Focaccia mit Aprikosen, Thymian und Ricotta

Kommende Woche bin ich ein paar Tage in Mailand und genieße la dolce vita. Da passt zur Einstimmung etwas Mediterranes und deswegen habe ich heute morgen einen simplen Hefeteig angesetzt für eine fluffige Focaccia. Als Basis nahm ich das Rezept für Schiacciata (eine flache toskanische Focaccia) aus dem ersten Buch, das ich übersetzt habe: Toskana. Eine kulinarische Liebeserklärung.

Der Hefeteig ging dann auch so unfassbar auf, dass er mir fast über die Schüssel quoll. Eigentlich wollte ich ihn langsam

gehen lassen und nach einem Stadtbummel mit einer Freundin in den Ofen schieben. Aber diesen Plan warf ich über den Haufen, kippte den Teig schnell in seine Form, warf die Zutaten drauf und beauftragte Naschkater, die Focaccia nach etwa 20 Minuten aus dem Ofen zu nehmen.

Als ich zurück kam, wartete diese prachtvolle Nascherei auf mich und nachdem ich sie fotografiert hatte – camera eats first – durfte auch Kater endlich kosten. Er war begeistert und gab grünes Licht für den Blog. „Das kannst du verkatzen“, meinte er. Das sagt er manchmal, wenn etwas so gut ist, dass es auf den Blog sollte.

Der Teig ist übrigens auch was für Knetfaule, ich habe nämlich die Haken des Handmixers benutzt, ihn 5 Minuten gut durchgeknetet und nach dem Gehen nur noch in die Form gekippt. Dadurch bleibt der eh relativ klebrige Teig luftig und geht schön auf beim Backen. Ihr macht euch also quasi nicht die Hände schmutzig. =)

Für 1 runde Form, 30 cm Durchmesser:

500 g Mehl
6 EL Zucker
1 Tüte Trockenhefe

4 große Aprikosen
1 EL Zucker oder 2 EL Ahornsirup
100 g Ricotta
1 EL Limoncello (nach Belieben)
Abrieb von ½ Bio-Zitrone

5 Zweigchen Thymian
1 Schuss Olivenöl

Das Mehl in eine große Schüssel sieben, 4 EL Zucker untermischen.

Die Hefe mit 300 ml lauwarmem Wasser und 1 EL Zucker verrühren und kurz stehen lassen.

In der Zwischenzeit die Aprikosen und den Thymian waschen und trocknen lassen.

Dann das Hefewasser zum Mehl geben und weitere 50 ml Wasser bereitstellen. Mit den Knethaken des Handmixers, der Küchenmaschine oder auch von Hand alles zu einem glatten Teig verkneten. Vermutlich braucht man noch weitere 50 ml Wasser. Der Teig sollte eher feucht und klebrig sein und nicht so, dass man ihn gut formen könnte.

Die Schüssel mit einem feuchten Tuch abdecken und im leicht warmen Ofen oder an einem warmen Ort ca. 90 Minuten gehen lassen.

Den Ofen auf 200 °C vorheizen. Die Form einfetten oder den Boden mit Backpapier auslegen.

Die Aprikosen entsteinen, sechsteln und mit dem Zucker oder dem Ahornsirup mischen. Den Ricotta mit dem Zitronenabrieb und dem Limoncello verrühren.

Den Teig in die Form kippen, gleichmäßig verteilen (am besten mit einem Silikon-Teigschaber) und mit den Aprikosenspalten belegen. Dazwischen Ricotta-Kleckse verteilen und zum Schluss die Blättchen von den Thymianzweigen zupfen und darüberstreuen. Einen Schuss Olivenöl über die gesamte Focaccia träufeln und die Form dann in den Ofen schieben.

Etwa 20 Minuten backen, bis die Focaccia leicht goldbraun ist.

Da die Aprikosen leicht säuerlich sind und die Focaccia auch nicht zu süß ist, könnte ich sie mir auch gut in Begleitung eines sommerlichen Weißweins und etwas Hartkäse, einem italienischen Pecorino oder einem spanischem Manchego, vorstellen.

Natürlich könnt ihr auch Pfirsische oder Nektarinen nehmen, auch Trauben eignen sich hervorragend.

Auf jeden Fall wünsche ich euch frohes Naschen, genießt das süße Leben!

