

Ann Crile Esselstyn

Essen was das Herz begehrt

Leseprobe

[Essen was das Herz begehrt](#)

von [Ann Crile Esselstyn](#)

Herausgeber: Unimedica



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



<i>Geleitwort</i>	1	<i>Vorbereitende Schritte</i>	11
-----------------------------	---	---	----

<i>Einführung</i>	4
-----------------------------	---

Grundrezepte **21**

Gekochter Grünkohl	21	Gegrillte Ananas	26
Geröstete rote Paprika	22	Knusprige Tortilla-Schälchen	29
Karamellisierte Zwiebeln	25	Mais-Tacos und -Tostados	30
Sautierte Pilze	26		

<i>Fragen und Antworten mit Dr. med. Caldwell Esselstyn</i>	31
---	----

Frühstück **37**

Essys Frühstücksmüsli	38	Köstliche Ebelskiver-Pfannkuchen	45
Anns Haferflocken mit Trauben	38	Frühstückspuffer	47
Bananen-Haferbrei	40	Haferwaffeln	48
Haferbrei mit Zimtstange und Quinoa	41	Champion-Frühstück	50
Kichererbsen-Omelett	42		

Mittagessen **51**

Gurken-Grünkohl-Brot	52	Salat-Wraps mit cremig mariniertem Gemüse	62
Tomaten-Basilikum-Brot	54	Blattkohl-Sushi	64
Kohl-Bruschetta	56	Reismehl-Wraps mit jungem Spinat und Pilzen	68
Ultimates Zitronen-Kohl-Sandwich	57	Thailändische Reispapier-Sommerrollen	69
Kohl-Sauerkraut-Sandwich	58	Schneller Bagel für unterwegs	72
Hochhaus-Sandwich	59		
Hotdog Karotte	61		



Seite 42



Seite 61



Seite 93

Suppen

73

Rote Linsensuppe mit Minze und Dill . . .	74	Zitrus-Gazpacho	84
Tarzansuppe	77	Leichte Frühlings-Erbsensuppe	86
Herzgesunde Rote-Bete-Suppe	78	Kichererbseneintopf	
Mais-Schalotten-Suppe	81	»Mittlerer Osten«	87
Georgies Suppe	82	Seminarsuppe	89
P & Js Linsensuppe	83	Riesenbohnsensuppe	90

Hummus, Brotaufstriche, Soßen und Salsas

93

<i>Selbst gemachtes Hummus</i>	<i>94</i>	<i>Salsas!</i>	<i>109</i>
Grünes Zwiebel-Hummus	94	Mango-Limetten-Salsa	110
Hummus mit karamellisierten Zwiebeln	96	Salsa aus gerösteten Tomatillos	111
Süßkartoffel-Hummus	96	Pico de Gallo	112
Pesto-Hummus	98	Cranberry-Salsa aus Down Under	113
Birnen-Apfel-Chutney	98	Pfirsich-Salsa für Angeber	116
Cannellini-Bohnen-Soße	99	Granatapfel-Salsa	116
Cherrytomaten-Chutney	100	<i>Nudelsoßen</i>	<i>117</i>
Maissoße	102	Tomatensoße leicht und schnell	118
Zitronen-»Käse«-Soße	103	Besto Pesto	118
Himbeersoße	104	Nudelsoße aus gerösteten Tomaten	
Enchilada-Soße	105	und roten Linsen	119
Shiitake-Zwiebel-Soße	107		
Mommys Pilzsoße 2.0	108		

Vorspeisen und Beilagen

121

Gestapelte Polenta nach Dr. Seuss, »revidierte Fassung«	122	Zebs geröstete Butternusskürbis- Medaillons	134
Brians »Stuffing«	125	Texmex-Grünkohlchips	135
Gefüllte Drillinge	127	Warme Laugenbrezeln	137
Jalapeño-und-Salsa-Muffins	128	Gebackene Zucchinitaler	138
Knoblauch-Kartoffelpüree	130	»Tatties« und »Neeps«	139
Zucchini au gratin	131	Aloo Paratha – Indisches Fladenbrot mit Kartoffelfüllung	140
Geröstete neue Kartoffeln mit Soße	133		
Jens Kartoffelsalat mit frischem Dill. . .	133		

Herzhafte Salate

143

Rucolasalat mit frischen Feigen	144	Neustart-Salat	153
Schwarzer Reissalat	147	Schwarze-Bohnen-Mais-Salat	154
Rote Bete mit Bete-Grün und Dijon-Dressing	148	Quinoa-Tabbouleh	155
Französische Linsen mit Trauben und Minze	150	Leichter Asia-Salat	155
Grünkohl-Waldorfsalat	151	»Massierter« Grünkohlsalat mit Mango und Limette	156
		Teds Speziatsalat	157

Salat-Dressings

159

Anns und Essys Lieblingsdressing	160	Susies Cuke-Dressing	164
Geburtstagsdressing	160	Janes 3:2:1-Dressing	164
Ingwer-Zitronen-Dressing	161	Mango-Dressing	165
Rosinen-Zitronen-Dressing	161	Lemonette	165
Dressing »Scharfe Sachen«	162	Süß-scharfes Senfdressing	167
Zitrus-Salatdressing	162	Himbeer-Dressing	167



Seite 122



Seite 128



Seite 144



Seite 187



Seite 193



Seite 217

Hauptgerichte

169

Gesunde Klassiker. 170

Dreistöckige Lasagne	170
Doppelt falscher Hase	172
Dreifach gekröntes Paprika-Risotto	175
Rotes Thai-Curry-Gemüse auf braunem Basmatireis	176
Sobanudeln »Pazifik«	177
Geröstetes Wurzelgemüse	178
Kartoffelboote mit Grünkohldeck	180
Sandras Chili	182
Tortilla Azteca – Mexikanische Lasagne	183

Pizzen und Pies 185

Pizza mit karamellisierten Zwiebeln und Tomatenchutney	185
Salatpizza	187
Spargel-Pilz-Pie mit Zitronen- »Käse«-Soße	188
Polenta-Pie	190

Unsere Lieblinge: Bohnen, Körner und grünes Blattgemüse 193

Fünf-Sterne-Reis mit schwarzen Bohnen	193
Reis mit Bohnen und Gemüse für Eilige	194
Schapnell-Burritos	195
Matts Sofrito	196

Mangold-Burritos mit schwarzen Bohnen und Süßkartoffeln	198
Dal Singapur	200

Gefülltes. 201

Gefüllte Portobello-Pilze	201
»Nori Noir« – Nori-Blätter mit schwarzer Reisfüllung	202
Chili Rellenos	204

Burger, Steaks und Buffalo Wings 207

Burger »Rauchende Colts«	207
Rote-Bete-Burger mit gegrillter Ananas	209
Grünkohl-Burger	210
Barbecue-Pilze mit Reis und grünem Blatt- gemüse	211
Sloppy Joe und Tidy Jane	212
Blumenkohl-Steaks	213
Buffalo Wings	214

Alles aus einem Topf 215

Schnelle Nudeln mit grünem Gemüse	215
Milde Ingwersoße mit Kichererbsen und grünem Blattgemüse	217
Prächtiges Pilzragout	218
Scharfe Süßkartoffeln	219
Picadilly-Schüssel	220



Seite 224



Seite 230



Seite 232

Desserts

221

Frucht-Melange	222	Zitronenmuffins mit Limettenguss . . .	230
Beeren-Feuerwerk	223	Grünkohltorte mit Heidelbeerguss . . .	232
Gefrorene Minz-Schokobällchen	224	Bananen-Softeis	236
Mango-Magie mit Himbeerschrift	226	Schokoladen-Minze-Wirbelpudding . . .	237
Erdbeeren mit Schokofüllung und Limettenkuss	227	Limetten-Vanille-Tarte mit frischen Früchten	238
Schokoladen-Himbeer-Mango-Parfait	229	Lebkuchen-Biscotti	240
<i>Index</i>	<i>242</i>		
<i>Abbildungsverzeichnis</i>	<i>253</i>		
<i>Bezugsquellen</i>	<i>253</i>		

EINFÜHRUNG



«WIR LIEBEN UNSERE ART ZU ESSEN! Wenn wir mit allen zwanzig Esselstyns zusammenkommen, sind die Tage voll mit den unterschiedlichsten Aktionen: Rad fahren, wandern, schwimmen, laufen, Baseball und Badminton spielen. All das macht viel Spaß. Am schönsten aber ist es, wenn wir zusammen kochen und essen. Die Tische biegen sich unter den köstlichsten Lasagne-Spezialitäten, Reis-und-Bohnen-Gerichten, würzigen Nori-Rollen und Salaten in allen Regenbogenfarben. Geradezu legendär sind der Grünkohl-Geburtstagskuchen mit süßem Heidelbeerguss und all die vielen anderen Speisen, die sich aus den verschiedensten Grünkohlarten vom Wochenmarkt oder aus dem eigenen Garten zubereiten lassen. Bei uns kochen alle, selbst die Enkel, ganz egal, ob sie erst zehn oder schon 16 sind. Der Einzige, der nicht kocht, ist mein Ehemann – dafür ist er als Vollzeit-Geschirrspüler so gut wie rund um die Uhr im Einsatz.

Als 2007 sein Buch »Essen gegen Herzinfarkt« erschien und sich zum *New-York-Times*-Bestseller entwickelte, hatte dies eine Wirkung, die wir uns so nicht hätten vorstellen können. Nicht nur in den USA, sondern auch in vielen anderen Ländern der Welt erfuhren Menschen von dem Grundsatz, nach dem unsere Familie schon seit Jahren lebt: Eure Gesundheit liegt in Euren Händen – es kommt vor allem darauf an, welche Lebensmittel Ihr tagtäglich zu Euch nehmt!

Wie wir bald erfuhren, wirkte das Buch bei vielen Menschen lebensverändernd. Warum stieß es auf eine so große Resonanz? Weil das damit verbundene Ernährungsprogramm wirkt und die zugrunde liegenden wissenschaftlichen Fakten unwiderlegbar sind. Während seiner Zeit als Allgemeinmediziner an der Cleveland Clinic begann mein Mann 1985 eine wissenschaftliche Studie mit 18 herzkranken Patientinnen und Patienten. Einige von ihnen waren so schwer krank, dass sie bereits zum Sterben nach Hause geschickt worden waren. Nach einer sofortigen Umstellung ihrer Ernährung jedoch blühten sie auf und waren auch nach zwölf Jahren noch gesund und der fettarmen, rein pflanzlichen Ernährung treu geblieben. 20 Jahre später ging es denen, die weiter daran festhielten, immer noch bestens. Einige sind inzwischen über 80 Jahre alt. Die mittlerweile 88-jährige Evelyn, eine der ersten Patientinnen, sagt: »Niemand glaubte, dass ich überleben würde. Heute bin ich gesünder als die meisten meiner Bekannten.« Und die Frau von Anthony, einem weiteren Patienten aus der ersten Studie, berichtet: »Anthony meint, er würde ewig leben, was natürlich keinem von uns vergönnt ist! Aber er hält unbeirrt an der pflanzlichen Ernährung fest und will unter keinen Umständen mehr davon abweichen.«

GESCHICHTE EINER LEBENSUMSTELLUNG



»Am 23. März 2012 entschloss ich mich zu einem rein pflanzlichen Lebensstil. Damals wog ich 130 kg und sollte meinen achten Stent bekommen. Die Chance, die für den 26. April geplante Hochzeit meiner Tochter noch mitzuerleben, ging gegen Null. Heute, etwas mehr als ein Jahr später, wiege ich 95 kg. Ich nehme keine Medikamente mehr und habe im zarten Alter von 56 Jahren wieder angefangen, regelmäßig Rugby zu spielen. Ich habe bei der Ernährung nie geschummelt, auch wenn meine Familie mich immer mal wieder dazu drängt, zur Feier meiner Erfolge über die Stränge zu schlagen. Lieber feiere ich jeden Tag, dass ich noch nicht unter der Erde liege.«

DAVID W.

Nach dieser ersten kamen viele weitere Patientengruppen, denen wir bei der Umstellung zu neuer Gesundheit halfen – immer mit den gleichen, geradezu wundersamen Ergebnissen. Gleichzeitig geht die Forschungsarbeit meines Mannes weiter. Auch seine letzte veröffentlichte Studie beweist, dass Patienten und Patientinnen, die verstanden haben, wie lebenswichtig die Ernährung ist, eher bereit sind, entsprechende Veränderungen vorzunehmen. Aus eigener Anschauung können wir dies bestätigen: Immer wieder sind die Betroffenen erstaunt, wie schnell sie sich kräftiger und gesünder fühlen und wie deutlich ihre Cholesterinwerte sinken. Und viele können anfangs gar nicht glauben, wie einfach sich die Behandlungsrichtlinien meines Mannes in die Tat umsetzen lassen. Vor allem aber sind sie unglaublich froh, dass sie selbst aktiv werden können, um den Fortgang ihrer Erkrankung zu stoppen oder gar rückgängig zu machen.

Die Regeln für Menschen mit Herzerkrankungen sind ganz einfach:

- ✂ **Kein Fleisch**
- ✂ **Keine Milchprodukte**
- ✂ **Kein Öl und keine Nüsse**
- ✂ **Wenig Salz und Süßungsmittel**

»Aber was kann man denn da noch essen?«, fragen erst einmal viele. »Eine köstliche und farbenfrohe Fülle von Gemüsesorten, jede Menge Obst, Hülsenfrüchte und Körner voller Ballaststoffe, wertvoller Nährstoffe und Antioxidantien – eine hervorragende Nahrung für Ihr Herz und die Gesundheit Ihres gesamten Körpers!«, lautet unsere Antwort.

Die Kunde von der verblüffenden Wirkung dieser Ernährungsweise weiterzugeben wurde uns in den letzten Jahren zur Herzens- und Familienangelegenheit. Unser Sohn Rip schrieb die Bestseller »The Engine 2 Diet« sowie »My Beef with Meat« und begründete damit eine landesweite Bewegung. Und unsere Tochter Jane stellte den Rezeptteil für sein Buch »My Beef with Meat« zusammen, das in der *New York Times* bald die Spitze der Bestsellerliste erreichte.

Haferwaffeln

IO 2 WAFFELN

ZUTATEN

1 sehr reife, mittlere bis kleine Banane
100 g grobe Haferflocken
125 ml Wasser oder Pflanzendrink
2 EL Chia- oder gemahlene Leinsamen
1 TL Vanilleextrakt
Zesten einer halben Orange, auf
Wunsch auch mehr

Ein hilfreicher Tipp:

Ein Antihaft-Waffeleisen und ein hölzernes Esstübchen sind die Schlüssel zum Erfolg!

Drei Dinge möchte ich jeden Tag zum Frühstück essen: Hafer, Chia- oder Leinsamen und eine Banane – und genau diese drei Dinge vereinen diese Waffeln in sich! Seitdem ich eines Tages einfach meinen Frühstücks-Haferbrei in ein Waffeleisen gegossen habe, sind bei mir schon viele Waffelvariationen entstanden. Stecken Sie in jede Vertiefung der Waffel eine Beere, bestreichen Sie sie mit Apfelmus, »Himbeer-Soße« (Seite 104) oder ein wenig Ahornsirup. Oder essen Sie sie einfach so.

ZUBEREITUNG

- 1 Waffeleisen anheizen.
- 2 Banane im Mixer glatt pürieren.
- 3 Haferflocken, Wasser, Leinsamen, Vanilleextrakt und Orangenzesten zugeben und weiter mixen, bis alles gut vermischt, aber nicht püriert ist. (Die Haferflocken sollten noch als solche zu erkennen sein.)
- 4 Jedes Waffeleisen ist ein wenig anders, folgen Sie deshalb den Anweisungen Ihres Herstellers. 5 EL Teig pro Waffel müssten jedoch ein guter Anhaltspunkt sein.
- 5 Teig für jeweils eine Waffel einfüllen, Waffeleisen schließen und abwarten, bis das Ende des Backvorgangs angezeigt wird. Lässt sich das Eisen nur schwer öffnen, noch ein wenig weiter backen. Klebt die Waffel fest, mit einem hölzernen Esstübchen nachhelfen. Auch wenn sie vielleicht einmal nicht ganz heil aus dem Waffeleisen kommen, schmecken die Waffeln einfach köstlich.



GESUNDE KLASSIKER

Dreistöckige Lasagne

 1 LASAGNE, ETWA 4 PORTIONEN

ZUTATEN

- 1 große Zwiebel (200–300 g), gewürfelt
- 2 Knoblauchzehen, gehackt
- 2 mittelgroße grüne Zucchini (300–400 g), in Scheiben geschnitten
- 1 mittelgroße gelbe Zucchini (150–200 g), in Scheiben geschnitten
- 500 g Pilze, in Scheiben geschnitten
- 50 g Spinat (falls gefroren, vorher aufgetaut)
- 100 g Chinakohl, in Streifen geschnitten
- 1 EL getrockneter Thymian
- 1 EL getrockneter Oregano
- 1 TL Knoblauchpulver
- 3 mittelgroße Süßkartoffeln, gekocht, geschält und zerdrückt
- ¼ TL Muskatnuss, gemahlen
- 2–2,25 l fettarme Pastasauce oder »Tomatensauce leicht und schnell« (Seite 118)
- 2 Packungen Vollkorn-Lasagneplatten, ungekocht
- 25 g Würzhefeflocken
- 3–4 Pflaumentomaten, quer in Scheiben geschnitten.

