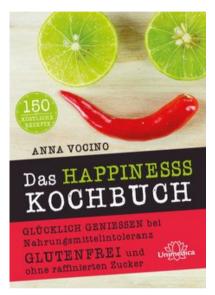
## Anna Vocino Das HAPPINESS Kochbuch

### Extrait du livre

Das HAPPINESS Kochbuch de Anna Vocino

Éditeur : Unimedica de Éditions Narayana



https://www.editions-narayana.fr/b22994

Sur notre <u>librairie en ligne</u> vous trouverez un grand choix de livres d'homéopathie en français, anglais et allemand.

Reproduction des extraits strictement interdite. Narayana Verlag GmbH, Blumenplatz 2, D-79400 Kandern, Allemagne Tel. +33 9 7044 6488

Email info@editions-narayana.fr https://www.editions-narayana.fr



### Inhalt

Meine Geschichte	1
Warum Sie auf Zucker und Getreide verzichten sollten	4
Unverzichtbares in Vorratskammer und Kühlschrank	. 7
Kapitel eins: Vorspeisen und Snacks	11
Kapitel zwei: Hauptgerichte	39
Kapitel drei: Suppen, Aufläufe und Rezepte für den Schongarer	111
Kapitel vier: Beilagen	141
Kapitel fünf: Soßen, Marinaden und Dressings	185
Kapitel sechs: Frühstück	201
Kapitel sieben: Desserts	223
Index	244
Über die Autorin	249
Bezugsquellen	249

### Meine Geschichte

Als 1999 meine Tochter Lucy geboren wurde, ging ich das allererste Mal zu einem "alternativen" Arzt. Das war ein Chiropraktiker, der mithilfe von Muskeltests herausfand, welche Lebensmittel mir Probleme bereiteten. Ich weiß, das hört sich verrückt an, aber er erklärte mir, mein Körper würde kein Gluten vertragen und ich sollte, wenn möglich, meiner Tochter keine billige, gekaufte Babynahrung geben. Ich hatte noch nie von Gluten gehört und dachte, er sei verrückt. Außerdem riet er mir, 60 Tage lang auf Zucker und Milchprodukte zu verzichten. Zum ersten Mal in meinem Leben wurden meine Allergien besser! Natürlich war meine erste Frage, als er mir sagte, ich solle komplett auf Gluten, Milchprodukte und Zucker verzichten: "Und was soll ich dann überhaupt noch essen?" Zwar waren die Methoden dieses Arztes vielleicht nicht ganz üblich, aber zumindest dachte ich zum ersten Mal darüber nach, dass das Essen, das ich zu mir nehme, einen Einfluss auf meine Gesundheit haben könnte.

Ich spule zwei Jahre vor: Ich lebte in Los Angeles, wo man Muskeltests und alternative Ärzte an jeder Straßenecke direkt neben Nagelsalons findet. Eines Tages rief mich meine Mutter an. Ihr Leben lang litt sie schon unter Depressionen, Hautausschlägen und Blutarmut, und neuerdings bekam



sie regelmäßig Bluttransfusionen. weil sie selbst nicht ausreichend Blut produzieren konnte. Und in jenem Telefonat erzählte sie mir. man hätte herausgefunden, dass all diese Probleme auf eine Autoimmunerkrankung namens Zöliakie zurückzuführen seien. Weiterhin erklärte sie mir: "Das ist vererbbar. Du musst dich unbedingt testen lassen." Es war mir nie in den Sinn gekommen, dass ich das Gleiche haben könnte. Ich war doch gesund und strotzte vor Energie wie jeder mit 28 Jahren, oder etwa nicht? Wie sich herausstellte, hatte ich Zöliakie, und erst als ich mich vollkommen glutenfrei ernährte, besserten sich einige meiner chronischen Beschwerden. Das waren Beschwerden, die ich einfach als Teil des Lebens angesehen hatte:

Allergien, Asthma, Bauchschmerzen, Blähungen, Durchfall ... lauter spaßige Sachen, STIMMT'S???