Eure Judith

Veganer Hummelkuchen mit Dinkelvollkorn und Pfirsichen

Kennt ihr diese Tage, an denen etwas einfach nicht so klappen will, wie es soll? Oder so Tage, an denen man irgendwie ein bisschen neben sich steht?
Bei mir und diesem Kuchen kam gestern beides zusammen. Das Ergebnis waren Pleiten, Pech und Pannen, die bereits beim Einkaufen losgingen.

Eigentlich wollte ich einen Spiegeleikuchen backen. Kennt ihr den von früher? Ein Rührteig mit heller Pudding-Schmand-Creme und Aprikosen als „Eigelbe“.
Da es dafür schon unzählige Rezepte gibt, wollte ich eine vegane Version mit Vollkornteig ausprobieren. Schwierig zu bekommen war dann aber nicht etwa der vegane „Quark“, sondern – die Aprikosen!

Zuerst wollte ich sogar frische nehmen, denn die letzten zwei Wochen hatte ich fantastische Aprikosen: mittelgroß, außen schön fest und innen reif und saftig. Eine Test-Aprikose ließ sich mit dem Sparschäler so gut schälen, dass ich zuversichtlich war, den Kuchen damit belegen zu können. Nur: im Bioladen gab es heute andere Aprikosen, die natürlich

völlig untauglich waren. Also doch Dosenobst. Kein Problem. Dachte ich.

Der Bioladen hatte weder Aprikosen noch Pfirsiche. Ungläubig suchte ich das Konservenregal drei Mal ab. Nichts. Nächster Supermarkt: keine Aprikosen, keine Pfirsiche. Konnte das wahr sein? Ich fiel langsam vom Glauben ab. Im dritten Supermarkt dann immerhin Pfirsiche, doch trotz intensiver Suche keine Aprikosen. Na gut, dachte ich mir, vielleicht sind es kleine Pfirsiche und öffnete die Dosen. Pfirsiche wie aus dem Lehrbuch.

Da erinnerte ich mich an einen Bienen-Kuchen, den ich neulich

irgendwo gesehen hatte. Und beschloss, aus den großen gelben Früchten Hummeln zu machen.
Soweit so gut. Der vegane „Quark“ war besorgt, Pudding hatte ich schon da und Agar-Agar zum Andicken ebenfalls. Ich kochte also Pfirsich-Flüssigkeit auf, glich die Masse an und verrührte das Agar-Agar mit der Pudding-“Quark“-Mischung. Dachte ich. Nachdem ich die Creme glatt gestrichen, mit Pfirsichen belegt und den Kuchen in den Kühlschrank gestellt hatte, fiel mein Blick auf das Päckchen Agar-Agar, das neben dem Herd stand. Fassungslose Schockstarre. Ich hatte das Agar-Agar gar nicht mit aufgekocht!

Sollte die aufwendige Jagd nach den gelben Früchten umsonst gewesen sein? Denn die Creme würde so nicht schnittfest werden und der Kuchen wäre lecker, aber vermutlich ein optischer Totalausfall.
Da half nur eins: Die Pfirsichhälften vom Kuchen klauben, abspülen und trocken tupfen, dann die Creme vom Kuchen löffeln, diesmal wirklich mit Agar-Agar andicken und den Kuchen nochmal zusammensetzen.
Diesmal wurde die Creme auch wie gewünscht fest, die Hummeln konnten mit Kuvertüre und Mandeln verziert werden und ich brach erst mal auf dem Sofa zusammen. Backen kann manchmal auch ganz schön anstrengend sein.

Da ich allerdings schon so viele Pannen hatte, dürfte bei euch ja jetzt nichts mehr schief gehen und ich hoffe, ihr habt jetzt Lust bekommen, so ein süßes Hummelchen zu vernaschen. =)

Falls ihr Aprikosen bekommt, sind diese trotzdem empfehlenswerter, da man dann mehr Früchte auf den Kuchen setzen und auch die Stücke kleiner schneiden kann. Bei den großen Pfirsichen hatte ich so meine Probleme, die Hummeln halbwegs hübsch auseinander zu schneiden.

