Anna Vocino

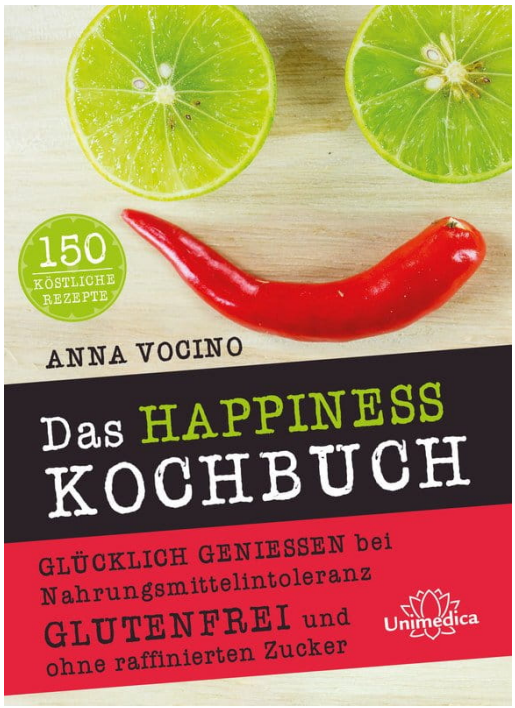
Das HAPPINESS Kochbuch

Leseprobe

Das HAPPINESS Kochbuch

von Anna Vocino

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

Meine Geschichte 1

Warum Sie auf Zucker und Getreide verzichten sollten 4

Unverzichtbares in Vorratskammer und Kühlschrank 7

Kapitel eins: Vorspeisen und Snacks 11

Kapitel zwei: Hauptgerichte 39

Kapitel drei: Suppen, Aufläufe und Rezepte für den Schongarer 111

Kapitel vier: Beilagen 141

Kapitel fünf: Soßen, Marinaden und Dressings 185

Kapitel sechs: Frühstück 201

Kapitel sieben: Desserts 223

Index 244

Über die Autorin 249

Bezugsquellen 249

Meine Geschichte

Als 1999 meine Tochter Lucy geboren wurde, ging ich das allererste Mal zu einem „alternativen“ Arzt. Das war ein Chiropraktiker, der mithilfe von Muskeltests herausfand, welche Lebensmittel mir Probleme bereiteten. Ich weiß, das hört sich verrückt an, aber er erklärte mir, mein Körper würde kein Gluten vertragen und ich sollte, wenn möglich, meiner Tochter keine billige, gekaufte Babynahrung geben. Ich hatte noch nie von Gluten gehört und dachte, er sei verrückt. Außerdem riet er mir, 60 Tage lang auf Zucker und Milchprodukte zu verzichten. Zum ersten Mal in meinem Leben wurden meine Allergien besser! Natürlich war meine erste Frage, als er mir sagte, ich solle komplett auf Gluten, Milchprodukte und Zucker verzichten: „Und was soll ich dann überhaupt noch essen?“ Zwar waren die Methoden dieses Arztes vielleicht nicht ganz üblich, aber zumindest dachte ich zum ersten Mal darüber nach, dass das Essen, das ich zu mir nehme, einen Einfluss auf meine Gesundheit haben könnte.

Ich spule zwei Jahre vor: Ich lebte in Los Angeles, wo man Muskeltests und alternative Ärzte an jeder Straßenecke direkt neben Nagelsalons findet. Eines Tages rief mich meine Mutter an. Ihr Leben lang litt sie schon unter Depressionen, Hautausschlägen und Blutarmut, und neuerdings bekam

sie regelmäßig Bluttransfusionen, weil sie selbst nicht ausreichend Blut produzieren konnte. Und in jenem Telefonat erzählte sie mir, man hätte herausgefunden, dass all diese Probleme auf eine Autoimmunerkrankung namens Zöliakie zurückzuführen seien. Weiterhin erklärte sie mir: „Das ist vererbbar. Du musst dich unbedingt testen lassen.“ Es war mir nie in den Sinn gekommen, dass ich das Gleiche haben könnte. Ich war doch gesund und strotzte vor Energie wie jeder mit 28 Jahren, oder etwa nicht? Wie sich herausstellte, hatte ich Zöliakie, und erst als ich mich vollkommen glutenfrei ernährte, besserten sich einige meiner chronischen Beschwerden. Das waren Beschwerden, die ich einfach als Teil des Lebens angesehen hatte:

Allergien, Asthma, Bauchschmerzen, Blähungen, Durchfall ... lauter spaßige Sachen, STIMMT'S???

Ich war begeistert, als ich in so jungen Jahren erfuhr, dass ich verhindern konnte, mein Leben lang Beschwerden zu haben und chronisch krank zu sein, indem ich einfach nur auf Gluten verzichtete. Doch auf der anderen Seite war ich auch traurig, dass ich nicht mehr wie die anderen Menschen „Leckereien" genießen konnte ...

Plätzchen, Kuchen, Pasta, Bagels, Pizza ... Also wollte ich unbedingt glutenfreie Varianten all meiner Lieblingsspeisen finden. Mit diesem Hintergedanken begann ich einen glutenfreien Rezept-Blog: Wir machen Donuts und Lasagne, denen niemand anmerkt, dass sie glutenfrei sind! Hört sich nach einer fabelhaften Idee an, oder?

Obwohl ich mir größte Mühe gab, nahm ich immer weiter an Gewicht zu. Einer der Vorteile der Zöliakie war gewesen, dass ich nie richtig viel Essen verdaut hatte, sodass ich im Grunde essen konnte, was ich wollte, und immer noch Größe 34 hatte. Aber die Nachteile überwogen die Vorteile bei Weitem. Sobald mein Körper anfing, Essen und Nahrungsmittel aufzunehmen, nahm ich an Gewicht zu. Und nahm zu und zu und zu. Mir kam es vor, als hätte ich immer 15 Pfund zu viel auf den Rippen, und ich fühlte mich in meiner eigenen Haut nicht mehr wohl. Ich probierte es mit Weight Watchers, aber nach zwei Tagen hatte ich so großen Hunger, dass ich aufgab. Ich machte so gut wie jeden Diätwahnsinn mit – die Master-Cleanse-Diät, die Kohlsuppendiät, die Zone-Diät, South-Beach-Diät ... Ich habe sogar die Atkins-Diät ausprobiert, aber nach drei Tagen abgebrochen, weil ich einfach nicht all das Fleisch und den Speck herunterkriegen konnte (bäh, allein schon, wenn ich Atkins höre, möchte ich ganz viel Gemüse essen).

Ich dachte, ich müsste mir einfach nur immer das neueste Diätbuch kaufen, etwas mehr Sport machen, etwas mehr hungern und würde dann irgendwann schon an Gewicht verlieren. Ich nahm allerdings nur drei oder fünf Pfund ab und gab dann auf, weil ich einfach nicht die Willensstärke besaß, irgendetwas durchzuhalten. Also fing ich wieder an, mein Lieblingsessen zu kochen. Die Fotos davon postete ich in meinem Blog, veröffentlichte darin aber niemals ein Foto von mir selbst.

Doch dann bat mich im April 2012 Vinnie Tortorich, sein unveröffentlichtes Buch „Fitness Confidential" zu lesen. Ich war fasziniert von seinen irrsinnig komischen Geschichten und den bewegenden Erfahrungen, die er im Leben gemacht hatte. Merkwürdig fand ich allerdings, dass er schrieb, man solle keinen Zucker und kein Getreide zu sich nehmen. Ich fand das übertrieben, auch wenn ich irgendwo im Hinterstübchen schon wusste, dass es funktionieren würde. Sechs Monate lang versuchte ich eher halbherzig, auf Zucker und Getreide zu verzichten, doch am 6. November 2012 tat ich es dann wirklich. Es dauerte

fast ein Jahr, bis diese Ernährungsweise keine vorübergehende Diät mehr, sondern mein Lebensstil und für mich wie selbstverständlich geworden war. Jetzt fällt es mir sehr leicht, auf Zucker und Getreide zu verzichten. Ich vermisse beides kaum, und wenn ich eine Leckerei genießen möchte, achte ich darauf, nur meine selbst gemachten Köstlichkeiten mit hochwertigen Zutaten zu naschen. Meine Geschmacksknospen sind jetzt hellwach und zu neuem Leben erwacht. Und was es körperlich für mich gebracht hat, auf Gluten zu verzichten, kann ich hier gar nicht alles aufzählen.