Ich war begeistert, als ich in so jungen Jahren erfuhr, dass ich verhindern konnte, mein Leben lang Beschwerden zu haben und chronisch krank zu sein, indem ich einfach nur auf Gluten verzichtete. Doch auf der anderen Seite war ich auch traurig, dass ich nicht mehr wie die anderen Menschen "Leckereien" genießen konnte ...

Plätzchen, Kuchen, Pasta, Bagels, Pizza ... Also wollte ich unbedingt glutenfreie Varianten all meiner Lieblingsspeisen finden. Mit diesem Hintergedanken begann ich einen glutenfreien Rezept-Blog: Wir machen Donuts und Lasagne, denen niemand anmerkt, dass sie glutenfrei sind! Hört sich nach einer fabelhaften Idee an, oder?

Obwohl ich mir größte Mühe gab, nahm ich immer weiter an Gewicht zu. Einer der Vorteile der Zöliakie war gewesen, dass ich nie richtig viel Essen verdaut hatte, sodass ich im Grunde essen konnte, was ich wollte, und immer noch Größe 34 hatte. Aber die Nachteile überwogen die Vorteile bei Weitem. Sobald mein Körper anfing, Essen und Nahrungsmittel aufzunehmen, nahm ich an Gewicht zu. Und nahm zu und zu und zu. Mir kam es vor. als hätte ich immer 15 Pfund zu viel auf den Rippen, und ich fühlte mich in meiner eigenen Haut nicht mehr wohl. Ich probierte es mit Weight Watchers, aber nach zwei Tagen hatte ich so großen Hunger, dass ich aufgab. Ich machte so gut wie jeden Diätwahnsinn mit – die Master-Cleanse-Diät, die Kohlsuppendiät, die Zone-Diät, South-Beach-Diät ... Ich habe sogar die Atkins-Diät ausprobiert, aber nach drei Tagen abgebrochen, weil ich einfach nicht all das Fleisch und den Speck herunterkriegen konnte (bäh, allein schon, wenn ich Atkins höre, möchte ich ganz viel Gemüse essen).

Ich dachte, ich müsste mir einfach nur immer das neueste Diätbuch kaufen, etwas mehr Sport machen, etwas mehr hungern und würde dann irgendwann schon an Gewicht verlieren. Ich nahm allerdings nur drei oder fünf Pfund ab und gab dann auf, weil ich einfach nicht die Willensstärke besaß, irgendetwas durchzuhalten. Also fing ich wieder an, mein Lieblingsessen zu kochen. Die Fotos davon postete ich in meinem Blog, veröffentlichte darin aber niemals ein Foto von mir selbst.

Doch dann bat mich im April 2012 Vinnie Tortorich, sein unveröffentlichtes Buch "Fitness Confidential" zu lesen. Ich war fasziniert von seinen irrsinnig komischen Geschichten und den bewegenden Erfahrungen, die er im Leben gemacht hatte. Merkwürdig fand ich allerdings, dass er schrieb, man solle keinen Zucker und kein Getreide zu sich nehmen. Ich fand das übertrieben, auch wenn ich irgendwo im Hinterstübchen schon wusste, dass es funktionieren würde. Sechs Monate lang versuchte ich eher halbherzig. auf Zucker und Getreide zu verzichten, doch am 6. November 2012 tat ich es dann wirklich. Es dauerte fast ein Jahr, bis diese Ernährungsweise keine vorübergehende Diät mehr, sondern mein Lebensstil und für mich wie selbstverständlich geworden war. Jetzt fällt es mir sehr leicht, auf Zucker und Getreide zu verzichten. Ich vermisse beides kaum, und wenn ich eine Leckerei genießen möchte, achte ich darauf, nur meine selbst gemachten Köstlichkeiten mit hochwertigen Zutaten zu naschen. Meine Geschmacksknospen sind jetzt hellwach und zu neuem Leben erwacht. Und was es körperlich für mich gebracht hat, auf Gluten zu verzichten, kann ich hier gar nicht alles aufzählen.

