

Alex Snodgrass

Gesund, aber lecker!

Leseprobe

[Gesund, aber lecker!](#)

von [Alex Snodgrass](#)

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

Vorwort 1

Einleitung 5

Vorratshaltung 11

Nähren – nicht bestrafen. 13

MAM(I)BO ITALIANO • **15**

TACOS UND MEHR • **49**

BESSER ALS DER BRINGDIENST • **79**

SÄTTIGENDE SALATE • **111**

SUPPEN FÜR DIE SEELE • **137**

EIN HAUCH VON MITTELMEER • **163**

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

ABENDESSEN FÜR ROMANTIKER • **215**

SÜDSTAATEN-LECKERBISSSEN • **237**

GESUNDE KINDERKÜCHE • **267**

GRUNDLAGEN • **281**

Danksagung 292

Stichwortverzeichnis 296

REZEPTE

MAM(I)BO ITALIANO • 15

*Perfekte italienische Fleischbällchen
in Marinara-Soße* 16

Hähnchen-Piccata aus der Pfanne 19

Hühnchen-Saltimbocca-Röllchen 22

*Strozzapreti-Pasta mit Spinat, Pilzen
und gerösteten Pinienkernen* 25

*Lachs auf Mailänder Art mit
Zitronen-Basilikum-Pesto* 29

Schnelle Lamm-Bolognese 30

*Heilbutt vom Blech mit italienischer
Salsa Verde und grünem Spargel* 33

Linguine Puttanesca 37

Garnelen in Zitronen-Rosmarin-Jus 38

No-Parmigiana-Hähnchen (getreidefrei) 41

Mit Lasagne gefüllte Zucchini-Schiffchen 43

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



22



Seite 97



55



Seite 69

TACOS UND MEHR • 49

- Hähnchen-Fajitas im Blattsalatmantel 50
 Knusprige Carnitas aus dem Slow Cooker 53
 Chipotle-Hähnchen-Tostadas mit Ananas-Salsa 55
 Street-Tacos mit Steak 58
 Bowl mit geschwärztem Thunfisch, Chili-Limetten-Krautsalat und Koriander-Limetten-Reis 61
 Blattkohl-Burritos mit Hähnchenfleisch 63
 Enchiladas con Carne 67
 Würziger Nördlicher Schnapper mit gebackenen Zucchini und schwarzen Bohnen 69
 Mexikanische Hähnchenpfanne mit Reis 72
 Truthahn-Taco-Auflauf aus der Pfanne 75
 Taquitos mit Hähnchen und Kartoffeln 76

BESSER ALS DER BRINGDIENST • 79

- Hähnchenfleisch mit schwarzem Pfeffer 80
 Rindfleisch mit Thai-Basilikum 83
 Pad Thai aus Spaghettikürbis 87
 Koreanischer Blumenkohl-Bratreis mit Kimchi 89
 Grünes Curry-Huhn 93
 Kung Pao-Rosenkohl 94
 Hähnchen „Szechuan-Art“ mit grünen Bohnen 97
 Mongolisches Pfannengericht mit Rind 99
 Rotes Curry mit Garnelen und gebratenen Süßkartoffel-Nudeln 102
 Lachs-Satay im Salat-Wrap 105
 Hähnchen Hibachi-Art mit magischer Senfsoße 109

SÄTTIGENDE SALATE • 111

- Griechischer Salat mit Lammfleischbällchen 113
 Lachs- und Kale-Poke-Bowl 115
 Muffuletta-Salat 119
 Hamburger-Salat mit sahnigem Jalapeño-Dressing 120
 Einfacher Waldorf-Thunfisch-Salat 123
 Steak House Caesar-Salat 124
 Bun Cha 127
 Rosenkohlsalat an einer Honig-Senf-Vinaigrette 131
 Salat mit Kale und Minze an einer „Erdnuss“-Vinaigrette 132
 Karotten-Ingwer-Salat mit gebackenem Lachs 135

SUPPEN FÜR DIE SEELE • 137

- Tortilla-Suppe (ohne Tortillas, dafür sehr, sehr cremig) 138
 Griechische Kartoffelsuppe mit Lauch und Oregano 141
 Heilsame Hühnersuppe 142
 Sauer-Scharf-Suppe (Pekingsuppe) 145
 Hähnchen- und Würstchen-Gumbo 147
 Pak Choi-Suppe mit Ingwer und Frühlingszwiebeln 149
 Cremige Tomatensuppe mit Basilikum 153
 Tom Kha Gai-Suppe 155
 Minestra del Sedano nach Mimi-Art 156
 Mexikanische Kohlsuppe 159
 Texanisches Chili mit Rinderbrust 160

REZEPTE

EIN HAUCH VON MITTELMEER • 163

*Griechische Zitronenkartoffeln mit knusprig
geratenen Hähnchenschenkeln* 165

Paella mit Hähnchenfleisch und Chorizo 167

*Würstchen vom Blech mit Kürbis und
gerösteten Weintrauben* 168

*Miesmuscheln mit einer Brühe
aus Fenchel und Safran* 170

Hackbraten „griechische Art“ 173

*Lachs mit Sumach und einer Joghurtsoße
mit Minze und Koriander* 174

Ungefüllte Weinblätter (One-Pot-Gericht) 177

Mediterraner Fisch en Papillôte 178

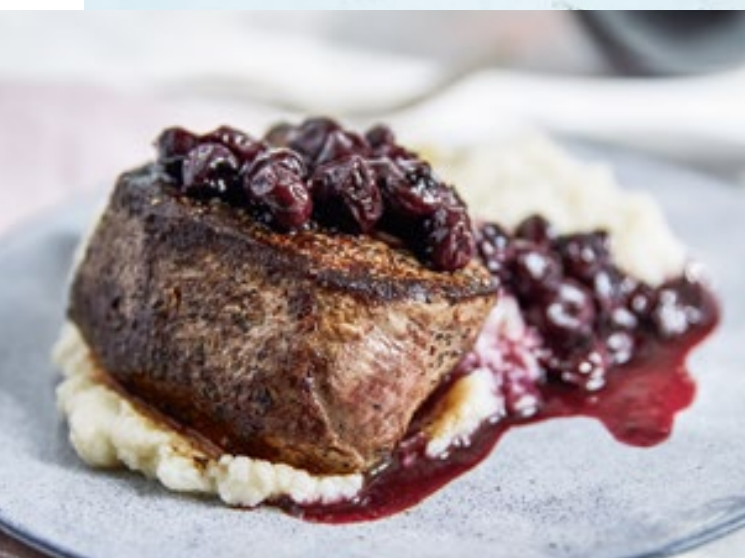
Solomillo al Whisky 180

*Im Ofen gebackene Hähnchen-
Köfte im Wrap* 183

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



168



227



Seite 177



Seite 192

Seite 233





CURRYS UND DIE WELT DER GEWÜRZE • 189

- Mit Rindercurry gefüllter Eichelkürbis* 191
- Chicken Tikka Masala aus dem Slow Cooker* 192
- Tandoori-Hähnchenburger mit Kreuzkümmel-Aioli und knusprigen Okra-Pommes* 195
- Lammkoteletts mit Garam Masala und einem Fenchel-Rucola-Salat* 198
- Thunfisch-Frikadellen mit Curry-mayo an grünem Spargel mit Zitronenaroma* 201
- Einfache Salat-wraps mit Truthahn-Mett und Curry* 204
- Gemüsecurry indische Art* 207
- Nudeln mit Kürbis-Kokos-Curry (One-Pot-Gericht)* 209
- Schmorbraten mit Curry* 210
- Brathähnchen indische Art* 212

ABENDESSEN FÜR ROMANTIKER • 215

- Knuspriger Wolfsbarsch an einem Püree aus zarten Pastinaken* 217
- Lammkarree vom Blech mit Kartoffelchen und Minz-Chimichurri* 219
- Linguine mit Venusmuscheln, ChiliSchoten und Salami* 222
- Hähnchen aus der Pfanne mit Weisswein, Kräutern und gebackenen Broccolini* 224
- Filet Mignon mit Blaubeeren und Blumenkohl-püree* 227
- Geschwärztes Cajun-Hähnchen aus der Pfanne mit Ofen-Pommes* 230
- Kammuscheln mit Walnüssen und einem Püree aus Butternut-Kürbis* 233

SÜDSTAATEN-LECKERBISSEN • 237

- Nashville Hot Chicken (oder eben die gesündere Version davon) mit gedünstetem Blattkohl* 238
- Crab Cakes „Cajun-Art“ mit Remoulade* 241
- Chicken-fried Steak mit cremiger Blumenkohlsoße* 244
- Hackbratenfrikadellen mit Kartoffelpüree und grünen Bohnen* 247
- Spaghettikürbis-Boote mit Brathähnchenfüllung* 251
- Garnelen-Pfanne mit Cajun-Gewürzen aus dem Ofen* 254
- Paleo-Chili-Pie* 257
- One-Pot-Gericht: Nudeln mit Huhn* 258
- Einfache Jambalaya aus der Pfanne mit Blumenkohlreis, Hähnchenfleisch und Bratwurst* 260
- Mini-King Ranch-Auflauf* 263
- Rinderbrust aus dem Slow Cooker mit BBQ-Soße und leckerem Krautsalat (Cole Slaw)* 265

GESUNDE KINDERKÜCHE • 267

- One-Pot-Gericht: Hamburger Helfer* 269
- Getreidefreie Pizza-Häppchen* 271
- Die bestengetreidefreien Chicken-Nuggets* 272
- Hähnchen-Taquitos mit Sauerrahm* 277
- Cheeseburger-Fleischbällchen* 279

GRUNDLAGEN • 281

- Einfaches Brathähnchen* 283
- Mayonnaise-Grundrezept* 285
- Blumenkohlreis* 286
- Gebackener Spaghettikürbis* 288
- 

Seite 241

Seite 277

Seite 286

Anmerkung des Verlags zur deutschsprachigen Ausgabe:

Whole30 – ein Ernährungskonzept für Körper und Seele

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

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

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

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





EINLEITUNG

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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



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

NÄHREN – NICHT BESTRAFEN.