Für 1 Blech ca. 38 x 26 cm:

Teig:

400 g Dinkelvollkornmehl (am besten frisch gemahlen)

1 Päckchen Backpulver
120 g gesiebter Puderzucker
Geriebene Tonkabohne oder Vanillepulver
270 ml Wasser (oder Pflanzendrink)
120 g Margarine, zerlassen und etwa abgekühlt (oder neutrales Öl)
2-3 EL Zitronensaft

Creme:

750 g veganen Vanillepudding
(*oder selbst gekochter Pudding aus 1 l Soja- oder Haferdrink + 2 Päckchen Vanillepuddingpulver + 50 g Zucker, mit Folie abgedeckt abgekühlt, damit sich keine Haut bildet*)
400 g veganer „Quark“
100 ml Flüssigkeit aus der Pfirsich-/Aprikosen-Dose (oder Wasser)
Abrieb von 1 Bio-Zitrone
50 ml Zitronensaft
10 g Agar-Agar

Dekoration:

100 g Zartbitterkuvertüre
Einige Mandelblättchen

(Wenn man den Pudding selbst kocht, diesen am besten vor dem Backen zubereiten.)
Für den Boden die trockenen Zutaten vermischen, dann die Flüssigkeiten dazugeben und alles zu einem recht flüssigen Teig verrühren. Den Teig in eine mit Backpapier ausgelegte Form füllen und im vorgeheizten Ofen 15-20 Minuten backen. Nach 15 Minuten die Stäbchenprobe machen.
Den Boden aus der Form nehmen und auf einem Gitter abkühlen lassen.
Währenddessen die Creme zubereiten:
Den Pudding in einer Schüssel glatt rühren, dann den „Quark“ einrühren.
Den Fruchtsaft aus der Dose oder die entsprechende Menge Wasser mit dem Zitronenabrieb, dem Zitronensaft und dem Agar-Agar unter Rühren aufkochen und 1 Minute köcheln lassen. Dann

etwas Creme dazugeben und zügig unterrühren. Danach die gesamte Masse aus dem Topf in die Schüssel geben und unter die Creme rühren.
Einen Backrahmen passgenau um den Boden legen. Die Creme dann auf dem Teig verteilen, glatt streichen und den Kuchen 2 Minuten in den Kühlschrank stellen. Wenn die Creme leicht angezogen hat, die Aprikosen/Pfirsiche darauflegen und den Kuchen erneut kühlen, bis die Masse ganz fest ist.
Die Kuvertüre im Wasserbad schmelzen und in einen kleinen Spritzbeutel oder ein Fläschchen füllen. Die Spitze so abschneiden, dass man dünne Streifen spritzen kann und die „Hummeln“ damit verzieren. Ovale Augen spritzen und die Mandelblättchen in die Früchte stecken (dafür am besten mit einem spitzen Messer kleine Schnitte machen).
Den Kuchen im Kühlschrank aufbewahren.

Habt ihr in der Küche auch schon solche „Pannen-Tage“ gehabt

wie ich gestern?
Ich freue mich, wenn ihr in einem Kommentar davon erzählt!

Habt ein wundervolles, entspanntes Wochenende und lasst es euch gut gehen!
Eure Judith

Aprikosentarte mit Mandelstreuseln (vegan)

Heute habe ich eine ganz unkomplizierte Aprikosentarte für euch, für die ihr nicht einmal Teig kneten und ausrollen müsst. Ich habe nämlich Filoteig als Boden verwendet! Wie ihr seht, ist die Tarte sogar vegan, was Naschkater ja immer ganz besonders freut.

Samtig-cremige Aprikosen finde ich wunderbar! Die Früchte müssen allerdings richtig reif sein, sonst sind sie kein Genuss. Gebacken haben sie eine wunderbar fruchtige Säure und passen meiner Meinung nach hervorragend in Kuchen mit einem süßen Guss und knusprigen Streuseln.
Sicherlich kann man für die Tarte auch Zwetschgen oder andere Früchte nehmen – probiert ruhig aus, was euch gefällt und schmeckt.

Den restlichen Filoteig könnt ihr zum Beispiel für Briouats

verwenden oder für kleine Röllchen mit Gemüse-Feta-Füllung. Das habe ich heute auch gemacht, denn wir hatten Feta, Zucchini und Fenchel da. Ich habe das Gemüse in Stifte geschnitten, kurz gedünstet, damit es nicht mehr ganz roh ist und mit etwas Feta und Pfeffer in Teigquadrate eingewickelt, die ich ebenfalls zuvor mit Margarine bestrichen hatte. 20 Minuten im Ofen und man hat herrlich knusprige Snacks oder Vorspeisen. =)

Jetzt gibt es aber erstmal das Rezept für die Aprikosentarte, damit der Sonntagskuchen noch geplant werden kann!