Ich habe begriffen, wie wichtig es ist, gesundes, vollwertiges Essen zu sich zu nehmen, ohne dafür den ganzen Tag in der Küche stehen zu müssen. Ich bin eine berufstätige Mutter, die auch noch gerne ein gesellschaftliches Leben hat. Darum brauche ich Rezepte, die für die ganze Familie geeignet, aber leicht zu machen sind. Außerdem müssen die Gerichte auch noch als Reste gut schmecken, denn wer hat schon die Zeit, für jede einzelne Mahlzeit neu zu kochen? Ich habe diese Rezepte in den vergangenen zwei Jahren kreiert und mehrfach getestet. Alle Rezepte dieses Kochbuchs kommen direkt aus meiner Küche zu Ihnen und es sind die gleichen Gerichte, die ich täglich koche, um abzunehmen, mich gesund zu fühlen und vor allem, um mich glücklich zu essen.

Nachdem ich 2014 und 2015 jeden bekannten Labortest gemacht habe, der für Menschen mit Zöliakie empfohlen wird, wurde herausgefunden, dass bei mir auch Milchprodukte, Eier und Sesam zu einer Autoimmunreaktion führen. Darum bastele ich noch an der für mich perfekten Ernährung, nachdem ich diese Rezepte niedergeschrieben habe. Manche Menschen vertragen Milchprodukte, andere nicht (für mich gilt momentan: keine Milchprodukte), und viele dieser Rezepte können an eine milchproduktfreie Ernährung angepasst werden. Mein nächstes Buch wird zucker-, getreide- und milchproduktfreie Rezepte enthalten, für all diejenigen, die begriffen haben, wie gesund eine zucker- und getreidefreie Ernährung ist, aber dass unser Körper uns manchmal sagt, dass wir noch einen Schritt weitergehen müssen, um uns richtig wohlzufühlen. Falls Sie bereits auf Zucker und Getreide verzichten, aber dennoch an einer Autoimmun- oder hormonell bedingten Erkrankung leiden, rate ich Ihnen dringend dazu, sich Ihre Ernährung noch genauer anzuschauen. Mehr über unseren Körper zu erfahren, bevor wir krank werden, ist die ganze Selbsterforschung wert. Und wenn ich dazu mit ein paar köstlichen Rezepten beitragen kann, dann können wir uns alle gemeinsam glücklich essen!

Alles Liebe, Ihre Anna

# Warum Sie auf Zucker und Getreide verzichten sollten

Es gibt Millionen wissenschaftlicher Bücher, in denen von klugen Menschen erklärt wird, welchen Schaden wir uns seit Jahren durch den Konsum von Lebensmitteln mit verarbeitetem Zucker, Getreide und Gluten zufügen. Sie sollten welche davon lesen, um Ihre Ernährung mit anderen Augen zu sehen, und anschließend mithilfe dieses Kochbuchs Ihre neue Ernährungsweise umsetzen.

Was Sie von diesem Buch erwarten können: Ich werde Ihnen zeigen, wie Sie Ihre Küche ausmisten, den Vorratsschrank neu auffüllen und all die Gerichte einkaufen, planen und kochen, mit denen Sie Zucker oder Getreide KEIN STÜCK vermissen werden. In diesem Buch finden Sie auch jede Menge Rezepte für gemüselastige und proteinreiche Gerichte, für die toll schmeckende Fette verwendet werden, damit Sie ganz sicher sein können, dass Sie gut essen und auch satt werden. Experimentieren Sie ruhig mit den Rezepten, tauschen Sie die Proteine aus, nehmen Sie alle Zutaten, die Sie gern mögen, und haben Sie einfach Spaß in der Küche. Wenn Ihnen gerade die Zwiebeln ausgegangen sind, nehmen Sie stattdessen Knoblauch, und umgekehrt. Und bitte schreiben Sie mir eine E-Mail und erzählen Sie mir von Ihren Erfolgen. Dieses Buch soll als Anregung dienen, damit Sie mit Spaß und Kreativität nahrhafte Gerichte für sich und Ihre Familie zaubern.