Mein Geheimnis für das richtige Gleichgewicht

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

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

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

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

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

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

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

HÄHNCHEN-PICCATA AUS DER PFANNE

FÜR 4 PERSONEN



→ GLUTENFREI

→ LAKTOSEFREI

→ PALEO

→ GETREIDEFREI

Zubereitungszeit: 40 MINUTEN

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

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

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

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

{ FORTSETZUNG AUF SEITE 21 }

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



from
MY KITCHEN
to YOURS

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



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

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

FÜR 4 PERSONEN



→ GLUTENFREI

→ LAKTOSEFREI (wenn abgeändert)

→ PALEO (wenn abgeändert)

→ WHOLE30 (wenn abgeändert)

→ GETREIDEFREI (wenn abgeändert)

Zubereitungszeit: 45 MINUTEN

SCHNELLE LAMM-BOLOGNESE

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

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

110 g fein gewiegte Zwiebel (½ einer
mittelgroßen Zwiebel)

3 Knoblauchzehen, fein gehackt

¼ TL Chiliflocken

700 g Hackfleisch vom Lamm

½ TL Salz (koscher)

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

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

2 Lorbeerblätter

1 TL Thymian, getrocknet

840 ml fertige Marinara-
Soße aus dem Glas

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

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

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

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

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

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

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

{ FORTSETZUNG AUF SEITE 32 }

HEILBUTT VOM BLECH

mit ITALIENISCHER

SALSA VERDE *und*

GRÜNEM SPARGEL

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

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

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

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

{ FORTSETZUNG AUF SEITE 35 }

FÜR 4 PERSONEN

→ GLUTENFREI

→ LAKTOSEFREI

→ PALEO

→ WHOLE30

→ GETREIDEFREI

Zubereitungszeit: 30 MINUTEN



FÜR DIE ITALIENISCHE „SALSA VERDE“

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

FÜR DEN HEILBUTT

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

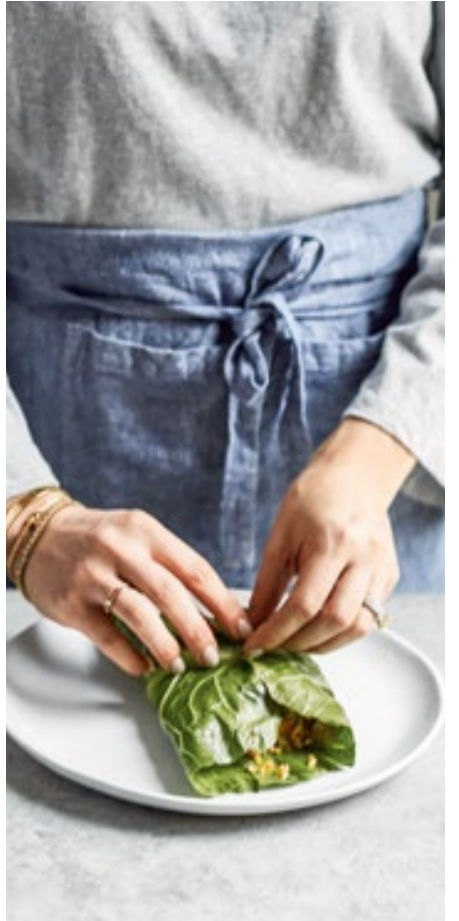


Heilbuttfilets auf das Backblech legen. Filets mit den verbleibenden beiden EL Olivenöl beträufeln und mit $\frac{1}{2}$ TL Salz und $\frac{1}{4}$ TL Pfeffer würzen. Backblech wieder in den Ofen schieben und backen, bis sich der Heilbutt mit einer Gabel leicht teilen lässt und der Spargel schön durchgebraten ist. Das dauert ca. 12 bis 14 Minuten. Noch heiß servieren, dabei die Salsa Verde über den Fisch träufeln und mit Zitronenspalten anrichten.



from
MY KITCHEN
to YOURS

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



FÜR 4 PERSONEN

→ GLUTENFREI

→ LAKTOSEFREI

→ PALEO

→ WHOLE30

→ GETREIDEFREI

Zubereitungszeit: 30 MINUTEN



ROTES CURRY MIT GARNELEN *und* GEBRATENEN SÜSSKARTOFFEL-NUDELN

- 1 Pfund Riesengarnelen, geschält,
Darm entfernt, ohne Schwanz
- 1 TL Salz (koscher)
- ½ TL schwarzer Pfeffer,
frisch gemahlen
- 4 EL Avocadoöl
- 500 g kleine Brokkoliröschen
(1 kleiner Kopf)
- 150 g rote Paprika, fein gewürfelt
(1 mittelgroße)
- 1 Pfund Süßkartoffeln, mit dem
Spiralschneider zu „Nudeln“
geschnitten (1 große)
- 2 EL rote Curry-Paste
- 1 Dose (370 g) ungesüßte,
vollfette Kokosmilch
- 1 TL Fischsoße
- 2 EL frische Korianderblätter

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

Die Garnelen mit Salz und Pfeffer würzen.

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

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

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

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

{ FORTSETZUNG AUF SEITE 104 }



Enjoy

Thank
You

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



STICHWORT- VERZEICHNIS

A

Air Fryer-Methode 274

Ananas-Salsa 55

Avocado

Chipotle-Hähnchen-Tostadas
mit Ananas-Salsa 56

Knusprige Carnitas aus
dem Slow Cooker 54

Lachs- und Kale-Poke-Bowl 116

Mexikanische Hähnchenpfanne
mit Reis 72

Tortilla-Suppe 138

B

Basilikum

Rindfleisch mit Thai-Basilikum 83

Blattkohl 240

Blattkohl-Burritos mit
Hähnchenfleisch 63

Nashville Hot Chicken mit
gedünstetem Blattkohl 238

Blattkohl-Burritos mit

Hähnchenfleisch 63

Blaubeersosse 227

Blumenkohl

Blumenkohlreis 286

Brathähnchen indische Art 212

Chicken-fried Steak mit cremiger
Blumenkohlsoße 244

Filet Mignon mit Blaubeeren
und Blumenkohlpüree 227

Gemüsecurry indische Art 207

Blumenkohlreis 286

Blumenkohlsoße, cremige 244

Bohnen

Hackbratenfrikadellen
mit Kartoffelpüree und
grünen Bohnen 250

Hähnchen „Szechuan-Art“
mit grünen Bohnen 97

Mediterraner Fisch en Papillote 178

Würziger Nördlicher Schnapper
mit gebackenen Zucchini und
Schwarzen Bohnen 69

Bolognese, Schnelle Lamm-
Bolognese 30

Bowl

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

Lachs- und Kale-Poke-Bowl 116

Brathähnchen indische Art 212

Broccolini

Einfache, im Ofen gebackene
Broccolini 226

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

Brokkoli

Gemüsecurry indische Art 207

Grünes Curry-Huhn 93

Rotes Curry mit Garnelen und
gebratenen Süßkartoffel-
Nudeln 102

Bun Cha. *Siehe* Vietnamesischer

Reisnudelsalat mit würzigen

Schweinehackbällchen

Burrito, Blattkohl-Burritos mit

Hähnchenfleisch 64

Butternut-Kürbis-Püree 233

C

Caesar-Dressing 124

Carnitas 53

Cheeseburger-Fleischbällchen 279

Chicken-fried Steak mit cremiger
Blumenkohlsoße 244

Chicken Tikka Masala aus
dem Slow Cooker 192

Chili-Limetten-Krautsalat 61

Chipotle-Hähnchen-Tostadas
mit Ananas-Salsa 55

Chorizo

Paella mit Hähnchenfleisch
und Chorizo 167

Taquitos mit Hähnchen
und Kartoffeln 76

Coconut Aminos 12, 105

Grünes Curry-Huhn 93

Hackbratenfrikadellen
mit Kartoffelpüree und
grünen Bohnen 247

Hähnchen Hibachi-Art mit
magischer Senfsoße 109

Hähnchen „Szechuan-Art“
mit grünen Bohnen 97

Karotten-Ingwer-Salat mit
gebackenem Lachs 135

Koreanischer Blumenkohl-
Bratreis mit Kimchi 89

Kung Pao-Rosenkohl 94

Lachs- und Kale-Poke-Bowl 115

Mongolisches Pfannengericht
mit Rind 99

Nashville Hot Chicken mit
gedünstetem Blattkohl 238

Pad Thai aus Spaghettikürbis 87

Pak Choi-Suppe mit Ingwer
und Frühlingszwiebeln 150

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

Vietnamesischer

Reisnudelsalat mit würzigen

Schweinehackbällchen 127

Whole30 Sauer-Scharf-Suppe 145

Couscous, Ungefüllte

Weinblätter 177

Crab Cakes „Cajun-Art“

mit Remoulade 241

Cremige Tomatensuppe

mit Basilikum 153

Curry

Grünes Curry-Huhn 93

Lachs-Satay im Salat-Wrap 105

Mandelsosse 105

Rotes Curry mit Garnelen und
gebratenen Süßkartoffel-
Nudeln 102

Curry-Mayonnaise 201

Curry-Soße 210

D

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

E

Einfache, im Ofen gebackene
Broccolini 226
Einfache Jambalaya aus der
Pfanne mit Blumenkohlreis,
Hähnchenfleisch und
Bratwurst 260
Einfacher Waldorf-
Thunfisch-Salat 123
Einfache Salat-Wraps mit
Truthahn-Mett und Curry 204
Einfaches Brathähnchen 283
Enchiladas con Carne 67
Enchilada-Soße
Enchiladas con Carne 67
Erbsen
One-Pot-Gericht: Nudeln
mit Huhn 258
Paella mit Hähnchenfleisch
und Chorizo 167
„Erdnuss“-Vinaigrette 132

F

Fajitas, Hähnchen-Fajitas im
Blattsalatmantel 50
Fenchel-Rucola-Salat 198
Fetakäse
Hackbraten „griechische Art“ 173
Rosenkohlsalat an einer Honig-
Senf-Vinaigrette 131
Filet Mignon mit Blaubeeren
und Blumenkohlpuree 227
Fisch in Pergamentpapier 178
Fleischbällchen 18, 149
Perfekte italienische
Fleischbällchen in
Marinara-Soße 16

G

Garnelen
Garnelen in Zitronen-
Rosmarin-Jus 38
Garnelen-Pfanne mit Cajun-
Gewürzen aus dem Ofen 254
Rotes Curry mit Garnelen und
gebratenen Süßkartoffel-
Nudeln 102
Steak House Caesar-Salat 124
Garnelen in Zitronen-
Rosmarin-Jus 38
Garnelen-Pfanne mit Cajun-
Gewürzen aus dem Ofen 254
Gebackener Spaghettikürbis 288
Gedünsteter Baby-Pak-Choi 100
Gemüsecurry indische Art 207
Geschwärztes Cajun-Hähnchen aus
der Pfanne mit Ofen-Pommes 230
Getreidefreie Pizza-Häppchen 271
Ghee 11
Griechische Kartoffelsuppe mit
Lauch und Oregano 141
Griechischer Salat mit
Lammfleischbällchen 113
Griechisches Dressing 113
Griechische Zitronenkartoffeln
mit knusprig geratenen
Hähnchenschenkeln 165
Grundlagen
Blumenkohlreis 286
Einfaches Brathähnchen 283
Mayonnaise-Grundrezept 285
Grüne Bohnen mit Zitronen 250
Grüner Spargel mit
Zitronenaroma 203
Grünes Curry-Huhn 93

H

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

Hähnchen-Köfte

Im Ofen gebackene Hähnchen-
Köfte im Wrap 183
Hähnchen-piccata aus der Pfanne 19
Hähnchen-Shawarma aus
dem Backofen mit Zitronen-
Tahini-Dressing 187
Hähnchen „Szechuan-Art“
mit grünen Bohnen 97
Hähnchen-Taquitos mit
Sauerrahm 277
Hähnchen- und Würstchen-
Gumbo 147
Hamburger Helfer 269
Hamburger-Salat mit sahnigem
Jalapeño-Dressing 120
Heilbutt 33
Heilbutt vom Blech mit italienischer
Salsa Verde und grünem Spargel 33
Heilsame Hühnersuppe 142
Hühnchen-Saltimbocca-Röllchen 22
Hühnerfleisch
Blattkohl-Burritos mit
Hähnchenfleisch 63
Brathähnchen indische Art 212
Chicken Tikka Masala aus
dem Slow Cooker 192
Chipotle-Hähnchen-Tostadas
mit Ananas-Salsa 55
Die besten getreidefreien
Chicken-Nuggets 272
Einfache Jambalaya aus der
Pfanne mit Blumenkohlreis,
Hähnchenfleisch und
Bratwurst 260
Einfaches Brathähnchen 283
Geschwärztes Cajun-
Hähnchen aus der Pfanne
mit Ofen-Pommes 230
Griechische Zitronenkartoffeln
mit knusprig geratenen
Hähnchenschenkeln 165
Grünes Curry-Huhn 93
Hähnchen aus der Pfanne mit
Weißwein, Kräutern und
gebackenen Broccolini 224
Hähnchen-Fajitas im
Blattsalatmantel 50
Hähnchenfleisch mit
schwarzem Pfeffer 80
Hähnchen Hibachi-Art mit
magischer Senfsoße 109
Hähnchen-Piccata aus
der Pfanne 19

Hühnerfleisch...

