



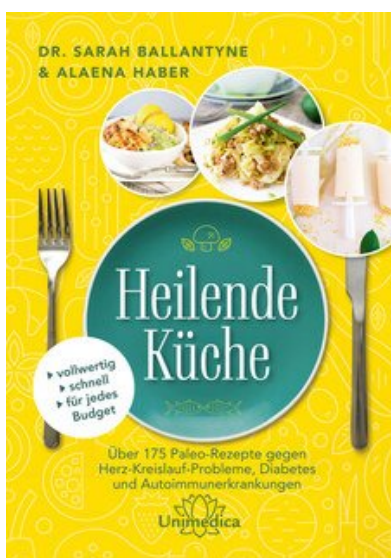
Ballantyne S./ Haber A. Heilende Küche

Reading excerpt

[Heilende Küche](#)

of [Ballantyne S./ Haber A.](#)

Publisher: Unimedica of Narayana Verlag



<https://www.narayana-verlag.com/b25534>

In the [Narayana webshop](#) you can find all english books on homeopathy, alternative medicine and a healthy life.

Copyright:

Â Narayana Verlag GmbH, Blumenplatz 2, D-79400 Kandern, Germany

Tel. +49 7626 9749 700

Email info@narayana-verlag.com

<https://www.narayana-verlag.com>

[Narayana Verlag](#) is a publishing company for books on homeopathy, alternative medicine and a healthy life. We publish books of top-class and innovative authors like [Rosina Sonnenschmidt](#), [Rajan Sankaran](#), [George Vitthoulkas](#), [Douglas M. Borland](#), [Jan Scholten](#), [Frans Kusse](#), [Massimo Mangialavori](#), [Kate Birch](#), [Vaikunthanath Das Kaviraj](#), [Sandra Perko](#), [Ulrich Welte](#), [Patricia Le Roux](#), [Samuel Hahnemann](#), [Mohinder Singh Jus](#), [Dinesh Chauhan](#).

[Narayana Verlag](#) organises [Homeopathy Seminars](#). Worldwide known speakers like [Rosina Sonnenschmidt](#), [Massimo Mangialavori](#), [Jan Scholten](#), [Rajan Sankaran](#) & [Louis Klein](#) inspire up to 300 participants.



Inhaltsverzeichnis

Alaenas Geschichte | xvi

Sarahs Geschichte | xviii

Einleitung | 2

KAPITEL 1

Was ist gesunde Ernährung? | 5

Das Problem mit den US-Ernährungsrichtlinien | 8

Eine bessere Art zu essen | 10

Ist das die Steinzeit-Ernährung? | 11

Grundlegendes über Nährstoffe | 13

Funktionelle Lebensmittel | 19

Die dunkle Seite der Lebensmittel | 23

Das Gute gegen das Schlechte abwägen | 25

KAPITEL 2

Heilung durch Nahrung | 29

Wie können Lebensmittel Entzündungen reduzieren? | 31

Eliminierung und Wiedereinführung | 34

Weitere wichtige Faktoren | 35

KAPITEL 3

Die richtige Ernährung | 39

- Die Lebensmittelgruppen der heilenden Küche | 42
 - Erlaubte Lebensmittel | 44
 - Nicht erlaubte Lebensmittel | 45
 - Lebensmittelqualität | 46
 - Einkaufen | 47
 - Essen mit kleinem Budget | 50
 - Zurück in die Küche | 51
 - Unterwegs essen | 52
- Verwandeln Sie Ihre Küche in eine heilende Küche | 54
 - Zutaten austauschen | 56
- Kräuter, Gewürze und Gewürzmischungen | 58
 - Reste neu erfinden | 59
- Multitasking in der Küche | 60
 - Batch Cooking | 61
- Ran ans Kochen (und Heilen)! | 63

KAPITEL 4

Essenspläne und mehr! | 65

- Allgemeiner Essensplan Nr. 1 | 68
- Allgemeiner Essensplan Nr. 2 | 70
- Allgemeiner Essensplan Nr. 3 | 72
- Allgemeiner Essensplan Nr. 4 | 74
- One-Pot-Essensplan für Leute, die nicht gerne abwaschen | 76
- 5-Zutaten-oder-weniger-Essensplan für Leute, die es etwas einfacher mögen | 78
- 20-Minuten-oder-weniger-Essensplan für Leute, die keine Kochfans sind | 80
- On-the-go-Essensplan für Vielbeschäftigte | 82
- Familienfavoriten - auch für Kinder! | 84
- Essensreste neu erfunden: für Leute, die Abwechslung mögen | 86
 - Batch Cooking Essensplan Nr. 1 | 88
 - Batch Cooking Essensplan Nr. 2 | 91

KAPITEL 5 | 95

Basisgerichte

Worcestersauce | 96

Knoblauchsauce | 96

Karamellierte Zwiebeln | 97

Gerösteter Knoblauch | 97

Knochenbrühe | 98

Griechisches Dressing | 100

Honig-Balsamico-Dressing | 100

Erdbeer-Limetten-Dressing | 100

Caesar Dressing | 100

Knoblauch-Dill-Ranch-Dressing | 102

Einfacher Beilagensalat | 102

Avocado-Mayonnaise | 103

Süße Marinara-Sauce | 104

Köstliche Bolognese | 104

Tzatziki | 105

Schnelles Pesto | 106

Mango-Guacamole | 106

Koriander-Chimichurri | 106

Würzige Carolina-Barbecuesauce | 108

Blumenkohl-Sauce | 109

Dünner Pizzaboden | 110

Kochbananen-Wraps | 111

Gewürzmischungen | 112



100 Erdbeer-Limetten-Dressing



103 Avocado-Mayonnaise



106 Mango-Guacamole

KAPITEL 6 | 115

Frühstücksgerichte

- Antioxidativer Frühstückssmoothie | 116
Würziger Kürbis-Smoothie | 117
Hähnchen-Röstis | 118
Knoblauch-Kräuter-Frühstücksfrikadellen | 120
Amerikanische Frühstücksfrikadellen | 120
Mit Speck umwickelte Apfel-Zimt-Fleischbällchen | 122
Speck-Kräuter-Frikadellen | 123
Frische Kräutersauce | 124
Frühstücksfrikadellen-Sandwich mit Sauce | 125
Pancakes aus dem Ofen | 126
Zimt-Rosinen-Porridge | 127
Gebackenes Karotten-Bananenbrot-Porridge | 128
Kandierter Würzspeck | 129
Wohlfühl-Frühstücksauflauf | 130
Cremige Caesar-Rinderhack-Pfanne | 131
Griechische Lammpfanne | 132
Knusprige Lachspfanne | 134
Ollies variable Frühstückspfanne | 136

KAPITEL 7 | 139

Suppen und Salate

- Heilende Basissuppe | 140
Hamburger-Eintopf | 142
Lachssuppe mit Speck | 144
Geröstete Fenchel-Pastinaken-Suppe mit Zitrustopping | 146
Kürbis-Chili | 147
Hähnchen-»Tortilla«-Suppe | 148



116 Antioxidativer Frühstückssmoothie



122 Mit Speck umwickelte
Apfel-Zimt-Fleischbällchen



154 Salatsuppe

- »Käsige« Brokkolisuppe | 148
Wassermelonen-Gazpacho | 150
Herzhafter heilender Rindfleisch Eintopf | 151
New England Muschelsuppe | 152
Salatsuppe | 154
Caesar Salat | 155
Antipasti-Salat | 156
Süß-rauchiger Wellness-Salat | 156
Grillhähnchen-Souvlaki-Salat | 158
Wurzelgemüse-Rucola-Salat | 158
Fenchel-Mandarinen-Salat | 160
Hähnchen-Erdbeer-Salat | 161
Frischer Thunfischsalat | 162
Feigen-und-Grünkohl-Salat mit Kokos | 162
Pfirsich-Grünkohl-Sommersalat | 164
Räucherlachs-Kartoffelsalat | 165
Getreidefreies Taboulé | 166
Grüner Thai-Mango-Salat | 168
Tropischer Brokkolisalat | 169

KAPITEL 8 | 171

Einfache Hauptgerichte

- Rinderpastete | 172
Westküsten-Burritos mit Gurken-Pico-de-Gallo | 173
Rinderbrust mit Sauce | 174
Carnitas aus Rind- oder Schweinefleisch | 176
Taco-Fest | 178
Grillsteak mit Gurkennudeln | 180
Kräuter-Hackbraten mit karamellisierten Zwiebeln | 181
Süßer & herzhafter Shepherd's Pie | 182
Entzündungshemmende Fleischbällchen | 184

164



Pfirsich-Grünkohl-Sommersalat

172



Rinderpastete

180



Grillsteak mit Gurkennudeln

Mediterrane Lammfleischbällchen | 184
Spaghetti mit Fleischsauce | 186
Rindfleisch-Pilz-Risotto | 188
Burger | 190
Karibisches Schweinefleisch | 192
Rosmarin & Schinken Stromboli | 193
Hawaiianisches Pulled Pork | 194
BBQ Pulled Pork | 196
Schweinelende mit Knoblauch und Rosmarinkruste | 198
Schnelle Shanghai-Pfanne | 199
Zimt-Schweinefleisch mit Apfelmus | 200
Hausgemachtes Apfelmus | 200
Schinken-Ananas-Pizza | 202
Schinken-&-Feigen-Pizza | 203
Mojo Pulled Chicken | 204
Backhähnchen | 206
Hühnchen-Nudeln mit Pesto | 207
Honig-Knoblauch-Hähnchenkeulen | 208
Süßkartoffeln gefüllt mit Pulled-Chicken-Mango-Guacamole | 209
Teriyaki-Huhn mit gebratenem Reis | 210
Hähnchenfilets mit Kokosnusskruste und Ananas-Dip | 212
Klassisches Brathähnchen | 214
Rosinen-Fleischbällchen | 216
Pesto-Hühnchen-Pizza | 217
Spinat-Knoblauch-Pizza | 218
Oliven-Butternuss-Reis mit Lamm | 219
Lachs mit Speck-Dattelkruste | 220
Blumenkohlpüree mit Garnelen | 222
Gebratene Garnelennudeln mit weißer Sauce | 223
Wildlachs mit gerösteten Himbeeren | 224



