

**Buchrezension: „21 Tage
Zucker Detox“ von Diane
Sanfilippo**

DIANE
SANFILIPPO

NY-Times-Bestsellerautorin
und Paleo-Queen



-Stufen-Programm

zusätzlich abgestimmt auf
vegetarier, Autoimmunkrankheiten,
schwangere und stillende Mütter



21-Tage-
Ernährungspläne
einfach,
paleofreundlich
und vollwertig

21 TAGE Zucker DETOX

Raus aus der Zuckerfalle

90 köstliche Rezepte ohne Gluten,
Milch und Getreide



Heute stelle ich euch mal wieder ein Buch vor, das thematisch gerade auch sehr gut in mein Leben passt. Zucker Detox in der Weihnachtszeit?, werdet ihr euch nun fragen. Naja, man muss ja

nicht so masochistisch sein, dieses Programm im Advent zu beginnen. Aber spätestens nach Silvester, wenn die Schlemmerzeit der Weihnachtswochen rum ist und man gute Vorsätze fürs neue Jahr gefasst hat, kann eine Ernährungsumstellung oder auch nur eine zeitweilige Zuckerentwöhnung sicherlich nicht schaden. Für alle, die generell Interesse an diesem Thema haben, kann ich euch das neue Buch [„21 Tage Zucker Detox“ von Books4success](#) nur empfehlen.

Und warum passt dieses Thema nun gerade so gut? Ganz einfach: Bis letzte Woche habe ich selbst eine dreiwöchige Zuckerdiät durchgezogen. Und dabei habe ich nicht nur auf Zucker, sondern auch auf Gluten und Milcheiweiß komplett verzichtet. Hart war das, ehrlich! Kein Nachtisch, kein Obst, kein Käse und kein Milhcappuccino. Aber dem Körper hat das sicher gut getan, vor allem der Verzicht auf den Zucker.

Wenn das Einkaufen mühsam wird

Ein riesiges Problem war tatsächlich – neben der Umstellung an sich – das Einkaufen! Ihr glaubt gar nicht, wo überall Zucker, Süße oder auch Weizen drin ist, obwohl man es gar nicht erwartet! Findet mal eine Sojasoße ohne Weizen. Oder einen herzhaften (!) Aufstrich ohne Zucker/Agavendicksaft/Apfeldicksaft etc. Nahezu unmöglich. Da bleibt nur [selber machen](#) oder nach langem Suchen ein, zwei Funde nach Hause tragen (Veganes Schmalz mit Kräutern und Erdnussmus).

Nächste Schwierigkeit ist das tägliche Essen. Zwar habe ich ein großes Repertoire an sowieso veganen/glutenfreien Gerichten und bin ja auch nicht un kreativ, aber trotzdem ist das mit all diesen Einschränkungen nicht so einfach.

INHALT

TEIL 1

Die Grundlagen

- 7 Zucker und ich
- 11 Einführung
 - 13 Was genau ist der 21-Tage-Zucker-Detox-Plan?
 - 14 Was bedeutet eine Zucker-Detox eigentlich?
 - 17 Ist dieses Programm das richtige für Sie?
- 20 **Wissenschaftliche Erkenntnisse über Zucker – einfach erklärt**
 - 20 Weshalb gelüftet es uns nach Zucker?
 - 21 Was steckt eigentlich in unserem Essen?
 - 22 Gute Kohlenhydrate, schlechte Kohlenhydrate
 - 25 Weshalb ist die Nährstoffdichte so wichtig?
 - 26 Wie der Körper Kohlenhydrate verarbeitet
 - 27 Wie Glukose gespeichert wird – Insulin bei der Arbeit
 - 28 Zur Abwechslung mal etwas Mathematik
 - 29 Der Blutzuckerspiegel – ein Balanceakt für Glukagon
 - 30 Zucker, Stress und Hormone
- 36 **Checkliste zur Vorbereitung**
- 38 **Ein Ausblick für die kommenden drei Wochen**
- 45 **Nahrungsergänzungsmittel gegen Heißhungerattacken**
- 49 **Häufig gestellte Fragen**
 - 49 Das Programm
 - 52 Fragen zu den Lebensmitteln
 - 56 Fragen zum Körper
 - 56 Fragen zu Nahrungsergänzungsmitteln
 - 57 Einstellungen und Gewohnheiten
 - 58 Unterstützung
- 62 **Mein Erfolgs-Tagebuch**
- 64 **Welche Lebensmittel Sie ersetzen sollten**
- 65 **Unter diesen Namen wird einem Zucker untergejubelt**
- 66 **Auswärts essen**
- 67 **Fette und Öle**

TEIL 2 Programmstufen und Ernährungs- pläne

- 69 Welche Stufe passt zu mir?
 - 69 Selbsttest
 - 71 Gehört das zu den erlaubten Lebensmitteln oder nicht?
- 73 **Programmstufe 1**
 - 75 Ernährungsplan
 - 78 Liste der erlaubten/verbotenen Lebensmittel
 - 80 Programmstufe 1
 - Energie-Abweichungen
 - 81 Programmstufe 1
 - Pescetarier-Abweichungen
- 82 **Programmstufe 2**
 - 83 Ernährungsplan
 - 86 Liste der erlaubten/verbotenen Lebensmittel
 - 88 Programmstufe 2
 - Energie-Abweichungen
 - 89 Programmstufe 2
 - Pescetarier-Abweichungen
- 90 **Programmstufe 3**
 - 91 Ernährungsplan
 - 94 Liste der erlaubten/verbotenen Lebensmittel
 - 96 Programmstufe 3
 - Energie-Abweichungen
 - 97 Programmstufe 3
 - Abweichungen Autoimmunerkrankte

TEIL 3 Rezepte

- 100 Hauptgerichte
- 166 Suppen, Salate und Beilagen
- 190 Snacks
- 202 Nicht süß, aber lecker
- 216 Basisrezepte

Zusätzliche Quellen

- 228 Wie viele Kohlenhydrate sind gut für Sie?
- 229 Stärkehaltiges, also kohlenhydratreiches Gemüse
- 230 Webseiten und Blogs
- 231 Quellenverzeichnis
- 232 Danksagung
- 234 15 Frühstücksideen ohne Eier
- 235 Rezept-Index
- 240 Index
- 244 Zutaten-Index

Naschkatze 

Buchinhalte

Hier kommt das Buch ins Spiel! Denn Diane Sanfilippo erklärt nicht nur in einfachen Worten, was Zucker im Körper bewirkt und warum es sinnvoll ist, Zucker in der Ernährung zu reduzieren. Sie gibt auch wertvolle Tipps für die Vorbereitung, fürs Essengehen während der 21 Tage und für Mittel gegen Heißhungerattacken.

Sie gibt dem Leser drei Stufen vor, die man anhand von Fragen für sich bestimmen kann. Jede **Programmstufe** enthält einen **Ernährungsplan** für die kompletten 21 Tage, Vorschläge bei Abweichungen (z.B. bei Schwangeren, Stillenden, Pescetariern oder extrem sportlichen Menschen) und Listen erlaubter/verbotener Lebensmittel.

Wenn man also nicht jeden Tag selbst überlegen und zusammen basteln möchte, was man essen kann, hat man im Buch die perfekte bequeme Vorgabe und wird motivierend an die Hand genommen.

Der dritte Buchteil besteht aus den **Rezepten** und „zusätzlichen Quellen“ wie Webseiten und Blogs zum Thema oder „15

Frühstücksideen

ohne

Eier“.

Ernährungsplan

PROGRAMMSTUFE 2

Tag	Frühstück	Mittagessen	Abendessen	Snack
1	Müschchen-Muffins (Seite 181), gedämpfter Spinat, Avocado	Lachsfilet mit Kapern und Tomaten (Seite 164), Blattsalat oder Wraps	Mexikanischer Hackbraten (Seite 126), cremiges Kräuter-Blumenkohlpuree mit Koriander (Seite 186)	Einfaches Oberfleisch (Seite 150) plus beliebige Nussmischung (Seite 200)
2	Reste von den Hähnchen-Muffins, gedämpfter Spinat, Avocado	Reste vom mexikanischen Hackbraten, Koriander-Blumenkohlreis (Seite 186)	Gegrillter Lachs mit Kapern-Oliven-Tapenade (Seite 154), gemischter Blattsalat	Reste vom einfachen Oberfleisch plus Reste einer Nussmischung
3	Apfelfrikadellen (Seite 104), Karottensäfte, Mandeln	Reste vom gegrillten Lachs, einfache Knoblauch-Spinatsuppe (Seite 170) oder gemischter Salat mit Vinaigrette (Seite 205)	Glasierte Hähnchenschenkel (Seite 122), gelbe Bete mit Kräuterknusper (Seite 188) oder grünes Gemüse*	Hart gekochte Eier und Grünkohlchips vom Blech (Seite 148)
4	Reste von den Apfelfrikadellen, Karottensäfte, Mandeln oder Walnüsse	Reste von den glasierten Hähnchenschenkeln, Reste von der gelben Bete mit Kräuterknusper oder grünes Gemüse*	Asiatische Fleischbällchen (Seite 146), Kohl-Pak-Choi-Salat (Seite 179), Doch-keine-Miso-Suppe (Seite 172)	21ZD-konformes Obst plus Nussbutter oder Naturjoghurt (10 % Fettanteil)
5	Frühstücksspeckgemüse (Seite 102), 2 Eier, beliebig zubereitet, oder ca. 90 g beliebiges Protein	Reste von den asiatischen Fleischbällchen, Reste vom Kohl-Pak-Choi-Salat	Shepherd's Pie (Seite 141), grüner Salat mit Dressing nach Wahl (Seite 224 und 226)	Getreidefreies Banola (Seite 208) plus Milch, Kohosmilch oder Naturjoghurt (10 % Fettanteil)
6	Reste vom Frühstücksspeckgemüse, 2 Eier, beliebig zubereitet, oder ca. 90 g beliebiges Protein	Reste vom Shepherd's Pie, grüner Salat mit Dressing nach Wahl (Seite 224 und 226)	Pad Thai mit Krabben (Seite 156)	Reste vom getreidefreien Banola plus Milch, Kohosmilch oder Naturjoghurt (10 % Fettanteil)
7	Reste vom Pad Thai mit Krabben	Gegrillte Hähnchenbrust (Seite 114), Brokkoli-Bacon-	Meeresfrüchte-Chorizo-	Einfaches

Liste der erlaubten/verbotenen Lebensmittel

PROGRAMMSTUFE 2

VON DEN ERLAUBTEN LEBENSMITTELN SOLLTEN SIE IN DEN KOMMENDEN 21 TAGEN JEDE MENGE ESSEN!

