

**Andreas Löw**

**MINIMAL BUDGET**

**MAXIMAL LECKER**

**MIT MINIMALEM BUDGET LECKERE  
UND GESUNDE GERICHTE KOCHEN.**

**PREISWERT EINKAUFEN**

**BEWUSST ESSEN**

**GEZIELT VERWERTEN**

1. Auflage 2020

© alle Rechte vorbehalten.

## Inhaltsverzeichnis

<b>1. Vorwort</b>	<b>7</b>
<b>2. Clever Einkaufen</b>	<b>8</b>
2.1 <i>Sparen vor dem Einkauf</i>	8
2.2 <i>Sparen während des Einkaufs</i>	9
<b>3. Gesunde Ernährung und Sparen</b>	<b>10</b>
<b>4. Meal Prep</b>	<b>12</b>
4.1 <i>Die Vorteile von Meal Prep</i>	13
4.2 <i>Welche Lebensmittel eignen sich für Meal Prep?</i>	14
4.3 <i>Welche Ausstattung benötigt man für Meal Prep?</i>	14
<b>5. Das Mindesthaltbarkeitsdatum</b>	<b>16</b>
<b>6. Urban Gardening – mittendrin statt nur dabei</b>	<b>17</b>
<b>7. Tauschen unter Freunden – Food sharing</b>	<b>18</b>
<b>8. Ökonomisches Aufbewahren von Lebensmitteln</b>	<b>18</b>
<b>9. Rentiert sich regional und saisonal wirtschaften?</b>	<b>20</b>
9.1 <i>Vielfältigkeit auf dem Küchenzettel</i>	20
9.2 <i>Den Jahreszeiten entsprechend</i>	21
9.3 <i>So spielen saisonale Lebensmittel ihre Stärke aus</i>	21
9.4 <i>Der Obst und Gemüse Kalender</i>	21
<b>10. Sparen beim Kochen und Backen</b>	<b>24</b>
10.1 <i>Tiefgefrorenes schonend auftauen</i>	25
10.2 <i>Mensch oder Maschine? Wer spült sparsamer?</i>	26
<b>11. Zutaten aus Wald und Flur</b>	<b>27</b>
<b>12. Kostenlos an Obst und Gemüse gelangen</b>	<b>29</b>
<b>13. Lebensmittel lagern</b>	<b>31</b>
13.1 <i>Fleisch und Wurst</i>	31
13.2 <i>Milchprodukte</i>	32
13.3 <i>Brot und Gebäcke</i>	33

13.4 Teigwaren	34
<b>14. Lebensmittel – länger haltbar als deklariert</b>	<b>36</b>
14.1 Salz	36
14.2 Zucker	36
14.3 Schokolade	37
14.4 Honig	38
14.5 Reis	38
14.6 Nudeln	39
14.7 Eingemachtes und Eingelegtes	39
14.8 Konserven	40
14.9 Hülsenfrüchte	41
14.10 Kaffee	41
14.11 Mineralwasser	42
14.12 Mehl	43
14.13 Senf	43
<b>15. Rezepte</b>	<b>44</b>
15.1 Smoothie	44
15.1.1 Spinat Wirsing Smoothie mit Birne	45
15.1.2 Ananas Mango Detox Smoothie	45
15.1.3 Sauerkraut Grapefruit Smoothie	46
15.1.4 Ingwer Traube Möhren Smoothie	47
15.1.5 Chinakohl Heidelbeere Smoothie	47
15.1.6 Avocado Bananen Apfel Smoothie	48
15.1.7 Grüner Detox Smoothie	49
15.1.8 Kichererbsen Smoothie, gr. Joghurt u. Brokkoli	50
15.2 Gesundes Frühstück	52
15.2.1 Skyr mit Kernen, Orangen und Banane	52
15.2.2 Dinkel Brot - Avocado Creme - Graved Lachs	53
15.2.3 Birchermüsli mit Karottenboskopsalat	54

15.2.4 Oatmeal mit Ahornsirup und Banane	55
<i>15.3 Snacks</i>	<i>57</i>
15.3.1 Lauch Paprika Muffin	57
15.3.2 Arancini – sizilianische Reisbälle	58
15.3.3 Gratinierte Spinat Crostini	58
<i>15.4 Salate &amp; Bowls</i>	<i>60</i>
15.4.1 Bulgur Salat mit Feta und rote Beete	60
15.4.2 Grillgemüse mit Rucolasalat	61
15.4.3 Panzanella (italienischer Brotsalat)	61
15.4.4 Spargelsalat - Gnocchi - Bärlauchpesto	62
15.4.5 Spanischer Kartoffelsalat - Oliven – Thymian	63
15.4.6 Maissalat - Fetakäse	64
15.4.7 Orangenbrotsalat - Hähnchenbrustfilets	65
15.4.8 Kichererbsensalat - Rauchlachsstreifen	65
15.4.9 Spargel Schinken Salat mit Couscous	66
<i>15.5 Rohkost</i>	<i>68</i>
15.5.1 Gazpacho – kalte Tomatensuppe	68
15.5.2 Spargel Fenchel Salat	69
15.5.3 Chiapudding	69
<i>15.6 Suppen</i>	<i>71</i>
15.6.1 Kürbis Steckrüben Suppe	71
15.6.2 Rote Bete Süßkartoffelsuppe	72
15.6.3 Thai-Kokos-Suppe mit Reisbandnudeln	73
15.6.4 Apfel Meerrettichsuppe	74
15.6.5 Curry Linsensuppe mit gebackenen Blumenkohl	75
15.6.6 Kartoffel Champignonsuppe	76
15.6.7 Chorizo Eintopf	76
15.6.8 Französische Zwiebelsuppe	77
15.6.9 Minestrone	78
15.6.10 Linsensuppe mit Spinat	79

15.6.11 Karotten Suppe mit Dinkel Croûtons	81
15.6.12 Petersilienwurzel-suppe	82
15.6.13 Steckrüben Kartoffelsuppe mit Bärlauch Pesto	83
15.6.14 Linsensuppe mit Mangold und Hackfleisch	84
15.6.15 Kohlrabi Wirsingsuppe mit Frischkäseknocken	85
15.6.16 würzige Nudelsuppe mit Hähnchen	86
<i>15.7 Salattendressings</i>	<i>88</i>
15.7.1 Vinaigrette, klassisch	88
15.7.2 Joghurtdressing	89
15.7.3 Wasabi-Limetten Dressing	90
15.7.4 Buttermilch Brombeer Dressing	90
15.7.5 Cranberry-Haselnuss Dressing	91
15.7.6 Erbsen-Melisse Dressing	92
15.7.7 Mango-Jalapeño Dressing	92
15.7.8 Blaubeer-Pumpernickel Dressing	93
<i>15.8 Mediterran</i>	<i>95</i>
15.8.1 Penne in Thunfisch Tomatensauce	95
15.8.2 Nudelsalat mit Mozzarella	95
15.8.3 Gebackene Aubergine mit Grana Padana	96
15.8.4 Anti Pasti mit Gemüse, Pilzen und Oliven	97
<i>15.9 Vegane Gerichte</i>	<i>98</i>
15.9.1 Gebackene Aubergine, Selleriepüree- Karotten	103
15.9.2 Pak Choi – Ingwer-Knoblauchsauce – Sesam	99
15.9.3 Mit Couscous orientalisches gefüllte Tomaten	100
15.9.4 Bami Goreng mit Brokkoli und Tempeh	100
15.9.5 Süßkartoffel, Kichererbsen und Mandelsoße	101
15.9.6 Zucchini-Spaghetti mit Linsenbolognese	102
15.9.7 Gebackene Aubergine, Selleriepüree- Karotten	103
<i>15.10 Süße Belohnung</i>	<i>105</i>
15.10.1 Möhren Tassenkuchen mit Walnüssen	105

15.10.2 Rhabarber Crumble	105
15.10.3 Kaffee Creme	106
15.10.4 Birnen-Rhabarber Crumble	107
15.10.5 Ricotta-Cheesecake - Haselnusskaramel	108
15.10.6 Käsekuchen Tiramisu im Glas	109
15.10.7 Warmer Schokoladenkuchen	109
15.10.8 Grieß Crème brulée mit Mango	110
15.10.9 Low Carb Frischkäsepfannkuchen	111
15.10.10 Vanille-Ricottacreme mit Blaubeeren	111
<i>15.11 Backen</i>	<i>113</i>
15.11.1 Dinkelvollkornbrot ohne Aufgehen	113
15.11.2 Focaccia	113
15.11.3 Bestes Roggenmischbrot ohne Sauerteig	114
<b>16. Fazit</b>	<b>116</b>
<b>17. Schlusswort</b>	<b>117</b>
<b>18. Rezeptverzeichnis</b>	<b>118</b>
<b>19. Quellenachweis</b>	<b>121</b>
<b>20. Urheberrecht</b>	<b>122</b>
<b>21. Haftungsausschluss</b>	<b>123</b>
<b>22. Impressum</b>	<b>124</b>
<b>23. Anhang: weitere Publikationen</b>	<b>125</b>

## **1. Vorwort**

Liebe Leserin, lieber Leser!

Ernährung ist nicht nur die Summe aller Dinge. Die Zubereitung von Essen startet bei der Planung, dem Einkauf, der Lagerung und setzt sich über das Kochen fort. Im Normalfall endet dies mit einer gelungenen Mahlzeit auf einem Teller. Der gesamte Ablauf lässt sich jedoch ausgesprochen sinnvoll optimieren, ohne dass Abstriche gemacht werden müssen.

Ich zeige Dir, ab wann Lebensmittel verdorben sind, spreche über Kosten effiziente Zubereitung und präsentiere Dir eine effektive Strategie um kostengünstig gesunde Nahrung zu Dir zu nehmen. Zusätzlich erfährst Du, wie Du ohne Bezahlung an Obst und Gemüse gelangst. In diesem Buch zeige ich Dir, wie Du mit planvoller Vorgehensweise reichlich bares Geld sparen kannst. Dabei wirst Du am Ende maximal lecker und gesund essen und trinken.

Nun also viel Spaß beim Lesen und Erkenntnisgewinn!

Herzlichst  
Andreas Löw

## **2. Clever Einkaufen**

### **2.1 Sparen vor dem Einkauf**

Beachtet man einige kleine Umstände ist es gar nicht so schwer, beim Besuch im Supermarkt<sup>1</sup> weniger auszugeben. Zunächst ist es wichtig nie mit leerem Magen einzukaufen. Wer mit Hunger Besorgungen tätigt, neigt dazu, deutlich mehr käuflich zu erwerben. Nicht nur die ausschließlich benötigten Lebensmittel landen dann im Einkaufswagen. Schreib Dir vorher einen Einkaufszettel und orientiere Dich nur an dieser Notiz. So kaufst Du einzig und allein die Dinge, die Du brauchst.

Sinnvoll ist es, ebenso einen Wochenplan zu erstellen. Was willst Du wann essen und welche Nahrungsmittel müssen dafür eingekauft werden? Kaufst Du alle Produkte zusammen und an einem Tag sparst Du ebenfalls Zeit und Geld. Damit Du den Überblick über Deine Finanzen behältst, bezahlst Du Bar und nicht mit Karte. Um Spontankäufe zu vermeiden, berechnest Du vor den Besorgungen, wie viel finanzielle Mittel in etwa benötigt werden. Nimm genau die Summe zum Einkaufen mit die Du benötigst.

Kurz vor Feierabend bekommst Du bei den Bäckern oder auf dem Wochenmarkt oftmals große Nachlässe. Vielfach findest Du hier die besten Angebote. Scheu Dich nicht die Verkäufer nach Rabatten zu fragen.



## **2.2 Sparen während des Einkaufs**

Produkte, deren MHD kurz vor dem Ablauf stehen, sind oft mit deutlichem Preisabschlag zu bekommen. Wie Du gelernt hast, bedeutet das Mindesthaltbarkeitsdatum nicht, dass an diesem Tag das entsprechende Erzeugnis entsorgt werden muss. Regale in Discountern sind meist für Rechtshänder ausgelegt. Die besten Artikel stehen links, wenn Du einkaufen gehst. Dort verstecken sich die günstigeren Angebote. Vorsicht vor Superschnäppchen. Sonderangebot bedeutet für den Verkäufer, dass er Dich locken will. Eventuell verdient er sogar mehr daran, muss diese Erzeugnisse loswerden, oder es wurde extra produziert und es kommt im regulären Sortiment nicht bei den Kunden an.

Bück - und Streckware nennt man Handelsgüter die unten oder oben im Regal stehen. Mach Dir die Mühe, um auch dort Ausschau zu halten. An diesem Orten verstecken sich in aller Regel die günstigeren Erzeugnisse. Produkte auf Augenhöhe sind meist teurer, auf jeden Fall wollen die Supermärkte diese Artikel am liebsten verkaufen, da bei ihnen die Gewinnmargen am größten ausfallen.

Handelsgüter, die Du auf Deiner Tour durch den Markt zu Beginn bemerkst, nennt man Ankerprodukte. Diese Produkte sind für die Discounter und Lebensmittelhändler lukrativer als andere. Achte auf die Waren angrenzend

dieser Erzeugnisse, die Dir als Erstes ins Auge<sup>2</sup> fallen. Wähle den Vanillepudding der neben dem auffälligsten Vanillepudding steht und Du wirst über den Preisunterschied erstaunt sein.

### **3. Gesunde Ernährung und Sparen**

Selbst Gekochtes ist immer günstiger als fertige oder halbfertige Lebensmittel. Mach es Dir zur Angewohnheit Erzeugnisse mit kleingeschriebenen Inhaltsstoffen nicht zu verwenden und schon gar nicht zu kaufen. Dies gilt ebenso für Speisen und Getränke die mehr als fünf Zutaten beinhalten. Nahrungsmittel, auf die oben genannte Kriterien zutreffen, sind in der Regel ungesund und überteuert.

Wer sich von Obst und Gemüse ernährt und eigenhändig zubereitet wird Geld sparen. Lohnenswert ist es, auch wenn Du nicht nur für Dich selber kochst, sondern mehrere Personen oder große Personengruppen verköstigst.

Kartoffeln, Gurken, Zwiebeln, Tomaten, Möhren und vieles mehr sind das ganze Jahr über günstig zu haben. Das Teuerste an Speisen sind Fleisch oder der Fisch. Eventuell brauchst Du das überhaupt nicht beziehungsweise das entsprechende Stückchen kann dieses Mal deutlich kleiner ausfallen.

Zubereitungsweisen, die sich auf Obst und Gemüse stützen, sind abwechslungsreich, gesund und günstig. Wenn Du unterwegs bist oder zu Hause auf dem Sofa liegst, bist Du ungeduldig und neigst dazu etwas auswärtig einzukaufen. Dem Kühlschrank beziehungsweise einem Fast-Food-Restaurant einen Besuch abzustatten liegt da auf der Hand. Abgesehen davon, dass diese Art von Essen nicht gesundheitsfördernd ist, ist sie teuer. Hier kommt auf Dauer ein Sümmechen zusammen.

## **4. Meal Prep**

Der Alltag wird immer hektischer und die verfügbare Zeit wird knapp. Die Tage sind vollgestopft mit Arbeit, Familienleben, Hobbys und Verpflichtungen im Haushalt. Da geht man gerne den kurzen Weg. Es folgt der Griff zum Hörer und die Bestellung der Lieblingspizza. Meal Prep funktioniert anders. Jeder der diesen Begriff das erste Mal hört, fragt sich zwangsläufig, ob es sich hier womöglich um eine neue Ernährungsform handelt? Oder eine exotische Zutat für ein besonderes Gericht?

Gemeint ist simpel, dass vorab zubereiten von Speisen. Personen, die heute ihr Essen für die nächste Zeit vorbereiten, die betreiben Meal Prepping<sup>3</sup> kurz Meal Prep genannt. Der Ausdruck stammt aus der Fitness - und Sportlerszene. Durch diese Art des Organisierens soll vermieden werden, im Alltag mit minderwertigen und ungesunden Lebensmitteln versorgt zu werden. Hochwertige Lebensmittel stehen im Focus.

Wer bei vollem Terminkalender trotz allem dafür sorgen möchte sich gesund und ausgewogen zu ernähren, für den ist Meal Prep der richtige Ansatz. Der Nebeneffekt: durch strategischen Einkauf und planvolle Umsetzung können hier erneut Zeit und jede Menge Geld eingespart werden.

#### **4.1 Die Vorteile von Meal Prep**

Meal Prep ist für jede Art Mahlzeit ideal. Es spielt keine Rolle ob Mittagessen, Abendessen oder das kleine Frühstück – was vorbereitet werden kann, ist demnach geeignet. Hier gibt es einzelne Einschränkung. Die allerwenigsten Personen haben die Möglichkeit, sich regelmäßig und täglich in die Küche zu stellen, um ein frisches Essen zu produzieren. Schöner wäre es doch, wenn man den Kühlschrank öffnet und es erwartet einen eine leckere Mahlzeit.

Ein weiter Vorteil: Spontan Einkäufe gehören der Vergangenheit an. Hier zeigt sich ein zusätzlicher Pluspunkt. Alles verläuft planmäßig und die Wahrscheinlichkeit, zu viel oder zu wenig eingekauft zu haben, minimiert sich gegen null. Meal Prep fördert gesundes Essen und verhindert Heißhungerattacken.

Und es geht weiter. Du hast volle Kontrolle über Zutaten. Die Liste der Zusatzstoffe ist lang die in Restaurants und Kantinen zugesetzt werden: Aromen, Farbstoffe, Konservierung und Verdickungsmittel sind nur ein kleiner Teil. Füllstoffe, die ebenso bezahlt werden müssen und schädlich sind. Planst Du eine spezielle Ernährungsform, solltest Du auf jeden Fall Meal Prep in Dein Gedankenspiel einbeziehen, denn hier hast Du alles unter Kontrolle.

Im letzten Teil dieses Buches findest Du einige tolle Anregungen und Rezepte zum Thema Meal Prep.

#### **4.2 Welche Lebensmittel eignen sich für Meal Prep?**

Jede Art von Grünzeug & Co. ist passend. Ein Saisonkalender inspiriert Dich sicherlich. Bei tiefgekühlten Gemüse spart man sich das Schnippeln und Portionieren und es ist trotzdem dabei frisch. Bestens geeignet ist zum Beispiel Kohlrabi, Avocado, Paprika, Süßkartoffeln, Brokkoli, Tomaten oder Spargel.

Bei Salaten darauf achten, das Dressing separat, z. B. in einem kleinen Schraubglas, mitgeführt wird. Besonders infrage kommen Friséesalat, Kopfsalat, Salatmischungen Chicorée auch Feldsalat. Verschiedene Sprossen und Saatkörner Mischungen machen die ganze Sache perfekt. Weniger geeignete Lebensmittel sind empfindliche Salate und Kräuter wie zum Beispiel Rucola, warme Nudeln, Pilze, Joghurt oder Buttermilch und Spiegeleier.

#### **4.3 Welche Ausstattung benötigt man für Meal Prep?**

Du benötigst keine neue Ausrüstung, um Meal Prep durchzuführen. In den allermeisten Fällen ist alles existent, um zu beginnen. Ein Schneidebrett, Messer, eine Vierkantreibe, ein Sieb, Trichter, Rührlöffel, Töpfe in verschiedenen Größen und ein Pürierstab sind in vielen Küchen parat. Schau erst einmal in Deine Schränke, was vorhanden ist. Wichtig ist, dass fertige Gerichte auslauf-

sicher und dicht verpackt sind. Dafür kannst Du Plastikdosen, Glasbehältnisse, Einmachgläser, ungenutzte Marmeladen - und Konservengläser oder ältere Edelstahldosen mit Dichtring verwenden. Wer Kunststoff komplett aus seinem Haushalt verbannen möchte, dem empfiehlt es sich auf Edelstahlboxen und Schraubgläser auszuweichen.

## **5. Das Mindesthaltbarkeitsdatum**

Das MHD ist kein Verfallsdatum und vor allem kein Termin an dem Nahrungsmittel entsorgt werden müssen. Es ist der Tag, bis zudem das betroffene Lebensmittel unter angemessenen Aufbewahrungsbedingungen seine spezifischen Eigenheiten behält. Das MHD wird vom Hersteller festgelegt.

Im Fall, dass das MHD<sup>4</sup> einer Nahrung überschritten ist, muss das klar und allgemeinverständlich kenntlich gemacht werden. Das Erzeugnis darf weiterhin in Umlauf gebracht werden, wenn sich der Hersteller seiner Sicherheit gewiss ist.

Anders ist das Verbrauchsdatum, dieses gilt für mikrobiologisch leicht verderbliche Nahrung zum Beispiel für Hackfleisch. Nach Ablauf des betreffenden Zeitpunktes darf das Lebensmittel aus Gründen des Verbraucherschutzes nicht mehr in den Verkehr gebracht werden.

In unserem Land werden pro Jahr 11 Millionen Tonnen essbare Lebensmittel als Müll entsorgt. Der Großteil dieser Reste kommt aus Privathaushalten. Pro Bundesbürger sind dies im Schnitt ca. 81 Kilo Nahrungsmittel, die in den Hausabfall gelangen. Weit über 60 % dieser Abfälle wären völlig oder zumindest teilweise genießbar.



