

Inhalt

Das Dilemma des Schlaraffenlandes.....	8
Der Darm und die Nahrungsaufnahme.....	10
Warum das Kauen so wichtig ist	13
Wildkräuter.....	14
Lebende Makromoleküle	15
Keimlinge – Kraftvolle Powernahrung.....	16
Rohkost.....	17
Zucker.....	19
Salz – Hauptgewürz in der Küche.....	20
Kuhmilch.....	21
Fette und Öle in der Küche.....	23
Getreide und Pseudogetreide.....	24
Empfehlenswertes Gemüse.....	26
Meine Rezepte für die gesunde Küche	29
Grundrezepte	30
Aufstriche	34
Brot.....	37
Salate & Vorspeisen	41
Suppen.....	45
Hauptgerichte.....	52
Leichte Gerichte	67
Soßen & Pesto	73
Nachspeisen.....	76
Kuchen.....	84
Rezeptverzeichnis	87
Empfohlene Lektüre und Nachschlagwerke.....	89
Über mich	90
Wo bekommt ihr mein Kochbuch?.....	91
Abbildungsverzeichnis.....	92
Quellenverzeichnis.....	93

Das Dilemma des Schlaraffenlandes

Jeder der älteren Generation kennt die Träumereien vom Schlaraffenland aus seiner Kindheit. Bilder mit bauchigen Menschen, die am Rücken liegen und ringsum mit bestem Essen gefüttert werden, die in einer Schatzkammer von Torten liegen oder Schnitzel von Bäumen pflücken. Das Wasser ist uns bei diesen Gedanken in den Mündern zusammengelaufen! Dieses Schlaraffenland ist für uns in der westlichen Welt nun so selbstverständlich wie frisches Wasser zum Trinken. Essen hat, seitdem es so leicht wie noch nie zu besorgen ist, einen Stellenwert erhalten, der nichts mehr mit überleben zu tun hat. Warum essen wir eigentlich? Um unsere Zellen zu nähren? Oder weil es eine tolle Ersatzbefriedigung ist? Oder weil das dreimal tägliche Essen wie das Amen im Gebet ist. Es gehört dazu, ob man Hunger hat oder nicht. Mit unserem Essverhalten wird dem Körper meist mehr Energie abgezogen als zugeführt. Jeder kennt dieses Phänomen nach einer üppigen Mahlzeit, man wird müde – am besten wäre jetzt ein Mittagsschläfchen. Auch Spitzensportler wissen wie der Hase läuft und nehmen mindestens einen Tag vor dem Wettkampf keine eiweißreiche und schwerverdauliche Mahlzeit zu sich. Diejenigen, die zur Elite der Spitzensportler gehören, stellen generell die Ernährung um.

Die Ursache des Energiedefizites durch Ernährung

1. Es werden zu viele konzentrierte (tierische) Eiweiße bzw. Sojaprodukte, konzentrierte Kohlenhydrate und fette Kost verzehrt, welche eine hohe, aber schwer verdauliche Energiedichte besitzen.
2. Die Möglichkeit zur Essensbeschaffung wurde so dermaßen einfach gemacht, dass der Traum vom Schlaraffenland zur Realität wurde.
3. Der Energiegehalt der Ernährung wird üblicherweise in Kalorien angegeben. Die Verfechter der Kalorientheorie erkennen nur eine Form der Energie an, die Wärmeenergie, d.h. die Energie der Oxidation, in deren Verlauf die chemischen Verbindungen der Stoffe aufgebrochen werden. Um unsere Existenz zu sichern, ist es jedoch nicht nur wichtig Wärmeenergie zuzuführen, sondern auch Information. Diese Information ist eine biologische Energie, in Form von lebenden Makromolekülen, Enzymen, Vitaminen, Spurenelementen und Chlorophyll.
4. Die russische Ärztin Galina Schatalova war Ernährungsberaterin der sowjetischen Kosmonauten und fand an Hand langjähriger Studien heraus, dass man mit naturbelassener und rein pflanzlicher Ernährung bis zu fünf Mal weniger Energie braucht (250-400 Kalorien). Das entspricht einer Hand voll Gemüse. Damit wiederlegte sie die gängige Expertenmeinung, dass der menschliche Körper täglich 1200 – 1700 Kalorien benötigt. Mit ihrer Ernährungstherapie (Fasten & Rohkost) hat sie Patienten von Krebs, Diabetes, Rheuma etc. geheilt und noch im Alter von 75 Jahren unternahm sie mit ihnen Extremtouren durch die Wüste.