<p>Fleisch, Fisch, Eier einschließlich – aber nicht ausschließlich: Sämtliche Fleischsorten, aber auch Feinkostprodukte oder Geräuchertes wie Bacon (Frühstücksspeck), Pancetta, Prosciutto und so weiter Alle Meeresfrüchte Eier</p> <p>Gemüse Artischocken/Topinambur Aubergine Blattkohl Blumenkohl Brokkoli</p>	<p>Spinat Stangensellerie/Knollensellerie Tomate Yambohne Zucchini Zwiebel</p> <p>Obst Eine größere Obstauswahl finden Sie unter vier Malen erlaubte Lebensmittel Limette Zitrone</p> <p>Nüsse/Samen/Kerne im Ganzen, gemahlen</p>	<p>Butter, Ghee, geklärte Butter Kokosöl Leinsamendöl Olivenöl Sesamöl Tierische Fette</p> <p>Milchprodukte Nur Vollfettprodukte essen! Joghurt/Kefir, natur (ohne Früchte) Käse, Frischkäse, Hüttenkäse Milch, nur Vollmilch Sauerrahm Schlagsahne</p>	<p>essig, Sherryessig, Weißweinessig Extrakte: Vanille, Mandel etc., Vanilleschote Hummus aus Blumenkohl Kräuter und Gewürze Sind alle erlaubt, nur bei Gewürzmischungen sollten Sie sich die Inhaltsstoffe ansehen Mayonnaise (aus selbst gemachte (Rezept auf Seite 219) – bei allen anderen Mayonnaisen gilt: Dressing</p>
-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

Kostprobe?

Zum Frühstück klingen „Kürbispfannkuchen mit Kokos-

Vanillecreme“ nicht schlecht, oder?

„**Apfel-Streusel-Muffins**“ wären auch eine Idee oder ein „**Mandelmilch-Smoothie**“.

Unter „Hauptgerichte“ gibt es viele leckere Hähnchenrezepte wie das „**Hähnchen mit Artischocken und Oliven**“ oder „**Ingwer-Knoblauch-Hähnchen**“, aber auch vegetarische Suppen, Ofengemüse oder Salate.



„Gegrillter Lachs mit Kapern-Oliven-Tapenade“ klingt superlecker, aber auch die Knabbereien wie „Zimt-Nuss-Mischung“ oder „Apfel-Zimt-Donuts“. Ganz hinten gibt es viele

Basisrezepte, zum Beispiel für „Zuckerfreies Ketchup“, „Mandelmilch“ oder Soßen und Dips.

Ingwer-Knoblauch-Rindersteak mit Brokkoli

ZUBEREITUNG: 15 MINUTEN - GARZEIT: 10 MINUTEN - PORTIENEN: 3-4

Für die Marinade

- ¼ Tasse Coconut Aminos
- 2 bis 3 Spritzer Fischsauce
- 2 EL Schalotte, in Würfeln
- 2 EL Frühlingzwiebeln, in dünne Scheiben geschnitten
- ¼ TL frischer Ingwer, fein gewürfelt oder gerieben
- 1 TL Knoblauch, fein gewürfelt oder in der Knoblauchpresse zerdrückt
- ¼ TL Meersalz
- ¼ TL schwarzer Pfeffer
- 500 g Rindfleisch (Skirt Steak)
- 1 großer Brokkoli, in 2,5 bis 5 cm große Stücke geschnitten
- 1 TL Kokosöl oder Ghee

Optionale Zutaten

- 1 EL weißer Sesamsamen
- ¼ Tasse Rotkohl, fein geschnitten
- ¼ Tasse Frühlingzwiebeln, in dünne Scheiben geschnitten



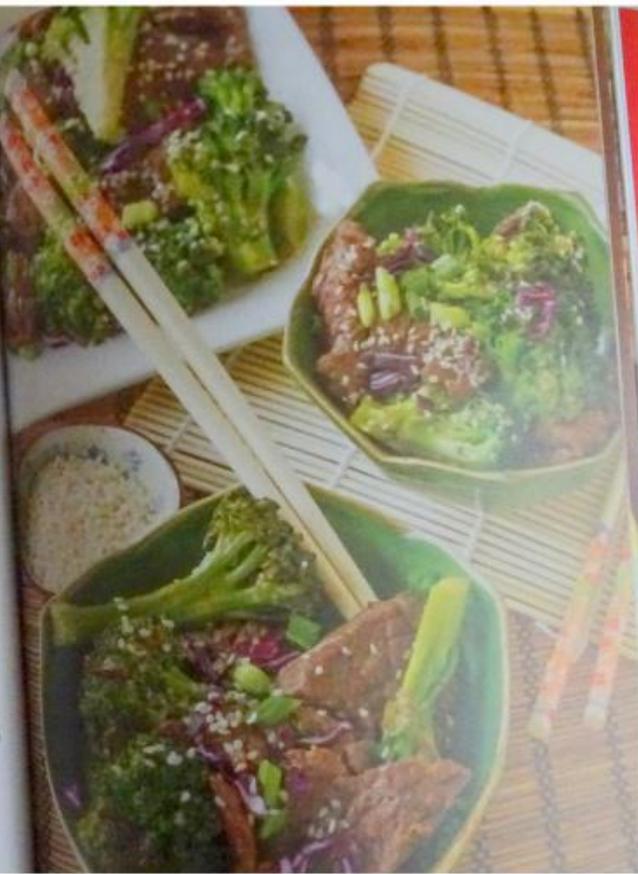
Wendel erweicht
Zu diesem Gericht passt am besten Rotkohl-Blumenkohl (Rezept auf Seite 210)

Zutaten für die Marinade in eines durchlöcherigen Siebes vermengen. Rindfleisch auf ein Schneidbrett legen und mit der Finger in etwa 10 cm lange Stücke schneiden. Dann gegen die Faser in etwa 1mm dünne Streifen schneiden. Das Fleisch in eine große flache Pfanne geben, mit Marinade bedecken und 10 Minuten kareheben lassen.

Das Fleisch in einem Topf mit Dampfinsatz

kräftige grüne Farbe angenommen hat und bisdick ist. In ein Sieb schütten, um die Restflüssigkeit zu entfernen.

- ☞ Das Kokosöl oder Ghee in einer großen Pfanne auf mittlerer Stufe erhitzen. Das Fleisch mit Marinade in die Pfanne geben und etwa 1 Minute pro Seite garen, bis es durchgebraten ist.
- ☞ Kurz bevor das Fleisch fertig ist, den Brokkoli unterheben und erwärmen.
- ☞ Mit weißen Sesamsamen, Rotkohl und/oder Frühlingzwiebel, sofern verwendet, garnieren.



Apfel-Streusel-Muffins

ZUBEREITUNG: 15 MINUTEN - GARZEIT: 40 MINUTEN - PORTIENEN: 3 - ERGIBT: 6 MUFFINS

- 1 EL Kokosöl, Butter oder Ghee
- ¼ Tasse grüner Apfel, geschält und fein gewürfelt
- 1 TL Zimt
- 2 EL warmes Wasser
- 6 Eier
- 1 EL Kokosmilch, Vollfettsstufe
- 1 TL purer Vanilleextrakt
- ¼ TL Apfelsalz
- 1 EL Kokosmehl
- ¼ TL Backpulver
- 1 Prise Meersalz





Isolierte-Tipp
Die Papierbackformen haben Sie im gut belüfteten Backofen oder im Multikocher.



Backofen auf 180 °C vorheizen. Das Kokosöl, Butter oder Ghee in einer erdigen Pfanne auf mittlerer Stufe erhitzen. Die Äpfel in 2-3 Minuten auf 1 TL Zimt und 2 EL warmes Wasser kochen lassen. Das Kokosmehl, das Apfelsalz und das Kokosmehl in einer kleinen Schüssel vermischen. Das Kokosmehl mit dem Salz, Backpulver und Meersalz in einer großen Schüssel vermischen. Das Kokosmehl, das Apfelsalz und das Kokosmehl in die große Schüssel geben. Das Kokosmehl, das Apfelsalz und das Kokosmehl in die große Schüssel geben. Das Kokosmehl, das Apfelsalz und das Kokosmehl in die große Schüssel geben.

Die Muffins in ein gut belüftetes Backofen oder im Multikocher backen. Die Muffins sind im Multikocher in 40 Minuten fertig. Die Muffins sind im Multikocher in 40 Minuten fertig. Die Muffins sind im Multikocher in 40 Minuten fertig.

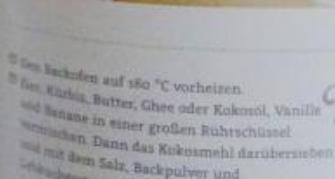
Karotten-Kürbis-Muffins

ZUBEREITUNG: 15 MINUTEN - GARZEIT: 35-40 MINUTEN - PORTIENEN: 12 - ERGIBT: 12 MUFFINS

- 6 Eier, verquirlt
- ¼ Tasse Kürbis aus der Dose/dem Glas
- ¼ Tasse ungesalzene Butter, Ghee oder Kokosöl, zerlassen
- ¼ TL purer Vanilleextrakt
- 1 grüne unreife Banane, zerdrückt
- ¼ Tasse Kokosmehl
- eine Prise Meersalz
- ¼ TL Backpulver
- 1 EL Lebkuchengewürz
- 3 Tassen geriebene Karotten (etwa 4 große)







Isolierte-Tipp
Die Papierbackformen haben Sie im gut belüfteten Backofen oder im Multikocher.

Kühlen-Tipp
Wird frisch gebacken oder gekühlt. Backpulver für diese Rezept sollten Sie überflüssig lassen aus dem Backofen nehmen. Lassen Sie sie über eine Schüssel gespanntem Leinwandtuch liegen. Oder lassen Sie sie auf einem Kuchengitter stehen und am nächsten Tag weiterverarbeiten.

Wack mit TL-TL-Mix
Zusammen mit den Karotten ¼ Tasse Kokosmehl oder Dinkelmehl zu der Eiermischung geben - dann natürlich den Backpulver und Meersalz nicht zu vergessen.

Den Backofen auf 180 °C vorheizen.

Den Kürbis, Butter, Ghee oder Kokosöl, Vanille und Banane in einer großen Rührschüssel vermischen. Dann das Kokosmehl darübergeben und mit dem Salz, Backpulver und Meersalz vermischen.

Die Muffins in ein gut belüftetes Backofen oder im Multikocher backen. Die Muffins sind im Multikocher in 35-40 Minuten fertig. Die Muffins sind im Multikocher in 35-40 Minuten fertig.