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

I

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

J

- Jalapeño-Dressing 120
- Joghurtsoße mit Minze
und Koriander 174

K

- Kale
- Lachs- und Kale-Poke-Bowl 115
- Salat mit Kale und Minze an einer
„Erdnuss“-Vinaigrette 132

- Kammuscheln mit Walnüssen
und einem Püree aus
Butternut-Kürbis 233

Karotten

- Brathähnchen indische Art 212
- Karotten-Ingwer-Salat mit
gebackenem Lachs 135
- Mexikanische Kohlsuppe 159
- One-Pot-Gericht: Nudeln
mit Huhn 258
- Pak Choi-Suppe mit Ingwer
und Frühlingszwiebeln 150
- Schmorbraten mit Curry 210

Karotten-Ingwer-Dressing 135

Karotten-Ingwer-Salat mit gebackenem Lachs 135

Kartoffeln

- Garnelen-Pfanne mit Cajun-
Gewürzen aus dem Ofen 254
- Geschwärztes Cajun-
Hähnchen aus der Pfanne
mit Ofen-Pommes 232
- Griechische Kartoffelsuppe mit
Lauch und Oregano 141
- Griechische Zitronenkartoffeln
mit knusprig geratenen
Hähnchenschenkeln 165
- Hackbratenfrikadellen
mit Kartoffelpüree und
grünen Bohnen 248
- Lammkarree vom Blech
mit Kartoffelchen und
Minz-Chimichurri 219
- Schmorbraten mit Curry 210
- Solomillo al Whisky 180
- Taquitos mit Hähnchen
und Kartoffeln 76

Kartoffelpüree 248

Kichererbsen

- Gemüsecurry indische Art 207
- Minestra del Sedano
nach Mimi-Art 156

Kimchi, Koreanischer Blumenkohl- Bratreis mit Kimchi 89

Knusprige Carnitas aus dem Slow Cooker 53

Knusprige Okra-Pommes 197

Knuspriger Wolfsbarsch an einem Püree aus zarten Pastinaken 217

Köfte 183

Kokosmilch 11

Koreanischer Blumenkohl- Bratreis mit Kimchi 89

Krabbenfleisch, Crab Cakes „Cajun- Art“ mit Remoulade 243

Kreuzkümmel-Aioli 195

Kung Pao-Rosenkohl 94

Kürbis

- Gebackener Spaghettikürbis 288
- Kammuscheln mit Walnüssen
und einem Püree aus
Butternut-Kürbis 233
- Mit Rindercurry gefüllter
Eichelnkürbis 191
- Nudeln mit Kürbis-
Kokos-Curry 209
- Pad Thai aus Spaghettikürbis 87
- Spaghettikürbis-Boote mit
Brathähnchenfüllung 251
- Würstchen vom Blech mit Kürbis
und gerösteten Weintrauben 168

L

Lachs

- Karotten-Ingwer-Salat mit
gebackenem Lachs 135
- Lachs auf Mailänder Art mit
Zitronen-Basilikum-Pesto 29
- Lachs mit Sumach und einer
Joghurtsoße mit Minze
und Koriander 174
- Lachs-Satay im Salat-Wrap 105
- Lachs- und Kale-Poke-Bowl 115
- Lachs auf Mailänder Art mit
Zitronen-Basilikum-Pesto 29
- Lachs mit Sumach und einer
Joghurtsoße mit Minze
und Koriander 174
- Lachs-Satay im Salat-Wrap 105
- Lachs- und Kale-Poke-Bowl 115

Lammfleisch

- Griechischer Salat mit
Lammfleischbällchen 114
- Hackbraten „griechische Art“ 173
- Lammkarree vom Blech
mit Kartoffelchen und
Minz-Chimichurri 219
- Lammkoteletts mit Garam
Masala und einem Fenchel-
Rucola-Salat 198
- Schnelle Lamm-Bolognese 30
- Ungefüllte Weinblätter 177
- Lammkarree vom Blech mit
Kartoffelchen und Minz-
Chimichurri 219
- Lammkoteletts mit Garam
Masala und einem Fenchel-
Rucola-Salat 198
- Linguine mit Venusmuscheln,
Chilischoten und Salami 222
- Linguine Puttanesca 37

M

Magische Senfsoße 109
 Mandelmehl 11
 Mandelsoße 105
 Marinara-Soße 16
 Mayonnaise-Grundrezept 285
 Mediterraner Fisch en Papillôte 178
 Mexikanische Hähnchenpfanne mit Reis 72
 Mexikanische Kohlsuppe 159
 Miesmuscheln mit einer Brühe aus Fenchel und Safran 170
 Minestra del Sedano nach Mimi-Art 156
 Mini-King Ranch-Auflauf 263
 Minz-Chimichurri 219
 Mit Lasagne gefüllte Zucchini-Schiffchen 43
 Mit Rindercurry gefüllter Eichelkürbis 191
 Mohnsamen-Dressing 123
 Mongolisches Pfannengericht mit Rind 99
 Mozzarella
 Mit Lasagne gefüllte Zucchini-Schiffchen 43
 No-Parmigiana-Hähnchen (getreidefrei) 41
 Muffuletta-Salat 119
 Muscheln
 Kammuscheln mit Walnüssen und einem Püree aus Butternut-Kürbis 233
 Linguine mit Venusmuscheln, Chilischoten und Salami 222
 Miesmuscheln mit einer Brühe aus Fenchel und Safran 170

N

Nashville Hot Chicken mit gedünstetem Blattkohl 238
 No-Parmigiana-Hähnchen (getreidefrei) 41
 Nudeln
 Linguine mit Venusmuscheln, Chilischoten und Salami 222
 Linguine Puttanesca 37
 Minestra del Sedano nach Mimi-Art 156
 Nudeln mit Kürbis-Kokos-Curry 209
 One-Pot-Gericht: Hamburger Helfer 269

One-Pot-Gericht: Nudeln mit Huhn 258
 Orrechiette-Nudeln mit Bratwurstbrät, Broccolinie und gebackener roter Paprika 47
 Schnelle Lamm-Bolognese 30
 Strozzapreti-Pasta mit Spinat, Pilzen und gerösteten Pinienkernen 25
 Nudeln mit Kürbis-Kokos-Curry 209
 Nuoc Cham-Soße 127

O

Ofen-Pommes 232
 One-Pot-Gericht
 Hamburger Helfer 269
 Nudeln mit Huhn 258
 Orrechiette-Nudeln mit Bratwurstbrät, Broccolinie und gebackener roter Paprika 47

P

Pad Thai aus Spaghettikürbis 87
 Paella mit Hähnchenfleisch und Chorizo 167
 Pak-Choi
 Mongolisches Pfannengericht mit Rind 100
 Pak Choi-Suppe mit Ingwer und Frühlingszwiebeln 150
 Pak Choi-Suppe mit Ingwer und Frühlingszwiebeln 149
 Paleo-Chili-Pie 257
 Pancetta, Schnelle Lamm-Bolognese 30
 Paprika
 Brathähnchen indische Art 212
 Chicken Tikka Masala aus dem Slow Cooker 192
 Crab Cakes „Cajun-Art“ mit Remoulade 243
 Einfache Jambalaya aus der Pfanne mit Blumenkohlreis, Hähnchenfleisch und Bratwurst 260
 Garnelen-Pfanne mit Cajun-Gewürzen aus dem Ofen 254
 Grünes Curry-Huhn 93
 Hähnchen-Fajitas im Blattsalatmantel 50
 Hähnchen-Shawarma aus dem Backofen mit Zitronen-Tahini-Dressing 187

Hähnchen- und Würstchen-Gumbo 147
 Mexikanische Kohlsuppe 159
 Mini-King Ranch-Auflauf 263
 Muffuletta-Salat 119
 Orrechiette-Nudeln mit Bratwurstbrät, Broccolinie und gebackener roter Paprika 47
 Paella mit Hähnchenfleisch und Chorizo 167
 Rinderbrust aus dem Slow Cooker mit BBQ-Soße und leckerem Krautsalat 265
 Rindfleisch mit Thai-Basilikum 83
 Rotes Curry mit Garnelen und gebratenen Süßkartoffel-Nudeln 102
 Texanisches Chili mit Rinderbrust 160
 Thunfisch-Frikadellen mit Curry-mayo an grünem Spargel mit Zitronenaroma 201
 Truthahn-Taco-Auflauf aus der Pfanne 75
 Würziger Nördlicher Schnapper mit gebackenen Zucchini und Schwarzen Bohnen 71
 Passata, Tortilla-Suppe 138
 Pastinaken, Knuspriger Wolfsbarsch an einem Püree aus zarten Pastinaken 217
 Pazifische Scharbe, Mediterraner Fisch en Papillôte 178
 Perfekte italienische Fleischblättchen in Marinara-Soße 16
 Pesto
 Lachs auf Mailänder Art mit Zitronen-Basilikum-Pesto 29
 Zitronen-Basilikum-Pesto 29
 Pfeilwurzelmehl 11
 Pilze
 Hähnchen aus der Pfanne mit Weißwein, Kräutern und gebackenen Broccolinie 224
 Hähnchen Hibachi-Art mit magischer Senfsoße 109
 Hähnchen „Szechuan-Art“ mit grünen Bohnen 97
 Pak Choi-Suppe mit Ingwer und Frühlingszwiebeln 150
 Spaghettikürbis-Boote mit Brathähnchenfüllung 251

Pilze....