Schatalovas Formel der Langlebigkeit:

Für den Menschen beträgt dieses energetische „Limit“ etwa 50.000.000 Kilokalorien. Abweichungen von diesen Werten werden durch ausgeglichene Bewegung, psychische Stabilität, genetische Konstitution, Heilbehandlung, usw. etwas beeinflusst.¹

Schatalova`s Formel:

„50000000 : 2500 = 20000 Tage oder etwa 55 Lebensjahre“²

Das heißt: Wer täglich 2.500 Kalorien verschlingt, hat eine Lebenserwartung von 55 Jahren: Reduziert man jedoch die Nahrungsaufnahme auf ca. 1.000 Kalorien pro Tag, verändert sich die Lebenserwartung.³

„50 000 000 :1000 = 50 000 Tage oder 137 Lebensjahre“⁴

☞ Kurzum, je mehr wir essen, desto kürzer ist unser Leben.

Diese Form der Berechnung funktioniert unter der Voraussetzung, dass die Nahrung:

1. wenig tierisches Eiweiß enthält
2. ausreichend biologische Information aufweist, also weitgehend naturbelassen ist
3. kein Zucker oder ähnliches zugesetzt ist
4. glutenhaltige Nahrungsmittel reduziert werden⁵

Nähere Informationen findet ihr im Buch „Wir fressen uns zu Tode“ von Galina Schatalova.

Alles was wir essen, nährt unsere Zelle und prägt die chemische Zusammensetzung in unserem Organismus. Füttern wir unsere Zellen mit Müll und übermästen wir sie, verschmutzt (verschlackt) unser Körper. Er kann seine Funktion nicht mehr reibungslos übernehmen und erkrankt.

Darum gilt:

1. wenig(er) essen
2. qualitativ hochwertiges Essen konsumieren
3. Essen mit konzentrierter Energie (Fett, Eiweiß und Kohlenhydrate) reduzieren

Ernährt euch arm, dann werdet ihr reich an Gesundheit!

¹ Vgl. Šatalova, Galina: Wir fressen uns zu Tode. Das revolutionäre Konzept einer russischen Ärztin für ein langes Leben bei optimaler Gesundheit (22. Aufl.). München 2002: Goldmann, S. 150-155

²Ebd., S. 154

³Vgl. ebd., S. 154

⁴Ebd., S. 154

⁵Vgl. ebd., S. 150-155

Tipp in der Küche

1. Kochsalz durch Kristallsalz ersetzen
2. Salzkonsum reduzieren und dafür vermehrt Kräuter verwenden

Kuhmilch

Milch ist dazu bestimmt, ein Neugeborenes derselben Art zu ernähren und dabei dessen Wachstum zu fördern. Kein anderes Säugetier als der Mensch nimmt aber nach der Stillzeit noch Milch zu sich und das noch dazu von einer anderen Spezies. Zudem enthält Kuhmilch die dreifache Menge an Eiweiß wie Muttermilch. Da die Niere von Säuglingen nicht in der Lage ist das überschüssige Eiweiß auszuscheiden, kann es daher zu Teiner beeinträchtigten Nierenfunktion kommen.¹⁶

Kuhmilch erhöht die Darmdurchlässigkeit (Leaky-Gut-Syndrom).¹⁷

Casein ist das Hauptprotein in der Milch. Weil es von unserem Körper als fremd wahrgenommen wird, ist es einer der Faktoren, die zu Milchallergie beitragen können. Wer zum Beispiel durch eine Belastung des Magen-Darm-Trakts schon ein geschwächtes Immunsystem hat, sollte grundsätzlich auf Kuhmilch verzichten, da sie ein sehr hohes Allergiepotezial aufweist und somit das Immunsystem ständig überfordern kann. Aus diesem Grund sollten besonders Kinder ohne oder mit wenig Kuhmilch ernährt werden, da das artfremde Eiweiß die Hauptursache für Neurodermitis und für Allergien im Säuglingsalter darstellt. Meist haben die Betroffenen keine echte Kuhmilchallergie (mittels Blut- oder Pricktest messbar), dennoch reagiert der Körper auf Milchprodukte mit Unverträglichkeit.

