weißen Bohnen

Für 4 Personen

1 Dose (400 g) Cannellini-Bohnen, abgespült

Frisch gepresster Saft einer halben Zitrone

Meersalz

2 Esslöffel Olivenöl

100 g Cherrytomaten, halbiert

6 Radieschen, geviertelt

12 Kalamata-Oliven, entsteint und in Scheiben geschnitten

10 g frische Petersilie, grob gehackt

2 Frühlingszwiebeln, in Ringe geschnitten

1. Geben Sie alle Zutaten in eine große Schüssel und vermischen Sie alles gut miteinander.
2. Schmecken Sie sie bei Bedarf mit einem Spritzer Zitronensaft oder ein bis zwei Prisen Salz ab. Servieren Sie den Salat.



TIPP AUS DER KÜCHE

- Wenn Sie 60 bis 120 ml *Alleskönner-Dressing* (Seite 43) oder *Basilikum-Pistazien-Pesto* (Seite 44) zur Hand haben, können Sie den Salat damit und bei Bedarf mit etwas zusätzlichem Olivenöl anstelle von Olivenöl, Zitronensaft und Petersilie anmachen.
- Cannellini-Bohnen nehmen das Dressing auf. Wenn Sie den Salat im Kühlschrank aufbewahrt haben, können Sie ihn daher mit etwas mehr Dressing oder einem weiteren Spritzer Zitronensaft und einem Schuss Olivenöl wieder auffrischen.

Hähnchenoberkeulen aus dem Ofen

Für 4 Personen

8 Hähnchenoberkeulen mit Knochen und Haut

180 ml *Alleskönner-Dressing* (Seite 43)

½ Teelöffel Meersalz

¼ Teelöffel frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

1. Geben Sie die Hähnchenoberkeulen zusammen mit 60 ml des Dressings in eine große Schüssel und wenden Sie sie darin, bis sie rundum mit dem Dressing überzogen ist. Decken Sie die Schüssel mit Frischhaltefolie ab und lassen Sie die Hähnchenoberkeulen 10 Minuten bis eine Stunde im Kühlschrank marinieren.
2. Heizen Sie den Backofen auf 200 °C vor. Legen Sie ein Backblech mit Rand mit Backpapier aus.
3. Wischen Sie überschüssiges Dressing von dem Hähnchenfleisch ab. Legen Sie die Hähnchenoberkeulen mit der Hautseite nach oben auf das vorbereitete Backblech und würzen Sie sie mit Salz und Pfeffer.
4. Garen Sie die Hähnchenoberkeulen 40 Minuten im Ofen oder so lange, bis der austretende Fleischsaft klar ist und ein Küchenthermometer an der dicksten Stelle einer Oberkeule 70 °C anzeigt.
5. Legen Sie die Hähnchenoberkeulen auf eine Servierplatte und geben Sie einige weitere Esslöffel des Dressings darüber. Servieren Sie das restliche Dressing dazu.



VARIANTEN

Bereiten Sie die Hähnchenoberkeulen nur mit Salz und Pfeffer im Ofen zu und servieren Sie dazu *Basilikum-Pistazien-Pesto* (Seite 44).

Putenhackbällchen

Ergibt etwa 12 Hackbällchen

1 Ei
½ Teelöffel Salz
½ Teelöffel schwarzer Pfeffer
1 Teelöffel gemahlener Kreuzkümmel (Cumin)
450 g Puten- oder Hühnerhackfleisch
1 kleine gelbe Zwiebel oder Schalotte, gerieben
1 bis 2 Knoblauchzehen, fein gehackt oder gerieben
1 kleine Zucchini oder Karotte, gerieben
2 bis 3 Esslöffel frische Petersilie, gehackt (optional)
2 bis 3 Esslöffel Olivenöl zum Backen

1. Verquirlen Sie das Ei mit den Gewürzen.
2. Geben Sie die restlichen Zutaten hinzu und vermengen Sie alles vorsichtig.
3. Formen Sie mit feuchten Händen oder einem Eisportionierer Hackbällchen (je 2 Esslöffel).
4. Für die Zubereitung auf einem Backblech verteilen Sie die Hackbällchen gleichmäßig darauf, beträufeln Sie sie mit etwas Olivenöl und backen Sie sie bei 200 °C etwa 30 Minuten, bis sie durchgegart sind. Für eine stärkere Bräunung grillen Sie die Hackbällchen zum Schluss einige Minuten unter dem Backofengrill.

TIPP AUS DER KÜCHE

- Vermengen Sie das Putenhackfleisch nur vorsichtig mit den anderen Zutaten. Wenn Sie das Putenhackfleisch zu stark bearbeiten, werden die Hackbällchen zäh.
- Dieses Rezept können Sie gut in doppelter Menge zubereiten und einen Teil einfrieren, damit Sie bei Bedarf schnell eine Mahlzeit zur Hand haben. Die Hackbällchen lassen sich sowohl gegart als auch roh gut einfrieren. Frieren Sie die Hackbällchen zunächst einzeln auf einem Backblech ein und füllen Sie sie anschließend in einen Gefrierbeutel oder Behälter um.
- Sie können die rohen Hackbällchen auch in der *Minestrone mit Puten-hackbällchen* (Seite 18) gar ziehen lassen.

VARIANTEN

Optional können Sie Folgendes hinzufügen:
1 Teelöffel abgeriebene Zitronenschale,
⅛ Teelöffel Chiliflocken,
½ Teelöffel Oregano,
100 g gegarte Getreidekörner.