Der Wert dieser Abfälle pro Kopf wird jährlich konservativ auf mindestens 250 € geschätzt.

## **6. Urban Gardening<sup>5</sup> – mittendrin statt nur dabei**

Unter dieser neuen Strömung versteht man die Nutzung von brachliegenden Flächen in der Stadt oder auf geeigneten Balkons oder Gärten. Der Schwerpunkt liegt hier auf sinnstiftendem Tun, umweltschonender Erzeugung und bewusstem, sparsamen Verbrauch der landwirtschaftlichen Erzeugnisse.

Die steigende Beliebtheit von Gärten in den Metropolen hängt auch mit dem Wunsch zusammen, sich selbst zu versorgen. Hier kannst Du ebenfalls ansetzen, um kostengünstig oder sogar an kostenlose Lebensmittel zu gelangen.

Schrebergärten zu teilen, kommt wieder immer mehr in Mode. Aktiv gemeinsam in der Natur produktiv zu sein schadet weder der Gesundheit noch dem Gemeinwohl. Hühner verwerten Essbares und bedanken sich mit Eiern.

## **7. Tauschen unter Freunden – Food sharing**

Immer zahlreicher richten Menschen sich gegen Lebensmittelverschwendung. Nahrung, die übrig geblieben oder einfach nicht mehr gewollt wird, kommt aus privaten Haushalten und kleinen und mittleren Betrieben. Diese Personen vernetzen sich über Online-Plattformen, tauschen sich aus und führen so diese Lebensmittel einem neuen Verwendungszweck zu.

Regelmäßig treffen sich Hobbyköche und begeisterte Backenthusiasten und bieten dabei ihr selbst Produziertes an. Auf diesen Partys werden Obst und Gemüse aus eigenen Gärten mitgebracht und getauscht. Dies alles geschieht unkompliziert, kurzfristig und kostenlos. Man hilft sich gegenseitig.

Wissenswertes und Hintergrund Informationen sind auf den Seiten von Greenpeace zugänglich  
<https://bit.ly/2XXG8TP>

## **8. Ökonomisches Aufbewahren von Lebensmitteln**

Du solltest für die Lagerung von Lebensmitteln immer wiederverschließbare Gefäße statt Alufolie benutzen. Die Herstellung von Alufolie ist äußerst energieintensiv und umweltschädlich. Lebensmittel, die im Kühlschrank auf-

tauen, geben ihre Kälte an den Innenraum ab. Dadurch sparst Du ebenfalls Strom.

Speisen solltest Du am besten immer zunächst abkühlen lassen, bevor Du sie im Kühlschrank deponierst. Ist dies nicht der Fall, verbraucht der Kühlschrank unnötig Strom, um die Raumtemperatur konstant zu halten.

Solltest Du eine Regentonne ggf. einen Eimer mit Regenwasser Dein Eigen nennen, ist dies der optimale Ort, um im Sommer Getränke zu kühlen. Auf dem Balkon, eventuell die Terrasse ist der beste Platz im Winter, um den Topf Gulasch oder die Sahnetorte zu deponieren. Hier muss nicht zwingend der Kühlschrank herhalten. Bei Äpfel und Bananen ist angeraten, diese getrennt zu lagern. Der Grund: Sie setzen Ethylen frei, was ein Pflanzenhormon ist. Dieses Hormon setzt einen natürlichen Reifeprozess in Gang und lässt Früchte in kurzer Zeit altern. Obst und Gemüse sollten erst vor Verzehr gewaschen werden. Der Hintergrund ist ein schnelleres schlecht werden, wenn diese abgewaschen in der Schale liegen.

## **9. Rentiert sich regional und saisonal wirtschaften?**

Vor 100 Jahren stand fest: Das was uns die Natur schenkte und die Nahrungsmittel, die existierten, waren Bestandteil des Speiseplans. Gegenwärtig sieht die Lage anders aus und allein in Deutschland wurden Lebensmittel im Wert von ca. 100 Milliarden € eingeführt. In erster Linie kommt unser Obst und Gemüse aus Spanien, Italien und den Niederlanden. Wir sind es gewohnt zwölf Monate im Jahr über alle erdenklichen Arten von Lebensmittel zu verfügen und diese in unseren Supermärkten vorzufinden. Doch diese Art der Versorgung ruft die Kritiker auf den Plan. Schon seit längerer Zeit herrscht ein Umdenken. Nicht zuletzt motiviert durch diverse Lebensmittelskandale. Lebensmittel die lokal hervorgebracht werden im Einklang mit der Natur und der Verfügbarkeit haben klare Pluspunkte.

### **9.1 Vielfältigkeit auf dem Küchenzettel**

Wer denkt, Ernährung auf regionaler Grundlage würde nicht genug Abwechslung bieten, täuscht sich hier gewaltig. Neuerdings findet man wieder die violette Urkarotte und andere vergessene Obst und Gemüsesorten im Angebot der lokalen Lebensmittelhändler. Die dadurch resultierenden neuen Blickwinkel auf Rezepte und Zubereitungsweisen eröffnen ein nie dagewesenes Geschmackserlebnis. Nicht auszudenken, wenn Grünkohl außerhalb des Winters und Spargel deutlich länger als

sechs Wochen im Jahr verfügbar wäre. An dieser Stelle sind wir beim Thema Wertschätzung angelangt.

### **9.2 Den Jahreszeiten entsprechend**

Global tätige Unternehmen sind nicht dem Verbraucher, sondern ihren Anlegern verpflichtet. Alles was zählt, ist Rendite und die Verzinsung des eingesetzten Kapitals. Lokal operierende Geschäfte haben ganz anders ihre Kundschaft im Fokus. Kosten für Lagerhaltung, Energie und Transport minimieren sich bei lokalem und saisonalem Angebot. Aufgrund der deutlich verkürzten Zeiten in Bezug auf Transport und Lagerung sind lokal und regional erzeugte Waren reicher an Nährstoffen, schmecken besser und können günstiger angeboten werden.

### **9.3 So spielen saisonale Lebensmittel ihre Stärke aus**

Bei Beeren, Bananen oder u. a. Zitrusfrüchten sind Geschmack und Aroma meist mangelhaft ausgeprägt. Der Grund: Es handelt sich hier um nicht nachreifendes Obst, das zudem zu früh geerntet wurde. Lokal und regional angebaute Nahrungsmittel haben eine höhere Verfügbarkeit, lange Lagerzeiten werden vermieden, was zur Folge hat, dass die Qualität insgesamt erhöht ist.

### **9.4 Der Obst und Gemüse Kalender**

Das Sortiment unterschiedlicher Obst<sup>6</sup> und Gemüsearten in Deutschland ist sehr vielfältig. Zu allen Phasen im Jahr

kann über ein großes Angebot variantenreicher Erzeugnisse aus dem Agrarsektor verfügt werden.

Saison Kalender beliebter Obst und Gemüsesorten:

Januar: Champignons, Grünkohl, Lauch, Pastinaken, Rosenkohl, Schwarzwurzeln, Wirsing Kohl, Äpfel als Lagerware

Februar: Rüben, Kartoffeln, Kürbis, Möhren, Rote Bete, Rotkohl, Steckrüben, Weißkohl, Zwiebeln.

März: Birnen als Lagerware, Chicorée, Chinakohl, Rettich, Sellerie, Spitzkohl, Feldsalat

April: Blumenkohl, Minigurken als Lagerware, Knollen Fenchel, Butterrüben, Champignons, Radieschen.

Mai: Porree, Rhabarber, Stangensellerie, Spinat, Bund Lauch, Ackersalat, Rotkohl

Juni: Blaubeeren, Brombeeren, Erdbeeren, Erbsen, Fenchel, Gurken, Kohlrabi, Mais, Mangold, Radieschen, Spargel

Juli: Auberginen, Blumenkohl, Brokkoli, Paprika, Zucchini, Himbeeren, Johannisbeeren

Greift man auf regional und lokal erzeugtes Gemüse und Obst zurück, profitiert Gesundheit, die Umwelt und das Portmonee.

August: Aprikosen, Brombeeren, Kirschen, dicke Bohnen, Kürbis, Mais, Staudensellerie, Tomaten.

September: Heidelbeeren, Erdbeeren, Mirabellen Champignons, Fenchel, Steckrüben

Oktober: Schwarzwurzel, Rosenkohl, Birnen, Flieder,

Quitten, Weintrauben, Zwetschgen

November: Heidelbeeren, Butterrüben, Champignons,  
Fenchel, Grünkohl, Kürbis, Spinat

Dezember: Schwarzwurzel, Wirsing, Weißkohl, Sellerie,  
Pastinaken, Birnen

Dies soll der Inspiration dienen. Das Angebot deutscher, österreichischer und schweizer Erzeuger gestaltet sich deutlich vielfältiger als hier aufgeführt. Wildkräuter und Salate fehlen an dieser Stelle gänzlich.

## **10. Sparen beim Kochen und Backen**

An vielen weiteren Stellen in der Küche lässt sich bei der Zubereitung von Essen einiges an Energie, Zeit und Geld einsparen. Du solltest während der Herstellung generell den passenden Topfdeckel benutzen. Der Deckel verhindert, dass Energie entweicht, und somit sparst Du bis zu 65 % Strom oder Gas. Töpfe am besten immer auf die geeignete Stelle am Herd platzieren. Benötigst Du nur warmes Wasser, nimm einfach den Wasserkocher. Der Energieverbrauch ist in diesem Fall deutlich geringer. Selbst wenn der Herd keine Energie mehr verbraucht, kannst Du die Restwärme benutzen, um z. B. ein Rührei herzustellen.

In vielen Rezepten und Anleitungen zur Herstellung von Gerichten soll der Backofen<sup>7</sup> vorgeheizt werden. Vorheizen ist überwiegend unnötig und verursacht unnötig Kosten. Die Anschaffung eines Schnellkochtopfes lohnt sich. Er nutzt Energie beträchtlich effizienter als normale Töpfe. Angenehmer Nebeneffekt: Nicht nur Schmorgerichte sind deutlich schneller fertiggestellt und schmackhafter. Um Backwaren vom Vortag aufzubacken, ist es nicht erforderlich, den Backofen zu benutzen. Ein Toaster kann geringe Mengen Brötchen genauso gut bewerkstelligen. Um Gemüse und Obst zu waschen, ist es nicht notwendig, diese unter fließend Wasser zu reinigen.



Wenn Du Dir eine große, mit Wasser befüllte Schüssel zu Hilfe nimmst, kommst Du zum gleichen Ergebnis. Eine Thermoskanne eignet sich bestens, um Kaffee warmzuhalten. Die Warmhalteplatte einer Kaffeemaschine kann in so einem Fall abgeschaltet werden. Bei Gebrauch eines Backofens kann die Hitze um 20° reduziert werden, wenn der Ofen auf Umluft Hitze gestellt wird. Dies hat bis zu 25 % weniger Stromkosten zur Folge. Jedes Öffnen der Backofentür kostet 30 % mehr Energie. Solltest Du Dich im Griff haben, bis Dein Kuchen zu Ende gebacken ist, sparst Du ebenfalls.

### **10.1 Tiefgefrorenes schonend auftauen**

Es gibt einiges zu beachten, um Tiefgekühltes rücksichtsvoll aufzutauen, damit Frische und Vitamine weitestgehend erhalten bleiben. Tiefgefrorenes Gemüse kann direkt erhitzt werden. So bleibt es knackig - Nährstoffe und Vitalstoffe gehen dabei nicht verloren.

Gemüse in Beuteln kann direkt im Wasserbad erwärmt werden. Fertige Mahlzeiten werden optimal zwischen null und vier Grad aufgetaut. Dadurch bleibt die Konsistenz erhalten. Sollte es einmal schnell gehen müssen, hilft das Auftauprogramm der Mikrowelle im Notfall. Da sich in Hackfleisch besonders Bakterien zügig vermehren, sollte dies im Kühlschrank über Nacht bei nahe null Grad geschehen und anschließend gut erwärmt werden.

Zum Auftauen bestens geeignet sind Siebeinsätze, die in einer Auflaufform platziert werden. Bei Zimmertemperatur oder gar auf einem Heizkörper sind unpassende Methoden. Hier vermehren sich Bakterien explosionsartig und die Konsistenz und der Geschmack gehen verloren.

### **10.2 Mensch oder Maschine? Wer spült sparsamer?**

Die landläufige Meinung, dass Spülmaschinen der Handwäsche überlegen sind, ist pauschal nicht zu beantworten. Studien haben ergeben, dass Maschinenwäsche 50 % Wasser und mindestens 30 % Strom einsparen. Man war immer davon ausgegangen, dass Geschirrspüler bei deutlich niedrigerem Wasserverbrauch und Zeitverbrauch die besseren Ergebnisse liefern<sup>8</sup>. Vergleichsmessungen haben allerdings gezeigt, dass bei bewusstem Spülen von Hand bis zu 70 % weniger Energie, Spülmittel und Gesamtkosten bei etwa gleich viel Wasser verbraucht werden. Von Hand spülen lohnt deshalb.

Hier die besten Tipps, um kostengünstig Geschirr von Hand zu reinigen: Grobe Speisereste in den Abfall entsorgen. Angetrocknetes und Eingebrauntes in Wasser mit wenig Reinigungsmittel einweichen. Nicht unter fließendem Wasser spülen. Erst Wasser dann Spülmittel in das Becken geben.

## **11. Zutaten aus Wald und Flur**

Nahrung, zubereitet aus Quellen des Waldes, war vermutlich die erste und natürlichste Ernährungsform der Menschheit. Bevor Weizen, Gerste und Roggen angebaut wurde, sammelten die frühen Menschen Kräuter, Blätter, Beeren und Nüsse, um zu überleben. Zutaten aus der Natur sind qualitativ Nahrungsmittel aus Discountern in vielfacher Hinsicht überlegen. Nicht nur was das Finanzielle angeht.

Ohne den Supermarkt aufsuchen zu müssen, lassen sich schmackhafte und gesunde Gerichte mit Bestandteilen aus der Natur herstellen. Ab März bis Ende Mai finden sich Wildsalate, Kräuter und Beeren in den Wäldern. Nicht nur Kräuterknospen und Bärlauch können im Wald gesammelt und zu außergewöhnlich köstlichen Speisen verarbeitet werden. Vor weniger als 100 Jahren zählten Zutaten aus der Natur ausschließlich zum Speiseplan. Heute wird in den Discountern vermeintlich optisch perfektes Obst und Gemüse teuer erworben.

Ohne Umwege verfügbare und essbare Pflanzenteile aus freier Natur enthalten deutlich höhere Konzentration an Vitalstoffen als Obst und Gemüse, das mit Lkws aus dem südlichen Europa verbracht wurden. Ätherische Öle des wilden Thymians gelten von jeher als entzündungshemmend. Löwenzahn lässt sich mit wenigen Handgriffen

zu einem tollen Salat verarbeiten. Und Waldmeister ergänzt Mitte Mai ganz hervorragend eine Fruchtbowl. Etwas Fachwissen bewahrt Dich davor, an die falschen Beeren oder Pilze zu geraten. Brennnessel gilt als Unkraut, dabei ist sie eine Heilpflanze, die mit ihrem wilden Geschmack überzeugt und ebenfalls entzündungshemmend wirkt. Sie kann als Gemüse, ähnlich wie Spinat, beziehungsweise in Saucen verarbeitet werden.

## **12. Kostenlos an Obst und Gemüse gelangen**

Obst und Gemüse einzusammeln, das nach der offiziellen Ernte zurückgeblieben ist, wird Nachlese genannt. Geht man so vor, stehen die Chancen gut an Süßkartoffeln, Bohnen, Zuckerschoten und Pflaumen zu kommen – und das für wenig Geld oder zum Nulltarif. Große Teile der hierzulande eingefahrenen Ernte gelangt nicht in den freien Verkauf allein wegen optischer Mängel. Über 45 % der angebauten Lebensmittel landen auf dem Müll. Vierbeinige Möhren und schiefe Gurken bedeuten schlicht mehr Arbeit. Es ist wirtschaftlicher frische Kartoffeln mit Beulen zu entsorgen, weil sie nicht in entsprechende Maschinen passen, um geschält zu werden.

In fast allen Regionen Deutschlands etablieren sich Patenschaften für Obst und Gemüseebäume. Wer sich einer Suchmaschine bedient, wird prompt fündig. Hier ist es durchaus möglich, für wenig Geld sehr große Birnenbäume ernten zu dürfen. Wer sich die Mühe macht und die Arbeit nicht scheut, kann hier schnell zu über 100 Kilo saftigen Birnen kommen.

Oft stehen Obstbäume für jedermann zugänglichem Grundstück. Wer sich hier selbst bedient, begeht keine Straftat. In Deutschland sind weit über 7000 Punkte bekannt, an denen gratis geerntet werden darf. Nicht nur Obst ist auf den Karten im Internet verzeichnet, sondern

auch Kräuter, Beeren und Nüsse. Jeder ist eingeladen Stellen dieser Kategorie zu melden, um anderen Personen die Gelegenheit zu geben, von Früchten im öffentlichen Raum zu profitieren.

Hier erhältst Du weitere Informationen: Mundraub  
<https://bit.ly/3eMRAHN>

## **13. Lebensmittel lagern**

Essbares akkurat aufzubewahren ist eine Lehre für sich. Denn verschiedenartige Nahrungsgüter haben unterschiedliche Erfordernisse<sup>9</sup>. Der Kühlschrank ist nicht immer die beste Entscheidung. Wer sich in Sachen Lagerung und Handhabung auskennt, kann eine längere Haltbarkeit seiner Esswaren erreichen. An welchem Platz und unter welchen Umständen Du Fisch, Obst, Gemüse, Brot und Nudeln optimal lagerst, erfährst Du hier. Die gleiche Luftfeuchtigkeit und Temperatur ist nicht für alle Lebensmittel gleichermaßen geeignet.

Trifft man hier die falsche Entscheidung, werden Nahrungsmittel ungenießbar oder verlieren an Geschmack. Den notwendigen Kenntnisstand was die Lebensmittelverwahrung betrifft, erfährst Du auf diesen Seiten. Zusätzlich benötigst Du eine Anfangsausstattung an Gefäßen.

### **13.1 Fleisch und Wurst**

Fleisch und Wurst sind sehr verderbliche Nahrungsgüter und gehören somit kurz nach Einkauf sofort in die Kühlung. Im Sommer solltest Du Fleisch schon auf dem Heimweg kühlen. Hier bieten sich Kühltaschen oder -boxen an.

Auf Teller gelegt und mit Frischhaltefolie abgedeckt bleibt rohes Fleisch bei 0-3° im unteren Bereich des Kühl-

schranks am längsten frisch. Fleischsaft darf nicht mit anderen Lebensmitteln in Berührung kommen, da sich dort Bakterien und weitere Erreger sammeln können. Über welchen Zeitraum rohes Fleisch und Wurst bei optimaler Aufbewahrung haltbar sind, ist abhängig von der Fleischsorte.

### **13.2 Milchprodukte**

Wer kennt es nicht: Du nimmst Milch aus dem Kühlschrank und stellst fest, dass sie schon wieder sauer geworden ist. Scheibenkäse aus der Verpackung, der erst vor wenigen Tagen geöffnet worden ist, wurde trocken und schmeckt nicht mehr. Woran liegt das und was kannst Du ausrichten? Die Hauptursache für Qualitätseinbußen und einen schnelleren Verderb von Joghurt & Co. sind eine fehlerhafte Lagerung. Hier ist das Wo und Wie entscheidend. Frische Milch und Milchprodukte wie Joghurt oder Buttermilch sind leicht verderblich und sollten rasch nach dem Einkaufen in den Kühlschrank gestellt werden.

Haltbare Produkte wie H-Milch, H-Sahne oder Kondensmilch können zunächst einmal in einem kühlen, halbdunklen Vorratsschrank aufbewahrt werden, gehören aber nach Anbruch der Verpackung genauso in den Kühlschrank. An diesem Ort halten sie sich dann etwa 4-7 Tage. Das entscheidende Element bei der Lagerung von Milcherzeugnissen ist die Wahl der Kühlschranktempe-



ratur. Viele bewahren Molkereiprodukte in der Tür oder oben auf. Dort ist die Kühlung am schwächsten und die Produkte können so schnell verderben. Das unterste Kühltischfach ist hingegen zu kalt. Käse verliert hier sein Aroma. Am besten ist es demnach Milchprodukte in der Mitte bei ca. 5 Grad aufzubewahren.

Während Milch und Joghurt in der Originalverpackung bleiben können, sollte der Aufbewahrung von Käse mehr Aufmerksamkeit geschenkt werden. Käse sollte vor Austrocknung geschützt werden. Käse, ausgenommen Frischkäse, muss atmen können d. h., er darf nicht undurchlässig verpackt werden. Am besten ist es diesen Käse in Käsebehälter beziehungsweise Käseeinschlagpapier zu lagern. So bleibt Käse bis zu sieben Tage genießbar. Muss er für kurze Zeit frisch gehalten werden, ist eine Käseglocke aus Glas oder Ton ideal, da Käse hier vor Fremdgerüchen und Schimmelbefall geschützt ist und sich Aroma entfalten kann.