Ich habe begriffen, wie wichtig es ist, gesundes, vollwertiges Essen zu sich zu nehmen, ohne dafür den ganzen Tag in der Küche stehen zu müssen. Ich bin eine berufstätige Mutter, die auch noch gerne ein gesellschaftliches Leben hat. Darum brauche ich Rezepte, die für die ganze Familie geeignet, aber leicht zu machen sind. Außerdem müssen die Gerichte auch noch als Reste gut schmecken, denn wer hat schon die Zeit, für jede einzelne Mahlzeit neu zu kochen? Ich habe diese Rezepte in den vergangenen zwei Jahren kreiert und mehrfach getestet. Alle Rezepte dieses Kochbuchs kommen direkt aus meiner Küche zu Ihnen und es sind die gleichen Gerichte, die ich täglich koche, um abzunehmen, mich gesund zu fühlen und vor allem, um mich glücklich zu essen.

Nachdem ich 2014 und 2015 jeden bekannten Labortest gemacht habe, der für Menschen mit Zöliakie empfohlen wird, wurde herausgefunden, dass bei mir auch Milchprodukte, Eier und Sesam zu einer Autoimmunreaktion führen. Darum bastele ich noch an der für mich perfekten Ernährung, nachdem ich diese Rezepte niedergeschrieben habe. Manche Menschen vertragen Milchprodukte, andere nicht (für mich gilt momentan: keine Milchprodukte), und viele dieser Rezepte können an eine milchproduktfreie Ernährung angepasst werden. Mein nächstes Buch wird zucker-, getreide- und milchproduktfreie Rezepte enthalten, für all diejenigen, die begriffen haben, wie gesund eine zucker- und getreidefreie Ernährung ist, aber dass unser Körper uns manchmal sagt, dass wir noch einen Schritt weitergehen müssen, um uns richtig wohlzufühlen. Falls Sie bereits auf Zucker und Getreide verzichten, aber dennoch an einer Autoimmun- oder hormonell bedingten Erkrankung leiden, rate ich Ihnen dringend dazu, sich Ihre Ernährung noch genauer anzuschauen. Mehr über unseren Körper zu erfahren, bevor wir krank werden, ist die ganze Selbsterforschung wert. Und wenn ich dazu mit ein paar köstlichen Rezepten beitragen kann, dann können wir uns alle gemeinsam glücklich essen!

Alles Liebe, Ihre Anna

Warum Sie auf Zucker und Getreide verzichten sollten

Es gibt Millionen wissenschaftlicher Bücher, in denen von klugen Menschen erklärt wird, welchen Schaden wir uns seit Jahren durch den Konsum von Lebensmitteln mit verarbeitetem Zucker, Getreide und Gluten zufügen. Sie sollten welche davon lesen, um Ihre Ernährung mit anderen Augen zu sehen, und anschließend mithilfe dieses Kochbuchs Ihre neue Ernährungsweise umsetzen.

Was Sie von diesem Buch erwarten können: Ich werde Ihnen zeigen, wie Sie Ihre Küche ausmisten, den Vorratsschrank neu auffüllen und all die Gerichte einkaufen, planen und kochen, mit denen Sie Zucker oder Getreide KEIN STÜCK vermissen werden. In diesem Buch finden Sie auch jede Menge Rezepte für gemüselastige und proteinreiche Gerichte, für die toll schmeckende Fette verwendet werden, damit Sie ganz sicher sein können, dass Sie gut essen und auch satt werden. Experimentieren Sie ruhig mit den Rezepten, tauschen Sie die Proteine aus, nehmen Sie alle Zutaten, die Sie gern mögen, und haben Sie einfach Spaß in der Küche. Wenn Ihnen gerade die Zwiebeln ausgegangen sind, nehmen Sie stattdessen Knoblauch, und umgekehrt. Und bitte schreiben Sie mir eine E-Mail und erzählen Sie mir von Ihren Erfolgen. Dieses Buch soll als Anregung dienen, damit Sie mit Spaß und Kreativität nahrhafte Gerichte für sich und Ihre Familie zaubern.

Was dieses Buch NICHT ist: Dieses Buch ist kein Diätbuch. Sie werden nicht lernen, auf die Portionsgrößen zu achten oder Kalorien zu zählen. Das Einzige, was hier zählt, ist Ihr Glücksgefühl, wenn Sie die richtigen Nahrungsmittel zu sich nehmen. Ich vertraue darauf, dass Sie erwachsen genug sind, um zu spüren, ob Sie Hunger haben, und umgekehrt, zu wissen, wann Sie satt sind. Wenn Sie keinen Zucker und kein Getreide zu sich nehmen, müssen Sie nichts zählen oder abmessen, sondern nur merken, ob Sie Hunger haben – und auch nur dann essen; anschließend müssen Sie nur noch spüren, wann Sie satt sind, und zu essen aufhören. Für manche Menschen ist es tatsächlich etwas revolutionär Neues, auf den eigenen Hungerinstinkt zu hören. Ich verspreche Ihnen, wenn Sie erst einmal den ganzen verarbeiteten Mist von Ihrer Einkaufsliste gestrichen haben und stattdessen gesunde Fette und richtige Nahrungsmittel zu sich nehmen, werden Sie sich wie ein ganz neuer Mensch fühlen. Wenn man nicht nur das, was man isst, sondern auch seinen eigenen Körper kontrollieren kann, ist das eins der schönsten Gefühle überhaupt!

Gebackenes Kabeljaufilet mit Mandelkruste

(ergibt 2–4 Portionen)

4 EL Butter
1 Schalotte, gehackt
1 TL Knoblauch, gehackt
1 TL Schnittlauch, gehackt
115 g Mandelmehl
2 EL Mayonnaise
1 Eiweiß
1 TL Zitronenschale, gehackt
450 g Kabeljaufilet
Salz und Pfeffer zum Würzen

Ofen auf 160 °C vorheizen.

In einer Pfanne die Butter bei mittlerer Temperatur erhitzen, bis sie Bläschen wirft. Schalotte rund 3 Minuten sautieren, bis sie leicht bräunlich ist. Knoblauch und Schnittlauch hinzugeben und eine Minute weiter sautieren. Mandelmehl hinzugeben. Umrühren und 3–4 Minuten kochen. Vom Herd nehmen, in eine flache Schüssel füllen und abkühlen lassen.

In einer kleinen Schüssel Mayonnaise, Eiweiß und Zitronenschale miteinander vermengen. Kabeljaufilets gründlich mit Küchenpapier trocken tupfen. Anschließend mit Salz und Pfeffer würzen. Mit einem Backpinsel die Mayonnaisemischung auf die Kabeljaufilets streichen.

Filets in die Mandelmehlmischung drücken und gleichmäßig damit bedecken. Filets auf einem geölten Grillrost über einem Backblech legen.

20–25 Minuten backen, bis die Filets durchgegart sind.

Flamenquines (Schinken-Fleischröllchen)

(ergibt 4 Portionen)

Wer kommt schon auf die Idee, eine Art Schweinefleisch mit einer anderen Art Schweinefleisch zu umwickeln, das Ganze zu panieren, zu frittieren und zu essen? Ich.

---

450 g etwa 1 cm dickes Lendenkotelett, vom Schwein (etwa 5 Koteletts), ohne Knochen
Salz
Pfeffer, frisch gemahlen
dünne Scheiben Prosciutto-Schinken
2 Eier
1 EL Vollmilch
140 g Mandelmehl
Olivenöl zum Braten
Mayonnaise zum Servieren

Übermäßiges Fett von den Schweinekoteletts abtrennen. Jeweils ein Schweinekotelett zwischen Frischhaltefolie zu einem dünnen Schnitzel klopfen (circa 1/2 cm dick). Schnitzel auf die Arbeitsfläche legen, von einer Seite salzen und von beiden Seiten leicht mit Pfeffer würzen. Jedes Schnitzel mit einer Scheibe Prosciutto belegen und der Länge nach zusammenrollen.