Nichts macht satter und zufriedener als eine Lasagne. Unsere dreistöckige Kreation mit rein pflanzlicher Füllung lädt zum herzhaften Schlemmen ein. Legen Sie los und folgen Sie beim ersten Mal unseren Anweisungen. Beim nächsten Mal haben Sie dann schon den Bogen raus, können eigenständig entscheiden, welche Füllung in welche Etage kommt, und natürlich auch neue Füllungen erfinden! Die Lasagne wäre ebenso lecker mit Auberginen, Grünkohl, Brokkoli, Paprika und vielen anderen Gemüsesorten – die Möglichkeiten sind grenzenlos! Eine Lasagne lässt sich außerdem sehr gut schon im Voraus vorbereiten und schmeckt am nächsten Tag – oder, wie manche behaupten, auch am übernächsten Tag – sogar noch viel besser!

ZUBEREITUNG

1 Ofen auf 180 °C vorheizen.

2 In einer trockenen Pfanne bei großer Hitze Zwiebeln und Knoblauch unter ständigem Rühren glasig dünsten. (Wasser zugeben, falls die Pfanne zu trocken wird.) Hitze herunterschalten, grüne und gelbe Zucchini, Pilze, Spinat, Chinakohl, Thymian und Oregano zugeben und weiterdünsten, bis alles gar ist. Beiseitestellen.

3 In einer Schüssel zerdrückte Süßkartoffel mit Muskatnuss glatt rühren.

4 Lasagne zusammenstellen: 

5 Den Boden einer Auflaufform mit Tomatensoße bedecken, darüber eine Schicht Nudelplatten legen. Auf den Nudeln die Hälfte des gegarten Gemüses ausbreiten und darüber eine weitere Schicht rote Soße geben. Darauf folgt wieder eine Schicht Nudeln, anschließend eine Schicht Süßkartoffelbrei. Nun wieder zuerst mit Soße und einer weiteren Schicht Nudeln beginnen. Es folgt die zweite Hälfte Gemüse aus der Pfanne und eine Schicht rote Soße. Schließlich die letzte Schicht Nudeln auflegen und mit einer Schicht Soße enden. Tomatenscheiben in einem hübschen Muster so auf die rote Soße legen, dass sie die gesamte Oberfläche bedecken. Zuletzt eine dicke Schicht Würzhefeflocken auf die gesamte Oberfläche streuen.

6 Mit Folie abdecken und 45 Minuten backen. Folie abnehmen und weitere 15 Minuten backen, damit die Oberfläche schön braun werden kann.



Grünkohlorte mit Heidelbeerguss

IO 2 RUNDE TORTENBÖDEN

ZUTATEN

150 g roher Grünkohl, Stiele entfernt,
Blätter geschnitten und gekocht
250 ml Ahornsirup
2 TL Vanilleextrakt
125 ml ungesüßtes Apfelmus
2 TL Obstessig
180 ml Wasser
360 g Weizenvollkornmehl
2 TL Backsoda

Richtig gelesen! Ja, wir haben es gewagt! Eine Torte mit Grünkohl! Und sie schmeckt toll! Die schönste Rückmeldung, die wir bekommen haben, war ein großes »WOW!« von einem Fleischesser! Unsere Lektorin mag sie lieber mit Himbeerguss, probieren Sie sie aber auch ruhig einmal mit »Limettenguss« (Seite 230). Wir essen sie am liebsten mit »Heidelbeerguss«. Und um die Lobgesänge noch weiter auf die Spitze zu treiben, servieren wir sie manchmal mit »Bananen-Softis« (Seite 236).

ZUBEREITUNG

- 1** Ofen auf 180 °C vorheizen.
- 2** 2 Springformen mit Backpapier auslegen.
- 3** Grünkohl in 3-5 cm Wasser in einem Kochtopf garen, bis er dunkelgrün und weich ist.
- 4** Abgießen und mit Ahornsirup, Vanilleextrakt, Apfelmus, Essig und Wasser im Mixer glatt pürieren. Das Resultat sollte aussehen wie ein grüner Smoothie.
- 5** Den grünen Zaubertrank in eine große Rührschüssel geben.
- 6** Mehl und Backsoda zugeben und gut verrühren.
- 7** Teig in die mit Backpapier ausgelegten Formen gießen und 30 Minuten backen. Formen aus dem Ofen nehmen und abkühlen lassen. Den Kuchen mit »Heidelbeerguss« oder Limettenguss (Seite 230) bestreichen, dann mit Heidelbeeren bestreuen und servieren.

10 | 1L

ZUTATEN

150 g Heidelbeeren, frisch oder
tiefgefroren
4 EL Orangensaft
700 g nicht zu flüssiger Seidentofu
125 ml Ahornsirup
2 EL Chiasamen (optional)

Heidelbeerguss

Dieser kräftig lilafarbene, bildschöne Kuchenguss spricht für sich selbst. Mit frischen Heidelbeeren bestreut ergibt er auch einen leckeren Pudding.

ZUBEREITUNG

1 In einem kleinen Kochtopf auf höchster Stufe Heidelbeeren im Orangensaft etwa 5 Minuten kochen. Es sollte dabei eine sirupartige Konsistenz entstehen.

2 Soße vom Herd nehmen und in einen Mixer geben. Pürieren, bis sie dickflüssig ist, aber noch einige Beeren zu erkennen sind. Tofu, Sirup und Chiasamen zugeben und noch einmal glatt pürieren. Guss über Torten, Kuchen oder Muffins streichen oder als Pudding genießen!

Rezeptfoto siehe nächste Seite







INDEX



A

Aloo Paratha – Indisches Fladenbrot mit Kartoffelfüllung 140

Ananas

Gegrillte Ananas 26

Hochhaus-Sandwich 59

Rote-Bete-Burger mit gegrillter Ananas 208

Anns Haferflocken mit Trauben 38

Anns und Essys Lieblingsdressing 160

Äpfel

Birnen-Apfel-Chutney 98

Brians »Stuffing« 125

Grünkohl-Waldorfsalat 151

Teds Speziatsalat 157

Artischocken

Schwarze-Bohnen-Mais-Salat 154

B

Bananen

Bananen-Haferbrei 40

Bananen-Softeis 236

Erdbeeren mit Schokofüllung und Limettenkuss 227

Gefrorene Minz-Schokobällchen 224

Limetten-Vanille-Tarte mit frischen Früchten 238

Schokoladen-Himbeer-Mango-Parfait 229

Bananen-Haferbrei 40

Bananen-Softeis 236

Barbecue-Pilze mit Reis und grünem Blattgemüse 211

Beeren

Essys Frühstücksmüsli 38

Beeren-Feuerwerk 223

Besto Pesto 118

Birnen

Birnen-Apfel-Chutney 98

Brians »Stuffing« 125

Birnen-Apfel-Chutney 98

Blattkohl

Blattkohl-Sushi 64

Blattkohl-Sushi 64

Blumenkohl

Blumenkohl-Steaks 213

Buffalo Wings 214

Neustart-Salat 153

Blumenkohl-Steaks 213

Brians »Stuffing« 125

Brokkoli

Neustart-Salat 153

Picadilly-Schüssel 220

Rotes Thai-Curry-Gemüse auf braunem Basmatireis 176

Buffalo Wings 214

Burger

Burger »Rauchende Colts« 207

Grünkohl-Burger 210

Rote-Bete-Burger mit gegrillter Ananas 208

Burger »Rauchende Colts« 207

C

Cannellini-Bohnen

Besto Pesto 118

Burger »Rauchende Colts« 207

Cannellini-Bohnen-Soße 99

Doppelt falscher Hase 172

Gestapelte Polenta nach Dr. Seuss, »revidierte Fassung« 122

Ingwer-Zitronen-Dressing 161

Cannellini-Bohnen-Soße 99

Champignons
Reismehl-Wraps mit jungem Spinat und Pilzen 68

Champion-Frühstück 50

Cherrytomaten-Chutney 100

Chili Rellenos 201, 204

Chinakohl

Dreistöckige Lasagne 170

Leichter Asia-Salat 155

Cranberries

Brians »Stuffing« 125

Cranberry-Salsa aus Down Under 113

Cranberry-Salsa aus Down Under 113

D

Dal Singapur 200

Desserts

Bananen-Softeis 236

Beeren-Feuerwerk 223

Erdbeeren mit Schokofüllung und Limettenkuss 227

Frucht-Melange 222

Gefrorene Minz-Schokobällchen 224

Grünkohl torte mit Heidelbeerguss 232

Lebkuchen-Biscotti 240

Limetten-Vanille-Tarte mit frischen Früchten 238

Mango-Magie mit Himbeerschrift 226

Schokoladen-Himbeer-Mango-Parfait 229

Schokoladen-Minze-Wirbelpudding 237

Zitronenmuffins mit Limettenguss 230

Doppelt falscher Hase 172

Dreifach gekröntes Paprika-Risotto 175

Dreistöckige Lasagne 170

Dressing »Scharfe Sachen« 162

E

Enchilada-Soße 105

Erbsen

Leichte Frühlings-Erbsensuppe 86

Erdbeeren

Erdbeeren mit Schokofüllung und Limettenkuss 227

Limetten-Vanille-Tarte mit frischen Früchten 238

Erdbeeren mit Schokofüllung und Limettenkuss 227

Essys Frühstücksmüsli 38

F

Feigen

Rucolasalat mit frischen Feigen 144

Fenchel

Georgies Suppe 82

Französische Linsen mit Trauben und Minze 150

Frucht-Melange 222

Frühstück

Anns Haferflocken mit Trauben 38

Bananen-Haferbrei 40

Champion-Frühstück 50

Essys Frühstücksmüsli 38

Frühstückspuffer 47

Haferbrei mit Zimtstange und Quinoa 41

Haferwaffeln 48

Kichererbsen-Omelett 42

Köstliche Ebelskiver-Pfannkuchen 45

Frühstückspuffer 47

Fünf-Sterne-Reis mit schwarzen Bohnen 193

G

Gebackene Zucchinitaler 138

Geburtstagsdressing 160

Gefrorene Minz-Schokobällchen 224

Gefüllte Drillinge 127

Gefüllte Portobello-Pilze 201, 204

Gegrillte Ananas 26

Gekochter Grünkohl 21

Georgies Suppe 82

Geröstete neue Kartoffeln mit Soße 133

Geröstete rote Paprika 22

Geröstetes Wurzelgemüse 178

Gestapelte Polenta nach Dr. Seuss, »revidierte Fassung« 122

Granatapfel

Granatapfel-Salsa 116

Granatapfel-Salsa 116

Grundrezepte

Gegrillte Ananas 26

Gekochter Grünkohl 21

Geröstete rote Paprika 22

Karamellisierte Zwiebeln 25

Knusprige Tortilla-Schälchen 29

Mais-Tacos und -Tostados 30

Sautierte Pilze 26

Grünes Zwiebel-Hummus 94

Grünkohl

Barbecue-Pilze mit Reis und grünem Blattgemüse 211

Brians »Stuffing« 125

Dreifach gekröntes Paprika-Risotto 175

Fünf-Sterne-Reis mit schwarzen Bohnen 193

Gekochter Grünkohl 21

Grünkohl-Burger 210

Grünkohl-torte mit Heidelbeerguss 232

Grünkohl-Waldorfsalat 151

Gurken-Grünkohl-Brot 52

Jalapeno-und-Salsa-Muffins 128

Kartoffelboote mit Grünkohldeck 180

Knoblauch-Kartoffelpüree 130

Kohl-Bruschetta 56

Kohl-Sauerkraut-Sandwich 58

Köstliche Ebelskiver-Pfannkuchen 46

»Massierter« Grünkohlsalat mit Mango und Limette 156

Picadilly-Schüssel 220

P & Js Linsensuppe 83

Reis mit Bohnen und Gemüse für Eilige 194

Riesenbohnsensuppe 90

Spargel-Pilz-Pie mit Zitronen-»Käse«-Soße 188

Texmex-Grünkohlchips 135

Tomaten-Basilikum-Brot 54

Ultimatives Zitronen-Kohl-Sandwich 57

Grünkohl-Burger 210

Grünkohl-torte mit Heidelbeerguss 232

Grünkohl-Waldorfsalat 151

Gurken

Gurken-Grünkohl-Brot 52

Hochhaus-Sandwich 59

»Nori Noir« – Nori-Blätter mit schwarzer Reisfüllung 202

Quinoa-Tabbouleh 155

Susies Cuke-Dressing 164

Teds Speziatsalat 157

Zitrus-Gazpacho 84

Gurken-Grünkohl-Brot 52

H

Hafer

Anns Haferflocken mit Trauben 38

Bananen-Haferbrei 40

Champion-Frühstück 50

Essys Frühstücksmüsli 38

Haferbrei mit Zimtstange und Quinoa 41

Haferwaffeln 48

Haferbrei mit Zimtstange und Quinoa 41

Haferflocken

Doppelt falscher Hase 172

Gefrorene Minz-Schokobällchen 224

Grünkohl-Burger 210

Lebkuchen-Biscotti 240

Picadilly-Schüssel 220

Rote-Bete-Burger mit gegrillter Ananas 208

Haferwaffeln 48

Hauptgericht

»Nori Noir« – Nori-Blätter mit schwarzer Reisfüllung 202

Hauptgerichte

Barbecue-Pilze mit Reis und grünem Blattgemüse 211

Blumenkohl-Steaks 213

Buffalo Wings 214

Burger »Rauchende Colts« 207

Chili Rellenos 201, 204

Dal Singapur 200

Doppelt falscher Hase 172

- Dreifach gekröntes Paprika-Risotto 175
 - Dreistöckige Lasagne 170
 - Fünf-Sterne-Reis mit schwarzen Bohnen 193
 - Gefüllte Portobello-Pilze 201, 204
 - Geröstetes Wurzelgemüse 178
 - Grünkohl-Burger 210
 - Kartoffelboote mit Grünkohldeck 180
 - Mangold-Burritos mit schwarzen Bohnen und Süßkartoffeln 198
 - Matts Sofrito 196
 - Milde Ingwersoße mit Kichererbsen und grünem Blattgemüse 217
 - Picadilly-Schüssel 220
 - Pizza mit karamellisierten Zwiebeln und Tomatenchutney 185
 - Polenta-Pie 190
 - Prächtiges Pilzragout 218
 - Reis mit Bohnen und Gemüse für Eilige 194
 - Rote-Bete-Burger mit gegrillter Ananas 208
 - Rotes Thai-Curry-Gemüse auf braunem Basmatireis 176
 - Salatpizza 187
 - Sandras Chili 182
 - Scharfe Süßkartoffeln 219
 - Schnelle Nudeln mit grünem Gemüse 215
 - Schrapnell-Burritos 195
 - Sloppy Joe und Tidy Jane 212
 - Sobanudeln »Pazifik« 177
 - Spargel-Pilz-Pie mit Zitronen-»Käse«-Soße 188
 - Tortilla Azteca - Mexikanische Lasagne 183
- Heidelbeeren
 - Beeren-Feuerwerk 223
 - Frucht-Melange 222
 - Grünkohl-torte mit Heidelbeerguss 232
 - Limetten-Vanille-Tarte mit frischen Früchten 238
- Herbstrüben
 - Geröstetes Wurzelgemüse 178
- Herzgesunde Rote-Bete-Suppe 78
- Himbeer-Dressing 167
- Himbeeren
 - Frucht-Melange 222
 - Himbeer-Dressing 167
 - Himbeersoße 104
 - Limetten-Vanille-Tarte mit frischen Früchten 238
 - Mango-Magie mit Himbeerschrift 226
 - Schokoladen-Himbeer-Mango-Parfait 229
 - Teds Speziālsalat 157
- Himbeersoße 104
- Hochhaus-Sandwich 59
- Hotdog Karotte 61
- Hummus
 - Blattkohl-Sushi 64
 - Grünes Zwiebel-Hummus 94
 - Hochhaus-Sandwich 59
 - Hummus mit karamellisierten Zwiebeln 96
 - Pesto-Hummus 98
 - Salat-Wraps mit cremig mariniertem Gemüse 62
 - Selbst gemachtes Hummus 94
 - Süßkartoffel-Hummus 96
 - Zitronen-»Käse«-Soße 103
- Hummus, Brotaufstriche, Soßen und Salsas
 - Birnen-Apfel-Chutney 98
 - Cannellini-Bohnen-Soße 99
 - Cherrytomaten-Chutney 100
 - Cranberry-Salsa aus Down Under 113
 - Enchilada-Soße 105
 - Granatapfel-Salsa 116
 - Grünes Zwiebel-Hummus 94
 - Himbeersoße 104
 - Hummus mit karamellisierten Zwiebeln 96
 - Maissoße 102
 - Mango-Limetten-Salsa 110
 - Mommys Pilzsoße 2.0 108
 - Pesto-Hummus 98
 - Pfirsich-Salsa für Angeber 116
 - Pico de Gallo 112
 - Salsa aus gerösteten Tomatillos 111

Hummus, Brotaufstriche, Soßen und Salsas ...