### **13.3 Brot und Gebäcke**

Frische Backwaren sind ein Genuss - damit man möglichst dauerhaft zu dem Vergnügen kommt, gilt es einige Standards zu beachten. Brotgefäße aus Ton oder Steingut sind für die Brotlagerung unübertroffen. Seine offenen Poren nehmen überschüssige Nässe auf und transportieren sie vom Brot weg - und bei Bedarf wieder zurück. Dieser optimale Feuchtigkeitsaustausch sorgt dafür, dass

die Backware frisch bleibt und sich kein Schimmel bilden kann.

Doch auch Brotkästen, die nicht luftdicht verschlossen werden können und eine Luftbewegung zulassen, erfüllen ihre Aufgabe. Backwaren lagerst Du am besten bei Raumtemperatur. Im Kühlschrank verlieren sie rasch an Feuchtigkeit und damit an Aroma und Geschmack. Die Folge ist, es schmeckt schnell trocken und altbacken. Brot & Co. können ohne Probleme tiefgekühlt werden. Für Single Haushalte praktisch, wenn das Brot in Scheiben eingefroren worden ist.

### **13.4 Teigwaren**

Nudeln sind ja endlos haltbar. Das sorgt dafür, dass diese in nahezu jedem Hausstand vorhanden sind. Oft wird auf die populäre, italienische Pasta zurückgegriffen, wenn man schnell etwas essen möchte, was weder teuer ist, noch Zeit benötigt, um hergerichtet zu werden. Frische Nudeln werden rasch ungenießbar, sie sollten immer gut gekühlt gelagert werden sowie innerhalb von 3-4 Tagen verbraucht werden.

Frisch zubereitete Pasta eignet sich bestens zum Einfrieren. Getrocknete Teigwaren sind deutlich länger essbar, als das Mindesthaltbarkeitsdatum dies verspricht. Bunte Nudeln können durch Lichteinfall mit der Zeit die Färbung

verlieren, deshalb sind sie aber nicht für den Müll  
gedacht.

## **14. Lebensmittel – länger haltbar als deklariert<sup>10t</sup>**

### **14.1 Salz**

Salz kann niemals schlecht werden. Du solltest es trocken und geschlossen lagern, denn sonst neigt es zum Verklumpen. Aber dies nimmt kein Einfluss auf den Geschmack bzw. auf die Wirkung - es lässt sich nur nicht mehr so gut positionieren.

Auf einigen Verkaufsverpackungen von Koch - oder Steinsalz ist ein Mindesthaltbarkeitsdatum aufgedruckt. Dabei handelt es sich um Salz, dem Zusatzstoffe beigefügt wurden. Etwa Natriumchlorid zur Kariesprophylaxe und Kaliumjod dazu Vorbeugung gegen Jodmangel und Kropfbildung.

Das reine Speisesalz niemals verdirbt, liegt daran, dass es kein freies Wasser enthält. Viele andere und vor allem frische Lebensmittel bestehen u. a. aus Wasser, was zur Folge hat, dass diese schnell verderben. Salz beinhaltet zwar Bakterien diese können sich hier nicht vermehren und sterben daher ab.

### **14.2 Zucker**

Zucker ist wie Salz hygroskopisch, das bedeutet das Zucker Wasser anzieht und verklumpt. Ungenießbar kann er nicht werden. Das Haltbarkeitsdatum ist bei Zucker,

ebenso bei braunem Rohrzucker, unnötig und Du kannst ihn, trocken gelagert, darüber hinaus verwenden.

Um das Verklumpen in einem Zucker bzw. Salzsteuer zu vermeiden bieten sich Reiskörner an. Diese fügen Du dem Salzsteuer hinzu. Der Grund warum Zucker nicht verderben kann, ist das Bakterien sich nicht von purem Zucker ernähren können. Zucker, der kühl, trocken und geschlossen lagert, wird niemals ungenießbar.

### **14.3 Schokolade**

Der Genuss von Schokolade ist weit nach dem Haltbarkeitsdatum problemlos möglich. Eventuell kommst Du nicht umhin Dich aber auf Qualitätsverlust in Bezug auf den Geschmack einzustellen. Halb - oder Zartbitterschokolade sollte Minimum zwei Jahre haltbar sein.

Weißer Schokolade kannst Du mindestens 365 Tage genießen. Sobald Schokolade korrekt aufbewahrt wird, steht einem Verzehr weit nach Ablauf des Mindesthaltbarkeitsdatums nichts im Weg. Die beste Lagertemperatur bei Schokolade liegt zwischen 12 und 20 °C. Wenn Du sie an einem dunklen Ort lagerst, hast Du einen weiteren Punkt auf deiner Liste richtig gemacht.

Weißer Schokolade ist aufgrund des höheren Fettgehaltes besonders empfindlich. Sie nimmt Gerüche an. Wird Schokolade zu warm gelagert kristallisiert das Fett der

Kakaobutter an der Oberfläche und zeigt sich zu diesem Zeitpunkt als weißlichen Belag. Optisch unansehnlich, trotzdem weiterhin genussfähig.

#### **14.4 Honig**

Bienenhonig ist ein Nahrungsmittel, das frei ist von Proteinen, Cholesterin und Fett. Honig besteht in der Hauptsache aus Traubenzucker und Fruchtzucker. Die restlichen 20 % sind Wasser. Ist der Honigbehälter geöffnet, hält er viele Monate weiter. Sind Honiggläser wiederum verschlossen, darf man von einer Lagerung über etliche Jahre ausgehen. Verunreinigungen im Honigglas kommen in den allermeisten Fällen nicht vom Honig, sondern von einem verunreinigten Besteckteil. Mitunter ist eine Gabel oder ein Messer auf dem Brot bzw. am Mund gewesen.

#### **14.5 Reis**

Reis wird in über 100 Ländern dieser Erde angebaut und gehört zu den wichtigsten Getreidearten überhaupt. Große Bereiche der Weltbevölkerung verstehen Reis dabei als ihr Hauptnahrungsmittel. Der weit überwiegende Teil des Reisanbaus wird in Asien bewerkstelligt. Dank seiner langen Haltbarkeit ist er ausgezeichnet geeignet, als Vorrat zu dienen.

Reis sollte auf jeden Fall trocken, luftdicht und dunkel gelagert werden. Ist dies der Fall, ist Reis ausgesprochen lange widerstandsfähig. Vollkornreis besitzt eine große

Menge an Fett im Keimling und ist deshalb nicht dauerhaft haltbar. Bei optimaler Lagerung kannst Du von einem Jahr ausgehen. Gekochter Reis sollte wie andere Lebensmittel kühl aufbewahrt und schnell verzehrt werden.

### **14.6 Nudeln**

Gekaufte Pasta in einer Tüte ist lange alterungsbeständig. Haben Nudeln einen Eianteil sollten dies ohne weiteres, in Originalverpackung gelagert, mindestens zwei Jahre genießbar sein. Teigwaren ohne Ei, die ausschließlich aus Grieß, Mehl und Wasser hergestellt sind, verderben nicht und sind unbegrenzt lange haltbar. Beachtet man einige Punkte, sind selbst hergestellte frische Nudeln, die anschließend getrocknet worden sind ebenfalls lange haltbar.

Dazu sollten die Nudeln vollkommen ausgetrocknet werden. Ist Nässe vorhanden, besteht die Gefahr einer Schimmelbildung. Selbst hergestellte und getrocknete Nudeln sollten unbedingt in einem undurchsichtigen Glasbehälter aufbewahrt werden, der folgend dauerhaft im Dunkeln gelagert wird. Diese Art von Pasta ist ebenfalls zum Einfrieren wie geschaffen.

### **14.7 Eingemachtes und Eingelegtes**

Eingemachtes Obst mit einem Zuckeranteil von 2:1 ist über Jahre hinaus einwandfrei, auch wenn es an Farbe

und Geschmack verliert. Gefäße immer dunkel lagern. Geöffnete Erzeugnisse im Kühlschrank aufbewahren. Nach Ablauf des MHD sollten auch diese Produkte geprüft werden. Bei Marmeladen mit 50 % Zuckeranteil darf Schimmel großzügig entfernt werden. Eingelegtes oder fermentiertes Obst und Gemüse ist im Grunde genommen unbegrenzt haltbar. Der Säuregehalt ist in diesen Behältern so hoch, dass es zu keinem Verderb kommen kann.

### **14.8 Konserven**

18 Monate nach Abfüllung erreichen Konservendosen in der Regel das Mindesthaltbarkeitsdatum. Der Hersteller sagt damit das bis zu diesem Tag die Konserve einwandfrei und unbedenklich verzehrt werden kann. Im Normalfall sind Konserven unbegrenzt verzehrbar. Selbst auf diese Art haltbar gemachte Lebensmittel die Fleisch und Fisch beinhalten, verderben nicht. Solange sie entsprechend kühl gelagert werden können diese weit über zehn Jahre gegessen werden.

Es kann durchaus sein, dass sich die Konsistenz und der Geschmack der Lebensmittel verändert hat. Hier gilt: Die Dose öffnen, vorsichtig probieren und wenn es schmeckt, besteht kein Grund zur Sorge. Ist die Dose beschädigt oder rostet sie womöglich, ist das Produkt besser zu entsorgen. Wie lange die jeweilige Konserve hält beeinflusst



sen Kriterien wie Licht, Lagertemperatur, der Inhalt sowie Konservierungsstoffe.

### **14.9 Hülsenfrüchte**

Unter Hülsenfrüchten versteht man die getrockneten Samen von Erbsen, Bohnen, Linsen, Kichererbsen und Lupinen. Hülsenfrüchte sind fettarm, reich an Eiweiß und Ballaststoffen sowie an Vitamin B. Hülsenfrüchte dürfen auf keinen Fall roh gegessen werden, denn sie bestehen aus verschiedenen schädlichen Bestandteilen.

Das Einweichwasser sollte unter keinen Umständen verwendet werden. Getrocknete Hülsenfrüchte sind jahrelang widerstandsfähig und eignen sich deshalb hervorragend als Vorrat. Optimalerweise sind sie geschützt, trocken und kühl aufbewahrt. Sind die Hülsenfrüchte geschält limitiert sich die Haltbarkeit auf ca. sechs Monate.

### **14.10 Kaffee**

Wenn Du einige wenige Dinge beachtest, ist Espresso & Co. nahezu unverwüstlich und lange haltbar. Zur Lagerung empfiehlt sich unbedingt eine luftdichte Dose – diese verhindert die Einwirkung von Sauerstoff, Licht und Sonne. Kaffeebohnen solltest Du nie in der Nähe von Gewürzen oder im Kühlschrank aufbewahren.

Dort nimmt er fremde Gerüche an und ist Feuchtigkeit ausgesetzt. Kaffee sollte immer an einem trockenen Ort, der vor Nässe geschützt ist, gelagert werden. Optimal ist es, wenn Du Deinen Kaffee als ganze Bohne lagerst und kurz vor der weiteren Verwendung mahlst.

#### **14.11 Mineralwasser**

Im Prinzip ist Wasser original in Flaschen abgefüllt und verschlossen nahezu unbegrenzt haltbar. Wärme und Sonne schaden dauerhaft der Qualität des Wassers. Um eine Beeinflussung zu verhindern und die Güte über weite Zeiträume zu gewährleisten, sollte Wasser an einem trockenen, kühlen, dunklen Ort sauber gelagert werden. Die Lagerung unterscheidet sich in Glasflaschen und Flaschen aus PET. Bei Glasflaschen kann davon ausgegangen werden das sich der Geschmack und die Haltbarkeit über viele Jahre hinweg nicht verändert.

Bei PET-Flaschen sieht es anders aus. Kommt es zu unsachgemäßer Lagerung, zum Beispiel in praller Sonne, gelangt Acetaldehyd aus den Flaschen in das Getränk. Dieser chemische Stoff ist eine organische Verbindung und entsteht bei der Produktion von PET-Flaschen. Es kommt zu einer Einflussnahme von Geschmack und Geruch. Weiterhin kann davon ausgegangen werden, dass der menschliche Hormonhaushalt dadurch ins Ungleichgewicht gerät.

### **14.12 Mehl**

Wie Zucker ist Mehl bei richtiger Lagerung fast unbegrenzt haltbar. Der geeignete Ort für Mehl sind Kellerräume. Auf jeden Fall sollte Mehl trocken, dunkel und kühl gelagert werden. Der Kühlschrank ist für Mehl der ungeeignetste Ort. Nach dem Öffnen der Packung ist ein luftdichtes Gefäß besonders passend geeignet. Es empfehlen sich im Besonderen saubere und trockene Behälter, da Du sonst Schimmel und die Bildung von Mehlwürmern riskierst.

### **14.13 Senf**

Bei der Herstellung von Senf werden große Mengen Essig verwendet. Das sorgt dafür, dass der feine Senf lange haltbar ist. Jahrelang genießbar ist Senf, wenn er originalverpackt in verschlossenen Gläsern aufbewahrt wird. Der Kühlschrank ist für Senf nicht unbedingt notwendig. Ein nicht beheizter Raum ist ebenfalls hervorragend als Lagerstelle geeignet.

Bei der Entnahme von Senf aus Gläsern ist darauf zu achten, dass Löffel oder andere Gegenstände sauber sind, da sonst Bakterien eingebracht werden und sich Schimmel bilden kann. Direktes Licht und Wärme beeinflussen die Farbe und den Geschmack. Dadurch wird das tierische Senföl abgebaut und der Senf verliert an seiner Frische und seinem scharfen Aroma.

## **15. Rezepte**

Die Mengenangaben in den Rezepten sind in Gramm (g) ausgedrückt. Milliliter (g) entspricht Gramm (g). Im abweichenden Fall wird dies gesondert erwähnt.

### **15.1 Smoothie**

Smoothies haben in der Regel eine hohe Nährstoffdichte und sind unter Umständen voller Kohlenhydraten in Form von Fructose. Deshalb solltest Du diese Getränke nicht regelmäßig und nicht in großen Mengen zu Dir nehmen. Falls Du länger als 90 Sekunden mixen musst, füge Eiswürfel oder kaltes Wasser hinzu damit sich die Drinks nicht erwärmen und Inhaltsstoffe leiden. In den Rezepten wird oftmals faseriges Blatt Grün verwendet. Kommt Dein Mixer an seine Leistungsgrenzen, kannst Du die Bestandteile zum Beispiel durch Babyspinat, Feldsalat oder Kopfsalat ersetzen. Ebenso negativ: Smoothies bieten nichts zum Kauen und sind somit der Zahngesundheit abträglich.

Grüne Smoothies enthalten überwiegend Gemüse, Stecken voller Vitamine, sekundärer Pflanzenstoffe, Mineralien und Aminosäuren und sind deshalb den Obstsmoothies vorzuziehen.

### **15.1.1 Spinat Wirsing Smoothie mit Birne**

#### **Du benötigst:**

80 g frischen Wirsing, 80 g Babyspinat, zwei unbehandelte Birnen, ein Apfel, wenn möglich Boskoop, ein halber Bund Minze, ein EL Honig.

#### **Und so geht's:**

Wirsing und Äpfel reinigen das Kerngehäuse entfernen. Den Wirsing waschen und grob zerkleinern. Babyspinat säubern. Alle Zutaten zusammen mit 400 g Wasser in einem geeigneten Gefäß mithilfe eines Stabmixers Pürieren.

In Wirsing beispielsweise Glucosinolate. Diese schwefelhaltigen Moleküle verleihen ihm sein kräftiges, würziges Aroma und schützen den Kohl in der Natur vor Fressfeinden. Im menschlichen Körper können sie antioxidativ wirken.

### **15.1.2 Ananas Mango Detox Smoothie**

#### **Du benötigst:**

Eine Orange, 180 g Kokoswasser, eine halbe Mango, ¼ Ananas, Saft und Schale einer halben Limette, etwas Cayennepfeffer.

#### **Und so geht's:**

Die Orange von der Schale befreien. Mango halbieren Kern entfernen und das Fleisch herauslösen. Ananas vierteln und das Fruchtfleisch von Schale und Strunk lösen. Alle Zutaten zusammen mit einem Stabmixer fein pürieren.

ren. Mit einer Prise Salz den Geschmack geben. Mit wenig Cayennepfeffer abschmecken.

Ananas wirkt genau wie Tomaten, Wassermelonen, Möhren oder Orangen harntreibend. Das liegt am Kalium – es entwässert. Die Ballaststoffe und das Enzym Bromelien helfen dem Darm, Giftstoffe besser loszuwerden. Dazu kommt das enthaltene Vitamin C.

### **15.1.3 Sauerkraut Grapefruit Smoothie**

#### **Du benötigst:**

Eine halbe Grapefruit, 100 g Sauerkraut, eine halbe Birne, einen halben Apfel, ein TL Nussöl

#### **Und so geht's:**

Die Grapefruit halbieren und von der Schale befreien. Alle Zutaten zusammen mit 100 g Wasser und einem Stabmixer fein pürieren.

Sauerkraut mit seinen Milchsäurebakterien bringt Deine Verdauung auf Trab. Das in der Schale enthaltene Pektin bei Birne und Apfel sorgt für Aktivierung der Blasen -und Nierentätigkeit. Die Grapefruit überdeckte den Geschmack des Sauerkrauts. Das Nussöl trägt zum Geschmack bei und sorgte dafür, dass fettlösliche Vitamine im Körper aufgenommen werden können.

An Mineralstoffen hat die Grapefruit unter anderem Kalium, Kalzium, Magnesium, Eisen und Phosphat zu

bieten. Der Pflanzenstoff Naringin ist für den bitteren Geschmack der Frucht verantwortlich.

#### **15.1.4 Ingwer Traube Möhren Smoothie**

**Du benötigst:**

240 g Möhren, 90 g kernlose rote Trauben, 20 g frisch frischen Ingwer, ein EL Rapsöl, 50 g Mineralwasser.

**Und so geht's:**

Das Grün am Ende der Möhren entfernen. Unter Wasser bürsten, mit der Schale grob Raspeln. Den Ingwer säubern. Alle weiteren Zutaten in einen Mixer bzw. mit einem Stabmixer fein pürieren. Das Öl sorgt wieder einmal für die Aufnahme der fettlöslichen Vitamine im Körper. Ingwer wirkt anti entzündlich. Rote Trauben haben einen hohen Anteil an B Vitaminen.

Ingwer enthält ätherische Öle und Gingerol, das ihm seine Schärfe verleiht. Außerdem stecken in der kleinen Knolle verdauungsfördernde und kreislaufanregende Stoffe wie Borneol und Cineol. Vitamin C, Eisen, Magnesium, Calcium, Kalium, Phosphor und Natrium sind ebenfalls enthalten. Ingwer ist also nicht nur ein leckeres Nahrungsmittel, sondern auch ein Heilmittel.

#### **15.1.5 Chinakohl Heidelbeere Smoothie**

**Du benötigst:**

80 g Heidelbeeren, eine Orange, eine Banane, 100 g Wasser, vier mittelgroße Blätter Chinakohl

**Und so geht´s:**

Orange und Banane von der Schale befreien und alle Zutaten mit einem schnell laufenden Mixer cremig pürieren. Heidelbeere enthalten viel Wasser und sind kalorienarm. Der Anteil von Provitamin A sowie Vitamin C ist hoch und soll Zellschäden vorbeugen. Hauptbestandteile von China Kohl

Neben Anthocyanen, Vitaminen und Mineralstoffen machen auch spezielle Gerbstoffe Heidelbeeren gesund: Gerbstoffe wirken gegen Durchfall, hemmen die Vermehrung von Bakterien und beschleunigen die Heilung von Schleimhautentzündungen. Diese Wirkung wird allerdings vor allem bei getrockneten Heidelbeeren beobachtet

**15.1.6 Avocado Bananen Apfel Smoothie****Du benötigst:**

Eine Handvoll Spinat, ein Apfel Sorte Boskop, eine mittelgroße Banane, das Fruchtfleisch einer Viertel Avocado, Saft einer Orange, 20 g Ingwer, 200 g Wasser.

**Und so geht´s:**

Alle Bestandteile waschen und säubern. Den Apfel nicht schälen, sondern nur das Kerngehäuse entfernen. Alle Zutaten in einen schnell laufenden Mixer zu einem cremigen Getränk verarbeiten. Unter Umständen die Wassermenge erhöhen. Avocados sind reich an ungesättigten Fettsäuren und besitzen einen Fettanteil von bis zu 30 %.



Sie sind reich an Mineralstoffen vor allem Magnesium, Kalium und Eisen.

Boskop Äpfel sind so gesund, weil sie in großen Mengen sekundäre Pflanzenstoffe („Phytochemikalien“) wie Polyphenole enthalten – aber auch Flavonoide, Catechin und Kaempferol. Deren Gesundheitseffekt beruht auf einer starken antioxidativen Eigenschaft.

### **15.1.7 Grüner Detox Smoothie**

#### **Du benötigst:**

140 g Grünkohl, zwei, ein Stück Apfel, eine halbe Banane, eine Salatgurke, Saft und Schale einer halben Zitrone, 240 g Wasser, ein TL Weizengraspulver.

#### **Und so geht´s:**

Den Grünkohl gründlich waschen. Anschließend Mithilfe einer Salatschleuder trocken schleudern. Die Salatgurke nicht schälen, sondern nur mit einer Gemüsebürste in Wasser säubern. Der Länge nach halbieren und die Kerne entfernen. Den Apfel nicht schälen, lediglich das Kerngehäuse entfernen. Apfel in kleine Stücke schneiden. Alle Zutaten in einem schnell laufenden Mixer zu einem cremigen Getränk verarbeiten.