In einer flachen Schüssel die Eier mit der Milch verquirlen. Die Schweineröllchen mit leichtem Druck zuerst in die Ei-Mischung und anschließend in das Mandelmehl tunken. Bis zum Braten auf einem Teller liegen lassen.

In eine gusseiserne Pfanne 1/2 cm hoch Olivenöl füllen und erhitzen, bis es schimmert. Temperatur des Öls testen, indem Sie ein wenig Mandelmehl in die Pfanne geben. Wenn das Mandelmehl schnell gebraten ist, ohne zu verbrennen, hat das Öl die richtige Temperatur. Schweineröllchen hineingeben und bei mittlerer Temperatur rund 5–8 Minuten unter häufigem Wenden braten, bis ein Fleischthermometer in der Mitte der Röllchen eine Temperatur von 70 °C anzeigt. Schweineröllchen auf Papiertücher legen und in der Mitte quer durchschneiden. Noch heiß mit einem Klecks Mayonnaise servieren.

Mandelmus-Törtchen

(ergibt 6 Stück)

80 ml Kokosnussöl, geschmolzen
160 ml Mandelmus
1 TL Vanilleextrakt
55 g dunkle Schokolade mit 85 % Kakaoanteil (optional)

Alle Zutaten mit Ausnahme der Schokolade verquirlen. Muffinförmchen zur Hälfte mit Teig füllen, bis der Teig aufgebraucht ist. Zum Aushärten mindestens 2 Stunden in den Kühlschrank stellen, dann aus den Muffinförmchen herausholen. Bis zum Verzehr im Kühlschrank aufbewahren, damit die Mandelmus-Törtchen ihre Form behalten.

Schokolade im Wasserbad oder in der Mikrowelle schmelzen. Schokolade in einen kleinen Gefrierbeutel gießen, dabei darauf achten, dass sich die Schokolade in einer Ecke am unteren Ende des Beutels befindet. Ecke mit einer Schere abschneiden und Schokolade über die Mandelmus-Törtchen träufeln. Törtchen wieder in den Kühlschrank stellen, damit die Schokolade hart wird.

Index

A

Apfel
- Würzige Apfel-Muffins 220

Artischocken
- Hähnchen mit Artischocke, Spinat und Kirschtomaten 89
- Mimis Curry-Reis-Salat 173

Aubergine
- Gestapeltes Grillgemüse 183

Auberginen
- Auberginen-Parmesan-Auflauf 125

Avocado
- Spinatsalat mit Avocado und Lachs 179
- Super Guac 12

B

Beeren
- Beeren-Clafouti 227
- Cheesecake-Tarte 228
- Erdbeer-Eis mit Schokochips 243
- Kakao-Smoothie 209
- Sautierte Beeren mit Minz-Schlagsahne 226
- Vinnies Energy-Shake 212

Blumenkohl
- Blumenkohlkroketten 170
- Geröstete Linsen- und Blumenkohlsuppe 130
- Ingwer-Koriander-Blumenkohl-Reis 167
- Low-Carb-Vichyssoise 132
- Mimis Curry-Reis-Salat 173
- Pizzaboden aus Blumenkohl 43
- Shepherd's Pie mit Blumenkohlpüree 68
- Zitronen-Oregano-Zucchinipasta mit Blumenkohl 147

Brokkoli
- Brokkoli-Dip 29
- Brokkoli mit cremiger Zitronensoße 144
- Brokkoli mit Speck 143
- Geröstetes Frühlingsgemüse 145
- Nonnis Brokkolini 146
- Zitronen-Brokkoli-Huhn 90

C

Chia-Samen
- Schoko-Kokosnuss-Chiapudding 236

D

Datteln
- Datteln im Speckmantel 31

Dressing
- Balsamicodressing 187

E

Eier
- Coddled Egg à la Minnie 202
- Eier-Cupcakes mit Prosciutto und Spinat 206
- Guten-Morgen-Rührei 205
- Rührei mit Räucherlachs 204
- Russische Eier mit griechischem Joghurt 26

Erbsen
- Jackies Erbsensuppe 129

F

Fisch
- Gebackenes Kabeljaufilet mit Mandelkruste 50
- Koriander-Lachs in Pistazienkruste 47
- Lachs mit Zitronen-Dijon-Basilikum-Soße 49
- Thunfischsteak in Sesamkruste 46

G

Gewürzmischungen
- Garam Masala 194
- Selbst gemachte Taco-Würzmischung 196

Grüne Bohnen
- Grüne Bohnen mit karamellisierten Schalotten 161
- Wildpilzauflauf mit grünen Bohnen 162

Grünkohl
- Albondigas in Kohlsuppe 136
- Danieles Grünkohl-Piña Colada 213
- Grünkohlchips 25
- Rot- und Grünkohlsalat 165

Gurke
- Zaziki-Dip 19

H

Huhn
- Brathähnchensalat 97
- Chicken Tikka Masala 92
- Hähnchenbrust Milanese im Mandelmantel 84
- Hähnchen Dijon 91
- Hähnchen-Käse-Dip 32
- Hähnchen mit Artischocke, Spinat und Kirschtomaten 89
- Hühner-Salbei-Suppe 133
- Mit Hühnchen gefüllter Eichelkürbis auf marokkanische Art 99
- Selbst gemachte Hühnerbrühe 135
- Supereinfaches Brathähnchen 82
- Thai-Basilikumhähnchen mit Gemüse à la Tarq 96
- Torris frittierte Hähnchenkeulen 86
- Überbackene Hähnchenbrust 85
- Zitronen-Brokkoli-Huhn 90
- Zitronige Hähnchenschenkel 95

J

Joghurt
- Linsenburger mit pikantem griechischem Joghurt 108
- Russische Eier mit griechischem Joghurt 26
- Zaziki-Dip 19

K

Kabeljau
- Gebackenes Kabeljaufilet mit Mandelkruste 50

Kakao
- Kakao-Smoothie 209
- Schoko-Kokosnuss-Chiapudding 236

Käse
- Auberginen-Parmesan-Auflauf 125
- Cheesecake-Tarte 228
- Datteln im Speckmantel 31
- Gerösteter Spargel mit Manchego und Pinienkernen 156
- Hähnchen-Käse-Dip 32
- Käseball 37
- Käsechips 18
- Käseplätzchen/Käsestangen 24
- Käsesoufflé 175
- Mit Käse gefüllte Mini-Paprika 27
- Quesadilla-Auflauf 115
- Selbst gemachter Ricotta-Käse 195
- Überbackene Hähnchenbrust 85
- Wassermelonensalat mit gegrilltem Halloumi 180
- Zucchini-Gratin 124
- Zucchini-Käseauflauf mit Béchamelsoße 150

Kohl
- Rot- und Grünkohlsalat 165

Kokosnuss
- Geräucherter Lachs mit Kokosmehl-Bliny 14
- Kokosnuss-Ingwer-Mangold 174
- Orangen-Kokosnuss-PopOver-Küchlein 218
- Schoko-Kokosnuss-Chiapudding 236
- Shrimps in Kokosnusskruste 54

Kürbis
- Kürbis-Walnuss-Cookies 240

Mit Hühnchen gefüllter Eichelkürbis auf marokkanische Art 99
Paleo-Kürbiskuchen 234
Risotto aus geröstetem Butternusskürbis 168

L

Lachs
Geräucherter Lachs mit Kokosmehl-Bliny 14
Koriander-Lachs in Pistazienkruste 47
Lachs mit Zitronen-Dijon-Basilikum-Soße 49
Rührei mit Räucherlachs 204
Spinatsalat mit Avocado und Lachs 179
Lamm
Gebratene Kräuter-Lammkoteletts 81
Lauch
Rinderfilet in Lauch-Senf-Kruste 56
Rosenkohl-Lauch-Auflauf 158
Linsen
Geröstete Linsen- und Blumenkohlsuppe 130
Linsenburger mit pikantem griechischem Joghurt 108

M

Mandelmehl
Einfaches, getreidefreies Brot 176
Gebackenes Kabeljaufilet mit Mandelkruste 50
Hähnchenbrust Milanese im Mandelmantel 84
Pitachips aus Mandelmehl 20
Sautierte Pfirsiche mit Zimt-Mandel-Cookie-Crumble 233
Zitronenkuchen 230
Zwiebelringe in Mandelmehlkruste 159
Mandelmus
Mandelmus-Törtchen 224
Mango
Mangosalsa 33
Mangold
Kokosnuss-Ingwer-Mangold 174