198
Schweinelende mit Knoblauch
und Rosmarinkruste



203
Schinken-&-Feigen-Pizza



224
Wildlachs mit gerösteten Himbeeren

KAPITEL 9 | 227

Einfache Beilagen

- Spaghettikürbis-Nudeln | 228
Karibischer Kochbananenreis | 229
Käse-Makkaroni | 230
Karotten-Pilaw mit Zitrone & Petersilie | 232
Spinat mit Zwiebelgemüse & Zitrone | 232
Süßkartoffel-Grünkohl-»Reis«-Salat | 234
Würzige Karotten | 234
Libanesisches Rindfleisch mit Pastinakenreis | 236
Knoblauch-Tostones | 238
Cremige Kräuterpilze | 238
Cremiger Süßkartoffelauflauf mit Speck | 240
Pommes | 242
Gerösteter Rosenkohl mit Speck und Zimt | 244
Zimtiges Karottenpüree | 244
Würziger afrikanischer Grünkohl | 246
Geröstete Süßkartoffeln mit Tapenade | 247
Cremiges Kartoffelpüree | 248
Mit Speck umwickelte Zimtäpfel | 249
Geröstetes Wurzelgemüse mit Knoblauchsauce | 250
Chinesische Salatpfanne | 251
Gerösteter Blumenkohl mit Speck und Spinat | 252
Gerösteter Kohl mit Balsamico-Honig-Reduktion | 253
Gerösteter Knoblauch-Brokkoli | 254
Gerösteter Ingwer-Spargel | 255



Karibischer Kochbananenreis



Cremige Kräuterpilze



Mit Speck umwickelte Zimtäpfel

KAPITEL 10 | 257

Leckere Snacks

- Knackiges Trail Mix Granola | 258
- Knuspriges Grünkohl-Granola | 259
- Truthahn-Jerky | 260
- Pulled Pork Tostones | 261
- Jakobsmuscheln im Speckmantel | 262
- Lachs-Süßkartoffel-Horsd'œuvre | 263
- Hummus aus geröstetem Knoblauch & Kürbis | 264
- Artischocken-Baba-Ghanoush | 265
- Orangen-Oliven-Tapenade | 266
- Räucherlachs-Aufstrich | 267
- Kirsch-Balsamico-Paté | 268
- Knoblauch-Thymian-Cracker | 269
- Herzhafter Hähnchensalat mit Crackern | 270
- Zitronen-Ingwer-Energiekugeln | 271
- Knusperriegel | 272
- Mango-Kokos-Fruchtgummis | 273
- Kirsch-Limetten-Fruchtgummis | 274
- Granatapfel-Birnen-Fruchtgummis | 274
- Erdbeer-Kiwi-Fruchtgummis | 274

KAPITEL 11 | 277

Durstlöscher

- Rote Sangria | 278
- Moscow Mule | 279
- Wassermelonen-Limetten-Agua-Fresca | 280
- Erdbeer-Limonaden-Schorle | 281
- Minztee Mojito | 282
- Citrus Fizz | 283
- Ahorn-Mokka | 284



Räucherlachs-Aufstrich



Kirsch-Limetten-Fruchtgummis



Citrus Fizz

Köstliche Leckereien

- Datteln mit Ganache-Füllung | 288
Heißer Fudge & Ganache | 288
Zitronenmakronen ohne Backen | 290
Warme Bananen mit Dattelkaramellsauce | 291
Erdbeer-Milchshake | 292
Zimt-Bananen-Eis | 293
Süßkartoffeleiscreme | 294
Trüffel-fudge-Eis am Stiel | 295
Cremiges Kokoseis mit gerösteten Kokosraspeln | 296
Freundschaftskuchen mit Zimt-Honig-Frosting | 298
Gelatine-»Ei« | 298
Zimt-Honig-Frosting | 300
Johannisbrot-Mousse-Frosting | 301
Kürbisrolle mit Clementinencreme | 302
Kirschkuchen-Riegel | 304
Apfel-Crumble | 306
Karamellisierte Feigen mit Zitrone & Vanille | 308
Kokos-Panna-Cotta mit karamellisierten Feigen | 308
»Schokoladen«-Ingwerpudding | 310
Geröstete Erdbeeren | 311

ANHANG | 313

- Ressourcen | 315
Schneller Rezeptüberblick zum Nachschlagen | 316
Danksagungen | 320
Rezeptindex | 323
Stimmen zum Buch | 328

288



Heißer Fudge & Ganache

296



Cremiges Kokoseis
mit gerösteten Kokosraspeln

304



Kirschkuchen-Riegel

Entzündungen (ein Problem, wenn sich Ihr Immunsystem nicht gut reguliert). Nicht genügend Schlaf behindert den regulatorischen Arm des Immunsystems noch weiter. Zu viel Stress behindert ebenfalls den regulatorischen Arm des Immunsystems. Es mag sich so anfühlen, als hätten wir keine Kontrolle über diese Dinge (und einige von ihnen können wir wirklich nicht kontrollieren), aber vieles davon liegt in unserer Macht, und das

kann große Verbesserungen für unsere Gesundheit bedeuten. Wenn Sie ausreichend Schlaf mit Stressreduzierung kombinieren, entzündungsfördernde Nahrungsmittel weglassen und stattdessen einen sehr nährstoffreichen Ansatz bei der Lebensmittelauswahl verfolgen, dann sind Sie auf dem besten Weg, ein inneres Umfeld zu schaffen, das das Immunsystem auf Erfolg trimmt!

 <p>EISEN (s. Seite 15)</p> <p>Reichlich vorhanden in:</p>  <p>Dunkelgrünes Blattgemüse Leber Rotem Fleisch</p>	 <p>MAGNESIUM (s. Seite 15)</p> <p>Reichlich vorhanden in:</p>  <p>Avocados Grünem Gemüse Fisch</p>	 <p>SELEN (s. Seite 16)</p> <p>Reichlich vorhanden in:</p>  <p>Fisch Geflügel Rotem Fleisch</p>	 <p>ZINK (s. Seite 16)</p> <p>Reichlich vorhanden in:</p>  <p>Austern Geflügel Rotem Fleisch</p>	 <p>GLYCIN (s. Seite 22)</p> <p>Reichlich vorhanden in:</p>  <p>Knochenbrühe Fisch Rotem Fleisch</p>
 <p>DHA UND EPA (s. Seite 22)</p> <p>Reichlich vorhanden in:</p>  <p>Fisch Schalentieren Meeresgemüse</p>		 <p>GLUTAMIN (s. Seite 22)</p> <p>Reichlich vorhanden in:</p>  <p>Fisch Geflügel Rotem Fleisch</p>	 <p>UNLÖSLICHE BALLASTSTOFFE (s. Seite 22)</p> <p>Reichlich vorhanden in:</p>  <p>Sellerie Kreuzblütlergemüse Grünem Blattgemüse</p>	 <p>NATÜRLICHE SEKUNDÄRE PFLANZENSTOFFE (s. Seite 20 und 22)</p> <p>Reichlich vorhanden in:</p>  <p>Beeeren Kreuzblütlergemüse Grünem Blattgemüse</p>

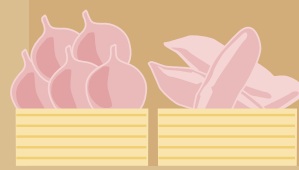
GETROCKNETE KRÄUTER & WÜRZZUTATEN: Basilikum, Dill, Majoran, Minze, Oregano, Rosmarin, Salbei, Thymian, Knoblauchpulver, Zwiebelpulver, Zimt, Nelken, Ingwer, Muskatblüte, Meersalz, Trüffelsalz



FETTE: Avocadoöl, Kokosöl, Olivenöl, Schmalz, Talg



BACKZUTATEN: Pfeilwurzelsstärke, Backpulver, Zuckerrohrmelasse, Carobpulver, Kokosmehl, Weinstein, Gelatine, Honig, Ahornsirup, Palmfett, Süßkartoffelmehl, Tapiokastärke



ESSIG: Apfelessig, Balsamicoessig, Birnenessig, Rotweinessig



EINGELEGTES: Artischockenherzen, Oliven, Meerrettich*

NOTFALL-PROTEINE: Dosen-Schellfisch, Makrele, Austern, Lachs, Sardinen, Garnelen, Thunfisch

ZUM WÜRZEN: Sardellen, Coconut Aminos, Fischsauce*, Wasabi*

TROCKENOBST: Äpfel, Bananen, Kokosnuss, Datteln, Mangos, Rosinen

ZUSÄTZLICH: Kokos-Wraps, Nori-Blätter, Apfel-Chips, Bananen-Chips, Maniok-Chips, Kochbananen-Chips, Süßkartoffel-Chips*, Kokosflocken, Kokosmilch oder Sahne

WURZELGEMÜSE & ALLIUM-ARTEN: Frischer Knoblauch, Ingwerwurzel, Zwiebeln, Süßkartoffeln, Winterkürbis

FRISCHES OBST: Äpfel, Avocados, Bananen

**Überprüfen Sie die Zutaten auf unerlaubte Lebensmittel.*



Verwandeln Sie Ihre Küche in eine heilende Küche

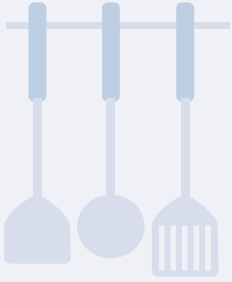
Jetzt, da Sie bestens darüber informiert sind, wie Sie sich gesund ernähren können, besteht die nächste große Hürde darin, dies auch tatsächlich zu tun! Es ist an der Zeit, Ihre Küche in eine heilende Küche zu verwandeln. Das bedeutet, dass Sie alle Lebensmittel in Ihrem Haus, die Sie nicht mehr essen wollen, wegwerfen (oder an eine Lebensmittel-Tafel spenden oder kompostieren) und Ihre Gefriertruhe, Ihren Kühlschrank und Ihre Speisekammer mit nährstoffreichen Lebensmitteln auffüllen.

