Matthias Riedl

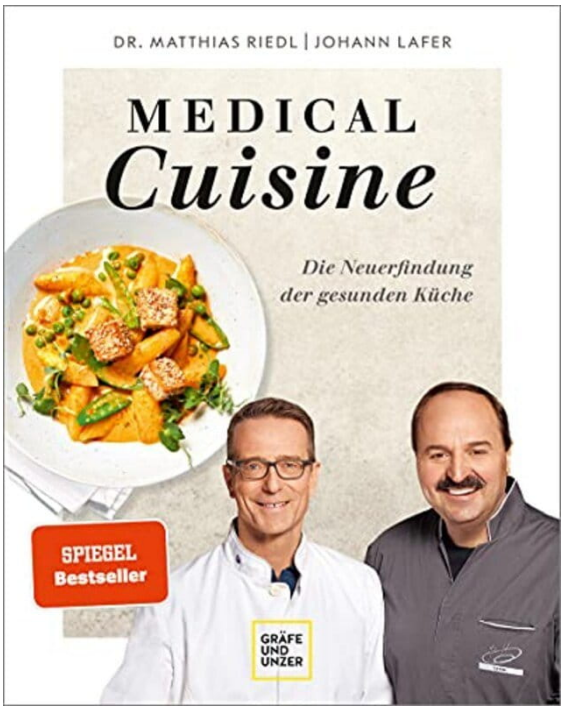
Medical Cuisine

Leseprobe

Medical Cuisine

von Matthias Riedl

Herausgeber: ISP Isar Sales Partner



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

DR. MATTHIAS RIEDL | JOHANN LAFER

MEDICAL *Cuisine*

Die Neuerfindung der gesunden Küche

GRÄFE UND UNZER

Inhalt

Vorwort 6

THEORIE

Wozu braucht es eine Medical Cuisine? 10

Was bedeutet Medical Cuisine – und was nicht? 14

Stichwort Cuisine: Warum ist Genuss so wichtig? 16

Stichwort Medical: Was macht das Essen gesund? 24

Warenkunde: Gesunde Genussgaranten 30

Von der Theorie zur Praxis: Die Macht der kleinen Schritte 34

Jetzt sind Sie am Zug: Die Revolution in der Küche 42

Auf Dauer anders essen – Wie das Durchhalten gelingt 47

Ausblick: Was lockt am Ende als Lohn? 50

REZEPTE

Salate, Suppen, Vorspeisen 55

Hauptgerichte 97

Süßes 235

ZUM NACHSCHLAGEN

Register 260

Impressum 264

Vorwort

»Treffen sich ein Spitzenkoch und ein Ernährungsmediziner …«: Was sich liest wie der Anfang eines eher flachen Witzes, war in Wirklichkeit der Beginn einer enorm fruchtbaren Zusammenarbeit. Denn kennengelernt haben wir beide uns zufällig – auf einer Kulinarikmesse in Hamburg: Der Ernährungsmediziner hielt dort einen Vortrag zum Thema »Artgerechte Ernährung«, der Spitzenkoch präsentierte sein neues Buch mit dem Titel »Essen gegen Arthrose«. Schnell kamen wir ins Gespräch, aus fünf Minuten wurden 50 und daraus fünf Stunden. Danach war für uns beide gleichermaßen klar: In Deutschlands Küchen braucht es kein Reförmchen, sondern eine Revolution. In den professionellen Küchen ebenso wie in denen bei den Menschen zu Hause, in ihrer ganz normalen Alltagsküche.

Die Gründe, die uns aus je eigener Perspektive zu dieser Erkenntnis gebracht haben und die wir in Hamburg das erste Mal austauschten, sind drastisch. Auf der einen Seite stehen zweifelhafte Entwicklungen in der Spitzengastronomie: Allzu lang und allzu weit hat sich die gehobene Küche von dem entfernt, was die meisten von uns kennen und mögen. Die Molekularküche, in der Dinge so lang chemisch verändert werden, bis Olivenöl aussieht wie Gummibärchen, ist da nur ein extremes Beispiel. Auf der anderen Seite haben in der alltäglichen Küche Fertigprodukte und Imbissgerichte über Jahrzehnte hinweg einen solchen Siegeszug hinter sich gebracht, dass die allerwenigsten Menschen überhaupt noch wissen, wie sich gute Gerichte aus natürlichen Zutaten zubereiten lassen. Und was Genuss, der im besten Fall auch noch gesund ist, überhaupt bedeutet. Die Folgen? Könnten schlimmer nicht sein!

Krankheiten infolge falscher Ernährung bilden hierzulande inzwischen die Todesursache Nummer eins. Dabei, auch das zeigte bereits unser erstes Gespräch, genügen schon kleine Änderungen, um Gerichten nicht nur den Geschmack, sondern auch die Heilkraft zu verleihen, die wir in diesen Zeiten so dringend bräuchten – und damit war die Idee der »Medical Cuisine« geboren: die Idee einer Küche, deren Gerichte so lecker schmecken wie in einem wirklich guten Restaurant und die dem Körper dabei so guttun, als hätte sie ein Ernährungsmediziner erdacht und zubereitet.

In den folgenden 18 Monaten haben wir uns also auf den Weg gemacht, das Beste aus beiden Welten in 100 Gerichten zu verbinden. Zunächst mithilfe eines gemeinsamen Workshops, in dem der Ernährungsmediziner dem Spitzenkoch vermittelte, was »artgerechte Ernährung« überhaupt bedeutet. Wel-

che Nähr- und Vitalstoffe wir in welchem Verhältnis brauchen, um uns mit all dem zu versorgen, was wir als Vertreter der Spezies *Homo sapiens* benötigen, und die zugleich der modernen Lebensweise Rechnung tragen, die in zunehmendem Maße vor allem am Schreibtisch stattfindet.

Umgekehrt hat der Spitzenkoch dem Arzt vermittelt, was Lieblingsgerichte wirklich schmackhaft macht, welche Zutaten echten Genuss garantieren, welche Lebensmittel miteinander harmonieren und welche die – meist unbekannten – Gewürze und Kräuter sind, die aus einem Essen letztendlich ein kulinarisches Highlight machen.

Gemeinsam haben wir anschließend Strategien entwickelt, um die Lieblingsgerichte der Deutschen so zu verändern, dass sie eben nicht nur gesünder sind, sondern auch noch besser schmecken. Letzteres liegt uns besonders am Herzen. Im Gegensatz zu anderen Kochbüchern mit gesunden Rezepten steht bei der Medical Cuisine der Genuss nämlich absolut im Zentrum. Denn, da sind wir uns beide einig: Nur wenn Gerichte so gut schmecken, dass wir sie jeden Tag aufs Neue essen möchten, können wir eine gesunde Art des Kochens auch auf Dauer umsetzen und durchhalten.

Bis alle Rezepte so ausgearbeitet waren, wie wir sie Ihnen nun präsentieren, haben wir uns mehrfach getroffen, gemeinsam mit einem Rezeptentwickler und Ernährungsberatern an den Rezepturen gefeilt, hier eine Zutat getauscht, dort eine andere ergänzt, dann probegekocht und wo nötig noch einmal nachgebessert – so lang, bis jedes Gericht wirklich sämtliche (hohen) Ansprüche aller Beteiligten erfüllte.