N

Nüsse
Andreas getreidefreies Müsli 214
Gebackenes Kabeljaufilet mit Mandelkruste 50
Gerösteter Spargel mit Manchego und Pinienkernen 156
Koriander-Lachs in Pistazienkruste 47
Kürbis-Walnuss-Cookies 240
Selbst gemachtes Pesto 193
Tapenade aus Kalamata-Oliven 23

O

Okra
Frittierte Okra 160
Oliven
Tapenade aus Kalamata-Oliven 23

P

Pak Choi
Pfeffriger Ingwer-Pak Choi 164
Paprika
Geröstetes Frühlingsgemüse 145
Gestapeltes Grillgemüse 183
Hummus mit roter Paprika 35
Mit Käse gefüllte Mini-Paprika 27
Mit Putenhack gefüllte grüne Paprikaschoten auf italienische Art 106
Pfeffriger Ingwer-Pak Choi 164
Pesto
Selbst gemachtes Pesto 193
Würzige Zucchinipasta mit Pesto 149
Pfirsiche
Pfirsiche im Prosciutto-Mantel 17
Sautierte Pfirsiche mit Zimt-Mandel-Cookie-Crumble 233

Pilze
Cremige Spargel-Pilz-Suppe mit Zwiebeln 140
Einfacher Rindfleisch-Champignon-Eintopf 139
Gestapeltes Grillgemüse 183
Mit Wurst gefüllte Pilze 21
Wildpilzauflauf mit grünen Bohnen 162
Prosciutto
Eier-Cupcakes mit Prosciutto und Spinat 206
Pfirsiche im Prosciutto-Mantel 17
Pute
Einfache Putenburger 102
Mit Putenhack gefüllte grüne Paprikaschoten auf italienische Art 106
Pittsburgher Puten-Chili 112
Puteneintopf mit Knödeln auf Südstaatenart 104
Putenhackbraten 103
Quesadilla-Auflauf 115
Raffinierte Putenburger 100

R

Rindfleisch
Albondigas in Kohlsuppe 136
Bürgermeisterstück aus dem Schongarer 116
Einfacher Rindfleisch-Champignon-Eintopf 139
Machaca 64
Rinderbrust aus dem Schongarer 118
Schmorbraten aus dem Schongarer 117
Shepherd's Pie mit Blumenkohlpüree 68
Zucchinispaghetti mit Bolognesesoße 70
Rosenkohl
Rosenkohl-Lauch-Auflauf 158
Rosenkohlsalat 157

S

Sahne
Beeren-Clafouti 227
Brokkoli mit cremiger Zitronensoße 144
Cremige Spargel-Pilz-Suppe mit Zwiebeln 140
Erdbeer-Eis mit Schokochips 243
Orangen-Kokosnuss-PopOver-Küchlein 218
Paleo-Kürbiskuchen 234
Sautierte Beeren mit Minz-Schlagsahne 226
Schoko-Kokosnuss-Chiapudding 236
Überbackener Rahmspinat 155
Vanille-Pannacotta 239
Zitroniger Spinat 153
Schokolade
Erdbeer-Eis mit Schokochips 243
Kakao-Smoothie 209
Mexikanischer Schokopudding 241
Schoko-Kokosnuss-Chiapudding 236
Schweinefleisch
Asiatischer Schweinelendenbraten 79
Barbecue Pulled Pork 122
Carnitas 80
Flamenquines 75
Grünes Chili mit Schweinefleisch 123
Orangen-Ingwer-Schweinekoteletts 76
Scaloppine vom Schwein 77
Schweinefilet-Medaillons 73
Schweinerippchen ohne Knochen 78
Shepherd's Pie mit Blumenkohlpüree 68
Superzarte Barbecue-Rippchen 121
Würzige Schweinekoteletts 72
Shrimps
Asiatisch marinierte Shrimp-Spieße 53
Shrimps in Kokosnusskruste 54
Soßen
Barbecuesoße 188
Béchamelsoße 186

Chimichurrisoße 197
Grüne Salsa 200
Selbst gemachte Marinara-Soße 190
Selbst gemachte Mayo 198
Selbst gemachte Pizzasoße 191
Selbst gemachtes Pesto 193
Spargel
Cremige Spargel-Pilz-Suppe mit Zwiebeln 140
Gerösteter Spargel mit Manchego und Pinienkernen 156
Speck
Brokkoli mit Speck 143
Datteln im Speckmantel 31
PopOver mit Speck und Gruyère 219
Spinat
Eier-Cupcakes mit Prosciutto und Spinat 206
Hähnchen mit Artischocke, Spinat und Kirschtomaten 89
Sirloin-Steak mit Spinatsalat 67
Spinatsalat mit Avocado und Lachs 179
Überbackener Rahmspinat 155
Zitroniger Spinat 153
Steak
Chili-Limetten-Rindersteak 55
Griechisches Flankensteak 62
Kronfleisch-Spieße 60
Rib-Eye-Steak aus der Pfanne 59
Sirloin-Steak mit Spinatsalat 67
Süßkartoffel
Rosmarin-Süßkartoffel-Haschee 181

T

Thunfisch
Thunfischsteak in Sesamkruste 46
Tomaten
Gestapeltes Grillgemüse 183
Hähnchen mit Artischocke, Spinat und Kirschtomaten 89
Herzhafter Tomateneintopf 128
Mangosalsa 33
Pittsburgher Puten-Chili 112
Selbstgemachte Marinara-Soße 190
Selbst gemachte Pizzasoße 191
Tomatillos
Grüne Salsa 200

V

Vanille
Vanille-Pannacotta 239

W

Wurst
Mit Wurst gefüllte Pilze 21
Zucchini-Gratin mit Wurst 126

Z

Zitrone
Brokkoli mit cremiger Zitronensoße 144
Lachs mit Zitronen-Dijon-Basilikum-Soße 49
Zitronen-Brokkoli-Huhn 90
Zitronenkuchen 230
Zitronen-Oregano-Zucchinipasta mit Blumenkohl 147
Zitronige Hähnchenschenkel 95
Zitroniger Spinat 153
Zucchini
Gebratene Dijon-Zucchini 152
Gestapeltes Grillgemüse 183
Würzige Zucchinipasta mit Pesto 149
Zitronen-Oregano-Zucchinipasta mit Blumenkohl 147
Zucchini-Gratin 124
Zucchini-Gratin mit Wurst 126
Zucchini-Käseauflauf mit Béchamelsoße 150
Zucchinispaghetti mit Bolognesesoße 70
Zwiebel
Cremige Spargel-Pilz-Suppe mit Zwiebeln 140
Zwiebeln in Limettensaft 199
Zwiebelringe in Mandelmehlkruste 159

Über die Autorin

Anna Vocino ist Schauspielerin, Comedian, Profi-Sprecherin und Podcasterin. Sie hat bei zahlreichen Fernsehshows, Filmen, Werbungen und Videospielen mitgewirkt – ein toller Hauptberuf, der eine wunderbare Ergänzung zu ihrer wahren Leidenschaft ist: dem Kochen und Foodblogging. 2002 wurde bei Anna Zöliakie diagnostiziert, weshalb sie es sich zur Mission gemacht hat, einfach nachzukochende, köstliche, gluten-, getreide- und zuckerfreie Varianten ihrer liebsten Wohlfühlessen zu kreieren. Anna lebt mit ihrem Mann, ihrer Tochter und ihrem kleinen Hund in Los Angeles.

Bezugsquellen

Die meisten der im Buch erwähnten Produkte wie Chia-Samen, Kokosmilch, Tahini oder verschiedene Gewürze sind in gängigen Naturkostläden erhältlich. Sie können sie auch direkt über unseren Online-Shop www.unimedica.de in der Kategorie „Gesunde Ernährung“ erhalten. Dort finden Sie ein großes Sortiment an Naturkostprodukten, u. a. auch seltene Produkte wie Sacha inchi.
Auch die für die Rezepte notwendigen Küchengeräte sowie Bio-Proteinpulver und viele Superfoods sind dort erhältlich.