Weizengraspulver gehört zu den Super Foods und soll das Immunsystem stärken und sich positiv auf die Sehkraft der Augen auswirken.

Grünkohl kurbelt die Verdauung an und hilft uns beim Abnehmen. Er enthält wertvolle Ballaststoffe, die wichtig für unseren Darm und für eine gute Verdauung sind. Außerdem hält Grünkohl durch die Ballaststoffe länger satt und verhindert Heißhungerattacken, da er den Blutzuckerspiegel konstant hält.

### **15.1.8 Kichererbsen Smoothie, gr. Joghurt u. Brokkoli**

#### **Du benötigst:**

140 g griechischer Joghurt, ein EL Mandeln, 70 g Brokkoli, 70 g Erdbeeren, 30 g Kichererbsen, 180 g kalter grüner Tee, ein viertel TL Zimt

#### **Und so geht's:**

Mandeln in einer Pfanne ohne Fett kurz anrösten. Erdbeeren waschen und das Grüne entfernen. Brokkoli waschen und trocknen. Alle Zutaten zusammen in einem schnell drehenden Mixer cremig verarbeiten. Grüner Tee enthält reichlich Koffein und sorgt bei morgendlichen Verzehr für den nötigen Schub. Eignet sich gut zum Abnehmen.

In Brokkoli steckt eine hohe Dosis an Vitalstoffen. Dazu zählen Vitamin B-Komplexe sowie die Vitamine C, E und K; die Mineralstoffe Calcium, Magnesium, Eisen, Zink und Kalium und eine Vielzahl an sekundären Pflanzenstoffen, die eine starke antioxidantische Wirkung aufweisen.

Wenn Du schwanger bist, solltest Du Dich von Zimtplätzchen, Zimtsternen und anderen Leckereien mit Zimt fernhalten, denn das darin enthaltene Zimtöl wirkt Wehen fördernd. Während der Geburt wird es jedoch gelegentlich von Hebammen eingesetzt, um die Wehen zu stimulieren.

## 15.2 Gesundes Frühstück

### 15.2.1 Skyr mit Kernen, Orangen und Banane

#### **Du benötigst:**

10 g Kokos Chips, 15 g Cashewkerne, 15 g Walnusskerne, 15 g Mandelkerne, 15 g Pinienkerne, eine Banane, 2 Orangen, 600 Gramm Skyr, 10 g gepuffter Amarant.

#### **Und so geht's:**

Kerne und Kokos Chips in einer Pfanne ohne Fett anrösten und erkalten lassen. Saft und Abrieb einer Orange mit dem Skyr vermengen. Restliche Orange von der Schale befreien und in Scheiben schneiden. Skyr auf Schalen verteilen und die gerösteten Kerne darauf verstreuen. Mit Amarant dekorieren.

Bei Skyr handelt es sich um eine Spezialität aus Island, die fettarm zugleich eiweißreich ist und an Magerquark erinnert. Amarant kann als Pseudogetreide bezeichnet werden, da es sich um eine Grasart handelt. Es ist ausgesprochen gesund, bildet Körner aus, die Stärke enthalten aber glutenfrei sind.

Amarant übertrifft in Sachen Nährwertgehalt die meisten Getreidesorten: Amarant ist reich an Calcium, Eisen und Magnesium, außerdem enthält es wertvolle Fettsäuren, reichlich Ballaststoffe und Proteine.

## 15.2.2 Dinkel Brot - Avocado Creme - Graved Lachs

### **Du benötigst:**

Zwei vollreife Avocado, Saft einer halben Zitrone, 180 g Frischkäse, ein Bund Frühlingszwiebeln, 10 g gehackte Petersilie, Salz, bunter Pfeffer aus der Mühle, drei Radieschen,  $\frac{1}{3}$  Salatgurke, 30 g Sprossen - zum Beispiel Radieschen Sprossen, ein Kästchen Kresse, vier Scheiben Dinkel Vollkornbrot, 200 g Graved Lachs.

### **Und so geht´s:**

Frühlingszwiebeln waschen und in Scheiben schneiden, Avocado halbieren, Kern entfernen, Fleisch herauslösen, mit einer Gabel fein zerdrücken. Avocado mit dem Saft der Zitrone beträufeln damit diese sich nicht verfärbt. Radieschen und Salatgurke waschen, putzen, und in Scheiben schneiden. Frischkäse mit der Avocado vermengen und die Petersilie hinzufügen. Mit Salz, Pfeffer und der restlichen Zitrone abschmecken. Vollkornbrot toasten. Avocado Creme darauf verteilen, mit Scheiben von Radieschen und Salatgurke belegen. Den Lachs darauf platzieren mit Radieschen Sprossen und Kresse garnieren.

Avocado wird auch als Butter des Waldes aufgrund ihres hohen Fettgehalts genannt. Diese Frucht hat einen hohen Anteil ungesättigter Fettsäuren, die von Deinem Körper einfach in Energie umgewandelt werden können. Während Avocado gleichzeitig einen niedrigen Fructoseanteil besitzen.

Sprossen sind Lieferanten für Vitamin C, Magnesium und Eisen. Die nachgesagte gesundheitsfördernde Wirkung der Keimsprossen liegt vor allem in ihrem hohen Gehalt an Ballaststoffen und sekundären Pflanzenstoffen.

### **15.2.3 Birchermüsli mit Karottenboskopsalat**

#### **Du benötigst:**

25 g Kokosraspel, 15 g Cashewkerne, 10 g Cranberrys, 10 g Rosinen, 70 g Haferflocken, 280 g Joghurt, 20 g Honig, ein mittelgroßer Boskop, eine Möhre, Saft und Abrieb einer Limette, eine Prise Zucker, eine Prise Salz.

#### **Und so geht's:**

Cashewkerne und Kokosraspel in einer Pfanne ohne Fett goldbraun anrösten. Möhre waschen und unter Wasser abbürsten. Boskop waschen, vierteln und das Kerngehäuse entfernen. An Apfel und Möhre die Schale belassen. Den Apfel sowie die Karotte in feine Streifen schneiden oder über einen geeigneten Hobel reiben. Mit Zucker und Salz marinieren, leicht durcharbeiten und mit dem Saft und Abrieb der Limette abschmecken. Joghurt, Honig, Haferflocken, Cranberrys und Rosinen vermengen, 5 Minuten ziehen lassen und in Schalen abfüllen. Mit Karotten Boskop Salat dekorieren.

Der Boskoop ist ein Winterapfel mit besonders hohem Säureanteil. Wer saure Äpfel schätzt, kann diese Apfelsorte frisch als Tafelobst genießen. Zudem haben Bos-

koop-Äpfel besonders wenige Allergene, weshalb sie für einige Apfelallergiker genießbar sind.

Getrocknet schmecken Cranberry ähnlich wie Rosinen, die Säure ist weitgehend verschwunden und hat einem süßen Aroma Platz gemacht. Man kann sie getrocknet beispielsweise, wie hier, im Müsli essen oder einfach so naschen.

#### **15.2.4 Oatmeal mit Ahornsirup und Banane**

##### **Du benötigst:**

60 g Haferflocken, 250 g Hafermilch, 40 g Ahornsirup, einen halben Teelöffel Zimt, eine Banane, 20 g Walnüsse oder Pinienkerne, 10 g Haferflocken, 10 g Puderzucker.

##### **Und so geht's:**

Hafermilch in einem Topf zum Siedepunkt bringen, Haferflocken dazu geben, gut durchrühren und 5 Minuten quellen lassen. Ahornsirup sowie den Zimt hinzufügen. Darauf achten, dass nichts anbrennt. Walnüsse oder Pinienkerne sowie die Haferflocken in einer Pfanne ohne Fett anrösten. Mit Puderzucker karamellisieren lassen. Haferflockenbrei auf Schalen verteilen und mit in Scheiben geschnittener Banane und den gerösteten Kernen dekorieren.

Im Gegensatz zu herkömmlichem Zucker bringt Ahornsirup einige wertvolle Mineralien wie Kalzium, Kalium,

Magnesium und Eisen mit. Der Energiegehalt liegt aber nur wenig unter dem von Zucker und Honig.



## 15.3 Snacks

### 15.3.1 Lauch Paprika Muffin

#### **Du benötigst:**

Zwei Frühlingszwiebeln, eine Paprikaschote rot, eine Knoblauchzehe, zwei EL Olivenöl, ein halber Bund Basilikum, ein Ei, 50 ml Milch, 150 g Quark Magerstufe, Salz, Pfeffer, 40 g geriebener Emmentaler, 190 g Dinkelvollkornmehl, ein Tütchen Backpulver, ein Teelöffel Natron.

#### **Und so geht's:**

Frühlingszwiebel, Paprikaschoten, Knoblauch putzen und zu ca. 2 cm großen Würfeln schneiden. Das Olivenöl erhitzen und das Gemüse ca. 5 Minuten dünsten. Mit Salz und Pfeffer würzen. In einer Schüssel Quark, Milch, Ei, Emmentaler, Dinkelmehl, Backpulver und Natron vermengen. Masse gleichmäßig in Muffinförmchen verteilen in einem vorgeheizten Ofen bei 180° ca. 30 Minuten backen. Muffins lassen sich mit Gemüsedips oder einem knackigen Salat kombinieren.

Lauch gehört zu den wenigen Lebensmitteln mit hohem Inulingehalten. Inulin ist ein löslicher Ballaststoff mit äußerst vorteilhaften Wirkungen auf die Darmflora, weshalb Inulin häufig auch als Nahrungsergänzungsmittel im Rahmen eines gesunden Darmflora-Aufbaus eingenommen wird.

### **15.3.2 Arancini – sizilianische Reisbälle**

#### **Du benötigst:**

120 g Risotto Reis, 60 g tiefgekühlte Erbsen, Salz, Pfeffer, 40 g Mehl, 60 g Semmelbrösel, ein Ei, 45 g Kochschinken, 20 g Olivenöl, 500 ml Gemüsebrühe, 70 g geriebener Parmesan, zwei Schalotten. 500 ml Rapsöl.

#### **Und so geht´s:**

Kochschinken fein würfeln. Erbsen auftauen lassen. Schalotten säubern und zu Würfel schneiden. Olivenöl erhitzen, Schalotten darin andünsten, Risotto Reis hinzugeben. Den Reis unter ständigem Rühren garen. Geriebenen Parmesan hinzufügen. Masse erkalten lassen. Mehl, Erbsen und Kochschinken zu der Risottomasse hinzugeben und vermengen. Gleichmäßig große Bällchen formen. Rapsöl erhitzen. Die Reisbällchen in den Semmelbrösel drehen und in heißen Rapsöl backen. Auf Küchenpapier abtropfen und erkalten lassen.

Arancini sind frittierte und gefüllte Reisbällchen. Sie gehören zur traditionellen sizilianischen Küche und werden je nach Provinz konisch geformt oder mit Käse oder anderem Gemüse gefüllt.

### **15.3.3 Gratinierte Spinat Crostini**

#### **Du benötigst:**

150 g Frischkäse, eine mittelgroße Schalotte, 100 g geriebener Bergkäse, 30 g Pinienkerne, Salz, Pfeffer, 20 g

Olivenöl, zwei Knoblauchzehen, 110 g Blattspinat, 300 g Ciabatta Brot.

**Und so geht's:**

Spinat verlesen und waschen. Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett am größten. Schalotte säubern und würfeln. Olivenöl erhitzen Schalotten Würfel darin dünsten. Frischkäse und Spinat hinzufügen. 2 Minuten erwärmen. Zuletzt den Bergkäse hinzufügen. Solange rühren bis der Bergkäse geschmolzen ist. Masse erkalten lassen. Das Ciabatta Brot in 2 cm dicke Scheiben schneiden und in einer Pfanne mit Olivenöl rösten. Die Spinatsmasse gleichmäßig darauf verteilen und bei starker Oberhitze überbacken.

In Spinat ist viel Vitamin C enthalten. Dieses mindert die Wirkung der im grünen Gemüse enthaltenen Oxalsäure.

## 15.4 Salate & Bowls

### 15.4.1 Bulgur Salat mit Feta und rote Beete

#### **Du benötigst:**

110 g Bulgur, 20 g Dill, 10 g Petersilie, 30 g Kirschtomaten, 110 g Joghurt, zwei Eier, 40 g Feta, 30 g ganze Haselnusskerne, 140 g gekochte Rote Bete, 0,5 Zitrone, Knoblauch, Olivenöl, Salz, Pfeffer.

#### **Und so geht's:**

Den Bulgur mit der gleichen Menge heißem Wasser übergießen. Leicht salzen und 15 Minuten quellen lassen. Gelegentlich umrühren. Den Dill und die Petersilie waschen und fein schneiden. Die Eier 13 Minuten hart kochen. Anschließend pellen und grob würfeln. Den Fetakäse würfeln. Die Haselnusskerne ohne Fett in einer heißen Pfanne anrösten. Danach grob zerteilen. Rote Bete in ca. 3 cm große Würfel schneiden. Knoblauch säubern und in Würfel schneiden. Alles mit Salz, Pfeffer, Olivenöl und Knoblauch abschmecken. Alle Zutaten vorsichtig vermengen und in einen geeigneten Behälter zum Beispiel in Einmachgläser abfüllen.

Rote Beete enthalten Betain sowie das B-Vitamin Folat, die zusammen den Cholesterinwert im Blut senken. Durch die Wirkung der Knolle kann Arterienerkrankungen und Herzkrankheiten vorgebeugt werden.

### **15.4.2 Grillgemüse mit Rucolasalat**

#### **Du benötigst:**

190 g Champignons, 210 g Möhren, 220 g Zucchini, 1800 g Auberginen, 200 g eingelegte Artischocken, 200 g Schalotten, 450 g dunkler Aceto Balsamico, 180 g Zucker, Salz, Pfeffer, drei Knoblauchzehen, 140 g Olivenöl, 310 g Rucola, 200 g Parmaschinken, geschnitten.

#### **Und so geht´s:**

Gemüse waschen, putzen und zu Stiften schneiden. Große Champignons halbieren. Gemüse nacheinander in Olivenöl anbraten, mit Zucker würzen, mit Essig und Gemüsebrühe angießen. Gemüse abkühlen lassen, getrennt voneinander lagern und mit Salz, Pfeffer und Knoblauch abschmecken. Grillgemüse abwechselnd mit Rucola und Parmaschinken in große Gläser oder passende Behälter einschichten.

Artischocken haben fast keine Kalorien, beschleunigen die Fettverbrennung und wirken entgiftend.

### **15.4.3 Panzanella (italienischer Brotsalat)**

#### **Du benötigst:**

Eine Stange Chiabattabrot, am besten vom Vortag, 500 g Rispen Tomaten, drei Schalotten, zwei Knoblauchzehen, 30 g Zucker, 30 g Olivenöl, Salz, Pfeffer, ein frischer Topf grüner Basilikum, Weißweinessig.

#### **Und so geht´s:**

Das Chiabattabrot grob würfeln und in einer Pfanne mit Olivenöl anrösten. Die Tomaten waschen den Strunk entfernen und in Scheiben schneiden. Basilikum grob zupfen. Schalotten und Knoblauch säubern und in Scheiben schneiden. Alle Zutaten in einer Schüssel vermengen und mit etwas Olivenöl und Weißweinessig sowie Salz und Pfeffer abschmecken.

Basilikum lindert Entzündungen und Gelenkschmerzen, baut Stress ab, beruhigt den Magen und kann sogar multiresistente Bakterien in ihre Schranken weisen. Zusätzlich ist Basilikum eine gute Quelle für Vitamin K, Calcium, Eisen und Betacarotin.

#### **15.4.4 Spargelsalat - Gnocchi - Bärlauchpesto**

##### **Du benötigst:**

450 g weißer Spargel, 390 g Gnocchi, 100 g Olivenöl, 50 g Bärlauch, 20 g Petersilie, 110 g junger Blattspinat, zwei TL Honig, zwei EL Pinienkerne, 40 g geriebener Parmesan, Salz, Pfeffer, 30 g Weißweinessig.

##### **Und so geht's:**

Den Spargel schälen, und in Salz und Zuckerwasser bissfest kochen. Anschließend herausnehmen und abkühlen lassen. Den Spinat gründlich waschen. Den Spargel in 8 cm lange Stücke schneiden. Gemeinsam mit den Gnocchi in einer Pfanne anbraten. Petersilie und Bärlauch waschen. Pinienkerne ohne Fett in einer Pfanne rösten. Aus dem Honig, den Pinienkern, Parmesan, Salz und Pfeffer

fer in einem Mixer ein Presto herstellen. Den Spargel zusammen mit den Gnocchi und dem Spinat in einer Schale mit dem Essig vermischen und auf einem Teller anrichten.

Spargel enthält Vitamin C, Vitamin E und die für das Nervensystem wichtigen B-Vitamine. Als besonderen Inhaltsstoff enthält Spargel die Asparaginsäure. Sie regt die Nierenfunktion an und wirkt somit entwässernd. Leidet man unter Wassersucht oder Übergewicht, ist es ratsam, Spargel zu essen.

#### **15.4.5 Spanischer Kartoffelsalat - Oliven – Thymian**

##### **Du benötigst:**

Ein Kilo Kartoffeln festkochend, drei Knoblauchzehen, zwei Schalotten, 20 g Olivenöl, Salz, Pfeffer, ein halber Bund frischer Thymian, 40 g getrocknete Tomaten, ein halber Bund Blatt Petersilie, 40 g grüne Oliven ohne Stein

##### **Und so geht's:**

Die Kartoffeln schälen und zu ca. 3 cm großen Würfeln schneiden. Kartoffeln in gesalzenem Wasser kochen bis sie nicht weich aber bissfest sind. Getrocknete Tomaten in etwas Wasser eine halbe Stunde einweichen. Die Kartoffeln anschließend abgießen und in etwas Olivenöl goldgelb anbraten, leicht mit Salz würzen. Den Knoblauch schälen und in feine Würfel schneiden. Die Schalotten schälen und in feine Streifen schneiden. Petersilie waschen und fein hacken. Thymian zupfen. Die Oliven

abgießen und in Streifen schneiden. Alles zusammen in einer Schüssel vermengen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Das ätherische Öl des Thymians, das sogenannte Thymol, hemmt das Wachstum von Bakterien und Viren und gehört deshalb zu den wichtigsten Mitteln gegen Husten, Erkältungskrankheiten und Bronchitis.

#### **15.4.6 Maissalat - Fetakäse**

##### **Du benötigst:**

Ein Kilo Rispentomaten, 300 g Fetakäse, 200 g Mais in der Dose, 100 g Keniabohnen, zwei mittelgroße Zwiebeln, 30 g Paprikapulver edelsüß, eine Knoblauchzehe, 30 g Olivenöl, Salz, Pfeffer.

##### **Und so geht´s:**

Die Tomaten waschen, den Strunk entfernen und in grobe Stücke schneiden. Mais und Keniabohnen durch ein Sieb gießen und mehrfach mit lauwarmem Wasser abwaschen. Den Käse in grobe Stücke schneiden. Die Zwiebeln schälen und in feine Streifen schneiden. Knoblauch schälen und fein hacken. Alles zusammen in einer Schüssel vermengen und stark würzig mit Paprikapulver, Olivenöl, Salz und Pfeffer abschmecken.

Feta Käse ist ein Salzlake Käse der ursprünglich aus Schafs bzw. Ziegenkäse hergestellt wurde. Den würzigen Geschmack erhält er durch die Reifung in einer Salzlake.



### **15.4.7 Orangenbrotsalat - Hähnchenbrustfilets**

#### **Du benötigst:**

Zwei mittelgroße Schalotten, ein halber Bund Blattpetersilie, 30 g Agaven Dicksaft, Salz, Pfeffer, 30 g Olivenöl, eine halbe Stange Baguettebrot, fünf mittelgroße Orangen, 150 g Hähnchenbrustfilet.

#### **Und so geht's:**

Das Baguettebrot in ca. 4 cm große grobe Würfel schneiden. In einer Pfanne mit Olivenöl anrösten. Die Hähnchenbrustfilets in dünne Streifen schneiden und in etwas Öl anrösten. Mit Salz und Pfeffer würzen und auf einem Küchenpapier abtropfen lassen. Die Orangen schälen und filetieren. Schalotten schälen und in feine Würfel schneiden. Blattpetersilie waschen, trocken tupfen und fein schneiden. Alles in einer Schüssel vermengen.

Die Agave selbst gilt als Heilpflanze. Agavendicksaft hat deutlich weniger Kohlenhydrate als Zucker, an Vitaminen und Mineralstoffen ist Agavendicksaft aber fast genauso arm.

### **15.4.8 Kichererbsensalat - Rauchlachsstreifen**

#### **Du benötigst:**

500 g vorgekochte Kichererbsen, eine halbe Schale Kirschtomaten, zwei Frühlingszwiebeln, 100 g Räucherlachs, zwei Schalotten, ein halber Bund Blattpetersilie, 30 g Olivenöl, Saft und Schale einer Zitrone, Salz, Pfeffer,

zwei rote Paprikaschoten, einen halben Bund frische Minze.