Wir finden, dass sich diese Monate mehr als gelohnt haben. Denn alle Rezepte, die wir Ihnen in diesem Buch vorstellen, verleihen den Gerichten, die wir alle so lieben, einen neuen gesund-genussvollen Glanz. Wir haben mit der Medical Cuisine eine volksnahe Küche gestaltet, die ohne jedes Verbot auskommt. Die alle Lebensmittel feiert, ohne eines zu verbannen. Und die es uns auf diese Weise erlaubt, mit kleinen Schritten neue Wege zu gehen – hin zu einer modernen Art, genussvoll zu kochen und gesünder zu leben.

Idealerweise, so unsere zugegebenermaßen nicht gerade bescheidene Hoffnung, hält dieses Kochbuch Einzug in alle deutschen Küchen. So wie frühere Klassiker, etwa Hedwig Maria Stubers »Ich helf dir kochen«. Auch wir helfen Ihnen schließlich zu kochen – aber auf eine Weise, die den Lebensbedingungen der westlichen Gesellschaft angepasst ist. Einer Gesellschaft, in der die meisten den Großteil des Tages sitzend verbringen, viel zu viel von dem essen, was ihnen schadet, und viel zu wenig von dem, was ihnen guttäte.

Das Beste an unseren Rezepten: Sämtliche Gerichte sind schnell gekocht und der Vorbereitungsaufwand ist mehr als übersichtlich. Weil wir beide echte Experten in unserem Fachgebiet sind, können wir außerdem zweierlei garantieren, wenn Sie regelmäßig nach diesen Rezepten kochen: Zum einen begeisterte Blicke am Esstisch, weil die Gerichte schmecken wie zu Großmutters Zeiten – nur eben noch besser. Zum anderen ein längeres und vor allem länger gesundes Leben, da die Mahlzeiten in der Zusammensetzung genau dem entsprechen, was die moderne Ernährungsmedizin propagiert.

Bevor Sie loskochen, gestatten Sie uns auf den folgenden Seiten noch einen kleinen Exkurs in die Theorie hinter den Rezepten. Denn nur wer einmal verstanden hat, warum uns die allgegenwärtige fertiggerichtbasierte Küche so krank macht und weshalb wir mit einer Gesundküche voller Verbote und ohne Genuss unser Kochverhalten niemals dauerhaft verändern werden, kann seine Ernährung wirklich nachhaltig auf die Medical Cuisine umstellen. Wir sind überzeugt: Wenn Sie unsere Einleitung gelesen haben, werden auch Sie überzeugt sein, dass es eine Revolution in unseren Küchen braucht. Und Sie werden ganz genau wissen, wie Sie diese persönlich angehen können.

In diesem Sinne: Auf geht's – werden Sie Teil unserer revolutionären Bewegung, die für mehr Genuss UND mehr Gesundheit auf dem Teller streitet!

Wozu braucht es eine **Medical Cuisine?**

Was wir essen, hat einen weitaus größeren Einfluss auf unsere Gesundheit, als wir gemeinhin denken.

Wer als Ernährungsmediziner oder als Spitzenkoch arbeitet oder wer sich schlicht ein wenig über die gesellschaftlichen Entwicklungen hierzulande auf dem Laufenden hält, bemerkt jeden Tag aufs Neue, warum wir in Deutschland – wie im Grunde beinahe überall auf der Welt – dringend eine neue Alltagsküche benötigen. Tatsächlich gibt es dafür gleich mehrere Gründe.

WAS WIR HEUTE ESSEN, VERSORGT UNS NICHT MIT DEM, WAS WIR BRAUCHEN

Morgens Weißbrot, Wurst und Marmelade, mittags Pommes, Fleisch und Pudding, abends noch mal Brot: Was in den meisten Haushalten auf den Tisch kommt, liefert kaum gesunde Nährstoffe, dafür aber umso mehr Dinge, die unser Körper nicht benötigt und die ihm im schlimmsten Fall sogar schaden. Wie zum Beispiel freier Zucker (Softdrinks) und andere leere Kohlenhydrate, etwa aus Weißmehl. Sie liefern nichts außer schnell verfügbarer Energie.

Umgekehrt konsumieren wir viel zu wenig gesunde Lebensmittel mit komplexen Kohlenhydraten, pflanzlichen Eiweißen, Ballaststoffen und Omega-3-Fettsäuren. Damit widersprechen unsere Essgewohnheiten komplett der sogenannten artgerechten Ernährung (siehe Seite 24 ff.). Dabei müssten wir uns dringend an genau dieses Konzept halten, denn nur eine »artgerechte« Ernährung versorgt uns in genau dem Verhältnis mit allen wichtigen Nährstoffen, wie es unseren modernen Lebensbedingungen entspricht.

ERNÄHRUNG HAT KEINEN ZENTRALEN PLATZ IM ALLTAG

Nur wer sich gesund ernährt, kann lang gesund leben. So weit, so klar. Doch auch wenn mehr als 90 Prozent der Deutschen in Umfragen angeben,

sie würden Wert darauf legen, dass Lebensmittel und Mahlzeiten gesund sind und ihnen guttun, sieht die Realität doch anders aus. Denn weitere Untersuchungen zeigen: Wann immer wir einkaufen, legen wir bei Lebensmitteln in den allermeisten Fällen das Hauptaugenmerk auf einen günstigen Preis. Daneben achten wir vor allem darauf, dass der Streifzug durch den Supermarkt möglichst wenig Zeit kostet – ebenso wie das Zubereiten der Mahlzeiten. Die Folge: Unsere persönliche Ernährung, die über Jahrhunderttausende hinweg den Alltag bestimmte, spielt beim weitaus größten Teil der Bevölkerung heute eine absolut untergeordnete Rolle.

AUCH IN DEN MEISTEN PROFESSIONELLEN KÜCHEN WIRD SCHLECHT GEKOCHT

Egal, ob wir uns unterwegs schnell etwas holen, uns etwas liefern lassen oder uns das Essen gepflegt am Tisch servieren lassen: Wenn wir außer Haus essen, erhalten wir in der Regel ebenfalls keine gesunden Mahlzeiten. In Schnellrestaurants und Landgasthöfen frittieren die Köche Burger, Schnitzel und Pommes, ertränken Gemüse in fettigen Mehlsoßen und frisches Grün landet allenfalls als Deko auf dem Teller.

In der Spitzengastronomie dagegen stimmt zwar die Qualität der Lebensmittel. Doch auch das hat eine Kehrseite: Gemäß dem Höher-Schneller-Weiter-Motto kommen häufig nur die edelsten Stücke von Fisch und Fleisch, die knackigsten Teile vom Gemüse auf den Tisch. Was nicht den allerhöchsten Ansprüchen genügt, landet schnell mal im Abfall. Und: Nicht selten sehen Gäste Nahrungsmittel vor sich, von denen sie noch nie gehört haben – oder aber solche, deren Struktur chemisch derart verändert wurde, dass beispielsweise Fruchtsaft plötzlich aussieht wie grüner Kaviar. Der Koch wird zum

» Unsere Nahrung ist in den wenigsten Fällen ›artgerecht‹. Statt auf Qualität achten die meisten vor allem auf den Preis – und schnell gehen soll es natürlich auch.