Selbst gemachtes Hummus 94

Shiitake-Zwiebel-Soße 107

Süßkartoffel-Hummus 96

Zitronen-»Käse«-Soße 103

Hummus mit karamellisierten Zwiebeln 96

I

Ingwer-Zitronen-Dressing 161

J

Jalapeño-und-Salsa-Muffins 128

Janes 3:2:1-Dressing 164

Jens Kartoffelsalat mit frischem Dill 133

K

Kakao

Erdbeeren mit Schokofüllung und Limettenkuss 227

Gefrorene Minz-Schokobällchen 224

Schokoladen-Himbeer-Mango-Parfait 229

Schokoladen-Minze-Wirbelpudding 237

Karamellierte Zwiebeln 25

Karotten

Doppelt falscher Hase 172

Fünf-Sterne-Reis mit schwarzen Bohnen 193

Hotdog Karotte 61

Neustart-Salat 153

»Nori Noir« – Nori-Blätter mit schwarzer Reisfüllung 202

P & Js Linsensuppe 83

Riesenbohnsuppe 90

Rotes Thai-Curry-Gemüse auf braunem Basmatireis 176

Salat-Wraps mit cremig mariniertem Gemüse 62

Sandras Chili 182

Schrapnell-Burritos 195

Seminarsuppe 89

Sobanudeln »Pazifik« 177

Teds Speziatsalat 157

Thailändische Reisapier-Sommerrollen 69

Kartoffelboote mit Grünkohldeck 180

Kartoffeln

Aloo Paratha – Indisches Fladenbrot mit Kartoffelfüllung 140

Gefüllte Drillinge 127

Georgies Suppe 82

Geröstete neue Kartoffeln mit Soße 133

Geröstetes Wurzelgemüse 178

Jens Kartoffelsalat mit frischem Dill 133

Kartoffelboote mit Grünkohldeck 180

Knoblauch-Kartoffelpüree 130

»Tatties« und »Neeps« 139

Kichererbsen

Dal Singapur 200

Grünes Zwiebel-Hummus 94

Hummus mit karamellisierten Zwiebeln 96

Kichererbseneintopf »Mittlerer Osten« 87

Milde Ingwersoße mit Kichererbsen und grünem Blattgemüse 217

Pesto-Hummus 98

Quinoa-Tabbouleh 155

Sandras Chili 182

Selbst gemachtes Hummus 94

Kichererbseneintopf »Mittlerer Osten« 87

Kichererbsen-Omelett 42

Kidneybohnen

Grünkohl-Burger 210

Rote-Bete-Burger mit gegrillter Ananas 208

Sandras Chili 182

Kiwis

Frucht-Melange 222

Limetten-Vanille-Tarte mit frischen Früchten 238

Knoblauch-Kartoffelpüree 130

Knusprige Tortilla-Schälchen 29

Kohl-Bruschetta 56

Kohl-Sauerkraut-Sandwich 58

Köstliche Ebelskiver-Pfannkuchen 45

Kürbis

Zebs geröstete Butternusskürbis-Medallions 134

L

Lebkuchen-Biscotti 240

Leichte Frühlings-Erbsensuppe 86

Leichter Asia-Salat 155

Lemonette 165

Limabohnen

Riesenbohnenuppe 90

Schwarze-Bohnen-Mais-Salat 154

Limetten

Cranberry-Salsa aus Down Under 113

Granatapfel-Salsa 116

Leichter Asia-Salat 155

Limetten-Vanille-Tarte mit frischen Früchten 238

Mango-Limetten-Salsa 110

»Massierter« Grünkohlsalat mit Mango und Limette 156

Zitronenmuffins mit Limettenguss 230

Zitrus-Salatdressing 162

Limetten-Vanille-Tarte mit frischen Früchten 238

Linsen

Französische Linsen mit Trauben und Minze 150

Georgies Suppe 82

Kichererbseneintopf »Mittlerer Osten« 87

Nudelsoße aus gerösteten Tomaten und roten Linsen 119

P & Js Linsensuppe 83

Rote Linsensuppe mit Minze und Dill 74

Sloppy Joe und Tidy Jane 212

M

Mais

Fünf-Sterne-Reis mit schwarzen Bohnen 193

Jalapeño-und-Salsa-Muffins 128

Kartoffelboote mit Grünkohldeck 180

Köstliche Ebelskiver-Pfannkuchen 46

Mais-Schalotten-Suppe 81

Maissoße 102

»Massierter« Grünkohlsalat mit Mango und Limette 156

Picadilly-Schüssel 220

Polenta-Pie 190

Schwarze-Bohnen-Mais-Salat 154

Seminarsuppe 89

Tortilla Azteca - Mexikanische Lasagne 183

Mais-Schalotten-Suppe 81

Maissoße 102

Mais-Tacos und -Tostados 30

Mango

Thailändische Reispapier-Sommerrollen 69

Mango-Dressing 165

Mangold

Gefüllte Portobello-Pilze 201, 204

Kichererbseneintopf »Mittlerer Osten« 87

Mangold-Burritos mit schwarzen Bohnen und Süßkartoffeln 198

Reis mit Bohnen und Gemüse für Eilige 194

Sobanudeln »Pazifik« 177

Mangold-Burritos mit schwarzen Bohnen und Süßkartoffeln 198

Mango-Limetten-Salsa 110

Mango-Magie mit Himbeerschrift 226

Mangos

Dal Singapur 200

Leichter Asia-Salat 155

Limetten-Vanille-Tarte mit frischen Früchten 238

Mango-Dressing 165

Mango-Limetten-Salsa 110

Mango-Magie mit Himbeerschrift 226

»Massierter« Grünkohlsalat mit Mango und Limette 156

»Nori Noir« – Nori-Blätter mit schwarzer Reisfüllung 202

Scharfe Süßkartoffeln 219

Schokoladen-Himbeer-Mango-Parfait 229

Schwarzer Reissalat 147

»Massierter« Grünkohlsalat mit Mango und Limette 156

Matts Sofrito 196

Melonen

Beeren-Feuerwerk 223

Frucht-Melange 222

Milde Ingwersoße mit Kichererbsen und grünem Blattgemüse 217

Mittagessen

Blattkohl-Sushi 64

Gurken-Grünkohl-Brot 52

Hochhaus-Sandwich 59

Hotdog Karotte 61

Kohl-Bruschetta 56

Kohl-Sauerkraut-Sandwich 58

Reismehl-Wraps mit jungem Spinat und Pilzen 68

Salat-Wraps mit cremig mariniertem Gemüse 62

Schneller Bagel für unterwegs 72

Thailändische Reispapier-Sommerrollen 69

Tomaten-Basilikum-Brot 54

Ultimatives Zitronen-Kohl-Sandwich 57

Mommys Pilzsoße 2.0 108

Müsli

Gefrorene Minz-Schokobällchen 224

Limetten-Vanille-Tarte mit frischen Früchten 238

N

Neustart-Salat 153

»Nori Noir« – Nori-Blätter mit schwarzer Reisfüllung 202

Nudeln

Schnelle Nudeln mit grünem Gemüse 215

Sobanudeln »Pazifik« 177

Nudelsoße aus gerösteten Tomaten und roten Linsen 119

Nudelsoßen

Besto Pesto 118

Dreistöckige Lasagne 170

Mangold-Burritos mit schwarzen Bohnen und Süßkartoffeln 198

Nudelsoße aus gerösteten Tomaten und roten Linsen 119

Salatpizza 187

Tomatensoße leicht und schnell 118

O

Orangen

Frucht-Melange 222

Herzgesunde Rote-Bete-Suppe 78

Kichererbseneintopf »Mittlerer Osten« 87

Rucolasalat mit frischen Feigen 144

Zitrus-Gazpacho 84

Zitrus-Salatdressing 162

P

Pak Choi

Tarzansuppe 77

Thailändische Reispapier-Sommerrollen 69

Paprika

Dreifach gekröntes Paprika-Risotto 175

Frühstückspuffer 47

Fünf-Sterne-Reis mit schwarzen Bohnen 193

Gefüllte Portobello-Pilze 201, 204

Geröstete rote Paprika 22

Hochhaus-Sandwich 59

»Massierter« Grünkohlsalat mit Mango und Limette 156

Matts Sofrito 196

»Nori Noir« – Nori-Blätter mit schwarzer Reisfüllung 202

Picadilly-Schüssel 220

Polenta-Pie 190

Rotes Thai-Curry-Gemüse auf braunem Basmatireis 176

Salat-Wraps mit cremig mariniertem Gemüse 62

Schwarzer Reissalat 147

Sloppy Joe und Tidy Jane 212

Sobanudeln »Pazifik« 177

Süßkartoffel-Hummus 96

Teds Speziatsalat 157

Pastinaken
 Geröstetes Wurzelgemüse 178
 Pesto-Hummus 98
 Pfirsiche
 Pfirsich-Salsa für Angeber 116
 Pfirsich-Salsa für Angeber 116
 Picadilly-Schüssel 220
 Pico de Gallo 112
 Pilze
 Barbecue-Pilze mit Reis und grünem Blatt-
 gemüse 211
 Brians »Stuffing« 125
 Doppelt falscher Hase 172
 Dreifach gekröntes Paprika-Risotto 175
 Dreistöckige Lasagne 170
 Gefüllte Portobello-Pilze 201, 204
 Georgies Suppe 82
 Grünkohl-Burger 210
 Hochhaus-Sandwich 59
 Leichte Frühlings-Erbsensuppe 86
 Mommys Pilzsoße 2.0 108
 Picadilly-Schüssel 220
 Prächtiges Pilzragout 218
 Rotes Thai-Curry-Gemüse auf braunem
 Basmatireis 176
 Sandras Chili 182
 Sautierte Pilze 26
 Schnelle Nudeln mit grünem Gemüse 215
 Sloppy Joe und Tidy Jane 212
 Spargel-Pilz-Pie mit Zitronen-»Käse«-Soße
 188
 Tortilla Azteca - Mexikanische Lasagne 183
 Pintobohnen
 Polenta-Pie 190
 Tortilla Azteca - Mexikanische Lasagne 183
 Pizza mit karamellisierten Zwiebeln und Toma-
 tenchutney 185
 P & Js Linsensuppe 83
 Polenta
 Gestapelte Polenta nach Dr. Seuss, »revi-
 dierte Fassung« 122
 Polenta-Pie 190

Polenta-Pie 190
 Porree 90
 Georgies Suppe 82
 P & Js Linsensuppe 83
 Prächtiges Pilzragout 218



Quinoa
 Haferbrei mit Zimtstange und Quinoa 41
 Quinoa-Tabbouleh 155
 Rote-Bete-Burger mit gegrillter Ananas
 208
 Quinoa-Tabbouleh 155



Reis
 Barbecue-Pilze mit Reis und grünem Blatt-
 gemüse 211
 Burger »Rauchende Colts« 207
 Fünf-Sterne-Reis mit schwarzen Bohnen
 193
 »Nori Noir« - Nori-Blätter mit schwarzer
 Reisfüllung 202
 Prächtiges Pilzragout 218
 Reis mit Bohnen und Gemüse für Eilige 194
 Rote-Bete-Burger mit gegrillter Ananas
 208
 Rotes Thai-Curry-Gemüse auf braunem
 Basmatireis 176
 Schrapnell-Burritos 195
 Schwarzer Reissalat 147
 Spargel-Pilz-Pie mit Zitronen-»Käse«-Soße
 188
 Reismehl-Wraps mit jungem Spinat und Pilzen
 68
 Reis mit Bohnen und Gemüse für Eilige 194
 Reismudeln
 Thailändische Reispapier-Sommerrollen 69
 Reispapier
 Thailändische Reispapier-Sommerrollen 69
 Riesenbohnsensuppe 90

Rosinen

- Neustart-Salat 153
- Rosinen-Zitronen-Dressing 161
- Teds Speziatsalat 157

Rosinen-Zitronen-Dressing 161

Rote Bete

- Geröstetes Wurzelgemüse 178
- Herzgesunde Rote-Bete-Suppe 78
- Rote-Bete-Burger mit gegrillter Ananas 208
- Rote Bete mit Bete-Grün und Dijon-Dressing 148
- Schrapnell-Burritos 195
- Rote-Bete-Burger mit gegrillter Ananas 208
- Rote Bete mit Bete-Grün und Dijon-Dressing 148
- Rote Linsensuppe mit Minze und Dill 74
- Rotes Thai-Curry-Gemüse auf braunem Basmatireis 176
- Rucola
 - Rucolasalat mit frischen Feigen 144
 - Schwarzer Reissalat 147
- Rucolasalat mit frischen Feigen 144

S

Salat-Dressings

- Anns und Essys Lieblingsdressing 160
- Dressing »Scharfe Sachen« 162
- Geburtstagsdressing 160
- Himbeer-Dressing 167
- Ingwer-Zitronen-Dressing 161
- Janes 3:2:1-Dressing 164
- Lemonette 165
- Mango-Dressing 165
- Rosinen-Zitronen-Dressing 161
- Susies Cuke-Dressing 164
- Süß-scharfes Senfdressing 167
- Zitrus-Salatdressing 162

Salate

- Französische Linsen mit Trauben und Minze 150

Grünkohl-Waldorfsalat 151

- Leichter Asia-Salat 155
- »Massierter« Grünkohlsalat mit Mango und Limette 156
- Neustart-Salat 153
- Quinoa-Tabbouleh 155
- Rote Bete mit Bete-Grün und Dijon-Dressing 148
- Rucolasalat mit frischen Feigen 144
- Schwarze-Bohnen-Mais-Salat 154
- Schwarzer Reissalat 147
- Teds Speziatsalat 157

Salatpizza 187

Salat-Wraps mit cremig mariniertem Gemüse 62

Salsa aus gerösteten Tomatillos 111

Sandras Chili 182

Sauerkraut

- Kohl-Sauerkraut-Sandwich 58

Sautierte Pilze 26

Schälerbsen

- Tarzansuppe 77

Schalotten

- Mais-Schalotten-Suppe 81
- Pfirsich-Salsa für Angeber 116

Scharfe Süßkartoffeln 219

Schnelle Nudeln mit grünem Gemüse 215

Schneller Bagel für unterwegs 72

Schokoladen-Himbeer-Mango-Parfait 229

Schokoladen-Minze-Wirbelpudding 237

Schrapnell-Burritos 195

Schwarzaugenbohnen

- Dal Singapur 200

Schwarze Bohnen

- Frühstückspuffer 47
- Fünf-Sterne-Reis mit schwarzen Bohnen 193
- Mangold-Burritos mit schwarzen Bohnen und Süßkartoffeln 198
- Matts Sofrito 196
- Reis mit Bohnen und Gemüse für Eilige 194
- Sandras Chili 182

Scharfe Süßkartoffeln 219
 Schwarze-Bohnen-Mais-Salat 154
 Schwarze-Bohnen-Mais-Salat 154
 Schwarzer Reissalat 147
 Selbst gemachtes Hummus 94
 Sellerie
 Brians »Stuffing« 125
 Geröstetes Wurzelgemüse 178
 Grünkohl-Waldorfsalat 151
 Jens Kartoffelsalat mit frischem Dill 133
 Mais-Schalotten-Suppe 81
 Neustart-Salat 153
 P & Js Linsensuppe 83
 Riesenbohnenuppe 90
 Sandras Chili 182
 Seminarsuppe 89
 Seminarsuppe 89
 Shiitake-Pilze
 Champion-Frühstück 50
 Rote Bete mit Bete-Grün und Dijon-Dressing 148
 Shiitake-Zwiebel-Soße 107
 Shiitake-Zwiebel-Soße 107
 Sloppy Joe und Tidy Jane 212
 Sobanudeln »Pazifik« 177
 Spargel
 »Nori Noir« – Nori-Blätter mit schwarzer Reisfüllung 202
 Spargel-Pilz-Pie mit Zitronen-»Käse«-Soße 188
 Spargel-Pilz-Pie mit Zitronen-»Käse«-Soße 188
 Spinat
 Champion-Frühstück 50
 Doppelt falscher Hase 172
 Dreistöckige Lasagne 170
 Reismehl-Wraps mit jungem Spinat und Pilzen 68
 Rote Linsensuppe mit Minze und Dill 74
 Seminarsuppe 89
 Thaiändische Reispapier-Sommerrollen 69
 Steckrüben
 Geröstetes Wurzelgemüse 178
 »Tatties« und »Neeps« 139

Suppen
 Georgies Suppe 82
 Herzgesunde Rote-Bete-Suppe 78
 Kichererbseneintopf »Mittlerer Osten« 87
 Leichte Frühlings-Erbsensuppe 86
 Mais-Schalotten-Suppe 81
 P & Js Linsensuppe 83
 Riesenbohnenuppe 90
 Rote Linsensuppe mit Minze und Dill 74
 Seminarsuppe 89
 Tarzansuppe 77
 Zitrus-Gazpacho 84
 Susies Cuke-Dressing 164
 Süßkartoffel-Hummus 96
 Süßkartoffeln
 Dreistöckige Lasagne 170
 Georgies Suppe 82
 Geröstetes Wurzelgemüse 178
 Gestapelte Polenta nach Dr. Seuss, »revidierte Fassung« 122
 Kichererbseneintopf »Mittlerer Osten« 87
 Mangold-Burritos mit schwarzen Bohnen und Süßkartoffeln 198
 Milde Ingwersoße mit Kichererbsen und grünem Blattgemüse 217
 Rote Linsensuppe mit Minze und Dill 74
 Sandras Chili 182
 Scharfe Süßkartoffeln 219
 Süßkartoffel-Hummus 96
 Tarzansuppe 77
 Süß-scharfes Senfdressing 167