Um herauszufinden, wie stark der Körper auf Milchprodukte reagiert, bieten die Bioresonanztestung und der kinesiologische Muskeltest Antworten. Man kann auch einfach versuchsweise 4 Wochen lang Milchprodukte meiden und beobachten, wie der Körper darauf reagiert.

Darüber hinaus steht Galactose und Kasein auch im Verdacht, entzündungsfördernd zu sein und ist damit für alle, die eine Autoimmunerkrankung haben, hochproblematisch und sollte unbedingt gemieden werden.¹⁸

¹⁶Auszüge aus der Hausarbeit „Macht’s die Milch?! Ein vertrautes Nahrungsmittel kritisch betrachtet“ von Claudia Seidenkranz (www.paracelsus.de)

¹⁷Bengtsson et al 1996

¹⁸Auszug aus dem Artikel „Ist Milch gesund oder ungesund?“ von Michaela Richter; online im Internet: URL: <https://www.paleo360.de/gesunde-ernaehrung/ist-milch-gesund-oder-ungesund/>

Osteoporose

Die Universität Harvard testete 75.000 Frauen über einen Zeitraum von zwölf Jahren hinsichtlich der Wirkung von Milch auf ihre Knochen.¹⁹ Wie sich zeigte, verbesserte die Milch die Widerstandsfähigkeit der Knochen nicht, sondern sie wurde sogar mit einer Erhöhung des Risikos für Knochenbrüche in Verbindung gebracht. Mediziner erklären diese Tatsache damit, dass der Organismus aufgrund des Milchkonsums übersäuert. Der Körper muss die Säure mit Kalzium aus den Knochen neutralisieren. Dies führt zu einer negativen Kalziumbilanz, und das Resultat daraus ist Osteoporose.²⁰

Tipp: Basische und ausgewogene Ernährung beugt ohnehin Osteoporose vor. Zusätzlich kann man noch die Calciumzufuhr mit Sesam, Braunalgen, Leinsamen, Amaranth, Mandeln etc. fördern.

Was tun?

- Milchprodukte bei akuten und chronischen Krankheiten stark reduzieren, besser noch ganz weglassen.
- Milchprodukte, wie Sahne, Sauerrahm und Butter kann man in den Speiseplan einbauen. Sie sind besser verträglich, da sie kaum tierisches Eiweiß enthalten.
- Konzentrate wie Käse meiden, weil diese am meisten Casein enthalten.
- Umsteigen auf pflanzlichen Milchersatz. Es bietet sich zum Beispiel Mandeldrink, Reisdink, Haferdrink oder Hirsedrink an.
- Laktosefreie Milchprodukte enthalten trotzdem Casein. Sie führen nur bei Patienten mit Laktoseunverträglichkeit zu einer Symptomverbesserung.
- Sojaprodukte als Kuhmilchersatz kann ich nicht empfehlen, da sie sehr schwer verdaulich sind. Zudem enthalten sie ebenfalls hormonähnliche Substanzen und Lektine, die sich negativ auf den Organismus auswirken können.
- Schaf- und Ziegenmilchprodukte werden meist besser vertragen.
- Unbehandelte Rohmilch vom Bio-Bauern im Ort ist besser als Massenware aus dem Supermarkt.

Butter, Sahne und Sauerrahm

In meinen Rezepten verwende ich Butter, Sahne und Sauerrahm in Maßen.

Bei Rezepten mit Butter empfehle ich, auf Grund ihrer besonderen Qualität, frische Bauernbutter. Da Margarine künstlich erzeugt wird, ist sie weniger empfehlenswert. Wer dennoch nicht darauf verzichten möchte, sollte zumindest hochwertige Bio-Margarine verwenden.

Für diejenigen, die sich vegan ernähren, sind alle Rezepte ohne Probleme umwandelbar. Als Sahnersatz habe ich immer eine pflanzliche Alternative mit Mandelmus oder Cashewsahne angegeben. Cremig aufschlagen lässt sich nur das Produkt der Kuhmilch. Es gibt zwar extra für Veganer eine pflanzliche Sahne, diese enthält jedoch viele künstliche Zusatzstoffe.