**Und so geht's:**

Die Kichererbsen durch ein Sieb gießen und mehrfach abspülen. Kirschtomaten halbieren und mit Salz, Pfeffer und etwas Zucker marinieren. Frühlingszwiebeln putzen und in feine Streifen schneiden. Ebenso mit den Schalotten verfahren. Blatt Petersilie waschen, trockentupfen und fein hacken. Paprikaschoten halbieren, Kerngehäuse entfernen und in feine Streifen schneiden. Alles gemeinsam in einer Schale vermengen. Den Salat anrichten und mit den Räucherlachsstreifen garnieren.

#### **15.4.9 Spargel Schinken Salat mit Couscous**

**Du benötigst:**

200 g weiße Spargel, 200 g grüner Spargel, 100 g Couscous, 50 g Babyspinat, 30 g Olivenöl, Salz, Pfeffer, Zucker, 30 g Weißweinessig. 100 g Parmaschinken.

**Und so geht's:**

Den weißen Spargel schälen und in ca. 3 cm lange Stücke schneiden. Das Ende des grünen Spargels ca. 2 cm weit abschneiden. Junger grüner Spargel muss nicht geschält werden. Den Spargel zusammen in einer Pfanne leicht anrösten, mit etwas Wasser ablöschen, mit Salz, Pfeffer und Zucker würzen. Im warmen Zustand noch mit dem Essig vermengen. Couscous nach Anleitung kochen. Babyspinat waschen und mit einem Küchentuch abtrocknen.

Alle Zutaten vermengen, mit Salz und Pfeffer abschmecken und mit Parmaschinken garnieren.

Dem Spargel werden viele gute Eigenschaften nachgesagt. Dank seiner harntreibenden Wirkung ist er z.B. gut für die Nieren. Mit seinem hohen Vitamingehalt wirkt er gegen Erschöpfungszustände.

## 15.5 Rohkost

### 15.5.1 Gazpacho – kalte Tomatensuppe

#### **Du benötigst:**

Ein Kilo Strauch Tomaten, eine halbe Stange Staudensellerie, eine Salatgurke, drei Scheiben Toastbrot, eine Knoblauchzehe, eine rote Paprikaschote, drei EL Rotweinessig, zwei mittelgroße Schalotten, Olivenöl, Salz, Zucker, ein halber Topf Basilikum, Pfeffer.

#### **Und so geht's:**

Das Brot entrinden und in kaltem Wasser einweichen. Tomaten waschen, Grün entfernen und in grobe Würfel schneiden. Staudensellerie mit Salatgurke, Paprikaschote waschen und fein würfeln. Eingeweichtes Brot auspressen und gemeinsam mit den Tomaten, Knoblauch, Salz, Zucker, Pfeffer und dem Wasser mit einem Stabmixer pürieren. Restliches Gemüse mit pürierten Tomaten vermengen und mit Salz, Zucker, Pfeffer, Essig sowie dem Basilikum würzig nachschmecken.

Gazpacho ist eine traditionelle andalusische Suppe und wird als kalte Suppe an heißen Tagen serviert.

Staudensellerie ist sehr reich an bioaktivem Natrium, schafft im Darm ein basisches Milieu, wirkt stark entzündungshemmend, hungert schädliche Viren & Bakterien, Toxine, Hefe-, Schimmel- & andere Pilzkeime aus, steigert und stärkt die Galle, was wiederum für den Abbau von Fetten wichtig ist.

### **15.5.2 Spargel Fenchel Salat**

#### **Du benötigst:**

Eine Knolle Fenchel, 30 Stangenspargel, 2 St. Avocado, Saft und Schale einer Zitrone, zwei EL Leinöl, Salz, Pfeffer, zwei Tomaten.

#### **Und so geht´s:**

Fenchel in Wasser abbürsten und säubern. Avocado halbieren, entkernen und zu ca. 2 cm dicken Würfel schneiden. Spargel schälen. Mithilfe eines Asiahobel feine Streifen hobeln ebenso mit der Fenchelknolle verfahren. Tomaten waschen und zu feinen Würfeln schneiden. Alle Zutaten in einer großen Schale vermengen. Mit Salz, Pfeffer, Zucker und Zitronensaft sowie dem Leinöl abschmecken und 1 Stunde ziehen lassen. Kalt servieren. Leinöl Samen besitzen einen hohen Anteil an Alpha Linolensäure welche zu den Omega 3 Fettsäuren gehören. Diese wirken anti entzündlich und regulieren Blutfette was sich wiederum positiv bei Thrombose, Schlaganfällen und Herzinfarkten auswirken kann.

### **15.5.3 Chiapudding**

#### **Du benötigst:**

15 EL Chiasamen, 500 g Wasser, ein TL Kakao, 20 g Sonnenblumenkerne, 200 g Blaubeeren, zwei EL Honig.

#### **Und so geht´s:**

Chiasamen über Nacht im Wasser quellen lassen. Beeren gemeinsam mit dem Honig mit einem Stabmixer zu

einem Mus verarbeiten. Sonnenblumenkerne ohne Fett in einer Pfanne rösten. In hohen Gläsern zunächst Chiasamen dann Beeren einschichten. Mit Kakao und Sonnenblumenkernen garnieren.

Bei Chia handelt es sich um ein Pseudogetreide das von den Mayas und Azteken angebaut wurde. Die Früchte der Zierpflanze kommen aus Mittelamerika. Chiasamen gelten als extrem gesund und können Smoothie, Suppe oder in Salat verarbeitet werden.

## 15.6 Suppen

### 15.6.1 Kürbis Steckrüben Suppe

#### **Du benötigst:**

360 g Kürbis, 300 g Steckrüben, eine Zwiebel, eine Knoblauchzehe, eine rote Paprikaschote, ein Bund Frühlingslauch, 800 g Gemüsebrühe, 40 g Rapsöl, 10g Paprikapulver, 10g Currypulver, 10 g Chilipulver, Salz, Zucker, Pfeffer, 40 g Weißweinessig.

#### **Und so geht´s:**

Kürbis waschen, von der Schale befreien und zu ca. 2 cm großen Stücken schneiden. Ebenso mit den Steckrüben verfahren. Die Zwiebeln und Paprikaschote reinigen und würfeln. Kürbis, Steckrüben, Zwiebel in einem mittelgroßen Topf zusammen mit dem Rapsöl erhitzen und das Gemüse anschwitzen, bis es etwas Farbe genommen hat. Mit der Gemüsebrühe auffüllen. Die Suppe ca. 20 Minuten kochen lassen. Mit Salz, Zucker, Pfeffer, Weißweinessig, Pulver und Paprikapulver würzig leicht süß und scharf abschmecken.

Kürbis zeigt seine Wirkung bei Herz-Kreislaufkrankungen und Bluthochdruck: Carotinoide und Ballaststoffe reduzieren das Risiko für Herz-Kreislaufkrankungen. Der Kaliumanteil stärkt das Herz, da es vor Bluthochdruck schützt.

## 15.6.2 Rote Bete Süßkartoffelsuppe

### **Du benötigst:**

130 g Süßkartoffeln, 200 g rote Beete, vorgekocht, 130 g festkochende Kartoffeln, eine mittelgroße Zwiebel, 20 g Butter, eine Orange, 30 g Ingwer, 10 g Knoblauch, 1 l Wasser, Currypulver, Koriander, Paprikapulver, Kurkuma, 100 g Kichererbsen vorgekocht, 150 g Sahne, ein Liter Gemüsebrühe.

### **Und so geht´s:**

Süßkartoffeln schälen und zu ca. 1 cm große Würfel schneiden. Rote Beete abtropfen lassen und zu Würfel schneiden. Kartoffeln schälen und würfeln. Zwiebel säubern und würfeln. Orangenschale reiben und Orange pressen. Ingwer und Knoblauch säubern und fein hacken. Süßkartoffeln, Kartoffeln, Zwiebeln, Ingwer, Knoblauch in etwas Butter anschwitzen. Mit Gemüsebrühe auffüllen. Kichererbsen hinzufügen. Mithilfe eines Pürierstabs ca. 5 Sekunden pürieren. Sahne hinzufügen. Aufkochen lassen und mit Currypulver, Koriander, Paprikapulver, Kurkuma, Salz und Pfeffer würzig abschmecken.

Koriander gehört nachweislich zu den ältesten Gewürzkräutern der Menschheit. Entsprechend breit ist das Wissen um die Wirkung des Krauts. Alles in allem wirken besonders die Samen krampflösend. Das tut zum Beispiel dem Verdauungstrakt gut und hilft bei Menstruationsbeschwerden.



### 15.6.3 Thai-Kokos-Suppe mit Reisbandnudeln

#### **Du benötigst:**

100 g Shiitake Pilze, 100 g Babyspinat, zwei EL Limettensaft, zwei TL Limettenschale, zwei Frühlingszwiebeln, zwei mittelgroße Karotten, 500 g Kokosmilch, ein Bund frischer Koriander, 210 g Reisbandnudeln, 45 g Currypaste rot, Kaffir Limettenblatt, 20 g Rapsöl, Salz, Pfeffer, 100 g Erdnüsse.

#### **Und so geht's:**

Die Pilze putzen und in feine Streifen schneiden. Karotte unter Wasser bürsten und mit einem Sparschäler in feine Streifen schälen. Koriander waschen und fein zupfen. Limette reiben, anschließend halbieren und entsaften. Öl erhitzen, Currypaste darin 1 Minute leicht anbraten. Milch sowie 450 g Wasser hinzugeben und kurz aufkochen lassen. Nudeln hinzufügen. Frühlingszwiebeln, Karotten Streifen, Pilze, Kaffir Limettenblatt, Limettensaft sowie Limettenschale hinzufügen und 5-6 Minuten garen. Das Kaffir Blatt entfernen und den Spinat hinzufügen. Einmal kurz aufkochen und anschließend die Suppe sofort servieren. Mit gehackten Erdnüssen und Koriander dekorieren.

Kaffirlimetten werden ausschließlich als Gewürz und Heilpflanzen gezüchtet und schmeckt intensiv nach Zitrone. Den Blättern sagt man nach, dass sie antioxidativ sowie antibakteriell und entzündungshemmend wirken.

### 15.6.4 Apfel Meerrettichsuppe

#### **Du benötigst:**

Vier große Boskopäpfel, ein frischer Meerrettich, 30 g Butter, 200 g Weißwein, 400 g Gemüsebrühe, 100 g Sahne, Salz, Pfeffer, Zitronensaft, eine mittelgroße Schalotte, 30 g Rapsöl, eine kleine mittelscharfe Chilischote, Ein kleiner Bund Kerbel.

#### **Und so geht´s:**

Äpfel waschen nicht schälen, vierteln, das Kerngehäuse entfernen und einen Apfel zu Würfel schneiden und zur Seite stellen. Den Meerrettich Mithilfe eines Sparschälers, anschließend mit einer Küchenreibe kleinreiben. Apfelwürfel in Butter anschwitzen und mit etwas Zucker würzen. Schalotte putzen und zu Würfel schneiden. Ebenso mit der Chilischote verfahren. Rapsöl erhitzen, Schalotten und Apfelwürfel darin 1 Minute andünsten. Kerbel waschen, zupfen und beiseitestellen. Mit Gemüsebrühe, Weißwein und Sahne auffüllen. Aufkochen und 5 Minuten ziehen lassen. Mithilfe eines pürieren Stabs die Suppe binden mit Salz, Pfeffer, Zitronensaft abschmecken. Zum Schluss den geriebenen Meerrettich unter Rühren und kurz aufkochen. Die Suppe sofort heiß servieren. Mit den karamellisieren Apfel würfeln und dem gehackten Kerbel dekorieren.

## **15.6.5 Curry Linsensuppe mit gebackenen Blumenkohl**

### **Du benötigst:**

1 l Gemüsebrühe, 450 g Kokosmilch, dreieinhalb Paprikaschoten rot, 180 g rosa Linsen, drei mittelgroße Karotten, eine Zwiebel, vier TL Currypaste rot, ein halber Kopf Blumenkohl, 40 g Olivenöl, 30 g Currypulver, Salz, Pfeffer, 30 g Zitronensaft.

### **Und so geht´s:**

Blumenkohl in Röschen teilen und mit Olivenöl und Salz marinieren. Auf einem Backblech in den Ofen geben und bei 220° Grad ca. 20-25 Minuten rösten. Anschließend herausnehmen und auf einem Küchentuch abtropfen lassen. Paprikaschoten waschen und in Würfel schneiden. Karotten schälen und ebenfalls zu kleinen Würfeln schneiden. Zwiebel putzen und in Würfel schneiden. Olivenöl erhitzen und die rosa Linsen sowie die Zwiebelwürfel und die Currypaste ca. 1 Minute darin anrösten. Mit Kokosmilch und Gemüsebrühe auffüllen. Ca. 15 Minuten bei leichter Hitze kochen lassen. Immer wieder rühren damit ein Anbrennen verhindert wird. Nach ca. 15 Minuten Garzeit die Karotte sowie die Paprikaschotenwürfel hinzufügen. Mit Currypulver, Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken. Suppe heiß servieren und mit den gebackenen Blumenkohlröschen aus dekorieren.

### **15.6.6 Kartoffel Champignonsuppe**

#### **Du benötigst:**

210 g festkochende Kartoffeln, 260 g Champignons, eine Stange Lauch (ca. 200 g), 700 g Gemüsebrühe, 100 g Sahne, ein EL Rapsöl, Salz, Pfeffer, Majoran.

#### **Und so geht´s:**

Kartoffeln schälen und in Würfel schneiden. Champignons putzen und in Scheiben schneiden. Lauch unter fließend Wasser so lange waschen bis er keinen Sand mehr beinhaltet. Anschließend in ca. 2 cm dicke Scheiben schneiden Majoran zupfen. Die Hälfte der Champignons in etwas Rapsöl anbraten und mit Salz und Pfeffer würzen. Auf einem Küchenpapier trocknen und zur Dekoration beiseitestellen. Rapsöl in einem Topf erhitzen Kartoffeln, Champignons sowie Lauch hinzugeben und ca. 2 Minuten anschwitzen. Mit Gemüsebrühe und Sahne auffüllen und ca. 15 Minuten bei milder Hitze köcheln lassen. Mithilfe eines Pürierstabs die Suppe zu einer sämigen Konsistenz verarbeiten. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Suppe sehr heiß servieren und mit den Champignonscheiben und dem gezupften Majoran dekorieren.

### **15.6.7 Chorizo Eintopf**

#### **Du benötigst:**

380 g Strauch Tomaten, 200 g Chorizo, vier Knoblauchzehen, 150 g Kartoffeln, eine rote Paprikaschote, eine grüne Paprikaschote, eine mittelgroße Zucchini, ein Bund

Suppengrün, eine Frühlingszwiebel, drei EL Tomatenmark, ein EL Weißweinessig, ein Bund frischer Oregano, 750 g Gemüsebrühe, 30 g Rapsöl, Salz, Pfeffer.

**Und so geht's:**

Chorizo in Streifen schneiden. Sämtliches Gemüse säubern, waschen und in ca. 2 cm große Würfel schneiden. Rapsöl erhitzen und Gemüse darin ca. 2-3 Minuten anschwitzen. Tomatenmark hinzugeben und nach ca. einer weiteren Minute mit Gemüsebrühe auffüllen. 25-30 Minuten garen. Mit Salz, Pfeffer, Chilipulver abschmecken und heiß servieren. Mit dem Salz zunächst vorsichtig sein da die Wurst salzig ist. Chorizo so ist eine würzige, feste, grobkörnige mit Paprika und Knoblauch gewürzte Rohwurst aus Spanien und Portugal auf Basis von Schweinefleisch.

### **15.6.8 Französische Zwiebelsuppe**

**Du benötigst:**

5 große Gemüsezwiebeln, 30 g Butter, 20 g Mehl, 100 g Weißwein, 1,4 Liter Rinderbrühe, 1 Lorbeerblatt, 4 Stiele Thymian, Salz, Pfeffer, 8 Scheiben Baguette, 70 g Gruyere gerieben.

**Und so geht's:**

Zwiebeln schälen und in Streifen schneiden. In zerlassener Butter andünsten. Das Mehl hinzugeben und 1 Minute mitrösten. Mit Weißwein und Brühe auffüllen, Lorbeerblatt hinzufügen und ca. 30 Minuten bei milder Hitze köcheln lassen. Lorbeerblatt entnehmen, den

gehackten frischen Thymian hinzugeben und weitere 10 Minuten leicht köcheln lassen. Die Suppe in heiße Suppenteller anrichten, mit Baguette Scheiben belegen und geriebenen Käse auf die Brotscheiben geben und bei starker Oberhitze überbacken.

### **15.6.9 Minestrone**

#### **Du benötigst:**

250g weiße Bohnen, ein Gemüsebündel, 20 g Petersilie, 20 g Thymian, 20 g Lorbeer, 1 Bund Basilikum, 200 g Olivenöl, Salz, 140 g geriebener Parmesan, 60 g Pinienkerne.

1 mittelgroßer Broccoli, eine Staudensellerie, 200 g Strauchtomaten, 40 g Olivenöl, 20 g Tomatenmark, Salz, Pfeffer, 1 kleine Chilischote, 200 g grüne Bohnen, 2 kleine Möhren, eine Fenchelknolle, 1 mittelgroße Zucchini.

#### **Und so geht's:**

Bohnen über Nacht einweichen. Am andere Tag abspülen und mit dem Gemüsebündel, etwas Lorbeer, Thymian und Petersilie in ca. 2-3 Stunden garkochen. Nicht salzen, da sonst die Bohnen nicht weich werden. Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett anrösten. Olivenöl, Parmesan, Pinienkerne in einem Mixer zu einem Pesto verarbeiten.

Broccoli säubern und in Rösschen schneiden. Staudensellerie waschen und in Streifen schneiden. Bohnen

putzen und halbieren. Möhren schälen und würfeln. Zucchini waschen und würfeln.

Das Gemüse in etwas Olivenöl anschwitzen. Tomatenmark hinzufügen. Mit dem Bohnenfond auffüllen und 35 Minuten garkochen. Mit Salz, Pfeffer und etwas Knoblauch abschmecken. Heiß gemeinsam mit dem Pesto servieren.

Fenchel enthält ätherisches Öl, Kalium, Calcium, Magnesium, Folsäure und Vitamin C sowie weitere Mineralstoffe und Spurenelemente. Diese Inhaltsstoffe mögen die heilsame Wirkung der Pflanze und Knolle bei verschiedenen Beschwerden erklären.

### **15.6.10 Linsensuppe mit Spinat**

#### **Du benötigst:**

90 g Zwiebeln, 180 g Möhren, 80 g Knollensellerie, eine Stange Lauch, 80 g Datteln ohne Steine, ein Bund Blatt Petersilie, 40 g Olivenöl, 240 g Berglinsen, 1 l Geflügelbrühe, ein Teelöffel Zimt, 200 g Babyblattspinat, 140 g Joghurt, 20 g Zitronensaft, Salz, Pfeffer, sechs Stiele Minze, 10 g Ducca (nordafrikanische Gewürzmischung), eine Salzzitrone.

Salzzitronen sind eine Spezialität der nordafrikanischen Küche. Die Zitronen werden in einer Salzlake eingelegt und sind Zutat vieler traditioneller Gerichte. Für die

Gewürzmischung Ducca werden Sesam und Nüsse zusammen mit Koriander, Kreuzkümmel, Minze und Thymian kombiniert.

**Und so geht's:**

Sellerie, Möhren, Zwiebeln und Lauch waschen oder säubern und in ca. 1 cm große Stücke schneiden. Datteln fein schneiden. Salzzitrone abtropfen lassen und in dünne Scheiben schneiden und fein hacken. Petersilie waschen, trocknen und fein schneiden. Öl in einen großen Topf erhitzen. Zwiebeln, Möhren, Sellerie, Lauch und 20 g Ducca bei mittlerer Hitze ca. 2-3 Minuten dünsten. Linsen, Salz Zitrone und Datteln hinzugeben. Mit der Brühe und 300 g Wasser auffüllen und kochen. Zimt und Petersilie dazu geben und bei mittlerer Hitze ca. 50 Minuten kochen dabei immer wieder umrühren. Spinat waschen und trocken schleudern. Die Suppe leicht mit einem Pürierstab ca. 5 Sekunden pürieren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken, den Spinat hinzugeben und heiß anrichten. Mit dem Joghurt beträufeln.

Linsen ist super gesund und nährstoffreich. Vor allem ist sie ein wichtiger Lieferant für pflanzliche Proteine. Linsen enthalten so viel Eiweiß wie keine andere Hülsenfrucht. Sie bieten somit eine attraktive Alternative zu Fleisch, wobei pflanzliche Eiweißquelle im Gegensatz zu Fleisch so gut wie kein Fett besitzen.



### 15.6.11 Karotten Suppe mit Dinkel Croûtons

#### **Du benötigst:**

400 g Möhren, zwei mittelgroße Zwiebeln, 100 g weißer Balsamico Essig, 30 g Ingwer, 20 g Olivenöl, 500 g Gemüsebrühe, 300 g Kokosmilch, Salz, Zucker, Pfeffer aus der Mühle weiß, zwei mittelgroße Chilischoten rot, zwei Scheiben Dinkel Brot, 20 g Butter, ein halber Bund Schnittlauch.