T

Tarzansuppe 77
 »Tatties« und »Neeps« 139
 Teds Spezialsalat 157
 Texmex-Grünkohlchips 135
 Thaiändische Reispapier-Sommerrollen 69
 Tofu
 Grünkohl torte mit Heidelbeerguss 232
 Limetten-Vanille-Tarte mit frischen Früchten 238

Schokoladen-Himbeer-Mango-Parfait 229
 Schokoladen-Minze-Wirbelpudding 237
 Zitronenmuffins mit Limettenguss 230

Tomaten
 Champion-Frühstück 50
 Cherrytomaten-Chutney 100
 Gestapelte Polenta nach Dr. Seuss, »revidierte Fassung« 122
 Kichererbseneintopf »Mittlerer Osten« 87
 Kohl-Bruschetta 56
 »Massierter« Grünkohlsalat mit Mango und Limette 156
 Nudelsoße aus gerösteten Tomaten und roten Linsen 119
 Pfirsich-Salsa für Angeber 116
 Pico de Gallo 112
 P & Js Linsensuppe 83
 Quinoa-Tabbouleh 155
 Rote Linsensuppe mit Minze und Dill 74
 Sandras Chili 182
 Schrapnell-Burritos 195
 Schwarzer Reissalat 147
 Sloppy Joe und Tidy Jane 212
 Tomaten-Basilikum-Brot 54
 Tomatensoße leicht und schnell 118

Tomaten-Basilikum-Brot 54
 Tomatensoße leicht und schnell 118

Tomatillos
 Salsa aus gerösteten Tomatillos 111

Tortilla Azteca - Mexikanische Lasagne 183

Tortillas
 Fünf-Sterne-Reis mit schwarzen Bohnen 193
 Knusprige Tortilla-Schälchen 29
 Mais-Tacos und -Tostados 30
 Tortilla Azteca - Mexikanische Lasagne 183

Trauben
 Anns Haferflocken mit Trauben 38
 Französische Linsen mit Trauben und Minze 150
 Grünkohl-Waldorfsalat 151

U

Ultimatives Zitronen-Kohl-Sandwich 57

V

Vollkornbrot

Brians »Stuffing« 125
 Gurken-Grünkohl-Brot 52
 Hochhaus-Sandwich 59
 Hotdog Karotte 61
 Kohl-Bruschetta 56
 Kohl-Sauerkraut-Sandwich 58
 Tomaten-Basilikum-Brot 54
 Ultimatives Zitronen-Kohl-Sandwich 57

Vorspeisen und Beilagen

Aloo Paratha - Indisches Fladenbrot mit Kartoffelfüllung 140
 Brians »Stuffing« 125
 Gebackene Zucchini-italier 138
 Gefüllte Drillinge 127
 Geröstete neue Kartoffeln mit Soße 133
 Gestapelte Polenta nach Dr. Seuss, »revidierte Fassung« 122
 Jalapeño-und-Salsa-Muffins 128
 Jens Kartoffelsalat mit frischem Dill 133
 Knoblauch-Kartoffelpüree 130
 »Tatties« und »Neeps« 139
 Texmex-Grünkohlchips 135
 Warme Laugenbrezeln 137
 Zebs geröstete Butternusskürbis-Medallions 134
 Zucchini au gratin 131

W

Warme Laugenbrezeln 137

Wasserkastanien

Brians »Stuffing« 125
 Fünf-Sterne-Reis mit schwarzen Bohnen 193
 Schwarze-Bohnen-Mais-Salat 154

Wraps 66
Reismehl-Wraps mit jungem Spinat und
Pilzen 68
Schrapnell-Burritos 195

Z

Zebs geröstete Butternusskürbis-Medaillons
134

Zitronen

Blattkohl-Sushi 64
Lemonette 165
Neustart-Salat 153
Pico de Gallo 112
Rosinen-Zitronen-Dressing 161
Ultimatives Zitronen-Kohl-Sandwich 57
Zitronen-»Käse«-Soße 103
Zitronenmuffins mit Limettenguss 230

Zitronen-»Käse«-Soße 103

Zitronenmuffins mit Limettenguss 230

Zitrus-Gazpacho 84

Zitrus-Salatdressing 162

Zucchini

Doppelt falscher Hase 172
Dreistöckige Lasagne 170
Gebackene Zucchinitaler 138
Mattis Sofrito 196
Sandras Chili 182
Schnelle Nudeln mit grünem Gemüse 215
Schrapnell-Burritos 195
Tortilla Azteca - Mexikanische Lasagne 183
Zucchini au gratin 131

Zucchini au gratin 131

Zwiebeln

Hochhaus-Sandwich 59
Karamellisierte Zwiebeln 25

Abbildungsverzeichnis

S. i © stockphoto mania - shutterstock.com, S. iii (Herz) © Marina99 - shutterstock.com, S. x (links), 10, 24, 30, 41, 44, 46, 56, 63-65, 88, 91, 110, 125, 140-141, 149, 151, 158, 165, 178-179, 181, 203, 205, 213, 218-219, 223, 225-227, 241 © Donna Turner Ruhlman, S. 5-7, 13, 32, 34-35, 51, 54, 72, 150, 191, 195, 197, 222, 236, 239 © Helena-art - shutterstock.com, S. 12 © Jka - shutterstock.com, S. 16 © aniok - shutterstock.com, S. 19 © Fafarumba - shutterstock.com, S. 67, 210 © Enzo Molinari - shutterstock.com, S. 72, 78, 81, 86, 99, 102, 112, 124, 130-131, 139, 173, 176, 184 © Nikiparonak - shutterstock.com, S. 109 © Natalya Levish - shutterstock.com, S. 117 © Goderuna - shutterstock.com, S. 233 © elenabsl - shutterstock.com, S. 20 © ArCaLu - shutterstock.com, S. 27 © Africa Studio - shutterstock.com, S. 104 © lizabarbiza - shutterstock.com, S. 120 © welcomia - shutterstock.com, S. 142 © Alena Haurlyka - shutterstock.com
Alle weiteren Abbildungen © Narayana Verlag, Fotograf Jörg Wilhelm, Wilhelm Media

Bezugsquellen

Die meisten der im Buch erwähnten Produkte wie Balsamessig, Ahornsirup, Hefeflocken oder verschiedene Gewürze sind in gängigen Naturkostläden erhältlich.

Sie können Sie auch direkt über unseren Online-Shop www.unimedica.de in der Kategorie "Gesunde Ernährung" erhalten. Dort finden Sie ein großes Sortiment an Naturkostprodukten sowie die für die Rezepte notwendigen Küchengeräte.

Das schmeckt dem Herz!

Kann man tatsächlich mit der richtigen Ernährung das Risiko für Herzkrankheiten verringern? Man kann – und lecker ist es auch noch!

Herzkrankungen sind vermeidbar. Wer bereits darunter leidet, kann ihr Fortschreiten stoppen. Und all dies ist ohne teure Eingriffe und mit minimaler medikamentöser Behandlung möglich. „Der Schlüssel zum Erfolg liegt ganz einfach in der Ernährung“, meint Dr. med. Caldwell B. Esselstyn. Der erfolgreiche Chirurg und anerkannte Präventivmediziner aus den USA gilt als Pionier in punkto bewusster herzgesunder Ernährung.

Basierend auf seinen Forschungsarbeiten mit Patienten, die an koronaren Herzkrankungen leiden, hat der Arzt ein spezielles Herz-Ernährungsprogramm entwickelt. Das buchstäbliche Erfolgsrezept ist der Verzicht auf jegliches Öl sowie Fleisch und Milchprodukte. Die Ernährung ist rein pflanzlich, sehr fettarm und nährstoffreich. Denn: „Die Forschungen und wissenschaftlichen Erkenntnisse zeigen, dass die unsere Blutgefäße auskleidenden Endotelzellen, sozusagen die Rettungswesten unserer

Blutgefäße, durch den Verzehr von Ölen und tierischen Fetten ständigen Angriffen ausgesetzt sind“, erläutert Esselstyn.

Rein pflanzlich und fettarm

Wer nun meint, auf dem Essteller würden nur Salat und ein paar Körner serviert werden, der irrt. Gemeinsam haben Esselstyns' Frau Ann Crile und Tochter Jane ein Kochbuch geschrieben, das Appetit auf mehr macht. Ob Frühstück, Mittag- oder Abendessen, Vorspeise, Hauptgericht oder Dessert – die ausgewogene Vollwertkost kennt viele Gerichte.

Man muss aber auch nicht gleich zum Veganer werden, um dem Herzen Gutes zu

tun. Wichtig jedoch ist, die richtigen Fette zu verzehren. So senken ungesättigte Fette den Cholesterinspiegel. Vor allem Omega-3-Fettsäuren sind gut, beugen sie doch der Thrombosegefahr vor, erweitern die Gefäße und können Herzrhythmusstörungen verhindern. Sie sind reichlich in Fischarten wie Makrele, Lachs und Hering enthalten. Karotinoide, die Farbstoffe in Karotten, Kürbis, Grünkohl und Aprikosen, senken ebenfalls den Cholesterinspiegel. Auch gut zu wissen: Zu viel Salz kann den Blutdruck erhöhen und Gewebe im Herz-Kreislauf-System schädigen. Daher lieber am Salz in der Suppe sparen ... und dann: wohl bekomms!



„Essen was das Herz begehrt“, heißt das Buch der Autorinnen Ann Crile & Jane Esselstyn. Mehr als 125 einfach nachzukochende Rezepte haben die beiden auf über 250 Seiten zusammengestellt, die mit wertvollen Nährstoffen gerade Herzkrankungen vorbeugen und sogar heilen sollen. Weitere Infos: www.narayana-verlag.de Unimedica/Narayana Verlag, ISBN-10: 3944125738, 29 Euro



Salatpizza

1 Pizza mit 30 cm Durchmesser, 2-4 Portionen

Zutaten

- 1 Pizzaboden aus fettfreiem Vollkorn-Pizzateig, Durchmesser etwa 30 cm
- 375-500 ml fettfreie Nudelsoße
- 50 g Grünkohl, gekocht
- 3-4 Tomaten, in dünne Scheiben geschnitten
- 3-4 EL Würzhefeflocken
- 1 Handvoll frischer Spinat, gehackt
- 1 Handvoll frische Rucola, gehackt
- 2 Frühlingszwiebeln, gehackt
- 1 Bund frisches Basilikum
- 1 rote Paprika, gewürfelt
- 1-2 EL Zitronensaft

Zubereitung

1. Ofen auf 220 °C vorheizen.
2. Nudelsoße mit dem gekochten Grünkohl vermischen und in einer

gleichmäßigen Schicht auf dem Pizzaboden verteilen. Tomatenscheiben auf die Soße legen.

3. Tomaten mit Würzhefeflocken bestreuen und das Ganze 20 Minuten im Ofen backen.

4. In einer Schüssel den Spinat, Rucola, Frühlingszwiebeln, Basilikum und Paprika zu einem Salat anmischen, mit Zitronensaft beträufeln und mehrfach wenden.

5. Pizza aus dem Ofen holen und den Salat darauf häufeln.

6. Das schmackhafte Kunstwerk mit einem Pizzaschneider in Stücke schneiden und servieren.



Mangold-Burritos mit schwarzen Bohnen und Süßkartoffeln

6 Portionen

Zutaten

- 2 mittelgroße Süßkartoffeln, gewürfelt (Schalen optional)
- 1 Zwiebel, gehackt
- 2 × 480 g schwarze Bohnen aus der Dose, abgegossen und abgespült
- 125 ml Gemüsebrühe
- 2 Knoblauchzehen, gehackt
- 1 EL Chilipulver
- 2 TL Dijonsenf oder Senf Ihrer Wahl
- 1 TL gemahlener Kreuzkümmel
- 1 TL schwarzer Pfeffer
- 6 mittelgroße Mangoldblätter
- 250 ml Salsa (bei Bedarf auch mehr)
- 1 Bund Koriander oder Petersilie
- 150 g Frühlingszwiebeln, gehackt
- frischer Spinat, zum Servieren
- 500-750 ml Tomatensoße
- 500-750 ml Salsa
- 3 EL Würzhefeflocken

Die Mangoldblätter können Sie in diesem Rezept auch gut durch Kohlblätter, Weizen- oder Reis-Wraps ersetzen.

Zubereitung

1. Ofen auf 220 °C vorheizen.
2. Süßkartoffeln in Wasser kochen, bis sie weich sind (etwa 10 Minuten) oder, falls bevorzugt, im Ofen garen.
3. In einer Pfanne bei mittlerer Hitze Zwiebel etwa 5 Minuten glasig dünsten. Falls die Pfanne zu trocken wird, ein paar Tropfen Wasser zugeben.
4. Knoblauch, Chilipulver, Senf, Kreuzkümmel, Pfeffer, schwarze Bohnen und Gemüsebrühe zu der Zwiebel geben und zum Kochen bringen. Auf mittlere Hitze herunterschalten und ohne Deckel etwa 15 Minuten kochen.
5. Süßkartoffeln abgießen, mit einem Stampfer zerdrücken und beiseitestellen.
6. In einer Lasagne- oder Auflaufform 500 ml Tomatensoße verteilen, sodass der Boden ganz bedeckt ist.
7. In einem ausreichend breiten Topf etwa 5 cm Wasser zum Kochen bringen. Mangoldblätter von Stielen befreien und eines nach dem anderen etwa 30 Sekunden ins kochende Wasser tauchen, bis sie biegsam sind. Blätter auf der Arbeitsfläche ausbreiten und von beiden Seiten trockentupfen.
8. In die Mitte eines jeden Blattes einen Streifen zerdrückte Süßkartoffeln (etwa 5

EL) und darüber einen Streifen schwarze Bohnen (ebenfalls etwa 5 EL) geben. Darauf je 2 EL Salsa, etwas Koriander und Frühlingszwiebeln und schließlich eine kleine Handvoll Spinatblätter verteilen.

9. Zuerst die Spitze, dann das untere Ende des Blattes nach innen falten, zuletzt die eine Seite vom Grün darüberklappen und das Ganze über die letzte Seite in Form eines Burritos zusammenrollen. Die Burritos nebeneinander in die Form legen.

10. Mit Salsa und/oder Tomatensoße bestreichen und mit Würzhefeflocken bestreuen. Etwa 10 Minuten im Ofen backen, bis sie ganz durchgewärmt sind.

DER SCHUH ZUM WOHLFÜHLEN



Dreistöckige Lasagne

1 Lasagne, etwa 4 Portionen

Zutaten

- 1 große Zwiebel (200-300 g), gewürfelt
- 2 Knoblauchzehen, gehackt
- 2 mittelgroße grüne Zucchini (300-400 g), in Scheiben geschnitten
- 1 mittelgroße gelbe Zucchini (150-200 g), in Scheiben geschnitten
- 500 g Pilze, in Scheiben geschnitten
- 50 g Spinat (falls gefroren, vorher aufgetaut)
- 100 g Chinakohl, in Streifen geschnitten
- 1 EL getrockneter Thymian
- 1 EL getrockneter Oregano
- 1 TL Knoblauchpulver
- 3 mittelgroße Süßkartoffeln, gekocht, geschält und zerdrückt
- 1 TL Muskatnuss, gemahlen
- 2-2,25 l fettarme Pastasauce oder Tomatensauce
- 2 Packungen Vollkorn-Lasagneplatten, ungekocht
- 25 g Würzhefeflocken
- 3-4 Pflaumtomaten, quer in Scheiben geschnitten.

Zubereitung

1. Ofen auf 180 °C vorheizen.
2. In einer trockenen Pfanne bei großer Hitze Zwiebeln und Knoblauch unter ständigem Rühren glasig dünsten. (Wasser zugeben, falls die Pfanne zu trocken wird.) Hitze herunterschalten, grüne und gelbe

Zucchini, Pilze, Spinat, Chinakohl, Thymian und Oregano zugeben und weiterdünsten, bis alles gar ist. Beiseitestellen.

3. In einer Schüssel zerdrückte Süßkartoffel mit Muskatnuss glattrühren.

4. Lasagne zusammenstellen:

5. Den Boden einer Auflaufform mit Tomatensauce bedecken, darüber eine Schicht Nudelplatten legen. Auf den Nudeln die Hälfte des gegarten Gemüses ausbreiten und darüber eine weitere Schicht rote Sauce geben. Darauf folgt wieder eine Schicht Nudeln, anschließend eine Schicht Süßkartoffelbrei. Nun wieder zuerst mit Sauce und einer weiteren Schicht Nudeln beginnen. Es folgt die zweite Hälfte Gemüse aus der Pfanne und eine Schicht rote Sauce. Schließlich die letzte Schicht Nudeln auflegen und mit einer Schicht Sauce enden. Tomatenscheiben in einem hübschen Muster so auf die rote Sauce legen, dass sie die gesamte Oberfläche bedecken. Zuletzt eine dicke Schicht Würzhefeflocken auf die gesamte Oberfläche streuen.

6. Mit Folie abdecken und 45 Minuten backen. Folie abnehmen und weitere 15 Minuten backen, damit die Oberfläche schon braun werden kann.