Mini-Putenburger mit Kräutern

Ergibt 4 Portionen

40 g rote Zwiebel, fein gehackt

5 g frisches Basilikum, fein gehackt

5 g frische Petersilie, fein gehackt

1 Esslöffel Knoblauch, fein gehackt

1½ Teelöffel Fenchelsamen

1½ Teelöffel getrockneter Oregano

1 Teelöffel abgeriebene Zitronenschale

½ Teelöffel Meersalz

⅛ Teelöffel frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

450 g Putenbrusthackfleisch

Optional zum Servieren:

Salatblätter

Tomatenscheiben

Avocadoscheiben

Vollkornbrötchen

1. Vermischen Sie Zwiebel, Basilikum, Petersilie, Knoblauch, Fenchelsamen, Oregano, abgeriebene Zitronenschale, Salz und Pfeffer in einer großen Schüssel. Geben Sie das Putenhackfleisch hinzu und vermengen Sie alles vorsichtig mit den Händen oder einem Küchenspatel. Formen Sie aus der Masse acht Patties à 50 g oder vier Patties à 100 g (etwa handtellergroß).
2. Erhitzen Sie eine Pfanne bei mittlerer Hitze. Geben Sie gerade so viel Öl in die Pfanne, dass der Boden bedeckt ist. Legen Sie dann die Patties hinein und braten Sie sie etwa 3 Minuten pro Seite, bis sie auf beiden Seiten gebräunt sind. Reduzieren Sie die Hitze auf mittlere bis niedrige Stufe, geben Sie 1 Esslöffel Wasser hinzu, legen Sie den Deckel auf und garen Sie die Patties etwa 3 Minuten weiter, bis sie durchgegart sind und im Inneren eine Kerntemperatur von 75 °C erreicht haben.
3. Servieren Sie die Patties mit Salat, Tomate und Avocado, mit oder ohne Brötchen.

TIPP AUS DER KÜCHE

- Vermengen Sie das Putenhackfleisch nur vorsichtig mit den anderen Zutaten. Wenn Sie das Putenhackfleisch zu stark bearbeiten, werden die Patties zäh.
- Dieses Rezept können Sie gut in doppelter Menge zubereiten und einen Teil einfrieren, damit Sie bei Bedarf schnell eine Mahlzeit zur Hand haben. Die Patties lassen sich sowohl gegart als auch roh gut einfrieren. Wickeln Sie die Patties einzeln in Wachspapier oder Frischhaltefolie und frieren Sie sie anschließend ein.
- Für die Zubereitung in einer Grillpfanne oder auf dem Grill: Erhitzen Sie eine Grillpfanne oder den Grill auf mittlere Hitze (etwa 190 °C). Bestreichen Sie die Grillpfanne bzw. den Grillrost mit Olivenöl, legen Sie die Patties darauf und grillen Sie sie etwa 6 Minuten pro Seite, bis sie durchgegart sind.

Ofenlachs mit würziger Kreuzkümmel-Koriander-Kruste

Für 4 Personen

Gewürzmischung

1 Teelöffel gemahlener Kreuzkümmel (Cumin)

½ Teelöffel Koriander

½ Teelöffel getrockneter Oregano

⅛ Teelöffel Cayennepfeffer

1 Esslöffel Olivenöl

4 Lachsfilets (à 100 g), entgrätet

½ Teelöffel Meersalz

3 Esslöffel Korianderblätter, gehackt

1. Heizen Sie den Backofen auf 200 °C vor.
2. Vermischen Sie die Zutaten für die Gewürzmischung in einer kleinen Schüssel.
3. Tupfen Sie den Fisch mit Küchenpapier trocken und würzen Sie jedes Filet mit ein bis zwei Prisen Salz.
4. Beträufeln Sie die Filets mit Olivenöl und reiben Sie sie rundherum mit der Gewürzmischung ein. Legen Sie die Filets mit gleichmäßigem Abstand auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech.
5. Garen Sie die Filets je nach Dicke 10 bis 15 Minuten, bis sie gerade eben gar sind und ein Küchenthermometer in der Mitte der Filets 60 °C anzeigt.
6. Garnieren Sie die Filets mit Koriandergrün und servieren Sie sie mit Zitronen- oder Limettenspalten.

TIPP AUS DER KÜCHE

Verlassen Sie sich beim Einkauf von Fisch auf Ihre Augen und Ihre Nase. Achten Sie auf Fisch mit feuchtem, glänzendem Fleisch und ohne trockene oder braune Ränder. Wenn der Fisch matt aussieht, lassen Sie ihn liegen. Das Gleiche gilt für Filets, die fischig oder nach Ammoniak riechen. Scheuen Sie sich nicht, Ihrem Fischhändler ein paar Fragen zu stellen, etwa wann der Fisch geliefert wurde und woher er stammt. Die meisten Geschäfte werden regelmäßig beliefert. Wenn Sie die Liefertage kennen, können Sie besser planen, wann Sie am besten Fisch kaufen. Dieses Rezept schmeckt auch hervorragend mit Schwarzem Kabeljau (Kohlenfisch), Heilbutt oder einem anderen Fisch Ihrer Wahl.

Lachssalat mit Zitrone

Für 2 Personen

1 Dose (200 g) Rotlachs oder anderer Dosenlachs ohne Haut und Gräten, abgetropft

2 Teelöffel frisch gepresster Zitronensaft

2 Teelöffel Olivenöl

1 Prise schwarzer Pfeffer

1 Prise Meersalz

3 Esslöffel Staudensellerie, fein gehackt

2 Esslöffel frische glatte Petersilie, fein gehackt

2–4 Blätter Römersalat oder 2 Scheiben Vollkorntoast (optional)

1. Geben Sie den Lachs in eine Schüssel und zerteilen Sie ihn mit einer Gabel in kleine Stücke. Rühren Sie Zitronensaft, Olivenöl, Pfeffer, Salz, Staudensellerie und Petersilie unter und probieren Sie den Salat. Schmecken Sie den Salat bei Bedarf mit Zitronensaft und einer Prise Salz ab.
2. Servieren Sie den Lachssalat in Römersalatblättern, auf einer Scheibe Vollkorntoast oder auf einem gemischten Salat.



VARIANTEN

Verwenden Sie anstelle von Dosenlachs übrig gebliebenen *Ofenlachs mit würziger Kreuzkümmel-Koriander-Kruste* (Seite 30).