Fazit

Generell schreibt die Autorin **sehr persönlich** von ihren eigenen Erfahrungen mit Süßigkeiten-Exzessen, schwankenden Zuckerspiegeln und Gewichtszunahme durch falsche Ernährung. Sie verdeutlicht **anschaulich**, welche Fehler man begehen kann und wie man sie vermeidet und gibt **wertvolle Tipps** für die Zeit nach der Diät und für eine weitere grundlegende Umstellung der Ernährungsgewohnheiten.

Auch wer sich nur ab und zu entgiften oder langsam zu einer Ernährung mit gesunden Kohlenhydraten finden möchte, liegt bei diesem Buch richtig.



Ich habe mir vorgenommen, zukünftig zu versuchen, mehr „gesünderen“ Zucker wie Honig oder Kokosblütenzucker zu verwenden und auch beim Backen ein bisschen umzustellen bzw. auch einfach zu reduzieren. Wenn man drei Wochen keinen Zucker isst, kommt einem fast alles viel zu süß vor! Bei der [Weihnachtsbäckerei](#) habe ich bereits ein bisschen umgestellt.

=)
Außerdem möchte ich versuchen, mehr gesunde Kohlenhydrate in Form von Gemüse zu essen und da werde ich das Buch sicherlich

immer wieder als Ideenquelle durchblättern.

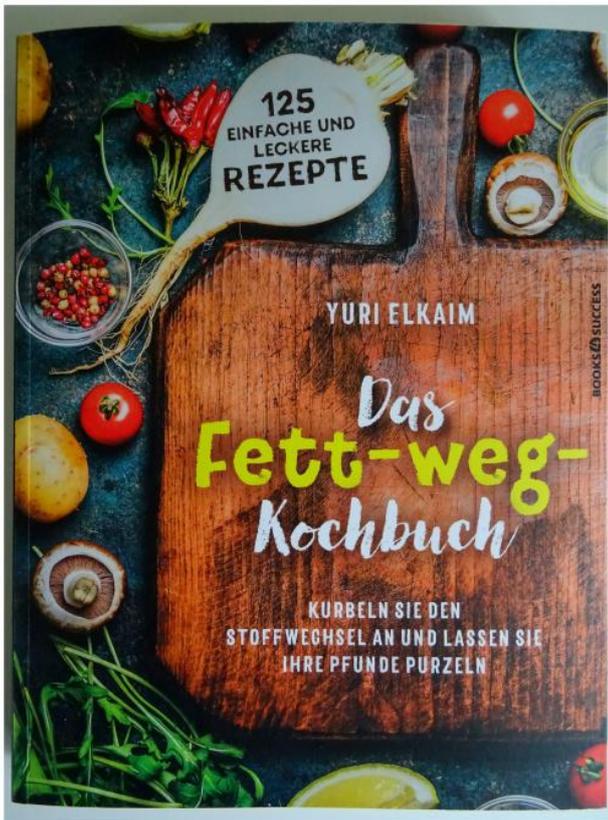
Habt ihr schon mal eine Detox-Zeit gemacht? Oder habt ihr vielleicht vor, im neuen Jahr oder in der Fastenzeit auf Zucker zu verzichten?

Ich freue mich, von euren Erfahrungen zu lesen! Hinterlasst doch einen Kommentar!

Habt eine genussvolle Restwoche, ihr Lieben!

Eure Judith

**Buchvorstellung: „Das Fett-
weg-Kochbuch“ von Yuri Elkaim
& Tajine mit Huhn und
Aprikosen**



Letzte Woche habe ich es nicht geschafft, euch das letzte Buch in der Reihe meiner Neuzugänge vorzustellen. Heute gibt es dafür allerdings noch ein Rezept daraus, das ich am Wochenende nachgekocht habe. Ich sage euch – ein Gedicht!



Aber erst mal zum Buch. Der Autor Yuri Elkaim ist Ernährungsberater mit ganzheitlichem Ansatz, Fitnessexperte und Autor diverser Bücher. Er hat hundertausenden Klienten geholfen, sich gesünder zu ernähren, fitter zu werden und eine bessere Figur zu erreichen.

In seinem „Fett-weg-Buch“ gibt er seinen Lesern eine Ernährungsweise an die Hand, die den Stoffwechsel ankurbelt und dauerhaft schlank und fit halten kann.



Inhalte

Elkaim leidet seit seinem 17. Lebensjahr an einer Autoimmunerkrankung und hat sich deshalb intensiv mit Ernährung und ihren Auswirkungen auseinander gesetzt.

In der **Einleitung** schreibt er von seinem persönlichen Werdegang, seiner Leidensgeschichte und seiner Motivation, anderen beim Abnehmen, aber vor allem bei gesunder Ernährung zu helfen und somit sogar Krankheiten zu lindern.

In **Kapitel 1** legt er auf anschauliche und verständliche Weise die „Grundlagen der Fettverbrennung“ dar, stellt seinen 5-Tages-Plan aus seinem letzten Buch vor und geht auf Fragen und Geschichten von Klienten und Lesern ein.

Kapitel 2 heißt „So schaffen Sie es, sich ein Leben lang gesund zu ernähren“. Hier räumt Elkaim mit Irrtümern auf, die gesunde Ernährung betreffen, schildert die Grundlagen, mit denen eine Umstellung gelingen und wie man Gewohnheiten ändern

kann und erläutert den Zusammenhang zwischen Stress, Blutzucker und Selbstbeherrschung.

Kapitel 3 behandelt die Ausstattung der „Fett-weg-Küche“ und ihre Zutaten sowie deren Inhaltsstoffe und Wirkungen auf den Stoffwechsel und die Gesundheit.

Im **vierten Kapitel** kommen die **Rezepte**, die stets unterteilt werden in „Schlemmermahlzeit“, „Kohlenhydratarm“ und „Kalorienarm“.

Gegliedert werden sie in „Frühstück“, „Smoothies“, „Beilagen“, „Dipps, Snacks und Toppings“, „Salate“, „Schnelle Mittagsgerichte und Bowls“, „Suppen“, „Hauptgerichte“ und „Desserts“.

Kapitel 5 erklärt den „10-Tage-Stoffwechsel-Neustart“, mit dem man in 10 Tagen seine Figur und sein Wohlfühl verbessern kann und der zudem einen tollen Einstieg in die neue Ernährungsweise gibt.



Ziegenkäse-Omelett mit Pilzen

● Kohlenhydratarm, kalorienarm

Ich empfehle nicht oft Käse, aber wenn, dann ist es Ziegenkäse. Der ist viel weniger problematisch für die Gesundheit und die schlanke Linie als Kuhmilchkäse. Außerdem gibt Ziegenkäse diesem Omelett einen besonderen Pfiff. Wenn Sie den Käse lieber weglassen möchten, ist das auch in Ordnung. Dann essen Sie das Omelett einfach nur mit den Pilzen.

- Die Butter in einer großen Pfanne bei mittlerer Temperatur schmelzen. Die Pilze dazugeben und unter ständigem Rühren 5 Minuten anbraten, bis sie eine schöne bräunliche Farbe haben und zart sind. Bei Bedarf etwas mehr Butter dazugeben. Den Knoblauch und ½ TL Salz einrühren und etwa 1 Minute weiterbraten, bis sich das Aroma entfaltet hat.
- Inzwischen in einer mittelgroßen Schüssel die Eier mit dem restlichen ½ TL Salz, nach Belieben mit Pfeffer und (nach Wunsch) mit Estragon verquirlen, bis alle Zutaten gut vermengt sind.
- Die Eiermischung über die Pilze gießen und gleichmäßig in der Pfanne verteilen. Mit einem Pfannenwender an den Pfannrändern anheben, damit noch mehr Ei in alle Ecken dringt.
- Wenn die Eiermasse nach etwa 2 Minuten zu stocken beginnt, die Petersilie und den Ziegenkäse dazugeben. Das Omelett zur Hälfte überklappen. 1 weitere Minute stocken lassen, dann servieren.

Ergibt 1 Portion

- 1 EL Butter
- 1 Tasse braune oder weiße Champignons ohne Stiele, grob gehackt
- 1 Zehe Knoblauch, fein gehackt
- 1 TL Meersalz, in zwei Portionen aufgeteilt
- 2 große Eier
- schwarzer Pfeffer aus der Mühle
- 1 TL frischer Estragon, grob gehackt (nach Wunsch)
- 1 EL Petersilie, grob gehackt
- 1 oder 2 EL Ziegenkäse



Smoothies

Birnen-Spinat-Smoothie	123
Rotkohl-Blaubeeren-Smoothie	123
Grüner Frucht-Smoothie	124
Beeren-Pfirsich-Smoothie	125
Sattmacher-Smoothie	126
Tropischer Grüner Smoothie	126
Vanille-Cashew-Ingwer-Smoothie	128
Schoko-Protein-Smoothie	129
Regenbogen-Schicht-Smoothie	131
Kokos-Sportler-Smoothie	132
Zitrus-Spritzer	132
Vanille-Protein-„Milkshake“	133

Kostprobe?

Zum Frühstück könnte man einen Chiasamen-Kokos-Pudding mit Mango oder Gemüsepfanne mit Spiegelei genießen.

Oder man genießt einen Vanille-Cashew-Smoothie oder nach dem Sport einen Schoko-Protein-Smoothie.

Spannende Salate kommen im nächsten Kapitel. Wie wäre es mit einem Quinoa-Grünkohl-Salat mit Korinthen? Oder einem Mangoldsalat mit Bohnen, Bacon und Tahin-Dressing?

Wenn es mittags schnell gehen soll, kann man sich eine Gemüsebowl mit Reismudeln zubereiten oder auch diverse Zoodles-Gerichte.



Pastinaken-Pommes mit Salz und Essig

Mögen Sie Pommes wie ich auf die englische Art, mit Salz und Essig? Die schmecken zwar lecker, sind aber leider nicht sehr förderlich für die Figur. Ich habe es mir zur Aufgabe gemacht, einen gesünderen Ersatz zu finden: Pastinaken-Pommes mit Salz und Essig. Falls Sie noch nie Pastinaken gegessen haben – sie sind mit den Möhren verwandt, haben aber einen neutraleren Geschmack und eignen sich perfekt als Alternative zu Pommes oder Chips auf Kartoffelbasis. Diese Pommes passen gut zu allen Gerichten mit rotem Fleisch, dazu zählen auch viele der Hauptgerichte in diesem Kochbuch. Übrig gebliebene Pastinaken-Pommes können Sie unterwegs als Snack verzehren. Da sie stärkehaltige Kohlenhydrate enthalten, sollten Sie an kohlenhydratarmen Tagen darauf verzichten. An allen anderen Tagen sind sie aber okay.