- Strozzapreti-Pasta mit Spinat, Pilzen und gerösteten Pinienkernen 25
- Tom Kha Gai-Suppe 155
- Whole30 Sauer-Scharf-Suppe 145

Pinienkerne, Strozzapreti-

- Pasta mit Spinat, Pilzen und gerösteten Pinienkernen 25

Pizzaboden 271

Poke, Lachs- und Kale-Poke-Bowl 115

Prosciutto, Hühchen-

- Saltimbocca-Röllchen 22

R

Reis

- Blattkohl-Burritos mit Hähnchenfleisch 63
- Bowl mit geschwärztem Thunfisch, Chili-Limetten Krautsalat und Reis mit Koriander und Limette 61
- Chicken Tikka Masala aus dem Slow Cooker 192
- Einfache Jambalaya aus der Pfanne mit Blumenkohlreis, Hähnchenfleisch und Bratwurst 260
- Gemüsecurry indische Art 207
- Grünes Curry-Huhn 93
- Hähnchenfleisch mit schwarzem Pfeffer 80
- Hähnchen- und Würstchen-Gumbo 147
- Koreanischer Blumenkohl-Bratreis mit Kimchi 89
- Koriander-Limetten-Reis 61
- Kung Pao-Rosenkohl 94
- Lachs- und Kale-Poke-Bowl 116
- Mexikanische Hähnchenpfanne mit Reis 72
- Miesmuscheln mit einer Brühe aus Fenchel und Safran 170
- Mongolisches Pfannengericht mit Rind 99
- Paella mit Hähnchenfleisch und Chorizo 167
- Rindfleisch mit Thai-Basilikum 83
- Remoulade, Crab Cakes „Cajun-Art“ mit Remoulade 241
- Ricotta, Mit Lasagne gefüllte Zucchini-Schiffchen 43
- Rinderbrust aus dem Slow Cooker mit BBQ-Soße und leckerem Krautsalat 265

Rindfleisch

- Cheeseburger-Fleischnäpfchen 279
- Chicken-fried Steak mit cremiger Blumenkohlsoße 244
- Enchiladas con Carne 67
- Filet Mignon mit Blaubeeren und Blumenkohlpuée 227
- Hackbratenfrikadellen mit Kartoffelpüree und grünen Bohnen 247
- Hackbraten „griechische Art“ 173
- Hamburger-Salat mit sahnigem Jalapeño-Dressing 120
- Mexikanische Kohlsuppe 159
- Mit Rindercurry gefüllter Eichelkürbis 191
- Mongolisches Pfannengericht mit Rind 99
- One-Pot-Gericht: Hamburger Helfer 269
- Paleo-Chili-Pie 257
- Perfekte italienische Fleischbällchen in Marinara-Soße 18
- Rinderbrust aus dem Slow Cooker mit BBQ-Soße und leckerem Krautsalat 265
- Rindfleisch mit Thai-Basilikum 83
- Schmorbraten mit Curry 210
- Steak House Caesar-Salat 124
- Texanisches Chili mit Rinderbrust 160

Rindfleisch mit Thai-Basilikum 83

Rosenkohl

- Kung Pao-Rosenkohl 94
- Rosenkohlsalat an einer Honig-Senf-Vinaigrette 131

Rosenkohlsalat an einer Honig-Senf-Vinaigrette 131

Rosmarin, Garnelen in Zitronen-Rosmarin-Jus 38

Rotes Curry mit Garnelen und gebratenen Süßkartoffel-Nudeln 102

Rucola

- Fenchel-Rucola-Salat 198
- Griechischer Salat mit Lammfleischbällchen 113
- Rosenkohlsalat an einer Honig-Senf-Vinaigrette 131

S

Salami

- Linguine mit Venusmuscheln, Chilischoten und Salami 222

Muffuletta-Salat 119

Salate

- Chili-Limetten-Krautsalat 61
- Einfacher Waldorf-Thunfisch-Salat 123
- Fenchel-Rucola-Salat 198
- Hamburger-Salat mit sahnigem Jalapeño-Dressing 120
- Karotten-Ingwer-Salat mit gebackenem Lachs 135
- Muffuletta-Salat 119
- Rosenkohlsalat an einer Honig-Senf-Vinaigrette 131
- Salat mit Kale und Minze an einer „Erdnuss“-Vinaigrette 132
- Schneller Krautsalat 266
- Steak House Caesar-Salat 124
- Vietnamesischer Reismudelsalat mit würzigen Schweinehackbällchen 127

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

„Salsa Verde“, Heilbutt vom Blech mit italienischer Salsa Verde und grünem Spargel 33

Saltimbocca, Hühchen-Saltimbocca-Röllchen 22

Sandwiches. *Siehe* Muffuletta-Salat Sardellen

- Einfacher Waldorf-Thunfisch-Salat 124
- Heilbutt vom Blech mit italienischer Salsa Verde und grünem Spargel 33
- Linguine Puttanesca 37

Sauer-Scharf-Suppe (Pekingsuppe) 145

Schmorbraten mit Curry 210

Schnapper

- Würziger Nördlicher Schnapper mit gebackenen Zucchini und Schwarzen Bohnen 71

Schnelle Lamm-Bolognese 30

Schneller Krautsalat 266

Schwarze-Pfeffer-Soße

- Hähnchenfleisch mit schwarzem Pfeffer 80

Schweinefilets mit Knoblauch und Whisky nach Sevilla-Art 180

Schweinefleisch

- Einfache Jambalaya aus der Pfanne mit Blumenkohlreis, Hähnchenfleisch und Bratwurst 260
- Garnelen-Pfanne mit Cajun-Gewürzen aus dem Ofen 254

- Knusprige Carnitas aus dem Slow Cooker 53
- Orechchiette-Nudeln mit Bratwurstbrät, Broccolinie und gebackener roter Paprika 47
- Paleo-Chili-Pie 257
- Schnelle Lamm-Bolognese 30
- Solomillo al Whisky 180
- Taquitos mit Hähnchen und Kartoffeln 76
- Vietnamesischer Reissnudelsalat mit würzigen Schweinehackbällchen 127
- Würstchen vom Blech mit Kürbis und gerösteten Weintrauben 168
- Sellerie**
- Einfache Jambalaya aus der Pfanne mit Blumenkohlreis, Hähnchenfleisch und Bratwurst 260
- Minestra del Sedano nach Mimi-Art 156
- Muffuletta-Salat 119
- One-Pot-Gericht: Nudeln mit Huhn 258
- Senfsoße, magische 109**
- Slow Cooker**
- Chicken Tikka Masala aus dem Slow Cooker 192
- Knusprige Carnitas aus dem Slow Cooker 53
- Slow-Cooker-Methode 162**
- Solomillo al Whisky 180**
- Soßen**
- Blaubeersauce 227
- Blumenkohlsoße, cremige 244
- Curry-Soße 210
- Enchilada-Soße 67
- Joghurtsauce mit Minze und Koriander 174
- Mandelsauce 105
- Marinara-Soße 16
- Nuoc Cham-Soße 127
- Pad Thai-Soße 87
- Schwarze-Pfeffer-Soße 80
- Senfsoße, magische 109
- Whole30-BBQ-Soße 265
- Spaghettikürbis-Boote mit Brathähnchenfüllung 251**
- Spargel**
- Grüner Spargel mit Zitronenaroma 203
- Heilbutt vom Blech mit italienischer Salsa Verde und grünem Spargel 33
- Hühchen-Saltimbocca-Röllchen 22
- Thunfisch-Frikadellen mit Curry-mayo an grünem Spargel mit Zitronenaroma 201
- Spinat**
- Hähnchen-Taquitos mit Sauerrahm 277
- Mit Lasagne gefüllte Zucchini-Schiffchen 43
- Strozzapreti-Pasta mit Spinat, Pilzen und gerösteten Pinienkernen 25
- Steak House Caesar-Salat 124**
- Street-Tacos mit Steak 58**
- Strozzapreti-Pasta mit Spinat, Pilzen und gerösteten Pinienkernen 25**
- Sumach, Lachs mit Sumach und einer Joghurtsauce mit Minze und Koriander 174**
- Suppen**
- Cremige Tomatensuppe mit Basilikum 153
- Griechische Kartoffelsuppe mit Lauch und Oregano 141
- Hähnchen- und Würstchen-Gumbo 147
- Heilsame Hühnersuppe 142
- Mexikanische Kohlsuppe 159
- Minestra del Sedano nach Mimi-Art 156
- Pak Choi-Suppe mit Ingwer und Frühlingszwiebeln 149
- Texanisches Chili mit Rinderbrust 160
- Tom Kha Gai-Suppe 155
- Tortilla-Suppe 138
- Whole30 Sauer-Scharf-Suppe 145
- Süßkartoffeln**
- Gemüsecurry indische Art 207
- Rotes Curry mit Garnelen und gebratenen Süßkartoffel-Nudeln 102
- „Szechuan-Art“, Hähnchen mit grünen Bohnen 97
- T**
- Tahini, Hähnchen Hibachi-Art mit magischer Senfsoße 109
- Tandoori-Hähnchenburger mit Kreuzkümmel-Aioli und knusprigen Okra-Pommes 195
- Tapiokastärke 11**
- Taquitos**
- Hähnchen-Taquitos mit Sauerrahm 277
- Taquitos mit Hähnchen und Kartoffeln 76
- Taquitos mit Hähnchen und Kartoffeln 76**
- Texanisches Chili mit Rinderbrust 160**
- Thunfisch**
- Bowl mit geschwärztem Thunfisch, Chili-Limetten Krautsalat und Reis mit Koriander und Limette 61
- Lachs- und Kale-Poke-Bowl 115
- Thunfisch-Frikadellen mit Curry-mayo an grünem Spargel mit Zitronenaroma 201
- Thunfisch-Frikadellen 201**
- Thunfisch-Frikadellen mit Curry-mayo an grünem Spargel mit Zitronenaroma 201**
- Tomaten**
- Cremige Tomatensuppe mit Basilikum 153
- Gemüsecurry indische Art 207
- Griechischer Salat mit Lammfleischbällchen 113
- Karotten-Ingwer-Salat mit gebackenem Lachs 136
- Mediterraner Fisch en Papillote 178
- Mexikanische Kohlsuppe 159
- Minestra del Sedano nach Mimi-Art 156
- Schmorbraten mit Curry 210
- Texanisches Chili mit Rinderbrust 160
- Tom Kha Gai-Suppe 155**
- Tortillas**
- Enchiladas con Carne 67
- Hähnchen-Taquitos mit Sauerrahm 277
- Street-Tacos mit Steak 58
- Taquitos mit Hähnchen und Kartoffeln 76
- Tortilla-Suppe 138**
- Tostadas, Chipotle-Hähnchen-Tostadas mit Ananas-Salsa 55**
- Truthahnfleisch**
- Einfache Salat-Wraps mit Truthahn-Mett und Curry 204
- Mit Lasagne gefüllte Zucchini-Schiffchen 43
- Truthahn-Taco-Auflauf aus der Pfanne 75
- Truthahn-Taco-Auflauf aus der Pfanne 75**

U

Ungefüllte Weinblätter 177

V

Vietnamesischer
Reisnudelsalat mit würzigen
Schweinehackbällchen 127
Vorratshaltung 12