- AUSGEZEICHNETE PASSFORM
- SUPERBEQUEM-FUSSBETT
- OPTIMALE AUFTRITTSDÄMPFUNG
- GEEIGNET FÜR INDIVIDUELLE EINLAGEN

KATALOG UND
BEZUGSQUELLEN:
www.finncomfort.de



INHALT



<i>Geleitwort</i>	1	<i>Vorbereitende Schritte</i>	11
-----------------------------	---	---	----

<i>Einführung</i>	4
-----------------------------	---

Grundrezepte **21**

Gekochter Grünkohl	21	Gegrillte Ananas	26
Geröstete rote Paprika	22	Knusprige Tortilla-Schälchen	29
Karamellisierte Zwiebeln	25	Mais-Tacos und -Tostados	30
Sautierte Pilze	26		

<i>Fragen und Antworten mit Dr. med. Caldwell Esselstyn</i>	31
---	----

Frühstück **37**

Essys Frühstücksmüsli	38	Köstliche Ebelskiver-Pfannkuchen	45
Anns Haferflocken mit Trauben	38	Frühstückspuffer	47
Bananen-Haferbrei	40	Haferwaffeln	48
Haferbrei mit Zimtstange und Quinoa	41	Champion-Frühstück	50
Kichererbsen-Omelett	42		

Mittagessen **51**

Gurken-Grünkohl-Brot	52	Salat-Wraps mit cremig mariniertem Gemüse	62
Tomaten-Basilikum-Brot	54	Blattkohl-Sushi	64
Kohl-Bruschetta	56	Reismehl-Wraps mit jungem Spinat und Pilzen	68
Ultimates Zitronen-Kohl-Sandwich	57	Thailändische Reispapier-Sommerrollen	69
Kohl-Sauerkraut-Sandwich	58	Schneller Bagel für unterwegs	72
Hochhaus-Sandwich	59		
Hotdog Karotte	61		



Seite 42



Seite 61



Seite 93

Suppen

73

Rote Linsensuppe mit Minze und Dill . . .	74	Zitrus-Gazpacho	84
Tarzansuppe	77	Leichte Frühlings-Erbsensuppe	86
Herzgesunde Rote-Bete-Suppe	78	Kichererbseneintopf	
Mais-Schalotten-Suppe	81	»Mittlerer Osten«	87
Georgies Suppe	82	Seminarsuppe	89
P & Js Linsensuppe	83	Riesenbohnsensuppe	90

Hummus, Brotaufstriche, Soßen und Salsas

93

<i>Selbst gemachtes Hummus</i>	<i>94</i>	<i>Salsas!</i>	<i>109</i>
Grünes Zwiebel-Hummus	94	Mango-Limetten-Salsa	110
Hummus mit karamellisierten Zwiebeln	96	Salsa aus gerösteten Tomatillos	111
Süßkartoffel-Hummus	96	Pico de Gallo	112
Pesto-Hummus	98	Cranberry-Salsa aus Down Under	113
Birnen-Apfel-Chutney	98	Pfirsich-Salsa für Angeber	116
Cannellini-Bohnen-Soße	99	Granatapfel-Salsa	116
Cherrytomaten-Chutney	100	<i>Nudelsoßen</i>	<i>117</i>
Maissoße	102	Tomatensoße leicht und schnell	118
Zitronen-»Käse«-Soße	103	Besto Pesto	118
Himbeersoße	104	Nudelsoße aus gerösteten Tomaten	
Enchilada-Soße	105	und roten Linsen	119
Shiitake-Zwiebel-Soße	107		
Mommys Pilzsoße 2.0	108		

Vorspeisen und Beilagen

121

Gestapelte Polenta nach Dr. Seuss, »revidierte Fassung«	122	Zebs geröstete Butternusskürbis- Medaillons	134
Brians »Stuffing«	125	Texmex-Grünkohlchips	135
Gefüllte Drillinge	127	Warme Laugenbrezeln	137
Jalapeño-und-Salsa-Muffins	128	Gebackene Zucchinitaler	138
Knoblauch-Kartoffelpüree	130	»Tatties« und »Neeps«	139
Zucchini au gratin	131	Aloo Paratha – Indisches Fladenbrot mit Kartoffelfüllung	140
Geröstete neue Kartoffeln mit Soße	133		
Jens Kartoffelsalat mit frischem Dill. . .	133		

Herzhafte Salate

143

Rucolasalat mit frischen Feigen	144	Neustart-Salat	153
Schwarzer Reissalat	147	Schwarze-Bohnen-Mais-Salat	154
Rote Bete mit Bete-Grün und Dijon-Dressing	148	Quinoa-Tabbouleh	155
Französische Linsen mit Trauben und Minze	150	Leichter Asia-Salat	155
Grünkohl-Waldorfsalat	151	»Massierter« Grünkohlsalat mit Mango und Limette	156
		Teds Speziatsalat	157

Salat-Dressings

159

Anns und Essys Lieblingsdressing	160	Susies Cuke-Dressing	164
Geburtstagsdressing	160	Janes 3:2:1-Dressing	164
Ingwer-Zitronen-Dressing	161	Mango-Dressing	165
Rosinen-Zitronen-Dressing	161	Lemonette	165
Dressing »Scharfe Sachen«	162	Süß-scharfes Senfdressing	167
Zitrus-Salatdressing	162	Himbeer-Dressing	167



Seite 122



Seite 128



Seite 144



Seite 187



Seite 193



Seite 217

Hauptgerichte

169

Gesunde Klassiker. 170

Dreistöckige Lasagne	170
Doppelt falscher Hase	172
Dreifach gekröntes Paprika-Risotto	175
Rotes Thai-Curry-Gemüse auf braunem Basmatireis	176
Sobanudeln »Pazifik«	177
Geröstetes Wurzelgemüse	178
Kartoffelboote mit Grünkohldeck	180
Sandras Chili	182
Tortilla Azteca – Mexikanische Lasagne	183

Pizzen und Pies 185

Pizza mit karamellisierten Zwiebeln und Tomatenchutney	185
Salatpizza	187
Spargel-Pilz-Pie mit Zitronen- »Käse«-Soße	188
Polenta-Pie	190

Unsere Lieblinge: Bohnen, Körner und grünes Blattgemüse 193

Fünf-Sterne-Reis mit schwarzen Bohnen	193
Reis mit Bohnen und Gemüse für Eilige	194
Schapnell-Burritos	195
Matts Sofrito	196

Mangold-Burritos mit schwarzen Bohnen und Süßkartoffeln	198
Dal Singapur	200

Gefülltes. 201

Gefüllte Portobello-Pilze	201
»Nori Noir« – Nori-Blätter mit schwarzer Reisfüllung	202
Chili Rellenos	204

Burger, Steaks und Buffalo Wings 207

Burger »Rauchende Colts«	207
Rote-Bete-Burger mit gegrillter Ananas	209
Grünkohl-Burger	210
Barbecue-Pilze mit Reis und grünem Blatt- gemüse	211
Sloppy Joe und Tidy Jane	212
Blumenkohl-Steaks	213
Buffalo Wings	214

Alles aus einem Topf 215

Schnelle Nudeln mit grünem Gemüse	215
Milde Ingwersoße mit Kichererbsen und grünem Blattgemüse	217
Prächtiges Pilzragout	218
Scharfe Süßkartoffeln	219
Picadilly-Schüssel	220



Seite 224



Seite 230



Seite 232

Desserts

221

Frucht-Melange	222	Zitronenmuffins mit Limettenguss . . .	230
Beeren-Feuerwerk	223	Grünkohltorte mit Heidelbeerguss . . .	232
Gefrorene Minz-Schokobällchen	224	Bananen-Softeis	236
Mango-Magie mit Himbeerschrift	226	Schokoladen-Minze-Wirbelpudding . . .	237
Erdbeeren mit Schokofüllung und Limettenkuss	227	Limetten-Vanille-Tarte mit frischen Früchten	238
Schokoladen-Himbeer-Mango-Parfait . . .	229	Lebkuchen-Biscotti	240
<i>Index</i>	<i>242</i>		
<i>Abbildungsverzeichnis</i>	<i>253</i>		
<i>Bezugsquellen</i>	<i>253</i>		

EINFÜHRUNG



«WIR LIEBEN UNSERE ART ZU ESSEN! Wenn wir mit allen zwanzig Esselstyns zusammenkommen, sind die Tage voll mit den unterschiedlichsten Aktionen: Rad fahren, wandern, schwimmen, laufen, Baseball und Badminton spielen. All das macht viel Spaß. Am schönsten aber ist es, wenn wir zusammen kochen und essen. Die Tische biegen sich unter den köstlichsten Lasagne-Spezialitäten, Reis-und-Bohnen-Gerichten, würzigen Nori-Rollen und Salaten in allen Regenbogenfarben. Geradezu legendär sind der Grünkohl-Geburtstagskuchen mit süßem Heidelbeerguss und all die vielen anderen Speisen, die sich aus den verschiedensten Grünkohlsorten vom Wochenmarkt oder aus dem eigenen Garten zubereiten lassen. Bei uns kochen alle, selbst die Enkel, ganz egal, ob sie erst zehn oder schon 16 sind. Der Einzige, der nicht kocht, ist mein Ehemann – dafür ist er als Vollzeit-Geschirrspüler so gut wie rund um die Uhr im Einsatz.

Als 2007 sein Buch »Essen gegen Herzinfarkt« erschien und sich zum *New-York-Times*-Bestseller entwickelte, hatte dies eine Wirkung, die wir uns so nicht hätten vorstellen können. Nicht nur in den USA, sondern auch in vielen anderen Ländern der Welt erfuhren Menschen von dem Grundsatz, nach dem unsere Familie schon seit Jahren lebt: Eure Gesundheit liegt in Euren Händen – es kommt vor allem darauf an, welche Lebensmittel Ihr tagtäglich zu Euch nehmt!

Wie wir bald erfuhren, wirkte das Buch bei vielen Menschen lebensverändernd. Warum stieß es auf eine so große Resonanz? Weil das damit verbundene Ernährungsprogramm wirkt und die zugrunde liegenden wissenschaftlichen Fakten unwiderlegbar sind. Während seiner Zeit als Allgemeinmediziner an der Cleveland Clinic begann mein Mann 1985 eine wissenschaftliche Studie mit 18 herzkranken Patientinnen und Patienten. Einige von ihnen waren so schwer krank, dass sie bereits zum Sterben nach Hause geschickt worden waren. Nach einer sofortigen Umstellung ihrer Ernährung jedoch blühten sie auf und waren auch nach zwölf Jahren noch gesund und der fettarmen, rein pflanzlichen Ernährung treu geblieben. 20 Jahre später ging es denen, die weiter daran festhielten, immer noch bestens. Einige sind inzwischen über 80 Jahre alt. Die mittlerweile 88-jährige Evelyn, eine der ersten Patientinnen, sagt: »Niemand glaubte, dass ich überleben würde. Heute bin ich gesünder als die meisten meiner Bekannten.« Und die Frau von Anthony, einem weiteren Patienten aus der ersten Studie, berichtet: »Anthony meint, er würde ewig leben, was natürlich keinem von uns vergönnt ist! Aber er hält unbeirrt an der pflanzlichen Ernährung fest und will unter keinen Umständen mehr davon abweichen.«

GESCHICHTE EINER LEBENSUMSTELLUNG



»Am 23. März 2012 entschloss ich mich zu einem rein pflanzlichen Lebensstil. Damals wog ich 130 kg und sollte meinen achten Stent bekommen. Die Chance, die für den 26. April geplante Hochzeit meiner Tochter noch mitzuerleben, ging gegen Null. Heute, etwas mehr als ein Jahr später, wiege ich 95 kg. Ich nehme keine Medikamente mehr und habe im zarten Alter von 56 Jahren wieder angefangen, regelmäßig Rugby zu spielen. Ich habe bei der Ernährung nie geschummelt, auch wenn meine Familie mich immer mal wieder dazu drängt, zur Feier meiner Erfolge über die Stränge zu schlagen. Lieber feiere ich jeden Tag, dass ich noch nicht unter der Erde liege.«

DAVID W.

Nach dieser ersten kamen viele weitere Patientengruppen, denen wir bei der Umstellung zu neuer Gesundheit halfen – immer mit den gleichen, geradezu wundersamen Ergebnissen. Gleichzeitig geht die Forschungsarbeit meines Mannes weiter. Auch seine letzte veröffentlichte Studie beweist, dass Patienten und Patientinnen, die verstanden haben, wie lebenswichtig die Ernährung ist, eher bereit sind, entsprechende Veränderungen vorzunehmen. Aus eigener Anschauung können wir dies bestätigen: Immer wieder sind die Betroffenen erstaunt, wie schnell sie sich kräftiger und gesünder fühlen und wie deutlich ihre Cholesterinwerte sinken. Und viele können anfangs gar nicht glauben, wie einfach sich die Behandlungsrichtlinien meines Mannes in die Tat umsetzen lassen. Vor allem aber sind sie unglaublich froh, dass sie selbst aktiv werden können, um den Fortgang ihrer Erkrankung zu stoppen oder gar rückgängig zu machen.

Die Regeln für Menschen mit Herzerkrankungen sind ganz einfach:

- ✂ **Kein Fleisch**
- ✂ **Keine Milchprodukte**
- ✂ **Kein Öl und keine Nüsse**
- ✂ **Wenig Salz und Süßungsmittel**

»Aber was kann man denn da noch essen?«, fragen erst einmal viele. »Eine köstliche und farbenfrohe Fülle von Gemüsesorten, jede Menge Obst, Hülsenfrüchte und Körner voller Ballaststoffe, wertvoller Nährstoffe und Antioxidantien – eine hervorragende Nahrung für Ihr Herz und die Gesundheit Ihres gesamten Körpers!«, lautet unsere Antwort.

Die Kunde von der verblüffenden Wirkung dieser Ernährungsweise weiterzugeben wurde uns in den letzten Jahren zur Herzens- und Familienangelegenheit. Unser Sohn Rip schrieb die Bestseller »The Engine 2 Diet« sowie »My Beef with Meat« und begründete damit eine landesweite Bewegung. Und unsere Tochter Jane stellte den Rezeptteil für sein Buch »My Beef with Meat« zusammen, das in der *New York Times* bald die Spitze der Bestsellerliste erreichte.

Haferwaffeln

IO 2 WAFFELN

ZUTATEN

1 sehr reife, mittlere bis kleine Banane
100 g grobe Haferflocken
125 ml Wasser oder Pflanzendrink
2 EL Chia- oder gemahlene Leinsamen
1 TL Vanilleextrakt
Zesten einer halben Orange, auf
Wunsch auch mehr

Ein hilfreicher Tipp:

Ein Antihaft-Waffeleisen und ein hölzernes Esstübchen sind die Schlüssel zum Erfolg!

Drei Dinge möchte ich jeden Tag zum Frühstück essen: Hafer, Chia- oder Leinsamen und eine Banane – und genau diese drei Dinge vereinen diese Waffeln in sich! Seitdem ich eines Tages einfach meinen Frühstücks-Haferbrei in ein Waffeleisen gegossen habe, sind bei mir schon viele Waffelvariationen entstanden. Stecken Sie in jede Vertiefung der Waffel eine Beere, bestreichen Sie sie mit Apfelmus, »Himbeer-Soße« (Seite 104) oder ein wenig Ahornsirup. Oder essen Sie sie einfach so.

ZUBEREITUNG

- 1 Waffeleisen anheizen.
- 2 Banane im Mixer glatt pürieren.
- 3 Haferflocken, Wasser, Leinsamen, Vanilleextrakt und Orangenzesten zugeben und weiter mixen, bis alles gut vermischt, aber nicht püriert ist. (Die Haferflocken sollten noch als solche zu erkennen sein.)
- 4 Jedes Waffeleisen ist ein wenig anders, folgen Sie deshalb den Anweisungen Ihres Herstellers. 5 EL Teig pro Waffel müssten jedoch ein guter Anhaltspunkt sein.
- 5 Teig für jeweils eine Waffel einfüllen, Waffeleisen schließen und abwarten, bis das Ende des Backvorgangs angezeigt wird. Lässt sich das Eisen nur schwer öffnen, noch ein wenig weiter backen. Klebt die Waffel fest, mit einem hölzernen Esstübchen nachhelfen. Auch wenn sie vielleicht einmal nicht ganz heil aus dem Waffeleisen kommen, schmecken die Waffeln einfach köstlich.



GESUNDE KLASSIKER

Dreistöckige Lasagne

 1 LASAGNE, ETWA 4 PORTIONEN

ZUTATEN

1 große Zwiebel (200–300 g),
gewürfelt
2 Knoblauchzehen, gehackt
2 mittelgroße grüne Zucchini
(300–400 g), in Scheiben
geschnitten
1 mittelgroße gelbe Zucchini
(150–200 g), in Scheiben
geschnitten
500 g Pilze, in Scheiben geschnitten
50 g Spinat (falls gefroren, vorher
aufgetaut)
100 g Chinakohl, in Streifen
geschnitten
1 EL getrockneter Thymian
1 EL getrockneter Oregano
1 TL Knoblauchpulver
3 mittelgroße Süßkartoffeln, gekocht,
geschält und zerdrückt
¼ TL Muskatnuss, gemahlen
2–2,25 l fettarme Pastasauce oder
»Tomatensauce leicht und schnell«
(Seite 118)
2 Packungen Vollkorn-Lasagne-
platten, ungekocht
25 g Würzhefeflocken
3–4 Pflaumentomaten, quer in
Scheiben geschnitten.