#### **Und so geht´s:**

Möhren schälen, Zwiebeln pellen und in Würfel schneiden. Ingwer säubern und in feine Streifen schneiden. Möhren in Würfel schneiden. Chilischoten halbieren und grob schneiden. Olivenöl in einem mittelgroßen Topf erwärmen und die Möhren zusammen mit dem Ingwer, den Zwiebeln und dem Chili andünsten. Mit der Gemüsebrühe auffüllen. Ca. 20 Minuten garkochen und im Anschluss die Kokosmilch und den Essig hinzufügen. Suppe mit einem Pürierstab fertigstellen. Mit Salz, Zucker, Pfeffer aus der Mühle und Chili abschmecken.

Dinkel Brot würflich schneiden und in Butter leicht anrösten. Suppe auf im Ofen vorgewärmte Tellern, den Dinkelcroûtons und geschnittenen Schnittlauch servieren.

### 15.6.12 Petersilienwurzelsuppe

#### **Du benötigst:**

Ein Kilo Petersilienwurzel, 120 g mehlig kochende Kartoffeln, zwei mittelgroße Zwiebeln, 40 g Rapsöl, 200 g trockener Weißwein, 20 g Gemüsebrühe (instant), ein mittelgroßer Apfel zum Beispiel Boskop, 200 g Schlag-  
sahne, Salz, Pfeffer, Muskat, Zucker.

#### **Und so geht´s:**

Petersilienwurzel schälen, waschen und ca. 150 g davon separieren. Rest grob schneiden. Kartoffeln schälen, waschen und klein würfeln. Zwiebeln pellen und würfeln. Zwiebeln zusammen mit den Petersilienwurzeln in einem Topf mit heißem Öl andünsten. Mit Weißwein, einem viertel Liter Wasser und der Gemüsebrühe ablöschen, danach aufkochen. Nach ca. 20 Minuten die Sahne hinzufügen und pürieren. Mit Salz, Pfeffer, Muskat und Zucker abschmecken. Restliche Petersilienwurzeln mit den klein gewürfelten Kartoffeln in einer Pfanne anbraten, mit etwas Zucker bestreuen. Suppe auf im Ofen vorgewärmten Tellern servieren und mit den karamellisierten Kartoffel-Apfelwürfeln garnieren.

Petersilienwurzel gilt als typisches Wintergemüse und hat von Oktober bis Februar Hauptsaison. Du kannst sie zum Beispiel gut auf dem Wochenmarkt kaufen. Achte auf eine feste Schale und einen frischen Geruch. Für die Lagerung von Petersilienwurzel ist ein dunkler und kühler Ort zu empfehlen. Das Gemüsefach deines Kühlschranks

oder der Keller eignen sich daher besonders gut für die Petersilienwurzel.

### **15.6.13 Steckrüben Kartoffelsuppe mit Bärlauch Pesto**

#### **Du benötigst:**

Eine mittelgroße Zwiebel, 20 g Rapsöl, 400 g Steckrüben, 350 g Kartoffeln, mehlig kochend, 20 g Gemüsebrühe (instant), 20 g rote Currypaste, 50 g Sahne, 80 g Pinienkerne, 60 g Bärlauch, 40 g Olivenöl, 40 g Parmesan gehobelt, Salz, Pfeffer, Zucker.

#### **Und so geht´s:**

Steckrüben waschen und in grobe Würfel schneiden. Mit den Kartoffeln ebenso verfahren. Zwiebeln pellen und in Würfel schneiden. Rapsöl in einen mittelgroßen Topf erwärmen und die Steckrüben gemeinsam mit den Kartoffeln anschwitzen. Mit 700 g Wasser und der Gemüsebrühe ablöschen. Sahne sowie die Currypaste hinzufügen. Mit einem Pürierstab zu einer homogenen Suppe verarbeiten. Pinienkerne ohne Fett in einer Pfanne leicht anrösten – erkalten lassen. Zusammen mit dem Olivenöl, Bärlauch, Parmesan, Salz, Pfeffer und etwas Zucker zu einem Pesto pürieren. Suppe auf im Ofen vorgewärmten Tellern servieren und mit Pinien-Bärlauch Pesto garnieren.

Bärlauch ist ein Verwandter des Knoblauchs, der Zwiebel und des Schnittlauchs. Er hat weiße Blüten und war

schon den Römern und Germanen als Gewürz und Heilpflanze bekannt. Bärlauch enthält Vitamin C, ätherische Öle, Magnesium und Eisen. Er schmeckt zwar ähnlich, wie Knoblauch beeinflusst jedoch nicht Mund - und Körpergeruch.

#### **15.6.14 Linsensuppe mit Mangold und Hackfleisch**

##### **Du benötigst:**

Zwei mittelgroße Peperoni, eine Zitrone, 70 g Mangold, 260 g rosa Linsen, 150 g Rinderhack, 20 g Kümmelsamen, 10 g Kreuzkümmel, 20 g Butter, 25 g Gemüsebrühe (instant) 10 g Ingwer, eine Knoblauchzehe, eine mittelgroße Zwiebel.

##### **Und so geht´s:**

Mangold waschen, anschließend in 3 cm große Stücke schneiden. Peperoni halbieren und zu feinen Scheiben verarbeiten. Knoblauchzehe putzen und würfeln. Ingwer von der Schale befreien und in Würfel schneiden. Butter in einem mittelgroßen Topf erwärmen und Zwiebeln, Knoblauch, Ingwer, Kreuzkümmel, Kümmelsamen ca. 20 Sekunden andünsten. Rinderhack hinzufügen und leicht mitrösten. Linsen hinzufügen, mit Wasser und Gemüsebrühe angießen. Ca. 20 Minuten bei milder Hitze kochen, bis der Ansatz sämig geworden ist. 5 Minuten vor Ende der Garzeit den Mangold hinzufügen. Mit Zitronensaft, Salz, Pfeffer abschmecken. Suppe auf im Ofen vorgewärmten Tellern servieren und mit den Peperoni garnieren.

Mangold stammt ursprünglich aus den Gebieten rund um das östliche Mittelmeer sowie aus Vorderasien. Es wird vermutet, dass die alten Römer Mangold in die Region des heutigen Deutschlands gebracht haben.

### **15.6.15 Kohlrabi Wirsingsuppe mit Frischkäse- nocken**

#### **Du benötigst:**

200 g Kohlrabi, 200 g Wirsing, eine mittelgroße Zwiebel, eine mittelgroße Kartoffel, 20 g Butter, 100 g Weißwein, 20 g Gemüsebrühe (instant), 100 g Frischkäse, Salz, Pfeffer, Muskat, halber Bund Kerbel.

#### **Und so geht´s:**

Kohlrabi waschen, putzen und in Würfel schneiden. Mit Wirsing und den Kartoffeln ebenso verfahren. Zwiebel pellen und kleinteilig zerschneiden. Butter in einem mittelgroßen Topf erwärmen und den Kohlrabi, Wirsing, Zwiebeln, Kartoffeln anschwitzen. Nach 2 Minuten mit 750 g Wasser und dem Weißwein sowie der Gemüsebrühe angießen. Frischkäse mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen und Mithilfe eines Teelöffel zu Nocken formen.

Suppe auf im Ofen vorgewärmten Teller servieren und mit den Frischkäsenocken sowie dem geschnittenen Kerbel garnieren.

### 15.6.16 würzige Nudelsuppe mit Hähnchen

#### **Du benötigst:**

Koriandersaat, eine Chilischote, getrocknet, ¼ Bund Minze, Salz, Pfeffer, 1 Zwiebeln, eine grüne Pfefferschote grün, 320 g Hähnchenbrustfilet, 50 g Olivenöl, 200 g Fadennudeln, 2 EL Zucker, 350 g Tomaten geschält, zwei Blätter Lorbeer, 1 TL Paprikapulver, 1 EL Kreuzkümmel-saat, 1 EL Oregano, ½ TL Piment gemahlen, 1,3 l Geflügel-brühe, eine rote Zwiebel, ein Bund Koriandergrün, eine feste Avocado, Saft einer halben Limette.

#### **Und so geht's:**

Getrocknete Chili, Kreuzkümmel und Koriandersaat ohne Fett in einer Pfanne anrösten. Alles zusammen mit Salz kleinmörsern. Zwiebel und Knoblauch würfeln. Pfefferschote ohne Kerne in Streifen schneiden. Hühnerfleisch in ca. 3 cm große Würfel schneiden und würzen.

In heißem Olivenöl Fleisch scharf anbraten. Zwiebeln und Knoblauch dazugeben und glasig andünsten. Restliche Gewürze und Tomaten zum Fleisch geben. Ca. 4 Minuten dünsten, bis die Tomaten aufplatzen. Nudeln und Geflügelbrühe hinzugeben und ca. 20 Minuten garkochen.

Rote Zwiebeln in Ringe schneiden. Koriander hacken. Minze zupfen. Avocado putzen und das Fruchtfleisch in ca. 3 cm große Stücke schneiden. Suppe mit Salz, Pfeffer,

Koriandergrün, Minze, Avocadowürfel und Zwiebeln vermengen und auf im Ofen vorgewärmte Teller anrichten.

## 15.7 Salatdressings

In den meisten Salatsaucen, die in den Kühlregalen der Supermärkte stehen, finden sich diverse Inhaltsstoffe, u.a. Streck- Hilfs und Konservierungsstoffe. Diese Zutaten sind ungesund, teuer und überflüssig. Salatdressings selber herzustellen ist gesünder und mit wenig Aufwand verbunden.

### 15.7.1 Vinaigrette, klassisch

#### **Du benötigst:**

Für den Klassiker aller Salatsaucen einen Teil Essig, Zitronensaft oder eine andere Säure und drei Teile Öl. Das Öl kann zur Grundlage Sonnenblumen, Raps, Sesam, Oliven usw. haben. Wichtig beim Öl ist, dass es sich um die erste Pressung handelt. Ich bevorzuge zum Braten und Kochen hochwertiges Olivenöl aus der ersten Pressung. Kommt ein geschmacksintensiver Essig, zum Beispiel alter Weissweinessig, zur Verwendung sollte ein geschmacksneutrales Öl verwendet werden und umgekehrt.

Ein typisches Grundrezept ist: 100 g Weißweinessig, 400 g Rapsöl, ein halber EL Senf, ein EL Zucker, Salz, Pfeffer, ein halber Teelöffel Knoblauch.

#### **Und so geht's:**

Der am meist gemachte Fehler bei der Herstellung einer Vinaigrette: Alle Zutaten werden gemeinsam in einen Behälter mit einem Stabmixer vermengt. Diese Vor-



gehensweise hat zur Folge, dass sich das Öl absetzt und die Salatsauce ölig schmeckt. Das Prinzip ist Folgendes: Es bedarf eines Emulgators, zum Beispiel Senf oder Eigelb. Zunächst gibst Du einen EL Senf, Salz, Zucker oder Honig, Pfeffer, ein wenig Knoblauch und den Weißweinessig in den Behälter. Im zweiten Gang wird das Öl, erst einmal tröpfchenweise, danach in größerer Menge untergemixt. Das Ergebnis wird eine homogene, rund schmeckende Salatsauce sein, bei der sich das Öl nicht dauerhaft absetzen wird. Bist Du auf der Suche nach einer speziellen Variante, wird Weißweinessig durch z.B. Himbeeressig und der Zugabe frischer Himbeeren ersetzt.

### **15.7.2 Joghurtdressing**

#### **Du benötigst:**

Für die Grundversion eines Joghurtdressings: 300 g Joghurt, 50 g Weißweinessig, 40 g Rapsöl, zwei Teelöffel Senf, Salz, Pfeffer und Zucker oder Honig.

#### **Und so geht's:**

Alle Zutaten in eine Schüssel und mit einem Schneebesen verrühren – fertig. Solltest Du die Sauce würziger gestalten wollen, verwendest Du Knoblauch und Chili. Eine weitere Variation ist, der Basis frisch geschnittenen Schnittlauch und rosa Pfefferbeeren hinzuzufügen. Wer es lieber asiatisch mag, verwendet Ingwer, frisch geschnittenen Koriander und Cayennepfeffer.

### **15.7.3 Wasabi-Limetten Dressing**

#### **Du benötigst:**

100 g saure Sahne, 110 g Olivenöl, 200 g Apfelsaft, ein EL Wasabipaste, eine Limette, ein kleines Stück Ingwerwurzel, Salz, Pfeffer, Zucker.

#### **Und so geht's:**

Ingwer säubern und fein reiben, Limette warm abwaschen und die Schale reiben. Limette halbieren und auspressen Ingwer, Limettenschale, Limettensaft, Wasabi, saure Sahne, Apfelsaft in einer Schüssel verrühren. Olivenöl erst langsam dann zügig darunter geben. Mit Salz, Pfeffer, Zucker abschmecken. Diese Salatsauce erinnert an einen Meerrettich Dressing. Sehr gut passend zum Beispiel zu einem Feldsalat mit Croûtons und Speck.

Wasabi ist grün, scharf, kommt aus dem Land des Lächelns und wird auch japanischer Meerrettich genannt. Lange Zeit war er ausschließlich Freunden der asiatischen Küche bekannt. Mit Sojasauce vermischt darf er bei keinem Sushigericht fehlen.

### **15.7.4 Buttermilch Brombeer Dressing**

#### **Du benötigst:**

100 g Kopfsalat, 100 g Buttermilch, 150 g Crème fraîche, zwei EL Balsamico Essig, zwei EL Ahornsirup, 50 g frische Brombeeren, Salz, Pfeffer, Zucker.

#### **Und so geht's:**

Hälfte der Brombeeren zurückhalten. Weitere Zutaten in einer Schüssel mithilfe eines Stabmixers pürieren. Restliche Brombeeren vierteln und unter das Dressing rühren. Bindung kommt an dieser Stelle durch pürierten Kopfsalat zustande. Alternativ könnte Eisberg, Feldsalat oder Lollo Rosso verwendet werden.

### **15.7.5 Cranberry-Haselnuss Dressing**

#### **Du benötigst:**

50 g Zucker, 50 g Cranberry, vier EL Wasser, 20 g mittelscharfen Senf, 50 g Weißweinessig, 50 g Haselnussöl, 150 g Rapsöl.

#### **Und so geht's:**

Zucker in einem kleinen Topf braun karamellisieren lassen. Cranberrys und Wasser hinzufügen, abgedeckt ca. 5 Minuten leicht köcheln lassen, bis sich der Karamell aufgelöst hat. Anschließend Cranberrys abkühlen lassen und mithilfe eines Stabmixers pürieren. Senf, Cranberrys, Essig, Salz, Zucker und Pfeffer verrühren. Haselnussöl und das Rapsöl langsam unter die Mischung rühren.

Cranberrys, auch Kranichbeeren genannt, sind süß säuerlich schmeckende Beeren ursprünglich aus Nordamerika. Sie besitzen einen hohen Anteil an sekundären Pflanzenstoffen und wirken somit günstig auf die Darmflora und gegen Harnwegsinfekte. Geschmacklich erinnern sie an Preiselbeeren und werden gerne in der Weihnachtszeit als Kompott zu Wildgerichten serviert.

### **15.7.6 Erbsen-Melisse Dressing**

#### **Du benötigst:**

100 g tiefgefrorene Erbsen, ein Bund Zitronenmelisse, 20 g Weißwein, 100 g Gemüsebrühe, 200 g Rapsöl, Salz, Pfeffer, Zucker.

#### **Und so geht´s:**

Tiefgefrorene Erbsen in leicht gesalzenem Wasser ca. 3 Minuten blanchieren. Abkühlen lassen. Erbsen, Zitronenmelisse, Weißwein, Salz, Pfeffer, Zucker, Knoblauch in einem Behälter verrühren und anschließend Gemüsebrühe, zum Schluss das Rapsöl mithilfe eines Stabmixers unterrühren.

Diese Salatsauce eignet sich bestens zu rustikalen Nudelsalaten, zum Beispiel zu einem italienischen Nudelsalat mit Oliven, Gurken, Bresaola und gehobeltem Parmesan. Zitronenmelisse darf bei keiner Balkon -oder Gartenbepflanzung fehlen. Sie gehört zu den klassischen Küchen und Heilkräutern. Das nach Zitrone wohlriechende Aroma macht sie zu einer beliebten und vielseitigen Komponente traditioneller Gerichte. Gegen Unruhe und Magenbeschwerden helfen deren Inhaltsstoffe.

### **15.7.7 Mango-Jalapeño Dressing**

#### **Du benötigst:**

Eine große Mango, zwei frische rote Jalapeño, eine Knoblauchzehe, eine Limette, 40 g Olivenöl, eine große rote

Zwiebel, 100 g Orangensaft, 20 g flüssiger Honig, Salz, Pfeffer.

**Und so geht´s:**

Mango halbieren, vom Kern befreien, Mangofleisch herauslösen und grob würfeln. Knoblauchzehe pellen und zerteilen. Limettenschale reiben und entsaften. Rote Zwiebel pellen und in feine Würfel schneiden. Jalapeño waschen, in zwei Hälften teilen, entkernen und in Ringe schneiden. Mangowürfel und feingeschnittene Jalapeño in etwas Olivenöl andünsten, den Honig hinzufügen. Saft von Orange und Limette sowie deren Abrieb beifügen. Abkühlen lassen, anschließend pürieren. Olivenöl unterrühren und zum Schluss rote Zwiebel sowie restlichen Jalapeño beimengen.

Eignet sich hervorragend zu einem bunten Blattsalat mit gebratener Hähnchenbrust und Baguettebrot. Jalapeño ist eine der beliebtesten Chilisorten. Sie zeichnen sich durch eine kräftige aber erträgliche Schärfe aus. Die vitaminreiche mexikanische Schote wird vielfach in Salsas verwendet, gebacken oder in Essig eingelegt.

### **15.7.8 Blaubeer-Pumpernickel Dressing**

**Du benötigst:**

110 g Pumpernickel, 140 g Blaubeeren, 120 g Blaubeersaft, 30 g Apfelessig, 60 g Olivenöl, eine Orange, Salz, Pfeffer, ein EL Blaubeer Marmelade.

**Und so geht´s:**

Hälfte der Blaubeeren zurückbehalten. Pumpernickel grob klein schneiden. Orangenschale reiben. Orange entsaften. Alle Zutaten in einem hohen Gefäß mit einem Stabmixer zu einer homogenen Masse verarbeiten.

Dieses Dressing eignet sich speziell im Winter als Salatsauce oder Marinade. Pumpernickel ist eine Spezialität aus Westfalen und besteht aus Roggenschrot, Salz und Wasser. Pumpernickel wird ca. 24 Stunden gebacken und karamellisiert deshalb. Dies gibt dem Brot die eigene süßliche Note.

## **15.8 Mediterran**

### **15.8.1 Penne in Thunfisch Tomatensauce**

#### **Du benötigst:**

500 g Rispentomaten, eine Knoblauchzehe, ein halber Bund Lauchzwiebeln, eine kleine mittelscharfe rote Chilischote, ein halber Topf Basilikum, 120 g Thunfisch in Öl, Salz, Pfeffer, 50 g Olivenöl, zwei Schalotten, 200 g Penne Nudeln.

#### **Und so geht's:**

Knoblauch putzen und fein würfeln. Schalotten säubern und zu Würfeln schneiden. Ebenso mit der Lauchzwiebel verfahren. Chilischoten säubern und klein würfeln. Tomaten waschen, das Grün entfernen und zu feinen Würfeln schneiden. Olivenöl erhitzen, Schalotten und Knoblauch kurz darin anschwitzen. Lauchzwiebel und Tomatenwürfel hinzugeben. Mit Salz, Pfeffer und Basilikum würzen. Bei milder Hitze ca. 30 Minuten köcheln lassen. Thunfisch abtropfen lassen und zu der Tomatensauce geben. Penne Nudeln nach Anweisung kochen. Alles gemeinsam auf vorgewärmten Tellern anrichten.

### **15.8.2 Nudelsalat mit Mozzarella**

#### **Du benötigst:**

400 g Spiralnudeln, 200 g Tomaten, 100 g Rucola, 125 g Büffelmozzarella, ein halber Bund Schnittlauch, 60 g Speisequark, 140 g Joghurt, zwei EL Olivenöl, zwei EL Weißweinessig, Pfeffer, Salz, eine Knoblauchzehe.

**Und so geht´s:**

Knoblauch säubern und würfeln. Schnittlauch säubern und zu feinen Röhrchen schneiden. Mozzarella in grobe Stücke schneiden. Tomaten halbieren und mit Salz, Zucker, Pfeffer und Olivenöl vermengen. Aus Speisequark, Joghurt, Olivenöl, Essig, Salz und Pfeffer eine Salatsauce verrühren. Die Spiralnudeln in reichlich Salzwasser garkochen, kalt abspülen. Mit Kirschtomaten, Rucola und Mozzarella vermengen und mit Schnittlauch garnieren.

**15.8.3 Gebackene Aubergine mit Grana Padana****Du benötigst:**

Zwei Auberginen, vier Strauchtomaten, eine rote Zwiebel, ein halber Bund Basilikum, eine kleine rote Chilischote, eine Knoblauchzehe, Salz, Pfeffer, ein EL Aceto Balsamico, 120 g Grana Padano.