Geben Sie gehackte Radieschen und Zuckerschoten hinzu – eine köstliche Ergänzung!

Zeitspartipp: Vermischen Sie einfach den Lachs und den Staudensellerie mit 2 Esslöffeln *Alleskönner-Dressing* (Seite 43).



Einfache Garnelenpfanne mit Spargel

Für 4 Personen

680 g Garnelen, geschält und entdarmt

60 ml Tamari oder Sojasauce

2 Esslöffel Limettensaft

1 Esslöffel Honig oder Ahornsirup

1 Esslöffel Reisessig, Apfelessig oder weißer Essig

1 Esslöffel Speisestärke

2 Esslöffel hitzebeständiges, geschmacksneutrales Öl

1 Zwiebel, halbiert und in Scheiben geschnitten

2 Teelöffel Knoblauch, fein gehackt

2 Teelöffel Ingwer, frisch gerieben (optional)

1 Bund Spargel, in 2,5 cm lange Stücke geschnitten

3 Frühlingszwiebeln, grüner Teil in dünne Ringe geschnitten, zum Garnieren

1. Würzen Sie die Garnelen in einer mittelgroßen Schüssel mit Salz und schwarzem Pfeffer.
2. Verrühren Sie Tamari, Limettensaft, Honig oder Ahornsirup, Essig und Speisestärke zu einer glatten Sauce und stellen Sie sie beiseite.
3. Erhitzen Sie eine große, breite Pfanne bei mittlerer bis starker Hitze.
4. Geben Sie das Öl, dann die Zwiebel, den Knoblauch und den Ingwer in die Pfanne und braten Sie alles unter Rühren etwa eine Minute.
5. Geben Sie die Garnelen hinzu und braten Sie sie unter Rühren etwa 3 Minuten, bis sie gerade eben gar sind. Nehmen Sie die Garnelen aus der Pfanne und geben Sie sie in eine Schüssel.
6. Geben Sie den Spargel und eine Prise Salz in die Pfanne und braten Sie ihn unter ständigem Rühren etwa 3 Minuten, bis er gerade eben gar ist.
7. Geben Sie die Garnelen wieder in die Pfanne, fügen Sie die Sauce hinzu und rühren Sie ständig weiter. Garen Sie alles etwa eine Minute, bis die Sauce einzudicken beginnt.
8. Richten Sie das Gericht auf einer Servierplatte an und garnieren Sie es mit den Frühlingszwiebeln.

VARIANTEN

Ersetzen Sie den Spargel durch 225 bis 300 g dünn geschnittene rote Gemüsepaprika, ganze Kaiserschoten oder Zuckerschoten.

Rührei mit Blattgemüse

Für 2 Personen

4 Eier

¼ Teelöffel Meersalz

1 Teelöffel Kurkuma (optional)

¼ Teelöffel frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

1 Esslöffel Wasser

2 Teelöffel Olivenöl

30 g Babyspinat, Baby-Grünkohl oder Rucola

1. Schlagen Sie die Eier in eine mittelgroße Schüssel auf. Geben Sie Salz, Kurkuma, Pfeffer und Wasser hinzu und verquirlen Sie alles mit einem Schneebesen oder einer Gabel, bis die Eiermasse schaumig ist.
2. Erhitzen Sie eine Pfanne bei mittlerer Hitze und geben Sie dann das Olivenöl hinein.
3. Geben Sie die Eiermasse in die Pfanne und reduzieren Sie die Hitze auf mittlere bis niedrige Stufe. Rühren Sie mit einem Küchenspatel, wenn die Eier zu stocken beginnen.
4. Sobald sich größere Stücke bilden, geben Sie das Blattgemüse hinzu und rühren Sie ständig weiter, bis das Rührei weich und glänzend und das Blattgemüse zusammengefallen ist.
5. Nehmen Sie die Pfanne vom Herd und servieren Sie das Rührei sofort.

TIPP AUS DER KÜCHE

- Denken Sie daran, dass die Eier in der heißen Pfanne weitergaren. Nehmen Sie die Pfanne daher etwa 30 Sekunden früher vom Herd, als Sie es für nötig halten, damit das Rührei nicht zu lange gart.
- Sie können auch Mangold oder Grünkohl, jeweils in mundgerechte Stücke geschnitten, verwenden. Braten Sie das Blattgemüse jedoch einige Minuten an, bevor Sie die Eier in die Pfanne geben.
- Für eine frische Geschmacksnote geben Sie eine Portion *Alleskönner-Dressing* (Seite 43) dazu.

Omas Eiersalat

Für 2 bis 4 Personen

2 bis 4 hart gekochte Eier

1 Teelöffel Mayonnaise oder Joghurt

¼ Teelöffel Dijon-Senf

⅛ Teelöffel Meersalz

⅛ Teelöffel Paprikapulver

1 Prise Cayennepfeffer (optional)

¼ Teelöffel frisch gepresster Zitronensaft

4 Scheiben Brot nach Wahl, getoastet



1. Geben Sie die Eier in eine Schüssel und zerkleinern Sie sie mit einer Gabel. Geben Sie die restlichen Zutaten hinzu und vermischen Sie alles.
2. Probieren Sie den Eiersalat und geben Sie nach Wunsch noch eine Prise Salz oder einen Spritzer Zitronensaft hinzu.
3. Geben Sie einen Klecks Eiersalat auf eine Scheibe Toast und servieren Sie ihn.

VARIANTEN

- Frisches Koriandergrün, Basilikum oder Dill sind eine köstliche Ergänzung. Geben Sie etwa 1 bis 2 Teelöffel fein gehackte Kräuter hinzu.
- Ersetzen Sie die Eier durch etwa 250 g gegartes Hähnchenfleisch und 1 Apfel, in 0,5 cm große Würfel geschnitten.
- Sie können den Eiersalat auch auf Crackern, in einer Tortilla, in einem Römersalatblatt oder auf einem gemischten Salat servieren.