¹⁹Vgl. www.hsph.harvard.edu/nutritionsource/calcium-full-story

²⁰ Auszug aus dem Artikel „Die Kalzium-Lüge. Wie Milch krank macht“ von Anja Streichan; online im Internet: URL: https://rp-online.de/leben/gesundheit/ernaehrung/wie-milch-krank-macht_aid-12674939

Meine Rezepte für die gesunde Küche



Abbildung 9: Gesundes Gemüse

Grundrezepte

Sahneersatz

Cashewsahne

1 Tasse Cashewnüsse mit einer 1/2 Tasse Wasser in einer Küchenmaschine oder mit dem Pürierstab pürieren, so dass ein dicklicher Brei entsteht. Je nach Konsistenz noch etwas Wasser zufügen und solange mixen, bis die Masse schön cremig ist. Ideal zum Verfeinern von Desserts und Soßen.

Mandelsahne

2-3 EL weißes Mandelmus und ¼ l Wasser vermischen. Fertig ist die pflanzliche Sahne. Passt gut in Soßen und Suppen.

Milchersatz

Die Bezeichnung Milch darf nur für Milch mit tierischem Ursprung verwendet werden.

Mandeldrink

2-3 EL weißes Mandelmus mit ¾ l Wasser vermischen.

Mandelmus bekommt man im Bioladen und ist in Dosen oder Gläsern abgefüllt. Darauf achten, dass es aus geschälten Mandeln gemacht ist, sonst schmeckt es zu nussig.

Natürlich kann man Mandelmus selber machen, Voraussetzung ist eine hochleistungsstarke Küchenmaschine.

Es kann auch Hafersdrink oder Reisdrink als Milchersatz verwendet werden. Diese finden Sie im gut sortierten Handel. Achten sie auf Bioqualität - ohne Zusatzstoffe. Oftmals sind sie mit künstlichen Vitaminen und Mineralstoffen (wie Calcium) angereichert.

Mandelmus selbst gemacht

200 g geschälte Mandeln

Die Mandeln vor dem Mixen für 10-15 Minuten in den Backofen (120°C) geben. So tritt das Öl schneller aus und die Mandeln lassen sich einfacher mixen. Unbedingt einen leistungsstarken Mixer verwenden, keinen Pürierstab.

Zwischendurch beim Mixen immer wieder mal eine Pause einlegen und die Mandeln vom Rand in die Mitte des Mixers schieben. Nur so kommen Sie wirklich an alle Mandeln ran.

Wenn das Mus nicht cremig genug ist, geben Sie etwas geschmacksneutrales Öl hinzu. Kein Wasser zugeben, denn dann bleibt es nicht haltbar. Das Mandelmus füllen Sie nun in ein Schraubglas und bewahren es im Kühlschrank auf.

Ei-Ersatz

Kichererbsenmehl

1 EL Kichererbsenmehl, 2 EL Wasser vermischen und unterrühren. Diesen Ei-Ersatz verwende ich zum Beispiel zum Binden von Getreidelaibchen und Aufläufen.

Aufstriche

Hummus

2 TA gekochte Kichererbsen
Zitronensaft
2 EL Olivenöl
Sesammus (Tahin)

Knoblauch (optional)
Salz
120 ml Wasser



Abbildung 11: Hummus

Sie können entweder gekochte Bio-Kichererbsen aus dem Glas verwenden oder getrocknete Kichererbsen. Letztere müssen allerdings wie alle anderen Hülsenfrüchte am Abend zuvor in der doppelten Wassermenge eingeweicht werden. Am Morgen Einweichwasser abgießen und mit genügend Salzwasser weichkochen. Die gekochten Kichererbsen mit etwas Kochwasser und den anderen Zutaten pürieren. Noch etwas ziehen lassen und bei Bedarf nochmals nachwürzen.

Rote Rüben-Aufstrich

50 g Cashewkerne
2 Rote Rüben gekocht
1 kleines Stück Ingwer
2 EL Olivenöl

1 Prise Salz
1 TL Zitronensaft
etwas Kren (frisch)

Die Cashewkerne ein paar Stunden einweichen. Die Roten Rüben in kleine Stücke schneiden und dann mit den Cashewkernen fein pürieren. Nun langsam das Öl reinträufeln lassen. Dabei aber fleißig rühren, damit sich das Öl nicht absetzt. Zum Schluss den Aufstrich mit Zitronensaft, Salz, Ingwer und Kren abschmecken. Mit Melissenblättern und Kren garnieren.