Inhalt

Meine Geschichte 1

Warum Sie auf Zucker und Getreide verzichten sollten 4

Unverzichtbares in Vorratskammer und Kühlschrank 7

Kapitel eins: Vorspeisen und Snacks 11

Kapitel zwei: Hauptgerichte 39

Kapitel drei: Suppen, Aufläufe und Rezepte für den Schongarer 111

Kapitel vier: Beilagen 141

Kapitel fünf: Soßen, Marinaden und Dressings 185

Kapitel sechs: Frühstück 201

Kapitel sieben: Desserts 223

Index 244

Über die Autorin 249

Bezugsquellen 249

Meine Geschichte

Als 1999 meine Tochter Lucy geboren wurde, ging ich das allererste Mal zu einem „alternativen“ Arzt. Das war ein Chiropraktiker, der mithilfe von Muskeltests herausfand, welche Lebensmittel mir Probleme bereiteten. Ich weiß, das hört sich verrückt an, aber er erklärte mir, mein Körper würde kein Gluten vertragen und ich sollte, wenn möglich, meiner Tochter keine billige, gekaufte Babynahrung geben. Ich hatte noch nie von Gluten gehört und dachte, er sei verrückt. Außerdem riet er mir, 60 Tage lang auf Zucker und Milchprodukte zu verzichten. Zum ersten Mal in meinem Leben wurden meine Allergien besser! Natürlich war meine erste Frage, als er mir sagte, ich solle komplett auf Gluten, Milchprodukte und Zucker verzichten: „Und was soll ich dann überhaupt noch essen?“ Zwar waren die Methoden dieses Arztes vielleicht nicht ganz üblich, aber zumindest dachte ich zum ersten Mal darüber nach, dass das Essen, das ich zu mir nehme, einen Einfluss auf meine Gesundheit haben könnte.

Ich spule zwei Jahre vor: Ich lebte in Los Angeles, wo man Muskeltests und alternative Ärzte an jeder Straßenecke direkt neben Nagelsalons findet. Eines Tages rief mich meine Mutter an. Ihr Leben lang litt sie schon unter Depressionen, Hautausschlägen und Blutarmut, und neuerdings bekam

sie regelmäßig Bluttransfusionen, weil sie selbst nicht ausreichend Blut produzieren konnte. Und in jenem Telefonat erzählte sie mir, man hätte herausgefunden, dass all diese Probleme auf eine Autoimmunerkrankung namens Zöliakie zurückzuführen seien. Weiterhin erklärte sie mir: „Das ist vererbbar. Du musst dich unbedingt testen lassen.“ Es war mir nie in den Sinn gekommen, dass ich das Gleiche haben könnte. Ich war doch gesund und strotzte vor Energie wie jeder mit 28 Jahren, oder etwa nicht? Wie sich herausstellte, hatte ich Zöliakie, und erst als ich mich vollkommen glutenfrei ernährte, besserten sich einige meiner chronischen Beschwerden. Das waren Beschwerden, die ich einfach als Teil des Lebens angesehen hatte:

Allergien, Asthma, Bauchschmerzen, Blähungen, Durchfall ... lauter spaßige Sachen, STIMMT'S???

Ich war begeistert, als ich in so jungen Jahren erfuhr, dass ich verhindern konnte, mein Leben lang Beschwerden zu haben und chronisch krank zu sein, indem ich einfach nur auf Gluten verzichtete. Doch auf der anderen Seite war ich auch traurig, dass ich nicht mehr wie die anderen Menschen „Leckereien" genießen konnte ...

Plätzchen, Kuchen, Pasta, Bagels, Pizza ... Also wollte ich unbedingt glutenfreie Varianten all meiner Lieblingsspeisen finden. Mit diesem Hintergedanken begann ich einen glutenfreien Rezept-Blog: Wir machen Donuts und Lasagne, denen niemand anmerkt, dass sie glutenfrei sind! Hört sich nach einer fabelhaften Idee an, oder?

Obwohl ich mir größte Mühe gab, nahm ich immer weiter an Gewicht zu. Einer der Vorteile der Zöliakie war gewesen, dass ich nie richtig viel Essen verdaut hatte, sodass ich im Grunde essen konnte, was ich wollte, und immer noch Größe 34 hatte. Aber die Nachteile überwogen die Vorteile bei Weitem. Sobald mein Körper anfing, Essen und Nahrungsmittel aufzunehmen, nahm ich an Gewicht zu. Und nahm zu und zu und zu. Mir kam es vor, als hätte ich immer 15 Pfund zu viel auf den Rippen, und ich fühlte mich in meiner eigenen Haut nicht mehr wohl. Ich probierte es mit Weight Watchers, aber nach zwei Tagen hatte ich so großen Hunger, dass ich aufgab. Ich machte so gut wie jeden Diätwahnsinn mit – die Master-Cleanse-Diät, die Kohlsuppendiät, die Zone-Diät, South-Beach-Diät ... Ich habe sogar die Atkins-Diät ausprobiert, aber nach drei Tagen abgebrochen, weil ich einfach nicht all das Fleisch und den Speck herunterkriegen konnte (bäh, allein schon, wenn ich Atkins höre, möchte ich ganz viel Gemüse essen).

Ich dachte, ich müsste mir einfach nur immer das neueste Diätbuch kaufen, etwas mehr Sport machen, etwas mehr hungern und würde dann irgendwann schon an Gewicht verlieren. Ich nahm allerdings nur drei oder fünf Pfund ab und gab dann auf, weil ich einfach nicht die Willensstärke besaß, irgendetwas durchzuhalten. Also fing ich wieder an, mein Lieblingsessen zu kochen. Die Fotos davon postete ich in meinem Blog, veröffentlichte darin aber niemals ein Foto von mir selbst.

Doch dann bat mich im April 2012 Vinnie Tortorich, sein unveröffentlichtes Buch „Fitness Confidential" zu lesen. Ich war fasziniert von seinen irrsinnig komischen Geschichten und den bewegenden Erfahrungen, die er im Leben gemacht hatte. Merkwürdig fand ich allerdings, dass er schrieb, man solle keinen Zucker und kein Getreide zu sich nehmen. Ich fand das übertrieben, auch wenn ich irgendwo im Hinterstübchen schon wusste, dass es funktionieren würde. Sechs Monate lang versuchte ich eher halbherzig, auf Zucker und Getreide zu verzichten, doch am 6. November 2012 tat ich es dann wirklich. Es dauerte

fast ein Jahr, bis diese Ernährungsweise keine vorübergehende Diät mehr, sondern mein Lebensstil und für mich wie selbstverständlich geworden war. Jetzt fällt es mir sehr leicht, auf Zucker und Getreide zu verzichten. Ich vermisse beides kaum, und wenn ich eine Leckerei genießen möchte, achte ich darauf, nur meine selbst gemachten Köstlichkeiten mit hochwertigen Zutaten zu naschen. Meine Geschmacksknospen sind jetzt hellwach und zu neuem Leben erwacht. Und was es körperlich für mich gebracht hat, auf Gluten zu verzichten, kann ich hier gar nicht alles aufzählen.

Ich habe begriffen, wie wichtig es ist, gesundes, vollwertiges Essen zu sich zu nehmen, ohne dafür den ganzen Tag in der Küche stehen zu müssen. Ich bin eine berufstätige Mutter, die auch noch gerne ein gesellschaftliches Leben hat. Darum brauche ich Rezepte, die für die ganze Familie geeignet, aber leicht zu machen sind. Außerdem müssen die Gerichte auch noch als Reste gut schmecken, denn wer hat schon die Zeit, für jede einzelne Mahlzeit neu zu kochen? Ich habe diese Rezepte in den vergangenen zwei Jahren kreiert und mehrfach getestet. Alle Rezepte dieses Kochbuchs kommen direkt aus meiner Küche zu Ihnen und es sind die gleichen Gerichte, die ich täglich koche, um abzunehmen, mich gesund zu fühlen und vor allem, um mich glücklich zu essen.