Kohlrouladen

Pro Portion:
ca. 300 kcal / 20 g E / 11 g F / 22 g KH / 8 g BST

Zutaten für 4 Portionen
Zubereitungszeit: ca. 20 Min. + ca. 25 Min. Schmorzeit

4 möglichst große Urkohlblätter
Salz
1 große Zwiebel
1–2 Knoblauchzehen
50 g zarte Haferflocken
75 g Magerquark
200 g mageres Rinderhackfleisch (Tatar)
1–2 TL edelsüßes Paprikapulver
schwarzer Pfeffer
1 Ei (Größe M)
4 Möhren
4 Petersilienwurzeln
6 Schalotten
30 g Rapsöl mit Butteraroma
250 ml Fleischbrühe
2 Lorbeerblätter
1 EL angedrückte Wacholderbeeren
1 TL Speisestärke

1 Urkohlblätter in sprudelnd kochendem Salzwasser ca. 2 Min. blanchieren, dann mit einem Sieblöffel herausheben und in eiskaltem Wasser abschrecken.

2 Für die Füllung Zwiebel und Knoblauch schälen und fein würfeln. Haferflocken mit Quark und Hackfleisch in eine Schüssel geben. Zwiebeln, Knoblauch, Paprikapulver, Salz, Pfeffer und Ei hinzufügen. Alles zu einer glatten Masse vermischen.

3 Die Kohlblätter nebeneinander auf die Arbeitsfläche legen. Die Füllung auf die Blattmitte verteilen, dann jedes Blatt seitlich einschlagen und aufrollen.

4 Möhren, Petersilienwurzeln und Schalotten schälen und in Stücke schneiden bzw. halbieren. Rapsöl in einem Bräter oder einer breiten Pfanne erhitzen. Die Rouladen darin unter mehrmaligem Wenden anbraten, dann aus dem Bräter nehmen. Das Gemüse im Bräter anbraten. Mit Fleischbrühe ablöschen, Lorbeer und Wacholder zufügen. Kohlrouladen wieder mit in den Bräter geben, alles nochmals kräftig mit Salz und Pfeffer würzen, dann mit einem Deckel verschließen und auf dem Herd bei mittlerer Hitze ca. 25 Min. schmoren. Stärke mit etwas Wasser verrühren und den Sud damit leicht binden. Rouladen und Gemüse auf Tellern anrichten und mit Sud beträufeln.

↗ Alternative siehe Folgeseite

ALTERNATIVE VARIANTE

Vegetarische Mangoldrollen

mit Rote-Bete-Hirse-Füllung und süßscharfer Apfel-Meerrettich-Sauce

Pro Portion:
ca. 370 kcal / 8 g E / 15 g F / 45 g KH / 7 g BST

Zutaten für 4 Portionen
Zubereitungszeit: ca. 45 Min. + ca. 25 Min. Garzeit

150 g Rote Bete
150 g Hirse
400 ml Gemüsebrühe
Salz
350 ml Apfelsaft
2 EL frisch geriebener Meerrettich
2 TL Stärke
50 g kalte Butter mit Rapsöl
Saft von etwa ½ Limette
12 große frische Mangoldblätter
2–3 EL Rapsöl
schwarzer Pfeffer
Zucker

1 Rote Bete schälen, fein raspeln, mit Hirse, Gemüsebrühe und einer Prise Salz in einen Topf geben und zum Kochen bringen. Die Temperatur reduzieren und zugedeckt ca. 20 Min. garen. Den Hirsemix in eine flache Schale umfüllen und im Kühlschrank abkühlen lassen.

2 Apfelsaft mit frisch geriebenem Meerrettich in einem kleinen Topf auf etwa 200 ml einkochen. Stärke mit etwas kaltem Wasser verrühren und die Reduktion damit leicht binden. Den Topf vom Herd nehmen und die kalte Butter stückchenweise untermixen. Die Sauce mit Salz und Limettensaft abschmecken. Warm halten.

3 Mangoldblätter waschen. Stiele abschneiden und quer in ca. 5 mm breite Streifen schneiden. Die Blätter ca. 1 Min. in kochendem Salzwasser blanchieren, dann kalt abschrecken, auf einem Tuch ausbreiten und vorsichtig abtupfen. Auf jedem Blatt mittig 2–3 EL Rote-Bete-Hirse-Masse länglich verteilen. Die Mangoldblätter links und rechts leicht einschlagen und dann aufrollen.

4 Rapsöl in einer großen Pfanne erhitzen und die Mangoldstiele darin 3–4 Min. anbraten. Mit Salz, Pfeffer und etwas Zucker würzen. Gemüse aus der Pfanne nehmen und auf Teller verteilen und warm halten. Die Röllchen in die Pfanne geben und rundum anbraten. Dabei wieder mit Salz und Pfeffer würzen. Röllchen zu den Stielen auf die Teller verteilen, die Sauce angießen und servieren.

ALTERNATIVE VARIANTE

Königsberger Klopse

Pro Portion:
ca. 330 kcal / 31 g E / 15 g F / 14 g KH / 2 g BST

Zutaten für 4 Portionen
Zubereitungszeit: ca. 40 Min.

1 Zwiebel
3–4 Zweige Petersilie
400 g mageres Putenbrustfilet
8 TL Kapern
4 Sardellenfilets
3 EL Rapsöl mit Butteraroma
50 g Haferflocken
1 Ei (Größe M)
1 TL scharfer Senf
Salz, schwarzer Pfeffer
1,5 l Geflügelbrühe
2 Lorbeerblätter
2 Schalotten
3–4 Champignons
200 g saure Sahne
1–2 EL Zitronensaft
2 TL Speisestärke

1 Zwiebel schälen und fein würfeln. Petersilie waschen, trocken schütteln, die Blätter abzupfen und fein hacken. Putenbrust würfeln und im Mixer fein zerhäckseln. 4 TL Kapern sowie die Sardellenfilets hacken.

2 In einer kleinen Pfanne 1 EL Rapsöl erhitzen und die Zwiebelwürfelchen mit der gehackten Petersilie darin glasig dünsten. Abkühlen lassen und mit dem zerkleinerten Putenfleisch in eine große Schüssel geben. Haferflocken, Ei, Senf, die Hälfte der gehackten Kapern und die Hälfte der gehackten Sardellenfilets zufügen und alles mit den Händen zu einer glatten feinen Masse verkneten. Mit Salz und Pfeffer würzig abschmecken und mit angefeuchteten Händen pflaumengroße Klopse aus der Masse formen.

3 Die Geflügelbrühe mit den Lorbeerblättern aufkochen, salzen. Die Klopse hineinlegen, die Temperatur reduzieren und die Klopse 10–15 Min. gar ziehen lassen.

4 Inzwischen Schalotten schälen und Champignons putzen. Beides in kleine Würfel schneiden. Das restliche Rapsöl (2 EL) erhitzen. Schalotten, Champignons sowie die verbliebenen gehackten Kapern und Sardellenfilets darin andünsten. 250 ml von der Geflügelbrühe sowie die saure Sahne zugeben und alles bei mittlerer Hitze um etwa ⅓ einkochen. Die Sauce mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken. Stärke mit etwas kaltem Wasser verrühren, die Sauce damit leicht binden und dann mit dem Pürierstab ca. 1 Min. durchmixen. Königsberger Klopse mit der Sauce auf Tellern anrichten und nach Belieben mit den verbliebenen ganzen Kapern bestreuen. Dazu passen gedämpfte Salzkartoffeln und ein frischer Salat von Roter Bete.