Wenn Ihre Familie nicht ebenfalls an diesem Gesundheitsabenteuer teilnimmt, sollten Sie Strategien entwickeln, um sicherzustellen, dass Sie nicht mit Dingen wie Gluten in Berührung kommen. Außerdem sollten Sie überlegen, wie Sie der Versuchung von Lebensmitteln widerstehen können, die für Sie nicht erlaubt sind, die Ihre Familie jedoch isst. Eine Strategie, die bei uns persönlich gut funktioniert, ist es, einfache Lebensmittel zur Hand zu haben, die im Notfall schnell zubereitet werden können. Zusätzlich dazu haben wir immer ein paar Wohlfühlnahrungsmittel und Leckereien

auf Vorrat, auf die wir zugreifen können, wenn Lebensmittel, die wir nicht essen sollten, ganz laut unseren Namen rufen.

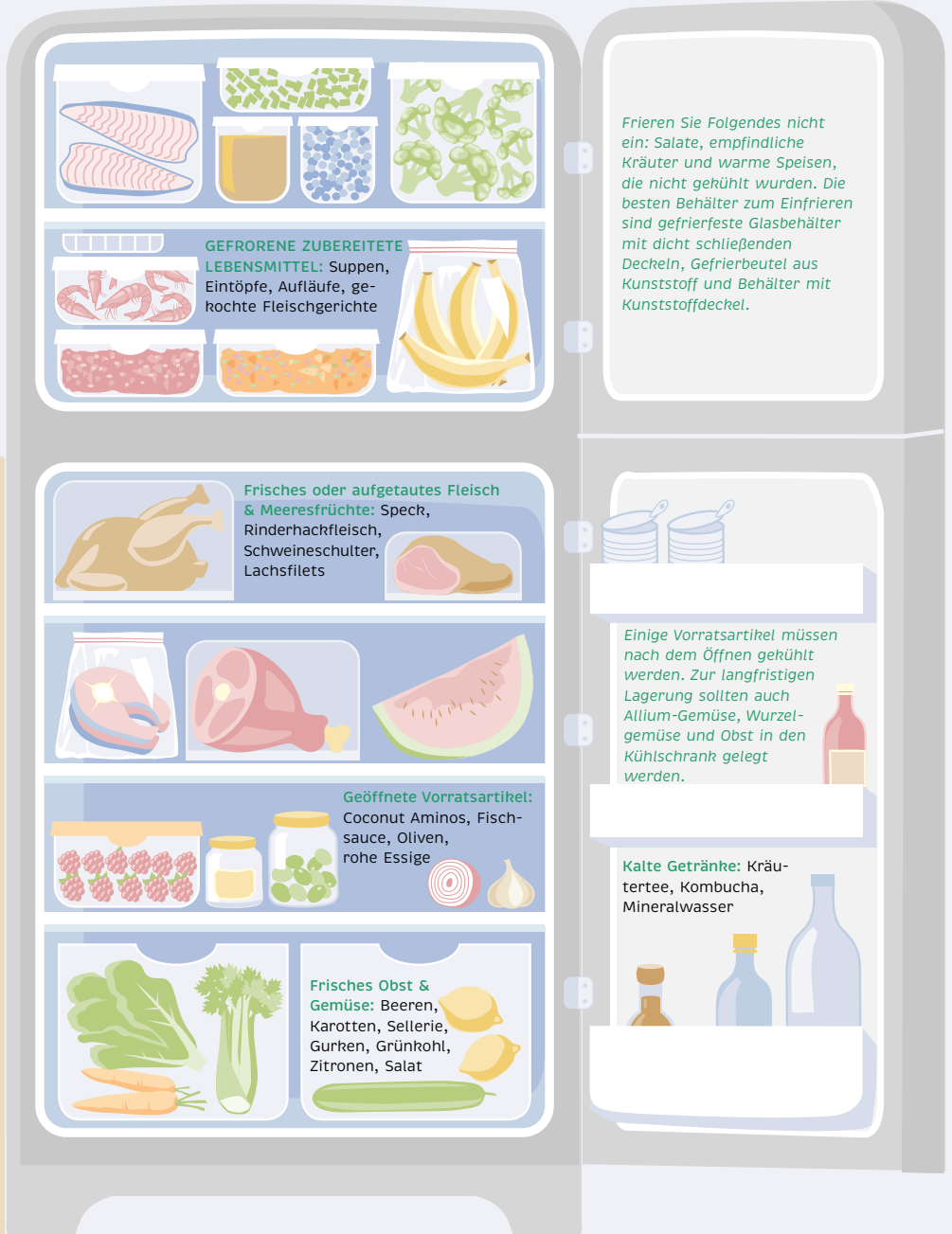
Wenn es daran geht, Ihre Speisekammer aufzustocken, müssen Sie nicht losziehen und alles in einem riesigen (und teuren!) Einkauf kaufen. Stattdessen sollten Sie Ihre Vorräte jede Woche ein wenig aufstocken und dabei zunächst immer die Zutaten kaufen, die Sie für die Mahlzeiten, die Sie in dieser Woche zubereiten wollen, brauchen. Wenn Sie immer ein paar Notfall-Proteine und Snacks zum Mitnehmen auf Vorrat haben, macht dies das Leben ebenfalls leichter!

Woher wissen Sie, was Sie wohin stellen müssen? Wenn Sie etwas gekühlt im Laden kaufen, legen Sie es auch zu Hause in den Kühlschrank. Wenn Sie etwas tiefgekühlt kaufen, gehört es in den Gefrierschrank. Und alles, was aus einem normalen Regal kommt oder in der Dose ist, stellen Sie in die Speisekammer. Bei allen Artikeln, die nach dem Öffnen gekühlt werden müssen, steht dies auf dem Etikett. Alle frischen Produkte können im Kühlschrank aufbewahrt werden, um die Haltbarkeit zu verlängern. Frisches Obst und Gemüse sollte, wenn es geschnitten ist, ebenfalls im Kühlschrank aufbewahrt werden.



GEFRORENE LEBENSMITTEL

- Brühe
- Fleisch: Rinderhackfleisch, Huhn
- Fisch und Schalentiere: Lachs, Tilapia, Garnelen
- Gemüse: Artischockenherzen, Brokkoli, Karotten, Blumenkohl, Sellerie, Zwiebeln
- Obst: Bananen, Beeren, Mangos, Ananas
- Frische Kräuter: Basilikum, Dill, Minze, Oregano, Rosmarin, Estragon, Thymian (um die Aromen frischer Kräuter optimal zu erhalten, hacken und vor dem Einfrieren mit Olivenöl mischen)



GEFRORENE ZUBEREITETE

LEBENSMITTEL: Suppen, Eintöpfe, Aufläufe, gebrachte Fleischgerichte

Frisches oder aufgetautes Fleisch

& Meeresfrüchte: Speck, Rinderhackfleisch, Schweineschulter, Lachsfilets

Geöffnete Vorratsartikel:

Coconut Aminos, Fischsauce, Oliven, rohe Essige

Frisches Obst & Gemüse:

Beeren, Karotten, Sellerie, Gurken, Grünkohl, Zitronen, Salat

Frieren Sie Folgendes nicht ein: Salate, empfindliche Kräuter und warme Speisen, die nicht gekühlt wurden. Die besten Behälter zum Einfrieren sind gefrierfeste Glasbehälter mit dicht schließenden Deckeln, Gefrierbeutel aus Kunststoff und Behälter mit Kunststoffdeckel.

Einige Vorratsartikel müssen nach dem Öffnen gekühlt werden. Zur langfristigen Lagerung sollten auch Allium-Gemüse, Wurzelgemüse und Obst in den Kühlschrank gelegt werden.

Kalte Getränke: Kräutertee, Kombucha, Mineralwasser

Gebackenes Karotten-Bananenbrot-Porridge



Ergibt: 5 bis 7 Portionen | Vorbereitungszeit: 8 Minuten | Kochzeit: 55 Minuten | Gesamtzeit: 1 Stunde 3 Minuten

2 Packungen geraspelte Karotten (à 280 g) oder 590 g Karotten, geschält und geraspelt
1 Dose Kokosmilch, vollfett (385 g)
300 g mittelgelbe Bananen, püriert (ca. 3 mittelgroße)
65 g ungesüßte Kokosraspeln plus mehr zum Garnieren, falls gewünscht
75 g Rosinen, plus mehr zum Garnieren, falls gewünscht
30 g Kokosmehl
2 EL Honig, flüssig
2 TL Zimt, gemahlen
1 TL feines Meersalz
½ TL Backpulver

1. Den Backofen auf 180 °C vorheizen.
2. In einer großen Rührschüssel alle Zutaten vermischen, bis die geraspelten Karotten gut mit allem überzogen und die Zutaten gleichmäßig vermischt sind.
3. Die Mischung in eine ca. 23 x 33 cm große Glas-Auflaufform geben und mit einem Spatel fest nach unten drücken.
4. Gut mit Alufolie abdecken und 55 Minuten lang backen oder bis die Karotten weich sind und das Porridge noch feucht ist. Vor dem Servieren 5 Minuten abkühlen lassen.
5. Nach Belieben mit zusätzlichen Kokosraspeln und Rosinen garnieren.

Aufbewahren & Aufwärmen

Nach dem Abkühlen in einem verschlossenen Glasbehälter bis zu 10 Tage im Kühlschrank oder bis zu 1 Jahr im Gefrierschrank haltbar. In einem 150 °C warmen Ofen erwärmen.