Für 1 Form von 26 cm Durchmesser:

Streusel:
40 g gehobelte Mandeln, geröstet
40 g Dinkelmehl
25 g Zucker
Guss:
350 g Sojagurt Vanille
25 g Stärke
Abgeriebene Schale ½ Zitrone
10 g Zitronensaft
Geriebene Tonkabohne (nach Geschmack)
2 EL Zucker
20 g vegane Milch
Teig und Früchte:
40 g Margarine, zerlassen
5 Filoteigblätter
1–2 EL Margarine, zerlassen
Ca. 9 reife Aprikosen

Für den Guss alle Zutaten in eine Schüssel wiegen, Tonkabohne und Zitronenschale hineinreiben und alles mit dem Schneebesen verrühren.
Die Aprikosen waschen, trocknen und halbieren.
Für die Streusel alle Zutaten verrühren.
Die 5 Filoteigblätter aufrollen (den restlichen Teig anderweitig verwenden und sofort mit einem leicht feuchten Küchentuch umwickeln, sonst wird er trocken!), die Form darauflegen und die Blätter entsprechend ausschneiden. Das oberste Blatt mit flüssiger Margarine einpinseln und die Tarteform damit auslegen. Den zweiten Boden ebenso bepinseln und auf den ersten in die Form legen. Mit den übrigen Blättern ebenso verfahren und vor allem die Ränder noch einmal gut mit Margarine einpinseln, nachdem alle Blätter in der Form liegen.
Den Ofen auf 170 °C Umluft vorheizen.
Die Aprikosenhälften auf dem Boden verteilen und den Guss darüber gießen. Zum Schluss die Streuselmasse gleichmäßig darauf verteilen. Die Tarte ca. 40–45 Minuten backen und dann vollständig auskühlen lassen. Mit Puderzucker bestäuben.

Vermutlich sind einige von euch zurzeit im Urlaub und die

übrigen halten die Stellung. Ich wünsche allen Reisenden und Daheimgebliebenen wunderbare Sommertage und eine genussvolle Zeit!
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.

INHALT

Einleitung 7

Kapitel 1: Grundlagen der Fettverbrennung 13
Kapitel 2: So schaffen Sie es, sich ein Leben lang gesund zu ernähren 33
Kapitel 3: So richten Sie Ihre Fett-weg-Küche ein 59
Kapitel 4: Rezepte 99

Frühstück 101
Smoothies 120
Beilagen 134
Dips, Snacks und Toppings 154
Salate 170
Schnelle Mittagsgerichte und Bowls 192
Suppen 210
Hauptgerichte 230
Desserts 268

Kapitel 5: Der 10-Tage-Stoffwechsel-Neustart 287

Umrechnungstabellen 294
Endnoten 295
Index 298

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 Wohlgefühl 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.

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

1. 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.
2. 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.
3. Die Eiermischung über die Pilze gießen und gleichmäßig in der Pfanne verteilen. Mit einem Pfannenwender an den Pfannenrändern anheben, damit noch mehr Ei in alle Ecken dringt.
4. Wenn die Eiermasse nach etwa 2 Minuten zu stocken beginnt, die Petersilie und den Ziegenkäse dazugeben. Das Omelett zur Hälfte überklappen. 1 weitere Minuten stocken lassen, dann servieren.

FRÜHSTÜCK 111

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-„Milchshake" 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 Reisnudeln 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.

Ergibt 4

500 g Pa
2 EL Koko
1 TL Mee
½ TL sch
aus de
1 EL Ma
½ EL flü
½ EL M
½ EL k

1. 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.
2. 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.
3. 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

Schlemmermahlzeit

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.