Nachdem ich 2014 und 2015 jeden bekannten Labortest gemacht habe, der für Menschen mit Zöliakie empfohlen wird, wurde herausgefunden, dass bei mir auch Milchprodukte, Eier und Sesam zu einer Autoimmunreaktion führen. Darum bastele ich noch an der für mich perfekten Ernährung, nachdem ich diese Rezepte niedergeschrieben habe. Manche Menschen vertragen Milchprodukte, andere nicht (für mich gilt momentan: keine Milchprodukte), und viele dieser Rezepte können an eine milchproduktfreie Ernährung angepasst werden. Mein nächstes Buch wird zucker-, getreide- und milchproduktfreie Rezepte enthalten, für all diejenigen, die begriffen haben, wie gesund eine zucker- und getreidefreie Ernährung ist, aber dass unser Körper uns manchmal sagt, dass wir noch einen Schritt weitergehen müssen, um uns richtig wohlzufühlen. Falls Sie bereits auf Zucker und Getreide verzichten, aber dennoch an einer Autoimmun- oder hormonell bedingten Erkrankung leiden, rate ich Ihnen dringend dazu, sich Ihre Ernährung noch genauer anzuschauen. Mehr über unseren Körper zu erfahren, bevor wir krank werden, ist die ganze Selbsterforschung wert. Und wenn ich dazu mit ein paar köstlichen Rezepten beitragen kann, dann können wir uns alle gemeinsam glücklich essen!

Alles Liebe, Ihre Anna

Warum Sie auf Zucker und Getreide verzichten sollten

Es gibt Millionen wissenschaftlicher Bücher, in denen von klugen Menschen erklärt wird, welchen Schaden wir uns seit Jahren durch den Konsum von Lebensmitteln mit verarbeitetem Zucker, Getreide und Gluten zufügen. Sie sollten welche davon lesen, um Ihre Ernährung mit anderen Augen zu sehen, und anschließend mithilfe dieses Kochbuchs Ihre neue Ernährungsweise umsetzen.

Was Sie von diesem Buch erwarten können: Ich werde Ihnen zeigen, wie Sie Ihre Küche ausmisten, den Vorratsschrank neu auffüllen und all die Gerichte einkaufen, planen und kochen, mit denen Sie Zucker oder Getreide KEIN STÜCK vermissen werden. In diesem Buch finden Sie auch jede Menge Rezepte für gemüselastige und proteinreiche Gerichte, für die toll schmeckende Fette verwendet werden, damit Sie ganz sicher sein können, dass Sie gut essen und auch satt werden. Experimentieren Sie ruhig mit den Rezepten, tauschen Sie die Proteine aus, nehmen Sie alle Zutaten, die Sie gern mögen, und haben Sie einfach Spaß in der Küche. Wenn Ihnen gerade die Zwiebeln ausgegangen sind, nehmen Sie stattdessen Knoblauch, und umgekehrt. Und bitte schreiben Sie mir eine E-Mail und erzählen Sie mir von Ihren Erfolgen. Dieses Buch soll als Anregung dienen, damit Sie mit Spaß und Kreativität nahrhafte Gerichte für sich und Ihre Familie zaubern.

Was dieses Buch NICHT ist: Dieses Buch ist kein Diätbuch. Sie werden nicht lernen, auf die Portionsgrößen zu achten oder Kalorien zu zählen. Das Einzige, was hier zählt, ist Ihr Glücksgefühl, wenn Sie die richtigen Nahrungsmittel zu sich nehmen. Ich vertraue darauf, dass Sie erwachsen genug sind, um zu spüren, ob Sie Hunger haben, und umgekehrt, zu wissen, wann Sie satt sind. Wenn Sie keinen Zucker und kein Getreide zu sich nehmen, müssen Sie nichts zählen oder abmessen, sondern nur merken, ob Sie Hunger haben – und auch nur dann essen; anschließend müssen Sie nur noch spüren, wann Sie satt sind, und zu essen aufhören. Für manche Menschen ist es tatsächlich etwas revolutionär Neues, auf den eigenen Hungerinstinkt zu hören. Ich verspreche Ihnen, wenn Sie erst einmal den ganzen verarbeiteten Mist von Ihrer Einkaufsliste gestrichen haben und stattdessen gesunde Fette und richtige Nahrungsmittel zu sich nehmen, werden Sie sich wie ein ganz neuer Mensch fühlen. Wenn man nicht nur das, was man isst, sondern auch seinen eigenen Körper kontrollieren kann, ist das eins der schönsten Gefühle überhaupt!

Gebackenes Kabeljaufilet mit Mandelkruste

(ergibt 2–4 Portionen)

4 EL Butter
1 Schalotte, gehackt
1 TL Knoblauch, gehackt
1 TL Schnittlauch, gehackt
115 g Mandelmehl
2 EL Mayonnaise
1 Eiweiß
1 TL Zitronenschale, gehackt
450 g Kabeljaufilet
Salz und Pfeffer zum Würzen

Ofen auf 160 °C vorheizen.

In einer Pfanne die Butter bei mittlerer Temperatur erhitzen, bis sie Bläschen wirft. Schalotte rund 3 Minuten sautieren, bis sie leicht bräunlich ist. Knoblauch und Schnittlauch hinzugeben und eine Minute weiter sautieren. Mandelmehl hinzugeben. Umrühren und 3–4 Minuten kochen. Vom Herd nehmen, in eine flache Schüssel füllen und abkühlen lassen.

In einer kleinen Schüssel Mayonnaise, Eiweiß und Zitronenschale miteinander vermengen. Kabeljaufilets gründlich mit Küchenpapier trocken tupfen. Anschließend mit Salz und Pfeffer würzen. Mit einem Backpinsel die Mayonnaisemischung auf die Kabeljaufilets streichen.

Filets in die Mandelmehlmischung drücken und gleichmäßig damit bedecken. Filets auf einem geölten Grillrost über einem Backblech legen.

20–25 Minuten backen, bis die Filets durchgegart sind.

Flamenquines (Schinken-Fleischröllchen)

(ergibt 4 Portionen)

Wer kommt schon auf die Idee, eine Art Schweinefleisch mit einer anderen Art Schweinefleisch zu umwickeln, das Ganze zu panieren, zu frittieren und zu essen? Ich.

---

450 g etwa 1 cm dickes Lendenkotelett, vom Schwein (etwa 5 Koteletts), ohne Knochen
Salz
Pfeffer, frisch gemahlen
dünne Scheiben Prosciutto-Schinken
2 Eier
1 EL Vollmilch
140 g Mandelmehl
Olivenöl zum Braten
Mayonnaise zum Servieren

Übermäßiges Fett von den Schweinekoteletts abtrennen. Jeweils ein Schweinekotelett zwischen Frischhaltefolie zu einem dünnen Schnitzel klopfen (circa 1/2 cm dick). Schnitzel auf die Arbeitsfläche legen, von einer Seite salzen und von beiden Seiten leicht mit Pfeffer würzen. Jedes Schnitzel mit einer Scheibe Prosciutto belegen und der Länge nach zusammenrollen.

In einer flachen Schüssel die Eier mit der Milch verquirlen. Die Schweineröllchen mit leichtem Druck zuerst in die Ei-Mischung und anschließend in das Mandelmehl tunken. Bis zum Braten auf einem Teller liegen lassen.

In eine gusseiserne Pfanne 1/2 cm hoch Olivenöl füllen und erhitzen, bis es schimmert. Temperatur des Öls testen, indem Sie ein wenig Mandelmehl in die Pfanne geben. Wenn das Mandelmehl schnell gebraten ist, ohne zu verbrennen, hat das Öl die richtige Temperatur. Schweineröllchen hineingeben und bei mittlerer Temperatur rund 5–8 Minuten unter häufigem Wenden braten, bis ein Fleischthermometer in der Mitte der Röllchen eine Temperatur von 70 °C anzeigt. Schweineröllchen auf Papiertücher legen und in der Mitte quer durchschneiden. Noch heiß mit einem Klecks Mayonnaise servieren.

Mandelmus-Törtchen

(ergibt 6 Stück)

80 ml Kokosnussöl, geschmolzen
160 ml Mandelmus
1 TL Vanilleextrakt
55 g dunkle Schokolade mit 85 % Kakaoanteil (optional)

Alle Zutaten mit Ausnahme der Schokolade verquirlen. Muffinförmchen zur Hälfte mit Teig füllen, bis der Teig aufgebraucht ist. Zum Aushärten mindestens 2 Stunden in den Kühlschrank stellen, dann aus den Muffinförmchen herausholen. Bis zum Verzehr im Kühlschrank aufbewahren, damit die Mandelmus-Törtchen ihre Form behalten.

