Alex Snodgrass
Gesund, aber lecker!

Leseprobe

Gesund, aber lecker!
von Alex Snodgrass
Herausgeber: Unimedica im Narayana Verlag

https://www.narayana-verlag.de/b28711

Im Narayana Webshop finden Sie alle deutschen und englischen Bücher zu Homöopathie, Alternativmedizin und gesunder Lebensweise.

Copyright:
Narayana Verlag GmbH, Blumenplatz 2, D-79400 Kandern
Tel. +49 7626 9749 700
Email info@narayana-verlag.de
https://www.narayana-verlag.de

Narayana Verlag ist ein Verlag für Bücher zu Homöopathie, Alternativmedizin und gesunder Lebensweise. Wir publizieren Werke von hochkarätigen innovativen Autoren wie Rosina Sonnenschmidt, Rajan Sankaran, George Vithoulkas, 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 veranstaltet Homöopathie Seminare. Weltweit bekannte Referenten wie Rosina Sonnenschmidt, Massimo Mangialavori, Jan Scholten, Rajan Sankaran & Louis Klein begeistern bis zu 300 Teilnehmer

INHALT

Vorwort 1

Einleitung 5

Vorratshaltung 11

Nähren – nicht bestrafen. 13

MAM(I)BO ITALIANO · **15**

TACOS UND MEHR · **49**

BESSER ALS DER BRINGDIENST · **79**

SÄTTIGENDE SALATE · **111**

SUPPEN FÜR DIE SEELE · **137**

EIN HAUCH VON MITTELMEER · **163**

CURRYS UND DIE WELT DER GEWÜRZE · **189**

ABENDESSEN FÜR ROMANTIKER · **215**

SÜDSTAATEN-LECKERBISSEN · **237**

GESUNDE KINDERKÜCHE · **267**

GRUNDLAGEN · **281**

Danksagung 292

Stichwortverzeichnis 296

REZEPTE

MAM(I)BO ITALIANO · 15

Perfekte italienische Fleischbällchen in Marinara-Soße 16

Hähnchen-Piccata aus der Pfanne 19

Hühnchen-Saltimbocca-Röllchen 22

Strozzapreti-Pasta mit Spinat, Pilzen und gerösteten Pinienkernen 25

Lachs auf Mailänder Art mit Zitronen-Basilikum-Pesto 29

Schnelle Lamm-Bolognese 30

Heilbutt vom Blech mit italienischer Salsa Verde und grünem Spargel 33

Linguine Puttanesca 37

Garnelen in Zitronen-Rosmarin-Jus 38

No-Parmigiana-Hähnchen (getreidefrei) 41

Mit Lasagne gefüllte Zucchini-Schiffchen 43

Orecchiette-Nudeln mit Bratwurstbrät, Broccolini und gebackener roter Paprika 47

22

Seite 97

55

Seite 69

Seite 47

Seite 115

TACOS UND MEHR · 49

Hähnchen-Fajitas im Blattsalatmantel 50

Knusprige Carnitas aus dem Slow Cooker 53

Chipotle-Hähnchen-Tostadas mit Ananas-Salsa 55

Street-Tacos mit Steak 58

Bowl mit geschwärztem Thunfisch, Chili-Limetten-Krautsalat und Koriander-Limetten-Reis 61

Blattkohl-Burritos mit Hähnchenfleisch 63

Enchiladas con Carne 67

Würziger Nördlicher Schnapper mit gebackenen Zucchini und schwarzen Bohnen 69

Mexikanische Hähnchenpfanne mit Reis 72

Truthahn-Taco-Auflauf aus der Pfanne 75

Taquitos mit Hähnchen und Kartoffeln 76

BESSER ALS DER BRINGDIENST · 79

Hähnchenfleisch mit schwarzem Pfeffer 80

Rindfleisch mit Thai-Basilikum 83

Pad Thai aus Spaghettikürbis 87

Koreanischer Blumenkohl-Bratreis mit Kimchi 89

Grünes Curry-Huhn 93

Kung Pao-Rosenkohl 94

Hähnchen „Szechuan-Art" mit grünen Bohnen 97

Mongolisches Pfannengericht mit Rind 99

Rotes Curry mit Garnelen und gebratenen Süßkartoffel-Nudeln 102

Lachs-Satay im Salat-Wrap 105

Hähnchen Hibachi-Art mit magischer Senfsoße 109

SÄTTIGENDE SALATE · 111

Griechischer Salat mit Lammfleischbällchen 113

Lachs- und Kale-Poke-Bowl 115

Muffuletta-Salat 119

Hamburger-Salat mit sahnigem Jalapeño-Dressing 120

Einfacher Waldorf-Thunfisch-Salat 123

Steak House Caesar-Salat 124

Bun Cha 127

Rosenkohlsalat an einer Honig-Senf-Vinaigrette 131

Salat mit Kale und Minze an einer „Erdnuss"-Vinaigrette 132

Karotten-Ingwer-Salat mit gebackenem Lachs 135

SUPPEN FÜR DIE SEELE · 137

Tortilla-Suppe (ohne Tortillas, dafür sehr, sehr cremig) 138

Griechische Kartoffelsuppe mit Lauch und Oregano 141

Heilsame *Hühnersuppe* 142

Sauer-Scharf-Suppe (Pekingsuppe) 145

Hähnchen- und Würstchen-Gumbo 147

Pak Choi-Suppe mit Ingwer und Frühlingszwiebeln 149

Cremige Tomatensuppe mit Basilikum 153

Tom Kha Gai-Suppe 155

Minestra del Sedano nach Mimi-Art 156

Mexikanische Kohlsuppe 159

Texanisches Chili mit Rinderbrust 160

Seite 155

Seite 80

REZEPTE

Seite 177

EIN HAUCH VON MITTELMEER · 163

Griechische Zitronenkartoffeln mit knusprig geratenen Hähnchenschenkeln 165

Paella mit Hähnchenfleisch und Chorizo 167

Würstchen vom Blech mit Kürbis und gerösteten Weintrauben 168

Miesmuscheln mit einer Brühe aus Fenchel und Safran 170

Hackbraten „griechische Art“ 173

Lachs mit Sumach und einer Joghurtsoße mit Minze und Koriander 174

Ungefüllte Weinblätter (One-Pot-Gericht) 177

Mediterraner Fisch en Papillôte 178

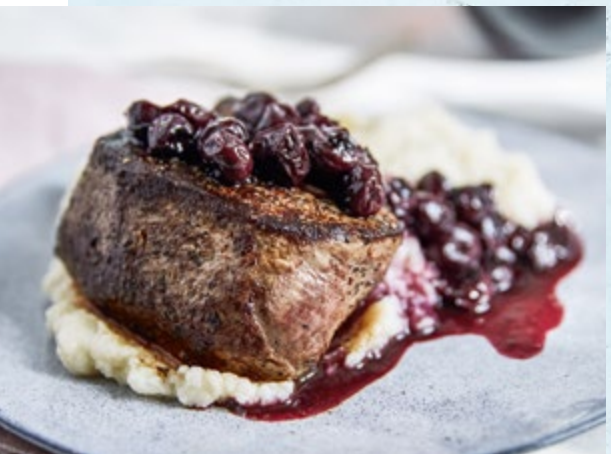
Solomillo al Whisky 180

Im Ofen gebackene Hähnchen-Köfte im Wrap 183

Hähnchen-Shawarma aus dem Backofen mit Zitronen-Tahini-Dressing 187

168

Seite 192



227

Seite 233

Seite 241

Seite 277

CURRYS UND DIE WELT DER GEWÜRZE · 189

Mit Rindercurry gefüllter Eichelkürbis 191

Chicken Tikka Masala aus dem Slow Cooker 192

Tandoori-Hähnchenburger mit Kreuzkümmel-Aioli und knusprigen Okra-Pommes 195

Lammkoteletts mit Garam Masala und einem Fenchel-Rucola-Salat 198

Thunfisch-Frikadellen mit Curry-mayo an grünem Spargel mit Zitronenaroma 201

Einfache Salat-wraps mit Truthahn-Mett und Curry 204

Gemüsecurry indische Art 207

Nudeln mit Kürbis-Kokos-Curry (One-Pot-Gericht) 209

Schmorbraten mit Curry 210

Brathähnchen indische Art 212

ABENDESSEN FÜR ROMANTIKER · 215

Knuspriger Wolfsbarsch an einem Püree aus zarten Pastinaken 217

Lammkarree vom Blech mit Kartöffelchen und Minz-Chimichurri 219

Linguine mit Venusmuscheln, ChiliSchoten und Salami 222

Hähnchen aus der Pfanne mit Weisswein, Kräutern und gebackenen Broccolini 224

Filet Mignon mit Blaubeeren und Blumenkohlpüree 227

Geschwärztes Cajun-Hähnchen aus der Pfanne mit Ofen-Pommes 230

Kammmuscheln mit Walnüssen und einem Püree aus Butternut-Kürbis 233

SÜDSTAATEN-LECKERBISSEN · 237

Nashville Hot Chicken (oder eben die gesündere Version davon) mit gedünstetem Blattkohl 238

Crab Cakes „Cajun-Art" mit Remoulade 241

Chicken-fried Steak mit cremiger Blumenkohlsoße 244

Hackbratenfrikadellen mit Kartoffelpüree und grünen Bohnen 247

Spaghettikürbis-Boote mit Brathähnchenfüllung 251

Garnelen-Pfanne mit Cajun-Gewürzen aus dem Ofen 254

Paleo-Chili-Pie 257

One-Pot-Gericht: Nudeln mit Huhn 258

Einfache Jambalaya aus der Pfanne mit Blumenkohlreis, Hähnchenfleisch und Bratwurst 260