Ergibt 2-3 Portionen

3 Tassen Wasser
1 Tasse rote Linsen
2 mittelgroße Rote Beten
10 kleine rote Kartoffeln
½ 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

1. 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 herunterschalten und für circa 15 Minuten köcheln lassen, bis die Linsen weich sind.
2. 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 herunterschalten 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.
3. 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.
4. Rote Beten, Kartoffeln, Linsen und rote Zwiebel in eine große Schüssel geben. Für mindestens 2 Stunden oder über Nacht in den Kühlschrank stellen.
5. 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

Mit Mitte 20 ernährte ich mich ein halbes Jahr lang von veganer Rohkost. 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 Rohzustand 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.

Ergibt 2 Portionen

- 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
- ½ EL Ahornsirup
- 2 EL Kürbiskerne oder Sonnenblumenkerne
- ½ Tasse frisches Basilikum, grob gehackt

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

Erdnussmus-Schoko-Pudding mit Kokos-Schlagsahne

Schlemmermahlzeit

Ergibt 1–4 Portionen

- 2 reife Bananen
- ½ Tasse Kakaopulver
- 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

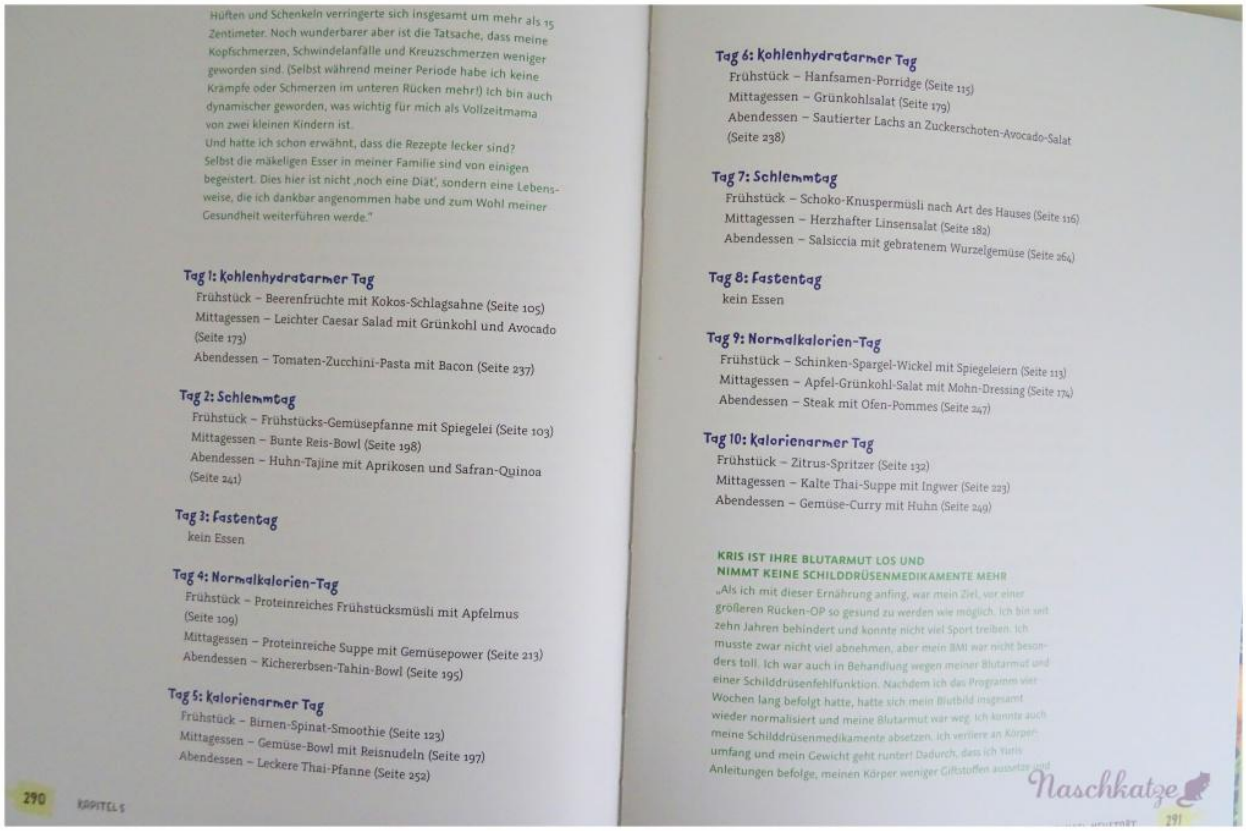
Wenn ein Pudding so einen Namen hat, können Sie sich wahrscheinlich denken, dass Sie ihn sich für einen Schlemmtag aufsparen und ihn sich höchstens hin und wieder mal an einem Normalkalorien-Tag genehmigen sollten. Er ist ziemlich gehaltvoll, wobei durchweg zusatzfreie, vollwertige Zutaten verwendet 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?