Nichts macht satter und zufriedener als eine Lasagne. Unsere dreistöckige Kreation mit rein pflanzlicher Füllung lädt zum herzhaften Schlemmen ein. Legen Sie los und folgen Sie beim ersten Mal unseren Anweisungen. Beim nächsten Mal haben Sie dann schon den Bogen raus, können eigenständig entscheiden, welche Füllung in welche Etage kommt, und natürlich auch neue Füllungen erfinden! Die Lasagne wäre ebenso lecker mit Auberginen, Grünkohl, Brokkoli, Paprika und vielen anderen Gemüsesorten – die Möglichkeiten sind grenzenlos! Eine Lasagne lässt sich außerdem sehr gut schon im Voraus vorbereiten und schmeckt am nächsten Tag – oder, wie manche behaupten, auch am übernächsten Tag – sogar noch viel besser!

ZUBEREITUNG

1 Ofen auf 180 °C vorheizen.

2 In einer trockenen Pfanne bei großer Hitze Zwiebeln und Knoblauch unter ständigem Rühren glasig dünsten. (Wasser zugeben, falls die Pfanne zu trocken wird.) Hitze herunterschalten, grüne und gelbe Zucchini, Pilze, Spinat, Chinakohl, Thymian und Oregano zugeben und weiterdünsten, bis alles gar ist. Beiseitestellen.

3 In einer Schüssel zerdrückte Süßkartoffel mit Muskatnuss glatt rühren.

4 Lasagne zusammenstellen: 

5 Den Boden einer Auflaufform mit Tomatensoße bedecken, darüber eine Schicht Nudelplatten legen. Auf den Nudeln die Hälfte des gegarten Gemüses ausbreiten und darüber eine weitere Schicht rote Soße geben. Darauf folgt wieder eine Schicht Nudeln, anschließend eine Schicht Süßkartoffelbrei. Nun wieder zuerst mit Soße und einer weiteren Schicht Nudeln beginnen. Es folgt die zweite Hälfte Gemüse aus der Pfanne und eine Schicht rote Soße. Schließlich die letzte Schicht Nudeln auflegen und mit einer Schicht Soße enden. Tomatenscheiben in einem hübschen Muster so auf die rote Soße legen, dass sie die gesamte Oberfläche bedecken. Zuletzt eine dicke Schicht Würzhefeflocken auf die gesamte Oberfläche streuen.

6 Mit Folie abdecken und 45 Minuten backen. Folie abnehmen und weitere 15 Minuten backen, damit die Oberfläche schön braun werden kann.



Grünkohlorte mit Heidelbeerguss

IO 2 RUNDE TORTENBÖDEN

ZUTATEN

150 g roher Grünkohl, Stiele entfernt,
Blätter geschnitten und gekocht
250 ml Ahornsirup
2 TL Vanilleextrakt
125 ml ungesüßtes Apfelmus
2 TL Obstessig
180 ml Wasser
360 g Weizenvollkornmehl
2 TL Backsoda

Richtig gelesen! Ja, wir haben es gewagt! Eine Torte mit Grünkohl! Und sie schmeckt toll! Die schönste Rückmeldung, die wir bekommen haben, war ein großes »WOW!« von einem Fleischesser! Unsere Lektorin mag sie lieber mit Himbeerguss, probieren Sie sie aber auch ruhig einmal mit »Limettenguss« (Seite 230). Wir essen sie am liebsten mit »Heidelbeerguss«. Und um die Lobgesänge noch weiter auf die Spitze zu treiben, servieren wir sie manchmal mit »Bananen-Softis« (Seite 236).

ZUBEREITUNG

- 1 Ofen auf 180 °C vorheizen.
- 2 2 Springformen mit Backpapier auslegen.
- 3 Grünkohl in 3-5 cm Wasser in einem Kochtopf garen, bis er dunkelgrün und weich ist.
- 4 Abgießen und mit Ahornsirup, Vanilleextrakt, Apfelmus, Essig und Wasser im Mixer glatt pürieren. Das Resultat sollte aussehen wie ein grüner Smoothie.
- 5 Den grünen Zaubertrank in eine große Rührschüssel geben.
- 6 Mehl und Backsoda zugeben und gut verrühren.
- 7 Teig in die mit Backpapier ausgelegten Formen gießen und 30 Minuten backen. Formen aus dem Ofen nehmen und abkühlen lassen. Den Kuchen mit »Heidelbeerguss« oder Limettenguss (Seite 230) bestreichen, dann mit Heidelbeeren bestreuen und servieren.

10 | 1L

ZUTATEN

150 g Heidelbeeren, frisch oder
tiefgefroren
4 EL Orangensaft
700 g nicht zu flüssiger Seidentofu
125 ml Ahornsirup
2 EL Chiasamen (optional)

Heidelbeerguss

Dieser kräftig lilafarbene, bildschöne Kuchenguss spricht für sich selbst. Mit frischen Heidelbeeren bestreut ergibt er auch einen leckeren Pudding.

ZUBEREITUNG

1 In einem kleinen Kochtopf auf höchster Stufe Heidelbeeren im Orangensaft etwa 5 Minuten kochen. Es sollte dabei eine sirupartige Konsistenz entstehen.

2 Soße vom Herd nehmen und in einen Mixer geben. Pürieren, bis sie dickflüssig ist, aber noch einige Beeren zu erkennen sind. Tofu, Sirup und Chiasamen zugeben und noch einmal glatt pürieren. Guss über Torten, Kuchen oder Muffins streichen oder als Pudding genießen!

Rezeptfoto siehe nächste Seite







INDEX



A

Aloo Paratha – Indisches Fladenbrot mit Kartoffelfüllung 140

Ananas

Gegrillte Ananas 26

Hochhaus-Sandwich 59

Rote-Bete-Burger mit gegrillter Ananas 208

Anns Haferflocken mit Trauben 38

Anns und Essys Lieblingsdressing 160

Äpfel

Birnen-Apfel-Chutney 98

Brians »Stuffing« 125

Grünkohl-Waldorfsalat 151

Teds Speziatsalat 157

Artischocken

Schwarze-Bohnen-Mais-Salat 154

B

Bananen

Bananen-Haferbrei 40

Bananen-Softeis 236

Erdbeeren mit Schokofüllung und Limettenkuss 227

Gefrorene Minz-Schokobällchen 224

Limetten-Vanille-Tarte mit frischen Früchten 238

Schokoladen-Himbeer-Mango-Parfait 229

Bananen-Haferbrei 40

Bananen-Softeis 236

Barbecue-Pilze mit Reis und grünem Blattgemüse 211

Beeren

Essys Frühstücksmüsli 38

Beeren-Feuerwerk 223

Besto Pesto 118

Birnen

Birnen-Apfel-Chutney 98

Brians »Stuffing« 125

Birnen-Apfel-Chutney 98

Blattkohl

Blattkohl-Sushi 64

Blattkohl-Sushi 64

Blumenkohl

Blumenkohl-Steaks 213

Buffalo Wings 214

Neustart-Salat 153

Blumenkohl-Steaks 213

Brians »Stuffing« 125

Brokkoli

Neustart-Salat 153

Picadilly-Schüssel 220

Rotes Thai-Curry-Gemüse auf braunem Basmatireis 176

Buffalo Wings 214

Burger

Burger »Rauchende Colts« 207

Grünkohl-Burger 210

Rote-Bete-Burger mit gegrillter Ananas 208

Burger »Rauchende Colts« 207

C

Cannellini-Bohnen

Besto Pesto 118

Burger »Rauchende Colts« 207

Cannellini-Bohnen-Soße 99

Doppelt falscher Hase 172

Gestapelte Polenta nach Dr. Seuss, »revidierte Fassung« 122

Ingwer-Zitronen-Dressing 161

Cannellini-Bohnen-Soße 99

Champignons
Reismehl-Wraps mit jungem Spinat und Pilzen 68

Champion-Frühstück 50

Cherrytomaten-Chutney 100

Chili Rellenos 201, 204

Chinakohl

Dreistöckige Lasagne 170

Leichter Asia-Salat 155

Cranberries

Brians »Stuffing« 125

Cranberry-Salsa aus Down Under 113

Cranberry-Salsa aus Down Under 113

D

Dal Singapur 200

Desserts

Bananen-Softeis 236

Beeren-Feuerwerk 223

Erdbeeren mit Schokofüllung und Limettenkuss 227

Frucht-Melange 222

Gefrorene Minz-Schokobällchen 224

Grünkohl torte mit Heidelbeerguss 232

Lebkuchen-Biscotti 240

Limetten-Vanille-Tarte mit frischen Früchten 238

Mango-Magie mit Himbeerschrift 226

Schokoladen-Himbeer-Mango-Parfait 229

Schokoladen-Minze-Wirbelpudding 237

Zitronenmuffins mit Limettenguss 230

Doppelt falscher Hase 172

Dreifach gekröntes Paprika-Risotto 175

Dreistöckige Lasagne 170

Dressing »Scharfe Sachen« 162

E

Enchilada-Soße 105

Erbsen

Leichte Frühlings-Erbsensuppe 86

Erdbeeren

Erdbeeren mit Schokofüllung und Limettenkuss 227

Limetten-Vanille-Tarte mit frischen Früchten 238

Erdbeeren mit Schokofüllung und Limettenkuss 227

Essys Frühstücksmüsli 38

F

Feigen

Rucolasalat mit frischen Feigen 144

Fenchel

Georgies Suppe 82

Französische Linsen mit Trauben und Minze 150

Frucht-Melange 222

Frühstück

Anns Haferflocken mit Trauben 38

Bananen-Haferbrei 40

Champion-Frühstück 50

Essys Frühstücksmüsli 38

Frühstückspuffer 47

Haferbrei mit Zimtstange und Quinoa 41

Haferwaffeln 48

Kichererbsen-Omelett 42

Köstliche Ebelskiver-Pfannkuchen 45

Frühstückspuffer 47

Fünf-Sterne-Reis mit schwarzen Bohnen 193

G

Gebackene Zucchinitaler 138

Geburtstagsdressing 160

Gefrorene Minz-Schokobällchen 224

Gefüllte Drillinge 127

Gefüllte Portobello-Pilze 201, 204

Gegrillte Ananas 26

Gekochter Grünkohl 21

Georgies Suppe 82

Geröstete neue Kartoffeln mit Soße 133

Geröstete rote Paprika 22

Geröstetes Wurzelgemüse 178

Gestapelte Polenta nach Dr. Seuss, »revidierte Fassung« 122

Granatapfel

Granatapfel-Salsa 116

Granatapfel-Salsa 116

Grundrezepte

Gegrillte Ananas 26

Gekochter Grünkohl 21

Geröstete rote Paprika 22

Karamellisierte Zwiebeln 25

Knusprige Tortilla-Schälchen 29

Mais-Tacos und -Tostados 30

Sautierte Pilze 26

Grünes Zwiebel-Hummus 94

Grünkohl

Barbecue-Pilze mit Reis und grünem Blattgemüse 211

Brians »Stuffing« 125

Dreifach gekröntes Paprika-Risotto 175

Fünf-Sterne-Reis mit schwarzen Bohnen 193

Gekochter Grünkohl 21

Grünkohl-Burger 210

Grünkohl-torte mit Heidelbeerguss 232

Grünkohl-Waldorfsalat 151

Gurken-Grünkohl-Brot 52

Jalapeno-und-Salsa-Muffins 128

Kartoffelboote mit Grünkohldeck 180

Knoblauch-Kartoffelpüree 130

Kohl-Bruschetta 56

Kohl-Sauerkraut-Sandwich 58

Köstliche Ebelskiver-Pfannkuchen 46

»Massierter« Grünkohlsalat mit Mango und Limette 156

Picadilly-Schüssel 220

P & Js Linsensuppe 83

Reis mit Bohnen und Gemüse für Eilige 194

Riesenbohnsensuppe 90

Spargel-Pilz-Pie mit Zitronen-»Käse«-Soße 188

Texmex-Grünkohlchips 135

Tomaten-Basilikum-Brot 54

Ultimatives Zitronen-Kohl-Sandwich 57

Grünkohl-Burger 210

Grünkohl-torte mit Heidelbeerguss 232

Grünkohl-Waldorfsalat 151

Gurken

Gurken-Grünkohl-Brot 52

Hochhaus-Sandwich 59

»Nori Noir« – Nori-Blätter mit schwarzer Reisfüllung 202

Quinoa-Tabbouleh 155

Susies Cuke-Dressing 164

Teds Speziatsalat 157

Zitrus-Gazpacho 84

Gurken-Grünkohl-Brot 52

H

Hafer

Anns Haferflocken mit Trauben 38

Bananen-Haferbrei 40

Champion-Frühstück 50

Essys Frühstücksmüsli 38

Haferbrei mit Zimtstange und Quinoa 41

Haferwaffeln 48

Haferbrei mit Zimtstange und Quinoa 41

Haferflocken

Doppelt falscher Hase 172

Gefrorene Minz-Schokobällchen 224

Grünkohl-Burger 210

Lebkuchen-Biscotti 240

Picadilly-Schüssel 220

Rote-Bete-Burger mit gegrillter Ananas 208

Haferwaffeln 48

Hauptgericht

»Nori Noir« – Nori-Blätter mit schwarzer Reisfüllung 202

Hauptgerichte

Barbecue-Pilze mit Reis und grünem Blattgemüse 211

Blumenkohl-Steaks 213

Buffalo Wings 214

Burger »Rauchende Colts« 207

Chili Rellenos 201, 204

Dal Singapur 200

Doppelt falscher Hase 172

Dreifach gekröntes Paprika-Risotto 175
 Dreistöckige Lasagne 170
 Fünf-Sterne-Reis mit schwarzen Bohnen 193
 Gefüllte Portobello-Pilze 201, 204
 Geröstetes Wurzelgemüse 178
 Grünkohl-Burger 210
 Kartoffelboote mit Grünkohldeck 180
 Mangold-Burritos mit schwarzen Bohnen und Süßkartoffeln 198
 Matts Sofrito 196
 Milde Ingwersoße mit Kichererbsen und grünem Blattgemüse 217
 Picadilly-Schüssel 220
 Pizza mit karamellisierten Zwiebeln und Tomatenchutney 185
 Polenta-Pie 190
 Prächtiges Pilzragout 218
 Reis mit Bohnen und Gemüse für Eilige 194
 Rote-Bete-Burger mit gegrillter Ananas 208
 Rotes Thai-Curry-Gemüse auf braunem Basmatireis 176
 Salatpizza 187
 Sandras Chili 182
 Scharfe Süßkartoffeln 219
 Schnelle Nudeln mit grünem Gemüse 215
 Schrapnell-Burritos 195
 Sloppy Joe und Tidy Jane 212
 Sobanudeln »Pazifik« 177
 Spargel-Pilz-Pie mit Zitronen-»Käse«-Soße 188
 Tortilla Azteca - Mexikanische Lasagne 183
 Heidelbeeren
 Beeren-Feuerwerk 223
 Frucht-Melange 222
 Grünkohl-torte mit Heidelbeerguss 232
 Limetten-Vanille-Tarte mit frischen Früchten 238
 Herbstrüben
 Geröstetes Wurzelgemüse 178
 Herzgesunde Rote-Bete-Suppe 78

Himbeer-Dressing 167
 Himbeeren
 Frucht-Melange 222
 Himbeer-Dressing 167
 Himbeersoße 104
 Limetten-Vanille-Tarte mit frischen Früchten 238
 Mango-Magie mit Himbeerschrift 226
 Schokoladen-Himbeer-Mango-Parfait 229
 Teds Speziālsalat 157
 Himbeersoße 104
 Hochhaus-Sandwich 59
 Hotdog Karotte 61
 Hummus
 Blattkohl-Sushi 64
 Grünes Zwiebel-Hummus 94
 Hochhaus-Sandwich 59
 Hummus mit karamellisierten Zwiebeln 96
 Pesto-Hummus 98
 Salat-Wraps mit cremig mariniertem Gemüse 62
 Selbst gemachtes Hummus 94
 Süßkartoffel-Hummus 96
 Zitronen-»Käse«-Soße 103
 Hummus, Brotaufstriche, Soßen und Salsas
 Birnen-Apfel-Chutney 98
 Cannellini-Bohnen-Soße 99
 Cherrytomaten-Chutney 100
 Cranberry-Salsa aus Down Under 113
 Enchilada-Soße 105
 Granatapfel-Salsa 116
 Grünes Zwiebel-Hummus 94
 Himbeersoße 104
 Hummus mit karamellisierten Zwiebeln 96
 Maissoße 102
 Mango-Limetten-Salsa 110
 Mommys Pilzsoße 2.0 108
 Pesto-Hummus 98
 Pfirsich-Salsa für Angeber 116
 Pico de Gallo 112
 Salsa aus gerösteten Tomatillos 111

Hummus, Brotaufstriche, Soßen und Salsas ...