Mini-King Ranch-Auflauf 263

Rinderbrust aus dem Slow Cooker mit BBQ-Soße und leckerem Krautsalat (Cole Slaw) 265

GESUNDE KINDERKÜCHE · 267

One-Pot-Gericht: Hamburger Helper 269

Getreidefreie Pizza-Häppchen 271

Die bestengetreidefreien Chicken-Nuggets 272

Hähnchen-Taquitos mit Sauerrahm 277

CheesEburger-Fleischbällchen 279

GRUNDLAGEN · 281

Einfaches Brathähnchen 283

Mayonnaise-Grundrezept 285

Blumenkohlreis 286

Gebackener Spaghettikürbis 288

Seite 286

Anmerkung des Verlags zur deutschsprachigen Ausgabe:

Whole30 – ein Ernährungskonzept für Körper und Seele

Das *Whole30*-Ernährungskonzept, bei uns in Deutschland als die Foodphilosophie „Reset“ bekannt, wurde 2009 von den Ernährungsspezialisten und ausgebildeten Sport- und Physiotherapeuten Dallas Hartwig und Melissa Hartwig Urban entwickelt, die nach einer Methode jenseits der klassischen Diät suchten. Denn bei *Whole30* sollte es um mehr gehen als eine bloße Gewichtsreduktion. Deshalb beinhaltet das Konzept tiefergehende Ansätze, die neben einer Veränderung am Körper ebenso eine solche für Geist und Seele bieten.

Whole30 ist, wie es bereits im Namen anklingt, ein 30-tägiges Programm, das sich auf eine Ernährungsweise mit vollwertigen Lebensmitteln bezieht. Die Grundzüge der Ernährung richten sich nach den Paleo-Leitlinien und ketogenen Vorgaben. Für Speisen und Getränke, die jeweils frisch und unverarbeitet sein zu haben, gibt es klare Vorgaben. So ist angezeigt, sich nur Obst, Gemüse, natürliche Fette, Nüsse, Mandeln, Kräuter und Gewürze sowie kleine Mengen an Fisch, Fleisch und Eiern zu erlauben. Dazu soll viel getrunken werden, vor allem Wasser. Diese Vorgaben müssen 30 Tage lang streng eingehalten werden, während alle anderen Lebensmittel konsequent vom Speiseplan gestrichen sind.

Dadurch soll ein ganzheitlicher Wohlfühleffekt erzielt werden. Es gilt, den eigenen Körper besser kennen- und verstehen zu lernen, ihn langfristig mit veränderten Ernährungsgewohnheiten in Einklang mit Geist und Seele zu bringen und zu begreifen, dass durch einen gesunden Lebensstil ein gesundes und heilendes Ziel erreicht werden kann. So gilt es langfristig, den Geschmackssinn neu zu entdecken, sich von unliebsamen Genusssüchten zu befreien und Heißhungerattacken der Vergangenheit angehören zu lassen. Zudem sollen chronische Entzündungsprozesse im Körper gestoppt, der Darm saniert, der Stoffwechsel erhöht und das Immunsystem gestärkt werden. Nach den 30 Tagen der Elimination findet eine sensible Wiedereinführungsphase der bisher verbotenen Lebensmittel statt.

Aufgrund dieser positiven Erlebnisse hat Alex Snodgrass in ihrem Bestseller *Gesund, aber lecker!* schmackhafte Rezepte in Anlehnung an *Whole30* entwickelt und damit auch die Mitbegründerin Melissa Urban restlos begeistert.

Retro
Cameras

EINLEITUNG

Ich liebe Essen. Das war schon immer so. Als ich klein war, war es immer etwas Besonderes für mich, wenn die ganze Familie sich in der Küche versammelte, um meiner Mutter bei der Zubereitung des Abendessens zu helfen. Schon als kleines Mädchen habe ich sie gedrängelt, mich als ihren kleinen Sous-Chef anzulernen. Dann durfte ich die Tomaten für ihre hausgemachte Tomatensoße schneiden oder den Pizzateig ausrollen, den sie fachkundig zubereitet hatte. Wenn wir uns dann jeden Abend mit meinen Eltern und Geschwistern am Tisch zusammengesetzt haben, dann war das Leben einfach schön. Und so ist der Begriff „Essen" für mich heute gleichbedeutend mit „Familie".

Falls Sie es nicht schon vermutet haben: Ja, ich habe italienische Wurzeln, was sich sicher in meinen Rezepten (aber nicht in allen) widerspiegelt. Das Leben in dem kleinen Ort, in dem ich aufgewachsen bin, war recht einfach. Das meine ich im positiven Sinne. Haben Sie je die amerikanische Fernsehserie *Friday Night Lights* gesehen, die von einem kleinen Ort am Ende der Welt handelt, in dem sich alles um Fußball dreht? Nun, genauso ist Celina (Texas). Bei uns gibt es nicht so viele Freizeit- und Unterhaltungsangebote wie in Dallas, der nächstgrößeren Stadt, also war das Abendessen mit meinen Lieben der Moment des Tages, auf den ich mich immer wieder freuen konnte. Ich liebe meine Heimatstadt und ihren starken Zusammenhalt. Sie ist tief in meinem Herzen verankert, nicht nur, weil dort meine Liebe zum Kochen ihren Ursprung gefunden hat.

Hausmannskost war an der Tagesordnung, als ich aufgewachsen bin. Ich kannte nicht viel anderes neben einem berüchtigten Burgerladen namens Burger Fixins, Celinas einzigem richtigen Restaurant, und einigen wenigen Ausflügen in die Stadt. Aber ich bin an den Wochenenden immer gerne in das Auto meines Vaters gehüpft, wenn er nach Dallas gefahren ist, um dort den Wocheneinkauf zu tätigen. Während meine Mutter für das Kochen zuständig ist, gilt mein Vater auch heute noch als der ultimative Lebensmitteleinkäufer. Wir füllten den Einkaufswagen bis obenhin, um die Lebensmittel für unsere fünfköpfige Familie für die nächste Woche zu kaufen. Und besonders gut hat es mir natürlich gefallen, wenn ich mitbestimmen durfte, was es dann zu essen geben würde.

Obwohl ich als Kind immer schon gerne mit meiner Mutter gekocht habe, wusste ich nicht, wie großartig diese hausgemachten Gerichte waren, bis ich an die *Texas Christian University (TCU)* in Fort Worth kam. Etwa in der Hälfte des ersten Semesters hing mir das Nicht-so-leckere-Mensaessen und die Gerichte aus den Schnellrestaurants sprichwörtlich zum Hals heraus. Als ich dann im zweiten Studienjahr in eine eigene Wohnung zog, war ich unglaublich aufgeregt, weil ich dort eine eigene Küche haben würde. Endlich, endlich konnte ich mir selbst etwas zubereiten – und hier ist mein Interesse am Kochen geradezu explodiert! Ganz schnell habe ich mich zu dem Mädchen entwickelt, das für ihre Freunde kocht. Und das mit Freude. Es hat mir

einfach unglaublichen Spaß gemacht, sie zu „füttern“ und gleichzeitig erste eigene Experimente in der Küche durchzuführen. Wir alle schnappten uns einen Teller mit dem, was ich zusammengebrutzelt hatte, setzten uns vor den Fernseher und schauten uns unsere Lieblingssendung an. Das war der Moment, wo mir bewusst wurde, dass ich eine echte Leidenschaft hatte und schon war ich dabei, Kochbücher zu sammeln, mir in der Freizeit Kochsendungen anzuschauen und alle Arten von neuen Rezepten auszuprobieren. Ich fühlte mich wie ein verrückter Wissenschaftler, der jede Woche neue Techniken und Aromakombinationen entwickelt und im Grunde tue ich das bis heute.

Eine weitere Liebe, die ich an der Uni entwickelt habe, ist die zu meinem Mann Clayton! Wir haben uns an der TCU kennengelernt, wo wir beide studiert haben. In diesem Buch spielt er ebenfalls eine Rolle. Nach dem Abschluss sind wir gemeinsam nach Austin, der Hauptstadt von Texas, gezogen, um unsere Karrieren in der Politik zu starten. Jeden Abend kam ich von der Arbeit nach Hause, um das Abendessen zuzubereiten, egal, wie schwer der Tag auch gewesen sein mag. Das war meine absolute Lieblingstageszeit, und Clayton ging es genauso. Ich hatte immer noch diesen Drang, neue Rezepte und neue Dinge auszuprobieren, hätte aber damals nie daran gedacht, aus dieser Leidenschaft einen Beruf zu machen. Dann trat wieder eine Liebe in mein Leben, an die ich damals auch noch nicht gedacht hatte: Ich bekam ein Baby!

Da waren wir nun, beide noch jung und gerade erst Berufsanfänger und der Nachwuchs kündigte sich schon an. Was also tun? Ich wusste, dass Clayton meine große Liebe war – und Clayton wusste, dass ich seine war – noch bevor ich herausgefunden habe, dass ich schwanger bin. Wir wussten auch beide, dass wir irgendwann heiraten würden, also dachten wir uns, wir könnten das Ganze ja auch ein wenig beschleunigen. Und genau das haben wir dann auch getan. Wir haben unsere Siebensachen zusammengepackt und das Kapitel Austin beendet. Um näher bei unserer Familie zu sein, zogen wir dann nach Dallas-Fort Worth zurück und kurz darauf wurde unser kleiner Engel Sutton geboren. Das war der Moment, in dem mein Leben sich für immer verändert hat, und zwar in einer Art und Weise, die ich mir niemals hätte vorstellen können.