Ergebnis 4

500 g Par
3 EL Kok
1 TL Me
1/2 TL Sch
aus de
1 EL Mal
1/2 EL Flu
1/2 EL Mi
1/2 EL Öl

- Den Ofen auf 220 °C vorheizen. Die Pastinaken in circa 0,5 cm dicke Pommes schneiden, mit Kokosöl, Meersalz und Pfeffer in eine große Schüssel geben und alles gut durchmischen.
- Die Pastinaken in einer Lage auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech verteilen. Circa 25 bis 30 Minuten im Ofen backen, bis die Spitzen eine goldbraune Farbe angenommen haben.
- Inzwischen Essig, Honig, Meerrettich und Senf in einem Schüsselchen verrühren. Die heißen Pommes mit der Soße beträufeln und servieren.



Kalter Kartoffelsalat mit Roten Beten und Linsen

Schlemmerzeit

Ergebnis 2-3 Portionen

Hier kommt eine zweite Version des guten alten Kartoffelsalats mit den zuvor abgekühlten Kartoffeln. Dies ist ein herzhaftes Gericht mit einem stattlichen Anteil an stärkehaltigen Kohlenhydraten, daher würde ich es für einen Schlemmtag oder Normalkalorien-Tag aufsparen. Schmeckt als Hauptmahlzeit, zu einer leichten Suppe oder einem leichteren Hauptgericht.

3 Tassen Wasser
1 Tasse rote Linsen
2 mittelgroße Rote Beten
10 kleine rote Kartoffeln
1/2 kleine rote Zwiebel
in Scheiben geschnitten
1 Handvoll frischer
Koriander, grob gehackt
1 EL Apfelessig
2 EL Olivenöl
1 TL Meersalz
schwarzer Pfeffer
aus der Mühle

Einen mittelgroßen Topf mit Wasser füllen. Die Linsen hineingeben und bei hoher Temperatur zum Kochen bringen. Den Deckel auf den Topf setzen, auf mittlere bis niedrige Stufe herunterstellen und für circa 15 Minuten köcheln lassen, bis die Linsen weich sind.

Inzwischen die ungeschälten Roten Beten und die Kartoffeln in einen großen Topf geben. So viel kaltes Wasser dazugießen, dass sie komplett bedeckt sind. Bei großer Hitze zum Kochen bringen, dann auf mittlere bis niedrige Temperatur herunterstellen und für circa 20 Minuten köcheln lassen. Wenn man mit der Gabel in die Roten Beten und die Kartoffeln piekst und sie nachgeben, sind sie fertig.

Den Topf mit den Roten Beten und den Kartoffeln unter fließendes kaltes Wasser stellen. Für 3 bis 5 Minuten abkühlen lassen, dann die Roten Beten schälen. Diese und die Kartoffeln in circa 2,5 cm große Stücke schneiden.

Rote Beten, Kartoffeln, Linsen und rote Zwiebel in eine große Schüssel geben. Für mindestens 2 Stunden oder über Nacht in den Kühlschrank stellen.

Koriander, Essig und Öl zum kalten Kartoffelsalat geben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Gut durchmischen und servieren.

Naschkatze

Wer lieber eine wärmende Suppe mag, isst eine Süßkartoffel-

Suppe oder auch eine Grünkohl-Tomaten-Suppe mit Wurst.

Bei den Hauptgerichten ist die Auswahl groß und die Wahl schwierig. Gedünsteter Lachs süßsauer mit jungem Pak Choi, Penne mit Garnelen, Steak mit Ofen-Pommes oder Gemüse-Kebap mit Knoblauch – das sind nur einige der allesamt lecker klingenden Rezepte.

Als Dessert könnte man dann noch Haferkekse mit Schokotropfen, Karamellisierte Pfirsiche mit Kokos-Schlagsahne oder Apfel-Erdbeer-Crumble
essen.



Kalte Thai-Suppe mit Ingwer

● Kohlenhydratarm, kalorienarm

Ergebnis 2 Portionen

Mit Mitte 20 ernährte ich mich ein halbes Jahr lang von veganer Nahrung. Ich fühlte mich großartig – das trug wirklich zur Verbesserung meiner Gesundheit bei. Auch wenn man sich meiner Meinung nach nicht ausschließlich von Rohkost ernähren muss, ist der Verzehr von mehr pflanzlichen Lebensmitteln im Bestzustand sicherlich die schnellste Methode, um mehr Energie zu haben und seine Gesundheit erheblich zu verbessern. Diese Suppe wird Ihnen ein Gefühl dafür vermitteln, was ich damit meine. Hier wird nichts gekocht, der Herd bleibt kalt. Einfach alle Zutaten mixen und fertig ist die Suppe – sie darf an allen Tagen gegessen werden und ist besonders lecker in warmen Sommermonaten, wenn man Lust auf etwas Kühles, Frisches hat.

- 2 Möhren
- 1 rote Paprika
- 1 Dose (400 ml) vollfette Kokosmilch
- Saft von 1 Limette
- 2,5 cm großes Stück Ingwer, geschält
- 2 EL Coconut-Aminos-Soße
- 1 EL Tahin
- ¼ EL Ahornsirup
- 2 EL Kürbiskerne oder Sonnenblumenkerne
- ¼ Tasse frisches Basilikum, grob gehackt

Möhren, Paprika, Kokosmilch, Limettensaft, Ingwer, Coconut-Aminos-Soße, Tahin und Ahornsirup in einem leistungsstarken Mixer pürieren. Für circa 20 Sekunden pürieren. Wer mag, gießt noch Wasser dazu, bis die Suppe die gewünschte Konsistenz hat. Mit Kürbiskernen oder Sonnenblumenkernen und grob gehacktem Basilikum garnieren und servieren.

SUPPEN 223



Erdnussmus-Schoko-Pudding mit Kokos-Schlagsahne

● Schlemmerwahlzeit

Ergebnis 1-4 Portionen

- 2 reife Bananen
- ¼ Tasse Kakaoapulver
- 1 EL Ahornsirup
- 1 EL gemahlene Leinsamen
- 3 EL Kokosöl, geschmolzen
- 2 EL cremiges Erdnussmus
- 1 TL Meersalz
- 1 Dose (400 ml) vollfette Kokosmilch, gekühlt
- 1 EL gemahlener Zimt

Wenn ein Pudding so einen Namen hat, können Sie sich wahrscheinlich denken, dass Sie ihn sich für einen Schlemmertag aufsparen und ihn sich höchstens hin und wieder mal an einem Normalkalorien-Tag genehmigen sollten. Er ist ziemlich gehaltvoll, wobei durchweg zuzatzfreie, vollwertige Zutaten verwendet werden. Es fühlt sich merkwürdig an, das zu sagen, aber wir Liebhaber der Kombination Erdnussmus und Schokolade sollten Harry Burnett Reese danken – dem Mann, der in den 1920er-Jahren in den USA den Schokoriegel Reese's Peanut Butter Cups erfand. Ich bin kein Fan der Lebensmittelmultis, aber vor der Ehe dieser beiden wunderbaren Zutaten ziehe ich meinen Hut. Und wenn ich nach jedem Bissen einen Schluck Mandelmilch trinke, fühle ich mich dem Himmel schon ziemlich nah. Wie sehen Sie das?

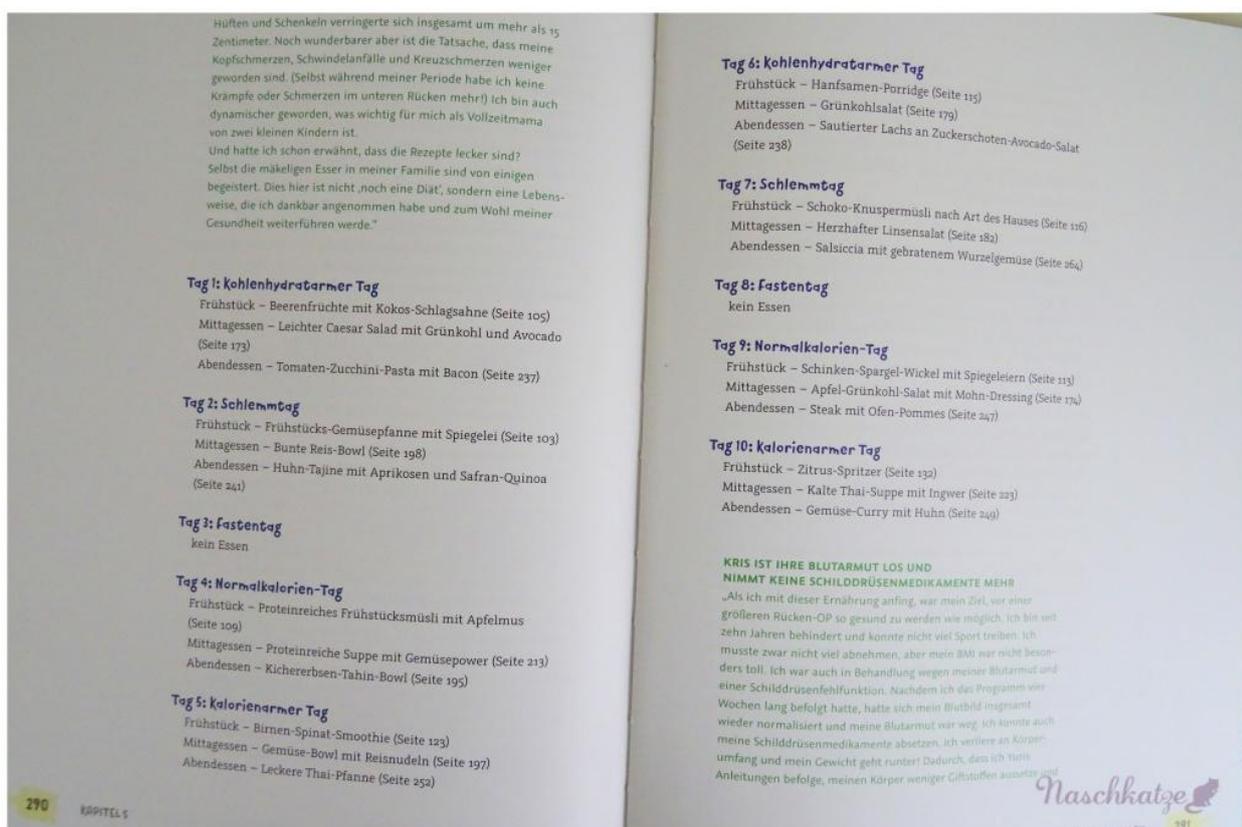
- Bananen, Kakao, Ahornsirup, Leinsamen und Kokosöl in die Küchenmaschine oder den Mixer geben und zu einer glatten Masse verarbeiten. Auf 3 oder 4 Schälchen aufteilen. Auf jede Portion einen Klecks Erdnussmus setzen und etwas Salz darüberstreuen.
- Inzwischen die Kokoscreme (die festen Bestandteile der Kokosmilch) aus der Dose abschöpfen und in eine große Schüssel geben. Die Flüssigkeit weglassen, Zimt einstreuen, dann mit dem elektrischen Handrührgerät für circa 3 Minuten schlagen, bis die Creme locker ist.
- Jede Schale mit der geschlagenen Kokoscreme garnieren und servieren.