Herzhafter heilender Rindfleischintopf



Ergibt: 4 bis 5 Portionen | Vorbereitungszeit: 10 Minuten | Kochzeit: 2 Stunden 20 Minuten | Gesamtzeit: 2 Stunden 30 Minuten

2 EL natives Olivenöl extra
900 g Rindfleisch aus der Oberschale oder Hochrippe, gewürfelt
1½ TL feines Meersalz, aufgeteilt
1 große gelbe Zwiebel, in ca. 2,5 cm große Stücke geschnitten
3 Zweige frischer Thymian
1 Lorbeerblatt
1 Zimtstange
2 Stücke frische Orangenschale (je 2,5 cm)
960 ml Rinderbrühe (Seite 99)
240 ml Süßkartoffelpüree (siehe Tipp)
120 ml Rotwein
4 große Karotten, geschält und in ca. 2,5 cm große Stücke geschnitten
4 Stangen Sellerie, gehackt
1 Bund Grünkohl, gehackt

1. Das Olivenöl in einem großen Suppentopf oder einem Schmortopf bei mittlerer bis hoher Hitze erwärmen. Das gewürfelte Fleisch hinzufügen, mit einem halben Teelöffel Salz bestreuen und insgesamt 8 bis 10 Minuten lang von allen Seiten bräunen, wobei außen keine Kruste entstehen soll.
2. Zwiebel, Thymian, Lorbeerblatt, Zimtstange, Orangenschale und den restlichen 1 Teelöffel Salz einrühren und 1 bis 2 Minuten kochen, bis es duftet.
3. Brühe, Süßkartoffelpüree und Wein in den Topf geben und zum Kochen bringen. Die Hitze auf mittel bis niedrig reduzieren, mit einem Deckel verschließen und 1 Stunde lang kochen.
4. Dann Karotten und Sellerie in den Topf geben und den Eintopf bei mittlerer bis hoher Hitze zum Kochen bringen. Die Hitze auf mittel bis niedrig reduzieren und weitere 40 Minuten köcheln lassen. Danach den gehackten Grünkohl hinzufügen, in die Flüssigkeit tauchen und weitere 25 Minuten kochen, bis der Kohl eingefallen und zart ist.
5. Vor dem Servieren Thymian, Lorbeerblatt, Zimtstange und Orangenschale entfernen.

Tipp

Kaufen Sie Süßkartoffelpüree in Dosen, das beschleunigt die Zubereitung.

Aufbewahren & Aufwärmen

Nach dem Abkühlen bis zu 4 Tage in einem verschlossenen Glasbehälter im Kühlschrank oder bis zu 3 Monate im Gefrierschrank haltbar. In einem Topf oder Suppentopf bei mittlerer Hitze erwärmen.

Varianten

Sie können die Karotten durch 430 g geschälten und gehackten Butternusskürbis, den Thymian durch 2 Zweige frischen Rosmarin und die Orangenschale durch eine gleiche Menge Zitronenschale ersetzen.

Serviervorschläge

Wenn Sie es mit einer doppelten Portion Cremigem Kartoffelpüree (Seite 248) servieren, erhalten Sie eine herzhafte und wohltuende Mahlzeit.



Teriyaki-Huhn mit gebratenem Reis

Ergibt: 3 bis 4 Portionen | Vorbereitungszeit: 15 Minuten | Kochzeit: 20 Minuten | Gesamtzeit: 35 Minuten

1 EL Kokosöl
450 g Hühnerbrust ohne
Knochen und ohne
Haut, in 2,5 cm große
Stücke geschnitten

TERIYAKI-SAUCE

3 EL Coconut Aminos
1 EL Zuckerrohrmelasse
1 TL Fischsauce
½ TL Ingwerpulver
½ TL Pfeilwurzelsstärke
¾ TL Knoblauchpulver
¾ TL Zwiebelpulver

GEBRATENER REIS

1 Kopf Blumenkohl (ca. 680 g),
ohne Stiel und in Röschen
geschnitten, oder 2 Beutel
Blumenkohlröschen (à 340 g)
4 Scheiben Speck, gewürfelt
2 Karotten, geschält
und fein gewürfelt
160 g gelbe Zwiebeln,
fein gewürfelt
2 EL natives Olivenöl extra
4 EL Coconut Aminos, aufgeteilt
1 EL frischer Limettensaft
1 TL Fischsauce
½ TL feines Meersalz
35 g Frühlingszwiebeln,
klein geschnitten

1. Das Teriyaki-Huhn zubereiten: Das Kokosöl in einer mittleren Pfanne bei mittlerer bis hoher Hitze erwärmen. Das Huhn hineingeben und 5 bis 7 Minuten lang braten, bis es goldbraun und durchgegart ist.

2. In der Zwischenzeit die Zutaten für die Sauce in einer kleinen Schüssel verquirlen. Sobald das Huhn gar ist, die Sauce in die Pfanne gießen. Sofort vom Herd nehmen und das Huhn und die Sauce weiter rühren, bis die Sauce eingedickt ist. An den Rand des Herds stellen, mit angelehntem Deckel, um es warm zu halten, während der Reis zubereitet wird.

3. Den gebratenen Reis zubereiten: Die Blumenkohlröschen in eine Küchenmaschine oder einen Hochleistungsmixer geben und so lange pulsieren, bis sie die Größe von Reiskörnern haben (arbeiten Sie in zwei Durchgängen, wenn Sie einen kleineren Mixer verwenden). Den gewürfelten Speck in einer großen, tiefen Pfanne oder im Wok knusprig braten. Die Karotten und Zwiebeln in die Pfanne geben und im ausgelassenen Speckfett ca. 5 Minuten braten, bis sie weich sind. Blumenkohlreis und Olivenöl einrühren. 3 bis 4 Minuten kochen lassen, bis der Blumenkohl weich, aber nicht matschig ist.

4. In der Zwischenzeit 3 Esslöffel Coconut Aminos, Limettensaft, Fischsauce und Salz verquirlen und unter den gebratenen Reis rühren. Die Hitze auf mittelhoch stellen und noch 1 Minute kochen, damit ein Teil der Flüssigkeit verdunsten kann. Vom Herd nehmen und die Frühlingszwiebeln und den restlichen Esslöffel Coconut Aminos unterrühren.

5. Den Reis auf 3 oder 4 Teller verteilen und das Huhn und die Sauce darauf geben.

Aufbewahren & Aufwärmen

Nach dem Abkühlen bis zu 3 Tage in einem verschlossenen Glasbehälter im Kühlschrank oder bis zu 3 Monate im Gefrierschrank haltbar. In einer gefetteten Pfanne bei mittlerer Hitze erwärmen.



Lachs-Süßkartoffel-Horsd'œuvre



Ergibt 12 Stück | Vorbereitungszeit: 10 Minuten | Kochzeit: 30 Minuten | Gesamtzeit: 40 Minuten
+ 10 Minuten zum Abkühlen

ZWIEBEL-DILL-»FRISCHKÄSE«

95 g Palmfett

1 EL geschmolzenes Kokosöl

1 TL Apfelessig

¼ TL feines Meersalz

1 Messerspitze

getrocknetes Dillkraut

1 Messerspitze Zwiebelpulver

SÜSSKARTOFFEL-PLÄTZCHEN

450 g weiße Süßkartoffeln

1 EL geschmolzenes Kokosöl

1 TL Knoblauchpulver

1 TL Zwiebelpulver

1 TL getrocknete Oreganoblätter

¼ TL getrocknetes Basilikum

¼ TL feines Meersalz

115 g gepökelter & geräucherter

Lachs, gehackt

Frischer Dill, zum Servieren

1. Den »Frischkäse« zubereiten: Alle Zutaten in einer Schüssel verquirlen, bis alles gut vermischt ist. Zum Abbinden in den Kühlschrank stellen, während Sie die Süßkartoffeln vorbereiten.

2. Den Backofen auf 190 °C vorheizen. Ein Backblech mit hohem Rand mit Backpapier auslegen. Die Süßkartoffeln schälen und in gut 1cm dicke Scheiben schneiden.

3. In einer Schüssel die Süßkartoffelscheiben mit dem geschmolzenen Kokosöl, Knoblauchpulver, Zwiebelpulver, Oregano, Basilikum und Salz vermischen. Dann die Kartoffeln in einer Schicht auf das vorbereitete Backblech legen und 30 Minuten lang backen oder bis sie goldbraun sind. Nach der Hälfte des Garvorgangs einmal wenden. Aus dem Ofen nehmen und 10 Minuten abkühlen lassen.

4. Zum Anrichten jedes Süßkartoffel-Plätzchen mit einer Schicht Lachs, einem Klecks Frischkäse und etwas frischem Dill belegen.



Karamellierte Feigen mit Zitrone & Vanille



Ergibt: 4 bis 6 Portionen | Vorbereitungszeit: 5 Minuten | Backzeit: 25 Minuten | Gesamtzeit: 30 Minuten

340 g frische schwarze Feigen, beliebige Sorte
1 TL Balsamicoessig
1 TL Zitronenschalenabrieb
1 TL Vanilleextrakt
1 Messerspitze feines Meersalz

1. Einen Ofenrost in die Mitte des Backofens schieben und den Grill auf hoher Stufe vorheizen.
2. Die Stiele von den Feigen entfernen und die Feigen halbieren, wenn sie klein sind, oder vierteln, wenn sie groß sind. Dabei darauf achten, dass alle Teile die gleiche Größe haben. Die Feigen mit Essig, Zitronenschale, Vanille und Salz in eine mittelgroße Glasbackform geben. In einer Lage anordnen.
3. 20 bis 25 Minuten rösten, bis die Feigen karamellisiert sind.

Aufbewahren & Aufwärmen

Nach dem Abkühlen bis zu 1 Woche in einem verschlossenen Glasbehälter im Kühlschrank oder bis zu 1 Jahr im Gefrierschrank haltbar. Auf einem Backblech mit hohem Rand auf der oberen Schiene des Backofens einige Minuten unter dem Grill auf niedriger Stufe erhitzen, bis sie warm sind.

Varianten

Sie können 1 Teelöffel geriebene Orangen- oder Grapefruitschale anstelle der Zitronenschale verwenden.

Kokos-Panna-Cotta mit karamellisierten Feigen



Ergibt: 2 bis 3 Portionen | Vorbereitungszeit: 5 Minuten | Kochzeit: 5 Minuten | Gesamtzeit: 10 Minuten
+ 3 Stunden zum Festwerden

1 Dose Kokoscreme (400 g)
(siehe Tipp, Seite 296)
1 EL Honig
¼ TL feines Meersalz
1 EL nicht aromatisiertes Gelatinepulver
60 ml warmes Wasser
125 g Karamellierte Feigen mit Zitrone & Vanille (s. oben)

1. Die Kokoscreme, den Honig und das Salz in einem kleinen Topf verquirlen und bei mittlerer Hitze zum Kochen bringen.
2. In der Zwischenzeit die Gelatine und das warme Wasser in einer kleinen Schüssel verquirlen. 5 Minuten ruhen lassen, damit sich die Gelatine auflösen und verdicken kann.
3. Sobald die Kokoscreme-Mischung zu köcheln beginnt, vom Herd nehmen. Die Gelatine noch einmal gut umrühren und dann in die Kokoscreme einrühren, bis sie sich vollständig aufgelöst hat und keine kleinen Klumpen mehr vorhanden sind.
4. Die Mischung in kleine Servierschalen, z. B. Auflaufförmchen, gießen. 2 bis 3 Stunden kalt stellen, bis die Panna Cotta fest geworden ist.
5. Zum Servieren die karamellisierten Feigen unter dem Grill oder in der Mikrowelle erwärmen. Die Feigen auf die Panna Cotta geben und sofort servieren.