TIPP AUS DER KÜCHE

Für perfekt hart gekochte Eier geben Sie die Eier in einen Topf mit 1 Liter kaltem Wasser. Legen Sie den Deckel auf und bringen Sie das Wasser zum Kochen. Nehmen Sie den Topf dann sofort vom Herd. Nach etwa 15 Minuten, wenn das Wasser handwarm geworden ist, ist das Eigelb perfekt gegart. Schrecken Sie die Eier mit kaltem Wasser ab, um den Garvorgang zu stoppen.

Blattgemüse mit Knoblauch

Für 4 Personen

2 Bund (ca. 180 g) Grünkohl, Mangold oder Spinat

1 Esslöffel Olivenöl

2 Knoblauchzehen, fein gehackt

1 Prise Chiliflocken

¼ Teelöffel Meersalz

Frisch gepresster Saft einer halben Zitrone

TIPPS AUS DER KÜCHE

Schmeckt das Blattgemüse bitter? Verfeinern Sie es zum Schluss mit etwas Säure, zum Beispiel einem Spritzer Zitronensaft, Essig oder Senf, oder mit etwas Süße, zum Beispiel einigen Tropfen reinem Ahornsirup, ein paar Rosinen oder Weintrauben.



1. Erhitzen Sie das Olivenöl in einer mittelgroßen Pfanne bei mittlerer bis starker Hitze. Geben Sie den Knoblauch und die Chiliflocken hinzu und braten Sie beides 30 Sekunden an, bis es duftet.
2. Geben Sie das Blattgemüse und das Salz hinzu und braten Sie alles 2 bis 3 Minuten an, bis das Blattgemüse dunkler und aromatischer wird. Geben Sie bei Bedarf einen Schuss Wasser hinzu und garen Sie das Blattgemüse, bis es weich ist.
3. Geben Sie den Zitronensaft hinzu. Probieren Sie das Gericht. Geben Sie bei Bedarf noch eine Prise Salz oder einige Tropfen Ahornsirup hinzu.

VARIANTEN AUS ALLER WELT

Sie möchten noch mehr Geschmack? Probieren Sie eine dieser Varianten.

- **Mit Knoblauch:** Geben Sie in Schritt 2 zwei fein gehackte Knoblauchzehen und ein bis zwei Prisen Chiliflocken hinzu.
- **Asiatisch:** Geben Sie in Schritt 2 eine fein gehackte Knoblauchzehe und einen Teelöffel frisch geriebenen Ingwer hinzu. Wenn das Blattgemüse zusammengefallen ist, rühren Sie 1 Esslöffel Tamari oder Sojasauce und 1 Teelöffel geröstetes Sesamöl unter. Garnieren Sie das Gericht mit Sesamsamen und/oder Frühlingszwiebeln.
- **Lateinamerikanisch:** Geben Sie in Schritt 2 eine kleine, gewürfelte Zwiebel und eine gewürfelte rote Gemüsepaprika, anschließend 1 Teelöffel Kreuzkümmel, ½ Teelöffel Koriander und eine Prise Cayennepfeffer hinzu. Garnieren Sie das Gericht mit Limettensaft und gerösteten Kürbiskernen.
- **Indisch:** Geben Sie in Schritt 2 eine kleine, gewürfelte Zwiebel und 1 Teelöffel frisch geriebenen Ingwer, anschließend je 1 Teelöffel Currypulver und Kreuzkümmel hinzu. Garnieren Sie das Gericht mit gerösteten Kokosraspeln oder Cashewkernen.
- **Mediterran:** Geben Sie in Schritt 2 zwei fein gehackte Knoblauchzehen hinzu. Garnieren Sie das Gericht mit abgeriebener Zitronenschale, Pistazien oder Pinienkernen, Kirschtomaten, Kalamata-Oliven, Rosinen und/oder Feta.

Grünkohl mit Süßkartoffel

Für 4 Personen



2 Esslöffel Olivenöl

1 Teelöffel frischer Ingwer, fein gehackt

150 g Süßkartoffel, geschält und gewürfelt

⅛ Teelöffel gemahlener Zimt

60 ml *Rebeccas Mineralstoffbrühe* (Seite 12), fertige Brühe oder Wasser

90 g Palmkohl, entstielt und klein geschnitten

¼ Teelöffel Meersalz

2 Esslöffel Sultaninen

¼ Teelöffel Ahornsirup

2 Esslöffel Pekannüsse, geröstet und fein gehackt, zum Garnieren

1. Erhitzen Sie das Öl in einer großen Pfanne bei mittlerer Hitze. Geben Sie den Ingwer hinzu und braten Sie ihn 30 Sekunden an, bis er duftet.
2. Geben Sie die Süßkartoffel, den Zimt und die Brühe hinzu und lassen Sie alles etwa eine Minute garen.
3. Geben Sie den Palmkohl, das Salz und die Sultaninen hinzu und braten Sie alles etwa 5 Minuten an, bis der Palmkohl dunkler geworden und die Süßkartoffel gar ist.
4. Rühren Sie den Ahornsirup unter. Probieren Sie das Gericht. Geben Sie bei Bedarf noch ein bis zwei Prisen Salz hinzu.
5. Garnieren Sie das Gericht mit den Pekannüssen.

Brokkoli aus dem Ofen mit Parmesan und Zitrone

Für 4 Personen

900–1300 g Brokkoli, in mundgerechte Stücke geschnitten

2 Esslöffel Olivenöl

1 bis 2 Knoblauchzehen, fein gehackt

¼ Teelöffel Meersalz

1 Esslöffel frisch gepresster Zitronensaft

2 Teelöffel abgeriebene Zitronenschale

2 bis 3 Esslöffel Parmesan

1. Schieben Sie den Backofenrost auf die mittlere Schiene und heizen Sie den Backofen auf 200 °C vor. Legen Sie ein Backblech mit Rand mit Backpapier aus.
2. Vermischen Sie Brokkoli, Olivenöl, Knoblauch und Salz in einer großen Schüssel, bis der Brokkoli gleichmäßig mit der Mischung überzogen ist. Verteilen Sie den Brokkoli gleichmäßig auf dem vorbereiteten Backblech. Backen Sie den Brokkoli 20 bis 25 Minuten, bis er gar ist.
3. Geben Sie den Brokkoli in eine Schüssel und vermischen Sie ihn mit abgeriebener Zitronenschale, Zitronensaft und Parmesan.