Selbst gemachtes Hummus 94

Shiitake-Zwiebel-Soße 107

Süßkartoffel-Hummus 96

Zitronen-»Käse«-Soße 103

Hummus mit karamellisierten Zwiebeln 96

I

Ingwer-Zitronen-Dressing 161

J

Jalapeño-und-Salsa-Muffins 128

Janes 3:2:1-Dressing 164

Jens Kartoffelsalat mit frischem Dill 133

K

Kakao

Erdbeeren mit Schokofüllung und Limettenkuss 227

Gefrorene Minz-Schokobällchen 224

Schokoladen-Himbeer-Mango-Parfait 229

Schokoladen-Minze-Wirbelpudding 237

Karamellierte Zwiebeln 25

Karotten

Doppelt falscher Hase 172

Fünf-Sterne-Reis mit schwarzen Bohnen 193

Hotdog Karotte 61

Neustart-Salat 153

»Nori Noir« – Nori-Blätter mit schwarzer Reisfüllung 202

P & Js Linsensuppe 83

Riesenbohnsuppe 90

Rotes Thai-Curry-Gemüse auf braunem Basmatireis 176

Salat-Wraps mit cremig mariniertem Gemüse 62

Sandras Chili 182

Schrapnell-Burritos 195

Seminarsuppe 89

Sobanudeln »Pazifik« 177

Teds Speziatsalat 157

Thailändische Reisapier-Sommerrollen 69

Kartoffelboote mit Grünkohldeck 180

Kartoffeln

Aloo Paratha – Indisches Fladenbrot mit Kartoffelfüllung 140

Gefüllte Drillinge 127

Georgies Suppe 82

Geröstete neue Kartoffeln mit Soße 133

Geröstetes Wurzelgemüse 178

Jens Kartoffelsalat mit frischem Dill 133

Kartoffelboote mit Grünkohldeck 180

Knoblauch-Kartoffelpüree 130

»Tatties« und »Neeps« 139

Kichererbsen

Dal Singapur 200

Grünes Zwiebel-Hummus 94

Hummus mit karamellisierten Zwiebeln 96

Kichererbseneintopf »Mittlerer Osten« 87

Milde Ingwersoße mit Kichererbsen und grünem Blattgemüse 217

Pesto-Hummus 98

Quinoa-Tabbouleh 155

Sandras Chili 182

Selbst gemachtes Hummus 94

Kichererbseneintopf »Mittlerer Osten« 87

Kichererbsen-Omelett 42

Kidneybohnen

Grünkohl-Burger 210

Rote-Bete-Burger mit gegrillter Ananas 208

Sandras Chili 182

Kiwis

Frucht-Melange 222

Limetten-Vanille-Tarte mit frischen Früchten 238

Knoblauch-Kartoffelpüree 130

Knusprige Tortilla-Schälchen 29

Kohl-Bruschetta 56

Kohl-Sauerkraut-Sandwich 58

Köstliche Ebelskiver-Pfannkuchen 45

Kürbis

Zebs geröstete Butternusskürbis-Medallions 134

L

Lebkuchen-Biscotti 240

Leichte Frühlings-Erbsensuppe 86

Leichter Asia-Salat 155

Lemonette 165

Limabohnen

Riesenbohnenuppe 90

Schwarze-Bohnen-Mais-Salat 154

Limetten

Cranberry-Salsa aus Down Under 113

Granatapfel-Salsa 116

Leichter Asia-Salat 155

Limetten-Vanille-Tarte mit frischen Früchten 238

Mango-Limetten-Salsa 110

»Massierter« Grünkohlsalat mit Mango und Limette 156

Zitronenmuffins mit Limettenguss 230

Zitrus-Salatdressing 162

Limetten-Vanille-Tarte mit frischen Früchten 238

Linsen

Französische Linsen mit Trauben und Minze 150

Georgies Suppe 82

Kichererbseneintopf »Mittlerer Osten« 87

Nudelsoße aus gerösteten Tomaten und roten Linsen 119

P & Js Linsensuppe 83

Rote Linsensuppe mit Minze und Dill 74

Sloppy Joe und Tidy Jane 212

M

Mais

Fünf-Sterne-Reis mit schwarzen Bohnen 193

Jalapeño-und-Salsa-Muffins 128

Kartoffelboote mit Grünkohldeck 180

Köstliche Ebelskiver-Pfannkuchen 46

Mais-Schalotten-Suppe 81

Maissoße 102

»Massierter« Grünkohlsalat mit Mango und Limette 156

Picadilly-Schüssel 220

Polenta-Pie 190

Schwarze-Bohnen-Mais-Salat 154

Seminarsuppe 89

Tortilla Azteca - Mexikanische Lasagne 183

Mais-Schalotten-Suppe 81

Maissoße 102

Mais-Tacos und -Tostados 30

Mango

Thailändische Reispapier-Sommerrollen 69

Mango-Dressing 165

Mangold

Gefüllte Portobello-Pilze 201, 204

Kichererbseneintopf »Mittlerer Osten« 87

Mangold-Burritos mit schwarzen Bohnen und Süßkartoffeln 198

Reis mit Bohnen und Gemüse für Eilige 194

Sobanudeln »Pazifik« 177

Mangold-Burritos mit schwarzen Bohnen und Süßkartoffeln 198

Mango-Limetten-Salsa 110

Mango-Magie mit Himbeerschrift 226

Mangos

Dal Singapur 200

Leichter Asia-Salat 155

Limetten-Vanille-Tarte mit frischen Früchten 238

Mango-Dressing 165

Mango-Limetten-Salsa 110

Mango-Magie mit Himbeerschrift 226

»Massierter« Grünkohlsalat mit Mango und Limette 156

»Nori Noir« – Nori-Blätter mit schwarzer Reisfüllung 202

Scharfe Süßkartoffeln 219

Schokoladen-Himbeer-Mango-Parfait 229

Schwarzer Reissalat 147

»Massierter« Grünkohlsalat mit Mango und Limette 156

Matts Sofrito 196

Melonen

Beeren-Feuerwerk 223

Frucht-Melange 222

Milde Ingwersoße mit Kichererbsen und grünem Blattgemüse 217

Mittagessen

Blattkohl-Sushi 64

Gurken-Grünkohl-Brot 52

Hochhaus-Sandwich 59

Hotdog Karotte 61

Kohl-Bruschetta 56

Kohl-Sauerkraut-Sandwich 58

Reismehl-Wraps mit jungem Spinat und Pilzen 68

Salat-Wraps mit cremig mariniertem Gemüse 62

Schneller Bagel für unterwegs 72

Thailändische Reispapier-Sommerrollen 69

Tomaten-Basilikum-Brot 54

Ultimatives Zitronen-Kohl-Sandwich 57

Mommys Pilzsoße 2.0 108

Müsli

Gefrorene Minz-Schokobällchen 224

Limetten-Vanille-Tarte mit frischen Früchten 238

N

Neustart-Salat 153

»Nori Noir« – Nori-Blätter mit schwarzer Reisfüllung 202

Nudeln

Schnelle Nudeln mit grünem Gemüse 215

Sobanudeln »Pazifik« 177

Nudelsoße aus gerösteten Tomaten und roten Linsen 119

Nudelsoßen

Besto Pesto 118

Dreistöckige Lasagne 170

Mangold-Burritos mit schwarzen Bohnen und Süßkartoffeln 198

Nudelsoße aus gerösteten Tomaten und roten Linsen 119

Salatpizza 187

Tomatensoße leicht und schnell 118

O

Orangen

Frucht-Melange 222

Herzgesunde Rote-Bete-Suppe 78

Kichererbseneintopf »Mittlerer Osten« 87

Rucolasalat mit frischen Feigen 144

Zitrus-Gazpacho 84

Zitrus-Salatdressing 162

P

Pak Choi

Tarzansuppe 77

Thailändische Reispapier-Sommerrollen 69

Paprika

Dreifach gekröntes Paprika-Risotto 175

Frühstückspuffer 47

Fünf-Sterne-Reis mit schwarzen Bohnen 193

Gefüllte Portobello-Pilze 201, 204

Geröstete rote Paprika 22

Hochhaus-Sandwich 59

»Massierter« Grünkohlsalat mit Mango und Limette 156

Matts Sofrito 196

»Nori Noir« – Nori-Blätter mit schwarzer Reisfüllung 202

Picadilly-Schüssel 220

Polenta-Pie 190

Rotes Thai-Curry-Gemüse auf braunem Basmatireis 176

Salat-Wraps mit cremig mariniertem Gemüse 62

Schwarzer Reissalat 147

Sloppy Joe und Tidy Jane 212

Sobanudeln »Pazifik« 177

Süßkartoffel-Hummus 96

Teds Speziatsalat 157

Pastinaken
 Geröstetes Wurzelgemüse 178
 Pesto-Hummus 98
 Pfirsiche
 Pfirsich-Salsa für Angeber 116
 Pfirsich-Salsa für Angeber 116
 Picadilly-Schüssel 220
 Pico de Gallo 112
 Pilze
 Barbecue-Pilze mit Reis und grünem Blatt-
 gemüse 211
 Brians »Stuffing« 125
 Doppelt falscher Hase 172
 Dreifach gekröntes Paprika-Risotto 175
 Dreistöckige Lasagne 170
 Gefüllte Portobello-Pilze 201, 204
 Georgies Suppe 82
 Grünkohl-Burger 210
 Hochhaus-Sandwich 59
 Leichte Frühlings-Erbsensuppe 86
 Mommys Pilzsoße 2.0 108
 Picadilly-Schüssel 220
 Prächtiges Pilzragout 218
 Rotes Thai-Curry-Gemüse auf braunem
 Basmatireis 176
 Sandras Chili 182
 Sautierte Pilze 26
 Schnelle Nudeln mit grünem Gemüse 215
 Sloppy Joe und Tidy Jane 212
 Spargel-Pilz-Pie mit Zitronen-»Käse«-Soße
 188
 Tortilla Azteca - Mexikanische Lasagne 183
 Pintobohnen
 Polenta-Pie 190
 Tortilla Azteca - Mexikanische Lasagne 183
 Pizza mit karamellisierten Zwiebeln und Toma-
 tenchutney 185
 P & Js Linsensuppe 83
 Polenta
 Gestapelte Polenta nach Dr. Seuss, »revi-
 dierte Fassung« 122
 Polenta-Pie 190

Polenta-Pie 190
 Porree 90
 Georgies Suppe 82
 P & Js Linsensuppe 83
 Prächtiges Pilzragout 218



Quinoa
 Haferbrei mit Zimtstange und Quinoa 41
 Quinoa-Tabbouleh 155
 Rote-Bete-Burger mit gegrillter Ananas
 208
 Quinoa-Tabbouleh 155



Reis
 Barbecue-Pilze mit Reis und grünem Blatt-
 gemüse 211
 Burger »Rauchende Colts« 207
 Fünf-Sterne-Reis mit schwarzen Bohnen
 193
 »Nori Noir« - Nori-Blätter mit schwarzer
 Reisfüllung 202
 Prächtiges Pilzragout 218
 Reis mit Bohnen und Gemüse für Eilige 194
 Rote-Bete-Burger mit gegrillter Ananas
 208
 Rotes Thai-Curry-Gemüse auf braunem
 Basmatireis 176
 Schrapnell-Burritos 195
 Schwarzer Reissalat 147
 Spargel-Pilz-Pie mit Zitronen-»Käse«-Soße
 188
 Reismehl-Wraps mit jungem Spinat und Pilzen
 68
 Reis mit Bohnen und Gemüse für Eilige 194
 Reismudeln
 Thailändische Reispapier-Sommerrollen 69
 Reispapier
 Thailändische Reispapier-Sommerrollen 69
 Riesenbohnsensuppe 90

Rosinen

- Neustart-Salat 153
- Rosinen-Zitronen-Dressing 161
- Teds Speziatsalat 157

Rosinen-Zitronen-Dressing 161

Rote Bete

- Geröstetes Wurzelgemüse 178
- Herzgesunde Rote-Bete-Suppe 78
- Rote-Bete-Burger mit gegrillter Ananas 208
- Rote Bete mit Bete-Grün und Dijon-Dressing 148
- Schrapnell-Burritos 195
- Rote-Bete-Burger mit gegrillter Ananas 208
- Rote Bete mit Bete-Grün und Dijon-Dressing 148
- Rote Linsensuppe mit Minze und Dill 74
- Rotes Thai-Curry-Gemüse auf braunem Basmatireis 176
- Rucola
 - Rucolasalat mit frischen Feigen 144
 - Schwarzer Reissalat 147
- Rucolasalat mit frischen Feigen 144

S

Salat-Dressings

- Anns und Essys Lieblingsdressing 160
- Dressing »Scharfe Sachen« 162
- Geburtstagsdressing 160
- Himbeer-Dressing 167
- Ingwer-Zitronen-Dressing 161
- Janes 3:2:1-Dressing 164
- Lemonette 165
- Mango-Dressing 165
- Rosinen-Zitronen-Dressing 161
- Susies Cuke-Dressing 164
- Süß-scharfes Senfdressing 167
- Zitrus-Salatdressing 162

Salate

- Französische Linsen mit Trauben und Minze 150

Grünkohl-Waldorfsalat 151

- Leichter Asia-Salat 155
- »Massierter« Grünkohlsalat mit Mango und Limette 156
- Neustart-Salat 153
- Quinoa-Tabbouleh 155
- Rote Bete mit Bete-Grün und Dijon-Dressing 148
- Rucolasalat mit frischen Feigen 144
- Schwarze-Bohnen-Mais-Salat 154
- Schwarzer Reissalat 147
- Teds Speziatsalat 157

Salatpizza 187

Salat-Wraps mit cremig mariniertem Gemüse 62

Salsa aus gerösteten Tomatillos 111

Sandras Chili 182

Sauerkraut

Kohl-Sauerkraut-Sandwich 58

Sautierte Pilze 26

Schälerbsen

Tarzansuppe 77

Schalotten

Mais-Schalotten-Suppe 81

Pfirsich-Salsa für Angeber 116

Scharfe Süßkartoffeln 219

Schnelle Nudeln mit grünem Gemüse 215

Schneller Bagel für unterwegs 72

Schokoladen-Himbeer-Mango-Parfait 229

Schokoladen-Minze-Wirbelpudding 237

Schrapnell-Burritos 195

Schwarzaugenbohnen

Dal Singapur 200

Schwarze Bohnen

Frühstückspuffer 47

Fünf-Sterne-Reis mit schwarzen Bohnen 193

Mangold-Burritos mit schwarzen Bohnen und Süßkartoffeln 198

Matts Sofrito 196

Reis mit Bohnen und Gemüse für Eilige 194

Sandras Chili 182

Scharfe Süßkartoffeln 219
 Schwarze-Bohnen-Mais-Salat 154
 Schwarze-Bohnen-Mais-Salat 154
 Schwarzer Reissalat 147
 Selbst gemachtes Hummus 94
 Sellerie
 Brians »Stuffing« 125
 Geröstetes Wurzelgemüse 178
 Grünkohl-Waldorfsalat 151
 Jens Kartoffelsalat mit frischem Dill 133
 Mais-Schalotten-Suppe 81
 Neustart-Salat 153
 P & Js Linsensuppe 83
 Riesenbohnen-suppe 90
 Sandras Chili 182
 Seminarsuppe 89
 Seminarsuppe 89
 Shiitake-Pilze
 Champion-Frühstück 50
 Rote Bete mit Bete-Grün und Dijon-Dressing 148
 Shiitake-Zwiebel-Soße 107
 Shiitake-Zwiebel-Soße 107
 Sloppy Joe und Tidy Jane 212
 Sobjanudeln »Pazifik« 177
 Spargel
 »Nori Noir« – Nori-Blätter mit schwarzer Reisfüllung 202
 Spargel-Pilz-Pie mit Zitronen-»Käse«-Soße 188
 Spargel-Pilz-Pie mit Zitronen-»Käse«-Soße 188
 Spinat
 Champion-Frühstück 50
 Doppelt falscher Hase 172
 Dreistöckige Lasagne 170
 Reismehl-Wraps mit jungem Spinat und Pilzen 68
 Rote Linsensuppe mit Minze und Dill 74
 Seminarsuppe 89
 Thaiändische Reispapier-Sommerrollen 69
 Steckerüben
 Geröstetes Wurzelgemüse 178
 »Tatties« und »Neeps« 139

Suppen
 Georgies Suppe 82
 Herzgesunde Rote-Bete-Suppe 78
 Kichererbseneintopf »Mittlerer Osten« 87
 Leichte Frühlings-Erbsensuppe 86
 Mais-Schalotten-Suppe 81
 P & Js Linsensuppe 83
 Riesenbohnen-suppe 90
 Rote Linsensuppe mit Minze und Dill 74
 Seminarsuppe 89
 Tarzansuppe 77
 Zitrus-Gazpacho 84
 Susies Cuke-Dressing 164
 Süßkartoffel-Hummus 96
 Süßkartoffeln
 Dreistöckige Lasagne 170
 Georgies Suppe 82
 Geröstetes Wurzelgemüse 178
 Gestapelte Polenta nach Dr. Seuss, »revidierte Fassung« 122
 Kichererbseneintopf »Mittlerer Osten« 87
 Mangold-Burritos mit schwarzen Bohnen und Süßkartoffeln 198
 Milde Ingwersoße mit Kichererbsen und grünem Blattgemüse 217
 Rote Linsensuppe mit Minze und Dill 74
 Sandras Chili 182
 Scharfe Süßkartoffeln 219
 Süßkartoffel-Hummus 96
 Tarzansuppe 77
 Süß-scharfes Senfdressing 167

T

Tarzansuppe 77
 »Tatties« und »Neeps« 139
 Teds Speziatsalat 157
 Texmex-Grünkohlchips 135
 Thaiändische Reispapier-Sommerrollen 69
 Tofu
 Grünkohl-torte mit Heidelbeerguss 232
 Limetten-Vanille-Tarte mit frischen Früchten 238