Was dieses Buch NICHT ist: Dieses Buch ist kein Diätbuch. Sie werden nicht lernen, auf die Portionsgrößen zu achten oder Kalorien zu zählen. Das Einzige, was hier zählt, ist Ihr Glücksgefühl, wenn Sie die richtigen Nahrungsmittel zu sich nehmen. Ich vertraue darauf, dass Sie erwachsen genug sind, um zu spüren, ob Sie Hunger haben, und umgekehrt, zu wissen, wann Sie satt sind. Wenn Sie keinen Zucker und kein Getreide zu sich nehmen. müssen Sie nichts zählen oder abmessen, sondern nur merken, ob Sie Hunger haben - und auch nur dann essen; anschließend müssen Sie nur noch spüren, wann Sie satt sind, und zu essen aufhören. Für manche Menschen ist es tatsächlich etwas revolutionär Neues, auf den eigenen Hungerinstinkt zu hören. Ich verspreche Ihnen, wenn Sie erst einmal den ganzen verarbeiteten Mist von Ihrer Einkaufsliste gestrichen haben und stattdessen gesunde Fette und richtige Nahrungsmittel zu sich nehmen, werden Sie sich wie ein ganz neuer Mensch fühlen. Wenn man nicht nur das, was man isst, sondern auch seinen eigenen Körper kontrollieren kann, ist das eins der schönsten Gefühle überhaupt!

### GEBACKENES KABELJAUFILET MIT MANDELKRUSTE

(ergibt 2-4 Portionen)

4 EL Butter
1 Schalotte, gehackt
1 TL Knoblauch, gehackt
1 TL Schnittlauch, gehackt
115 g Mandelmehl
2 EL Mayonnaise
1 Eiweiß
1 TL Zitronenschale, gehackt
450 g Kabeljaufilet
Salz und Pfeffer zum Würzen

Ofen auf 160 °C vorheizen.

In einer Pfanne die Butter bei mittlerer Temperatur erhitzen, bis sie Bläschen wirft. Schalotte rund 3 Minuten sautieren, bis sie leicht bräunlich ist. Knoblauch und Schnittlauch hinzugeben und eine Minute weiter sautieren. Mandelmehl hinzugeben. Umrühren und 3–4 Minuten kochen. Vom Herd nehmen, in eine flache Schüssel füllen und abkühlen lassen.

In einer kleinen Schüssel Mayonnaise, Eiweiß und Zitronenschale miteinander vermengen. Kabeljaufilets gründlich mit Küchenpapier trocken tupfen. Anschließend mit Salz und Pfeffer würzen. Mit einem Backpinsel die Mayonnaisemischung auf die Kabeljaufilets streichen.

Filets in die Mandelmehlmischung drücken und gleichmäßig damit bedecken. Filets auf einem geölten Grillrost über einem Backblech legen.

20-25 Minuten backen, bis die Filets durchgegart sind.





### FLAMENQUINES (SCHINKEN-FLEISCHRÖLLCHEN)

(ergibt 4 Portionen)

Wer kommt schon auf die Idee, eine Art Schweinefleisch mit einer anderen Art Schweinefleisch zu umwickeln, das Ganze zu panieren, zu frittieren und zu essen? Ich.

450 g etwa 1 cm dickes Lendenkotelett, vom Schwein
(etwa 5 Koteletts), ohne Knochen
Salz
Pfeffer, frisch gemahlen
dünne Scheiben Prosciutto-Schinken
2 Eier
1 EL Vollmilch
140 g Mandelmehl
Olivenöl zum Braten
Mayonnaise zum Servieren

Übermäßiges Fett von den Schweinekoteletts abtrennen. Jeweils ein Schweinekotelett zwischen Frischhaltefolie zu einem dünnen Schnitzel klopfen (circa 1/2 cm dick). Schnitzel auf die Arbeitsfläche legen, von einer Seite salzen und von beiden Seiten leicht mit Pfeffer würzen. Jedes Schnitzel mit einer Scheibe Prosciutto belegen und der Länge nach zusammenrollen.

In einer flachen Schüssel die Eier mit der Milch verquirlen. Die Schweineröllchen mit leichtem Druck zuerst in die Ei-Mischung und anschließend in das Mandelmehl tunken. Bis zum Braten auf einem Teller liegen lassen.