Ich war jetzt eine junge Mutter und Hausfrau und genoss es unendlich, mit Sutton zu Hause bleiben zu können. Allerdings suchte ich nach Arbeit, die ich von zu Hause aus erledigen konnte. So habe ich dann zum Beispiel versucht, in das Immobiliengeschäft meiner Familie einzusteigen, allerdings ohne großen Erfolg. Doch während ich noch bei meinem Vater angestellt war, habe ich *The Defined Dish* gegründet, einen Blog, den ich eingerichtet habe, um mich kreativ auszutoben und gleichzeitig meine Rezepte mit Freunden und Verwandten zu teilen.

Nun, es kam, wie es kommen sollte, und schon bald wurden Clayton und ich mit einer zweiten, wunderschönen Tochter, Winnie, gesegnet. Mit zwei Kindern im Schlepptau hatte sich mein Leben

grundlegend geändert. Und obwohl ich überglücklich war, musste ich mich schon bald darauf mit etwas auseinandersetzen, das ich so noch nicht erlebt hatte: eine ausgewachsene postpartale Angststörung. Das war sehr neu und sehr beängstigend, besonders, weil ich Gefühle von Panik oder Angst bisher nie kennengelernt hatte. Ich wusste einfach nicht, wie ich damit umgehen soll, also war ich bereit, alles zu tun, um mit diesen seltsamen Gefühlen umgehen zu lernen.

Da kam Madison auf den Plan, meine jüngere Schwester, die gerade ihre erste Runde *Whole30** hinter sich gebracht hatte. Sie schwärmte geradezu von den fantastischen Ergebnissen, die sie erzielt hatte und wie unglaublich fokussiert sie jetzt denken konnte. Sie bat mich, mir das Ganze einmal anzuschauen und ich las dann einen Kommentar nach dem anderen darüber, wie dieses Programm anderen dabei geholfen hat, mit Angststörungen fertigzuwerden. Ich wollte das ausprobieren! Und ich bin so dankbar, dass ich das getan habe, denn es hat mein Leben nachhaltig verändert.

* Siehe die Anmerkung des Verlags zur deutschen Ausgabe auf Seite 2.

NÄHREN – NICHT BESTRAFEN.

Mein Geheimnis für das richtige Gleichgewicht

Die alles entscheidende Frage, die sich jeder stellt, lautet: „Wie finde ich bloß die richtige Ausgewogenheit?“ Leider habe ich keine alles entscheidende Antwort darauf. Wenn ich sie hätte, wäre ich wohl Milliardärin. Wie schon Melissa Hartwig Urban in ihrem Buch *Whole30's Food Freedom Forever* immer wieder hervorhebt: Es gibt keine Ernährungsform, die für jeden passt und auch das richtige Gleichgewicht kann bei jedem anders ausfallen. Ich habe allerdings einen Grundsatz, der mich immer wieder daran erinnert, dass ich sowohl eine gesunde Einstellung als auch eine gesunde Beziehung zum Essen haben kann: „Nähren. Nicht bestrafen.“

Wir alle kennen diese Momente, ob es nun im Urlaub, über die Feiertage, auf einer Party am Wochenende oder „nur“ eine stressige Woche ist, wo wir unsere guten Vorsätze vergessen. Ich bin die Art von Person, die sich im Urlaub auch einmal etwas anderes gönnt und verwöhnt. Wie wäre es zum Beispiel mit Tacos, Margaritas und Quesadillas (wenn ich beispielsweise gerade in Mexiko bin)?! Natürlich führen Urlaubsreisen und Verwöhnmomente manchmal dazu, dass man ein wenig über die Stränge schlägt. Aber wissen Sie was? Es ist völlig in Ordnung, ab und an ein wenig über die Stränge zu schlagen.

Die Sache ist jedoch die: Viele von uns denken, dass sie, wenn sie unterwegs ein wenig vom Weg abgekommen sind, nach Hause kommen und sich dann dafür kasteien müssen. Wie wäre es mit einem einwöchigen Saftfasten oder winzigen Salaten, die einen, hm, na gut, eine halbe Stunde lang sättigen? Vielleicht essen Sie dann auch so wenig wie möglich und treiben exzessiv Sport, um sich dafür zu bestrafen, dass Sie es sich haben gut gehen lassen? Dank *Whole30* und dieser neuen Art der Ernährung habe ich mich von dieser Denkweise schon lange verabschiedet. Sie tut uns bekanntlich einfach nicht gut.

Die mentale Bestrafung führt nämlich bei mir (und vielen anderen) zum berühmten Jojo-Effekt und es ist ja auch offensichtlich, warum das so ist. Am Ende meiner Fastenwoche werde ich nicht nur *richtig, richtig* hungrig sein, sondern auch erschöpft und gestresst davon, dass ich mich die ganze Woche mit einem knurrenden Magen auseinandersetzen musste. Und Sie wissen ja, was dann am Freitagabend passiert: Sie ziehen los und stopfen wahllos all die ungesunden Dinge in sich hinein, die sie so vermisst haben. Frittiertes Hühnchen, Pizza und Pasta: Ja, dieses Mädchen hier braucht echtes Essen! Damit gerate ich dann jedoch in ein Hamsterrad und verbringe die Wochenenden damit, mich vollzustopfen, um mich während der Woche dann zu kasteien.

Das muss aber nicht so sein. Ich weiß das, weil ich dem ein Ende bereitet habe, und es fühlt sich so unendlich gut an, dieser Art von Selbstbestrafung „Auf Nimmerwiedersehen“ zu sagen! Aber: Was mache ich dann, wenn ich es mir ein wenig zu gut habe gehen lassen? Nun, ich kehre nach Hause zurück und sehe zu, dass ich ab sofort wieder so esse, wie ich es eigentlich sollte. Ich wende eine Art umgekehrten Psychotrick für Körper und Seele an. Dabei verwöhne mich liebevoll mit nährenden, guten Zutaten und echten Mahlzeiten, die mir schmecken und sich für mich gut anfühlen. Und wissen Sie was? Am Ende der Woche bin ich wieder ganz ich selbst! Die Entzündung klingt ab und ich habe mental wieder die Kontrolle über mich selbst übernommen. Das ist unglaublich befreiend, wenn man sich erst einmal daran gewöhnt hat. Es zeigt einem, dass SIE und nur Sie die Macht darüber haben, wir gesund Sie sind und wie wohl Sie sich fühlen. SIE sind die Person, die ihr inneres Gleichgewicht findet, indem Sie sich täglich vornehmen, Ihren Körper von innen heraus zu nähren. Und wenn Sie es einmal ein paar Tage oder eine Woche lang nicht schaffen, nun, so ist das Leben. Sie sind ein viel zu wertvoller Mensch, um sich mit Selbstvorwürfen zu plagen. Wirklich!

Jeden Tag, den ich auf diesem Planeten verbringen darf, empfinde ich als einen Segen. Ich habe zwei wunderhübsche Mädchen, die zu mir aufsehen und ich kann nur jeden Tag mein Bestes geben, um ihnen ein gutes Vorbild zu sein und sie dazu zu ermutigen, eine gesunde Beziehung zu ihrer Nahrung und zu ihrem Körper aufzubauen. In diesem Buch finden Sie ausschließlich Rezepte, die nicht nur mit viel Liebe, sondern auch mit echten, „sauberen“ Zutaten zubereitet werden, sodass Sie Ihren Körper jeden Tag der Woche auf die Weise (er-)nähren können, die er verdient und sich dabei weder hungrig fühlen, noch ihm das Gefühl geben, dass Sie ihm etwas vorenthalten müssen. Ich hoffe, Sie erinnern sich das nächste Mal, wenn Sie sich nach einer kleinen Völlerei schuldig fühlen, daran. Alles wird gut. Diese Woche werde ich einfach wieder das Richtige essen.

Also, wie findet man das ideale Gleichgewicht? Nun, vielleicht gibt es gar kein ideales Gleichgewicht, aber wir können alle unser Bestes geben. Und das ist auf jeden Fall genug.

HÄHNCHEN-PICCATA AUS DER PFANNE

FÜR 4 PERSONEN
→ GLUTENFREI
→ LAKTOSEFREI
→ PALEO
→ GETREIDEFREI
Zubereitungszeit: 40 MINUTEN

Mein Leibgericht, das meine Mutter immer für mich zubereitet hat, war gebackenes Zitronenhähnchen. Das vermisse ich oft, also bitte ich sie jedes Mal darum, mir dieses Gericht zuzubereiten, wenn ich sie besuche. Ich freue mich dann sehr auf diese Hähnchenschnitzel in einer dicken, reichhaltigen, buttrigen Zitronensoße. Das hier ist meine Version, die ich in einer Pfanne zubereite, damit man sie auch am Abend nach der Arbeit noch schnell fertigstellen kann. Ich verwende dabei auch nur gesunde, *Whole30*-konforme Zutaten. Aber keine Sorge, es schmeckt dennoch genauso dekadent und göttlich wie das Original meiner Mutter.