Blütenbrot

500 g Urdinkelmehl

300 ml Milchersatz

1 EL Honig

1 Päckchen Trockenger

12 reife Schafgarben- oder Holunderblüten

geriebene Schale von 1 Zitrone

10 g Salz

Die Holunderblüten in kleine Sträußchen zerschneiden (möglichst wenig Grün dran lassen) und zusammen mit dem Mehl und den Zitronenschalen in eine Schüssel geben.

Germteig mit den gesamten Zutaten nach Grundrezept (Seite 31) zubereiten. Den Teig nochmals durchkneten und zu einer Rolle formen. Das Brot mit Öl bestreichen und 2 Stunden gehen lassen. Bei 180 Grad 45 Minuten goldbraun backen.

Sonnenfladen

2 TA gekeimte Weizenkörner

3 EL Mehl

2 EL gemahlene Haselnüsse

Die Keimlinge im Mixer pürieren. Nach und nach mit dem Mehl und den gemahlene Haselnüssen verkneten. Den Teig zu einer etwa 5 mm dicken Flade ausrollen. Bei 100 Grad im Backrohr einige Stunden backen. Ursprünglich wurden diese Fladen an der Sonne getrocknet, daher stammt auch ihr Name.

Kamutbrötchen

300 ml Wasser

300 g Kamutmehl

200 g Dinkelmehl

1 Päckchen Trockenger

1 1/2 TL Salz

1 EL Honig

2 EL Butter

etwas Milchersatz

Aus allen Zutaten nach Grundrezept (Seite 31) einen Germteig zubereiten und 1 Stunde gehen lassen. Den Teig nochmals durchkneten und zu kleinen Brötchen formen. Teiglinge aufs gefettete Backblech legen. Mit Milchersatz oder Sahne die Brötchen bepinseln. Im vorgeheizten Rohr bei 225 Grad 25-30 Minuten backen.

Das Brot - glutenfrei

135 g Sonnenblumenkerne

145 g Haferflocken (glutenfrei)

65 g Nüsse gehackt

90 g Leinsamen geschrotet

2 EL Chiasamen

1 EL Holunderblütensirup

1/2 Liter Wasser

1 TL Salz

4 EL Flohsamen

2 EL Kokosöl

Dieses Brot lässt sich sehr einfach und schnell am Vorabend vorbereiten. Es ist eines von den wenigen glutenfreien Brotsorten, die schön fluffig sind und gut schmecken.

Alle Zutaten mischen und das Ganze über Nacht ansetzen. In eine Kastenform geben und 1 Stunde bei 200 Grad backen.

Selleriesalat

1 kleine Sellerieknolle
vegane Mayonnaise (Seite 41) oder Sauerrahm

Sellerie in Stücke schneiden und in Salzwasser nicht zu weich dünsten. Mit veganer Mayonnaise oder Sauerrahm anrichten und kalt servieren.

Quinoa-Salat

1 TA Quinoa
2 TA Gemüsebrühe
1 mittelgroße Zucchini
1 Karotte
1/4 Brokkoli
1/4 Granatapfelkerne (optional)
Essig 3 EL Olivenöl

Kräutersalz
Pfeffer
2 -3 Spritzer Sojasoße
frische Petersilie
frische Pfefferminzblätter
1 EL Sherry-



Abbildung 16: Quinoa-Salat

Die Quinoa mit der doppelten Menge gesalzenem Wasser aufkochen und ca. 15 Minuten quellen lassen. Das Gemüse fein würfeln, den Brokkoli zerteilen und in Öl dünsten. Das Gemüse mit der Quinoa mischen und gut salzen. Die Kräuter fein hacken und ebenfalls zugeben. Mit den restlichen Gewürzen abschmecken und die Granatapfelkerne untermischen. Den Salat noch etwas durchziehen lassen und vor dem Servieren nochmals abschmecken

Börek

1 Packung Yufka Teig
1 Bund Petersilie
4 EL Schafjoghurt oder Kokosjoghurt
300 g Cashewkerne
etwas Öl zum Bestreichen

1 TL Zitronensaft
Hefeflocken
Salz und Pfeffer
etwas Joghurt zum Bestreichen
Sesamsamen zum Bestreuen

Hauptgerichte

Polenta-Pizza

**1 Liter Gemüsebrühe
250 g Maisgrieß
3 EL passierte Tomaten
Kräuter der Provence
nach Wunsch 1/2 Zucchini,
eingelegte Artischocken,
eingelegter Mais, Brokkoli, etc.**