**Und so geht´s:**

Die Auberginen waschen und in 2 cm dicke Scheiben schneiden. Tomaten waschen, das Grüne entfernen, klein würfeln. Knoblauch säubern und fein würfeln. Rote Zwiebeln säubern und zu Würfel schneiden. Grana Padano reiben. Ofen auf 180° Grad vorheizen. Backblech mit einem Backpapier auslegen. Auberginen in einer Schale mit Salz, Pfeffer, Aceto Balsamico und Knoblauch vermengen und auf das Backblech geben. Tomatenwürfel mit Salz, Pfeffer, etwas Knoblauch, Chilischoten und dem Grana Padano vermengen und auf die Auberginen geben.



Bei 180° Grad ca. 25 Minuten backen. Auberginen Scheiben auf vorgewärmten Tellern anrichten.

#### **15.8.4 Anti Pasti mit Gemüse, Pilzen und Oliven**

##### **Du benötigst:**

Eine Aubergine, eine Zucchini, eine grüne Paprikaschote, eine gelbe Paprikaschote, eine rote Paprikaschote, 200 g braune Champignons, ein Bund Blatt Petersilie, 150 g grüne Oliven entsteint, 200 g Olivenöl, vier Knoblauchzehen. Salz, Pfeffer, 150 g Zucker, 150 g Aceto Balsamico dunkel.

##### **Und so geht's:**

Das gesamte Gemüse waschen, säubern und in ca. 2 cm breite Streifen schneiden. Die Champignons nicht abwaschen, sondern bürsten. Blatt Petersilie waschen trocken tupfen und grob hacken. Knoblauch säubern und gemeinsam mit dem Salz zu einer Knoblauch Paste verarbeiten. Exemplarisch nun die Vorgehensweise am Beispiel der Zucchini. In einer Pfanne Olivenöl erhitzen. Die Zucchini anbraten. Mit Salz, Pfeffer und Knoblauchpaste würzen. Mit vier cl Aceto Balsamico ablöschen, zwei EL Zucker hinzugeben geben. Weitere 20 Sekunden köcheln lassen danach herausnehmen und in der Marinade auskühlen lassen. Ebenso mit dem kompletten Gemüseverfahren. Über Nacht auskühlen lassen und am anderen Tag mit Salz und Pfeffer nachschmecken. Alles gemeinsam mit den Oliven auf einer Vorspeiseplatte anrichten.

## 15.9 Vegane Gerichte

### 15.9.1 Gebäck. Aubergine, Selleriepüree und Karotten

#### **Du benötigst:**

200 g Knollensellerie, 2 EL Rapsöl, Salz, eine mittelgroße Aubergine, 40 g Sojasoße, sechs Karotten mit Grün, Öl zum Frittieren, 50 g Stärke, Pfeffer, Zucker, 1 EL heller Balsamicoessig, 1 EL Agavendicksaft, 1 Vanilleschote, 1 kleine rote mittelscharfe Chilischote.

#### **Und so geht's:**

Sellerie waschen, säubern und in Würfel schneiden. Die Würfel in 20 g Rapsöl leicht anbraten, mit etwas Wasser angießen und mit einer Prise Salz würzen. Mit einem Deckel abdecken und weich garen. Aubergine waschen, in ca. 2 cm dicke Scheiben schneiden und mit der Sojasoße marinieren.

Karotten bürsten, das Grüne leicht kürzen und die Karotte putzen. Auberginen Scheiben in der Stärke wenden. Ca 1 Liter Fett erhitzen, um die Aubergine darin zu frittieren. Vanilleschote halbieren und Mark herauslösen. Chilischote in kleine Würfel schneiden.

Sellerie mit einem Pürierstab pürieren und mit hellem Balsamico, Salz, Zucker und Pfeffer abschmecken. Agavendicksaft erwärmen und die Karotten zusammen mit

den Chilischotenwürfeln, der Vanilleschote und dem Mark darin garen.

### **15.9.2 Pak Choi – Ingwer-Knoblauchsauce – Sesam**

#### **Du benötigst:**

750 g Pak Choi, zwei Bund Frühlingszwiebeln, 20 g Ingwer, zwei Knoblauchzehen, drei getrocknete Chilis, 40 g Rapsöl, 15 g Zucker, Salz, Pfeffer, 30 g Sojasoße, 20 g dunkler Balsamicoessig, 5 g Speisestärke, 50 g weißer Sesam, 300 g brauner Reis, 200 g Gemüsebrühe.

#### **Und so geht's:**

Frühlingszwiebeln, Ingwer, Knoblauch, Chilischoten säubern und fein schneiden. 20 g Rapsöl in einer Pfanne erhitzen und das zuvor geschnittene Gemüse 2 Minuten leicht anschwitzen. Anschließend mit Sojasauce, Essig und 150 g Wasser auffüllen. Speisestärke mit 30 g Wasser verrühren, um oben genannte Sauce anzudicken. Sesam in einer Pfanne ohne Fett leicht anrösten. Pak Choi, putzen, waschen und in einzelne Blätter teilen. Reis in leicht gesalzenem Wasser garkochen. Pak Choi in 20 g Rapsöl farblos andünsten, mit Gemüsebrühe ablöschen und abgedeckt 3 Minuten dünsten. Das Pak Choi Gemüse auf einem im Ofen vorgewärmten Teller anrichten, mit der Sauce begießen, mit Sesam dekorieren. Braunen Natur Reis dazu servieren.

Pak Choi hat von Juni bis September Saison. Stärkt das Immunsystem, schützt die Körperzellen, tut Schwangeren

gut. Er wird in Deutschland auch chinesischer Senfkohl oder chinesischer Blätterkohl genannt.

### **15.9.3 Mit Couscous orientalisch gefüllte Tomaten**

#### **Du benötigst:**

200 g Couscous, 60 g Rosinen, Salz, Pfeffer, 55 g Pinienkerne, 1,5 TL Korinadersamen, ½ Topf Minze, 200 g Fleischtomaten, groß, 2 EL Olivenöl, 1 EL Currypulver, scharf. 20 g Rapsöl.

#### **Und so geht's:**

Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett rösten. Couscous und Rosinen mit der doppelten Menge an heißem Wasser übergießen und ziehen lassen. Koriandersaat in einem Mörser grob zerstoßen. Minze waschen, trocknen und fein schneiden. Die Tomaten waschen, das Grüne entfernen und halbieren. Das Innere der Tomaten entfernen und würfeln. Knoblauch säubern und fein würfeln. Den Couscous mit Minze, Korinadersamen, Salz, Pfeffer, fein geschnittenen Tomatenwürfel, Knoblauch und dem Currypulver vermengen und in die Tomatenhälften füllen. Bei 180 Grad in einem vorgeheizten Ofen ca. 30 Minuten backen.

### **15.9.4 Bami Goreng mit Brokkoli und Tempeh**

Alle Zutaten sind in gut sortierten Asialäden erhältlich.

#### **Du benötigst:**

220 g Mie-Nudeln, 280 g Tempeh, 140 g rosa Champignons, 220 g junger wilder Brokkoli, ein Bund Frühlings-

zwiebeln, 40 g Rapsöl, 20 g Sojasoße hell, 100 g Gemüsebrühe, 10 g Sambal Olek, 30 g Sesam geröstet. Für die Marinade: eine Knoblauchzehe, 20 g helle Sojasoße, 20 g dunkle Sojasoße, 10 g Ahornsirup, 10 g Sesam Öl.

**Und so geht´s:**

Knoblauchzehe fein reiben und die restlichen Zutaten für die Marinade vermengen. Tempeh in 5 × 5 cm große Stücke schneiden und in der Knoblauchmarinade mindestens 1 Stunde ziehen lassen. Nudeln in leicht gesalzen Wasser garkochen, abtropfen und kalt abspülen. Tempeh sowie restliches Gemüse in Rapsöl farblos anschwitzen, mit der Gemüsebrühe, Sojasoße und Sambal Olek ablöschen. Nudeln hinzugeben, durchschwenken und mit Salz nachschmecken. Auf im Ofen vorgewärmten Tellern servieren und mit dem gerösteten Sesam dekorieren.

Tempeh ist eine wichtige Proteinquelle und kommt aus Asien. Er wird, genau wie Tofu, aus Sojabohnen hergestellt. Tempeh wird mit einem Edelschimmel geimpft und fermentiert anschließend zwei Tage gelagert. Dadurch bekommt das Produkt einen leicht nussigen Geschmack. Im Handel erhältlich als gepresste Riegelware.

### **15.9.5 Süßkartoffel, Kichererbsen und Mandelsoße**

**Du benötigst:**

450 g vorgegarte Kichererbsen, 10 g Kreuzkümmel gemahlen, 5 g Zimt, 5 g Koriander gemahlen, 5 g Paprikapulver, Salz, Pfeffer, 20 g Limettensaft, 50 g Mandelmilch,

Zucker, ein halber Bund Kerbel, 220 g Kirschtomaten, 20 g Olivenöl, 850 g Süßkartoffeln, zwei Knoblauchzehen, 50 g Sesampaste.

**Und so geht´s:**

Süßkartoffeln schälen, in 2 cm dicke längliche Scheiben schneiden Kirschtomaten halbieren. Aus Mandelmilch, Limettensaft, Knoblauch und der Sesampaste eine Sauce herstellen und beiseitestellen. Süßkartoffeln und Kichererbsen mit allen weiteren Zutaten vermengen. Ofen auf 180° vorheizen. Ein Backblech mit Backpapier auslegen. Marinierte Süßkartoffeln und Kichererbsen auf das Blech geben und 50 Minuten garen. Nach der Hälfte der Garzeit die Kirschtomaten hinzufügen. Süßkartoffel-Kichererbsen-Tomatenmix auf Tellern anrichten, mit der Sauce und dem gehackten Kerbel dekorieren.

### **15.9.6 Zucchini-Spaghetti mit Linsenbolognese**

**Du benötigst:**

Drei große Zucchini, zwei große Zwiebeln, 50 g Knoblauch, 150 g Möhren, 50 g Olivenöl, 350 g rosa Linsen, 800 g Tomaten, 30 g Tomatenmark, 10 g Oregano, Salz, Pfeffer.

**Und so geht´s:**

Zucchini mit Spiralschneider zu Nudeln verarbeiten. Möhren waschen, schälen, und zu feinen Würfeln schneiden. Ebenso mit Zwiebeln, Knoblauch und Tomaten ver-

fahren. Das geschnittene Gemüse in Olivenöl leicht anrösten und Tomaten sowie Tomatenmark hinzugeben. 2 Minuten köcheln. Anschließend die rosa Linsen hinzufügen und mit Gemüsebrühe angießen. 15 Minuten bedeckt kochen. Oregano hinzufügen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Olivenöl in einer Pfanne stark erhitzen, die Zucchini Nudeln hinzufügen, mit Salz würzen und abgedeckt 3 Minuten garen.

### **15.9.7 Gebackene Aubergine, Selleriepüree-Karotten**

#### **Du benötigst:**

200 g Knollensellerie, 2 EL Rapsöl, Salz, eine mittelgroße Aubergine, 40 g Sojasoße, sechs Karotten mit Grün, Öl zum Frittieren, 50 g Stärke, Pfeffer, Zucker, 1 EL heller Balsamico Essig, 1 EL Agavendicksaft, 1 Vanilleschote, 1 kleine rote mittelscharfe Chilischote.

#### **Und so geht´s:**

Sellerie waschen, säubern und in Würfel schneiden. Die Würfel in 20 g Rapsöl leicht anbraten, mit etwas Wasser angießen und mit einer Prise Salz würzen. Mit einem Deckel abdecken und weich garen. Aubergine waschen, in ca. 2 cm dicke Scheiben schneiden und mit der Sojasoße marinieren.

Karotten bürsten, das Grün leicht kürzen und die Karotte putzen. Auberginen Scheiben in der Stärke wenden. Ca 1 Liter Fett erhitzen, um die Aubergine darin

zu frittieren. Vanilleschote halbieren und Mark herauslösen. Chilischote in kleine Würfel schneiden.

Sellerie mit einem Pürierstab pürieren und mit hellem Balsamico, Salz, Zucker und Pfeffer abschmecken. Agavendicksaft erwärmen und die Karotten zusammen mit den Chilischoten Würfel, der Vanilleschote und dem Mark darin garen.



## **15.10 Süße Belohnung**

### **15.10.1 Möhren Tassenkuchen mit Walnüssen**

#### **Du benötigst:**

150 g Möhren, 150 g Walnüsse, 50 g Weizenmehl, 140 g Zucker, drei Eier.

#### **Und so geht´s:**

Möhren waschen und schälen. Auf einer Küchenreibe fein Raspeln. Eigelbe vom Eiweiß trennen. Zu den Eigelben 100 g Zucker geben. Anschließend mit einem Handmixer schaumig rühren. Das Eiweiß mit 40 g Zucker und einer Prise Salz steif schlagen. Walnüsse fein hacken. Die Eigelbe sowie die Eiweißmasse vorsichtig miteinander vermengen und Walnüsse, Mehl und Möhren unterheben. Vier feuerfeste Förmchen mit Butter ausfetten und mit Mehl oder Semmelbrösel austreuen. Möhrenmasse einfüllen und bei 180°ca. 45 Minuten backen. Vor dem Servieren mit Puderzucker bestreuen.

### **15.10.2 Rhabarber Crumble**

#### **Du benötigst:**

190 g Zucker, 90 g Butter, 610 g Rhabarber, eine Vanilleschote, Saft und Schale einer Zitrone, 70 g Haferflocken, 80 g Mehl, eine Orange.

#### **Und so geht´s:**

Haferflocken, eine Prise Salz, Mehl, und Zucker vermischen. Butter in Stückchen dazu geben und solange verkneten, bis kleine Klümpchen entstanden sind. Rha-

barber waschen, putzen und in ca. 2 cm lange Stücke schneiden. Die Vanilleschote halbieren und das Mark herauskratzen. Orange abwaschen und die Schale abtrennen. Rhabarber, Zucker, Zitronensaft, Vanillemark, Orangenschale vermengen und ca. 5 Minuten ziehen lassen. Rhabarbermischung in kleine Auflaufform füllen und den Streusel darüber verteilen. Im vorgeheizten Backofen bei 210° ca. 40 Minuten backen. Ideal passte dazu eine Kugel Vanilleeis. Heiß serviert.

### **15.10.3 Kaffee Creme**

#### **Du benötigst:**

300 g Milch, fünf Blatt weiße Gelatine, drei Eigelbe, 30 g Zucker, 200 g Schlagsahne, acht Amarettini, Kakaopulver, eine Vanilleschote.

#### **Und so geht's:**

Gelatine in kaltem Wasser einweichen. Vanilleschote halbieren und das Mark herauskratzen. Mark und Schote mit 250 g Milch aufkochen und einige Minuten ziehen lassen. Die Eigelbe zusammen mit dem Zucker in einer Schüssel verrühren. Milch erneut kurz zum Aufkochen bringen und in die Eimasse einrühren. Dabei ständig mit einem Schneebesen rühren. Gelatine ausdrücken und in die heiße Masse geben. Das Kaffeepulver hinzufügen. Die Masse kaltstellen und gelegentlich rühren. Sahne steif schlagen. Kurz bevor die Kaffeecreme beginnt zu gelieren, die geschlagene Sahne vorsichtig unterheben. Anschließend die Masse in vier Kaffeetassen verteilen

und mindestens 4 Stunden kühlen. Amarettini grob zerbröseln. Die restliche Milch zu Milchschaum verarbeiten. Kaffeecreme mit dem Milchschaum und den zerbröselten Amarettini dekorieren.

#### **15.10.4 Birnen-Rhabarber Crumble**

##### **Du benötigst:**

350 g Birnen zum Beispiel Williams Christ, 280 g Rhabarber, drei EL Zucker, Saft und Abrieb einer Zitrone, einen EL Vanillepuddingpulver, 40 g Mandelkekse, 30 g Butter, 30 g Haferflocken, zwei Packungen Vanillezucker.

##### **Und so geht's:**

Birnen waschen, vierteln, entkernen und in Stücke schneiden. Den Rhabarber putzen und in 2 cm dicke Stücke schneiden. Birnen und Rhabarber in einen Topf geben, den Zucker und den Zitronensaft dazugeben und bedeckt aufkochen. Vanillepuddingpulver mit zwei EL Wasser verrühren, damit die Birnen-Rhabarbermischung binden, aufkochen und beiseitestellen. Das Kompott in Gläschen füllen.

Mandelkekse mit einem Messer grob zerhacken. Die Butter in einer Pfanne zerlassen. Haferflocken und Mandelkekse in der Pfanne goldbraun anrösten. Mit etwas Puderzucker bestreuen und karamellisieren lassen. Das abgekühlte Mandelkekse Haferflocken Crumble auf das Kompott geben und servieren.

### 15.10.5 Ricotta-Cheesecake - Haselnusskaramel

#### **Du benötigst:**

700 g Ricotta, 110 g Ahornsirup, eine Vanilleschote, 190 g Mehl, 70 g Zucker, 125 g Butter, ein Teelöffel Kakao-pulver, zwei Teelöffel Lebkuchengewürz, ein EL Speise-stärke, vier Eier, eine Orange, eine Prise Salz. 100 g Hasel-nüsse, 50 g Zucker, 80 g Wasser.

#### **Und so geht´s:**

Kakaopulver, Lebkuchengewürz, Salz, Mehl, Butter, brau-ner Zucker verkneten und zu einer Teigkugel formen. Diese Teigkugel ca. 30 Minuten im Kühlschrank lagern. Jetzt den Kuchenboden blind backen. Dafür eine Spring-form mit Backpapier auslegen. Den Teig auf einer Arbeitsfläche ausrollen und die Springform ca. 3 cm am Rand hoch auskleiden. Diesen Teig wiederum mit Back-papier belegen mit trockenen Hülsenfrüchten beschwe-ren, bei ca. 180° für 15 Minuten backen. Für die Masse Speisestärke, Mark der Vanilleschote, Ahornsirup, Ricotta, Eier, Saft und Schale der Orange verrühren. Diese Masse auf den vorgebackenen Boden geben und bei ca. 160° 40 Minuten backen.

Für den Haselnusskaramel die Haselnüsse in einem Mörser grob zerkleinern und mit 80 g Wasser und dem 50 g Zucker aufkochen bis der Zucker karamellisiert.

### **15.10.6 Käsekuchen Tiramisu im Glas**

#### **Du benötigst:**

60 g Butter, 120 g Löffelbiskuits, 30 g espressopulver (instant), 60 g Zartbitterschokolade, 450 g Magerquark, 550 g Mascarpone, 100 g Schlagsahne, 170 g Zucker, 20 g Vanillezucker, fünf Eier, 20 g Stärke oder Vanillepuddingpulver.

#### **Und so geht's:**

Butter schmelzen. Drei Stück des Löffelbiskuits zurückhalten, den Rest zerbröseln. Butter und Brösel vermengen, auf sechs kleine feuerfeste Förmchen verteilen und gut auf dem Boden andrücken. Ofen auf 150° vorheizen. Die Creme herstellen. Espresso, fein geraspelte Schokolade, Quark, Mascarpone, Sahne, Zucker, Vanillezucker, Eier und Stärke zu einer glatten Masse verrühren. Diese Masse in die sechs Förmchen füllen, in einen entsprechend großen Topf setzen und mit heißem Wasser bis 1 cm unter den Rand angießen. Im Ofen ca. 45 Minuten garen. Abkühlen lassen. Die restlichen Löffelbiskuits grob zerteilen und auf die Förmchen streuen.

### **15.10.7 Warmer Schokoladenkuchen**

#### **Du benötigst:**

110 g Zartbitterschokolade, 70 g Butter, 50 g Zucker, eine Prise Salz, zwei Eier, 20 g Mehl.

#### **Und so geht's:**

Den Backofen auf 170 °C. vorheizen. Vier kleine feuerfeste Formen mit Butter ausstreichen und mit Mehl aus-

streuen. Die Schokolade in einem heißen Wasserbad schmelzen. Weiche Butter, Zucker und eine Prise Salz in einer Schüssel mit einem Handmixgerät schaumig schlagen. Die Eier nacheinander zufügen und weiter schlagen. Die flüssige Schokolade unterrühren. Das Mehl dazu geben und mit einem Holzlöffel unterrühren. Den Teig gleichmäßig in die Formen füllen und ca. 10 Minuten im Ofen backen. Den warmen Schokoladenkuchen auf einem kleinen Teller zum Beispiel mit einer Fruchtsauce servieren und mit Puderzucker bestreuen.

### **15.10.8 Grieß Crème brûlée mit Mango**

#### **Du benötigst:**

Eine halbe Mango, 500 g Milch 3,5 %, eine Prise Salz, 60 g Zucker, das Mark einer Vanilleschote, 50 g Weizengrieß, 40 g brauner Zucker.

#### **Und so geht´s:**

Eine Mango halbieren, das Fleisch herauslösen und in Würfel schneiden. Milch, Zucker gemeinsam mit der Prise Salz zum Kochen bringen. Die Hälfte der Mango in die Masse geben und alles mithilfe eines Mixstabs pürieren. Weizengrieß mit einem Schneebesen unterrühren. Kurz quellen lassen und noch warm in feuerfeste Gläschen füllen. Restliche Mango auf den Gläschen verteilen, mit braunem Zucker bestreuen und mit einem Gasbrenner karamellisieren.