- 900 g entbeinte Hähnchenschnitzel ohne Haut (siehe Hinweis)
- 1 TL Salz (koscher)
- ½ TL schwarzer Pfeffer, frisch gemahlen
- 30 g Pfeilwurzelmehl
- 2 EL Olivenöl extra nativ, plus evtl. etwas mehr
- 1 EL Ghee
- 3 Knoblauchzehen, fein gehackt
- 2 großzügige EL Kapern, abgetropft und abgespült, plus etwas mehr zum Servieren
- 240 ml natriumarme Hühnerbrühe
- 2 EL frischer Zitronensaft (1 Zitrone), plus ein paar Zitronenscheiben für die Garnierung (optional)
- 1 EL glatte Petersilie, frisch gehackt, für die Garnierung

Würzen Sie die Hähnchenschnitzel auf beiden Seiten mit Salz und Pfeffer.

Geben Sie das Pfeilwurzelmehl auf einen großen Teller oder in eine breite Schüssel. Wälzen Sie jedes einzelne Schnitzel in dem Pfeilwurzelmehl, bis es von allen Seiten damit bedeckt ist. Überreste schütteln Sie einfach ab. Legen Sie die bemehlten Schnitzel auf einen sauberen Teller und fahren Sie fort, bis alle Schnitzel von Mehl bedeckt sind.

Erhitzen Sie das Öl bei mittlerer bis hoher Hitze in einer großen Pfanne. Geben Sie die erste Portion Schnitzel jetzt vorsichtig in die

{ FORTSETZUNG AUF SEITE 21 }

from MY KITCHEN to YOURS

Ein Hähnchenschnitzel ist eine Hähnchenbrust, die aufgeschnitten wurde, sodass sie aussieht wie ein aufgeklapptes Buch. Das können Sie entweder selbst tun oder Ihren Metzger darum bitten. Sobald Sie die Brust in diese „Buchform" geschnitten haben, schneiden Sie diese in der Mitte durch, sodass sie der Länge nach aufgeschnitten und nicht mehr miteinander verbunden sind. Jetzt sollten zwei separate dünne Scheiben Hähnchenfleisch vor Ihnen liegen.

Pfanne und braten Sie diese ca. 3 bis 4 Minuten auf jeder Seite, bis sie goldbraun werden. Das Fleisch muss jetzt noch nicht durchgebraten werden, es sollte nur leicht angebräunt sein. Geben Sie die gebratenen Schnitzel auf einen mit Backpapier ausgelegten Teller. Wiederholen Sie diesen Vorgang, bis alle Hähnchenschnitzel gebraten sind. Bei Bedarf geben Sie noch etwas mehr Öl in die Pfanne.

Reduzieren Sie jetzt die Temperatur und geben Sie das Ghee in die Pfanne. Schwenken Sie die Pfanne ein paarmal, bis der ganze Boden mit Ghee bedeckt ist. Geben Sie den Knoblauch in die Pfanne und braten Sie diesen vorsichtig unter ständigem Rühren ca. 30 Sekunden an. Er sollte dabei nicht anbrennen. Jetzt geben Sie die Kapern, die Hühnerbrühe und den Zitronensaft hinzu. Erhöhen Sie die Temperatur des Herdes, bis die Masse leicht zu köcheln beginnt. Legen Sie jetzt die Hähnchenschnitzel in die Pfanne und kochen Sie das Ganze bei gelegentlichem Umrühren ca. 15 Minuten lang, bis die Soße eingedickt und das Hähnchen zart und durchgebraten ist. Die Pfanne dabei nicht abdecken. Abschmecken und evtl. mit Salz und Pfeffer nachwürzen. Garnieren Sie die Schnitzel vor dem Servieren mit Petersilie und frischen Zitronenscheiben.

FÜR 4 PERSONEN

→ GLUTENFREI

→ LAKTOSEFREI (wenn abgeändert)

→ PALEO (wenn abgeändert)

→ *WHOLE30* (wenn abgeändert)

→ GETREIDEFREI (wenn abgeändert)

Zubereitungszeit: 45 MINUTEN

SCHNELLE LAMM-BOLOGNESE

60 g geschnittene Pancetta (Bauchspeck vom Schwein), fein gewürfelt

110 g Karotten, in kleine Würfel geschnitten (1 mittelgroße)

110 g fein gewiegte Zwiebel (½ einer mittelgroßen Zwiebel)

3 Knoblauchzehen, fein gehackt

¼ TL Chiliflocken

700 g Hackfleisch vom Lamm

½ TL Salz (koscher)

½ TL schwarzer Pfeffer, frisch gemahlen (mehr, falls erforderlich)

240 ml Rotwein, trocken (bei *Whole30* oder Paleo durch natriumarme Rindfleischbrühe ersetzen)

2 Lorbeerblätter

1 TL Thymian, getrocknet

840 ml fertige Marinara-Soße aus dem Glas

120 ml Milch, vollfett (bei *Whole30*, Paleo oder laktosefreier Ernährung einfach weglassen)

500 g Fettuccine-Nudeln (ich verwende die getreidefreien Nudeln von Cappellos), nach Packungsanweisung bissfest gekocht (bei *Whole30* oder Paleo durch Nudeln aus Spaghettikürbis (S. 288) ersetzen)

45 g frisch geriebener Parmesankäse (bei *Whole30*, Paleo oder laktosefreier Ernährung einfach weglassen), zum Servieren

2 EL frische Petersilie (glatt), fein gehackt, zum Servieren

Als ich klein war, hat meine Mutter oft eine fantastische, traditionelle Bolognese mit drei verschiedenen Hackfleischsorten (Rind-, Kalb- und Schweinefleisch) zubereitet, die sie dann stundenlang auf dem Herd einkochen ließ. Bis heute gehört diese Soße zu meinen Lieblingsgerichten. Zu besonderen Anlässen bereite auch ich eine solche Bolognese zu, für den Alltag eignet sich allerdings die nachfolgende Version deutlich besser. Sie ist viel schneller fertig (nur 45 Minuten statt mehrerer Stunden) und ich verwende statt der drei Fleischsorten nur Lamm, was das Gericht besonders schmackhaft und würzig macht.

Schwitzen Sie in einer hohen Pfanne (oder einem Topf) bei mittlerer Hitze die Pancetta an. Dabei gelegentlich wenden, bis sie leicht gebräunt ist. Das dauert ca. 2 bis 3 Minuten. (Die Pancetta muss nicht durchgebraten oder knusprig sein, sie kocht ja dann mit den anderen Zutaten noch weiter.) Jetzt kommen Karotten, Zwiebeln, Knoblauch und die Chiliflocken in die Pfanne. Die Temperatur etwas höherstellen. Das Gemüse dünsten, bis es weicher wird, weitere 3 bis 4 Minuten. Jetzt Lammhack, Salz und schwarzen Pfeffer hinzufügen. Mit der Rückseite eines Löffels brechen Sie evtl. Fleischklumpen in kleinere Stückchen auf, die sich beim Braten bilden. 5 bis 7 Minuten kochen, bis das Fleisch durchgebraten bzw. nicht mehr rosa ist. Evtl. ausgetretenes Fett abschöpfen.

Dann den Rotwein, die Lorbeerblätter und den Thymian hinzugeben und schnell aufkochen. Jetzt das Ganze bei etwas niedrigerer Temperatur und unter ständigem Rühren einkochen, bis nur noch ganz wenig Flüssigkeit in der Pfanne verbleibt. Marinara-Soße hinzufügen und aufkochen lassen. Die Soße wird jetzt noch gute 15 bis 20 Minuten bei niedriger Temperatur eingekocht. Dabei immer wieder umrühren, damit sie nicht ansetzt.

{ FORTSETZUNG AUF SEITE 32 }

HEILBUTT VOM BLECH *mit* ITALIENISCHER SALSA VERDE *und* GRÜNEM SPARGEL

FÜR 4 PERSONEN
- GLUTENFREI
- LAKTOSEFREI
- PALEO
- *WHOLE30*
- GETREIDEFREI

Zubereitungszeit: 30 MINUTEN

Hier möchte ich Ihnen eines dieser Gerichte vorstellen, die echt etwas hermachen, ohne dass sie wirklich aufwendig sind. Heilbutt gehört tatsächlich zu den leckersten Fischarten, die auf dem Markt erhältlich sind. Ernsthaft. Er schmeckt leicht, sauber, irgendwie buttrig und begeistert durch seine flockige Textur. Ich brate meinen Heilbutt einfach in ein wenig Olivenöl, Salz und Pfeffer an und garniere ihn dann mit einer leuchtenden italienischen Salsa Verde, also einer „grünen Soße". Wenn Sie Salsa Verde noch nie probiert haben, dann stellen Sie sich eine Art italienisches Chimichurri aus Olivenöl, Rotweinessig, Knoblauch und viel, viel frischer Petersilie vor. Sie rundet vielerlei Gerichte wunderbar ab, ich essen sie am liebsten über meinem Heilbuttfilet.

FÜR DIE ITALIENISCHE „SALSA VERDE"

1 Bund frische Petersilienblätter (glatt)
110 ml Olivenöl extra nativ
2 Sardellenfilets
1 EL Kapern, abgetropft
1 EL Rotweinessig
Abgeriebene Schale einer Bio-Zitrone
1 EL Zitronensaft, frisch gepresst (½ Zitrone)
2 Knoblauchzehen
¼ TL Chiliflocken

FÜR DEN HEILBUTT

1 Bund grüner Spargel, holzige Enden abgetrennt
3 EL Olivenöl nativ extra
4 Heilbuttfilets (je ca. 140 g) (siehe Hinweis)
1 TL Salz (koscher)
½ TL schwarzer Pfeffer, frisch gemahlen
1 Zitrone, in Spalten geschnitten, zum Servieren

Heizen Sie den Backofen auf 200 °C vor und legen Sie ein großes Backblech mit Backpapier aus.