↗ Alternative siehe Folgeseite

Hühnerfrikassee

Pro Portion:
ca. 410 kcal / 41 g E / 14 g F / 21 g KH / 8 g BST

Zutaten für 4 Portionen
Zubereitungszeit: ca. 1 Std.

1 große Zwiebel
1 Hähnchen (ca. 1 kg)
2 Thymianzweige
2 Lorbeerblätter
2–3 Gewürznelken
1 EL zerstoßener schwarzer Pfeffer
4 Möhren (ca. 200 g)
3 Stangen Staudensellerie
je 4–5 Stangen weißer und grüner Spargel
1 Bund Frühlingszwiebeln
250 g Brokkoli
200 g saure Sahne
1–2 EL Speisestärke
200 g TK-Erbsen (aufgetaut)
Salz, schwarzer Pfeffer
Saft von ½ Zitrone

1 Zwiebel samt Schale halbieren und mit den Schnittflächen nach unten in einer Pfanne ohne Fett dunkelbraun anrösten. Hähnchen innen und außen mit kaltem Wasser abbrausen. Mit den Zwiebelhälften in einen großen Topf geben, 1,5 l Wasser dazugießen, Thymianzweige, Lorbeerblätter, Nelken und zerstoßenen Pfeffer zufügen und alles einmal aufkochen. Dann zugedeckt bei schwacher bis mittlerer Hitze ca. 1 Std. leise köcheln lassen.

2 Inzwischen Möhren, Staudensellerie und weißen Spargel schälen. Beim Spargel die holzigen Enden abschneiden. Grünen Spargel nur waschen und die Enden kürzen. Alles in schräge dicke Stücke schneiden. Frühlingszwiebeln putzen, waschen und in ca. 1 cm dicke Ringe schneiden. Brokkoli putzen, waschen und in kleine Röschen teilen.

3 Etwa 20 Min. vor Ende der Garzeit die Möhren zum Hähnchen geben und 10 Min. zugedeckt mitkochen. Dann auch das restliche Gemüse zufügen und weitere 10 Min. zugedeckt mitgaren. Anschließend das Hähnchen und die Gemüsestücke aus der Brühe nehmen.

4 Saure Sahne zur Brühe geben und um die Hälfte einkochen lassen. Die Stärke mit etwas kaltem Wasser verrühren und die Brühe damit sämig binden. Dann mit einem Pürierstab kräftig durchmixen.

5 Vom Hähnchen die Haut entfernen, das Fleisch vom Knochen lösen und in mundgerechte Stücke zupfen. Hähnchenfleisch mit den Erbsen und dem Gemüse in die Sauce geben und alles vorsichtig vermengen. Das Frikassee abschließend mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft würzig abschmecken. Dazu schmeckt Vollkornreis.

↗ Alternative siehe Folgeseite

ALTERNATIVE VARIANTE

Garnelen-frikassee mit Safran

und Pastinaken-Lauch-Pappardelle

Pro Portion:
ca. 410 kcal / 35 g E / 23 g F / 12 g KH / 3 g BST

Zutaten für 4 Portionen
Zubereitungszeit: ca. 1 Std. + ca. 20 Min. zum Trocknen der Garnelen

Für das Frikassee:
1 kg Riesengarnelen (mit Kopf und Schalen)
1 Möhre
¼ Sellerieknolle
1 Zwiebel
2 Knoblauchzehen
1 kleine Chilischote
4 EL Olivenöl
2 EL Tomatenmark
200 g passierte Tomaten (aus der Dose)
1 TL Safranfäden
2 Lorbeerblätter
400 ml Fischfond
1 Stange Lauch
2 große Pastinaken (ca. 250 g)
Salz, schwarzer Pfeffer
Saft von 1 Limette
50 g Butter mit Rapsöl
2 EL gehackte Petersilie
100 ml Gemüsebrühe

1 Den Backofen auf 200° (Ober-/Unterhitze) vorheizen. Die Schwänze der Garnelen abtrennen und schälen, den Darm entfernen, dann das Fleisch der Länge nach halbieren und beiseitestellen. Schalen und Köpfe waschen, etwas zerkleinern und im Ofen ca. 20 Min. trocknen. Möhre, Knollensellerie, Zwiebel und Knoblauch schälen und in feine Würfel schneiden. Chili waschen, halbieren, entkernen und hacken.

2 Getrocknete Garnelenschalen und -köpfe mit dem Wurzelgemüse, Zwiebel, Knoblauch und Chili in 2 EL Olivenöl 6–8 Min. rösten. Tomatenmark unterrühren, kurz mitbraten, dann passierte Tomaten, Safran und Lorbeer zufügen und mit Fischfond auffüllen. Ca. 45 Min. leise köcheln lassen. Derweil den Lauch der Länge nach halbieren, waschen und längs in ca. 1 cm breite Streifen schneiden. Pastinaken schälen und mit einem Sparschäler dünne Streifen abziehen.

3 Den eingekochten Sud durch ein Sieb in einen anderen Topf passieren. Die Garnelenschwänze hineingeben und bei schwacher Hitze ca. 10 Min. darin ziehen lassen. Mit Salz, Pfeffer und Limettensaft abschmecken und mit Butter und gehackter Petersilie verfeinern.

4 Restliches Olivenöl (2 El) in einer großen Pfanne erhitzen. Lauch- und Pastinakenstreifen darin ca. 2 Min. anschwitzen. Mit Gemüsebrühe aufgießen und 2–3 Min. weitergaren. Salzen und pfeffern. Pastinaken-Lauch-Pappardelle mit dem Garnelenfrikassee auf Teller verteilen.

ALTERNATIVE
VARIANTE

DIE »ARTGERECHTE«

Alltagsküche

Gesünder essen ist leichter gesagt als getan, schließlich sind wir von Natur aus darauf gepolt zuzugreifen, wenn uns etwas Leckeres vor die Nase kommt.

»Was es bräuchte, wären Rezepte, die so gut schmecken wie im Restaurant und gleichzeitig so guttun wie im Gesundheitsresort«, scherzten Dr. Matthias Riedl, Deutschlands Top-Experte für »gesunde« Ernährung, und Johann Lafer, Spitzenkoch mit Mission für eine kulinarische Alltagsküche – und legten damit den Grundstock für ihre ganz neue Ernährungsmethode: Medical Cuisine hilft, Krankheiten vorzubeugen und bestehende Beschwerden zu lindern. Sie macht wach, leistungsfähig und hebt die Laune. Und weil sie die Fettverbrennung ankurbelt und Heißhungerattacken verhindert, schmelzen ganz nebenbei auch noch die Pfunde.

100 Rezepte bringen den Beweis, dass Gesundheit und Genuss kein Widerspruch sein müssen, und zeigen, wie sich Lieblingsgerichte völlig neu interpretieren lassen – ohne viel Aufwand und trotzdem höchst raffiniert. Typisch Lafer eben!

Ein revolutionäres Ernährungsprogramm ohne Verbote und radikale Veränderungen, dafür mit ganz viel Geschmack!

PEFC
PEFC/04-32-0928
Dieses Buch ist auf PEFC-zertifiziertem Papier aus nachhaltiger Waldwirtschaft gedruckt.