Naschkatze

Was ich an dem Buch toll finde, ist seine verständliche

Darstellung komplexer Stoffwechselfvorgänge, seine leckeren Rezepte und vor allem sein Konzept einer ausgewogenen, stoffwechsellorientierten Ernährung. Der Plan sieht kohlenhydratarme, kalorienarme Tage, Fastentage, Normalkalorientage und Schlemmertage vor. Für jeden Tag werden drei Rezepte vorgeschlagen, die man jedoch auch aus der entsprechenden Kategorie ersetzen kann.

Wer seine Ernährung umstellen möchte oder einfach mal ein, zwei Wochen ein bisschen gesünder leben und etwas entschlacken möchte, für den ist dieser 10-Tages-Plan wunderbar.



Ich möchte ihn auf jeden Fall mal ausprobieren, denn alle Rezepte klingen total lecker und ich denke, ein, zwei einzelne Tage mal nichts zu essen, kann sehr reinigend für den Körper sein.

Mit diesem motivierenden Buch, das den Leser an die Hand nimmt, können die eigenen Ziele mit Sicherheit verwirklicht werden.



Und um euch Appetit auf dieses Buch zu machen, gibt es jetzt

noch eine Tajine, die so unglaublich lecker war, dass wir uns gewünscht haben, zwei Mägen zu besitzen. Das Huhn war butterzart und fiel vom Knochen und die Soße mit den fruchtigen Aprikosen und den Gewürzen war ein Gedicht! Statt Safran habe ich zum Quinoa Kurkuma gegeben, das färbt auch gelb, ist sehr gesund und deutlich günstiger als Safran. =)

Für 4 Portionen:

2 El Kokosöl
2 Zwiebeln, fein gehackt
4 Knoblauchzehen, fein gehackt
2 Hähnchenbrüste mit Knochen
2 Hähnchenschenkel mit Knochen
800 g gehackte Tomaten (Dose) mit Flüssigkeit
 $\frac{1}{2}$ TL Zimt
 $\frac{1}{2}$ TL schwarzer Pfeffer aus der Mühle
 $\frac{1}{2}$ TL Koriandersamen o. gemahlener Koriander
1 TL Meersalz
1,5 cm Stück frischer Ingwer, geschält und gerieben
150 g getrocknete Aprikosen, halbiert
(frischer Koriander)

150 g Quinoa
1 TL Kurkuma
370 ml Wasser

Kokosöl in einem großen Topf erhitzen, Zwiebeln und Knoblauch darin andünsten. Zwiebeln in eine Schüssel geben und das Huhn 5 Minuten anbraten. Dann Zwiebeln und Knoblauch wieder dazu geben sowie die Tomaten und die Gewürze bis auf Aprikosen und Koriander.

1 Stunde zugedeckt bei kleiner Hitze schmoren lassen. Dann die Aprikosen untermischen und noch eine Stunde köcheln lassen. Eine Viertelstunde vor Ende der Garzeit den Quinoa mit Kurkuma aufsetzen und in 15 Minuten gar kochen.

Ganz zum Schluss den frischen Koriander über die Tajine streuen, wenn man mag.

Quinoa und Tajine auf einer Platte anrichten oder
portionsweise auf Teller verteilen.



Naschkater und ich waren hellauf begeistert und werden diese

Tajine sicher noch öfter kochen und auch andere Rezepte aus dem Buch ausprobieren.

Wäre es auch was für euch?

Habt genussvolle Tage,
eure Judith

Yuri Elkaim

[Das Fett-weg-Kochbuch](#)

books4success

Broschiert

ISBN: 9783864704499

19,99 €

**Buchvorstellung: „Suppen
Detox. Das Kochbuch“ von
Nicole Centeno**



„Köst

liche Suppen für einen rundum gesunden Körper“ lautet der Untertitel des Buches und dieses Thema fand ich so spannend, dass ich ausführlich darin geschmökert und einige Rezepte ausprobiert habe.

Die Autorin **Nicole Centeno** ist sozusagen die „US-Detox-Päpstin“. Die gelernte Köchin ist Gründerin und Chefin des US-weiten Suppen-Lieferdienstes „*Splendid Spoon*“ und besuchte am College Kurse zu Ernährungstherapien bei Krankheiten. Mit ihrem Buch möchte sie den Lesern eine **Idee** nahe bringen, die verheißungsvoll klingt: entgiften, abnehmen, sich besser fühlen, dabei noch viele Vitamine und Nährstoffe zu sich nehmen und trotzdem satt werden.

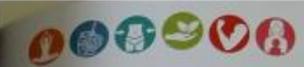
Nun gehöre ich ja nicht zu den Menschen, die unbedingt viele Kilos abnehmen möchten oder sich total ungesund ernähren. Aber als Naschkatze futtert man ja doch auch mal mehr Ungesundes als sein müsste und ganz ehrlich, welche Frau ist absolut glücklich mit ihrer Figur? Auch wenn das außer mir zum Glück noch niemand sieht, haben die Naschereien klitzekleine Spuren bei mir hinterlassen. Ein wenig entschlacken und entgiften

klang in meinen Ohren also prima und Centenos **Konzept** fand ich super: Einfach mal eine Woche lang gesunde Suppen essen und dann jede Woche einen Suppentag machen und jeden Tag eine Mahlzeit durch Suppe ersetzen. Klingt machbar, oder?



Das Tolle an Suppen ist, dass man sie vorkochen und gut einfrieren kann. Man kann also für einige Tage oder die gesamte Woche vorkochen und sich dann die Mahlzeiten warm machen oder auftauen.

Ich habe tatsächlich mal an einem Tag drei der Suppen gekocht und mehrere Tage einmal Suppe gegessen und fand das wirklich gut, denn es ging schnell nach der Arbeit und lecker war es auch. Außerdem ist man wirklich nicht so voll gefuttert wie nach einem Teller Pasta.



Dieser vielfältige Eintopf ist die pflanzliche Version des klassischen marokkanischen Eintopfs, das neben einer Mischung aus Gemüse und Gewürzen häufig Lamm, Rind oder Kalb verwendet wird. Hier steht das Gemüse mit all seinen reichem, wunderbaren Geschmack im Mittelpunkt. Das Wort Tajine bezeichnet einerseits das Gefäß, in dem die Suppe gekocht wird, andererseits das Eintopfgericht selbst. Eine traditionelle Tajine wird in einem Tontopf mit konischem Deckel gekocht – das ist sozusagen der Schmelztopf.

Vegetarische Tajine

- 2 EL Olivenöl
 - 1 kleine Zwiebel, gehackt
 - 1 Stange Sellerie, gehackt
 - 1 große Knoblauchzehe, fein gehackt
 - 2 große Tomaten, gehackt, oder ½ Dose (200 g) gewürfelte Tomaten, einschließlich Saft
 - 1 Tasse gehackte frische Aprikosen oder ½ Tasse getrocknete, eingeweicht in 1 Tasse heißem Wasser, abgetropft und gehackt
 - 1 EL Tomatenmark
 - ¼ TL gemahlener Kreuzkümmel
 - ¼ TL gemahlener schwarzer Pfeffer
 - 1 EL reines Kakaopulver
 - 225 g getrocknete Kichererbsen, über Nacht eingeweicht und abgetropft, oder 2 Dosen (à 430 g) salzarme Kichererbsen, abgespült und abgetropft
 - 2 l plus 1 Tasse Wasser (bei Verwendung von Bohnen aus der Dose auf 1 l reduzieren)
 - ¼ Tasse Mandeln, über Nacht eingeweicht und abgetropft
1. Das Öl in einem mittelgroßen Topf auf mittlerer Stufe erhitzen. Zwiebeln und Sellerie 5 Minuten unter häufigem Rühren darin braten, bis die Mischung weich ist. Knoblauch und Curry unterrühren und 1 Minute anbraten, bis es duftet.
 2. Tomaten, die Hälfte der Pfeffer, Kakaopulver, Kümmel und Sellerie in die Mischung auf höchst abgedeckten Topf (einen Deckel, wenn möglich, verwenden kann) bei niedriger Hitze kochen lassen, bis die Kichererbsen sehr weich sind. Die Mischung auf höchst abgedeckten Topf (einen Deckel, wenn möglich, verwenden kann) bei niedriger Hitze kochen lassen, bis die Kichererbsen sehr weich sind. Die Mischung auf höchst abgedeckten Topf (einen Deckel, wenn möglich, verwenden kann) bei niedriger Hitze kochen lassen, bis die Kichererbsen sehr weich sind.
 3. Währenddessen mit einer Handvoll Mandeln und Pfeffer unterrühren.
 4. Salz, Petersilie, Pfeffer unterrühren.
 5. Mit den restlichen Aprikosen garnieren.

Ein Moment der Achtsamkeit
Ich achte auf...



Kareten-Kokos-Curry

- 2 EL Kokosöl
- 1 kleine Zwiebel, gewürfelt
- 1 Stange Sellerie, gewürfelt
- 4 Dosen gehackte Karotten
- 1 Knoblauchzehe, fein gehackt
- 2 EL Currypulver
- 225 g getrocknete Bohnen, über Nacht eingeweicht und abgetropft
- 1 kleine Chilischote (optional)
- 1 Liter Wasser
- 1 Dose (400 g) Kokosmilch
- ¼ TL Meer Salz
- ¼ Tasse gehackte frische Korianderblätter
- 1 Prise Chiliflocken
- abgeriebene Schale von 1 Orange (nach Wunsch)

1. Das Öl in einem mittelgroßen Topf auf mittlerer Stufe erhitzen. Zwiebeln, Sellerie und Karotten 10 Minuten unter häufigem Rühren darin braten, bis die Mischung weich ist. Knoblauch und Curry unterrühren und 1 Minute anbraten, bis es duftet.
2. Bohnen, Wasser, Kokosmilch und Salz hinzufügen und 25 Minuten kochen, bis die Bohnen weich, aber noch bissfest sind.
3. Warm oder gekühlt genießen. Mit Koriander, Chiliflocken und Orangenschale (gegebenenfalls) garnieren.