SALSA VERDE Geben Sie die Petersilie, das Olivenöl, die Sardellen, die Kapern, den Rotweinessig, den Zitronenabrieb, den Zitronensaft, den Knoblauch und die roten Chiliflocken in eine Küchenmaschine oder einen Mixer. Puls-Taste mehrmals drücken, bis die Petersilie gehackt, aber nicht zu Brei verarbeitet wurde, dabei die Seiten des Behälters mehrmals abschaben. Beiseitestellen.

FISCH Legen Sie den Spargel auf ein großes Backblech. Geben Sie 1 EL Olivenöl darüber und würzen Sie das Ganze mit ½ TL Salz und ¼ TL Pfeffer. Den Spargel gut mit dem Öl und den Gewürzen vermengen und dann gleichmäßig in einer Lage auf dem Backblech auslegen. 7 Minuten backen, bis der Spargel fast fertig ist. Jetzt das Backblech aus dem Ofen nehmen und den Spargel zur Seite schieben, um in der Mitte Platz für den Fisch zu machen.

{ FORTSETZUNG AUF SEITE 35 }

Heilbuttfilets auf das Backblech legen. Filets mit den verbleibenden beiden EL Olivenöl beträufeln und mit ½ TL Salz und ¼ TL Pfeffer würzen. Backblech wieder in den Ofen schieben und backen, bis sich der Heilbutt mit einer Gabel leicht teilen lässt und der Spargel schön durchgebraten ist. Das dauert ca. 12 bis 14 Minuten. Noch heiß servieren, dabei die Salsa Verde über den Fisch träufeln und mit Zitronenspalten anrichten.

from
MY KITCHEN
to YOURS

Sie können dieses Rezept auch mit einem anderen Fisch mit weißem Fleisch zubereiten, wie z.B. Kabeljau, Flunder oder Streifenbarsch.

FÜR 4 PERSONEN

→ GLUTENFREI

→ LAKTOSEFREI

→ PALEO

→ *WHOLE30*

→ GETREIDEFREI

Zubereitungszeit: 30 MINUTEN

ROTES CURRY MIT GARNELEN *und* GEBRATENEN SÜSSKARTOFFEL-NUDELN

1 Pfund Riesengarnelen, geschält, Darm entfernt, ohne Schwanz

1 TL Salz (koscher)

½ TL schwarzer Pfeffer, frisch gemahlen

4 EL Avocadoöl

500 g kleine Brokkoliröschen (1 kleiner Kopf)

150 g rote Paprika, fein gewürfelt (1 mittelgroße)

1 Pfund Süßkartoffeln, mit dem Spiralschneider zu „Nudeln" geschnitten (1 große)

2 EL rote Curry-Paste

1 Dose (370 g) ungesüßte, vollfette Kokosmilch

1 TL Fischsoße

2 EL frische Korianderblätter

Wenn Sie noch keinen Spiralschneider besitzen und gerne gesünder essen möchten, dann kann ich Ihnen gar nicht genug ans Herz legen, sich einen zuzulegen. Das ist eine einfache und lustige Art und Weise, mehr Gemüse in den Alltag zu bringen. Man kann so gut wie alles zu langen Gemüsenudeln drehen und Süßkartoffeln schmecken mir so besonders gut. In diesem Gericht verleihen die Süßkartoffeln der scharfen roten Curry-Paste ein wenig Süße. Außerdem wird es dadurch auch schön herzhaft und sättigt gut.

Die Garnelen mit Salz und Pfeffer würzen.

In einer großen Pfanne erhitzen Sie 2 EL des Öls bei mittlerer bis hoher Temperatur. Die Garnelen hinzugeben und in einer Lage anbraten, bis sie durchgebraten und goldbraun sind (etwa 2 bis 3 Minuten pro Seite). Je nach Pfannengröße sollten Sie diesen Schritt in mehreren Portionen erledigen. Die gebratenen Garnelen auf einen Teller legen und beiseitestellen.

Einen weiteren EL Öl in die Pfanne geben und Brokkoliröschen und rote Paprika hinzufügen. Rühren und 2 Minuten dünsten, dann 60 ml Wasser hinzufügen. Weiter dünsten, bis das Wasser verkocht und das Gemüse schön zart ist. Das dauert 3 bis 4 Minuten.

Den verbleibenden El Öl in die Pfanne geben, dann die Süßkartoffel-Nudeln hinzugeben und ca. 4 Minuten dünsten, bis sie „al dente" gekocht sind. Die fertigen Süßkartoffeln und das Gemüse auf den Teller mit den Garnelen geben und beiseitestellen.

Sollte kein Öl mehr in der Pfanne sein, einen TL dazugeben und dann die rote Curry-Paste einrühren. Ca. 1 Minute weiterrühren, bis die Paste ihr charakteristisches Aroma entwickelt. Jetzt die Kokosmilch hinzugeben und mit der Curry-Paste verrühren. Alles aufkochen lassen. Dann

{ FORTSETZUNG AUF SEITE 104 }

Enjoy
Thank You

die Fischsoße einrühren und das gedünstete Gemüse und die Garnelen kurz wieder in die Pfanne geben, bis sie mit dem Curry überzogen sind.

Koriander einrühren und sofort servieren.

STICHWORT-VERZEICHNIS

A

Air Fryer-Methode 274
Ananas-Salsa 55
Avocado
Chipotle-Hähnchen-Tostadas mit Ananas-Salsa 56
Knusprige Carnitas aus dem Slow Cooker 54
Lachs- und Kale-Poke-Bowl 116
Mexikanische Hähnchenpfanne mit Reis 72
Tortilla-Suppe 138

B

Basilikum
Rindfleisch mit Thai-Basilikum 83
Blattkohl 240
Blattkohl-Burritos mit Hähnchenfleisch 63
Nashville Hot Chicken mit gedünstetem Blattkohl 238
Blattkohl-Burritos mit Hähnchenfleisch 63
Blaubeersoße 227
Blumenkohl
Blumenkohlreis 286
Brathähnchen indische Art 212
Chicken-fried Steak mit cremiger Blumenkohlsoße 244
Filet Mignon mit Blaubeeren und Blumenkohlpüree 227
Gemüsecurry indische Art 207
Blumenkohlreis 286
Blumenkohlsoße, cremige 244
Bohnen
Hackbratenfrikadellen mit Kartoffelpüree und grünen Bohnen 250
Hähnchen „Szechuan-Art“ mit grünen Bohnen 97
Mediterraner Fisch en Papillôte 178
Würziger Nördlicher Schnapper mit gebackenen Zucchini und Schwarzen Bohnen 69
Bolognese, Schnelle Lamm-Bolognese 30
Bowl
Bowl mit geschwärztem Thunfisch, Chili-Limetten Krautsalat und Reis mit Koriander und Limette 61
Lachs- und Kale-Poke-Bowl 116
Brathähnchen indische Art 212
Broccolini
Einfache, im Ofen gebackene Broccolini 226
Orechchiette-Nudeln mit Bratwurstbrät, Broccolinie und gebackener roter Paprika 47
Brokkoli
Gemüsecurry indische Art 207
Grünes Curry-Huhn 93
Rotes Curry mit Garnelen und gebratenen Süßkartoffel-Nudeln 102
Bun Cha. *Siehe* Vietnamesischer Reisnudelsalat mit würzigen Schweinehackbällchen
Burrito, Blattkohl-Burritos mit Hähnchenfleisch 64
Butternut-Kürbis-Püree 233

C

Caesar-Dressing 124
Carnitas 53
Cheeseburger-Fleischbällchen 279
Chicken-fried Steak mit cremiger Blumenkohlsoße 244
Chicken Tikka Masala aus dem Slow Cooker 192
Chili-Limetten-Krautsalat 61
Chipotle-Hähnchen-Tostadas mit Ananas-Salsa 55
Chorizo
Paella mit Hähnchenfleisch und Chorizo 167
Taquitos mit Hähnchen und Kartoffeln 76
Coconut Aminos 12, 105
Grünes Curry-Huhn 93
Hackbratenfrikadellen mit Kartoffelpüree und grünen Bohnen 247
Hähnchen Hibachi-Art mit magischer Senfsoße 109
Hähnchen „Szechuan-Art“ mit grünen Bohnen 97
Karotten-Ingwer-Salat mit gebackenem Lachs 135
Koreanischer Blumenkohl-Bratreis mit Kimchi 89
Kung Pao-Rosenkohl 94
Lachs- und Kale-Poke-Bowl 115
Mongolisches Pfannengericht mit Rind 99
Nashville Hot Chicken mit gedünstetem Blattkohl 238
Pad Thai aus Spaghettikürbis 87
Pak Choi-Suppe mit Ingwer und Frühlingszwiebeln 150
Salat mit Kale und Minze an einer „Erdnuss“-Vinaigrette 132
Vietnamesischer Reisnudelsalat mit würzigen Schweinehackbällchen 127
Whole30 Sauer-Scharf-Suppe 145
Couscous, Ungefüllte Weinblätter 177
Crab Cakes „Cajun-Art“ mit Remoulade 241
Cremige Tomatensuppe mit Basilikum 153
Curry
Grünes Curry-Huhn 93
Lachs-Satay im Salat-Wrap 105
Mandelsoße 105
Rotes Curry mit Garnelen und gebratenen Süßkartoffel-Nudeln 102
Curry-Mayonnaise 201
Curry-Soße 210