VARIANTEN

- Wenn Sie es etwas schärfer mögen, geben Sie in Schritt 3 einfach einige Prisen Chiliflocken hinzu.
- Für mehr Geschmack garnieren Sie den Brokkoli mit 5 g fein gehacktem frischem Basilikum.
- Verwenden Sie statt Brokkoli Zucchini oder Blumenkohl.

TIPP AUS DER KÜCHE

Geben Sie Zitronensaft und abgeriebene Zitronenschale erst unmittelbar vor dem Servieren hinzu. Wenn der Brokkoli länger als ein paar Minuten im Zitronensaft steht, verfärbt er sich braun.



Süßkartoffelpüree mit Ingwer und Limette

Für 4 Personen

680 g Süßkartoffeln oder Yamswurzeln, geschält und in 5 cm große Würfel geschnitten

Meersalz

Rebeccas Mineralstoffbrühe (Seite 12), fertige Brühe oder Wasser

2 Esslöffel ungesalzene Butter oder Ghee

1 Esslöffel frischer Ingwer, gerieben

¼ Teelöffel Ahornsirup

2 Teelöffel frisch gepresster Limettensaft

1 Esslöffel frisches Koriandergrün oder frische Minze, gehackt, zum Garnieren

1. Geben Sie die Süßkartoffeln und ¼ Teelöffel Salz in einen Topf und füllen Sie so viel Flüssigkeit ein, dass die Süßkartoffeln etwa 2,5 cm hoch bedeckt sind.
2. Bringen Sie alles bei starker Hitze zum Kochen, reduzieren Sie dann die Hitze, legen Sie den Deckel auf und lassen Sie die Süßkartoffeln 20 Minuten köcheln, bis sie sehr weich sind.
3. Stellen Sie etwas Kochflüssigkeit beiseite, gießen Sie die Süßkartoffeln dann in einem Sieb ab und geben Sie sie zurück in den Topf.
4. Geben Sie Butter, Ingwer, Ahornsirup, ¼ Teelöffel Salz, Limettensaft und 2 bis 3 Esslöffel der Kochflüssigkeit hinzu.
5. Zerdrücken Sie die Süßkartoffeln mit einem Kartoffelstampfer oder einem elektrischen Handrührgerät. Geben Sie dabei nach Bedarf weitere Kochflüssigkeit hinzu, bis die gewünschte Konsistenz erreicht ist.
6. Probieren Sie das Püree. Geben Sie bei Bedarf noch eine Prise Salz oder einen Spritzer Limettensaft hinzu. Bestreuen Sie das Püree mit Koriandergrün oder Minze und servieren Sie es sofort.

VARIANTEN

- Ersetzen Sie den Limettensaft durch Orangensaft und geben Sie etwas frisch geriebene Muskatnuss hinzu.
- Garnieren Sie das Püree mit Minze oder Petersilie statt mit Koriandergrün.
- Wenn Sie auf Milchprodukte verzichten, ersetzen Sie die Butter durch 2 Esslöffel Olivenöl oder Kokosöl.

TIPPS AUS DER KÜCHE

So können Sie Ingwer schnell und einfach reiben. Schneiden Sie den Ingwer so an, dass das gelbe Innere freiliegt, und reiben Sie ihn dann über eine feine Reibe. Der geriebene Ingwer sammelt sich an der Unterseite der Reibe. Klopfen Sie leicht gegen die Reibe, damit sich der Ingwer löst. Mit dieser Methode können Sie auch Knoblauch reiben. Achten Sie dabei darauf, mit den Fingerspitzen nicht an die scharfen Kanten der Reibe zu kommen.



Wärmende Kreuzkümmelkarotten

Für 4 Personen

½ Teelöffel Kreuzkümmelsamen

2 Esslöffel natives Olivenöl extra

1 Teelöffel frischer Ingwer, fein gehackt

190 g Karotten, geschält und in 0,5 cm dicke Scheiben geschnitten

¼ Teelöffel Meersalz

2 Esslöffel Wasser

1 Teelöffel frisch gepresster Zitronensaft

1 Teelöffel Ahornsirup

Frische Petersilie, gehackt, zum Garnieren

1. Rösten Sie die Kreuzkümmelsamen in einer trockenen Pfanne bei mittlerer Hitze. Schwenken Sie die Pfanne dabei hin und her, bis die Samen zu springen beginnen und duften.
2. Geben Sie sofort Olivenöl und Ingwer hinzu und braten Sie alles eine Minute an.
3. Rühren Sie die Karotten und das Salz unter, reduzieren Sie dann die Hitze auf mittlere bis niedrige Stufe, geben Sie das Wasser hinzu, legen Sie den Deckel auf und garen Sie die Karotten etwa 2 Minuten, bis sie gerade eben weich sind.
4. Rühren Sie den Zitronensaft und den Ahornsirup unter.
5. Garnieren Sie die Karotten mit Petersilie und servieren Sie sie sofort.

TIPP AUS DER KÜCHE

Durch das Rösten des Kreuzkümmels werden seine aromatischen und wertvollen ätherischen Öle freigesetzt. Beim Erhitzen beginnen die Samen wie Popcorn aufzuplatzen. Daran erkennen Sie, dass sie fertig geröstet sind. In einem luftdicht verschlossenen Behälter können Sie die Karotten bis zu 3 Tage im Kühlschrank aufbewahren.