In eine gusseiserne Pfanne 1/2 cm hoch Olivenöl füllen und erhitzen, bis es schimmert. Temperatur des Öls testen, indem Sie ein wenig Mandelmehl in die Pfanne geben. Wenn das Mandelmehl schnell gebraten ist, ohne zu verbrennen, hat das Öl die richtige Temperatur. Schweineröllchen hineingeben und bei mittlerer Temperatur rund 5–8 Minuten unter häufigem Wenden braten, bis ein Fleischthermometer in der Mitte der Röllchen eine Temperatur von 70 °C anzeigt. Schweineröllchen auf Papiertücher legen und in der Mitte quer durchschneiden. Noch heiß mit einem Klecks Mayonnaise servieren.

#### MANDELMUS-TÖRTCHEN

(ergibt 6 Stück)

80 ml Kokosnussöl, geschmolzen 160 ml Mandelmus 1 TL Vanilleextrakt 55 g dunkle Schokolade mit 85 % Kakaoanteil (optional)

Alle Zutaten mit Ausnahme der Schokolade verquirlen. Muffinförmchen zur Hälfte mit Teig füllen, bis der Teig aufgebraucht ist. Zum Aushärten mindestens 2 Stunden in den Kühlschrank stellen, dann aus den Muffinförmchen herausholen. Bis zum Verzehr im Kühlschrank aufbewahren, damit die Mandelmus-Törtchen ihre Form behalten.

Schokolade im Wasserbad oder in der Mikrowelle schmelzen. Schokolade in einen kleinen Gefrierbeutel gießen, dabei darauf achten, dass sich die Schokolade in einer Ecke am unteren Ende des Beutels befindet. Ecke mit einer Schere abschneiden und Schokolade über die Mandelmus-Törtchen träufeln. Törtchen wieder in den Kühlschrank stellen, damit die Schokolade hart wird.



### Index

A Apfel Würzige Apfel-Muffins 220	Brokkoli Brokkoli-Dip 29 Brokkoli mit cremiger Zitronen-
Artischocken Hähnchen mit Artischocke, Spinat und Kirschtomaten 89 Mimis Curry-Reis-Salat 173 Aubergine Gestapeltes Grillgemüse 183	soße 144 Brokkoli mit Speck 143 Geröstetes Frühlingsgemüse 145 Nonnis Brokkolini 146 Zitronen-Brokkoli-Huhn 90
Auberginen Auberginen-Parmesan Auflauf 125 Avocado	Chia-Samen Schoko-Kokosnuss-Chiapud- ding 236
Spinatsalat mit Avocado und Lachs 179 Super Guac 12  B Beeren	D Datteln Datteln im Speckmantel 31 Dressing Balsamicodressing 187
Beeren-Clafouti 227 Cheesecake-Tarte 228 Erdbeer-Eis mit Schokochips 243 Kakao-Smoothie 209 Sautierte Beeren mit     Minz-Schlagsahne 226 Vinnies Energy-Shake 212 Blumenkohl Blumenkohlkroketten 170 Geröstete Linsen- und Blumenkohlsuppe 130 Ingwer-Koriander-Blumenkohl-Reis 167 Low-Carb-Vichyssoise 132 Mimis Curry-Reis-Salat 173 Pizzaboden aus Blumenkohl 43 Shepherd's Pie mit Blumenkohlpüree 68 Zitronen-Oregano-Zucchinipasta mit Blumenkohl 147	Eier Coddled Egg à la Minnie 202 Eier-Cupcakes mit Prosciutto und Spinat 206 Guten-Morgen-Rührei 205 Rührei mit Räucherlachs 204 Russische Eier mit griechischem Joghurt 26 Erbsen Jackies Erbsensuppe 129  F Fisch Gebackenes Kabeljaufilet mit Mandelkruste 50 Koriander-Lachs in Pistazien- kruste 47 Lachs mit Zitronen-Dijon- Basilikum-Soße 49 Thunfischsteak in Sesam-