Vorbereitungen

Sie können die karamellisierten Feigen bis zu 1 Woche im Voraus vorbereiten und gemäß den obigen Anweisungen erwärmen.

Aufbewahren

In einem verschlossenen Glasbehälter bis zu 5 Tage im Kühlschrank haltbar.



Index

A

- Agglutinine** 24
- Ahornsirup**
 - Ahorn-Mokka 284
- Alanin** 22
- Alkohol** 45
- Allium-Arten** 43-44
- Alpha-Linolensäure** 17
- Aminosäuren** 7-8, 17
- Ananas**
 - Freundschaftskuchen mit Zimt-Honig-Frosting 298
 - Hähnchenfilets mit Kokosnussskruste und Ananas-Dip 212
 - Hawaiianisches Pulled Pork 194
 - Karibisches Schweinefleisch 192
 - Schinken-Ananas-Pizza 202
 - Tropischer Brokkolisalat 169
- Anthocyane** 20
- Antinährstoffe** 23
- Antioxidantien** 15
- antioxidative Wirkung** 13
- Äpfel**
 - Apfel-Crumble 306
 - Feigen-und-Grünkohl-Salat mit Kokos 162
 - Hausgemachtes Apfelmus 200
 - Mit Speck umwickelte Apfel-Zimt-Fleischbällchen 122
 - Mit Speck umwickelte Zimtäpfel 249
 - Wohlfühl-Frühstücksauflauf 130
- Apfelmus**
 - Hausgemachtes Apfelmus 200
 - Zimt-Schweinefleisch mit Apfelmus 200
- Aprikosen**
 - Frischer Thunfischsalat 162
- Arachidonsäure** 17
- Arginin** 22
- Artischocken**
 - Artischocken-Baba-Ghanoush 265
- Artischockenherzen**
 - Pesto-Hühnchen-Pizza 217
- Austauschprodukte** 57
- Autoimmunkrankheit** xvi
- Autoimmun-Protokoll** xvii, xx, 11, 34
 - erlaubte Lebensmittel 25
- Avocados**
 - Antioxidativer Frühstückssmoothie 116
 - Avocado-Mayonnaise 103
 - Caesar Dressing 100
 - Grüner Thai-Mango-Salat 168
 - Hähnchen-Erdbeer-Salat 161
 - »Käsige« Brokkolisuppe 148
 - Mango-Guacamole 106
 - Pulled Pork Tostones 261
 - Schnelles Pesto 106
 - »Schokoladen«-Ingwerpudding 310
 - Süßkartoffeln gefüllt mit Pulled-Chicken-Mango-Guacamole 209
 - Taco-Fest 178
 - Tzatziki 105
 - Westküsten-Burritos mit Gurken-Pico-de-Gallo 173

B

- Ballaststoffe** 19, 21
 - lösliche 21
 - unlösliche 22, 33
- ballaststoffreiche Ernährung** 21

Balsamico

- Gerösteter Kohl mit Balsamico-Honig-Reduktion 253
- Honig-Balsamico-Dressing 100
- Bananen**
 - Antioxidativer Frühstückssmoothie 116
 - Gebackenes Karotten-Bananenbrot-Porridge 128
 - Knackriges Trail Mix Granola 258
 - Knusperriegel 14, 16, 21, 44, 50, 54-55, 58, 106, 111, 238, 272
 - Pancakes aus dem Ofen 126
 - Warme Bananen mit Dattelnkaramellsauce 291
 - Zimt-Bananen-Eis 293

Barbecuesauce

- Würzige Carolina-Barbecuesauce 108

Basilikum

- Schnelles Pesto 106

Batch Cooking

- 19, 43-44

Beilagensalat

- Einfacher Beilagensalat 102

Beta-Carotin

- 20

Bewegung

- 36

Biotin

- 14, 18

Birnen

- Granatapfel-Birnen-Fruchtgummis 274

- Karibisches Schweinefleisch 192

- Rote Sangria 278

Blattgemüse

- 17

Blaubeeren

- Antioxidativer Frühstückssmoothie 116

Blumenkohl

- Blumenkohlpüree mit Garnelen 222

- Blumenkohl-Sauce 109

- Gebratene Garnelennudeln mit weißer Sauce 223

- Gerösteter Blumenkohl mit Speck und Spinat 252

- Getreidefreies Taboulé 166

- Süßkartoffel-Grünkohl-»Reis«-Salat 234

- Taco-Fest 178

- Teriyaki-Huhn mit gebratenem Reis 210

Blumenkohlreis

- Taco-Fest 178

Bor

- 15

Brokkoli

- Gerösteter Knoblauch-Brokkoli 254

- »Käsige« Brokkolisuppe 148

- Tropischer Brokkolisalat 169

Burger

- 190

Butternusskürbis

- Olivens-Butternuss-Reis mit Lamm 219

- Spaghetti mit Fleischsauce 186

- Süße Marinara-Sauce 104

C

Carotinoide

- 20

Champignons

- Cremige Kräuterpilze 238

Chlor

- 15

Cholin

- 14

Chrom

- 15, 18

chronische Krankheiten

- 2, 30

- rückgängig machen 30

CLA

- 22

Clementinen

- Kürbisrolle mit Clementinencreme 302

D

Darmbarriere 24

Darmdysbiose 24

Datteln

Datteln mit Ganache-Füllung 288

Heißer Fudge & Ganache 288

Kirschkuchen-Riegel 304

Knuspriges Grünkohl-Granola 259

Lachs mit Speck-Dattelkruste 220

Orangen-Oliven-Tapenade 266

Süßkartoffeleiscreme 294

Warme Bananen mit Dattelharamellsauce 291

DHA 22, 33

Diallylsulfid 20

Dill

Knoblauch-Dill-Pastinaken-Pommes 242

Knoblauch-Dill-Ranch-Dressing 102

Räucherlachs-Aufstrich 267

Dithiolethione 20

Docosahexaensäure 17, 22

Dressing

Avocado-Mayonnaise 103

Caesar Dressing 100

Erdbeer-Limetten-Dressing 100

Griechisches Dressing 100

Honig-Balsamico-Dressing 100

Knoblauch-Dill-Ranch-Dressing 102

E

Eicosapentaensäure 17, 22

Eier 45

einfach ungesättigten Fettsäuren 22

Einkauf 47, 67

Einkaufen 48

Einkaufsliste 67

Eisbergsalat

Grillhähnchen-Souvlaki-Salat 158

Westrüsten-Burritos mit Gurken-Pico-de-Gallo 173

Eisen 15, 33

Eliminationsdiät 34

Entzündungen 31

Verursacher 32

EPA 22, 33

Erdbeeren

Erdbeer-Kiwi-Fruchtgummis 274

Erdbeer-Limetten-Dressing 100

Erdbeer-Limonaden-Schorle 281

Erdbeer-Milchshake 292

Geröstete Erdbeeren 311

Hähnchen-Erdbeer-Salat 161

Mit Johannisbrot-Mousse gefüllte Erdbeeren 301

Süß-rauchiger Wellness-Salat 156

erlaubte Lebensmittel 44

Ernährung

und Gesundheit 7

ernährungsphysiologischer Wert 42

Ernährungsrichtlinien 8

Ernährungsumstellung xvii

Ersatzzutaten 57

Essen

selbst zubereiten 51

Essenspläne 67

F

Feigen

Feigen-und-Grünkohl-Salat mit Kokos 162

Karamellisierte Feigen mit Zitrone & Vanille 308

Kokos-Panna-Cotta mit karamellisierten Feigen 308

Schinken-&-Feigen-Pizza 203

Zitronen-Ingwer-Energiekugeln 271

Fenchel

Fenchel-Mandarinen-Salat 160

Geröstete Fenchel-Pastinaken-

Suppe mit Zitrustopping 146

Fette 7

fette Gemüsesorten 43-44

Fettsäure

mehrfach ungesättigte 17

Fettsäuren 7

essenzielle 17

Fibromyalgie xix

Fisch 42, 44

Flavonole 21

Flavonoide 20

Flavonole 21

Flavonone 21

Fleisch 19, 42, 44

Folsäure 14

Frikadellen

Amerikanische Frühstücksfrikadellen 120

Frühstückfrikadellen-Sandwich mit Sauce 125

Knoblauch-Kräuter-Frühstücksfrikadellen 120

Mit Speck umwickelte Apfel-Zimt-Fleischbällchen 122

Speck-Kräuter-Frikadellen 123

frische Lebensmittel 46

Frühlingsalate

Süß-rauchiger Wellness-Salat 156

Fünf-Gewürz-Pulver 113

funktionelle Lebensmittel 19

funktionelle Lipide 19

G

Garnelen

Blumenkohlpüree mit Garnelen 222

Gebratene Garnelennudeln mit weißer Sauce 223

Geflügel 42, 44

Gemeinschaft 37

Gemüse 17, 19, 41

Hühnerbrühe 98

Gerichte

einfrieren 61

gesunde Entscheidungen 2

gesunde Ernährung 63

gesundheitsfördernde Lebensmittel 63

Getränke 63

Getreide 8, 45

getreideähnliche Samen 45

Gewürze 44-45, 58

Gewürzmischungen 58, 112

Ghrelin 24

Glutamin 22, 33

Glycin 22, 33

Glykoalkaloide 24

Granatapfel

Granatapfel-Birnen-Fruchtgummis 274

Rote Sangria 278

Grapefruit

Citrus Fizz 283

grünes Blattgemüse 43-44

Grünkohl

Feigen-und-Grünkohl-Salat mit Kokos 162

Fenchel-Mandarinen-Salat 160

Herzhafter heilender Rindfleischartopf 151

Knuspriges Grünkohl-Granola 259

Pfirsich-Grünkohl-Sommersalat 164

Süßkartoffel-Grünkohl-»Reis«-Salat 234

Würziger afrikanischer Grünkohl 246

Guacamole

- Süßkartoffeln gefüllt mit Pulled-
Chicken-Mango-Guacamole 209
- Taco-Fest 178

Gurke

- Getreidefreies Taboulé 166
- Grillsteak mit Gurkennudeln 180
- Hähnchen-Erdbeer-Salat 161
- Räucherlachs-Kartoffelsalat 165
- Süß-rauchiger Wellness-Salat 156
- Tzatziki 105
- Wassermelonen-Gazpacho 150
- Westküsten-Burritos mit Gurken-Pico-de-Gallo 173