Kokosöl
wird heutzutage häufig verwendet – von der Ölkur für die Gesundheit der Zähne bis hin zu einem leckeren Kaffee-Mandel-Mix für einen ungesüßten Kaffee. Bei uns im Büro besonders beliebt. Rezept auf Seite 109. Die Kokosnuss wird schon seit gut 4.000 Jahren genutzt. In tropischen Kulturen genießt sie wegen ihrer Milch dem Fruchtfleisch, dem Mehl.

und dem Öl zu den Grundnahrungsmitteln. Kokosöl enthält viele pflanzliche, gesättigte Fette – also gute Fette bei Zimmertemperatur ist es butterig und fest, während es beim Erhitzen flüssig wird. Es eignet sich hervorragend zum Braten und Popcorn-Machen, da es sehr große Hitze aushält, ohne dass es freie Radikale bildet wie viele mehrfach ungesättigte Öle.

Naschkatze

Inhalte

Das Buch gibt eine ausführliche Einleitung zum Thema Entschlackungskur und Suppen. Centeno beschreibt nicht nur,

warum es ausgerechnet Suppe ist, die so effektiv und wohltuend sein kann, sondern auch, wie ihr Detox-Programm funktioniert und wie man Suppen am besten zubereitet.



Nach diesem „Grundlagenwissen über Suppen“ in Teil 1 folgen die „Suppen-Rezepte“ in Teil 2. Viele Rezepte sind vegan und es ist für jeden was dabei: „Cremesuppen“, Suppen mit „Bohnen und Linsen“, „Süße Suppenkreationen“, „Stärkende Eintöpfe“ und „Stärkende Brühen“.

Die Rezepte sind übersichtlich gestaltet und man sieht auf einen Blick, ob sie gut für Detox, zur Stärkung, zum Abnehmen, zur Heilung oder für Mutter und Kind sind. Ein kurzer Text über dem Rezept gibt Infos zur Suppe und ihren Inhaltsstoffen. Manchmal findet man unter der Anleitung noch Tipps oder Wissenswertes zu einer Zutat.

Das Buch ist zudem hin und wieder gespickt mit Mantras oder kleinen Anregungen zu mehr Achtsamkeit, die sicher vielen von uns beim Essen fehlt.

„Süßkartoffeln mit Kreuzkümmel“ (Naschkaters Favorit) und die **„Blumenkohlcreme mit Lauch“** und Dill.
Unbedingt testen möchte ich noch die **„vegetarische Tajine“**, die **„Ingwerbrühe mit Chinakohl und Karotten“** und das **„Grüne Curry“** .



Nach einer Rhabarber-Extrakt-Gewinnung zum (rasche) Zücht, kamir es sich über bis um eine stulle
 Suppe, die wasserlöslich wird (trifft) mit den süß-säuerlichen Erdbeeren kombiniert. Zum
 Rezept bei Kommerzien. Pfg. die Suchbar in meiner Eltern, bückt mindestens einmal pro Woche
 einen Kuchen mit Honig und Rhabarber, die bei die im Hinterhof wachsen. Diese Kuchen sind Klasse
 und gehören zu einem von ich (zum Programm eines Suppen-Letoxy-Tages. (Es sind ein
 Kuchen) im Sommer von ich (zum mal ein Stück davon.) Diese kalte Suppe beinhaltet einflige der
 typischen Gewürze wider Kälte-Zit. Muskatmus und Vanille. Doch ich habe den weißen Zucker
 durch ein wenig Ahornsirup ersetzt. Wenn Sie diese Suppe zu sich nehmen, genießen Sie zwei Portionen
 Obst und Gemüse pro Teller.

Erdbeer-Rhabarber

- 400 g Rhabarber, in 1,5 cm lange Stücke geschnitten
- 11 Vanilleschote, der Länge nach aufgeschnitten und Mark herausgkratzt, oder 1/2 TL Vanilleextrakt
- 2 TL abgewasene Orangenschale
- 1 TL Ahornsirup (nach Wunsch)
- Prise frisch gewasene Muskatnuss
- 1/2 Liter Wasser
- 400 g Erdbeeren, größere Beeren halbieren
- 10 bis 12 gefüllte Teller frisches Basilikum, groß gehackt

1. In einem mittelgroßen Topf auf mittlerer Stufe Rhabarber, Vanille, Orangenschale, Ahornsirup (gegebenenfalls), Muskatnuss und Wasser verrühren. Abdecken und 25 Minuten köcheln lassen, bis der Rhabarber sehr weich ist.
2. Die Erdbeeren hinzufügen und 10 Minuten köcheln lassen. In den letzten 30 Sekunden des Köchelns die Basilikum begeben.
3. Mit einem Stabmixer pürieren, bis die Mischung sehr geschmeidig ist.



... und Granat...
 ... danken uns als festliche Vorankündigung für Thanksgiving und Winterferien.
 Diese Suppe kombiniert geröstete Süßkartoffeln und Kaki mit rohem Granatapfel, sodass Sie
 den vollen Gehalt an Vitamin C genießen können, den diese kräftigen Kerne zu bieten haben.
 Das ist Klasse, denn wenn die Temperaturen sinken, braucht unser Immunsystem Unterstützung.
 Um sich an den veränderten Luftdruck und die Feuchtigkeit sowie an die verschiedenen
 Temperaturen anzupassen, die gern in dieser neuen Umgebung leben, ist eine tolle Idee.
 Orange-rote Suppe mit leuchtender Limette und einem Löffel zerdrückter Avocado ab.

Süßkartoffelsuppe mit Kaki und Granatapfel

- 3 große Süßkartoffeln, geschält und gewürfelt
- 3 sehr reife Fuyu-Kakis, in 1,2 cm große Stücke geschnitten (etwa 2 Tassen)
- 1 EL Olivenöl
- abgeriebene Schale von 2 Limetten (etwa 4 TL)
- Saft von 2 Limetten
- Prise Meersalz
- 1 Jalapeñoschote, Kerne entfernt, fein gehackt (verwenden Sie Handschuhe, wenn Ihre Haut empfindlich auf Chili reagiert)
- 1 l Wasser
- 1 Tasse Granatapfelkerne
- 1 Avocado, zerdrückt (nach Wunsch)

1. Den Backofen auf 220 °C vorheizen.
2. Auf einem Backblech Süßkartoffeln und Kakis mit dem Öl sprengen und in einer einzigen Schicht ausbreiten. Abdecken und 20 Minuten rösten. Die Folie entfernen und weitere 15 Minuten rösten.
3. In einem Standmixer die gerösteten Süßkartoffeln in Limettenschale, Limettensaft, Salz und Jalapeñoschote. Dabei nach und nach Wasser hinzufügen, um eine cremige Konsistenz zu erreichen. (Möglicherweise ist das gesamte Wasser zu verwenden.)
4. In 4 Schalen jeweils ein Viertel der Granatapfelkerne die orangefarbene Suppe darübergeben. Sie schmeckt auf Zimmertemperatur oder ein wenig angewärmt, kalt. Ich rühre gern einen Löffel zerdrückte Avocado ab.

Ich verneide nun
 liebsten Fuyu-Kakis,
 da Hachiya-Kakis sehr herb schmecken,
 wenn sie nicht ganz reif sind.
 Fuyu-Kakis haben einen mild-süßen
 Geschmack, der an Papaya erinnert.
 Zum Vorbereiten schneiden Sie die Früchte
 mit einem Kartoffelschäler, schneiden
 den Stielansatz heraus und

Wer sich selbst etwas Gutes tun und ein wenig die Ernährung umstellen möchte, ohne dass es zeitlich schwierig oder zu umständlich wird, der kann wunderbar mit dem „Suppen Detox“

anfangen. Ich werde sicher noch häufiger mal einen Suppentag einlegen und weitere Rezepte aus dem Buch ausprobieren und hoffe, ihr habt Lust bekommen, dieses unkomplizierte Konzept mit leckeren, sehr kreativen Rezepten kennen zu lernen.

... für ein gesundes
 ... für ein gesundes
 ... für ein gesundes

Süßkartoffeln mit Kreuzkümmel

500 g Süßkartoffeln, geschält und in 4,5 cm lange Stücke geschnitten
 1 Tasse (bzw. eine Handvoll) rohe, ungesalzene Cashewkerne, über Nacht in Wasser eingeweicht
 Für weitere Informationen siehe „Warum soll ich Nüsse und Samen essen?“ auf Seite 86
 1/4 locker gefüllte Tasse frische Korianderblätter
 Eine gehäufte Tasse roter Pfeffer
 1 TL gemahlener Kreuzkümmel
 1 TL Meersalz
 2 Tassen Wasser

1. Den Backofen auf 220 °C vorheizen.
2. Die Süßkartoffeln in Alufolie einwickeln und auf ein Backblech hineinstecken und wieder herausgezogen werden kann. Wenn die Süßkartoffeln gar sind, vorsichtig die Alufolie abheben und vor der weiteren Verarbeitung abkühlen lassen.
3. In einen Standmixer die garen Süßkartoffeln, Cashewkerne, Einweichwasser, Koriander, gemahlener roter Pfeffer, Kreuzkümmel, Salz und 3 Tassen Wasser füllen. Mixen, bis eine cremige Masse entsteht (eine dünne, milchigweiße Konsistenz), und gegebenenfalls das restliche Wasser hinzugeben. Warm oder gekühlt genießen.

HINWEIS: Sie können die Süßkartoffeln auch im Ganzen rösten, doch dann dauert es länger, bis sie gar sind.

Süßkartoffeln und Yams sind die Wurzeln von Blütenpflanzen. Hinsichtlich des Geschmacks ist die Süßkartoffel einsamer. Ihr Fleisch kann orangefarben, weiß, gelb oder rötlich sein und hat ein süßeres, feineres Aroma als die stärkehaltigere Yamswurzel. Und wie wird man nun in der Obst- und Gemüseabteilung fündig? Halten Sie Ausschau nach rötlich zulaufenden Enden, dann werden Sie die begehrten Süßkartoffeln schon finden.



Die schönen roten Rüben stecken voller entschlackender und entzündungshemmender Phytonährstoffe und haben ein zugleich süßes und erdiges Aroma. Diese Suppe besteht hauptsächlich aus roten Rüben, sodass ihr Geschmack wirklich im Vordergrund steht. Außerdem ist sie einfach zuzubereiten und entwickelt sich deshalb leicht zu einem Klassiker. Olivenöl unterstützt die Gesundheit von Herz und Kreislauf und sorgt für eine geschmeidigere Konsistenz.