G Russische Eier mit griechischem Joghurt 26 Gewürzmischungen Zaziki-Dip 19 Garam Masala 194 Selbst gemachte Taco-K Würzmischung 196 Kabeljau Grüne Bohnen Gebackenes Kabeljaufilet mit Grüne Bohnen mit karamellisier-Mandelkruste 50 ten Schalotten 161 Kakao Wildpilzauflauf mit grünen Boh-Kakao-Smoothie 209 nen 162 Schoko-Kokosnuss-Chiapud-Grünkohl ding 236 Albondigas in Kohlsuppe 136 Käse Danieles Grünkohl-Piña Auberginen-Parmesan-Auf-Colada 213 lauf 125 Grünkohlchips 25 Cheesecake-Tarte 228 Rot- und Grünkohlsalat 165 Datteln im Speckmantel 31 Gurke Gerösteter Spargel mit Manchego Zaziki-Dip 19 und Pinienkernen 156 H Hähnchen-Käse-Dip 32 Käseball 37 Huhn Käsechips 18 Brathähnchensalat 97 Käseplätzchen/Käsestangen 24 Chicken Tikka Masala 92 Käsesoufflé 175 Hähnchenbrust Milanese im Mit Käse gefüllte Mini-Papri-Mandelmantel 84 Hähnchen Dijon 91 ka 27 Quesadilla-Auflauf 115 Hähnchen-Käse-Dip 32 Selbst gemachter Ricotta-Kä-Hähnchen mit Artischocke, Spise 195 nat und Kirschtomaten 89 Überbackene Hähnchenbrust 85 Hühner-Salbei-Suppe 133 Mit Hühnchen gefüllter Eichel-Wassermelonensalat mit gegrillkürbis auf marokkanische tem Halloumi 180 Zucchini-Gratin 124 Art 99 Zucchini-Käseauflauf mit Bécha-Selbst gemachte Hühnerbrümelsoße 150 he 135 Kohl Supereinfaches Brathähnchen 82 Thai-Basilikumhähnchen mit Ge-Rot- und Grünkohlsalat 165 Kokosnuss müse à la Tarq 96 Torris frittierte Hähnchenkeu-Geräucherter Lachs mit Kokosmehl-Blinv 14 len 86 Kokosnuss-Ingwer-Mangold 174 Überbackene Hähnchenbrust 85 Orangen-Kokosnuss-PopOver-Zitronen-Brokkoli-Huhn 90 Küchlein 218 Zitronige Hähnchenschenkel 95 Schoko-Kokosnuss-Chiapudding 236 Joghurt Shrimps in Kokosnusskruste 54 Linsenburger mit pikantem grie-Kürbis chischem Joghurt 108 Kürbis-Walnuss-Cookies 240

Mit Hühnchen gefüllter Eichelkürbis auf marokkanische Art. 99 Paleo-Kürbiskuchen 234 Risotto aus geröstetem Butternusskürbis 168 L Lachs

Geräucherter Lachs mit Kokosmehl-Blinv 14 Koriander-Lachs in Pistazienkruste 47 Lachs mit Zitronen-Dijon-Basilikum-Soße 49 Rührei mit Räucherlachs 204 Spinatsalat mit Avocado und

Lamm

Gebratene Kräuter-Lammkoteletts 81

Lachs 179

Lauch

Rinderfilet in Lauch-Senf-Kruste 56

Rosenkohl-Lauch-Auflauf 158 Linsen

Geröstete Linsen- und Blumenkohlsuppe 130

Linsenburger mit pikantem griechischem Joghurt 108

#### W

Mandelmehl

Einfaches, getreidefreies **Brot 176** 

Gebackenes Kabeljaufilet mit Mandelkruste 50

Hähnchenbrust Milanese im Mandelmantel 84

Pitachips aus Mandelmehl 20 Sautierte Pfirsiche mit Zimt-Mandel-Cookie-Crumble 233

Zitronenkuchen 230

Zwiebelringe in Mandelmehlkrus-

te 159 Mandelmus

Mandelmus-Törtchen 224

Mango

Mangosalsa 33

Mangold

Kokosnuss-Ingwer-Mangold 174

#### M

Niisse

Andreas getreidefreies Müsli 214 Gebackenes Kabeljaufilet mit Mandelkruste 50 Gerösteter Spargel mit Manchego und Pinienkernen 156 Koriander-Lachs in Pistazienkruste 47

Kürbis-Walnuss-Cookies 240 Selbst gemachtes Pesto 193 Tapenade aus Kalamata-Oliven 23

#### 0

Okra.