WG 456 Gesunde Küche
ISBN 978-3-8338-7776-6
9 783833 877766

DR. MATTHIAS RIEDL | JOHANN LAFER

MEDICAL *Cuisine*

Die Neuerfindung der gesunden Küche

GRÄFE UND UNZER

Inhalt

Vorwort 6

THEORIE

Wozu braucht es eine Medical Cuisine? 10

Was bedeutet Medical Cuisine – und was nicht? 14

Stichwort Cuisine: Warum ist Genuss so wichtig? 16

Stichwort Medical: Was macht das Essen gesund? 24

Warenkunde: Gesunde Genussgaranten 30

Von der Theorie zur Praxis: Die Macht der kleinen Schritte 34

Jetzt sind Sie am Zug: Die Revolution in der Küche 42

Auf Dauer anders essen – Wie das Durchhalten gelingt 47

Ausblick: Was lockt am Ende als Lohn? 50

REZEPTE

Salate, Suppen, Vorspeisen 55

Hauptgerichte 97

Süßes 235

ZUM NACHSCHLAGEN

Register 260

Impressum 264

Vorwort

»Treffen sich ein Spitzenkoch und ein Ernährungsmediziner …«: Was sich liest wie der Anfang eines eher flachen Witzes, war in Wirklichkeit der Beginn einer enorm fruchtbaren Zusammenarbeit. Denn kennengelernt haben wir beide uns zufällig – auf einer Kulinarikmesse in Hamburg: Der Ernährungsmediziner hielt dort einen Vortrag zum Thema »Artgerechte Ernährung«, der Spitzenkoch präsentierte sein neues Buch mit dem Titel »Essen gegen Arthrose«. Schnell kamen wir ins Gespräch, aus fünf Minuten wurden 50 und daraus fünf Stunden. Danach war für uns beide gleichermaßen klar: In Deutschlands Küchen braucht es kein Reförmchen, sondern eine Revolution. In den professionellen Küchen ebenso wie in denen bei den Menschen zu Hause, in ihrer ganz normalen Alltagsküche.

Die Gründe, die uns aus je eigener Perspektive zu dieser Erkenntnis gebracht haben und die wir in Hamburg das erste Mal austauschten, sind drastisch. Auf der einen Seite stehen zweifelhafte Entwicklungen in der Spitzengastronomie: Allzu lang und allzu weit hat sich die gehobene Küche von dem entfernt, was die meisten von uns kennen und mögen. Die Molekularküche, in der Dinge so lang chemisch verändert werden, bis Olivenöl aussieht wie Gummibärchen, ist da nur ein extremes Beispiel. Auf der anderen Seite haben in der alltäglichen Küche Fertigprodukte und Imbissgerichte über Jahrzehnte hinweg einen solchen Siegeszug hinter sich gebracht, dass die allerwenigsten Menschen überhaupt noch wissen, wie sich gute Gerichte aus natürlichen Zutaten zubereiten lassen. Und was Genuss, der im besten Fall auch noch gesund ist, überhaupt bedeutet. Die Folgen? Könnten schlimmer nicht sein!

Krankheiten infolge falscher Ernährung bilden hierzulande inzwischen die Todesursache Nummer eins. Dabei, auch das zeigte bereits unser erstes Gespräch, genügen schon kleine Änderungen, um Gerichten nicht nur den Geschmack, sondern auch die Heilkraft zu verleihen, die wir in diesen Zeiten so dringend bräuchten – und damit war die Idee der »Medical Cuisine« geboren: die Idee einer Küche, deren Gerichte so lecker schmecken wie in einem wirklich guten Restaurant und die dem Körper dabei so guttun, als hätte sie ein Ernährungsmediziner erdacht und zubereitet.

In den folgenden 18 Monaten haben wir uns also auf den Weg gemacht, das Beste aus beiden Welten in 100 Gerichten zu verbinden. Zunächst mithilfe eines gemeinsamen Workshops, in dem der Ernährungsmediziner dem Spitzenkoch vermittelte, was »artgerechte Ernährung« überhaupt bedeutet. Wel-

che Nähr- und Vitalstoffe wir in welchem Verhältnis brauchen, um uns mit all dem zu versorgen, was wir als Vertreter der Spezies *Homo sapiens* benötigen, und die zugleich der modernen Lebensweise Rechnung tragen, die in zunehmendem Maße vor allem am Schreibtisch stattfindet.

Umgekehrt hat der Spitzenkoch dem Arzt vermittelt, was Lieblingsgerichte wirklich schmackhaft macht, welche Zutaten echten Genuss garantieren, welche Lebensmittel miteinander harmonieren und welche die – meist unbekannten – Gewürze und Kräuter sind, die aus einem Essen letztendlich ein kulinarisches Highlight machen.

Gemeinsam haben wir anschließend Strategien entwickelt, um die Lieblingsgerichte der Deutschen so zu verändern, dass sie eben nicht nur gesünder sind, sondern auch noch besser schmecken. Letzteres liegt uns besonders am Herzen. Im Gegensatz zu anderen Kochbüchern mit gesunden Rezepten steht bei der Medical Cuisine der Genuss nämlich absolut im Zentrum. Denn, da sind wir uns beide einig: Nur wenn Gerichte so gut schmecken, dass wir sie jeden Tag aufs Neue essen möchten, können wir eine gesunde Art des Kochens auch auf Dauer umsetzen und durchhalten.

Bis alle Rezepte so ausgearbeitet waren, wie wir sie Ihnen nun präsentieren, haben wir uns mehrfach getroffen, gemeinsam mit einem Rezeptentwickler und Ernährungsberatern an den Rezepturen gefeilt, hier eine Zutat getauscht, dort eine andere ergänzt, dann probegekocht und wo nötig noch einmal nachgebessert – so lang, bis jedes Gericht wirklich sämtliche (hohen) Ansprüche aller Beteiligten erfüllte.

Wir finden, dass sich diese Monate mehr als gelohnt haben. Denn alle Rezepte, die wir Ihnen in diesem Buch vorstellen, verleihen den Gerichten, die wir alle so lieben, einen neuen gesund-genussvollen Glanz. Wir haben mit der Medical Cuisine eine volksnahe Küche gestaltet, die ohne jedes Verbot auskommt. Die alle Lebensmittel feiert, ohne eines zu verbannen. Und die es uns auf diese Weise erlaubt, mit kleinen Schritten neue Wege zu gehen – hin zu einer modernen Art, genussvoll zu kochen und gesünder zu leben.

Idealerweise, so unsere zugegebenermaßen nicht gerade bescheidene Hoffnung, hält dieses Kochbuch Einzug in alle deutschen Küchen. So wie frühere Klassiker, etwa Hedwig Maria Stubers »Ich helf dir kochen«. Auch wir helfen Ihnen schließlich zu kochen – aber auf eine Weise, die den Lebensbedingungen der westlichen Gesellschaft angepasst ist. Einer Gesellschaft, in der die meisten den Großteil des Tages sitzend verbringen, viel zu viel von dem essen, was ihnen schadet, und viel zu wenig von dem, was ihnen guttäte.

Das Beste an unseren Rezepten: Sämtliche Gerichte sind schnell gekocht und der Vorbereitungsaufwand ist mehr als übersichtlich. Weil wir beide echte Experten in unserem Fachgebiet sind, können wir außerdem zweierlei garantieren, wenn Sie regelmäßig nach diesen Rezepten kochen: Zum einen begeisterte Blicke am Esstisch, weil die Gerichte schmecken wie zu Großmutters Zeiten – nur eben noch besser. Zum anderen ein längeres und vor allem länger gesundes Leben, da die Mahlzeiten in der Zusammensetzung genau dem entsprechen, was die moderne Ernährungsmedizin propagiert.

