

Jessica Oldfield Kokosöl

Leseprobe

[Kokosöl](#)

von [Jessica Oldfield](#)

Herausgeber: Dorling Kindersley Verlag



60 Rezepte für Gesundheit & Schönheit

<http://www.narayana-verlag.de/b21965>

Im [Narayana Webshop](#) finden Sie alle deutschen und englischen Bücher zu Homöopathie, Alternativmedizin und gesunder Lebensweise.

Das Kopieren der Leseproben ist nicht gestattet.
Narayana Verlag GmbH, Blumenplatz 2, D-79400 Kandern
Tel. +49 7626 9749 700
Email info@narayana-verlag.de
<http://www.narayana-verlag.de>



INHALT

Superfood Kokosöl	7	Hauptgerichte	40
Welches Kokosöl?	8	Fischfilet mit Kokos	42
Kochen mit Kokosöl	11	Risotto mit Lauch & Pilzen	44
Kokosnüsse verarbeiten	12	Mangold mit Speck	46
		Fenchelsalat mit Lachs	48
Grundrezepte	14	Spaghetti mit Kokosgarnelen	50
Kokosnussjoghurt	16	Kartoffelgratin mit Kokos	52
Labneh mit Kokos	18	Kürbis mit Kokospolenta	54
Mayonnaise mit Kokosöl	20	Brokkolisalat mit Datteln	56
Aioli mit Kokosöl	22	Süßkartoffelsuppe	58
		Tomaten-Apfel-Suppe mit Feta	60
Frühstück	24	Indisches Sandwich	62
Morgen-Smoothie	26	Dhal mit Zwiebeln	64
Obstsalat mit Kokos	28	Fisch in Currysauce	66
Bananenpfannkuchen	30	Linsensalat mit Tomaten	68
Kokos-Knusper-Granola	32	Nasi goreng mit Quinoa	70
Kokos-Schoko-Toast	34	Chinakohlsalat mit Steak	72
Toast mit Rührei	36	Lachs mit Broccolini	74
Chia-Pudding	38	Spaghetti mit Kokos-Carbonara	76
		Lammkoteletts mit Bohnen	78
		Hähnchen mit Kokos-Gremolata	80



Snacks	82	Desserts	126
Ananassalat mit Chili	84	Crème brûlée mit Zitrusnote	128
Geröstete Nüsse	86	Möhren-Kokos-Cupcakes	130
Kokoschips	88	Zitronenküchlein	132
Gebackener Blumenkohl	90	Mokka-Feigen-Kuchen	134
Blumenkohltörtchen	92	Kokosplätzchen	136
Mandel-Paranuss-Creme	94	Arme Ritter mit Cranberrys	138
Frittierter Tofu	96	Birnen-Gewürz-Crumble	140
Kokos-Guacamole	98	Schoko-Kokos-Riegel	142
Bagel mit Speck & Banane	100	Schokoküchlein	144
Kartoffeln mit Chilijoghurt	102		
Rote-Bete-Chips mit Feta	104	Beauty	146
Süßkartoffel-Quesadillas	106	Rosmarinhaarkur	148
Garnelen mit Limette	108	Feuchtigkeitsmaske	150
Gegrillter Mais mit Miso	110	Anti-Aging-Peeling	152
		Körper-Peeling	154
		Detox-Ölziehkur	156
Zum Naschen	112		
Karamellpopcorn mit Salz	114	Register	158
Schoko-Minz-Kugeln	116		
Kokosmilchreis	118		
Himbeer-Trifle	120		
Kokos-Orangen-Creme	122		
Kokos-Ingwer-Granita	124		



CHIA-PUDDING

Für ca. 500ml



ZUTATEN

- 1 EL Kokosöl • 1 TL Vanilleextrakt oder Mark von ½ Vanilleschote
- 2 EL Honig • 500ml Mandeldrink
- 45 g helle oder dunkle Chiasamen • 100g Heidelbeeren
- 1 gelbfleischiger Pfirsich, in mundgerechte Stücke geschnitten

5 Minuten +
12 Stunden
Kühlzeit

Chiasamen haben einen hohen Gehalt an Omega-3-Fettsäuren. Mandeldrink ist reich an pflanzlichem Eiweiß. Und der Pfirsich versorgt Sie mit Folsäure.