Alleskönner-Dressing

Ergibt etwa 120 ml

10 g frische Petersilienblätter
2 Esslöffel frische Minzblätter, dicht gepackt
1 Esslöffel frisch gepresster Zitronensaft
¼ Teelöffel Meersalz
¼ Teelöffel Ahornsirup (optional)
60 ml Olivenöl



1. Geben Sie alle Zutaten in die Schüssel einer Küchenmaschine und verarbeiten Sie sie, bis alles gut vermischt ist. Für ein dünnflüssigeres Dressing geben Sie 1 Esslöffel Wasser hinzu und mixen Sie alles noch einmal kurz.
2. Schmecken Sie das Dressing bei Bedarf mit einem Spritzer Zitronensaft oder ein bis zwei Prisen Salz ab.

TIPP AUS DER KÜCHE

Um Petersilie oder Koriandergrün schnell von den Stielen zu befreien, halten Sie ein sauberes, trockenes Bund Kräuter mit der Hand, in der Sie nicht das Messer halten, in einem Winkel von 45 Grad nach unten. Die Spitzen des Kräuterbundes sollten dabei das Schneidebrett berühren. Führen Sie ein Kochmesser mit kurzen Bewegungen an den Stielen entlang nach unten, um die Blätter von den Stielen zu trennen.

Verwenden Sie dieses Kräuterdressing, um Hähnchen, Eier, Gemüse, Fisch, Salate, Getreide und Bohnen aufzupeppen ... einfach ALLES!

Basilikum-Pistazien-Pesto

Ergibt etwa 150 g

20 g frische Basilikumblätter

75 g geschälte Pistazien

60 ml Olivenöl

1 Esslöffel frisch gepresster Zitronensaft

¼ Teelöffel Meersalz

¼ Teelöffel frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

1 Esslöffel Wasser (optional)

1. Geben Sie Basilikum, Pistazien, Olivenöl, Zitronensaft, Salz und Pfeffer in eine Küchenmaschine und verarbeiten Sie alles, bis die Zutaten gut vermischt sind.
2. Für ein dünnflüssigeres Pesto geben Sie das Wasser hinzu und mixen Sie alles nochmals kurz. Probieren Sie das Pesto und geben Sie bei Bedarf noch einen Spritzer Zitronensaft oder eine Prise Salz hinzu.

VARIANTEN

- Wenn Sie keine Pistazien haben, verwenden Sie andere Nüsse, wie Pinienkerne, Mandeln, Walnüsse oder Cashewkerne.
- Wenn Basilikum gerade keine Saison hat, verwenden Sie Petersilie.



Cashewcreme

Ergibt 345 g

130 g rohe Cashewkerne

240 ml Wasser

1 Teelöffel frisch gepresster Zitronen- oder Orangensaft

¼ Teelöffel Meersalz

⅛ Teelöffel frisch gemahlene Muskatnuss

1. Geben Sie alle Zutaten in einen Standmixer und mixen Sie sie etwa ein bis 2 Minuten, bis eine glatte, cremige Masse entsteht.

TIPPS AUS DER KÜCHE

Diese vielseitige Creme passt zu Suppen, Hafergerichten, Getreidebeilagen, Pasta oder geröstetem Obst.

Wenn Sie sich mehr Zitrusaroma ohne einen säuerlichen Geschmack wünschen, geben Sie 1 Teelöffel abgeriebene Zitronen- oder Orangenschale hinzu.



Hummus mit gerösteter Paprika

Ergibt 750 g

2 Dosen (à 400 g) Kichererbsen, abgespült

2 Esslöffel frisch gepresster Zitronensaft

½ Teelöffel Meersalz

90 g geröstete rote Paprikaschoten, grob gehackt

3 Esslöffel Olivenöl

1 Esslöffel Tahin (optional)

1 Knoblauchzehe, grob gehackt

2 Esslöffel Wasser

¼ Teelöffel Cayennepfeffer (optional)

1. Geben Sie alle Zutaten in eine Küchenmaschine und verarbeiten Sie sie zu einer glatten Masse. Für die gewünschte Konsistenz müssen Sie eventuell noch etwas Wasser oder Olivenöl hinzufügen.
2. Schmecken Sie den Hummus bei Bedarf mit einem Spritzer Zitronensaft oder ein bis zwei Prisen Salz ab. Geben Sie ihn in eine kleine Schüssel und garnieren Sie ihn mit einem Schuss Olivenöl.



TIPP AUS DER KÜCHE

Wenn der Hummus sofort serviert wird, hat er durch den Cayennepfeffer eine angenehme Schärfe. Nach dem Kühlen wird der Cayennepfeffer jedoch milder. Geben Sie daher eventuell noch einen Spritzer Zitronensaft und eine weitere Prise Cayennepfeffer hinzu, um den Hummus wieder etwas aufzupeppen.

Zum Einfrieren füllen Sie den Hummus in einen luftdichten Behälter und lassen Sie 1 cm Platz, damit er sich beim Gefrieren ausdehnen kann. Damit der Hummus beim Einfrieren nicht austrocknet, geben Sie 2 Teelöffel Olivenöl darüber, sodass sich eine schützende Schicht bildet. Stellen Sie den Hummus einen Tag vor dem Verzehr vom Gefrierschrank in den Kühlschrank, da er mehrere Stunden zum Auftauen benötigt. Rühren Sie den Hummus vor dem Servieren gut um. Probieren Sie den Hummus. Geben Sie bei Bedarf noch einen Spritzer Zitronensaft oder ein bis zwei Prisen Salz hinzu, damit der Hummus wieder richtig Geschmack bekommt.