Frittierte Okra 160 Oliven

Tapenade aus Kalamata-Oliven 23

Pak Choi

Pfeffriger Ingwer-Pak Choi 164 Paprika

Geröstetes Frühlingsgemüse 145 Gestapeltes Grillgemüse 183 Hummus mit roter Paprika 35 Mit Käse gefüllte Mini-Paprika 27

Mit Putenhack gefüllte grüne Paprikaschoten auf italienische Art 106

Pfeffriger Ingwer-Pak Choi 164 Pesto

Selbst gemachtes Pesto 193 Würzige Zucchinipasta mit Pesto 149

Pfirsiche

Pfirsiche im Prosciutto-Mantel 17 Sautierte Pfirsiche mit Zimt-Mandel-Cookie-Crumble 233

Pilze	Brokkoli mit cremiger Zitronen-
Cremige Spargel-Pilz-Suppe mit	soße 144
Zwiebeln 140	Cremige Spargel-Pilz-Suppe mit
Einfacher Rindfleisch-Champig-	Zwiebeln 140
non-Eintopf 139	Erdbeer-Eis mit Schokochips 243
Gestapeltes Grillgemüse 183	Orangen-Kokosnuss-PopOver-
Mit Wurst gefüllte Pilze 21	Küchlein 218
Wildpilzauflauf mit grünen Boh-	Paleo-Kürbiskuchen 234
nen 162	Sautierte Beeren mit
Prosciutto	Minz-Schlagsahne 226
Eier-Cupcakes mit Prosciutto und	Schoko-Kokosnuss-Chiapud-
Spinat 206	ding 236
Pfirsiche im Prosciutto-Mantel 17	Überbackener Rahmspinat 155
Pute	Vanille-Pannacotta 239
Einfache Putenburger 102	Zitroniger Spinat 153
Mit Putenhack gefüllte grüne Pa-	Schokolade
prikaschoten auf italienische	Erdbeer-Eis mit Schokochips 243
Art 106	Kakao-Smoothie 209
Pittsburgher Puten-Chili 112	Mexikanischer Schokopud-
Puteneintopf mit Knödeln auf	ding 241
Südstaatenart 104	Schoko-Kokosnuss-Chiapud-
Putenhackbraten 103	ding 236
Quesadilla-Auflauf 115	Schweinefleisch
Raffinierte Putenburger 100	Asiatischer Schweinelendenbra-
R	ten 79
Rindfleisch	Barbecue Pulled Pork 122
	Carnitas 80
Albondigas in Kohlsuppe 136	Flamenquines 75
Bürgermeisterstück aus dem	Grünes Chili mit Schweine-
Schongarer 116	fleisch 123
Einfacher Rindfleisch-Champig-	Orangen-Ingwer-Schweinekote-
non-Eintopf 139	letts 76
Machaca 64	Scaloppine vom Schwein 77
Rinderbrust aus dem Schonga-	Schweinefilet-Medaillons 73
rer 118	Schweinerippchen ohne Kno-
Schmorbraten aus dem Schonga-	chen 78
rer 117	Shepherd's Pie mit Blumenkohl-
Shepherd's Pie mit Blumenkohl-	püree 68
püree 68	Superzarte Barbecue-Ripp-
Zucchinispaghetti mit Bolognese-	chen 121
soße 70	Würzige Schweinekoteletts 72
Rosenkohl	Shrimps
Rosenkohl-Lauch-Auflauf 158	Asiatisch marinierte
Rosenkohlsalat 157	Shrimp-Spieße 53
<b>~</b>	Shrimps in Kokosnusskruste 54
<b>S</b>	Soßen
Sahne	Barbecuesoße 188
Beeren-Clafouti 227	Béchamelsoße 186