Schokolade im Wasserbad oder in der Mikrowelle schmelzen. Schokolade in einen kleinen Gefrierbeutel gießen, dabei darauf achten, dass sich die Schokolade in einer Ecke am unteren Ende des Beutels befindet. Ecke mit einer Schere abschneiden und Schokolade über die Mandelmus-Törtchen träufeln. Törtchen wieder in den Kühlschrank stellen, damit die Schokolade hart wird.

Index

A

Apfel
- Würzige Apfel-Muffins 220

Artischocken
- Hähnchen mit Artischocke, Spinat und Kirschtomaten 89
- Mimis Curry-Reis-Salat 173

Aubergine
- Gestapeltes Grillgemüse 183

Auberginen
- Auberginen-Parmesan-Auflauf 125

Avocado
- Spinatsalat mit Avocado und Lachs 179
- Super Guac 12

B

Beeren
- Beeren-Clafouti 227
- Cheesecake-Tarte 228
- Erdbeer-Eis mit Schokochips 243
- Kakao-Smoothie 209
- Sautierte Beeren mit Minz-Schlagsahne 226
- Vinnies Energy-Shake 212

Blumenkohl
- Blumenkohlkroketten 170
- Geröstete Linsen- und Blumenkohlsuppe 130
- Ingwer-Koriander-Blumenkohl-Reis 167
- Low-Carb-Vichyssoise 132
- Mimis Curry-Reis-Salat 173
- Pizzaboden aus Blumenkohl 43
- Shepherd's Pie mit Blumenkohlpüree 68
- Zitronen-Oregano-Zucchinipasta mit Blumenkohl 147

Brokkoli
- Brokkoli-Dip 29
- Brokkoli mit cremiger Zitronensoße 144
- Brokkoli mit Speck 143
- Geröstetes Frühlingsgemüse 145
- Nonnis Brokkolini 146
- Zitronen-Brokkoli-Huhn 90

C

Chia-Samen
- Schoko-Kokosnuss-Chiapudding 236

D

Datteln
- Datteln im Speckmantel 31

Dressing
- Balsamicodressing 187

E

Eier
- Coddled Egg à la Minnie 202
- Eier-Cupcakes mit Prosciutto und Spinat 206
- Guten-Morgen-Rührei 205
- Rührei mit Räucherlachs 204
- Russische Eier mit griechischem Joghurt 26

Erbsen
- Jackies Erbsensuppe 129

F

Fisch
- Gebackenes Kabeljaufilet mit Mandelkruste 50
- Koriander-Lachs in Pistazienkruste 47
- Lachs mit Zitronen-Dijon-Basilikum-Soße 49
- Thunfischsteak in Sesamkruste 46

G

Gewürzmischungen
- Garam Masala 194
- Selbst gemachte Taco-Würzmischung 196

Grüne Bohnen
- Grüne Bohnen mit karamellisierten Schalotten 161
- Wildpilzauflauf mit grünen Bohnen 162

Grünkohl
- Albondigas in Kohlsuppe 136
- Danieles Grünkohl-Piña Colada 213
- Grünkohlchips 25
- Rot- und Grünkohlsalat 165

Gurke
- Zaziki-Dip 19

H

Huhn
- Brathähnchensalat 97
- Chicken Tikka Masala 92
- Hähnchenbrust Milanese im Mandelmantel 84
- Hähnchen Dijon 91
- Hähnchen-Käse-Dip 32
- Hähnchen mit Artischocke, Spinat und Kirschtomaten 89
- Hühner-Salbei-Suppe 133
- Mit Hühnchen gefüllter Eichelkürbis auf marokkanische Art 99
- Selbst gemachte Hühnerbrühe 135
- Supereinfaches Brathähnchen 82
- Thai-Basilikumhähnchen mit Gemüse à la Tarq 96
- Torris frittierte Hähnchenkeulen 86
- Überbackene Hähnchenbrust 85
- Zitronen-Brokkoli-Huhn 90
- Zitronige Hähnchenschenkel 95

J

Joghurt
- Linsenburger mit pikantem griechischem Joghurt 108
- Russische Eier mit griechischem Joghurt 26
- Zaziki-Dip 19

K

Kabeljau
- Gebackenes Kabeljaufilet mit Mandelkruste 50

Kakao
- Kakao-Smoothie 209
- Schoko-Kokosnuss-Chiapudding 236

Käse
- Auberginen-Parmesan-Auflauf 125
- Cheesecake-Tarte 228
- Datteln im Speckmantel 31
- Gerösteter Spargel mit Manchego und Pinienkernen 156
- Hähnchen-Käse-Dip 32
- Käseball 37
- Käsechips 18
- Käseplätzchen/Käsestangen 24
- Käsesoufflé 175
- Mit Käse gefüllte Mini-Paprika 27
- Quesadilla-Auflauf 115
- Selbst gemachter Ricotta-Käse 195
- Überbackene Hähnchenbrust 85
- Wassermelonensalat mit gegrilltem Halloumi 180
- Zucchini-Gratin 124
- Zucchini-Käseauflauf mit Béchamelsoße 150

Kohl
- Rot- und Grünkohlsalat 165

Kokosnuss
- Geräucherter Lachs mit Kokosmehl-Bliny 14
- Kokosnuss-Ingwer-Mangold 174
- Orangen-Kokosnuss-PopOver-Küchlein 218
- Schoko-Kokosnuss-Chiapudding 236
- Shrimps in Kokosnusskruste 54

Kürbis
- Kürbis-Walnuss-Cookies 240

Mit Hühnchen gefüllter Eichelkürbis auf marokkanische Art 99
Paleo-Kürbiskuchen 234
Risotto aus geröstetem Butternusskürbis 168

L

Lachs
Geräucherter Lachs mit Kokosmehl-Bliny 14
Koriander-Lachs in Pistazienkruste 47
Lachs mit Zitronen-Dijon-Basilikum-Soße 49
Rührei mit Räucherlachs 204
Spinatsalat mit Avocado und Lachs 179
Lamm
Gebratene Kräuter-Lammkoteletts 81
Lauch
Rinderfilet in Lauch-Senf-Kruste 56
Rosenkohl-Lauch-Auflauf 158
Linsen
Geröstete Linsen- und Blumenkohlsuppe 130
Linsenburger mit pikantem griechischem Joghurt 108

M

Mandelmehl
Einfaches, getreidefreies Brot 176
Gebackenes Kabeljaufilet mit Mandelkruste 50
Hähnchenbrust Milanese im Mandelmantel 84
Pitachips aus Mandelmehl 20
Sautierte Pfirsiche mit Zimt-Mandel-Cookie-Crumble 233
Zitronenkuchen 230
Zwiebelringe in Mandelmehlkruste 159
Mandelmus
Mandelmus-Törtchen 224
Mango
Mangosalsa 33
Mangold
Kokosnuss-Ingwer-Mangold 174

N

Nüsse
Andreas getreidefreies Müsli 214
Gebackenes Kabeljaufilet mit Mandelkruste 50
Gerösteter Spargel mit Manchego und Pinienkernen 156
Koriander-Lachs in Pistazienkruste 47
Kürbis-Walnuss-Cookies 240
Selbst gemachtes Pesto 193
Tapenade aus Kalamata-Oliven 23

O

Okra
Frittierte Okra 160
Oliven
Tapenade aus Kalamata-Oliven 23

P

Pak Choi
Pfeffriger Ingwer-Pak Choi 164
Paprika
Geröstetes Frühlingsgemüse 145
Gestapeltes Grillgemüse 183
Hummus mit roter Paprika 35
Mit Käse gefüllte Mini-Paprika 27
Mit Putenhack gefüllte grüne Paprikaschoten auf italienische Art 106
Pfeffriger Ingwer-Pak Choi 164
Pesto
Selbst gemachtes Pesto 193
Würzige Zucchinipasta mit Pesto 149
Pfirsiche
Pfirsiche im Prosciutto-Mantel 17
Sautierte Pfirsiche mit Zimt-Mandel-Cookie-Crumble 233