Rote Rübe mit Balsamico

3 große Rote Rüben, geviertelt
 1 EL Olivenöl
 1 große Karotte, in kleine Würfel geschnitten
 1 kleine Zwiebel, gewürfelt
 1 Knoblauchzahn, fein gehackt
 2 EL gehackter frischer Dill
 1 EL (mit einer sehr feinen Reibe) frisch geriebene Meerrettichwurzel oder fertig zubereiteter Meerrettich
 1 TL Meersalz
 1 Prise gemahlener schwarzer Pfeffer
 1 l Wasser
 1 EL Balsamicoessig

1. Den Backofen auf 220 °C vorheizen.
2. Die roten Rüben in Alufolie einwickeln und 45 Minuten rösten bis ein Messer problemlos in die roten Rüben hineinsteckt und wieder herausgezogen werden kann.
3. Währenddessen in einem mittelgroßen Topf auf mittlerer Stufe das Öl erhitzen. Karotte, Zwiebeln und Knoblauch in häufigem Röhren 10 Minuten braten, bis das Gemüse weich und süß ist. Die Mischung beiseitestellen, während die roten Rüben weitergeröstet werden.
4. Die roten Rüben aus dem Backofen holen und abkühlen lassen. Schalen und die Schalen kompostieren oder wegwerfen. (Viel Zeit auf diese Aufgabe verwenden, wenn die Schale wegsperdig ist. Ein paar Stückchen Schale beeinträchtigen den Geschmack der Suppe nicht.)
5. In demselben mittelgroßen Topf auf mittlerer Stufe Rote Rüben und Karottenmischung erhitzen. Dill, Meerrettich, Salz, Pfeffer, Wasser und Essig hinzufügen und 15 Minuten köcheln lassen.
6. Mit einem Pürierstab oder Standmixer die Suppe pürieren, bis sie sehr geschmeidig ist. Diese Suppe schmeckt als gekühltes zum Mitnehmen ebenso fantastisch wie warm in einer Schüssel.

Wenn Sie Rote Rüben-Saft trinken, wird der Blutfluss ins Gehirn (und auch sonst wohin) gesteigert. Also kann diese Suppe Ihnen bei der Ausdauer in der Bibliothek, im Fitnessstudio und, ja, auch im Schlafzimmer helfen. Worauf warten Sie also noch?

Naschkatze 

Das Buch erhält auf jeden Fall einen festen Platz in meiner Kochbuchsammlung. =)

Wäre es was für euch? Wie findet ihr die Idee, einfach einen

Tag anders zu essen und eine Mahlzeit am Tag auszutauschen?

Habt genussvolle Tage, ihr Lieben!

Eure Judith

...der Mutter war, die schonmal in der ... bestellte ich das ... Als ich das ...
 ... die ... über einige ... mit köchelnd ... brühe wurde vor mir auf den Tisch gestellt. ...
 ... lassen ... große ... Nudeln ... saftige ... Limettenspalten, ...
 ... auf ... Berg, ... Das Aroma der frisch zerrupften ... und ...
 ... Limettenspalten in der ... brühe machen mich ganz ... selbst wenn ich ...
 ... nach ... werden sie sich ... wenn Ihre ... verstopft sind, bei jeder ...
 ... die ich ... habe, ... dieses erste ... wieder aufleben zu ...
 ... lassen. In ... werden die ... durch ...
 ... um Ihre ... zu erhöhen.

Kenfetti-Pho

- 1 Liter vegane Knochenbrühe (Seite 188) oder 1 Liter gekaufte Gemüsebrühe
- 1 Bund Zitronengras, zerdrückt
- 2 EL frisch geriebener Ingwer
- 1 Tasse spiralschnitt oder in feine Streifen geschnittene oder geschälte Karotten (siehe „Gemüsenudeln herstellen“)
- 1 Tasse spiralschnitt oder in feine Streifen geschnittene oder geschälte Petersilien (siehe „Gemüsenudeln herstellen“)
- 1 Tasse in Scheiben geschnittene Taka-Kapern
- 1 Tasse Ingwerwurzeln, in Scheiben schneiden
- 1 Tasse frisch am Fisch ...
- 1 Tasse Thai-Basilikumblätter ...
- 1 Tasse ...
- 1 Tasse geschichtene Jalapeñoschote ...
- 1 Tasse ... empfindlich auf Chili ...

1. Die Brühe in einem großen Topf zum Kochen bringen. Zitronengras, Ingwer, Karotte, Speiserübe, Pilze und Frühlingszwiebel hinzufügen. Die Brühe 30 Minuten auf niedriger Stufe köcheln lassen, bis die Pilze weich und die Gemüse-„Nudeln“ bissfest sind.
2. Dampfend heiß in großen Schalen mit Garnierungen nach Wahl servieren. (Achten Sie darauf, dass die Schalen groß genug sind, damit alle frisch hinzugefügten Zutaten noch hineinpassen!)

GEMÜSENUDELN HERSTELLEN

- Sie denken, dass Sie für dieses Rezept einen Spiralschneider brauchen? Natürlich eignet er sich gut, aber es gibt auch andere Tricks, um lange, köstliche Gemüse-„Nudeln“ herzustellen.
- Verwenden Sie einen Julienne-Schneider.
 - Schneiden Sie das Gemüse mit Ihrem Messer in streichholzgroße Stücke. Denken Sie daran: Es ist nicht so wichtig, dass die Stücke ganz fein sind – Hauptsache, sie sind relativ dünn.
 - Mit einem Kartoffelschäler können Sie eine Art Bandnudeln herstellen. Diese breiten, dünneren Gemüsenudeln sind möglicherweise am einfachsten herzustellen und besonders hübsch anzusehen!



Frischer Ingwer kann durch Ingwerpulver ersetzt werden
 werden in einem Verhältnis von 6 zu 1, doch die Aromen des frischen und des getrockneten Ingwers sind etwas unterschiedlich. Pulverisierte, getrocknete Ingwerwurzel wird üblicherweise zur Aromatisierung bei Rezepten wie Lebkuchen, Keksen, Crackern, Kuchen, Ingwerlimonade und Ingwerbier eingesetzt. Doch es geht wirklich nichts über frisch geriebenen Ingwer, deshalb verwende ich ihn immer lieber in dieser Form.

Diese Suppe steckt voller Aromen! Robuste Karotten und knackiger Kohl liefern laut Farben, eine Menge Antioxidantien und Ballaststoffe. Würziger Ingwer übernimmt die und staut verhaltene Wärme bei, die Entzündungen bekämpft und Ihren Bauch beruhigt.

Ingwerbrühe mit Chinakohl und Karotten

- 2 EL Kokosöl
 - 1/2 Jalapeñoschote, fein gehackt (verwenden Sie Handschuhe, wenn Ihre Haut empfindlich auf Chili reagiert)
 - 2 Frühlingszwiebeln, in dünne Scheiben geschnitten
 - 1 EL frisch geriebener Ingwer
 - 2 Tassen in dünne Streifen geschnittener Chinakohl
 - 1 Tasse in dünne Streifen geschnittene oder geraspelte Karotte
 - 1/2 TL Meersalz plus mehr, je nach Geschmack
 - 1 l Wasser
 - 1 Dose (430 ml) Kokosmilch
 - abgeriebene Schale und Saft von 1/2 Orange
 - gemahlener schwarzer Pfeffer nach Geschmack
 - Pfefferminzblätter (nach Wunsch)
1. Das Öl in einem großen Topf auf mittlerer Hitze erhitzen. Die Jalapeñoschote 1 Minute darin braten, Frühlingszwiebeln und Ingwer hinzufügen und mitbraten, bis es duftet.
 2. Kohl, Karotten und 1/2 TL Salz unterrühren. Köcheln 5 bis 10 Minuten braten, bis relativ weich sind und die Mischung duftet.
 3. Wasser, Kokosmilch, Orangenschale und -saft zur Mischung zum Kochen bringen, dann auf niedriger Stufe köcheln lassen, bis Karotten und Kohl weich sind. Mit zusätzlichem Salz und schwarzem Pfeffer abschmecken.
 4. Warm oder kalt servieren, nach Wunsch mit Pfefferminzblättern garnieren.

Galgant
 ist ein passabler Ersatz für Ingwer, da er ein ähnliches, wenn auch feineres und irgendwie dümmiges Aroma hat. Wie Ingwer, Kurkuma und Kardamom gehört Galgant zur Familie der Zingiberaceae (Ingwer-Gewächse). Galgant ist ein duftendes Kraut, das in der traditionellen chinesischen Medizin verwendet wird. Sie können sie außerdem in jedem der Rezepte verwenden, um Ingwer zu ersetzen.

Nicole Centeno

Suppen Detox. Das Kochbuch

Köstliche Suppen für einen rundum gesunden Körper

Books4success der Plassen Buchverlage

Broschiert, 24,99 Euro

ISBN: 9783864704246

Buchrezension: „Ich bring´ was mit“ von Birgit Irgang



Zum

letzten Mal gibt es dieses Jahr eine Buchvorstellung, die sehr gut zu Weihnachten passt, wie ich finde. Birgit Irgangs letztes Buch „Garantiert glutenfrei genießen“ habe ich euch hier schon vorgestellt. Dieses Mal präsentiert sie „70

kulinarische Geschenke aus der eigenen Küche“. Alle Rezepte sind **glutenfrei**, viele sogar **vegan** und für jeden Anlass ist etwas dabei.

Selbst gemachte Geschenke sind nicht nur viel persönlicher als gekaufte, sie sind oft auch eine ganze Weile haltbar und somit auch perfekt für spontane Einladungen, zu denen man etwas mitbringen möchte.



Beson

derheit

Birgit Irgang leidet selbst unter Zöliakie und Laktoseintoleranz und achtet deshalb bei ihren Rezepten auf diese Unverträglichkeiten. Sie sind also für alle geeignet, für Menschen mit Intoleranz und ohne. Die Autorin gibt auch „normale“ Alternativen an und widmet dem „Austausch von Zutaten“ eine Seite des Buchs. Wie schon im letzten Werk sind alle Rezepte gekennzeichnet, so dass man auf einen Blick sieht, dass sie zum Beispiel „vegan“, „milchfrei“ oder „nussfrei“ sind.



Inhalt

Die 10 Kapitel sind sehr abwechslungsreich und für jeden Anlass ist etwas dabei.

Die Mitbringsel aus „**Pikant & haltbar**“ und „**Süß & haltbar**“ kann man auch mal spontan aus dem Vorratsregal holen. Das wären zum Beispiel Pestos, Chutneys und Öle, Marmeladen, Müslimischungen oder Nüsse in Honig.