Smoothie mit dreierlei Beeren

Ergibt etwa 750 ml

250 g Naturjoghurt

240 ml Wasser

60 ml frisch gepresster Orangensaft

200 g tiefgekühlte Erdbeeren

250 g tiefgekühlte Heidelbeeren

80 g tiefgekühlte Brombeeren

1 Esslöffel geschrotete Leinsamen (optional)

1 Teelöffel Ahornsirup (optional)



VARIANTEN

- Für eine milchfreie Variante verwenden Sie Kokosmilch anstelle von Joghurt.
- Wenn Sie mehr Kalorien benötigen, geben Sie 1 Esslöffel Kokosöl hinzu.
- Für mehr Protein geben Sie einen Messlöffel Proteinpulver Ihrer Wahl hinzu.
- Für einen frischen Minzgeschmack können Sie 5 g Minzblätter hinzugeben.
- Geben Sie ein bis zwei Handvoll Babyspinat hinzu. Sie werden ihn kaum sehen oder schmecken, haben damit aber bereits eine Portion Gemüse zu sich genommen. Geben Sie Blattgemüse nur zu der Portion des Smoothies, die Sie sofort trinken. Andernfalls kann es oxidieren und braun werden.

1. Geben Sie alle Zutaten in den Behälter eines Hochleistungsmixers.
2. Pürieren Sie alles zu einer glatten Masse. Übrig gebliebener Smoothie hält sich 2 bis 3 Tage im Kühlschrank oder bis zu einem Monat im Gefrierschrank.

Mini-Muffins mit Mandeln

Ergibt 24 Minimuffins

180 g gemahlene Mandeln

60 g Dinkelmehl

1 Esslöffel Backpulver

⅛ Teelöffel Meersalz

80 ml Ahornsirup

150 g zerdrückte Banane

60 ml Biomilch, Mandelmilch oder Reismilch

2 Bio-Eier

60 ml natives unraffiniertes Kokosöl, Mandelöl oder geschmacksneutrales natives Olivenöl extra

1½ Teelöffel Mandelextrakt

½ Teelöffel Vanilleextrakt



1. Heizen Sie den Backofen auf 180 °C vor. Fetten Sie die Mulden eines Minimuffinblechs großzügig mit Öl ein. Vermischen Sie gemahlene Mandeln, Dinkelmehl, Backpulver und Salz in einer Schüssel gründlich mit einem Schneebesen.
2. Verrühren Sie in einer separaten Schüssel Ahornsirup, zerdrückte Banane, Milch, Eier, Öl, Mandel- und Vanilleextrakt mit einem Schneebesen zu einer glatten Masse.
3. Geben Sie die flüssige Mischung zu den trockenen Zutaten und vermischen Sie alles gründlich mit einem Teigschaber. Verteilen Sie den Teig auf die Muffinmulden und füllen Sie diese jeweils zu etwa drei Vierteln.
4. Backen Sie die Muffins 13 bis 15 Minuten, bis sie bei leichtem Druck auf die Mitte zurückfedern. Lassen Sie die Muffins 15 Minuten auf einem Kuchengitter abkühlen. Fahren Sie dann vorsichtig mit einem Messer oder einer kleinen Winkelpalette am Rand der Muffins entlang, um sie zu lösen, bevor Sie sie aus der Form nehmen.

VARIANTEN

Für Ingwer-Zitronen-Muffins geben Sie 1 Teelöffel gemahlenen Ingwer zu den trockenen Zutaten. Lassen Sie die Extrakte weg und geben Sie stattdessen 3 Esslöffel fein gehackten, geschälten frischen Ingwer, 2 bis 3 Esslöffel abgeriebene Zitronenschale und 1 Esslöffel frisch gepressten Zitronensaft zu den flüssigen Zutaten.

Süßkartoffelschnitten

Ergibt etwa 16 Stück

Für den Boden:

65 g Haferflocken

¼ Teelöffel Salz

½ Teelöffel Zimt

30 g ungesalzene Pistazien

30 g Pekannüsse

30 g Teffmehl

½ Teelöffel abgeriebene Orangenschale

2 Esslöffel dunkler Ahornsirup der Güteklasse A

2 Esslöffel Olivenöl

TIPP AUS DER KÜCHE

Lassen Sie sich von der langen Zutatenliste nicht abschrecken – die Schnitten sind einfach zuzubereiten, und die Mühe lohnt sich! Außerdem können Sie sie in einem luftdichten Behälter 4 Tage im Kühlschrank aufbewahren. Gut verpackt können Sie die Schnitten 2 Monate einfrieren und bei Bedarf herausholen, wenn Sie einen Energieschub brauchen.

Für die Süßkartoffelschicht:

450 g orangefleischige Süßkartoffeln

3 Esslöffel dunkler Ahornsirup der Güteklasse A

½ Teelöffel abgeriebene Orangenschale

½ Teelöffel gemahlener Kardamom

½ Teelöffel gemahlener Ingwer

80 g Bio-Naturjoghurt

2 große Eier

Frisch geriebene Muskatnuss

1. Heizen Sie den Backofen auf 190 °C vor.
2. Stechen Sie die Süßkartoffeln rundherum mit einer Gabel ein und backen Sie sie etwa 35 bis 45 Minuten, bis sie sehr weich sind. Lassen Sie sie abkühlen.
3. Fetten Sie eine quadratische Backform (20 × 20 cm) leicht mit Öl ein.

4. Geben Sie Haferflocken, Salz, Zimt, Pistazien, Pekannüsse, Teffmehl und abgeriebene Orangenschale in eine Küchenmaschine mit eingesetztem Metallmesser. Zerkleinern Sie die Zutaten mit der Impulsfunktion, bis eine grob gemahlene Mischung entsteht. Geben Sie Ahornsirup und Olivenöl hinzu und verarbeiten Sie die Mischung mit der Impulsfunktion weiter, bis alle Zutaten gleichmäßig feucht sind, die Mischung aber noch krümelig ist.
5. Geben Sie die Mischung in die vorbereitete Backform und drücken Sie sie gleichmäßig und fest auf dem Boden an. Backen Sie den Boden 15 Minuten, bis er fest ist. Nehmen Sie die Backform aus dem Ofen, lassen Sie den Ofen aber eingeschaltet.
6. Schälen Sie inzwischen die Süßkartoffeln und zerdrücken Sie sie. Wiegen Sie 225 g der zerdrückten Süßkartoffeln ab und geben Sie sie in die Küchenmaschine. Geben Sie Ahornsirup, Orangenschale, Kardamom, Ingwer, Joghurt und Eier hinzu und pürieren Sie alles zu einer glatten Masse.
7. Gießen Sie die Mischung auf den Boden und streichen Sie die Oberfläche mit einem Teigschaber gleichmäßig glatt. Bestreuen Sie die Oberfläche mit Muskatnuss und backen Sie die Schnitten etwa 25 Minuten, bis die Füllung fest ist und sich leicht vom Rand der Form zu lösen beginnt.
8. Lassen Sie sie auf einem Kuchengitter vollständig abkühlen. Stellen Sie sie mindestens 2 Stunden in den Kühlschrank. Schneiden Sie sie in 16 Quadrate.