Bevor Sie loskochen, gestatten Sie uns auf den folgenden Seiten noch einen kleinen Exkurs in die Theorie hinter den Rezepten. Denn nur wer einmal verstanden hat, warum uns die allgegenwärtige fertiggerichtbasierte Küche so krank macht und weshalb wir mit einer Gesundküche voller Verbote und ohne Genuss unser Kochverhalten niemals dauerhaft verändern werden, kann seine Ernährung wirklich nachhaltig auf die Medical Cuisine umstellen. Wir sind überzeugt: Wenn Sie unsere Einleitung gelesen haben, werden auch Sie überzeugt sein, dass es eine Revolution in unseren Küchen braucht. Und Sie werden ganz genau wissen, wie Sie diese persönlich angehen können.

In diesem Sinne: Auf geht's – werden Sie Teil unserer revolutionären Bewegung, die für mehr Genuss UND mehr Gesundheit auf dem Teller streitet!

Wozu braucht es eine **Medical Cuisine?**

Was wir essen, hat einen weitaus größeren Einfluss auf unsere Gesundheit, als wir gemeinhin denken.

Wer als Ernährungsmediziner oder als Spitzenkoch arbeitet oder wer sich schlicht ein wenig über die gesellschaftlichen Entwicklungen hierzulande auf dem Laufenden hält, bemerkt jeden Tag aufs Neue, warum wir in Deutschland – wie im Grunde beinahe überall auf der Welt – dringend eine neue Alltagsküche benötigen. Tatsächlich gibt es dafür gleich mehrere Gründe.

WAS WIR HEUTE ESSEN, VERSORGT UNS NICHT MIT DEM, WAS WIR BRAUCHEN

Morgens Weißbrot, Wurst und Marmelade, mittags Pommes, Fleisch und Pudding, abends noch mal Brot: Was in den meisten Haushalten auf den Tisch kommt, liefert kaum gesunde Nährstoffe, dafür aber umso mehr Dinge, die unser Körper nicht benötigt und die ihm im schlimmsten Fall sogar schaden. Wie zum Beispiel freier Zucker (Softdrinks) und andere leere Kohlenhydrate, etwa aus Weißmehl. Sie liefern nichts außer schnell verfügbarer Energie.

Umgekehrt konsumieren wir viel zu wenig gesunde Lebensmittel mit komplexen Kohlenhydraten, pflanzlichen Eiweißen, Ballaststoffen und Omega-3-Fettsäuren. Damit widersprechen unsere Essgewohnheiten komplett der sogenannten artgerechten Ernährung (siehe Seite 24 ff.). Dabei müssten wir uns dringend an genau dieses Konzept halten, denn nur eine »artgerechte« Ernährung versorgt uns in genau dem Verhältnis mit allen wichtigen Nährstoffen, wie es unseren modernen Lebensbedingungen entspricht.

ERNÄHRUNG HAT KEINEN ZENTRALEN PLATZ IM ALLTAG

Nur wer sich gesund ernährt, kann lang gesund leben. So weit, so klar. Doch auch wenn mehr als 90 Prozent der Deutschen in Umfragen angeben,

sie würden Wert darauf legen, dass Lebensmittel und Mahlzeiten gesund sind und ihnen guttun, sieht die Realität doch anders aus. Denn weitere Untersuchungen zeigen: Wann immer wir einkaufen, legen wir bei Lebensmitteln in den allermeisten Fällen das Hauptaugenmerk auf einen günstigen Preis. Daneben achten wir vor allem darauf, dass der Streifzug durch den Supermarkt möglichst wenig Zeit kostet – ebenso wie das Zubereiten der Mahlzeiten. Die Folge: Unsere persönliche Ernährung, die über Jahrhunderttausende hinweg den Alltag bestimmte, spielt beim weitaus größten Teil der Bevölkerung heute eine absolut untergeordnete Rolle.

AUCH IN DEN MEISTEN PROFESSIONELLEN KÜCHEN WIRD SCHLECHT GEKOCHT

Egal, ob wir uns unterwegs schnell etwas holen, uns etwas liefern lassen oder uns das Essen gepflegt am Tisch servieren lassen: Wenn wir außer Haus essen, erhalten wir in der Regel ebenfalls keine gesunden Mahlzeiten. In Schnellrestaurants und Landgasthöfen frittieren die Köche Burger, Schnitzel und Pommes, ertränken Gemüse in fettigen Mehlsoßen und frisches Grün landet allenfalls als Deko auf dem Teller.

In der Spitzengastronomie dagegen stimmt zwar die Qualität der Lebensmittel. Doch auch das hat eine Kehrseite: Gemäß dem Höher-Schneller-Weiter-Motto kommen häufig nur die edelsten Stücke von Fisch und Fleisch, die knackigsten Teile vom Gemüse auf den Tisch. Was nicht den allerhöchsten Ansprüchen genügt, landet schnell mal im Abfall. Und: Nicht selten sehen Gäste Nahrungsmittel vor sich, von denen sie noch nie gehört haben – oder aber solche, deren Struktur chemisch derart verändert wurde, dass beispielsweise Fruchtsaft plötzlich aussieht wie grüner Kaviar. Der Koch wird zum

» Unsere Nahrung ist in den wenigsten Fällen ›artgerecht‹. Statt auf Qualität achten die meisten vor allem auf den Preis – und schnell gehen soll es natürlich auch.

Kohlrouladen

Pro Portion:
ca. 300 kcal / 20 g E / 11 g F / 22 g KH / 8 g BST

Zutaten für 4 Portionen
Zubereitungszeit: ca. 20 Min. + ca. 25 Min. Schmorzeit

4 möglichst große Urkohlblätter
Salz
1 große Zwiebel
1–2 Knoblauchzehen
50 g zarte Haferflocken
75 g Magerquark
200 g mageres Rinderhackfleisch (Tatar)
1–2 TL edelsüßes Paprikapulver
schwarzer Pfeffer
1 Ei (Größe M)
4 Möhren
4 Petersilienwurzeln
6 Schalotten
30 g Rapsöl mit Butteraroma
250 ml Fleischbrühe
2 Lorbeerblätter
1 EL angedrückte Wacholderbeeren
1 TL Speisestärke

1 Urkohlblätter in sprudelnd kochendem Salzwasser ca. 2 Min. blanchieren, dann mit einem Sieblöffel herausheben und in eiskaltem Wasser abschrecken.

2 Für die Füllung Zwiebel und Knoblauch schälen und fein würfeln. Haferflocken mit Quark und Hackfleisch in eine Schüssel geben. Zwiebeln, Knoblauch, Paprikapulver, Salz, Pfeffer und Ei hinzufügen. Alles zu einer glatten Masse vermischen.

3 Die Kohlblätter nebeneinander auf die Arbeitsfläche legen. Die Füllung auf die Blattmitte verteilen, dann jedes Blatt seitlich einschlagen und aufrollen.