Chimichurrisoße 197 Pittsburgher Puten-Chili 112 Grüne Salsa 200 Selbstgemachte Marinara-So-Selbst gemachte Marinara-Soße 190 ße 190 Selbst gemachte Pizzasoße 191 Selbst gemachte Mayo 198 Tomatillos Selbst gemachte Pizzasoße 191 Grüne Salsa, 200 Selbst gemachtes Pesto 193 V Spargel Vanille Cremige Spargel-Pilz-Suppe mit Vanille-Pannacotta 239 Zwiebeln 140 Gerösteter Spargel mit Manchego und Pinienkernen 156 Wurst Speck Mit Wurst gefüllte Pilze 21 Brokkoli mit Speck 143 Zucchini-Gratin mit Wurst 126 Datteln im Speckmantel 31 PopOver mit Speck und Gruy-Z ère 219 Zitrone Spinat Brokkoli mit cremiger Zitronen-Eier-Cupcakes mit Prosciutto und soße 144 Spinat 206 Lachs mit Zitronen-Dijon-Basili-Hähnchen mit Artischocke, Spikum-Soße 49 nat und Kirschtomaten 89 Zitronen-Brokkoli-Huhn 90 Sirloin-Steak mit Spinatsalat 67 Zitronenkuchen 230 Spinatsalat mit Avocado und Zitronen-Oregano-Zucchinipasta Lachs 179 mit Blumenkohl 147 Überbackener Rahmspinat 155 Zitronige Hähnchenschenkel 95 Zitroniger Spinat 153 Zitroniger Spinat 153 Steak Zucchini Chili-Limetten-Rindersteak 55 Gebratene Dijon-Zucchini 152 Griechisches Flankensteak 62 Gestapeltes Grillgemüse 183 Kronfleisch-Spieße 60 Würzige Zucchinipasta mit Pes-Rib-Eye-Steak aus der Pfanne 59 to 149 Sirloin-Steak mit Spinatsalat 67 Zitronen-Oregano-Zucchinipasta Süßkartoffel mit Blumenkohl 147 Rosmarin-Süßkartoffel-Ha-Zucchini-Gratin 124 schee 181 Zucchini-Gratin mit Wurst 126 Zucchini-Käseauflauf mit Bécha-T melsoße 150 Thunfisch Zucchinispaghetti mit Bolognese-Thunfischsteak in Sesamkrussoße 70 te 46 Zwiebel Tomaten Cremige Spargel-Pilz-Suppe mit Gestapeltes Grillgemüse 183 Zwiebeln 140 Hähnchen mit Artischocke, Spi-Zwiebeln in Limettensaft 199 nat und Kirschtomaten 89 Zwiebelringe in Herzhafter Tomateneintopf 128 Mandelmehlkruste 159 Mangosalsa 33



### Über die Autorin

Anna Vocino ist Schauspielerin, Comedian, Profi-Sprecherin und Podcasterin. Sie hat bei zahlreichen Fernsehshows, Filmen, Werbungen und Videospielen mitgewirkt – ein toller Hauptberuf, der eine wunderbare Ergänzung zu ihrer wahren Leidenschaft ist: dem Kochen und Foodblogging. 2002 wurde bei Anna Zöliakie diagnostiziert, weshalb sie es sich zur Mission gemacht hat, einfach nachzukochende, köstliche, gluten-, getreideund zuckerfreie Varianten ihrer liebsten Wohlfühlessen zu kreieren. Anna lebt mit ihrem Mann, ihrer Tochter und ihrem kleinen Hund in Los Angeles.

### Bezugsquellen

Die meisten der im Buch erwähnten Produkte wie Chia-Samen, Kokosmilch, Tahini oder verschiedene Gewürze sind in gängigen Naturkostläden erhältlich. Sie können sie auch direkt über unseren Online-Shop www.unimedica.de in der Kategorie "Gesunde Ernährung" erhalten. Dort finden Sie ein großes Sortiment an Naturkostprodukten, u.a. auch seltene Produkte wie Sacha inchi.

Auch die für die Rezepte notwendigen Küchengeräte sowie Bio-Proteinpulver und viele Superfoods sind dort erhältlich.



Anna Vocino
Das HAPPINESS Kochbuch

Glücklich genießen bei Nahrungsmittelintoleranz Glutenfrei und ohne raffinierten Zucker

264 pages, relié sera disponible en 2018



Plus de livres sur homéopathie, les médecines naturelles et un style de vie plus sain <u>www.editions-narayana.fr</u>