W

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

Z

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



INHALT

Vorwort 1

Einleitung 5

Vorratshaltung 11

Nähren – nicht bestrafen. 13

MAM(I)BO ITALIANO • **15**

TACOS UND MEHR • **49**

BESSER ALS DER BRINGDIENST • **79**

SÄTTIGENDE SALATE • **111**

SUPPEN FÜR DIE SEELE • **137**

EIN HAUCH VON MITTELMEER • **163**

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

ABENDESSEN FÜR ROMANTIKER • **215**

SÜDSTAATEN-LECKERBISSEN • **237**

GESUNDE KINDERKÜCHE • **267**

GRUNDLAGEN • **281**

Danksagung 292

Stichwortverzeichnis 296

REZEPTE

MAM(I)BO ITALIANO • 15

Perfekte italienische Fleischbällchen in Marinara-Soße 16

Hähnchen-Piccata aus der Pfanne 19

Hühnchen-Saltimbocca-Röllchen 22

Strozzapreti-Pasta mit Spinat, Pilzen und gerösteten Pinienkernen 25

Lachs auf Mailänder Art mit Zitronen-Basilikum-Pesto 29

Schnelle Lamm-Bolognese 30

Heilbutt vom Blech mit italienischer Salsa Verde und grünem Spargel 33

Linguine Puttanesca 37

Garnelen in Zitronen-Rosmarin-Jus 38

No-Parmigiana-Hähnchen (getreidefrei) 41

Mit Lasagne gefüllte Zucchini-Schiffchen 43

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



22



Seite 97



55



Seite 69

TACOS UND MEHR • 49

- Hähnchen-Fajitas im Blattsalatmantel 50
 Knusprige Carnitas aus dem Slow Cooker 53
 Chipotle-Hähnchen-Tostadas mit Ananas-Salsa 55
 Street-Tacos mit Steak 58
 Bowl mit geschwärztem Thunfisch, Chili-Limetten-Krautsalat und Koriander-Limetten-Reis 61
 Blattkohl-Burritos mit Hähnchenfleisch 63
 Enchiladas con Carne 67
 Würziger Nördlicher Schnapper mit gebackenen Zucchini und schwarzen Bohnen 69
 Mexikanische Hähnchenpfanne mit Reis 72
 Truthahn-Taco-Auflauf aus der Pfanne 75
 Taquitos mit Hähnchen und Kartoffeln 76

BESSER ALS DER BRINGDIENST • 79

- Hähnchenfleisch mit schwarzem Pfeffer 80
 Rindfleisch mit Thai-Basilikum 83
 Pad Thai aus Spaghettikürbis 87
 Koreanischer Blumenkohl-Bratreis mit Kimchi 89
 Grünes Curry-Huhn 93
 Kung Pao-Rosenkohl 94
 Hähnchen „Szechuan-Art“ mit grünen Bohnen 97
 Mongolisches Pfannengericht mit Rind 99
 Rotes Curry mit Garnelen und gebratenen Süßkartoffel-Nudeln 102
 Lachs-Satay im Salat-Wrap 105
 Hähnchen Hibachi-Art mit magischer Senfsoße 109

SÄTTIGENDE SALATE • 111

- Griechischer Salat mit Lammfleischbällchen 113
 Lachs- und Kale-Poke-Bowl 115
 Muffuletta-Salat 119
 Hamburger-Salat mit sahnigem Jalapeño-Dressing 120
 Einfacher Waldorf-Thunfisch-Salat 123
 Steak House Caesar-Salat 124
 Bun Cha 127
 Rosenkohlsalat an einer Honig-Senf-Vinaigrette 131
 Salat mit Kale und Minze an einer „Erdnuss“-Vinaigrette 132
 Karotten-Ingwer-Salat mit gebackenem Lachs 135

SUPPEN FÜR DIE SEELE • 137

- Tortilla-Suppe (ohne Tortillas, dafür sehr, sehr cremig) 138
 Griechische Kartoffelsuppe mit Lauch und Oregano 141
 Heilsame Hühnersuppe 142
 Sauer-Scharf-Suppe (Pekingsuppe) 145
 Hähnchen- und Würstchen-Gumbo 147
 Pak Choi-Suppe mit Ingwer und Frühlingszwiebeln 149
 Cremige Tomatensuppe mit Basilikum 153
 Tom Kha Gai-Suppe 155
 Minestra del Sedano nach Mimi-Art 156
 Mexikanische Kohlsuppe 159
 Texanisches Chili mit Rinderbrust 160

REZEPTE

EIN HAUCH VON MITTELMEER • 163

*Griechische Zitronenkartoffeln mit knusprig
geratenen Hähnchenschenkeln* 165

Paella mit Hähnchenfleisch und Chorizo 167

*Würstchen vom Blech mit Kürbis und
gerösteten Weintrauben* 168

*Miesmuscheln mit einer Brühe
aus Fenchel und Safran* 170

Hackbraten „griechische Art“ 173

*Lachs mit Sumach und einer Joghurtsoße
mit Minze und Koriander* 174

Ungefüllte Weinblätter (One-Pot-Gericht) 177

Mediterraner Fisch en Papillôte 178

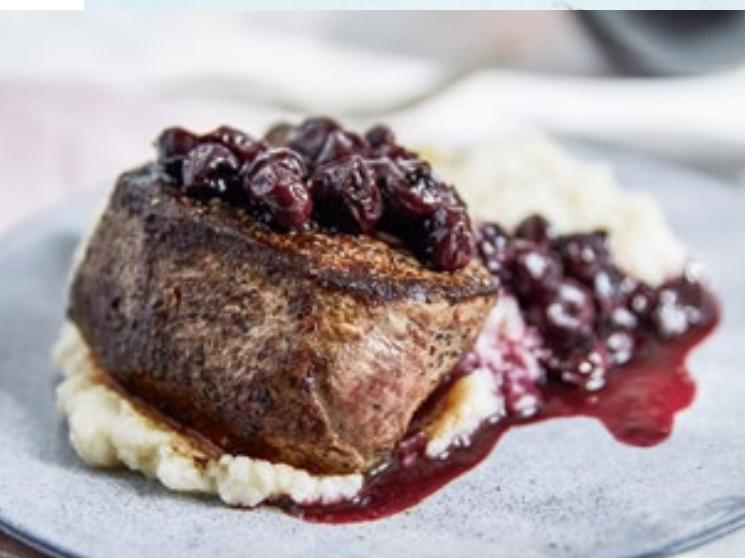
Solomillo al Whisky 180

*Im Ofen gebackene Hähnchen-
Köfte im Wrap* 183

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



168



227



Seite 177



Seite 192

Seite 233





CURRYS UND DIE WELT DER GEWÜRZE • 189

- Mit Rindercurry gefüllter Eichelkürbis* 191
- Chicken Tikka Masala aus dem Slow Cooker* 192
- Tandoori-Hähnchenburger mit Kreuzkümmel-Aioli und knusprigen Okra-Pommes* 195
- Lammkoteletts mit Garam Masala und einem Fenchel-Rucola-Salat* 198
- Thunfisch-Frikadellen mit Curry-mayo an grünem Spargel mit Zitronenaroma* 201
- Einfache Salat-wraps mit Truthahn-Mett und Curry* 204
- Gemüsecurry indische Art* 207
- Nudeln mit Kürbis-Kokos-Curry (One-Pot-Gericht)* 209
- Schmorbraten mit Curry* 210
- Brathähnchen indische Art* 212

ABENDESSEN FÜR ROMANTIKER • 215

- Knuspriger Wolfsbarsch an einem Püree aus zarten Pastinaken* 217
- Lammkarree vom Blech mit Kartoffelchen und Minz-Chimichurri* 219
- Linguine mit Venusmuscheln, ChiliSchoten und Salami* 222
- Hähnchen aus der Pfanne mit Weisswein, Kräutern und gebackenen Broccolini* 224
- Filet Mignon mit Blaubeeren und Blumenkohl-püree* 227
- Geschwärztes Cajun-Hähnchen aus der Pfanne mit Ofen-Pommes* 230
- Kammuscheln mit Walnüssen und einem Püree aus Butternut-Kürbis* 233

SÜDSTAATEN-LECKERBISSEN • 237

- Nashville Hot Chicken (oder eben die gesündere Version davon) mit gedünstetem Blattkohl* 238
- Crab Cakes „Cajun-Art“ mit Remoulade* 241
- Chicken-fried Steak mit cremiger Blumenkohlsoße* 244
- Hackbratenfrikadellen mit Kartoffelpüree und grünen Bohnen* 247
- Spaghettikürbis-Boote mit Brathähnchenfüllung* 251
- Garnelen-Pfanne mit Cajun-Gewürzen aus dem Ofen* 254
- Paleo-Chili-Pie* 257
- One-Pot-Gericht: Nudeln mit Huhn* 258
- Einfache Jambalaya aus der Pfanne mit Blumenkohlreis, Hähnchenfleisch und Bratwurst* 260
- Mini-King Ranch-Auflauf* 263
- Rinderbrust aus dem Slow Cooker mit BBQ-Soße und leckerem Krautsalat (Cole Slaw)* 265

GESUNDE KINDERKÜCHE • 267

- One-Pot-Gericht: Hamburger Helfer* 269
- Getreidefreie Pizza-Häppchen* 271
- Die bestengetreidefreien Chicken-Nuggets* 272
- Hähnchen-Taquitos mit Sauerrahm* 277
- Cheeseburger-Fleischbällchen* 279

GRUNDLAGEN • 281

- Einfaches Brathähnchen* 283
- Mayonnaise-Grundrezept* 285
- Blumenkohlreis* 286
- Gebackener Spaghettikürbis* 288

Seite 241

Seite 277

Seite 286

Anmerkung des Verlags zur deutschsprachigen Ausgabe:

Whole30 – ein Ernährungskonzept für Körper und Seele

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

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

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

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





EINLEITUNG

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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



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

NÄHREN – NICHT BESTRAFEN.