4 Möhren, Petersilienwurzeln und Schalotten schälen und in Stücke schneiden bzw. halbieren. Rapsöl in einem Bräter oder einer breiten Pfanne erhitzen. Die Rouladen darin unter mehrmaligem Wenden anbraten, dann aus dem Bräter nehmen. Das Gemüse im Bräter anbraten. Mit Fleischbrühe ablöschen, Lorbeer und Wacholder zufügen. Kohlrouladen wieder mit in den Bräter geben, alles nochmals kräftig mit Salz und Pfeffer würzen, dann mit einem Deckel verschließen und auf dem Herd bei mittlerer Hitze ca. 25 Min. schmoren. Stärke mit etwas Wasser verrühren und den Sud damit leicht binden. Rouladen und Gemüse auf Tellern anrichten und mit Sud beträufeln.

↗ Alternative siehe Folgeseite

ALTERNATIVE VARIANTE

Vegetarische Mangoldrollen

mit Rote-Bete-Hirse-Füllung und süßscharfer Apfel-Meerrettich-Sauce

Pro Portion:
ca. 370 kcal / 8 g E / 15 g F / 45 g KH / 7 g BST

Zutaten für 4 Portionen
Zubereitungszeit: ca. 45 Min. + ca. 25 Min. Garzeit

150 g Rote Bete
150 g Hirse
400 ml Gemüsebrühe
Salz
350 ml Apfelsaft
2 EL frisch geriebener Meerrettich
2 TL Stärke
50 g kalte Butter mit Rapsöl
Saft von etwa ½ Limette
12 große frische Mangoldblätter
2–3 EL Rapsöl
schwarzer Pfeffer
Zucker

1 Rote Bete schälen, fein raspeln, mit Hirse, Gemüsebrühe und einer Prise Salz in einen Topf geben und zum Kochen bringen. Die Temperatur reduzieren und zugedeckt ca. 20 Min. garen. Den Hirsemix in eine flache Schale umfüllen und im Kühlschrank abkühlen lassen.

2 Apfelsaft mit frisch geriebenem Meerrettich in einem kleinen Topf auf etwa 200 ml einkochen. Stärke mit etwas kaltem Wasser verrühren und die Reduktion damit leicht binden. Den Topf vom Herd nehmen und die kalte Butter stückchenweise untermixen. Die Sauce mit Salz und Limettensaft abschmecken. Warm halten.

3 Mangoldblätter waschen. Stiele abschneiden und quer in ca. 5 mm breite Streifen schneiden. Die Blätter ca. 1 Min. in kochendem Salzwasser blanchieren, dann kalt abschrecken, auf einem Tuch ausbreiten und vorsichtig abtupfen. Auf jedem Blatt mittig 2–3 EL Rote-Bete-Hirse-Masse länglich verteilen. Die Mangoldblätter links und rechts leicht einschlagen und dann aufrollen.

4 Rapsöl in einer großen Pfanne erhitzen und die Mangoldstiele darin 3–4 Min. anbraten. Mit Salz, Pfeffer und etwas Zucker würzen. Gemüse aus der Pfanne nehmen und auf Teller verteilen und warm halten. Die Röllchen in die Pfanne geben und rundum anbraten. Dabei wieder mit Salz und Pfeffer würzen. Röllchen zu den Stielen auf die Teller verteilen, die Sauce angießen und servieren.

ALTERNATIVE VARIANTE

Königsberger Klopse

Pro Portion:
ca. 330 kcal / 31 g E / 15 g F / 14 g KH / 2 g BST

Zutaten für 4 Portionen
Zubereitungszeit: ca. 40 Min.

1 Zwiebel
3–4 Zweige Petersilie
400 g mageres Putenbrustfilet
8 TL Kapern
4 Sardellenfilets
3 EL Rapsöl mit Butteraroma
50 g Haferflocken
1 Ei (Größe M)
1 TL scharfer Senf
Salz, schwarzer Pfeffer
1,5 l Geflügelbrühe
2 Lorbeerblätter
2 Schalotten
3–4 Champignons
200 g saure Sahne
1–2 EL Zitronensaft
2 TL Speisestärke

1 Zwiebel schälen und fein würfeln. Petersilie waschen, trocken schütteln, die Blätter abzupfen und fein hacken. Putenbrust würfeln und im Mixer fein zerhäckseln. 4 TL Kapern sowie die Sardellenfilets hacken.

2 In einer kleinen Pfanne 1 EL Rapsöl erhitzen und die Zwiebelwürfelchen mit der gehackten Petersilie darin glasig dünsten. Abkühlen lassen und mit dem zerkleinerten Putenfleisch in eine große Schüssel geben. Haferflocken, Ei, Senf, die Hälfte der gehackten Kapern und die Hälfte der gehackten Sardellenfilets zufügen und alles mit den Händen zu einer glatten feinen Masse verkneten. Mit Salz und Pfeffer würzig abschmecken und mit angefeuchteten Händen pflaumengroße Klopse aus der Masse formen.

3 Die Geflügelbrühe mit den Lorbeerblättern aufkochen, salzen. Die Klopse hineinlegen, die Temperatur reduzieren und die Klopse 10–15 Min. gar ziehen lassen.

4 Inzwischen Schalotten schälen und Champignons putzen. Beides in kleine Würfel schneiden. Das restliche Rapsöl (2 EL) erhitzen. Schalotten, Champignons sowie die verbliebenen gehackten Kapern und Sardellenfilets darin andünsten. 250 ml von der Geflügelbrühe sowie die saure Sahne zugeben und alles bei mittlerer Hitze um etwa ⅓ einkochen. Die Sauce mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken. Stärke mit etwas kaltem Wasser verrühren, die Sauce damit leicht binden und dann mit dem Pürierstab ca. 1 Min. durchmixen. Königsberger Klopse mit der Sauce auf Tellern anrichten und nach Belieben mit den verbliebenen ganzen Kapern bestreuen. Dazu passen gedämpfte Salzkartoffeln und ein frischer Salat von Roter Bete.

↗ Alternative siehe Folgeseite

Hühnerfrikassee

Pro Portion:
ca. 410 kcal / 41 g E / 14 g F / 21 g KH / 8 g BST

Zutaten für 4 Portionen
Zubereitungszeit: ca. 1 Std.

1 große Zwiebel
1 Hähnchen (ca. 1 kg)
2 Thymianzweige
2 Lorbeerblätter
2–3 Gewürznelken
1 EL zerstoßener schwarzer Pfeffer
4 Möhren (ca. 200 g)
3 Stangen Staudensellerie
je 4–5 Stangen weißer und grüner Spargel
1 Bund Frühlingszwiebeln
250 g Brokkoli
200 g saure Sahne
1–2 EL Speisestärke
200 g TK-Erbsen (aufgetaut)
Salz, schwarzer Pfeffer
Saft von ½ Zitrone

1 Zwiebel samt Schale halbieren und mit den Schnittflächen nach unten in einer Pfanne ohne Fett dunkelbraun anrösten. Hähnchen innen und außen mit kaltem Wasser abbrausen. Mit den Zwiebelhälften in einen großen Topf geben, 1,5 l Wasser dazugießen, Thymianzweige, Lorbeerblätter, Nelken und zerstoßenen Pfeffer zufügen und alles einmal aufkochen. Dann zugedeckt bei schwacher bis mittlerer Hitze ca. 1 Std. leise köcheln lassen.