D

Die besten getreidefreien Chicken-Nuggets 272
Dolmas. *Siehe* Weinblätter
Dressing
- Caesar-Dressing 124
- „Erdnuss"-Vinaigrette 132
- Griechisches Dressing 113
- Jalapeño-Dressing 120
- Karotten-Ingwer-Dressing 135
- Mohnsamen-Dressing 123
- Zitronen-Tahini-Dressing 188

E

Einfache, im Ofen gebackene Broccolini 226
Einfache Jambalaya aus der Pfanne mit Blumenkohlreis, Hähnchenfleisch und Bratwurst 260
Einfacher Waldorf-Thunfisch-Salat 123
Einfache Salat-Wraps mit Truthahn-Mett und Curry 204
Einfaches Brathähnchen 283
Enchiladas con Carne 67
Enchilada-Soße
- Enchiladas con Carne 67

Erbsen
- One-Pot-Gericht: Nudeln mit Huhn 258
- Paella mit Hähnchenfleisch und Chorizo 167

„Erdnuss"-Vinaigrette 132

F

Fajitas, Hähnchen-Fajitas im Blattsalatmantel 50
Fenchel-Rucola-Salat 198
Fetakäse
- Hackbraten „griechische Art" 173
- Rosenkohlsalat an einer Honig-Senf-Vinaigrette 131

Filet Mignon mit Blaubeeren und Blumenkohlpüree 227
Fisch in Pergamentpapier 178
Fleischbällchen 18, 149
- Perfekte italienische Fleischbällchen in Marinara-Soße 16

G

Garnelen
- Garnelen in Zitronen-Rosmarin-Jus 38
- Garnelen-Pfanne mit Cajun-Gewürzen aus dem Ofen 254
- Rotes Curry mit Garnelen und gebratenen Süßkartoffel-Nudeln 102
- Steak House Caesar-Salat 124

Garnelen in Zitronen-Rosmarin-Jus 38
Garnelen-Pfanne mit Cajun-Gewürzen aus dem Ofen 254
Gebackener Spaghettikürbis 288
Gedünsteter Baby-Pak-Choi 100
Gemüsecurry indische Art 207
Geschwärztes Cajun-Hähnchen aus der Pfanne mit Ofen-Pommes 230
Getreidefreie Pizza-Häppchen 271
Ghee 11
Griechische Kartoffelsuppe mit Lauch und Oregano 141
Griechischer Salat mit Lammfleischbällchen 113
Griechisches Dressing 113
Griechische Zitronenkartoffeln mit knusprig geratenen Hähnchenschenkeln 165
Grundlagen
- Blumenkohlreis 286
- Einfaches Brathähnchen 283
- Mayonnaise-Grundrezept 285

Grüne Bohnen mit Zitronen 250
Grüner Spargel mit Zitronenaroma 203
Grünes Curry-Huhn 93

H

Hackbratenfrikadellen mit Kartoffelpüree und grünen Bohnen 247
Hackbraten „griechische Art" 173
Hähnchen aus der Pfanne mit Weißwein, Kräutern und gebackenen Broccolini 224
Hähnchen-Fajitas im Blattsalatmantel 50
Hähnchenfleisch mit schwarzem Pfeffer 80
Hähnchen Hibachi-Art mit magischer Senfsoße 109
Hähnchen-Köfte
- Im Ofen gebackene Hähnchen-Köfte im Wrap 183

Hähnchen-piccata aus der Pfanne 19
Hähnchen-Shawarma aus dem Backofen mit Zitronen-Tahini-Dressing 187
Hähnchen „Szechuan-Art" mit grünen Bohnen 97
Hähnchen-Taquitos mit Sauerrahm 277
Hähnchen- und Würstchen-Gumbo 147
Hamburger Helper 269
Hamburger-Salat mit sahnigem Jalapeño-Dressing 120
Heilbutt 33
Heilbutt vom Blech mit italienischer Salsa Verde und grünem Spargel 33
Heilsame Hühnersuppe 142
Hühnchen-Saltimbocca-Röllchen 22
Hühnerfleisch
- Blattkohl-Burritos mit Hähnchenfleisch 63
- Brathähnchen indische Art 212
- Chicken Tikka Masala aus dem Slow Cooker 192
- Chipotle-Hähnchen-Tostadas mit Ananas-Salsa 55
- Die besten getreidefreien Chicken-Nuggets 272
- Einfache Jambalaya aus der Pfanne mit Blumenkohlreis, Hähnchenfleisch und Bratwurst 260
- Einfaches Brathähnchen 283
- Geschwärztes Cajun-Hähnchen aus der Pfanne mit Ofen-Pommes 230
- Griechische Zitronenkartoffeln mit knusprig geratenen Hähnchenschenkeln 165
- Grünes Curry-Huhn 93
- Hähnchen aus der Pfanne mit Weißwein, Kräutern und gebackenen Broccolini 224
- Hähnchen-Fajitas im Blattsalatmantel 50
- Hähnchenfleisch mit schwarzem Pfeffer 80
- Hähnchen Hibachi-Art mit magischer Senfsoße 109
- Hähnchen-Piccata aus der Pfanne 19

Hühnerfleisch...
Hähnchen „Szechuan-Art“ mit grünen Bohnen 97
Hähnchen-Taquitos mit Sauerrahm 277
Hähnchen- und Würstchen-Gumbo 147
Heilsame Hühnersuppe 142
Hühchen-Saltimbocca-Röllchen 22
Im Ofen gebackene Hähnchen-Köfte im Wrap 183
Mexikanische Hähnchenpfanne mit Reis 72
Mini-King Ranch-Auflauf 263
Nashville Hot Chicken mit gedünstetem Blattkohl 238
No-Parmigiana-Hähnchen (getreidefrei) 41
One-Pot-Gericht: Nudeln mit Huhn 258
Pad Thai aus Spaghettikürbis 87
Paella mit Hähnchenfleisch und Chorizo 167
Pak Choi-Suppe mit Ingwer und Frühlingszwiebeln 149
Salat mit Kale und Minze an einer „Erdnuss“-Vinaigrette 132
Spaghettikürbis-Boote mit Brathähnchenfüllung 251
Tandoori-Hähnchenburger mit Kreuzkümmel-Aioli und knusprigen Okra-Pommes 195
Tom Kha Gai-Suppe 155
Tortilla-Suppe 138

I

Im Ofen gebackene Hähnchen-Köfte im Wrap 183
Zitronen-Knoblauch-Aioli 183
Instant Pot 194, 290
Italienische Selleriesuppe 156

J

Jalapeño-Dressing 120
Joghurtsoße mit Minze und Koriander 174

K

Kale
Lachs- und Kale-Poke-Bowl 115
Salat mit Kale und Minze an einer „Erdnuss“-Vinaigrette 132
Kammmuscheln mit Walnüssen und einem Püree aus Butternut-Kürbis 233
Karotten
Brathähnchen indische Art 212
Karotten-Ingwer-Salat mit gebackenem Lachs 135
Mexikanische Kohlsuppe 159
One-Pot-Gericht: Nudeln mit Huhn 258
Pak Choi-Suppe mit Ingwer und Frühlingszwiebeln 150
Schmorbraten mit Curry 210
Karotten-Ingwer-Dressing 135
Karotten-Ingwer-Salat mit gebackenem Lachs 135
Kartoffeln
Garnelen-Pfanne mit Cajun-Gewürzen aus dem Ofen 254
Geschwärztes Cajun-Hähnchen aus der Pfanne mit Ofen-Pommes 232
Griechische Kartoffelsuppe mit Lauch und Oregano 141
Griechische Zitronenkartoffeln mit knusprig geratenen Hähnchenschenkeln 165
Hackbratenfrikadellen mit Kartoffelpüree und grünen Bohnen 248
Lammkarree vom Blech mit Kartöffelchen und Minz-Chimichurri 219
Schmorbraten mit Curry 210
Solomillo al Whisky 180
Taquitos mit Hähnchen und Kartoffeln 76
Kartoffelpüree 248
Kichererbsen
Gemüsecurry indische Art 207
Minestra del Sedano nach Mimi-Art 156
Kimchi, Koreanischer Blumenkohl-Bratreis mit Kimchi 89
Knusprige Carnitas aus dem Slow Cooker 53
Knusprige Okra-Pommes 197
Knuspriger Wolfsbarsch an einem Püree aus zarten Pastinaken 217
Köfte 183
Kokosmilch 11
Koreanischer Blumenkohl-Bratreis mit Kimchi 89
Krabbenfleisch, Crab Cakes „Cajun-Art“ mit Remoulade 243
Kreuzkümmel-Aioli 195
Kung Pao-Rosenkohl 94
Kürbis
Gebackener Spaghettikürbis 288
Kammmuscheln mit Walnüssen und einem Püree aus Butternut-Kürbis 233
Mit Rindercurry gefüllter Eichelkürbis 191
Nudeln mit Kürbis-Kokos-Curry 209
Pad Thai aus Spaghettikürbis 87
Spaghettikürbis-Boote mit Brathähnchenfüllung 251
Würstchen vom Blech mit Kürbis und gerösteten Weintrauben 168