Mein Geheimnis für das richtige Gleichgewicht

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

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

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

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

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

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

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

HÄHNCHEN-PICCATA AUS DER PFANNE

FÜR 4 PERSONEN



→ GLUTENFREI

→ LAKTOSEFREI

→ PALEO

→ GETREIDEFREI

Zubereitungszeit: 40 MINUTEN

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

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

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

Erhitzen Sie das Öl bei mittlerer bis hoher Hitze in einer großen Pfanne. Geben Sie die erste Portion Schnitzel jetzt vorsichtig in die
{ FORTSETZUNG AUF SEITE 21 }

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



from
MY KITCHEN
to YOURS

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



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

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

FÜR 4 PERSONEN



→ GLUTENFREI

→ LAKTOSEFREI (wenn abgeändert)

→ PALEO (wenn abgeändert)

→ WHOLE30 (wenn abgeändert)

→ GETREIDEFREI (wenn abgeändert)

Zubereitungszeit: 45 MINUTEN

SCHNELLE LAMM-BOLOGNESE

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

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

110 g fein gewiegte Zwiebel (½ einer
mittelgroßen Zwiebel)

3 Knoblauchzehen, fein gehackt

¼ TL Chiliflocken

700 g Hackfleisch vom Lamm

½ TL Salz (koscher)

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

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

2 Lorbeerblätter

1 TL Thymian, getrocknet

840 ml fertige Marinara-
Soße aus dem Glas

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

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

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

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

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

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

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

{ FORTSETZUNG AUF SEITE 32 }

HEILBUTT VOM BLECH

mit ITALIENISCHER

SALSA VERDE *und*

GRÜNEM SPARGEL

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

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

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

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

{ FORTSETZUNG AUF SEITE 35 }

FÜR 4 PERSONEN

→ GLUTENFREI

→ LAKTOSEFREI

→ PALEO

→ WHOLE30

→ GETREIDEFREI

Zubereitungszeit: 30 MINUTEN



FÜR DIE ITALIENISCHE „SALSA VERDE“

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

FÜR DEN HEILBUTT

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

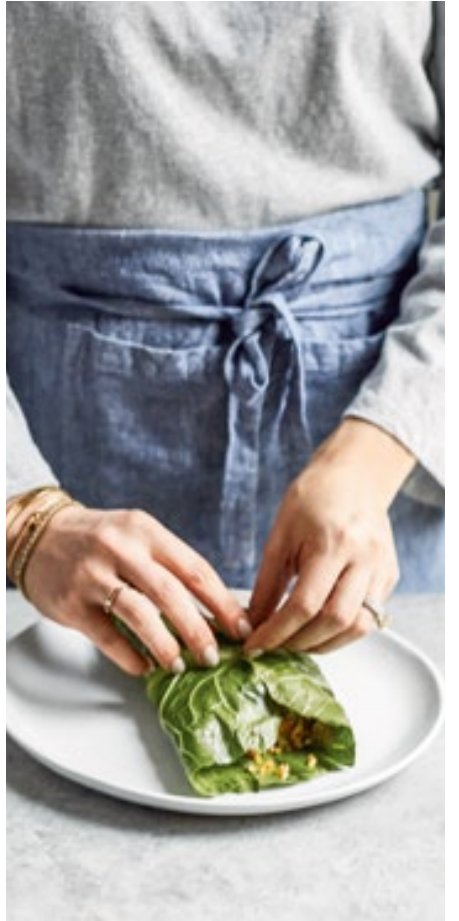


Heilbuttfilets auf das Backblech legen. Filets mit den verbleibenden beiden EL Olivenöl beträufeln und mit $\frac{1}{2}$ TL Salz und $\frac{1}{4}$ TL Pfeffer würzen. Backblech wieder in den Ofen schieben und backen, bis sich der Heilbutt mit einer Gabel leicht teilen lässt und der Spargel schön durchgebraten ist. Das dauert ca. 12 bis 14 Minuten. Noch heiß servieren, dabei die Salsa Verde über den Fisch träufeln und mit Zitronenspalten anrichten.



from
MY KITCHEN
to YOURS

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



FÜR 4 PERSONEN

→ GLUTENFREI

→ LAKTOSEFREI

→ PALEO

→ WHOLE30

→ GETREIDEFREI

Zubereitungszeit: 30 MINUTEN



ROTES CURRY MIT GARNELEN *und* GEBRATENEN SÜSSKARTOFFEL-NUDELN

- 1 Pfund Riesengarnelen, geschält,
Darm entfernt, ohne Schwanz
- 1 TL Salz (koscher)
- ½ TL schwarzer Pfeffer,
frisch gemahlen
- 4 EL Avocadoöl
- 500 g kleine Brokkoliröschen
(1 kleiner Kopf)
- 150 g rote Paprika, fein gewürfelt
(1 mittelgroße)
- 1 Pfund Süßkartoffeln, mit dem
Spiralschneider zu „Nudeln“
geschnitten (1 große)
- 2 EL rote Curry-Paste
- 1 Dose (370 g) ungesüßte,
vollfette Kokosmilch
- 1 TL Fischsoße
- 2 EL frische Korianderblätter

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

Die Garnelen mit Salz und Pfeffer würzen.

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

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

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

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

{ FORTSETZUNG AUF SEITE 104 }



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



STICHWORT- VERZEICHNIS

A

Air Fryer-Methode 274

Ananas-Salsa 55

Avocado

Chipotle-Hähnchen-Tostadas
mit Ananas-Salsa 56

Knusprige Carnitas aus
dem Slow Cooker 54

Lachs- und Kale-Poke-Bowl 116

Mexikanische Hähnchenpfanne
mit Reis 72

Tortilla-Suppe 138

B

Basilikum

Rindfleisch mit Thai-Basilikum 83

Blattkohl 240

Blattkohl-Burritos mit
Hähnchenfleisch 63

Nashville Hot Chicken mit
gedünstetem Blattkohl 238

Blattkohl-Burritos mit

Hähnchenfleisch 63

Blaubeersofße 227

Blumenkohl

Blumenkohlreis 286

Brathähnchen indische Art 212

Chicken-fried Steak mit cremiger
Blumenkohlsoße 244

Filet Mignon mit Blaubeeren
und Blumenkohlpüree 227

Gemüsecurry indische Art 207

Blumenkohlreis 286

Blumenkohlsoße, cremige 244

Bohnen

Hackbratenfrikadellen
mit Kartoffelpüree und
grünen Bohnen 250

Hähnchen „Szechuan-Art“
mit grünen Bohnen 97

Mediterraner Fisch en Papillôte 178

Würziger Nördlicher Schnapper
mit gebackenen Zucchini und
Schwarzen Bohnen 69

Bolognese, Schnelle Lamm-
Bolognese 30

Bowl

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

Lachs- und Kale-Poke-Bowl 116

Brathähnchen indische Art 212

Broccolini

Einfache, im Ofen gebackene
Broccolini 226

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

Brokkoli

Gemüsecurry indische Art 207

Grünes Curry-Huhn 93

Rotes Curry mit Garnelen und
gebratenen Süßkartoffel-
Nudeln 102

Bun Cha. *Siehe* Vietnamesischer

Reisnudelsalat mit würzigen

Schweinehackbällchen

Burrito, Blattkohl-Burritos mit

Hähnchenfleisch 64

Butternut-Kürbis-Püree 233

C

Caesar-Dressing 124

Carnitas 53

Cheeseburger-Fleischbällchen 279

Chicken-fried Steak mit cremiger
Blumenkohlsoße 244

Chicken Tikka Masala aus
dem Slow Cooker 192

Chili-Limetten-Krautsalat 61

Chipotle-Hähnchen-Tostadas
mit Ananas-Salsa 55

Chorizo

Paella mit Hähnchenfleisch
und Chorizo 167

Taquitos mit Hähnchen
und Kartoffeln 76

Coconut Aminos 12, 105

Grünes Curry-Huhn 93

Hackbratenfrikadellen
mit Kartoffelpüree und
grünen Bohnen 247

Hähnchen Hibachi-Art mit
magischer Senfsoße 109

Hähnchen „Szechuan-Art“
mit grünen Bohnen 97

Karotten-Ingwer-Salat mit
gebackenem Lachs 135

Koreanischer Blumenkohl-
Bratreis mit Kimchi 89

Kung Pao-Rosenkohl 94

Lachs- und Kale-Poke-Bowl 115

Mongolisches Pfannengericht
mit Rind 99

Nashville Hot Chicken mit
gedünstetem Blattkohl 238

Pad Thai aus Spaghettikürbis 87

Pak Choi-Suppe mit Ingwer
und Frühlingszwiebeln 150

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

Vietnamesischer

Reisnudelsalat mit würzigen

Schweinehackbällchen 127

Whole30 Sauer-Scharf-Suppe 145

Couscous, Ungefüllte

Weinblätter 177

Crab Cakes „Cajun-Art“

mit Remoulade 241

Cremige Tomatensuppe

mit Basilikum 153

Curry

Grünes Curry-Huhn 93

Lachs-Satay im Salat-Wrap 105

Mandelsöfße 105

Rotes Curry mit Garnelen und
gebratenen Süßkartoffel-
Nudeln 102

Curry-Mayonnaise 201

Curry-Soße 210

D

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

E

Einfache, im Ofen gebackene
Broccolini 226
Einfache Jambalaya aus der
Pfanne mit Blumenkohlreis,
Hähnchenfleisch und
Bratwurst 260
Einfacher Waldorf-
Thunfisch-Salat 123
Einfache Salat-Wraps mit
Truthahn-Mett und Curry 204
Einfaches Brathähnchen 283
Enchiladas con Carne 67
Enchilada-Soße
Enchiladas con Carne 67
Erbsen
One-Pot-Gericht: Nudeln
mit Huhn 258
Paella mit Hähnchenfleisch
und Chorizo 167
„Erdnuss“-Vinaigrette 132

F

Fajitas, Hähnchen-Fajitas im
Blattsalatmantel 50
Fenchel-Rucola-Salat 198
Fetakäse
Hackbraten „griechische Art“ 173
Rosenkohlsalat an einer Honig-
Senf-Vinaigrette 131
Filet Mignon mit Blaubeeren
und Blumenkohlpuée 227
Fisch in Pergamentpapier 178
Fleischbällchen 18, 149
Perfekte italienische
Fleischbällchen in
Marinara-Soße 16

G

Garnelen
Garnelen in Zitronen-
Rosmarin-Jus 38
Garnelen-Pfanne mit Cajun-
Gewürzen aus dem Ofen 254
Rotes Curry mit Garnelen und
gebratenen Süßkartoffel-
Nudeln 102
Steak House Caesar-Salat 124
Garnelen in Zitronen-
Rosmarin-Jus 38
Garnelen-Pfanne mit Cajun-
Gewürzen aus dem Ofen 254
Gebackener Spaghettikürbis 288
Gedünsteter Baby-Pak-Choi 100
Gemüsecurry indische Art 207
Geschwärztes Cajun-Hähnchen aus
der Pfanne mit Ofen-Pommes 230
Getreidefreie Pizza-Häppchen 271
Ghee 11
Griechische Kartoffelsuppe mit
Lauch und Oregano 141
Griechischer Salat mit
Lammfleischbällchen 113
Griechisches Dressing 113
Griechische Zitronenkartoffeln
mit knusprig geratenen
Hähnchenschenkeln 165
Grundlagen
Blumenkohlreis 286
Einfaches Brathähnchen 283
Mayonnaise-Grundrezept 285
Grüne Bohnen mit Zitronen 250
Grüner Spargel mit
Zitronenaroma 203
Grünes Curry-Huhn 93

H

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

Hähnchen-Köfte

Im Ofen gebackene Hähnchen-
Köfte im Wrap 183
Hähnchen-piccata aus der Pfanne 19
Hähnchen-Shawarma aus
dem Backofen mit Zitronen-
Tahini-Dressing 187
Hähnchen „Szechuan-Art“
mit grünen Bohnen 97
Hähnchen-Taquitos mit
Sauerrahm 277
Hähnchen- und Würstchen-
Gumbo 147
Hamburger Helfer 269
Hamburger-Salat mit sahnigem
Jalapeño-Dressing 120
Heilbutt 33
Heilbutt vom Blech mit italienischer
Salsa Verde und grünem Spargel 33
Heilsame Hühnersuppe 142
Hühnchen-Saltimbocca-Röllchen 22
Hühnerfleisch
Blattkohl-Burritos mit
Hähnchenfleisch 63
Brathähnchen indische Art 212
Chicken Tikka Masala aus
dem Slow Cooker 192
Chipotle-Hähnchen-Tostadas
mit Ananas-Salsa 55
Die besten getreidefreien
Chicken-Nuggets 272
Einfache Jambalaya aus der
Pfanne mit Blumenkohlreis,
Hähnchenfleisch und
Bratwurst 260
Einfaches Brathähnchen 283
Geschwärztes Cajun-
Hähnchen aus der Pfanne
mit Ofen-Pommes 230
Griechische Zitronenkartoffeln
mit knusprig geratenen
Hähnchenschenkeln 165
Grünes Curry-Huhn 93
Hähnchen aus der Pfanne mit
Weißwein, Kräutern und
gebackenen Broccolini 224
Hähnchen-Fajitas im
Blattsalatmantel 50
Hähnchenfleisch mit
schwarzem Pfeffer 80
Hähnchen Hibachi-Art mit
magischer Senfsoße 109
Hähnchen-Piccata aus
der Pfanne 19

Hühnerfleisch...