**1 TL Kräutersalz
2 EL Tomatenmark
Thymian
Schafkäse**

Die Brühe mit Salz aufkochen und unter Rühren den Maisgrieß langsam einrieseln lassen. Aufkochen und bei geringer Hitze unter ständigem Rühren 20 Minuten ausquellen lassen, bis sich die Polenta vom Topfrand löst. Auf einem befetteten Backblech ca. 2 cm dick aufstreichen. Die passierten Tomaten mit dem Tomatenmark vermischen, mit Salz und Thymian würzen. Die Masse auf die Polenta streichen. Zucchini in Scheiben schneiden und Brokkoli in Röschen teilen, beide in etwas Fett anbraten und leicht salzen. Beliebig mit dem anderen Gemüse belegen. Nach Wunsch kann man vereinzelt etwas Schafkäse auf die Pizza geben. Die Pizza bei ca. 220 Grad im vorgeheizten Backofen ca. 20 Minuten backen.

Tipp: Polenta lässt sich sehr gut schon am Vorabend vorbereiten!



Abbildung 22: Polenta-Pizza

Veganer Braten

1 Zwiebel (optional)

80 g Pilze

110 g rote Linsen

2 EL Öl

110 g gemahlene Nüsse

80 g Brotreste (nicht hart)

1 EL Weizenkleie oder Brösel

1-2 EL Hefeflocken

1 EL Sojasoße

Paprikapulver

Majoran

Salz, Pfeffer

Die Linsen in etwas Salzwasser nicht zu weich kochen. Die Zwiebel und die Pilze zerkleinern und in Öl anbraten. Das Brot in kleine Stücke reißen und mit den restlichen Zutaten zu der Pilzmischung hinzufügen und mit den Gewürzen fertig abschmecken. Aus der Masse einen Laib formen und mit Öl bestreichen. Auf einem gefetteten Backblech ca. 30 Minuten bei 200 Grad backen.

Dazu passt sehr gut die Käsesoße (siehe Rezept Seite 75).

Leichte Gerichte

Risotto – ganz einfach!

1 Zwiebel (optional)

1 TA Risottoreis

2 TA Gemüsebrühe

1 TA Erbsen, gekocht

1 Karotte, gewürfelt

Garnierung: frische Schnittlauchröllchen, Hefeflocken

Paprikapulver

Kurkuma

Zitronensaft

Salz, Pfeffer, Safran

1 EL Tomatenmark

Den Risottoreis waschen. Die Zwiebel hacken und in etwas Butter andünsten. Den Risottoreis dazugeben und ebenfalls kurz andünsten. Mit 2 Tassen Gemüsebrühe aufgießen und ca. 20 Minuten unter gelegentlichem Umrühren kochen, gegebenenfalls noch etwas Wasser zugeben. Anschließend die gewürfelten Karotten und Erbsen in das Risotto geben und fertig dünsten bis der Reis durch ist. Kurz vor Ende der Garzeit würzen. Mit frischem Schnittlauch garnieren.

Pastinaken-Apfel-Gemüse

300 g Pastinaken

2 große säuerliche Äpfel

2 EL Butter

3 TL Curry

Salz

Sahne bei Bedarf

Pastinaken in gleich große Stücke schneiden. Äpfel klein schneiden. Butter in die Pfanne und einige Stücke Pastinaken dazugeben bis die Pfanne bedeckt ist. Den Curry begeben und alles kurz anbraten. Die restlichen Pastinaken in die Pfanne geben, etwa 300 ml Wasser zugeben, einmal umrühren. Den Deckel auf die Pfanne geben und das Gemüse bissfest garen. Dann die beiden Äpfel zufügen, das Gemüse umrühren und noch 5 Minuten die Äpfel mitgaren, so dass sie weich werden. Vorsicht nicht zu weich dünsten! Das Ganze mit Sahne oder Sauerrahm verfeinern. Dazu kann Reis, Quinoa oder Hirse serviert werden.

Nachspeisen

Apfel-Kakao-Risotto

250 ml Reisdrink

125 ml Sahne

200 g Rundkornreis

20 g Butter

geriebene Zitronenschale

2 Äpfel

1-2 EL Honig

Zimt

1 Prise Salz

Gewürznelken

Den Reisdrink und die Sahne mit den Gewürzen (außer Kakao) erwärmen, den Reis und die gewürfelten Äpfel zugeben und zum Kochen bringen. Unter gelegentlichem Umrühren weichkochen lassen. Zum Schluss die kalte Butter und den Honig unterrühren. Auf dem Teller anrichten und mit Zimt und Obst garnieren.