2 Inzwischen Möhren, Staudensellerie und weißen Spargel schälen. Beim Spargel die holzigen Enden abschneiden. Grünen Spargel nur waschen und die Enden kürzen. Alles in schräge dicke Stücke schneiden. Frühlingszwiebeln putzen, waschen und in ca. 1 cm dicke Ringe schneiden. Brokkoli putzen, waschen und in kleine Röschen teilen.

3 Etwa 20 Min. vor Ende der Garzeit die Möhren zum Hähnchen geben und 10 Min. zugedeckt mitkochen. Dann auch das restliche Gemüse zufügen und weitere 10 Min. zugedeckt mitgaren. Anschließend das Hähnchen und die Gemüsestücke aus der Brühe nehmen.

4 Saure Sahne zur Brühe geben und um die Hälfte einkochen lassen. Die Stärke mit etwas kaltem Wasser verrühren und die Brühe damit sämig binden. Dann mit einem Pürierstab kräftig durchmixen.

5 Vom Hähnchen die Haut entfernen, das Fleisch vom Knochen lösen und in mundgerechte Stücke zupfen. Hähnchenfleisch mit den Erbsen und dem Gemüse in die Sauce geben und alles vorsichtig vermengen. Das Frikassee abschließend mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft würzig abschmecken. Dazu schmeckt Vollkornreis.

↗ Alternative siehe Folgeseite

ALTERNATIVE VARIANTE

Garnelen-frikassee mit Safran

und Pastinaken-Lauch-Pappardelle

Pro Portion:
ca. 410 kcal / 35 g E / 23 g F / 12 g KH / 3 g BST

Zutaten für 4 Portionen
Zubereitungszeit: ca. 1 Std. + ca. 20 Min. zum Trocknen der Garnelen

Für das Frikassee:
1 kg Riesengarnelen (mit Kopf und Schalen)
1 Möhre
¼ Sellerieknolle
1 Zwiebel
2 Knoblauchzehen
1 kleine Chilischote
4 EL Olivenöl
2 EL Tomatenmark
200 g passierte Tomaten (aus der Dose)
1 TL Safranfäden
2 Lorbeerblätter
400 ml Fischfond
1 Stange Lauch
2 große Pastinaken (ca. 250 g)
Salz, schwarzer Pfeffer
Saft von 1 Limette
50 g Butter mit Rapsöl
2 EL gehackte Petersilie
100 ml Gemüsebrühe

1 Den Backofen auf 200° (Ober-/Unterhitze) vorheizen. Die Schwänze der Garnelen abtrennen und schälen, den Darm entfernen, dann das Fleisch der Länge nach halbieren und beiseitestellen. Schalen und Köpfe waschen, etwas zerkleinern und im Ofen ca. 20 Min. trocknen. Möhre, Knollensellerie, Zwiebel und Knoblauch schälen und in feine Würfel schneiden. Chili waschen, halbieren, entkernen und hacken.

2 Getrocknete Garnelenschalen und -köpfe mit dem Wurzelgemüse, Zwiebel, Knoblauch und Chili in 2 EL Olivenöl 6–8 Min. rösten. Tomatenmark unterrühren, kurz mitbraten, dann passierte Tomaten, Safran und Lorbeer zufügen und mit Fischfond auffüllen. Ca. 45 Min. leise köcheln lassen. Derweil den Lauch der Länge nach halbieren, waschen und längs in ca. 1 cm breite Streifen schneiden. Pastinaken schälen und mit einem Sparschäler dünne Streifen abziehen.

3 Den eingekochten Sud durch ein Sieb in einen anderen Topf passieren. Die Garnelenschwänze hineingeben und bei schwacher Hitze ca. 10 Min. darin ziehen lassen. Mit Salz, Pfeffer und Limettensaft abschmecken und mit Butter und gehackter Petersilie verfeinern.

4 Restliches Olivenöl (2 El) in einer großen Pfanne erhitzen. Lauch- und Pastinakenstreifen darin ca. 2 Min. anschwitzen. Mit Gemüsebrühe aufgießen und 2–3 Min. weitergaren. Salzen und pfeffern. Pastinaken-Lauch-Pappardelle mit dem Garnelenfrikassee auf Teller verteilen.

ALTERNATIVE
VARIANTE

DIE »ARTGERECHTE«

Alltagsküche

Gesünder essen ist leichter gesagt als getan, schließlich sind wir von Natur aus darauf gepolt zuzugreifen, wenn uns etwas Leckeres vor die Nase kommt.

»Was es bräuchte, wären Rezepte, die so gut schmecken wie im Restaurant und gleichzeitig so guttun wie im Gesundheitsresort«, scherzten Dr. Matthias Riedl, Deutschlands Top-Experte für »gesunde« Ernährung, und Johann Lafer, Spitzenkoch mit Mission für eine kulinarische Alltagsküche – und legten damit den Grundstock für ihre ganz neue Ernährungsmethode: Medical Cuisine hilft, Krankheiten vorzubeugen und bestehende Beschwerden zu lindern. Sie macht wach, leistungsfähig und hebt die Laune. Und weil sie die Fettverbrennung ankurbelt und Heißhungerattacken verhindert, schmelzen ganz nebenbei auch noch die Pfunde.

100 Rezepte bringen den Beweis, dass Gesundheit und Genuss kein Widerspruch sein müssen, und zeigen, wie sich Lieblingsgerichte völlig neu interpretieren lassen – ohne viel Aufwand und trotzdem höchst raffiniert. Typisch Lafer eben!

Ein revolutionäres Ernährungsprogramm ohne Verbote und radikale Veränderungen, dafür mit ganz viel Geschmack!

PEFC
PEFC/04-32-0928
Dieses Buch ist auf PEFC-zertifiziertem Papier aus nachhaltiger Waldwirtschaft gedruckt.

WG 456 Gesunde Küche
ISBN 978-3-8338-7776-6
9 783833 877766

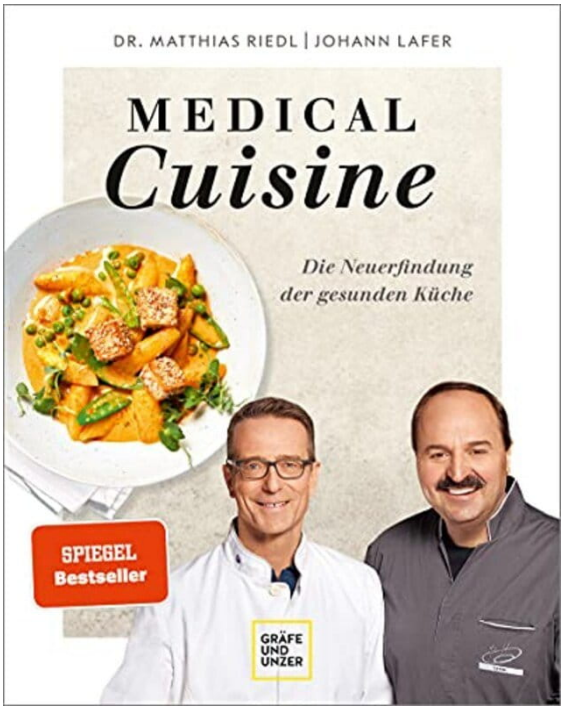
Matthias Riedl

Medical Cuisine

Die Neuerfindung der gesunden Küche

264 Seiten, geb.
erscheint 2021

Jetzt kaufen



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