H

Hamburger 190

Hashimoto-Thyreoiditis xvi, xix

Hauswürze 112

Himbeeren

- Wildlachs mit gerösteten Himbeeren 224

Honig

- Cremiges Kokoseis mit gerösteten Kokosraspeln 296
- Freundschaftskuchen mit Zimt-Honig-Frosting 298
- Gebackenes Karotten-Bananenbrot-Porridge 128
- Geröstete Erdbeeren 311
- Honig-Balsamico-Dressing 100
- Honig-Knoblauch-Hähnchenkeulen 208
- Kandierter Würzspeck 129
- Kokos-Panna-Cotta mit karamellisierten Feigen 308
- Kürbisrolle mit Clementinencreme 302
- Moscow Mule 279
- »Schokoladen«-Ingwerpudding 310
- Trüffel-fudge-Eis am Stiel 295
- Worcestersauce 96
- Würziger Kürbis-Smoothie 117
- Zimt-Honig-Frosting 300

Huhn

- Backhähnchen 206
- BBQ-Hähnchenburger 191
- Grillhähnchen-Souvlaki-Salat 158
- Hähnchen-Erdbeer-Salat 161
- Hähnchenfilets mit Kokosnusskruste
und Ananas-Dip 212
- Herzhafter Hähnchensalat mit Crackern 270
- Honig-Knoblauch-Hähnchenkeulen 208
- Hühnchen-Nudeln mit Pesto 207
- Hühnchen-Röstis 118
- Hühnchen-»Tortilla«-Suppe 148
- Hühnerbrühe 98
- Kirsch-Balsamico-Paté 268
- Klassisches Brathähnchen 214
- Mojito Pulled Chicken 204
- Pesto-Hühnchen-Pizza 217
- Rosinen-Fleischbällchen 216
- Spinat-Knoblauch-Pizza 218
- Süßkartoffeln gefüllt mit Pulled-
Chicken-Mango-Guacamole 209
- Teriyaki-Huhn mit gebratenem Reis 210

Hühnerbrühe 98

- Blumenkohl-Sauce 109
- Frische Kräutersauce 124
- Geröstete Fenchel-Pastinaken-
Suppe mit Zitrustopping 146
- Heilende Basissuppe 140
- Hühnchen-»Tortilla«-Suppe 148
- Karotten-Pilaw mit Zitrone & Petersilie 232
- Käse-Makkaroni 230
- Kürbis-Chili 147
- New England Muschelsuppe 152
- Rinderpastete 172

- Rindfleisch-Pilz-Risotto 188
- Salatsuppe 154
- Süße Marinara-Sauce 104
- Taco-Fest 178

Hühnerleber

- Kirsch-Balsamico-Paté 268

Hülsenfrüchte 45

Hummus aus geröstetem Knoblauch & Kürbis 264

I

Immunsystem

- Aufgaben 31

Ingwer

- Entzündungshemmende Fleischbällchen 184
- Fünf-Gewürz-Pulver 113
- Gerösteter Ingwer-Spargel 255
- Karibisches Schweinefleisch 192
- Moscow Mule 279
- »Schokoladen«-Ingwerpudding 310
- Wildlachs mit gerösteten Himbeeren 224
- Würzige Karotten 234
- Würziger afrikanischer Grünkohl 246
- Zitronen-Ingwer-Energiekugel 271

Innereien 17, 42, 44

Insulin 24

Isothiocyanate 20

J

Jakobsmuscheln

- Jakobsmuscheln im Speckmantel 262

Jod 15, 32

Johannisbrotpulver

- Johannisbrot-Mousse-Frosting 301

K

Kaempferol 21

Kaffee 45

Kalium 16

Kalzium 8, 15, 18

Karotten

- Gebackenes Karotten-Bananenbrot-Porridge 128
- Geröstetes Wurzelgemüse mit Knoblauchsauce 200
- Hamburger-Eintopf 142
- Herzhafter heilender Rindfleischartopf 151
- Karotten-Pilaw mit Zitrone & Petersilie 232
- Klassisches Brathähnchen 214
- Kürbis-Chili 147
- New England Muschelsuppe 152
- Rinderpastete 172
- Teriyaki-Huhn mit gebratenem Reis 210
- Würzige Karotten 234
- Zimtiges Karottenpüree 244

Kirschen

- Kirsch-Balsamico-Paté 268
- Kirsch-Limetten-Fruchtgummis 274

Kirschkuchen-Riegel 304

Kiwis

- Erdbeer-Kiwi-Fruchtgummis 274

Knoblauch 43-44

- Artischocken-Baba-Ghanoush 265
- BBQ Pulled Pork 196
- Caesar Dressing 100
- Entzündungshemmende Fleischbällchen 184
- Geröstete Fenchel-Pastinaken-
Suppe mit Zitrustopping 146
- Gerösteter Blumenkohl mit Speck und Spinat 252
- Gerösteter Ingwer-Spargel 255

Gerösteter Knoblauch 97
 Gerösteter Knoblauch-Brokkoli 254
 Geröstetes Wurzelgemüse mit Knoblauchsauce 250
 Griechisches Dressing 100
 Honig-Knoblauch-Hähnchenkeulen 208
 Hühnchen-»Tortilla«-Suppe 148
 Hühnerbrühe 98
 Hummus aus geröstetem Knoblauch & Kürbis 264
 Kandierter Würzspeck 129
 Karibischer Kochbananenreis 229
 Knoblauch-Dill-Pastinaken-Pommes 242
 Knoblauch-Dill-Ranch-Dressing 102
 Knoblauch-Kräuter-Frühstücksfrikadellen 120
 Knoblauchsauce 96
 Knoblauch-Thymian-Cracker 269
 Knoblauch-Tostones 238
 Kürbis-Chili 147
 Mojo Pulled Chicken 204
 Ollies variable Frühstückspfanne 136
 Rindfleisch-Pilz-Risotto 188
 Schnelles Pesto 106
 Schweinelende mit Knoblauch und Rosmarinkruste 198
 Spinat-Knoblauch-Pizza 218
 Spinat mit Zwiebelgemüse & Zitrone 232
 Süße Marinara-Sauce 104
 Tzatziki 105
 Westküsten-Burritos mit Gurken-Pico-de-Gallo 173
 Wildlachs mit gerösteten Himbeeren 224
 Würziger afrikanischer Grünkohl 246

Knoblauch-Kräuter-Gewürz 113

Knochen
 Knochenbrühe 98
 Rinderbrühe 99
 Schweinebrühe 99

Knochenbrühe 98
 Blumenkohlpüree mit Garnelen 222
 Karibischer Kochbananenreis 229
 »Käsige« Brokkolisuppe 148

Kobalamin 14

Kochbananen
 Backhähnchen 206
 Freundschaftsruchen mit Zimt-Honig-Frosting 298
 Gewürzte Kochbananen-Pommes 242
 Hamburger-Eintopf 142
 Hühnchen-»Tortilla«-Suppe 148
 Karibischer Kochbananenreis 229
 Käse-Makkaroni 230
 Knackiges Trail Mix Granola 258
 Knoblauch-Thymian-Cracker 269
 Knoblauch-Tostones 238
 Kochbananen-Wraps 111
 New England Muschelsuppe 152
 Pulled Pork Tostones 261
 Rinderpastete 172
 Rindfleisch-Pilz-Risotto 188
 Salatsuppe 154
 Speck-Kräuter-Frikadellen 123
 Venezolanische »Arepas« 111
 Wohlfühl-Frühstücksauflauf 130

Kochen 51

Kohlenhydrate 7

Kokos
 Cremiges Kokoseis mit gerösteten Kokosraspeln 296
 Feigen-und-Grünkohl-Salat mit Kokos 162
 Freundschaftsruchen mit Zimt-Honig-Frosting 298
 Knusperriegel 272
 Mango-Kokos-Fruchtgummis 273
 Zitronenmakronen ohne Backen 290

Kokoscreme
 Caesar Dressing 100

Cremiger Süßkartoffelaufwurf mit Speck 240
 Heilende Basisuppe 140
 Heißer Fudge & Ganache 288
 Johannisbrot-Mousse-Frosting 301
 Käse-Makkaroni 230
 Knoblauch-Dill-Ranch-Dressing 102
 Kokos-Panna-Cotta mit karamellisierten Feigen 308
 New England Muschelsuppe 152
 Tzatziki 105

Kokosflocken
 Knackiges Trail Mix Granola 258
 Knuspriges Grünkohl-Granola 259

Kokosmilch
 Ahorn-Mokka 284
 Cremige Kräuterpilze 238
 Erdbeer-Milchshake 292
 Gebackenes Karotten-Bananenbrot-Porridge 128
 Knoblauchsauce 96
 Trüffel-fudge-Eis am Stiel 295
 Warme Bananen mit Dattelkaramellsauce 291
 Würziger afrikanischer Grünkohl 246
 Würziger Kürbis-Smoothie 117
 Zimt-Rosinen-Porridge 127

Kombucha
 Citrus Fizz 283
 Erdbeer-Limonaden-Schorle 281
 Moscow Mule 279
 Rote Sangria 278

konjugierte Linolsäure 22

Koriander
 Karibischer Kochbananenreis 229
 Karibisches Schweinefleisch 192
 Koriander-Chimichurri 106
 Schnelles Pesto 106

Kräuter 41, 44, 58

Kreatin 22

Kreuzblütler 17

Kreuzblütlergemüse 19, 43-44

Kupfer 15, 32

Kürbis 44
 Kürbis-Chili 147
 Kürbisrolle mit Clementinencreme 302
 Würziger Kürbis-Smoothie 117