L

Lachs
Karotten-Ingwer-Salat mit gebackenem Lachs 135
Lachs auf Mailänder Art mit Zitronen-Basilikum-Pesto 29
Lachs mit Sumach und einer Joghurtsoße mit Minze und Koriander 174
Lachs-Satay im Salat-Wrap 105
Lachs- und Kale-Poke-Bowl 115
Lachs auf Mailänder Art mit Zitronen-Basilikum-Pesto 29
Lachs mit Sumach und einer Joghurtsoße mit Minze und Koriander 174
Lachs-Satay im Salat-Wrap 105
Lachs- und Kale-Poke-Bowl 115
Lammfleisch
Griechischer Salat mit Lammfleischbällchen 114
Hackbraten „griechische Art“ 173
Lammkarree vom Blech mit Kartöffelchen und Minz-Chimichurri 219
Lammkoteletts mit Garam Masala und einem Fenchel-Rucola-Salat 198
Schnelle Lamm-Bolognese 30
Ungefüllte Weinblätter 177
Lammkarree vom Blech mit Kartöffelchen und Minz-Chimichurri 219
Lammkoteletts mit Garam Masala und einem Fenchel-Rucola-Salat 198
Linguine mit Venusmuscheln, Chilischoten und Salami 222
Linguine Puttanesca 37

M

Magische Senfsoße 109
Mandelmehl 11
Mandelsoße 105
Marinara-Soße 16
Mayonnaise-Grundrezept 285
Mediterraner Fisch en Papillôte 178
Mexikanische Hähnchenpfanne mit Reis 72
Mexikanische Kohlsuppe 159
Miesmuscheln mit einer Brühe aus Fenchel und Safran 170
Minestra del Sedano nach Mimi-Art 156
Mini-King Ranch-Auflauf 263
Minz-Chimichurri 219
Mit Lasagne gefüllte Zucchini-Schiffchen 43
Mit Rindercurry gefüllter Eichelkürbis 191
Mohnsamen-Dressing 123
Mongolisches Pfannengericht mit Rind 99
Mozzarella
- Mit Lasagne gefüllte Zucchini-Schiffchen 43
- No-Parmigiana-Hähnchen (getreidefrei) 41

Muffuletta-Salat 119
Muscheln
- Kammmuscheln mit Walnüssen und einem Püree aus Butternut-Kürbis 233
- Linguine mit Venusmuscheln, Chilischoten und Salami 222
- Miesmuscheln mit einer Brühe aus Fenchel und Safran 170

N

Nashville Hot Chicken mit gedünstetem Blattkohl 238
No-Parmigiana-Hähnchen (getreidefrei) 41
Nudeln
- Linguine mit Venusmuscheln, Chilischoten und Salami 222
- Linguine Puttanesca 37
- Minestra del Sedano nach Mimi-Art 156
- Nudeln mit Kürbis-Kokos-Curry 209
- One-Pot-Gericht: Hamburger Helper 269
- One-Pot-Gericht: Nudeln mit Huhn 258
- Orechchiette-Nudeln mit Bratwurstbrät, Broccolinie und gebackener roter Paprika 47
- Schnelle Lamm-Bolognese 30
- Strozzapreti-Pasta mit Spinat, Pilzen und gerösteten Pinienkernen 25

Nudeln mit Kürbis-Kokos-Curry 209
Nuoc Cham-Soße 127

O

Ofen-Pommes 232
One-Pot-Gericht
- Hamburger Helper 269
- Nudeln mit Huhn 258

Orechchiette-Nudeln mit Bratwurstbrät, Broccolinie und gebackener roter Paprika 47

P

Pad Thai aus Spaghettikürbis 87
Paella mit Hähnchenfleisch und Chorizo 167
Pak-Choi
- Mongolisches Pfannengericht mit Rind 100
- Pak Choi-Suppe mit Ingwer und Frühlingszwiebeln 150

Pak Choi-Suppe mit Ingwer und Frühlingszwiebeln 149
Paleo-Chili-Pie 257
Pancetta, Schnelle Lamm-Bolognese 30
Paprika
- Brathähnchen indische Art 212
- Chicken Tikka Masala aus dem Slow Cooker 192
- Crab Cakes „Cajun-Art“ mit Remoulade 243
- Einfache Jambalaya aus der Pfanne mit Blumenkohlreis, Hähnchenfleisch und Bratwurst 260
- Garnelen-Pfanne mit Cajun-Gewürzen aus dem Ofen 254
- Grünes Curry-Huhn 93
- Hähnchen-Fajitas im Blattsalatmantel 50
- Hähnchen-Shawarma aus dem Backofen mit Zitronen-Tahini-Dressing 187
- Hähnchen- und Würstchen-Gumbo 147
- Mexikanische Kohlsuppe 159
- Mini-King Ranch-Auflauf 263
- Muffuletta-Salat 119
- Orechchiette-Nudeln mit Bratwurstbrät, Broccolinie und gebackener roter Paprika 47
- Paella mit Hähnchenfleisch und Chorizo 167
- Rinderbrust aus dem Slow Cooker mit BBQ-Soße und leckerem Krautsalat 265
- Rindfleisch mit Thai-Basilikum 83
- Rotes Curry mit Garnelen und gebratenen Süßkartoffel-Nudeln 102
- Texanisches Chili mit Rinderbrust 160
- Thunfisch-Frikadellen mit Curry-mayo an grünem Spargel mit Zitronenaroma 201
- Truthahn-Taco-Auflauf aus der Pfanne 75
- Würziger Nördlicher Schnapper mit gebackenen Zucchini und Schwarzen Bohnen 71

Passata, Tortilla-Suppe 138
Pastinaken, Knuspriger Wolfsbarsch an einem Püree aus zarten Pastinaken 217
Pazifische Scharbe, Mediterraner Fisch en Papillôte 178
Perfekte italienische Fleischblällchen in Marinara-Soße 16
Pesto
- Lachs auf Mailänder Art mit Zitronen-Basilikum-Pesto 29
- Zitronen-Basilikum-Pesto 29

Pfeilwurzelmehl 11
Pilze
- Hähnchen aus der Pfanne mit Weißwein, Kräutern und gebackenen Broccolini 224
- Hähnchen Hibachi-Art mit magischer Senfsoße 109
- Hähnchen „Szechuan-Art“ mit grünen Bohnen 97
- Pak Choi-Suppe mit Ingwer und Frühlingszwiebeln 150
- Spaghettikürbis-Boote mit Brathähnchenfüllung 251

Pilze....
Strozzapreti-Pasta mit Spinat, Pilzen und gerösteten Pinienkernen 25
Tom Kha Gai-Suppe 155
Whole30 Sauer-Scharf-Suppe 145
Pinienkerne, Strozzapreti-Pasta mit Spinat, Pilzen und gerösteten Pinienkernen 25
Pizzaboden 271
Poke, Lachs- und Kale-Poke-Bowl 115
Prosciutto, Hühchen-Saltimbocca-Röllchen 22

R

Reis
Blattkohl-Burritos mit Hähnchenfleisch 63
Bowl mit geschwärztem Thunfisch, Chili-Limetten Krautsalat und Reis mit Koriander und Limette 61
Chicken Tikka Masala aus dem Slow Cooker 192
Einfache Jambalaya aus der Pfanne mit Blumenkohlreis, Hähnchenfleisch und Bratwurst 260
Gemüsecurry indische Art 207
Grünes Curry-Huhn 93
Hähnchenfleisch mit schwarzem Pfeffer 80
Hähnchen- und Würstchen-Gumbo 147
Koreanischer Blumenkohl-Bratreis mit Kimchi 89
Koriander-Limetten-Reis 61
Kung Pao-Rosenkohl 94
Lachs- und Kale-Poke-Bowl 116
Mexikanische Hähnchenpfanne mit Reis 72
Miesmuscheln mit einer Brühe aus Fenchel und Safran 170
Mongolisches Pfannengericht mit Rind 99
Paella mit Hähnchenfleisch und Chorizo 167
Rindfleisch mit Thai-Basilikum 83
Remoulade, Crab Cakes „Cajun-Art“ mit Remoulade 241
Ricotta, Mit Lasagne gefüllte Zucchini-Schiffchen 43
Rinderbrust aus dem Slow Cooker mit BBQ-Soße und leckerem Krautsalat 265
Rindfleisch
Cheeseburger-Fleischbällchen 279
Chicken-fried Steak mit cremiger Blumenkohlsoße 244
Enchiladas con Carne 67
Filet Mignon mit Blaubeeren und Blumenkohlpüree 227
Hackbratenfrikadellen mit Kartoffelpüree und grünen Bohnen 247
Hackbraten „griechische Art“ 173
Hamburger-Salat mit sahnigem Jalapeño-Dressing 120
Mexikanische Kohlsuppe 159
Mit Rindercurry gefüllter Eichelkürbis 191
Mongolisches Pfannengericht mit Rind 99
One-Pot-Gericht: Hamburger Helper 269
Paleo-Chili-Pie 257
Perfekte italienische Fleischblällchen in Marinara-Soße 18
Rinderbrust aus dem Slow Cooker mit BBQ-Soße und leckerem Krautsalat 265
Rindfleisch mit Thai-Basilikum 83
Schmorbraten mit Curry 210
Steak House Caesar-Salat 124
Texanisches Chili mit Rinderbrust 160
Rindfleisch mit Thai-Basilikum 83
Rosenkohl
Kung Pao-Rosenkohl 94
Rosenkohlsalat an einer Honig-Senf-Vinaigrette 131
Rosenkohlsalat an einer Honig-Senf-Vinaigrette 131
Rosmarin, Garnelen in Zitronen-Rosmarin-Jus 38
Rotes Curry mit Garnelen und gebratenen Süßkartoffel-Nudeln 102
Rucola
Fenchel-Rucola-Salat 198
Griechischer Salat mit Lammfleischbällchen 113
Rosenkohlsalat an einer Honig-Senf-Vinaigrette 131