Pilze
Cremige Spargel-Pilz-Suppe mit Zwiebeln 140
Einfacher Rindfleisch-Champignon-Eintopf 139
Gestapeltes Grillgemüse 183
Mit Wurst gefüllte Pilze 21
Wildpilzauflauf mit grünen Bohnen 162
Prosciutto
Eier-Cupcakes mit Prosciutto und Spinat 206
Pfirsiche im Prosciutto-Mantel 17
Pute
Einfache Putenburger 102
Mit Putenhack gefüllte grüne Paprikaschoten auf italienische Art 106
Pittsburgher Puten-Chili 112
Puteneintopf mit Knödeln auf Südstaatenart 104
Putenhackbraten 103
Quesadilla-Auflauf 115
Raffinierte Putenburger 100

R

Rindfleisch
Albondigas in Kohlsuppe 136
Bürgermeisterstück aus dem Schongarer 116
Einfacher Rindfleisch-Champignon-Eintopf 139
Machaca 64
Rinderbrust aus dem Schongarer 118
Schmorbraten aus dem Schongarer 117
Shepherd's Pie mit Blumenkohlpüree 68
Zucchinispaghetti mit Bolognesesoße 70
Rosenkohl
Rosenkohl-Lauch-Auflauf 158
Rosenkohlsalat 157

S

Sahne
Beeren-Clafouti 227
Brokkoli mit cremiger Zitronensoße 144
Cremige Spargel-Pilz-Suppe mit Zwiebeln 140
Erdbeer-Eis mit Schokochips 243
Orangen-Kokosnuss-PopOver-Küchlein 218
Paleo-Kürbiskuchen 234
Sautierte Beeren mit Minz-Schlagsahne 226
Schoko-Kokosnuss-Chiapudding 236
Überbackener Rahmspinat 155
Vanille-Pannacotta 239
Zitroniger Spinat 153
Schokolade
Erdbeer-Eis mit Schokochips 243
Kakao-Smoothie 209
Mexikanischer Schokopudding 241
Schoko-Kokosnuss-Chiapudding 236
Schweinefleisch
Asiatischer Schweinelendenbraten 79
Barbecue Pulled Pork 122
Carnitas 80
Flamenquines 75
Grünes Chili mit Schweinefleisch 123
Orangen-Ingwer-Schweinekoteletts 76
Scaloppine vom Schwein 77
Schweinefilet-Medaillons 73
Schweinerippchen ohne Knochen 78
Shepherd's Pie mit Blumenkohlpüree 68
Superzarte Barbecue-Rippchen 121
Würzige Schweinekoteletts 72
Shrimps
Asiatisch marinierte Shrimp-Spieße 53
Shrimps in Kokosnusskruste 54
Soßen
Barbecuesoße 188
Béchamelsoße 186

Chimichurrisoße 197
Grüne Salsa 200
Selbst gemachte Marinara-Soße 190
Selbst gemachte Mayo 198
Selbst gemachte Pizzasoße 191
Selbst gemachtes Pesto 193
Spargel
Cremige Spargel-Pilz-Suppe mit Zwiebeln 140
Gerösteter Spargel mit Manchego und Pinienkernen 156
Speck
Brokkoli mit Speck 143
Datteln im Speckmantel 31
PopOver mit Speck und Gruyère 219
Spinat
Eier-Cupcakes mit Prosciutto und Spinat 206
Hähnchen mit Artischocke, Spinat und Kirschtomaten 89
Sirloin-Steak mit Spinatsalat 67
Spinatsalat mit Avocado und Lachs 179
Überbackener Rahmspinat 155
Zitroniger Spinat 153
Steak
Chili-Limetten-Rindersteak 55
Griechisches Flankensteak 62
Kronfleisch-Spieße 60
Rib-Eye-Steak aus der Pfanne 59
Sirloin-Steak mit Spinatsalat 67
Süßkartoffel
Rosmarin-Süßkartoffel-Haschee 181

T

Thunfisch
Thunfischsteak in Sesamkruste 46
Tomaten
Gestapeltes Grillgemüse 183
Hähnchen mit Artischocke, Spinat und Kirschtomaten 89
Herzhafter Tomateneintopf 128
Mangosalsa 33
Pittsburgher Puten-Chili 112
Selbstgemachte Marinara-Soße 190
Selbst gemachte Pizzasoße 191
Tomatillos
Grüne Salsa 200

V

Vanille
Vanille-Pannacotta 239

W

Wurst
Mit Wurst gefüllte Pilze 21
Zucchini-Gratin mit Wurst 126

Z

Zitrone
Brokkoli mit cremiger Zitronensoße 144
Lachs mit Zitronen-Dijon-Basilikum-Soße 49
Zitronen-Brokkoli-Huhn 90
Zitronenkuchen 230
Zitronen-Oregano-Zucchinipasta mit Blumenkohl 147
Zitronige Hähnchenschenkel 95
Zitroniger Spinat 153
Zucchini
Gebratene Dijon-Zucchini 152
Gestapeltes Grillgemüse 183
Würzige Zucchinipasta mit Pesto 149
Zitronen-Oregano-Zucchinipasta mit Blumenkohl 147
Zucchini-Gratin 124
Zucchini-Gratin mit Wurst 126
Zucchini-Käseauflauf mit Béchamelsoße 150
Zucchinispaghetti mit Bolognesesoße 70
Zwiebel
Cremige Spargel-Pilz-Suppe mit Zwiebeln 140
Zwiebeln in Limettensaft 199
Zwiebelringe in Mandelmehlkruste 159

Über die Autorin

Anna Vocino ist Schauspielerin, Comedian, Profi-Sprecherin und Podcasterin. Sie hat bei zahlreichen Fernsehshows, Filmen, Werbungen und Videospielen mitgewirkt – ein toller Hauptberuf, der eine wunderbare Ergänzung zu ihrer wahren Leidenschaft ist: dem Kochen und Foodblogging. 2002 wurde bei Anna Zöliakie diagnostiziert, weshalb sie es sich zur Mission gemacht hat, einfach nachzukochende, köstliche, gluten-, getreide- und zuckerfreie Varianten ihrer liebsten Wohlfühlessen zu kreieren. Anna lebt mit ihrem Mann, ihrer Tochter und ihrem kleinen Hund in Los Angeles.

Bezugsquellen

Die meisten der im Buch erwähnten Produkte wie Chia-Samen, Kokosmilch, Tahini oder verschiedene Gewürze sind in gängigen Naturkostläden erhältlich. Sie können sie auch direkt über unseren Online-Shop www.unimedica.de in der Kategorie „Gesunde Ernährung“ erhalten. Dort finden Sie ein großes Sortiment an Naturkostprodukten, u. a. auch seltene Produkte wie Sacha inchi.
Auch die für die Rezepte notwendigen Küchengeräte sowie Bio-Proteinpulver und viele Superfoods sind dort erhältlich.

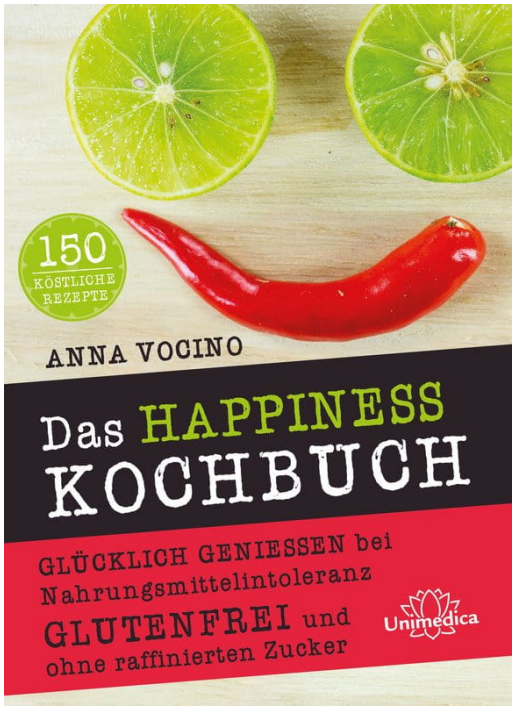
Anna Vocino

Das HAPPINESS Kochbuch

Glücklich genießen bei Nahrungsmittelintoleranz Glutenfrei und ohne raffinierten Zucker

264 Seiten, geb.
erscheint 2018

Jetzt kaufen



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