Kurkuma
 Fünf-Gewürz-Pulver 113

L

Lachs
 Knusprige Lachspfanne 134
 Lachs mit Speck-Dattelkruste 220
 Lachssuppe mit Speck 144
 Lachs-Süßkartoffel-Horsd'oeuvre 263
 Räucherlachs-Aufstrich 267
 Räucherlachs-Kartoffelsalat 165
 Süß-rauchiger Wellness-Salat 156
 Wildlachs mit gerösteten Himbeeren 224

Lammfleisch
 Griechische Lammburger 190
 Griechische Lammpfanne 132
 Mediterrane Lammfleischbällchen 184
 Oliven-Butternuss-Reis mit Lamm 219
 Süßer & herzhafter Shepherd's Pie 182

Lauch
 Gerösteter Blumenkohl mit Speck und Spinat 252
 Lachssuppe mit Speck 144

Lebensmittel
 ausschließen 23
 einfrieren 61
 einkaufen 47

- entzündungsfördernd 23
- erlaubte und unerlaubte 25
- gefroren 46
- gesundheitsfördernd oder schädigend 11
- günstige 50
- heutige 2
- Nährstoffe 41, 46
- problematische 13
- Qualität 46
- schädlich für den Darm 24
- therapeutisches Potenzial 30
- unverarbeitet 46
- unverdaulich 23
- Vielfalt 41
- weglassen 25
- wiedereinführen 34
- Lebensmittelauswahl** 51
- Lebensmittelchemikalien** 45
- Lebensmittelgruppen** 8, 42
- Lebensmittelqualität** 41
- Lebensstil**
 - Veränderungen 35
- Leber** 17
- Leptin** 24
- Lichen planus** xix
- Lignane** 20
- Limetten**
 - Erdbeer-Limetten-Dressing 100
 - Kirsch-Limetten-Fruchtgummis 274
- Linolsäure** 17
- Lutein** 20
- Lycopin** 20

M

- Magnesium** 15, 33
- Makronährstoffe** 7, 13
- Mandarinen**
 - Fenchel-Mandarinen-Salat 160
- Mangan** 16
- Mango**
 - Grüner Thai-Mango-Salat 168
 - Knackiges Trail Mix Granola 258
 - Mango-Guacamole 106
 - Mango-Kokos-Fruchtgummis 273
 - Süßkartoffeln gefüllt mit Pulled-Chicken-Mango-Guacamole 209
- Marinara-Sauce**
 - Köstliche Bolognese 104
- Mayonnaise**
 - Avocado-Mayonnaise 103
- Meeresfrüchte** 17, 19, 41
- Meeresgemüse** 42, 44
- Mikronährstoffe** 7, 13, 19
 - aus Lebensmitteln 18
 - essenzielle und nicht essenzielle 13
 - Lebensmittelgruppierung 8
- mikronährstoffreiche Lebensmittel** 39
- Mikronährstoffversorgung** 18
- Milchprodukte** 8, 45
- Mineralstoffe** 7, 13, 19
- Minze**
 - Griechische Lammpfanne 132
 - Libanesisches Rindfleisch mit Pastinakenreis 236
- Molybdän** 16
- Multitasking** 60
- Muscheln**
 - New England Muschelsuppe 152
- Muskatblüte**
 - Fünf-Gewürz-Pulver 113
 - Kandierter Würzspeck 129

- Kürbisrolle mit Clementinencreme 302
- Würziger Kürbis-Smoothie 117
- Zimtiges Karottenpüree 244
- Myricetin** 21

N

- Nachtschattengewächse** 45
- Nährstoffe** 8, 13, 18
 - aus der Nahrung 13
 - erhalten 30
 - in Lebensmitteln 46
- Nährstoffgehalt** 63
- Nährstoffmangel** 31
- Nährstoffversorgung** 13
- Nahrung**
 - Bausteine 7
 - Energie 7
 - Rohstoffe 7
- Nahrungsergänzungsmittel** 18
- Nahrungsmittel**
 - problematische 30
- Natrium** 16
- Nelken**
 - Fünf-Gewürz-Pulver 113
 - Libanesisches Rindfleisch mit Pastinakenreis 236
 - Rote Sangria 278
- Niacin** 14
- nicht erlaubte Lebensmittel** 45
- Nüsse** 45

O

- Obst** 41
- Oliven** 43-44
 - Antipasti-Salat 156
 - Griechische Lammburger 190
 - Hühnchen-Nudeln mit Pesto 207
 - Mediterrane Lammfleischbällchen 184
 - Oliven-Butternuss-Reis mit Lamm 219
 - Orangen-Oliven-Tapenade 266
 - Pesto-Hühnchen-Pizza 217
- Omega-3-Fettsäure** 17
- Omega-6-Fettsäure** 17, 24
- Online-Händler** 47
- Orange**
 - Citrus Fizz 283
- Orangen**
 - Orangen-Oliven-Tapenade 266
- Orangensaft**
 - Antioxidativer Frühstückssmoothie 116
 - Mojo Pulled Chicken 204

P

- Paleo-Autoimmun-Protokoll** 11
- Paleo-Ernährung** xvii, xx, 11
 - erlaubte Lebensmittel 25
 - Mangel 18
 - Verbreitung 11
- Palmenherzen**
 - Antipasti-Salat 156
- Pancakes**
 - Pancakes aus dem Ofen 126
- Pantothensäure** 14
- Pastinaken**
 - Geröstete Fenchel-Pastinaken-Suppe mit Zitrustopping 146
 - Geröstetes Wurzelgemüse mit Knoblauchsauce 250
 - Knoblauch-Dill-Pastinaken-Pommes 242
 - Libanesisches Rindfleisch mit Pastinakenreis 236

Pesto

- Hähnchen-Nudeln mit Pesto 207
- Pesto-Hähnchen-Pizza 217

Petersilie

- Cremige Kräuterpilze 238
- Getreidefreies Taboulé 166
- Süßkartoffel-Grünkohl-»Reis«-Salat 234

Pfefferminztee

- Minztee Mojito 282

Pfirsich

- Karibisches Schweinefleisch 192

Pfirsiche

- Pfirsich-Grünkohl-Sommersalat 164

Pflanzenöle 45

pflanzliche Proteine 23

Phosphor 16

Pilze 43

- Cremige Caesar-Rinderhack-Pfanne 131
- Cremige Kräuterpilze 238
- Hamburger-Eintopf 142
- Kürbis-Chili 147
- Rindfleisch-Pilz-Risotto 188

Pizza

- Dünner Pizzaboden 110
- Pesto-Hähnchen-Pizza 217
- Schinken-Ananas-Pizza 202
- Schinken-&-Feigen-Pizza 203
- Spinat-Knoblauch-Pizza 218

Pizzaboden

- Dünner Pizzaboden 110

Polyphenole 20

Pommes 242

Porridge

- Gebackenes Karotten-Bananenbrot-Porridge 128
- Zimt-Rosinen-Porridge 127

Proanthocyanidine 21

Procyanidine 21

Prolin 22

Prosciutto

- Rosmarin & Schinken Stromboli 193

Proteine 7

- vollständige 17

Proteinquelle 17

Psoriasis xix

Pyridoxin 14

Q

Qualitätsfleisch 41

Quercetin 21

R

Radieschen

- Westküsten-Burritos mit Gurken-Pico-de-Gallo 173

Reste

- verwerten 59

Retinol 14

Rezepte

- gleichzeitig kochen 60

Riboflavin 14

Rinderbrühe 99

- Carnitas aus Rind- oder Schweinefleisch 176
- Cremiges Kartoffelpüree 248
- Frische Kräutersauce 124
- Geröstete Fenchel-Pastinaken-Suppe mit Zitrustopping 146
- Hamburger-Eintopf 142
- Herzhafter heilender Rindfleischartopf 151
- Hähnchen-»Tortilla«-Suppe 148