Schokoladen-Himbeer-Mango-Parfait 229
 Schokoladen-Minze-Wirbelpudding 237
 Zitronenmuffins mit Limettenguss 230

Tomaten
 Champion-Frühstück 50
 Cherrytomaten-Chutney 100
 Gestapelte Polenta nach Dr. Seuss, »revidierte Fassung« 122
 Kichererbseneintopf »Mittlerer Osten« 87
 Kohl-Bruschetta 56
 »Massierter« Grünkohlsalat mit Mango und Limette 156
 Nudelsoße aus gerösteten Tomaten und roten Linsen 119
 Pfirsich-Salsa für Angeber 116
 Pico de Gallo 112
 P & Js Linsensuppe 83
 Quinoa-Tabbouleh 155
 Rote Linsensuppe mit Minze und Dill 74
 Sandras Chili 182
 Schrapnell-Burritos 195
 Schwarzer Reissalat 147
 Sloppy Joe und Tidy Jane 212
 Tomaten-Basilikum-Brot 54
 Tomatensoße leicht und schnell 118

Tomaten-Basilikum-Brot 54
 Tomatensoße leicht und schnell 118

Tomatillos
 Salsa aus gerösteten Tomatillos 111

Tortilla Azteca - Mexikanische Lasagne 183

Tortillas
 Fünf-Sterne-Reis mit schwarzen Bohnen 193
 Knusprige Tortilla-Schälchen 29
 Mais-Tacos und -Tostados 30
 Tortilla Azteca - Mexikanische Lasagne 183

Trauben
 Anns Haferflocken mit Trauben 38
 Französische Linsen mit Trauben und Minze 150
 Grünkohl-Waldorfsalat 151

U

Ultimatives Zitronen-Kohl-Sandwich 57

V

Vollkornbrot

Brians »Stuffing« 125
 Gurken-Grünkohl-Brot 52
 Hochhaus-Sandwich 59
 Hotdog Karotte 61
 Kohl-Bruschetta 56
 Kohl-Sauerkraut-Sandwich 58
 Tomaten-Basilikum-Brot 54
 Ultimatives Zitronen-Kohl-Sandwich 57

Vorspeisen und Beilagen

Aloo Paratha - Indisches Fladenbrot mit Kartoffelfüllung 140
 Brians »Stuffing« 125
 Gebackene Zucchini-italer 138
 Gefüllte Drillinge 127
 Geröstete neue Kartoffeln mit Soße 133
 Gestapelte Polenta nach Dr. Seuss, »revidierte Fassung« 122
 Jalapeño-und-Salsa-Muffins 128
 Jens Kartoffelsalat mit frischem Dill 133
 Knoblauch-Kartoffelpüree 130
 »Tatties« und »Neeps« 139
 Texmex-Grünkohlchips 135
 Warme Laugenbrezeln 137
 Zebs geröstete Butternusskürbis-Medallions 134
 Zucchini au gratin 131

W

Warme Laugenbrezeln 137

Wasserkastanien

Brians »Stuffing« 125
 Fünf-Sterne-Reis mit schwarzen Bohnen 193
 Schwarze-Bohnen-Mais-Salat 154

Wraps 66
Reismehl-Wraps mit jungem Spinat und
Pilzen 68
Schrapnell-Burritos 195

Z

Zebs geröstete Butternusskürbis-Medaillons
134

Zitronen

Blattkohl-Sushi 64
Lemonette 165
Neustart-Salat 153
Pico de Gallo 112
Rosinen-Zitronen-Dressing 161
Ultimates Zitronen-Kohl-Sandwich 57
Zitronen-»Käse«-Soße 103
Zitronenmuffins mit Limettenguss 230

Zitronen-»Käse«-Soße 103

Zitronenmuffins mit Limettenguss 230

Zitrus-Gazpacho 84

Zitrus-Salatdressing 162

Zucchini

Doppelt falscher Hase 172
Dreistöckige Lasagne 170
Gebackene Zucchinitaler 138
Matts Sofrito 196
Sandras Chili 182
Schnelle Nudeln mit grünem Gemüse 215
Schrapnell-Burritos 195
Tortilla Azteca - Mexikanische Lasagne 183
Zucchini au gratin 131

Zucchini au gratin 131

Zwiebeln

Hochhaus-Sandwich 59
Karamellisierte Zwiebeln 25

Abbildungsverzeichnis

S. i © stockphoto mania - shutterstock.com, S. iii (Herz) © Marina99 - shutterstock.com, S. x (links), 10, 24, 30, 41, 44, 46, 56, 63-65, 88, 91, 110, 125, 140-141, 149, 151, 158, 165, 178-179, 181, 203, 205, 213, 218-219, 223, 225-227, 241 © Donna Turner Ruhlman, S. 5-7, 13, 32, 34-35, 51, 54, 72, 150, 191, 195, 197, 222, 236, 239 © Helena-art - shutterstock.com, S. 12 © Jka - shutterstock.com, S. 16 © aniok - shutterstock.com, S. 19 © Fafarumba - shutterstock.com, S. 67, 210 © Enzo Molinari - shutterstock.com, S. 72, 78, 81, 86, 99, 102, 112, 124, 130-131, 139, 173, 176, 184 © Nikiparonak - shutterstock.com, S. 109 © Natalya Levish - shutterstock.com, S. 117 © Goderuna - shutterstock.com, S. 233 © elenabs1 - shutterstock.com, S. 20 © ArCaLu - shutterstock.com, S. 27 © Africa Studio - shutterstock.com, S. 104 © lizabarbiza - shutterstock.com, S. 120 © welcomia - shutterstock.com, S. 142 © Alena Haurlyka - shutterstock.com
Alle weiteren Abbildungen © Narayana Verlag, Fotograf Jörg Wilhelm, Wilhelm Media

Bezugsquellen

Die meisten der im Buch erwähnten Produkte wie Balsamessig, Ahornsirup, Hefeflocken oder verschiedene Gewürze sind in gängigen Naturkostläden erhältlich.

Sie können Sie auch direkt über unseren Online-Shop www.unimedica.de in der Kategorie "Gesunde Ernährung" erhalten. Dort finden Sie ein großes Sortiment an Naturkostprodukten sowie die für die Rezepte notwendigen Küchengeräte.

Das schmeckt dem Herz!

Kann man tatsächlich mit der richtigen Ernährung das Risiko für Herzkrankheiten verringern? Man kann – und lecker ist es auch noch!

Herzkrankungen sind vermeidbar. Wer bereits darunter leidet, kann ihr Fortschreiten stoppen. Und all dies ist ohne teure Eingriffe und mit minimaler medikamentöser Behandlung möglich. „Der Schlüssel zum Erfolg liegt ganz einfach in der Ernährung“, meint Dr. med. Caldwell B. Esselstyn. Der erfolgreiche Chirurg und anerkannte Präventivmediziner aus den USA gilt als Pionier in punkto bewusster herzgesunder Ernährung.

Basierend auf seinen Forschungsarbeiten mit Patienten, die an koronaren Herzkrankungen leiden, hat der Arzt ein spezielles Herz-Ernährungsprogramm entwickelt. Das buchstäbliche Erfolgsrezept ist der Verzicht auf jegliches Öl sowie Fleisch und Milchprodukte. Die Ernährung ist rein pflanzlich, sehr fettarm und nährstoffreich. Denn: „Die Forschungen und wissenschaftlichen Erkenntnisse zeigen, dass die unsere Blutgefäße auskleidenden Endotelzellen, sozusagen die Rettungswesten unserer

Blutgefäße, durch den Verzehr von Ölen und tierischen Fetten ständigen Angriffen ausgesetzt sind“, erläutert Esselstyn.

Rein pflanzlich und fettarm

Wer nun meint, auf dem Essteller würden nur Salat und ein paar Körner serviert werden, der irrt. Gemeinsam haben Esselstyns' Frau Ann Crile und Tochter Jane ein Kochbuch geschrieben, das Appetit auf mehr macht. Ob Frühstück, Mittag- oder Abendessen, Vorspeise, Hauptgericht oder Dessert – die ausgewogene Vollwertkost kennt viele Gerichte.

Man muss aber auch nicht gleich zum Veganer werden, um dem Herzen Gutes zu

tun. Wichtig jedoch ist, die richtigen Fette zu verzehren. So senken ungesättigte Fette den Cholesterinspiegel. Vor allem Omega-3-Fettsäuren sind gut, beugen sie doch der Thrombosegefahr vor, erweitern die Gefäße und können Herzrhythmusstörungen verhindern. Sie sind reichlich in Fischarten wie Makrele, Lachs und Hering enthalten. Karotinoide, die Farbstoffe in Karotten, Kürbis, Grünkohl und Aprikosen, senken ebenfalls den Cholesterinspiegel. Auch gut zu wissen: Zu viel Salz kann den Blutdruck erhöhen und Gewebe im Herz-Kreislauf-System schädigen. Daher lieber am Salz in der Suppe sparen ... und dann: wohl bekomms!



„Essen was das Herz begehrt“, heißt das Buch der Autorinnen Ann Crile & Jane Esselstyn. Mehr als 125 einfach nachzukochende Rezepte haben die beiden auf über 250 Seiten zusammengestellt, die mit wertvollen Nährstoffen gerade Herzkrankungen vorbeugen und sogar heilen sollen. Weitere Infos: www.narayana-verlag.de Unimedica/Narayana Verlag, ISBN-10: 3944125738, 29 Euro



Salatpizza

1 Pizza mit 30 cm Durchmesser, 2-4 Portionen

Zutaten

- 1 Pizzaboden aus fettfreiem Vollkorn-Pizzateig, Durchmesser etwa 30 cm
- 375-500 ml fettfreie Nudelsoße
- 50 g Grünkohl, gekocht
- 3-4 Tomaten, in dünne Scheiben geschnitten
- 3-4 EL Würzhefeflocken
- 1 Handvoll frischer Spinat, gehackt
- 1 Handvoll frische Rucola, gehackt
- 2 Frühlingszwiebeln, gehackt
- 1 Bund frisches Basilikum
- 1 rote Paprika, gewürfelt
- 1-2 EL Zitronensaft

Zubereitung

1. Ofen auf 220 °C vorheizen.
2. Nudelsoße mit dem gekochten Grünkohl vermischen und in einer

gleichmäßigen Schicht auf dem Pizzaboden verteilen. Tomatenscheiben auf die Soße legen.

3. Tomaten mit Würzhefeflocken bestreuen und das Ganze 20 Minuten im Ofen backen.

4. In einer Schüssel den Spinat, Rucola, Frühlingszwiebeln, Basilikum und Paprika zu einem Salat anmischen, mit Zitronensaft beträufeln und mehrfach wenden.

5. Pizza aus dem Ofen holen und den Salat darauf häufeln.

6. Das schmackhafte Kunstwerk mit einem Pizzaschneider in Stücke schneiden und servieren.



Mangold-Burritos mit schwarzen Bohnen und Süßkartoffeln

6 Portionen

Zutaten

- 2 mittelgroße Süßkartoffeln, gewürfelt (Schalen optional)
- 1 Zwiebel, gehackt
- 2 × 480 g schwarze Bohnen aus der Dose, abgegossen und abgespült
- 125 ml Gemüsebrühe
- 2 Knoblauchzehen, gehackt
- 1 EL Chilipulver
- 2 TL Dijonsenf oder Senf Ihrer Wahl
- 1 TL gemahlener Kreuzkümmel
- 1 TL schwarzer Pfeffer
- 6 mittelgroße Mangoldblätter
- 250 ml Salsa (bei Bedarf auch mehr)
- 1 Bund Koriander oder Petersilie
- 150 g Frühlingszwiebeln, gehackt
- frischer Spinat, zum Servieren
- 500-750 ml Tomatensoße
- 500-750 ml Salsa
- 3 EL Würzhefeflocken

Die Mangoldblätter können Sie in diesem Rezept auch gut durch Kohlblätter, Weizen- oder Reis-Wraps ersetzen.

Zubereitung

1. Ofen auf 220 °C vorheizen.
2. Süßkartoffeln in Wasser kochen, bis sie weich sind (etwa 10 Minuten) oder, falls bevorzugt, im Ofen garen.
3. In einer Pfanne bei mittlerer Hitze Zwiebel etwa 5 Minuten glasig dünsten. Falls die Pfanne zu trocken wird, ein paar Tropfen Wasser zugeben.
4. Knoblauch, Chilipulver, Senf, Kreuzkümmel, Pfeffer, schwarze Bohnen und Gemüsebrühe zu der Zwiebel geben und zum Kochen bringen. Auf mittlere Hitze herunterschalten und ohne Deckel etwa 15 Minuten kochen.
5. Süßkartoffeln abgießen, mit einem Stampfer zerdrücken und beiseitestellen.
6. In einer Lasagne- oder Auflaufform 500 ml Tomatensoße verteilen, sodass der Boden ganz bedeckt ist.
7. In einem ausreichend breiten Topf etwa 5 cm Wasser zum Kochen bringen. Mangoldblätter von Stielen befreien und eines nach dem anderen etwa 30 Sekunden ins kochende Wasser tauchen, bis sie biegsam sind. Blätter auf der Arbeitsfläche ausbreiten und von beiden Seiten trockentupfen.
8. In die Mitte eines jeden Blattes einen Streifen zerdrückte Süßkartoffeln (etwa 5

EL) und darüber einen Streifen schwarze Bohnen (ebenfalls etwa 5 EL) geben. Darauf je 2 EL Salsa, etwas Koriander und Frühlingszwiebeln und schließlich eine kleine Handvoll Spinatblätter verteilen.

9. Zuerst die Spitze, dann das untere Ende des Blattes nach innen falten, zuletzt die eine Seite vom Grün darüberklappen und das Ganze über die letzte Seite in Form eines Burritos zusammenrollen. Die Burritos nebeneinander in die Form legen.

10. Mit Salsa und/oder Tomatensoße bestreichen und mit Würzhefeflocken bestreuen. Etwa 10 Minuten im Ofen backen, bis sie ganz durchgewärmt sind.

DER SCHUH ZUM WOHLFÜHLEN



Dreistöckige Lasagne

1 Lasagne, etwa 4 Portionen

Zutaten

- 1 große Zwiebel (200-300 g), gewürfelt
- 2 Knoblauchzehen, gehackt
- 2 mittelgroße grüne Zucchini (300-400 g), in Scheiben geschnitten
- 1 mittelgroße gelbe Zucchini (150-200 g), in Scheiben geschnitten
- 500 g Pilze, in Scheiben geschnitten
- 50 g Spinat (falls gefroren, vorher aufgetaut)
- 100 g Chinakohl, in Streifen geschnitten
- 1 EL getrockneter Thymian
- 1 EL getrockneter Oregano
- 1 TL Knoblauchpulver
- 3 mittelgroße Süßkartoffeln, gekocht, geschält und zerdrückt
- 1 TL Muskatnuss, gemahlen
- 2-2,25 l fettarme Pastasauce oder Tomatensauce
- 2 Packungen Vollkorn-Lasagneplatten, ungekocht
- 25 g Würzhefeflocken
- 3-4 Pflaumtomaten, quer in Scheiben geschnitten.

Zubereitung

1. Ofen auf 180 °C vorheizen.
2. In einer trockenen Pfanne bei großer Hitze Zwiebeln und Knoblauch unter ständigem Rühren glasig dünsten. (Wasser zugeben, falls die Pfanne zu trocken wird.) Hitze herunterschalten, grüne und gelbe

Zucchini, Pilze, Spinat, Chinakohl, Thymian und Oregano zugeben und weiterdünsten, bis alles gar ist. Beiseitestellen.

3. In einer Schüssel zerdrückte Süßkartoffel mit Muskatnuss glattrühren.

4. Lasagne zusammenstellen:

5. Den Boden einer Auflaufform mit Tomatensauce bedecken, darüber eine Schicht Nudelplatten legen. Auf den Nudeln die Hälfte des gegarten Gemüses ausbreiten und darüber eine weitere Schicht rote Sauce geben. Darauf folgt wieder eine Schicht Nudeln, anschließend eine Schicht Süßkartoffelbrei. Nun wieder zuerst mit Sauce und einer weiteren Schicht Nudeln beginnen. Es folgt die zweite Hälfte Gemüse aus der Pfanne und eine Schicht rote Sauce. Schließlich die letzte Schicht Nudeln auflegen und mit einer Schicht Sauce enden. Tomatenscheiben in einem hübschen Muster so auf die rote Sauce legen, dass sie die gesamte Oberfläche bedecken. Zuletzt eine dicke Schicht Würzhefeflocken auf die gesamte Oberfläche streuen.

6. Mit Folie abdecken und 45 Minuten backen. Folie abnehmen und weitere 15 Minuten backen, damit die Oberfläche schon braun werden kann.



SIDONIA
Damen-Halbschuh

- AUSGEZEICHNETE PASSFORM
- SUPERBEQUEM-FUSSBETT
- OPTIMALE AUFTRITTSDÄMPFUNG
- GEEIGNET FÜR INDIVIDUELLE EINLAGEN

KATALOG UND
BEZUGSQUELLEN:
www.finncomfort.de



Ann Crile Esselstyn

Essen was das Herz begehrt

Vorbeugung und Heilung von Herzerkrankungen mit 125 herzgesunden veganen Rezepten

264 Seiten, geb.
erscheint 2022

[Jetzt kaufen](#)



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