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

I

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

J

- Jalapeño-Dressing 120
- Joghurtsoße mit Minze
und Koriander 174

K

- Kale
- Lachs- und Kale-Poke-Bowl 115
- Salat mit Kale und Minze an einer
„Erdnuss“-Vinaigrette 132

- Kammuscheln mit Walnüssen
und einem Püree aus
Butternut-Kürbis 233

Karotten

- Brathähnchen indische Art 212
- Karotten-Ingwer-Salat mit
gebackenem Lachs 135
- Mexikanische Kohlsuppe 159
- One-Pot-Gericht: Nudeln
mit Huhn 258
- Pak Choi-Suppe mit Ingwer
und Frühlingszwiebeln 150
- Schmorbraten mit Curry 210

Karotten-Ingwer-Dressing 135

Karotten-Ingwer-Salat mit gebackenem Lachs 135

Kartoffeln

- Garnelen-Pfanne mit Cajun-
Gewürzen aus dem Ofen 254
- Geschwärztes Cajun-
Hähnchen aus der Pfanne
mit Ofen-Pommes 232
- Griechische Kartoffelsuppe mit
Lauch und Oregano 141
- Griechische Zitronenkartoffeln
mit knusprig geratenen
Hähnchenschenkeln 165
- Hackbratenfrikadellen
mit Kartoffelpüree und
grünen Bohnen 248
- Lammkarree vom Blech
mit Kartoffelchen und
Minz-Chimichurri 219
- Schmorbraten mit Curry 210
- Solomillo al Whisky 180
- Taquitos mit Hähnchen
und Kartoffeln 76

Kartoffelpüree 248

Kichererbsen

- Gemüsecurry indische Art 207
- Minestra del Sedano
nach Mimi-Art 156

Kimchi, Koreanischer Blumenkohl- Bratreis mit Kimchi 89

Knusprige Carnitas aus dem Slow Cooker 53

Knusprige Okra-Pommes 197

Knuspriger Wolfsbarsch an einem Püree aus zarten Pastinaken 217

Köfte 183

Kokosmilch 11

Koreanischer Blumenkohl- Bratreis mit Kimchi 89

Krabbenfleisch, Crab Cakes „Cajun- Art“ mit Remoulade 243

Kreuzkümmel-Aioli 195

Kung Pao-Rosenkohl 94

Kürbis

- Gebackener Spaghettikürbis 288
- Kammuscheln mit Walnüssen
und einem Püree aus
Butternut-Kürbis 233
- Mit Rindercurry gefüllter
Eichelnkürbis 191
- Nudeln mit Kürbis-
Kokos-Curry 209
- Pad Thai aus Spaghettikürbis 87
- Spaghettikürbis-Boote mit
Brathähnchenfüllung 251
- Würstchen vom Blech mit Kürbis
und gerösteten Weintrauben 168

L

Lachs

- Karotten-Ingwer-Salat mit
gebackenem Lachs 135
- Lachs auf Mailänder Art mit
Zitronen-Basilikum-Pesto 29
- Lachs mit Sumach und einer
Joghurtsoße mit Minze
und Koriander 174
- Lachs-Satay im Salat-Wrap 105
- Lachs- und Kale-Poke-Bowl 115
- Lachs auf Mailänder Art mit
Zitronen-Basilikum-Pesto 29
- Lachs mit Sumach und einer
Joghurtsoße mit Minze
und Koriander 174
- Lachs-Satay im Salat-Wrap 105
- Lachs- und Kale-Poke-Bowl 115

Lammfleisch

- Griechischer Salat mit
Lammfleischbällchen 114
- Hackbraten „griechische Art“ 173
- Lammkarree vom Blech
mit Kartoffelchen und
Minz-Chimichurri 219
- Lammkoteletts mit Garam
Masala und einem Fenchel-
Rucola-Salat 198
- Schnelle Lamm-Bolognese 30
- Ungefüllte Weinblätter 177
- Lammkarree vom Blech mit
Kartoffelchen und Minz-
Chimichurri 219
- Lammkoteletts mit Garam
Masala und einem Fenchel-
Rucola-Salat 198
- Linguine mit Venusmuscheln,
Chilischoten und Salami 222
- Linguine Puttanesca 37

M

Magische Senfsoße 109
 Mandelmehl 11
 Mandelsoße 105
 Marinara-Soße 16
 Mayonnaise-Grundrezept 285
 Mediterraner Fisch en Papillôte 178
 Mexikanische Hähnchenpfanne mit Reis 72
 Mexikanische Kohlsuppe 159
 Miesmuscheln mit einer Brühe aus Fenchel und Safran 170
 Minestra del Sedano nach Mimi-Art 156
 Mini-King Ranch-Auflauf 263
 Minz-Chimichurri 219
 Mit Lasagne gefüllte Zucchini-Schiffchen 43
 Mit Rindercurry gefüllter Eichelkürbis 191
 Mohnsamen-Dressing 123
 Mongolisches Pfannengericht mit Rind 99
 Mozzarella
 Mit Lasagne gefüllte Zucchini-Schiffchen 43
 No-Parmigiana-Hähnchen (getreidefrei) 41
 Muffuletta-Salat 119
 Muscheln
 Kammuscheln mit Walnüssen und einem Püree aus Butternut-Kürbis 233
 Linguine mit Venusmuscheln, Chilischoten und Salami 222
 Miesmuscheln mit einer Brühe aus Fenchel und Safran 170

N

Nashville Hot Chicken mit gedünstetem Blattkohl 238
 No-Parmigiana-Hähnchen (getreidefrei) 41
 Nudeln
 Linguine mit Venusmuscheln, Chilischoten und Salami 222
 Linguine Puttanesca 37
 Minestra del Sedano nach Mimi-Art 156
 Nudeln mit Kürbis-Kokos-Curry 209
 One-Pot-Gericht: Hamburger Helfer 269

One-Pot-Gericht: Nudeln mit Huhn 258
 Orechiette-Nudeln mit Bratwurstbrät, Broccolinie und gebackener roter Paprika 47
 Schnelle Lamm-Bolognese 30
 Strozzapreti-Pasta mit Spinat, Pilzen und gerösteten Pinienkernen 25
 Nudeln mit Kürbis-Kokos-Curry 209
 Nuoc Cham-Soße 127

O

Ofen-Pommes 232
 One-Pot-Gericht
 Hamburger Helfer 269
 Nudeln mit Huhn 258
 Orechiette-Nudeln mit Bratwurstbrät, Broccolinie und gebackener roter Paprika 47

P

Pad Thai aus Spaghettikürbis 87
 Paella mit Hähnchenfleisch und Chorizo 167
 Pak-Choi
 Mongolisches Pfannengericht mit Rind 100
 Pak Choi-Suppe mit Ingwer und Frühlingszwiebeln 150
 Pak Choi-Suppe mit Ingwer und Frühlingszwiebeln 149
 Paleo-Chili-Pie 257
 Pancetta, Schnelle Lamm-Bolognese 30
 Paprika
 Brathähnchen indische Art 212
 Chicken Tikka Masala aus dem Slow Cooker 192
 Crab Cakes „Cajun-Art“ mit Remoulade 243
 Einfache Jambalaya aus der Pfanne mit Blumenkohlreis, Hähnchenfleisch und Bratwurst 260
 Garnelen-Pfanne mit Cajun-Gewürzen aus dem Ofen 254
 Grünes Curry-Huhn 93
 Hähnchen-Fajitas im Blattsalatmantel 50
 Hähnchen-Shawarma aus dem Backofen mit Zitronen-Tahini-Dressing 187

Hähnchen- und Würstchen-Gumbo 147
 Mexikanische Kohlsuppe 159
 Mini-King Ranch-Auflauf 263
 Muffuletta-Salat 119
 Orechiette-Nudeln mit Bratwurstbrät, Broccolinie und gebackener roter Paprika 47
 Paella mit Hähnchenfleisch und Chorizo 167
 Rinderbrust aus dem Slow Cooker mit BBQ-Soße und leckerem Krautsalat 265
 Rindfleisch mit Thai-Basilikum 83
 Rotes Curry mit Garnelen und gebratenen Süßkartoffel-Nudeln 102
 Texanisches Chili mit Rinderbrust 160
 Thunfisch-Frikadellen mit Curry-mayo an grünem Spargel mit Zitronenaroma 201
 Truthahn-Taco-Auflauf aus der Pfanne 75
 Würziger Nördlicher Schnapper mit gebackenen Zucchini und Schwarzen Bohnen 71
 Passata, Tortilla-Suppe 138
 Pastinaken, Knuspriger Wolfsbarsch an einem Püree aus zarten Pastinaken 217
 Pazifische Scharbe, Mediterraner Fisch en Papillôte 178
 Perfekte italienische Fleischblättchen in Marinara-Soße 16
 Pesto
 Lachs auf Mailänder Art mit Zitronen-Basilikum-Pesto 29
 Zitronen-Basilikum-Pesto 29
 Pfeilwurzelmehl 11
 Pilze
 Hähnchen aus der Pfanne mit Weißwein, Kräutern und gebackenen Broccolinie 224
 Hähnchen Hibachi-Art mit magischer Senfsoße 109
 Hähnchen „Szechuan-Art“ mit grünen Bohnen 97
 Pak Choi-Suppe mit Ingwer und Frühlingszwiebeln 150
 Spaghettikürbis-Boote mit Brathähnchenfüllung 251

Pilze....