Abbildung 35: Apfel-Kakao-Risotto

Bratäpfel mit Nussfülle und Vanillesoße

3 große Äpfel

Nussmasse:

150 g gemahlene Nüsse

1-2 EL Honig

1 TL Rum

Vanillesoße:

1/2 Päckchen Vanillepuddingpulver

1 Prise Salz

1 TL Honig

400 ml Reisdrink

1 EL Butter

Für die Nussmasse einfach alle Zutaten zusammen mischen.

Die Äpfel aushöhlen und mit der Nussmasse füllen. Im Rohr bei 180 Grad backen bis die Äpfel weich sind. Für die Vanillesoße 2 EL des Reisdinks mit dem Vanillepuddingpulver glattrühren. Den restlichen Reisdrink mit dem Salz erhitzen. Sobald es zu köcheln beginnt, das angerührte Puddingpulver in den Drink einrühren. Vom Herd nehmen und Honig und Butter einrühren. Die fertigen Bratäpfel auf einen Teller geben und mit der Vanillesoße garnieren.

Kuchen

Chia-Zitronenkuchen

30 ml Öl
50 g Butter
100 g echter Rohrohrzucker
200 g Urdinkelmehl
1 EL Kichererbsenmehl
2 EL Chiasamen

2 TL Backpulver
Vanille
Saft und Schale einer Zitrone
1 Msp. Kurkuma
180 ml Wasser
Dekoration: gemahlene Mandeln

Öl, Butter und Zucker schaumig rühren. In einer Rührschüssel Mehl, Backpulver, Vanillezucker, Salz, Kichererbsenmehl, Chiasamen, Kurkuma und Zitronenabrieb mischen.

Zitronensaft und Wasser zugeben und zu einem glatten Teig rühren. Eine 18 cm Springform mit etwas Butter einpinseln und den Teig hineingeben. Bei 170° ca. 40 Minuten backen. Den Kuchen in der Form abkühlen lassen, dann mit gemahlenden Mandeln bestreuen.

Apfel-Zimt-Muffins

2 kleine Äpfel
360 g Emmermehl
120 g Vollrohrzucker
1 Prise Salz
1 TL Zimt

120 g Butter
250 g Reisdrink
3 TL Backpulver
Vanillezucker

Die Äpfel schälen, das Kerngehäuse entfernen und in kleine Stücke schneiden. Mehl mit Backpulver, Salz, Zimt vermengen. Butter und Zucker schaumig schlagen, Mehlmasse hinzugeben, dann mit dem Reisdrink zu einem Teig verrühren. Die Äpfel unter den Teig heben und in Muffinförmchen füllen. Bei 180 Grad ca. 25-30 Minuten backen.