### **15.10.9 Low Carb Frischkäsepfannkuchen**

#### **Du benötigst:**

35 g Frischkäse, ein Ei, 50 g Mandelmehl, ein TL Xylit, eine Prise Salz, ein TL Kokosöl, 60 g Mandelmilch.

#### **Und so geht's:**

Alle Zutaten in einem geeigneten Gefäß verrühren. Der Teig sollte nicht zu dickflüssig sein. Etwas von der Mandelmilch dazu geben. Die Pfannkuchen wie gewohnt in einer Pfanne mit etwas Öl goldgelb braten. Gut passend dazu sind Beeren oder Vanilleeis.

Xylit (chemisch Pentanentol) gehört zur Gruppe der Zuckeralkohole und wird zum Beispiel in Zahnpflege Kaugummis verwendet. Xylit ähnelt vom Geschmack her normalem Haushaltszucker, besitzt nahezu die gleiche Süßkraft, aber nur ein Drittel der Kalorien. Mandelmehl kann ähnlich wie Weizenmehl eingesetzt werden, die Kalorienmenge sinkt jedoch um ca. 53 %.

### **15.10.10 Vanille-Ricottacreme mit Blaubeeren**

#### **Du benötigst:**

250 g Ricotta, eine halbe Vanilleschote, Saft einer Zitrone, 50 g Zucker, 250 g Blaubeeren, einen halben Bund Zitronenmelisse, etwas Puderzucker.

#### **Und so geht's:**

Den Ricotta in eine Schüssel geben. Die Vanilleschote längs aufschneiden und das Mark herauskratzen. Vanillemark, Saft und Schale einer Zitrone, 50 g Zucker und eine

Prise Salz zu dem Ricotta geben. Die Blaubeeren waschen. Zitronenmelisse klein zupfen, mit dem Puderzucker zu den Blaubeeren geben und vermengen.

Ricotta ist ein italienischer Frischkäse, der aus Schafs- oder Kuhmilch hergestellt werden kann. Übersetzt lautet dies „nochmals gekocht“. Alternativ dazu kann Hüttenkäse verwendet werden, der ebenso mild wie Ricotta schmeckt. Ebenfalls dem Ricotta ähnlich ist der indische Panir-Käse.



## **15.11 Backen**

### **15.11.1 Dinkelvollkornbrot ohne Aufgehen**

#### **Du benötigst:**

500 g Dinkelvollkornmehl, ca. 120 g Körner nach Wahl zum Beispiel Kürbiskerne, Sonnenblumenkerne oder Walnusskerne, einen halben EL Steinsalz, einen halben Liter warmes Wasser, einen Würfel Hefe, zwei EL Apfelessig.

#### **Und so geht's:**

Körner in einer Pfanne ohne Fett anrösten. In einer großen Schüssel das warme Wasser einfüllen, den Würfel Hefe, das Salz und den Apfelessig vermengen. Die Körner hinzufügen. Das Dinkelvollkornmehl hinzufügen und mit einem Rührlöffel gut vermengen. Eine Kastenform mit Backpapier auslegen. Den Brotteig hineingeben. Der Ofen muss nicht vorgeheizt werden. Anschließend die Kastenform in den Ofen geben und bei 190° C. 1 Stunde backen.

### **15.11.2 Focaccia**

#### **Du benötigst:**

1 Würfel Hefe frisch, 200 ml lauwarme Vollmilch, 20 g Zucker, 70 g Pinienkerne, 70 g schwarze Oliven entsteint, 130 g getrocknete, in Öl eingelegte Tomaten, 500 g Mehl Typ 405, Salz, ein Ei, 3 EL Tomatenmark, 2 TL getrocknete Oregano, 450 g Kirschtomaten, 2 Zweige Rosmarin, grobes Steinsalz.

#### **Und so geht's:**

Lauwarme Milch, Hefe und Zucker verrühren. Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett anrösten. Abkühlen lassen und hacken. Oliven vierteln. Getrocknete Tomaten abgießen und Öl auffangen. 100 ml Tomatenöl abmessen und beiseitestellen. Die Tomaten würfeln. Mehl, Prise Salz und den Hefeansatz vermengen. Öl, getrocknete Tomaten sowie das Ei hinzufügen. Zu einem glatten Teig verkneten. Tomatenmark, Pinienkerne, getrockneten Tomaten, Oliven und Oregano unterkneten. Teig an einem warmen Ort mindestens 2 Stunden abgedeckt gehen lassen. Backofen auf 180° C. vorheizen. Teig zu einem großen Fladen formen und auf einem Backpapier flach verteilen. Vertiefungen in den Teig drücken. Die Tomaten waschen, trocknen und die Vertiefungen verteilen. Rosmarin waschen, trocknen, zupfen und auf dem Teig verteilen. Alles mit Steinsalz bestreuen und im Backofen ca. 30-35 Minuten backen.

### **15.11.3 Bestes Roggenmischbrot ohne Sauerteig**

#### **Du benötigst:**

345 g Weizenmehl Typ 550, 110 g Roggenmehl, zwei Teelöffel Salz, einen halben Würfel frische Hefe, 360 g Wasser in Zimmertemperatur. Salz ohne Rieselhilfe und unjodiert.

#### **Und so geht's:**

Alle Zutaten in einer großen Schüssel vermengen und anschließend abdecken. Das ganze mindestens 16 Stunden ruhen lassen, am besten an einem warmen, dunklen

Ort. Der Teig sollte jetzt deutlich an Volumen gewonnen haben. Den Teig vorsichtig auf eine gemehlte Arbeitsfläche geben und, ohne sein Volumen zu zerstören, noch einmal vorsichtig kneten. Den Teig erneut 2 Stunden mit einem Handtuch abgedeckt ruhen lassen. Den Ofen auf 230° C. vorheizen, unten in den Ofen eine Schale mit Wasser schieben. Den Teig auf ein Blech geben, das mit Backpapier ausgelegt ist. Wer über einen gusseisernen Bräter mit Deckel verfügt, kann diesen ebenfalls gerne verwenden. Gebacken wird in diesem Fall die ersten 20 Minuten mit Deckel, die restliche Zeit ohne Deckel.

## **16. Fazit**

Es ist nicht erforderlich, dass gesunde Ernährung teuer ist – geschicktes Planen vorausgesetzt. Es gibt zahlreiche Möglichkeiten an frisches Gemüse, Obst und Fleisch für geringes Budget zu gelangen. Wer clever und überlegt einkauft und selbst kocht, der kann mit wenig Geld gesund, frisch, lecker und vielfältig essen.

Wenn Du oft dieselben Nahrungsmittel in denselben Märkten kaufst und Dir die entstehenden Unkosten vor Augen hältst, kannst Du einen Haushaltsplan entwickeln. Unangenehme Überraschungen können somit vermieden werden.

Kartoffeln mit Schmand und ein belegtes Brot als Abend- oder Mittagessen sind erschwinglich, aber auf Dauer öde. Ich wollte Dir mit unseren Methoden zeigen, dass schmackhaft, gesund und günstig eben DOCH zusammenpassen. Versuch beim Kochen und Planen Deiner Mahlzeiten, unsere Ratschläge zu beherzigen und Du erreichst das Gewünschte.

## **17. Schlusswort**

Du bist am Ende unseres Ratgebers angelangt. Du hast gelernt, das gesunde leckeres Essen nicht unbedingt finanzielle limitiert sein muss. Danke für den Kauf dieses Buches. Viel Freude bei der Umsetzung neu gewonnener Erkenntnisse.

Gefällt Dir diese Lektüre? Konntest Du neue Eindrücke gewinnen? Wenn ja – perfekt! Über einen kleinen Gefallen würde ich mich riesig freuen. Eine kurze (positive) Beurteilung von Dir kann helfen, meine Bücher weiterhin erfolgreich zu verkaufen und den bestmöglichen Leserservice zu bieten. Es dauert nicht lange und Du hilfst mir damit ungemein.

Ich freue mich auf jede positive Bewertung und bin sehr dankbar dafür. Folge gern dem Link hier weiter unten und hinterlasse eine kurze Bewertung.

<https://amzn.to/2ZlsglA>

Herzlichst  
Andreas Löw

## **18. Rezeptverzeichnis**

Ananas Mango Detox Smoothie	45
Anti Pasti mit Gemüse, Pilzen und Oliven	97
Apfel Meerrettichsuppe	74
Arancini – sizilianische Reisbälle	58
Avocado Bananen Apfel Smoothie	48
Bami Goreng mit Brokkoli und Tempeh	100
Bestes Roggenmischbrot ohne Sauerteig	114
Birchermüsli mit Karottenboskopsalat	54
Birnen-Rhabarber Crumble	107
Blaubeer-Pumpnickel Dressing	93
Bulgur Salat mit Feta und rote Beete	60
Buttermilch Brombeer Dressing	90
Chiapudding	69
Chinakohl Heidelbeere Smoothie	47
Chorizo Eintopf	76
Cranberry-Haselnuss Dressing	91
Curry Linsensuppe mit gebackenen Blumenkohl	75
Dinkel Brot mit Avocado Creme und Graved Lachs	53
Dinkelvollkornbrot ohne Aufgehen	113
Erbsen-Melisse Dressing	92
Focaccia	113
Französische Zwiebelsuppe	77
Gazpacho – kalte Tomatensuppe	68
Geback. Aubergine, Selleriepüree und Karotten	98
Gebackene Aubergine mit Grana Padana	96
Gebackene Aubergine, Selleriepüree- Karotten	103
Gratinierte Spinat Crostini	58
Grieß Crème brûlée mit Mango	110
Grillgemüse mit Rucolasalat	61
Grüner Detox Smoothie	49
Ingwer Traube Möhren Smoothie	47

Joghurtdressing	89
Kaffee Creme	106
Karotten Suppe mit Dinkel Croûtons	81
Kartoffel Champignonsuppe	76
Käsekuchen Tiramisu im Glas	109
Kichererbsen Smoothie, gr. Joghurt u. Brokkoli	50
Kichererbsensalat - Rauchlachsstreifen	65
Kohlrabi Wirsingsuppe mit Frischkäsenocken	85
Kürbis Steckrüben Suppe	71
Lauch Paprika Muffin	57
Linsensuppe mit Mangold und Hackfleisch	84
Linsensuppe mit Spinat	79
Low Carb Frischkäsepfannkuchen	111
Maissalat - Fetakäse	64
Mango-Jalapeño Dressing	92
Minestrone	78
Mit Couscous orientalisches gefüllte Tomaten	100
Möhren Tassenkuchen mit Walnüssen	105
Nudelsalat mit Mozzarella	95
Oatmeal mit Ahornsirup und Banane	55
Orangenbrotsalat - Hähnchenbrustfilets	65
Pak Choi – Ingwer-Knoblauchsauce – Sesam	99
Panzanella (italienischer Brotsalat)	61
Penne in Thunfisch Tomatensauce	95
Petersilienwurzelsuppe	82
Rhabarber Crumble	105
Ricotta-Cheesecake - Haselnusskaramel	108
Rote Bete Süßkartoffelsuppe	72
Sauerkraut Grapefruit Smoothie	46
Skyr mit Kernen, Orangen und Banane	52
Spanischer Kartoffelsalat - Oliven – Thymian	63
Spargel Fenchel Salat	69
Spargel Schinken Salat mit Couscous	66

Spargelsalat - Gnocchi - Bärlauchpesto	62
Spinat Wirsing Smoothie mit Birne	45
Steckrüben Kartoffelsuppe mit Bärlauch Pesto	83
Süßkartoffel, Kichererbsen und Mandelsoße	101
Thais-Kokos-Suppe mit Reisbandnudeln	73
Vanille-Ricottacreme mit Blaubeeren	111
Vinaigrette, klassisch	88
Warmer Schokoladenkuchen	109
Washabi-Limetten Dressing	90
würzige Nudelsuppe mit Hähnchen	86
Zucchini-Spaghetti mit Linsenbolognese	102



## **19. Quellenachweis**

<sup>1</sup> <https://www.wunderweib.de/17-spartipps-die-jedem-discounter-funktionieren-99537.html>

<sup>2</sup> <https://www.freeletics.com/de/blog/posts/verkaufspsychologie-in-supermaerkten/>

<sup>3</sup> <https://anti-stress-team.de/blog/ernaehrung/meal-prep/>

<sup>4</sup> <https://www.lebensmittelklarheit.de/informationen/das-mindesthaltbarkeitsdatum-ist-kein-verfallsdatum>

<sup>5</sup> <https://www.gartenbau.org/magazin/urban-gardening-201816443>

<sup>6</sup> <https://www.regional-saisonal.de/saisonkalender>

<sup>7</sup> <https://www.wwf.de/aktiv-werden/tipps-fuer-den-alltag/haushalt-und-gesundheit/kochen-backen/>

<sup>8</sup> <https://www.geo.de/natur/nachhaltigkeit/17996-rtkl-nachhaltiger-abwasch-wer-ist-sparsamer-geschirrspueler-oder-mensch>

<sup>9</sup> <https://www.bzfe.de/inhalt/lebensmittel-richtig-lagern-645.html>

<sup>10</sup> <https://www.ndr.de/ratgeber/verbraucher/Vorrat-anlegen-Wie-lange-sind-Lebensmittel-haltbar,lebensmittel704.html>

## **20. Urheberrecht**

Alle Inhalte dieses Werkes sowie Informationen, Strategien und Tipps sind urheberrechtlich geschützt. Alle Rechte sind vorbehalten. Jeglicher Nachdruck oder jegliche Reproduktion – auch nur auszugsweise – in irgendeiner Form wie Fotokopie oder ähnlichen Verfahren, Einspeicherung, Verarbeitung, Vervielfältigung und Verbreitung mit Hilfe von elektronischen Systemen jeglicher Art (gesamt oder nur auszugsweise) ist ohne ausdrückliche schriftliche Genehmigung der Autoren strengstens untersagt.

Alle Übersetzungsrechte vorbehalten. Die Inhalte dürfen keinesfalls veröffentlicht werden. Bei Missachtung behält sich der Autor rechtliche Schritte vor.

## **21. Haftungsausschluss**

Die Umsetzung aller enthaltenen Informationen, Anleitungen und Strategien dieses E-Books erfolgt auf eigenes Risiko. Für etwaige Schäden jeglicher Art können die Autoren aus keinem Rechtsgrund eine Haftung übernehmen. Für Schäden materieller oder ideeller Art, die durch die Nutzung oder Nichtnutzung der Informationen bzw. durch die Nutzung fehlerhafter und/oder unvollständiger Informationen verursacht wurden, sind Haftungsansprüche gegen die Autoren grundsätzlich ausgeschlossen. Ausgeschlossen sind daher jegliche Rechts- und Schadensersatzansprüche. Dieses Werk wurde mit größter Sorgfalt nach bestem Wissen und Gewissen erarbeitet und niedergeschrieben. Für die Aktualität, Vollständigkeit und Qualität der Informationen übernehmen die Autoren jedoch keinerlei Gewähr. Auch können Druckfehler und Falschinformationen nicht vollständig ausgeschlossen werden. Für fehlerhafte Angaben der Autoren kann keine juristische Verantwortung sowie Haftung in irgendeiner Form übernommen werden.

## **22. Impressum**

© Andreas Löw 2020

### 1. Auflage

Alle Rechte vorbehalten Nachdruck, auch in Auszügen, nicht gestattet.

Kein Teil dieses Werkes darf ohne schriftliche Genehmigung der Autoren in irgendeiner Form reproduziert, vervielfältigt oder verbreitet werden.

Kontakt: Andreas Löw, Fünfhausenstraße 24a, 31832 Springe, USt-IdNr. DE325015354  
andr[pkt]Löw[at]gmail[pkt]com      Stichwort:      Minimal  
Budget Maximal Lecker

Cover: iStock-913781654

## **23. Anhang: weitere Publikationen**

**Zuckerfrei leben: schlank und gesund, dauerhaft abnehmen, Zuckersucht beenden, Heißhunger vermeiden, Ratgeber und Rezepte**



Der chronisch überhöhte Zuckerkonsum hinterlässt einen bitteren Nachgeschmack: Er zählt zu den Hauptursachen für Erkrankungen wie Adipositas, Diabetes und Bluthochdruck. Früher als weißes Gold verehrt, inzwischen als süßes Gift gefürchtet. Wenig überraschend, dass immer mehr Menschen den Zucker aus ihrem Speiseplan verbannen.

### **Du möchtest:**

- ✓ bessere Gesundheit
- ✓ mehr Lebensqualität
- ✓ kein Karies, generell gesündere Zähne

- ✓ weniger Kopfschmerzen
- ✓ weniger Körpergewicht
- ✓ mehr Vitalität
- ✓ keine/weniger Heißhunger Attacken
- ✓ keine Tiefphasen tagsüber
- ✓ deinen Körper von der Sucht befreien
- ✓ keine Migräneattacken mehr
- ✓ abnehmen, aber sanft
- ✓ nicht mehr so erschöpft und müde sein
- ✓ eine bessere Haut
- ✓ weniger schnell Altern

Dann ist dieses Buch ein absolutes MUSS für Dich! Dazu gibt es noch leckere Rezepte und viele Tipps.

Dieses Buch ist insbesondere für Einsteiger, aber auch für Fortgeschrittene geeignet, die nach gesunden und nachhaltigen Lösungen für Ihre Gesundheit, Abnehmen und Gewicht halten suchen.

Du wirst an die Hand genommen und bekommst alle Informationen, damit Du Schritt für Schritt einen schlankeren, fitteren, gesünderen Körper erreichen kannst.

**Du erfährst in diesem Buch:**

- ✓ Was es bedeutet zuckerfrei zu leben
  - ✓ wie negativ sich Zucker auf unsere Gesundheit auswirkt
- ✓ wie einfach der zuckerfrei Start gelingt

- ✓ wie du deinen tatsächlichen Zuckerkonsum überprüfst
  - ✓ wie leicht sich Zuckerverzicht im Alltag umsetzen lässt
  - ✓ Blutzuckerschwankungen vermeiden
- ...und vieles mehr!

Du hast gesehen, was dieses Buch für Dich und Dein Leben tun kann. Dieses Buch kann Dich unterstützen, den für Dich richtigen Weg zum gesunden Abnehmen zu finden und dein gewünschtes Ziel zu erreichen. Die Entscheidung liegt jetzt bei dir. Du hast nichts zu verlieren, aber einen gesünderen, schlankeren Körper und damit ein glücklicheres Selbst zu gewinnen!

**Wage den ersten Schritt und verändere Dein Leben JETZT!**

Kindle <https://amzn.to/2Nz8ywX>

Taschenbuch <https://amzn.to/2BJb80U>

## Intervallfasten gesund abnehmen: schlank und glücklich, Stoffwechsel anregen, länger leben, Ratgeber und Rezepte



Intervallfasten gibt es in verschiedenen Variationen. Immer steht jedoch eines im Vordergrund: Essen ist nur in einem bestimmten Zeitfenster erlaubt. In einem Zeitfenster von acht Stunden darf gegessen werden, darauf folgen 16 Stunden Essensverzicht. Die Fastenzeit kann die Stoffwechsellage im Körper verändern. Ernsthafte Leiden und manche Krankheiten könnten dadurch sogar fast geheilt werden.

### Du möchtest:

- ✓ bessere Gesundheit
- ✓ Arteriosklerose, Herzinfarkt und Schlaganfall vorbeugen
- ✓ weniger Kopfschmerzen
- ✓ weniger Körpergewicht



- ✓ Diabetes vorbeugen
- ✓ keine/weniger Heißhunger Attacken
- ✓ keine Migräneattacken mehr
- ✓ nicht mehr so erschöpft und müde sein
- ✓ weniger schnell Altern

Dann ist dieses Buch ein absolutes MUSS für Dich! Dazu gibt es noch leckere Rezepte und viele Tipps.

Dieses Buch ist insbesondere für Einsteiger, aber auch für Fortgeschrittene geeignet, die nach gesunden und nachhaltigen Lösungen für Ihre Gesundheit, Abnehmen und Gewicht halten suchen. Du wirst an die Hand genommen und bekommst alle Informationen, damit Du Schritt für Schritt einen schlankeren, fitteren, gesünderen Körper erreichen kannst.

### **Du erfährst in diesem Buch:**

- ✓ warum Intervallfasten gegen das metabolische Syndrom wirkt
- ✓ wie sich Blutfettwerte und Blutdruck wieder normalisieren
- ✓ wie Intervallfasten Krebs vorbeugen könnte
- ✓ wie Du den Insulinspiegel senkst
- ✓ wie Du Deine Darmflora mit intermittierendem Fasten positiv beeinflusst
- ✓ Bauchfett verbrennt und dabei Muskeln verschont  
...und vieles mehr!

Du hast gesehen, was dieses Buch für Dich und Dein Leben tun kann. Dieses Buch kann Dich unterstützen, den für Dich richtigen Weg zum gesunden Abnehmen zu finden und Dein gewünschtes zu Ziel erreichen. Die Entscheidung liegt jetzt bei Dir. Du hast nichts zu verlieren, aber einen gesünderen, schlankeren Körper und damit ein glücklicheres Selbst zu gewinnen!

**Wage den ersten Schritt und verändere Dein Leben JETZT!**

Kindle <https://amzn.to/31og8T9>

Taschenbuch <https://amzn.to/31pGRii>