EH Entzündungshemmend **E** Entgiftend **HG** Schützt Herz und Gefäße



Kokosöl, Vanille, Honig und Mandeldrink in einem Mixer auf höchster Stufe glatt pürieren. In eine Schüssel gießen und die Chiasamen dazugeben. Alles gut verrühren, damit sich keine Klümpchen bilden. Dann über Nacht in den Kühlschrank stellen. Am Morgen nochmals durchrühren, die Mischung soll eine Konsistenz wie Milchreis haben. Zum Servieren den Chia-Pudding abwechselnd mit Heidelbeeren und Pfirsichstücken in ein Glas mit 500 ml Fassungsvermögen schichten.

FISCHFILET MIT KOKOS

Für 2 Personen



ZUTATEN

45 g Mehl • $\frac{3}{4}$ TL Salz • 1 Ei • 60 g frisch geraspelt Kokosnussfleisch
(oder getrocknete Kokosraspel, 20 Minuten in Wasser eingeweicht, abgetropft)
2 weißfleischige Fischfilets (à ca. 200 g, z. B. Barsch)
200 g Grünkohlblätter, harte Rippen entfernt, Blätter grob gehackt
Saft von $\frac{1}{2}$ großen Zitrone

Das Fischfilet enthält wertvolle Omega-3-Fettsäuren. Grünkohl versorgt den Körper mit Ballaststoffen, Kalium sowie den Vitaminen C und B6, die für die Gesundheit des Herz-Kreislauf-Systems wichtig sind.

BA Ballaststoffreich **HG** Schützt Herz und Gefäße **G** Regt die Gehirntätigkeit an



Den Backofen auf 200°C vorheizen. Ein Backblech mit Backpapier auslegen. Das Mehl mit ½ TL Salz auf einen Teller sieben. Das Ei in einem tiefen Teller verquirlen. Die Kokosraspel auf einen tiefen Teller geben. Die Fischfilets im Mehl wenden, durch das verquirlte Ei ziehen und in den Kokosraspeln wenden.

Auf das Blech legen und im Ofen 10 Minuten goldbraun garen. Dann wenden und nochmals 10 Minuten garen. Den Grünkohl in kochendem Wasser

1 Minute leuchtend grün blanchieren, eiskalt abschrecken und abtropfen lassen. Mit restlichem Salz und Zitronensaft würzen. Zu den Fischfilets servieren.

INDISCHES SANDWICH

Für 2 Personen



ZUTATEN

½ TL Kokosöl • 100 g Panir (ind. Frischkäse), in dünne Scheiben geschnitten
2 Naan-Fladenbrote (Fertigprodukt) • 1 EL Aioli mit Kokosöl (s. S. 22)
30 g junger Blattspinat • 10 g Koriandergrün • Saft von ½ Zitrone

Kokosnuss und frisches Koriandergrün enthalten viele gesundheitsfördernde Inhaltsstoffe. Vor allem tragen sie zur Regulierung des Cholesterinspiegels bei.

SK *Stärkt die Knochen* **I** *Stabilisiert den Insulinspiegel* **HG** *Schützt Herz und Gefäße*



Das Kokosöl in einer Pfanne bei mittlerer bis starker Hitze zerlassen und den Panir darin von beiden Seiten 2–3 Minuten anbraten. Aus der Pfanne nehmen und beiseitestellen. Die Pfanne auswaschen und die Fladenbrote darin auf jeder Seite 1–2 Minuten rösten. Die Fladenbrote mit Aïoli bestreichen und jeweils mit der Hälfte von Spinat, Panir und Koriander belegen. Mit Zitronensaft beträufeln, dann jedes Fladenbrot zusammenklappen.