Abbildung 40: Apfel-Zimt-Muffins

Rezeptverzeichnis

Abgehackte Finger.....	65	Gebratene Auberginen mit Reis	61
Amaranth- Hirse-Frühstück.....	33	Gebratene Rote Rüben mit Salat.....	56
Amaranth-Gemüse-Pfanne	69	Gebratener Gemüsereis mit Keimlingen	68
Amaranthsuppe	45	Gedämpfte Karotten	
Apfel-Kakao-Risotto	76	mit Senf-Basilikum-Soße	72
Apfelkuchen mit Gitter	86	Gedeckter Apfelkuchen.....	85
Apfelküchlein	77	Gemüse mit Nusskruste.....	54
Apfel-Nuss-Brot.....	38	Gemüse-Blitz-Pfanne mit Hirse.....	71
Apfelrosen	80	Gemüsecurry	70
Apfelscheiben gebraten.....	78	Gemüselaibchen	60
Apfel-Sellerie-Suppe	49	Gemüselasagne.....	53
Apfel-Zimt-Muffins.....	84	Germteig Grundrezept.....	31
Auberginencreme.....	35	Geröstete Erdäpfel mit Blaukraut	
Avocado Eis.....	78	und Maroni.....	60
Avocado-Aufstrich.....	36	Gerstengemüsesuppe	46
Ayurveda-Frühstück.....	32	Glasierter Kohlrabi	60
Basensuppe	48	Grüne Soße.....	74
Bierlaibchen.....	38	Grünkern-Kerbel-Suppe.....	46
Blütenbrot	39	Haferflockensuppe	47
Börek	43	Heidelbeerkompott.....	82
Borschtsch	47	Heidelbeershake	79
Bratäpfel mit Nussfülle und Vanillesoße	76	Hildegard-Nervenkekse.....	85
Braune Soße.....	74	Hirsebrei mit Apfelschaum.....	33
Brennnesselbrot	38	Hirse-Frühstück	32
Brennnessel-Mangold-Risotto	69	Hirse-Schokobällchen.....	79
Brennnesselsuppe mit Kartoffeln.....	51	Hokkaido-Ingwersuppe.....	45
Buchweizenbrot	40	Honig-Ingwer-Reis	33
Buchweizenpfannkuchen		Hummus.....	34
mit Gemüsefüllung	63	Kamutbrötchen.....	39
Butternuss-Kürbis mit Kernöl.....	49	Kamutlaibchen	66
Carobcookie.....	77	Karfiol mit Brösel.....	56
Cashewsahne	30	Karotten-Ingwer-Süppchen	
Chia Zitronenkuchen	84	mit karamellisierten Äpfeln.....	49
Chiapudding Schoko/Kokos	82	Kartoffeln und Gemüse	
Chili con Tofu.....	66	im Rohr gebacken	71
Chinesisches Gemüse mit Glasnudeln	70	Kartoffelsalat.....	42
Das Brot - glutenfrei	39	Kartoffelschnitzel	57
Dinkel- Kakaocreme	79	Kartoffelstrudel	58
Ei-Ersatz	30	Käsesoße	75
Erbsencremesuppe	47	Kastaniensuppe	49
Erdäpfelgulasch	53	Kichererbsen-Curry.....	64
Erdäpfelkas	35	Kichererbseneintopf	47
Erdnusssoße - deftig.....	75	Kichererbsenlaibchen	63
Fenchelcremesuppe mit Mandelsplitter			
und Sprossen.....	46		

Kichererbsenpüree mit Sommergemüse ..	63	Rote Rüben Salat	
Knäckebrot.....	37	auf Rucola-Nest.....	42
Kohlrabisoße.....	75	Rote Rüben-Aufstrich	34
Kokos-Mango-Soße.....	74	Rote Rüben-Risotto.....	72
Kokosreisbällchen mit Erdbeersoße.....	82	Rote Rübensuppe	48
Kräuteressig	31	Rum-Kokos-Eis	78
Kräutersalz.....	31	Sauerkraut-Kartoffellaibchen.....	61
Krautrouladen	55	Sauerrahm-Dip	75
Krautstrudel	59	Schafgarbensuppe.....	46
Kresse-Kartoffelsalat.....	41	Schokoeis	77
Kürbis-Kartoffel-Gnocchi		Schoko-Kokos-Aufstrich.....	36
mit Salbeibutter.....	56	Schokolierte Früchte	77
Limettenbutter.....	36	Selleriepesto	73
Maisbrötchen	38	Selleriesalat	43
Maiskolben mit Bohnenpüree	62	Sellerieschnitzel	57
Mandeldrink.....	30	Sonnenfladen.....	39
Mandelmus	30	Sonntagsbrötchen	37
Mandelsahne	30	Spinatstrudel.....	58
Marmorkuchen.....	86	Spirulina-Kren-Aufstrich	35
Milchreis.....	83	Suppenwürze	31
Nidei mit Sauerkraut	62	Sushi.....	44
Nudelsalat	41	Süßkartoffel-Karotten-Suppe.....	51
Nuss-Strudel.....	85	Veganer Braten	67
Olivenvrot.....	40	Vegetarischer Aufstrich –	
Orientalischer Mandeldrink	78	Landleberwurst.....	35
Pastinaken-Apfel-Gemüse	67	Waffeln	82
Pikante Muffins	42	Walnusspesto mit Nudeln.....	53
Polenta-Pizza.....	52	Wildkräuterpesto	73
Quinoa-Salat	43	Wildkräuterpfannkuchen	65
Reis-Kürbis-Bratlinge.....	54	Wildkräutersuppe	50
Risotto.....	67	Zoodles.....	68
Rote Cashewsoße.....	74	Zucchini-Röllchen.....	66
		Zucchinischiffchen mit Getreidefüllung.	55