„**Süße Aufstriche**“ wie Lemon Curd oder Schoko-Kokos-Creme sind zwar nicht so lange haltbar, aber dafür perfekt für Naschkatzen. In „**Pralinen & Süßigkeiten**“ gibt es Ideen für Trüffel, Pralinen, Konfekt, Riegel und sogar Karamellen oder fruchtige Energiekugeln. Anschließend kommen „**Salzige Knabbereien**“: Salzmandeln, Käsegebäck, Gemüsechips.

„**Flüssige Verführungen**“ nennt sich das nächste Kapitel mit Rezepten für Limonade, Sirup und Liköre, sie allesamt Lust machen, sie auszuprobieren.

„**Mitbringsel fürs kalte Büffet**“ sind vor allem für Allergiker doppelt gut, denn so ist sichergestellt, dass sie im Angebot etwas Verträgliches finden. Lecker sieht alles aus: Tortillawürfel, Aufstriche, Avocado-Birnen-Salat – das Büffet dürfte sehr schnell geleert sein.

Zum süßen Abschluss gibt es noch „**Zu Tee & Kaffee: Torten & Kuchen**“ sowie „**Fantasievolles Kleingebäck**“ und „**Plätzchen & Co.**“. Spannend klingen die Schoko-Avocado-Torte oder die Piña

Colada-Cupcakes, aber auch Kekse oder Elisenlebkuchen machen Lust, hinein zu beißen.



Das Buch schließt mit einer „Entscheidungshilfe“, wo alle Rezepte noch einmal geordnet nach Kategorien wie „Jederzeit schnell gemacht“ oder Auf Vorrat hergestellt“ aufgeführt sind. Im „Rezept-Index“ sieht man noch einmal in einer Tabell, welches Rezept welche Allergenkennzeichnung hat.



Gerade zur Weihnachtszeit, aber auch das ganze Jahr über, mache ich gerne Geschenke selbst. Brigit Irgangs Ideen sind definitiv eine Bereicherung und ich habe mir vorgenommen, nicht immer nur Kekse oder Trüffel zu machen, sondern

demnächst auch mal einen Schokolikör oder ein aromatisiertes Öl auszuprobieren.

Das Buch kann ich jedem empfehlen, der gerne Selbstgemachtes schenkt und dabei auch Rücksicht auf Unverträglichkeiten nehmen muss oder möchte. Schlichte, ansprechende Fotos machen Appetit auf all die Köstlichkeiten und die Beschenkten werden sich mit Sicherheit sehr über diese persönlichen Kleinigkeiten freuen!

Macht ihr Geschenke zu Weihnachten selbst? Verratet ihr mir, was in euren Küchen Feines entsteht?

Ich wünsche euch eine letzte genussvolle, besinnliche Vorweihnachtswoche!

Eure Judith



Birgit Irgang: Ich bring' was mit. 70 kulinarische Geschenke aus der eigenen Küche

Books5success

Plassen Buchverlage

ISBN: 978-3-86470-9

Das Buchcover wurde mir freundlicherweise vom Verlag zur Verfügung gestellt. Vielen Dank!

Buchrezension: „Koch dich kringelig“ von Kenzie Swanhart & Zucchini spaghetti mit Avocadopesto



Diese Woche war viel zu kurz. Zurzeit dürften die Tage locker vier Stunden mehr haben, damit ich alles auf meinen To-Do-Listen abarbeiten könnte. Kennt ihr das? Und dann steht auch schon Weihnachten vor der Tür und es gibt noch so viel zu planen, organisieren und besorgen...

Trotzdem konnte ich endlich ein Rezept aus dem neuen Buch auszuprobieren, das ich euch vorstellen möchte. Wer Gemüse mag

und mal Lust auf Neues hat oder Gemüsenudeln schon schätzen gelernt hat, der sollte sich dieses inspirierende Buch zulegen!

Ich selbst habe nur einen kleinen Spiralschneider, der aussieht wie ein großer Bleistiftspitzer. Damit kann man wunderbar Gurke, Zucchini, Karotte oder auch einen geraden Brokkolistiel spiralisieren, aber bei Süßkartoffel, Kürbis oder anderen Dingen muss ich da leider passen. Ich habe mir aber vorgenommen, alle Rezepte, die mir möglich sind, mal auszutesten und das erste waren diese ZucchiniSpaghetti mit Avocado-Pesto.

Eine Freundin rief an, als wir am Zubereiten waren und fragte, ob ich mit ihr essen gehen wolle. Spontan lud ich sie ein und sie verspeiste mit Naschkater und mir diese wunderbar leichten Nudeln mit der aromatischen, cremigen Soße. Wir waren alle begeistert! Und da diese Nudeln nicht so satt machen wie Pasta, hatten wir noch Platz für ein Stückchen Stollen zum Nachtisch. =)

Inhalte

Das Buch enthält eine bunte Vielfalt an Rezepten: Veganes, Rohkost, mit Fisch oder Fleisch. Die Ideen reichen von Frühstücksbrei mit Spiral-Apfel über Aufläufe bis zu eingelegtem Gemüse und Süßspeisen. ZucchiniSpaghetti hatte ich ja schon öfter gemacht, aber dass man so viele Gerichte mit Spiralgemüse machen kann, war mir nicht klar. Sogar ein einfacher griechischer Salat lässt sich spiralisieren und er sieht dann so viel spannender aus! Zu Beginn werden verschiedene Modelle von Spiralschneidern mit ihren Vor- und Nachteilen vorgestellt.

Sympathisch finde ich, dass die Autorin Wert auf „Resteverwertung“ legt. In diesem Fall geht es ihr besonders um den Brokkolistiel, den viele als Abfall entsorgen. Achtet man beim Kauf auf einen geraden, ausreichend dicken Stiel, kann man auch diesen spiralisieren!

Ein großes Plus ist außerdem, dass zu den Gerichten Gemüse-Alternativen genannt werden. Hat man nicht alles da oder mag

eine Sorte nicht, weiß man gleich, wie man es adäquat ersetzen kann.

Über jedem Gericht steht, in welche Kategorie dasselbe fällt: Vegan, Vegetarisch, Paleo, Glutenfrei, Milchfrei, ... Für alle Ernährungstypen und Allergiker ist also gesorgt und die Rezepte sind so einfallsreich und vielfältig, dass jeder Gemüsefan etwas finden sollte, was ihm gefällt.



Kostprobe?

Da wären zum Beispiel vegane Kokos-Curry-Nudeln, ein farbenfroher asiatischer Salat mit Cashewkernen oder

Zucchini spaghetti mit Hackfleischbällchen.

Und natürlich die Zucchini spaghetti mit Avocado-Pesto! Das Rezept (leicht abgewandelt) folgt weiter unten.

Zweifel?

Wem sich der Sinn solcher Spiralgemüse-Rezepte noch nicht erschließt, den überzeugen vielleicht die prägnanten Punkte, die laut Kenzie Swanhart für diese Zubereitungsart sprechen:

♥ Nudeln sind Trägersubstanz der Soßen, die den eigentlichen Geschmack ausmachen. Gemüsenudeln können jegliche Soße genauso gut tragen und das mit weniger Gluten, Kalorien und geringerem Anstieg des Blutzuckerspiegels.

♥ Gemüse macht so noch viel mehr Spaß – auch Kindern, die man sogar in die Zubereitung mit einbeziehen kann.

♥ Das Kochen/Zubereiten einer Mahlzeit geht ungemein schnell und man probiert vielleicht mal etwas Neues aus, wenn man sich nach „spiralisiertem“ Gemüse umschaut.

♥ Man isst deutlich mehr Gemüse, wenn man „normale“ Beilagen durch Gemüsespiralen ersetzt und erreicht leichter die empfohlene Tagesmenge.



Klingt super, oder? Ich kann dieses Buch allen empfehlen, die vielfältige und ideenreiche Gemüserezepte lieben oder ihre Liebe dazu entdecken möchten. Spiralisieren mag ein Trend sein, aber ich finde, dieser Trend macht nicht nur großen Spaß, sondern birgt auch noch einige andere Vorteile (siehe oben), die sehr für ihn sprechen! =)

Wer jetzt Lust auf Gemüse mit Avocado-Pesto hat, der braucht...

... **für 2-4 Personen:**

4 Zucchini

2 Avocados

Saft einer kleinen Zitrone

1 große Handvoll Walnüsse

$\frac{1}{2}$ Tasse Olivenöl

3 Knoblauchzehen

1 Handvoll Cherrytomaten (alternativ getrocknete, eingeweichte Tomaten)

frisches Basilikum (alternativ glatte Petersilie)

Salz, Pfeffer, (Chili, wer mag)

Die Zucchini waschen und spiralisieren.

Avocado-Fleisch und alle anderen Zutaten in einen Mixbecher geben und so lange pürieren, bis ein cremiges, glattes Pesto entstanden ist. Abschmecken und zusammen servieren.
[nurkochen]



Wir hatten leider kein Basilikum da und auch keine guten, frischen Tomaten. Ich habe etwas glatte Petersilie genommen und getrocknete Tomaten in warmem Wasser eingeweicht und

mitpüriert. Beides passte sehr gut und war ein guter Ersatz. Dieses Gericht werden wir sicher noch öfter machen, zumal es rasend schnell geht. In maximal 10 Minuten steht es auf dem Tisch! =)

Habt einen genussvollen Tag!

Eure Judith

♥ ♥ VERLOSUNG ♥ ♥

Zum krönenden Abschluss habe ich noch **1 Exemplar zur Verlosung** für euch! **Bis Sonntag 18.12.2106 um 24:00 Uhr könnt ihr teilnehmen**, sofern ihr eine Postanschrift in Deutschland habt. Kommentiert einfach unter diesem Beitrag und verratet mir, was ihr am liebsten spiralisieren würdet oder welches Gericht ihr mit Gemüsespiralen kochen würdet. =)

Die Gewinner werden am Montag gezogen und per Mail benachrichtigt.

Ich freue mich auf eure Beiträge und drücke allen fest die Pfoten! ♥



Kenzie Swanhart: Koch dich kringelig! Lecker und gesund im Handumdrehen. 108 abwechslungsreiche Rezepte für den Spiralschneider.

208 Seiten, broschiiert

ISBN: 9783864703966

books4success

19,99 Euro

Die Fotos der 1. Collage sowie das Titelbild wurden mir freundlicherweise vom Verlag zur Verfügung gestellt. Bildrechte @books4success/KenzieSwanhart.

Vielen Dank dafür!