HÄHNCHEN MIT KOKOS-GREMOLATA

Für 4 Personen



ZUTATEN

1 Hähnchen (küchenfertig, ca. 1,6kg) • 1 TL Salz • 1 EL Kokosöl
2 EL Zitronensaft (ausgepresste Zitrone aufbewahren)

Gremolata

35 g frisch geraspelt Kokosnussfleisch (oder getrocknete Kokosraspel,
20 Minuten in Wasser eingeweicht, abgetropft)
1 EL fein gehackte Petersilie • 1 TL abgeriebene Bio-Zitronenschale
1 Knoblauchzehe, zerdrückt

1 Stunde
10 Minuten

Petersilie ist reich an Vitamin C und Eisen. Sie wird für dieses Rezept roh verwendet, um ihre Nährstoffe und ihr Aroma zu bewahren. Geflügelfleisch ist ein wichtiger Eiweißlieferant.

BI Bekämpft Infektionen **RB** Reguliert den Blutdruck **SI** Stärkt das Immunsystem



Den Backofen auf 240°C vorheizen. Ein Backblech mit Backpapier auslegen. Das Hähnchen innen und außen waschen und trocken tupfen. Auf das Blech setzen, von allen Seiten einstechen und mit Salz und Kokosöl einreiben. Die ausgepressten Zitronenhälften in die Bauchhöhle stecken und das Hähnchen in den Ofen schieben. Die Ofentemperatur auf 200 °C reduzieren und das Hähnchen 50–60 Minuten braten, bis die Temperatur im Inneren 74 °C (Fleischthermometer!) beträgt und beim Einstechen mit einem Messer klarer Fleischsaft austritt. Die Zutaten für die Gremolata in einer Schüssel verrühren. Das Hähnchen mit Zitronensaft beträufeln und mit der Gremolata servieren.

ROTE-BETE-CHIPS MIT FETA

Für 3–4 Personen



ZUTATEN

4 Rote Beten (ca. 600 g), geschält und in 1,5 mm dünne Scheiben geschnitten
1 EL Kokosöl, zerlassen • 1 TL Salz
60 g Feta, zerbröseln • 10 g Minze, fein gehackt

KOKOSMILCHREIS

Für 4 Personen



ZUTATEN

120 g Naturmilchreis • 1 l Kokosmilch • 3 EL Kokosblütenzucker
1 TL gemahlener Zimt und etwas mehr zum Bestreuen
Mark von $\frac{1}{2}$ Vanilleschote • $\frac{1}{4}$ TL Salz • 40 g Pistazien, gehackt

FEUCHTIGKEITSMASKE

Für 1 Anwendung



ZUTATEN

2 TL Kokosmehl • 1 TL Zitronensaft
2 EL Bio-Honig • 1 EL Kokosöl
¼ TL Bio-Lavendelblüten

5 Minuten
+ 10 Minuten
Einwirkzeit

Lavendel wirkt beruhigend bei Hautreizungen und pflegt die Haut, ohne sie zu irritieren. Kokosöl bildet eine feuchtigkeitsspendende Schutzschicht. Honig reinigt und pflegt die Haut.

BH *Beruhigt die Haut* **SF** *Spendet Feuchtigkeit* **AB** *Antibakteriell*



Alle Zutaten in einer Schüssel verrühren. Gesicht und Hals gründlich reinigen und abtrocknen. Die Maske auf der Haut verteilen, dabei die Umgebung der Augen aussparen. 5–10 Minuten einwirken lassen, dann gründlich abspülen und die bevorzugte Feuchtigkeitscreme auftragen. Die Feuchtigkeitsmaske kann 2–3 Tage im Kühlschrank aufbewahrt werden.



60 Rezepte für Gesundheit & Schönheit

Jessica Oldfield

Kokosöl

Das vielseitige Superfood - 60 Rezepte
für Gesundheit & Schönheit

160 Seiten, geb.
erschieden 2017



bestellen

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