Kürbis-Chili 147

Lachssuppe mit Speck 144

Libanesisches Rindfleisch mit Pastinakenreis 236

Rinderpastete 172

Rindfleisch-Pilz-Risotto 188

Taco-Fest 178

Rindfleisch

Carnitas aus Rind- oder Schweinefleisch 176

Cremige Caesar-Rinderhack-Pfanne 131

Entzündungshemmende Fleischbällchen 184

Grillsteak mit Gurkenudeln 180

Hamburger-Eintopf 142

Herzhafter heilender Rindfleischartopf 151

Klassische amerikanische Hamburger 190

Köstliche Bolognese 104

Kräuter-Hackbraten mit karamellisierten Zwiebeln 181

Kürbis-Chili 147

Libanesisches Rindfleisch mit Pastinakenreis 236

Rinderbrühe 99

Rinderbrust mit Sauce 174

Rinderpastete 172

Rindfleisch-Pilz-Risotto 188

Spaghetti mit Fleischsauce 186

Süßer & herzhafter Shepherd's Pie 182

Taco-Fest 178

Westküsten-Burritos mit Gurken-Pico-de-Gallo 173

Wohlfühl-Frühstücksauflauf 130

Rippchen

- Im Ofen gebackene BBQ Ribs 108

Römersalat

Antipasti-Salat 156

Chinesische Salatpfanne 251

Hähnchen-Erdbeer-Salat 161

Rosenkohl

- Gerösteter Rosenkohl mit Speck und Zimt 244

Rosinen

Freundschaftskuchen mit Zimt-Honig-Frosting 298

Gebackenes Karotten-Bananenbrot-Porridge 128

Gerösteter Rosenkohl mit Speck und Zimt 244

Knackriges Trail Mix Granola 258

Knusperriegel 272

Knuspriges Grünkohl-Granola 259

Olivens-Butternuss-Reis mit Lamm 219

Rosinen-Fleischbällchen 216

Süßkartoffel-Grünkohl-»Reis«-Salat 234

Tropischer Brokkolisalat 169

Rosmarin

Cremige Kräuterpilze 238

Rosmarin & Schinken Stromboli 193

Schweinelende mit Knoblauch und Rosmarinkruste 198

Rotkohl

- Griechische Lammpfanne 132

Rotwein

- Herzhafter heilender Rindfleischartopf 151

Rucola

- Schinken-&-Feigen-Pizza 203

- Wurzelgemüse-Rucola-Salat 158

S

Salat

- Caesar Salat 155

- Einfacher Beilagensalat 102

- Salatsuppe 154

Salbei

- Griechische Lammpfanne 132

- Knoblauch-Kräuter-Frühstücksfrikadellen 120

- Zimtiges Karottenpüree 244

Samen 45

Sauce

Frische Kräutersauce 124
 Frühstückfrikadellen-Sandwich mit Sauce 125
Schalentiere 42, 44
Schalotten
 Salatsuppe 154
Schilddrüsenerkrankung xvii
Schinken
 Antipasti-Salat 156
 Schinken-Ananas-Pizza 202
 Schinken-&-Feigen-Pizza 203
Schlaf
 ausreichend 36
Schlafenszeit
 feste 36
Schwefel 16
Schweinebrühe 99
 Carnitas aus Rind- oder Schweinefleisch 176
 New England Muschelsuppe 152
Schweinefleisch
 Amerikanische Frühstücksfrikadellen 120
 BBQ Pulled Pork 196
 Carnitas aus Rind- oder Schweinefleisch 176
 Frühstückfrikadellen-Sandwich mit Sauce 125
 Hawaianisches Pulled Pork 194
 Im Ofen gebackene BBQ-Ribs 108
 Karibisches Schweinefleisch 192
 Knoblauch-Kräuter-Frühstücksfrikadellen 120
 Kräuter-Hackbraten mit karamellisierten Zwiebeln 181
 Mit Speck umwickelte Apfel-Zimt-Fleischbällchen 122
 Pulled Pork Tostones 261
 Schnelle Shanghai-Pfanne 199
 Schweinebrühe 99
 Schweinelende mit Knoblauch und Rosmarinkruste 198
 Westküsten-Burritos mit Gurken-Pico-de-Gallo 173
 Zimt-Schweinefleisch mit Apfelmus 200
sekundäre Pflanzenstoffe 7, 13, 19, 33
Selen 16, 33
Sellerie
 Frischer Thunfischsalat 162
 Hamburger-Eintopf 142
 Herzhafter heilender Rindfleischartopf 151
 Kürbis-Chili 147
 Lachssuppe mit Speck 144
 New England Muschelsuppe 152
 Räucherlachs-Kartoffelsalat 165
 Spaghetti mit Fleischsauce 186
Silizium 16
Smoothie
 Antioxidativer Frühstückssmoothie 116
 Würziger Kürbis-Smoothie 117
Snacks 62
soziale Bindung 37
Spaghettikürbis
 Gebratene Garnelennudeln mit weißer Sauce 223
 Hühnchen-Nudeln mit Pesto 207
 Spaghettikürbis-Nudeln 228
 Zimt-Rosinen-Porridge 127
Spargel
 Gerösteter Ingwer-Spargel 255
Speck
 BBQ Pulled Pork 196
 Blumenkohlpüree mit Garnelen 222
 Cremiger Süßkartoffelauflauf mit Speck 240
 Fünf-Gewürz-Süßkartoffel-Pommes mit Speck 242
 Gerösteter Blumenkohl mit Speck und Spinat 252
 Gerösteter Rosenkohl mit Speck und Zimt 244
 Jakobsmuscheln im Speckmantel 262
 Kandierter Würzspeck 129
 Lachs mit Speck-Dattelnkruste 220
 Lachssuppe mit Speck 144

Mit Speck umwickelte Apfel-Zimt-Fleischbällchen 122
 Mit Speck umwickelte Zimtäpfel 249
 New England Muschelsuppe 152
 Ollies variable Frühstückspfanne 136
 Speck-Kräuter-Frikadellen 123
 Süßer & herzhafter Shepherd's Pie 182
 Teriyaki-Huhn mit gebratenem Reis 210
Speisereste
 verwerten 59
Spinat
 Antioxidativer Frühstückssmoothie 116
 Gerösteter Blumenkohl mit Speck und Spinat 252
 Spinat-Knoblauch-Pizza 218
 Spinat mit Zwiebelgemüse & Zitrone 232
Stanole
 pflanzlich 20
Steckrübe
 New England Muschelsuppe 152
Steinzeit-Ernährung 11
Sterole
 pflanzlich 20
Stress xvi
 abbauen 36
Stressbewältigung xvii, 36
Sulforaphan 20
Suppe
 Heilende Basissuppe 140
Süßkartoffeln
 Cremiger Süßkartoffelauflauf mit Speck 240
 Cremiges Kartoffelpüree 248
 Frische Kräutersauce 124
 Fünf-Gewürz-Süßkartoffel-Pommes mit Speck 242
 Geröstete Süßkartoffeln mit Tapenade 247
 Heilende Basissuppe 140
 Herzhafter heilender Rindfleischartopf 151
 Hühnchen-Röstis 118
 Hummus aus geröstetem Knoblauch & Kürbis 264
 Kirschkuchen-Riegel 304
 Knusprige Lachspfanne 134
 Lachssuppe mit Speck 144
 Lachs-Süßkartoffel-Horsd'oeuvre 263
 Ollies variable Frühstückspfanne 136
 Räucherlachs-Kartoffelsalat 165
 Rosmarin & Schinken Stromboli 193
 Süßer & herzhafter Shepherd's Pie 182
 Süßkartoffeleiscreme 294
 Süßkartoffel-Grünkohl-»Reis«-Salat 234
 Süßkartoffeln gefüllt mit Pulled-
 Chicken-Mango-Guacamole 209
 Würzige Carolina-Barbecuesauce 108
Süßstoffe 45

T

Tagesbedarf, empfohlener 9
Thiamin 14
Thunfisch
 Frischer Thunfischsalat 162
Thymian
 Cremige Kräuterpilze 238
 Knoblauch-Thymian-Cracker 269
 Mit Speck umwickelte Zimtäpfel 249
Trauben
 Frischer Thunfischsalat 162
 Schinken-&-Feigen-Pizza 203
Truthahn
 Truthahn-Jerky 260

U

- Ubiquinol 21
- Umami-Pulver 112
- Unverdaulichkeit
 - von Lebensmitteln 23
- unvollständige Proteine 8

V

- Vanille
 - Geröstete Erdbeeren 311
- Vitamine 7, 13, 19
 - Vitamin A 14, 32
 - Vitamin B₁ 14
 - Vitamin B₂ 14, 32
 - Vitamin B₃ 14
 - Vitamin B₅ 14
 - Vitamin B₆ 14, 32
 - Vitamin B₉ 14, 32
 - Vitamin C 14, 32
 - Vitamin D 15, 32
 - Vitamin E 15, 32
 - Vitamin K 15
 - Vitamin K2 32
- Vorrat
 - kochen 61
- Vorräte
 - aufstocken 54

W

- Wassermelone
 - Wassermelonen-Gazpacho 150
 - Wassermelonen-Limetten-Agua-Fresca 280
- Weißkohl
 - Gerösteter Kohl mit Balsamico-Honig-Reduktion 253
 - Schnelle Shanghai-Pfanne 199
- Wiedereinführung
 - von Lebensmitteln 35
- Winterkürbis 43
- Wraps
 - Kochbananen-Wraps 111
- Wurzelgemüse 43-44
 - Wurzelgemüse-Rucola-Salat 158

Y

- Yambohne
 - Wassermelonen-Gazpacho 150

Z

- Zeaxanthin 20
- Zimt
 - Apfel-Crumble 306
 - Freundschaftskuchen mit Zimt-Honig-Frosting 298
 - Fünf-Gewürz-Pulver 113
 - Gebackenes Karotten-Bananenbrot-Porridge 128
 - Gerösteter Rosenkohl mit Speck und Zimt 244
 - Griechische Lammpfanne 132
 - Hausgemachtes Apfelmus 200
 - Kandierter Würzspeck 129
 - Karibisches Schweinefleisch 192
 - Knuspriges Grünkohl-Granola 259
 - Kürbisrolle mit Clementinencreme 302
 - Libanesisches Rindfleisch mit Pastinakenreis 236

- Mit Speck umwickelte Apfel-Zimt-Fleischbällchen 122
- Mit Speck umwickelte Zimtäpfel 249
- Rote Sangria 278
- Süßkartoffeleiscreme 294
- Wohlfühl-Frühstücksauflauf 130
- Würziger Kürbis-Smoothie 117
- Zimt-Bananen-Eis 293
- Zimt-Honig-Frosting 300
- Zimtiges Karottenpüree 244
- Zimt-Rosinen-Porridge 127
- Zimt-Schweinefleisch mit Apfelmus 200

Zink 16, 33

Zitrone

- Spinat mit Zwiebelgemüse & Zitrone 232
- Zitronenmakronen ohne Backen 290

Zitrusfrüchte 43-44

Zucchini

- Cremige Caesar-Rinderhack-Pfanne 131
- Hamburger-Eintopf 142
- Koriander-Chimichurri 106
- Spaghetti mit Fleischsauce 186

Zucker 45

Zuckerersatz 45

Zuckerrohrmelasse

- Kandierter Würzspeck 129
- Knuspriges Grünkohl-Granola 259
- Süßkartoffeleiscreme 294
- Wohlfühl-Frühstücksauflauf 130
- Worcestersauce 96
- Würziger Kürbis-Smoothie 117

Zutat

- austauschen 57

Zwiebeln 43-44

- BBQ Pulled Pork 196
- Caesar Salat 155
- Cremige Kräuterpilze 238
- Cremiger Süßkartoffelauflauf mit Speck 240
- Griechische Lammpfanne 132
- Grüner Thai-Mango-Salat 168
- Herzhafter Hähnchensalat mit Crackern 270
- Hühnchen-»Tortilla«-Suppe 148
- Karamellisierte Zwiebeln 97
- Karibischer Kochbananenreis 229
- Kräuter-Hackbraten mit karamellisierten Zwiebeln 181
- Libanesisches Rindfleisch mit Pastinakenreis 236
- Ollies variable Frühstückspfanne 136
- Spinat mit Zwiebelgemüse & Zitrone 232
- Süße Marinara-Sauce 104
- Wohlfühl-Frühstücksauflauf 130
- Würziger afrikanischer Grünkohl 246

Zwischenmahlzeit 62



Ballantyne S./ Haber A.

[Heilende Küche](#)

Über 175 Paleo-Rezepte gegen Herz-Kreislauf-Probleme, Diabetes und Autoimmunerkrankungen

360 pages,
publication 2021



order

More books on homeopathy, alternative medicine and a healthy life www.narayana-verlag.com