- Strozzapreti-Pasta mit Spinat, Pilzen und gerösteten Pinienkernen 25
- Tom Kha Gai-Suppe 155
- Whole30 Sauer-Scharf-Suppe 145

Pinienkerne, Strozzapreti-

- Pasta mit Spinat, Pilzen und gerösteten Pinienkernen 25

Pizzaboden 271

Poke, Lachs- und Kale-Poke-Bowl 115

Prosciutto, Hühchen-

- Saltimbocca-Röllchen 22

R

Reis

- Blattkohl-Burritos mit Hähnchenfleisch 63
- Bowl mit geschwärztem Thunfisch, Chili-Limetten Krautsalat und Reis mit Koriander und Limette 61
- Chicken Tikka Masala aus dem Slow Cooker 192
- Einfache Jambalaya aus der Pfanne mit Blumenkohlreis, Hähnchenfleisch und Bratwurst 260
- Gemüsecurry indische Art 207
- Grünes Curry-Huhn 93
- Hähnchenfleisch mit schwarzem Pfeffer 80
- Hähnchen- und Würstchen-Gumbo 147
- Koreanischer Blumenkohl-Bratreis mit Kimchi 89
- Koriander-Limetten-Reis 61
- Kung Pao-Rosenkohl 94
- Lachs- und Kale-Poke-Bowl 116
- Mexikanische Hähnchenpfanne mit Reis 72
- Miesmuscheln mit einer Brühe aus Fenchel und Safran 170
- Mongolisches Pfannengericht mit Rind 99
- Paella mit Hähnchenfleisch und Chorizo 167
- Rindfleisch mit Thai-Basilikum 83
- Remoulade, Crab Cakes „Cajun-Art“ mit Remoulade 241
- Ricotta, Mit Lasagne gefüllte Zucchini-Schiffchen 43
- Rinderbrust aus dem Slow Cooker mit BBQ-Soße und leckerem Krautsalat 265

Rindfleisch

- Cheeseburger-Fleischbällchen 279
- Chicken-fried Steak mit cremiger Blumenkohlsoße 244
- Enchiladas con Carne 67
- Filet Mignon mit Blaubeeren und Blumenkohlpüree 227
- Hackbratenfrikadellen mit Kartoffelpüree und grünen Bohnen 247
- Hackbraten „griechische Art“ 173
- Hamburger-Salat mit sahnigem Jalapeño-Dressing 120
- Mexikanische Kohlsuppe 159
- Mit Rindercurry gefüllter Eichelkürbis 191
- Mongolisches Pfannengericht mit Rind 99
- One-Pot-Gericht: Hamburger Helfer 269
- Paleo-Chili-Pie 257
- Perfekte italienische Fleischbällchen in Marinara-Soße 18
- Rinderbrust aus dem Slow Cooker mit BBQ-Soße und leckerem Krautsalat 265
- Rindfleisch mit Thai-Basilikum 83
- Schmorbraten mit Curry 210
- Steak House Caesar-Salat 124
- Texanisches Chili mit Rinderbrust 160

Rindfleisch mit Thai-Basilikum 83

Rosenkohl

- Kung Pao-Rosenkohl 94
- Rosenkohlsalat an einer Honig-Senf-Vinaigrette 131

Rosenkohlsalat an einer Honig-Senf-Vinaigrette 131

Rosmarin, Garnelen in Zitronen-Rosmarin-Jus 38

Rotes Curry mit Garnelen und gebratenen Süßkartoffel-Nudeln 102

Rucola

- Fenchel-Rucola-Salat 198
- Griechischer Salat mit Lammfleischbällchen 113
- Rosenkohlsalat an einer Honig-Senf-Vinaigrette 131

S

Salami

- Linguine mit Venusmuscheln, Chilischoten und Salami 222

Muffuletta-Salat 119

Salate

- Chili-Limetten-Krautsalat 61
- Einfacher Waldorf-Thunfisch-Salat 123
- Fenchel-Rucola-Salat 198
- Hamburger-Salat mit sahnigem Jalapeño-Dressing 120
- Karotten-Ingwer-Salat mit gebackenem Lachs 135
- Muffuletta-Salat 119
- Rosenkohlsalat an einer Honig-Senf-Vinaigrette 131
- Salat mit Kale und Minze an einer „Erdnuss“-Vinaigrette 132
- Schneller Krautsalat 266
- Steak House Caesar-Salat 124
- Vietnamesischer Reismudelsalat mit würzigen Schweinehackbällchen 127

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

„Salsa Verde“, Heilbutt vom Blech mit italienischer Salsa Verde und grünem Spargel 33

Saltimbocca, Hühchen-Saltimbocca-Röllchen 22

Sandwiches. *Siehe* Muffuletta-Salat Sardellen

- Einfacher Waldorf-Thunfisch-Salat 124
- Heilbutt vom Blech mit italienischer Salsa Verde und grünem Spargel 33
- Linguine Puttanesca 37

Sauer-Scharf-Suppe (Pekingsuppe) 145

Schmorbraten mit Curry 210

Schnapper

- Würziger Nördlicher Schnapper mit gebackenen Zucchini und Schwarzen Bohnen 71

Schnelle Lamm-Bolognese 30

Schneller Krautsalat 266

Schwarze-Pfeffer-Soße

- Hähnchenfleisch mit schwarzem Pfeffer 80

Schweinefilets mit Knoblauch und Whisky nach Sevilla-Art 180

Schweinefleisch

- Einfache Jambalaya aus der Pfanne mit Blumenkohlreis, Hähnchenfleisch und Bratwurst 260
- Garnelen-Pfanne mit Cajun-Gewürzen aus dem Ofen 254

- Knusprige Carnitas aus dem Slow Cooker 53
- Orechchiette-Nudeln mit Bratwurstbrät, Broccolinie und gebackener roter Paprika 47
- Paleo-Chili-Pie 257
- Schnelle Lamm-Bolognese 30
- Solomillo al Whisky 180
- Taquitos mit Hähnchen und Kartoffeln 76
- Vietnamesischer Reisnudelsalat mit würzigen Schweinehackbällchen 127
- Würstchen vom Blech mit Kürbis und gerösteten Weintrauben 168
- Sellerie**
- Einfache Jambalaya aus der Pfanne mit Blumenkohlreis, Hähnchenfleisch und Bratwurst 260
- Minestra del Sedano nach Mimi-Art 156
- Muffuletta-Salat 119
- One-Pot-Gericht: Nudeln mit Huhn 258
- Senfsoße, magische 109**
- Slow Cooker**
- Chicken Tikka Masala aus dem Slow Cooker 192
- Knusprige Carnitas aus dem Slow Cooker 53
- Slow-Cooker-Methode 162**
- Solomillo al Whisky 180**
- Soßen**
- Blaubeersoße 227
- Blumenkohlsoße, cremige 244
- Curry-Soße 210
- Enchilada-Soße 67
- Joghurtsoße mit Minze und Koriander 174
- Mandelsoße 105
- Marinara-Soße 16
- Nuoc Cham-Soße 127
- Pad Thai-Soße 87
- Schwarze-Pfeffer-Soße 80
- Senfsoße, magische 109
- Whole30-BBQ-Soße 265
- Spaghettikürbis-Boote mit Brathähnchenfüllung 251**
- Spargel**
- Grüner Spargel mit Zitronenaroma 203
- Heilbutt vom Blech mit italienischer Salsa Verde und grünem Spargel 33
- Hühchen-Saltimbocca-Röllchen 22
- Thunfisch-Frikadellen mit Curry-mayo an grünem Spargel mit Zitronenaroma 201
- Spinat**
- Hähnchen-Taquitos mit Sauerrahm 277
- Mit Lasagne gefüllte Zucchini-Schiffchen 43
- Strozzapreti-Pasta mit Spinat, Pilzen und gerösteten Pinienkernen 25
- Steak House Caesar-Salat 124**
- Street-Tacos mit Steak 58**
- Strozzapreti-Pasta mit Spinat, Pilzen und gerösteten Pinienkernen 25**
- Sumach, Lachs mit Sumach und einer Joghurtsoße mit Minze und Koriander 174**
- Suppen**
- Cremige Tomatensuppe mit Basilikum 153
- Griechische Kartoffelsuppe mit Lauch und Oregano 141
- Hähnchen- und Würstchen-Gumbo 147
- Heilsame Hühnersuppe 142
- Mexikanische Kohlsuppe 159
- Minestra del Sedano nach Mimi-Art 156
- Pak Choi-Suppe mit Ingwer und Frühlingszwiebeln 149
- Texanisches Chili mit Rinderbrust 160
- Tom Kha Gai-Suppe 155
- Tortilla-Suppe 138
- Whole30 Sauer-Scharf-Suppe 145
- Süßkartoffeln**
- Gemüsecurry indische Art 207
- Rotes Curry mit Garnelen und gebratenen Süßkartoffel-Nudeln 102
- „Szechuan-Art“, Hähnchen mit grünen Bohnen 97
- T**
- Tahini, Hähnchen Hibachi-Art mit magischer Senfsoße 109
- Tandoori-Hähnchenburger mit Kreuzkümmel-Aioli und knusprigen Okra-Pommes 195
- Tapiokastärke 11**
- Taquitos**
- Hähnchen-Taquitos mit Sauerrahm 277
- Taquitos mit Hähnchen und Kartoffeln 76
- Taquitos mit Hähnchen und Kartoffeln 76**
- Texanisches Chili mit Rinderbrust 160**
- Thunfisch**
- Bowl mit geschwärztem Thunfisch, Chili-Limetten Krautsalat und Reis mit Koriander und Limette 61
- Lachs- und Kale-Poke-Bowl 115
- Thunfisch-Frikadellen mit Curry-mayo an grünem Spargel mit Zitronenaroma 201
- Thunfisch-Frikadellen 201**
- Thunfisch-Frikadellen mit Curry-mayo an grünem Spargel mit Zitronenaroma 201**
- Tomaten**
- Cremige Tomatensuppe mit Basilikum 153
- Gemüsecurry indische Art 207
- Griechischer Salat mit Lammfleischbällchen 113
- Karotten-Ingwer-Salat mit gebackenem Lachs 136
- Mediterraner Fisch en Papillôte 178
- Mexikanische Kohlsuppe 159
- Minestra del Sedano nach Mimi-Art 156
- Schmorbraten mit Curry 210
- Texanisches Chili mit Rinderbrust 160
- Tom Kha Gai-Suppe 155**
- Tortillas**
- Enchiladas con Carne 67
- Hähnchen-Taquitos mit Sauerrahm 277
- Street-Tacos mit Steak 58
- Taquitos mit Hähnchen und Kartoffeln 76
- Tortilla-Suppe 138**
- Tostadas, Chipotle-Hähnchen-Tostadas mit Ananas-Salsa 55**
- Truthahnfleisch**
- Einfache Salat-Wraps mit Truthahn-Mett und Curry 204
- Mit Lasagne gefüllte Zucchini-Schiffchen 43
- Truthahn-Taco-Auflauf aus der Pfanne 75
- Truthahn-Taco-Auflauf aus der Pfanne 75**

U

Ungefüllte Weinblätter 177

V

Vietnamesischer
Reisnudelsalat mit würzigen
Schweinehackbällchen 127
Vorratshaltung 12

W

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

Z

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



Alex Snodgrass

Gesund, aber lecker!

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

320 Seiten, kart.
erscheint 2023

[Jetzt kaufen](#)



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