S

Salami
Linguine mit Venusmuscheln, Chilischoten und Salami 222
Muffuletta-Salat 119
Salate
Chili-Limetten-Krautsalat 61
Einfacher Waldorf-Thunfisch-Salat 123
Fenchel-Rucola-Salat 198
Hamburger-Salat mit sahnigem Jalapeño-Dressing 120
Karotten-Ingwer-Salat mit gebackenem Lachs 135
Muffuletta-Salat 119
Rosenkohlsalat an einer Honig-Senf-Vinaigrette 131
Salat mit Kale und Minze an einer „Erdnuss“-Vinaigrette 132
Schneller Krautsalat 266
Steak House Caesar-Salat 124
Vietnamesischer Reisnudelsalat mit würzigen Schweinehackbällchen 127
Salat mit Kale und Minze an einer „Erdnuss“-Vinaigrette 132
„Salsa Verde“, Heilbutt vom Blech mit italienischer Salsa Verde und grünem Spargel 33
Saltimbocca, Hühchen-Saltimbocca-Röllchen 22
Sandwiches. *Siehe* Muffuletta-Salat
Sardellen
Einfacher Waldorf-Thunfisch-Salat 124
Heilbutt vom Blech mit italienischer Salsa Verde und grünem Spargel 33
Linguine Puttanesca 37
Sauer-Scharf-Suppe (Pekingsuppe) 145
Schmorbraten mit Curry 210
Schnapper
Würziger Nördlicher Schnapper mit gebackenen Zucchini und Schwarzen Bohnen 71
Schnelle Lamm-Bolognese 30
Schneller Krautsalat 266
Schwarze-Pfeffer-Soße
Hähnchenfleisch mit schwarzem Pfeffer 80
Schweinefilets mit Knoblauch und Whisky nach Sevilla-Art 180
Schweinefleisch
Einfache Jambalaya aus der Pfanne mit Blumenkohlreis, Hähnchenfleisch und Bratwurst 260
Garnelen-Pfanne mit Cajun-Gewürzen aus dem Ofen 254

Knusprige Carnitas aus dem Slow Cooker 53
Orechchiette-Nudeln mit Bratwurstbrät, Broccolinie und gebackener roter Paprika 47
Paleo-Chili-Pie 257
Schnelle Lamm-Bolognese 30
Solomillo al Whisky 180
Taquitos mit Hähnchen und Kartoffeln 76
Vietnamesischer Reisnudelsalat mit würzigen Schweinehackbällchen 127
Würstchen vom Blech mit Kürbis und gerösteten Weintrauben 168
Sellerie
Einfache Jambalaya aus der Pfanne mit Blumenkohlreis, Hähnchenfleisch und Bratwurst 260
Minestra del Sedano nach Mimi-Art 156
Muffuletta-Salat 119
One-Pot-Gericht: Nudeln mit Huhn 258
Senfsoße, magische 109
Slow Cooker
Chicken Tikka Masala aus dem Slow Cooker 192
Knusprige Carnitas aus dem Slow Cooker 53
Slow-Cooker-Methode 162
Solomillo al Whisky 180
Soßen
Blaubeersoße 227
Blumenkohlsoße, cremige 244
Curry-Soße 210
Enchilada-Soße 67
Joghurtsoße mit Minze und Koriander 174
Mandelsoße 105
Marinara-Soße 16
Nuoc Cham-Soße 127
Pad Thai-Soße 87
Schwarze-Pfeffer-Soße 80
Senfsoße, magische 109
Whole30-BBQ-Soße 265
Spaghettikürbis-Boote mit Brathähnchenfüllung 251
Spargel
Grüner Spargel mit Zitronenaroma 203
Heilbutt vom Blech mit italienischer Salsa Verde und grünem Spargel 33
Hühnchen-Saltimbocca-Röllchen 22
Thunfisch-Frikadellen mit Curry-mayo an grünem Spargel mit Zitronenaroma 201
Spinat
Hähnchen-Taquitos mit Sauerrahm 277
Mit Lasagne gefüllte Zucchini-Schiffchen 43
Strozzapreti-Pasta mit Spinat, Pilzen und gerösteten Pinienkernen 25
Steak House Caesar-Salat 124
Street-Tacos mit Steak 58
Strozzapreti-Pasta mit Spinat, Pilzen und gerösteten Pinienkernen 25
Sumach, Lachs mit Sumach und einer Joghurtsoße mit Minze und Koriander 174
Suppen
Cremige Tomatensuppe mit Basilikum 153
Griechische Kartoffelsuppe mit Lauch und Oregano 141
Hähnchen- und Würstchen-Gumbo 147
Heilsame Hühnersuppe 142
Mexikanische Kohlsuppe 159
Minestra del Sedano nach Mimi-Art 156
Pak Choi-Suppe mit Ingwer und Frühlingszwiebeln 149
Texanisches Chili mit Rinderbrust 160
Tom Kha Gai-Suppe 155
Tortilla-Suppe 138
Whole30 Sauer-Scharf-Suppe 145
Süßkartoffeln
Gemüsecurry indische Art 207
Rotes Curry mit Garnelen und gebratenen Süßkartoffel-Nudeln 102
„Szechuan-Art“, Hähnchen mit grünen Bohnen 97

T

Tahini, Hähnchen Hibachi-Art mit magischer Senfsoße 109
Tandoori-Hähnchenburger mit Kreuzkümmel-Aioli und knusprigen Okra-Pommes 195
Tapiokastärke 11
Taquitos
Hähnchen-Taquitos mit Sauerrahm 277
Taquitos mit Hähnchen und Kartoffeln 76
Taquitos mit Hähnchen und Kartoffeln 76
Texanisches Chili mit Rinderbrust 160
Thunfisch
Bowl mit geschwärztem Thunfisch, Chili-Limetten Krautsalat und Reis mit Koriander und Limette 61
Lachs- und Kale-Poke-Bowl 115
Thunfisch-Frikadellen mit Curry-mayo an grünem Spargel mit Zitronenaroma 201
Thunfisch-Frikadellen 201
Thunfisch-Frikadellen mit Curry-mayo an grünem Spargel mit Zitronenaroma 201
Tomaten
Cremige Tomatensuppe mit Basilikum 153
Gemüsecurry indische Art 207
Griechischer Salat mit Lammfleischbällchen 113
Karotten-Ingwer-Salat mit gebackenem Lachs 136
Mediterraner Fisch en Papillôte 178
Mexikanische Kohlsuppe 159
Minestra del Sedano nach Mimi-Art 156
Schmorbraten mit Curry 210
Texanisches Chili mit Rinderbrust 160
Tom Kha Gai-Suppe 155
Tortillas
Enchiladas con Carne 67
Hähnchen-Taquitos mit Sauerrahm 277
Street-Tacos mit Steak 58
Taquitos mit Hähnchen und Kartoffeln 76
Tortilla-Suppe 138
Tostadas, Chipotle-Hähnchen-Tostadas mit Ananas-Salsa 55
Truthahnfleisch
Einfache Salat-Wraps mit Truthahn-Mett und Curry 204
Mit Lasagne gefüllte Zucchini-Schiffchen 43
Truthahn-Taco-Auflauf aus der Pfanne 75
Truthahn-Taco-Auflauf aus der Pfanne 75

U

Ungefüllte Weinblätter 177

V

Vietnamesischer
Reisnudelsalat mit würzigen Schweinehackbällchen 127
Vorratshaltung 12

W

Weinblätter, ungefüllte 177
Whole30-BBQ-Soße 265
Wolfsbarsch
Knuspriger Wolfsbarsch an einem Püree aus zarten Pastinaken 217
Wrap
Blattkohl-Burritos mit Hähnchenfleisch 64
Lachs-Satay im Salat-Wrap 107
Würstchen vom Blech mit Kürbis und gerösteten Weintrauben 168
Würziger Nördlicher Schnapper mit gebackenen Zucchini und Schwarzen Bohnen 69

Z

Zitronen
Garnelen in Zitronen-Rosmarin-Jus 38
Grüner Spargel mit Zitronenaroma 203
Hackbratenfrikadellen mit Kartoffelpüree und grünen Bohnen 250
Heilbutt vom Blech mit italienischer Salsa Verde und grünem Spargel 33
Lachs auf Mailänder Art mit Zitronen-Basilikum-Pesto 29
Zitronen-Basilikum-Pesto 29
Zitronen-Knoblauch-Aioli 183
Zitronen-Tahini-Dressing 188
Zucchini
Hähnchen Hibachi-Art mit magischer Senfsoße 109
Mit Lasagne gefüllte Zucchini-Schiffchen 43
Truthahn-Taco-Auflauf aus der Pfanne 75
Würziger Nördlicher Schnapper mit gebackenen Zucchini und Schwarzen Bohnen 69

Alex Snodgrass

Gesund, aber lecker!

Glutenfrei und paleobasiert kochen für die ganze Familie / über 100 Razepte für jeden Tag

250 Seiten, kart.
erscheint 2023

bestellen

Mehr Bücher zu Homöopathie, Alternativmedizin und gesunder Lebensweise www.narayana-verlag.de