TIPPS ZUR AUFBEWAHRUNG VON LEBENSMITTELN

- Es lohnt sich, sich schon vor der Zubereitung Gedanken darüber zu machen, wie Sie Ihre Mahlzeiten anschließend aufbewahren möchten. Berücksichtigen Sie dabei auch die Größe Ihres Gefrierschranks, damit Sie am Ende nicht mehr Lebensmittel haben, als Sie darin unterbringen können!
- Legen Sie sich einen Vorrat an Brühen, gekochtem Getreide und fertigen Gerichten in praktischen Portionsgrößen im Gefrierschrank an. Alle Rezepte in diesem Kochbuch eignen sich gut zum Einfrieren.
- Beschriften Sie alle Behälter mit Datum, Inhalt und Menge. (Nein, Sie werden sich nicht daran erinnern!)
- Lassen Sie beim Einfrieren von Flüssigkeiten (Tees, Brühen, Suppen) oben 1,25–2,5 cm Platz, damit sich die Flüssigkeit beim Gefrieren ausdehnen kann.
- Wir empfehlen, Lebensmittel in Glasbehältern statt in Kunststoffbehältern aufzubewahren. Behälter aus Sicherheitsglas und Einmachgläser können in der Speisekammer, im Kühlschrank, im Gefrierschrank und im Backofen verwendet werden.
- Vertrauen Sie Ihren Sinnen. Wenn Lebensmittel unangenehm riechen oder nicht mehr gut aussehen, werfen Sie sie weg.

Im Allgemeinen halten sich die meisten gekochten Lebensmittel etwa 3 bis 5 Tage im Kühlschrank und etwa 3 Monate im Gefrierschrank.

TIPPS ZUM AUFTAUEN UND AUFWÄRMEN

- Um das Wachstum von Bakterien zu verhindern, tauen Sie gefrorene Lebensmittel im Kühlschrank oder in kaltem Wasser auf.
- Gefrorenes Fleisch und Geflügel sollte immer im Kühlschrank aufgetaut werden. Dies kann bis zu 48 Stunden dauern. Wenn Sie Fleisch in kaltem Wasser auftauen, wechseln Sie das Wasser alle 30 Minuten und achten Sie darauf, dass das Fleisch bzw. Geflügel vollständig mit kaltem Wasser bedeckt ist.
- Sie können das Auftauen beschleunigen, indem Sie warmes Wasser über einen gefrorenen Behälter laufen lassen, damit sich die Speisen daraus lösen. Geben Sie die gefrorenen Speisen anschließend in einen Topf und erwärmen Sie sie auf dem Herd. Dies funktioniert nur bei Aufbewahrungsbehältern ohne überstehenden Rand, beispielsweise Snapware-Behältern oder Suppenbehältern aus Pappe.
- Erwärmen Sie Speisen in einer Edelstahlpfanne oder einem Topf auf dem Herd oder geben Sie sie in eine ofenfeste Form und erwärmen Sie sie im Backofen oder Minibackofen.
- Wenn Sie Speisen in der Mikrowelle erwärmen, sollten Sie dafür keine Kunststoffbehälter verwenden. Verwenden Sie stattdessen Behälter aus Glas oder Keramik.

Entwickelt von:

Rebecca Katz, MS *Autorin, Gesundheits- und Ernährungspädagogin, Gründerin*

Jen Yasis, M.Ed *Köchin mit Schwerpunkt vollwertige Ernährung, Pädagogin, Grafikdesignerin, Gründerin*

© Healing Kitchens LLC 2024

www.healingkitchens.com • www.rebeccakatz.com



Healing Kitchens vermittelt Menschen, wie sie ernährungswissenschaftliche und kulinarische Erkenntnisse in alltagstaugliche Gerichte umsetzen können, um ein glücklicheres und gesünderes Leben zu führen.

Rezepte aus Rebecca Katz' Kochbüchern, mit freundlicher Genehmigung von Ten Speed Press, einem Imprint von Penguin Random House, nachgedruckt:

One Bite at a Time: Nourishing Recipes for Cancer Survivors and Their Friends.
Copyright © 2009 Rebecca Katz

The Cancer-Fighting Kitchen: Nourishing, Big-Flavor Recipes for Cancer Treatment and Recovery.
Copyright © 2009-2017 Rebecca Katz

Clean Soups: Simple, Nourishing Recipes for Health and Vitality.
Copyright © 2016 Rebecca Katz

The Longevity Kitchen: Satisfying Big-Flavor Recipes Featuring the Top 16 Age-Busting Power Foods.
Copyright © 2013 Rebecca Katz

The Healthy Mind Cookbook: Big Flavor Recipes to Enhance Brain Function, Mood, Memory, and Mental Clarity.
Copyright © 2015 Rebecca Katz

Fotografien von Leo Gong © 2009, 2013, 2017

Fotografien von Eva Kolenko © 2016

Fotografien von Maren Caruso © 2015



deciphera® a member of ONO PHARMA © 2026 Deciphera Pharmaceuticals, LLC. September 2026 DCPH-P03478