1. 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.
2. Inzwischen die Kokoscreme (die festen Bestandteile der Kokosmilch) aus der Dose abschöpfen und in eine große Schüssel geben. Die Flüssigkeit weggießen. Zimt einstreuen, dann mit dem elektrischen Handrührgerät für circa 2 Minuten schlagen, bis die Creme locker ist.
3. Jede Schale mit der geschlagenen Kokoscreme garnieren und servieren.

Naschkatze

Was ich an dem Buch toll finde, ist seine verständliche

Darstellung komplexer Stoffwechselvorgänge, seine leckeren Rezepte und vor allem sein Konzept einer ausgewogenen, stoffwechselorientierten 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.



Hüften und Schenkeln verringerte sich insgesamt um mehr als 15 Zentimeter. Noch wunderbarer aber ist die Tatsache, dass meine Kopfschmerzen, Schwindelanfälle und Kreuzschmerzen weniger geworden sind. (Selbst während meiner Periode habe ich keine Krämpfe oder Schmerzen im unteren Rücken mehr!) Ich bin auch dynamischer geworden, was wichtig für mich als Vollzeitmama von zwei kleinen Kindern ist.
Und hatte ich schon erwähnt, dass die Rezepte lecker sind? Selbst die mäkeligen Esser in meiner Familie sind von einigen begeistert. Dies hier ist nicht ‚noch eine Diät', sondern eine Lebensweise, die ich dankbar angenommen habe und zum Wohl meiner Gesundheit weiterführen werde."

Tag 1: Kohlenhydratarmer Tag
Frühstück – Beerenfrüchte mit Kokos-Schlagsahne (Seite 105)
Mittagessen – Leichter Caesar Salad mit Grünkohl und Avocado (Seite 173)
Abendessen – Tomaten-Zucchini-Pasta mit Bacon (Seite 237)

Tag 2: Schlemmtag
Frühstück – Frühstücks-Gemüsepfanne mit Spiegelei (Seite 103)
Mittagessen – Bunte Reis-Bowl (Seite 198)
Abendessen – Huhn-Tajine mit Aprikosen und Safran-Quinoa (Seite 241)

Tag 3: Fastentag
kein Essen

Tag 4: Normalkalorien-Tag
Frühstück – Proteinreiches Frühstücksmüsli mit Apfelmus (Seite 109)
Mittagessen – Proteinreiche Suppe mit Gemüsepower (Seite 213)
Abendessen – Kichererbsen-Tahin-Bowl (Seite 195)

Tag 5: Kalorienarmer Tag
Frühstück – Birnen-Spinat-Smoothie (Seite 123)
Mittagessen – Gemüse-Bowl mit Reisnudeln (Seite 197)
Abendessen – Leckere Thai-Pfanne (Seite 252)

290 KAPITEL 5

Tag 6: Kohlenhydratarmer Tag
Frühstück – Hanfsamen-Porridge (Seite 115)
Mittagessen – Grünkohlsalat (Seite 179)
Abendessen – Sautierter Lachs an Zuckerschoten-Avocado-Salat (Seite 238)

Tag 7: Schlemmtag
Frühstück – Schoko-Knuspermüsli nach Art des Hauses (Seite 116)
Mittagessen – Herzhafter Linsensalat (Seite 182)
Abendessen – Salsiccia mit gebratenem Wurzelgemüse (Seite 264)

Tag 8: Fastentag
kein Essen

Tag 9: Normalkalorien-Tag
Frühstück – Schinken-Spargel-Wickel mit Spiegeleiern (Seite 113)
Mittagessen – Apfel-Grünkohl-Salat mit Mohn-Dressing (Seite 174)
Abendessen – Steak mit Ofen-Pommes (Seite 247)

Tag 10: Kalorienarmer Tag
Frühstück – Zitrus-Spritzer (Seite 132)
Mittagessen – Kalte Thai-Suppe mit Ingwer (Seite 223)
Abendessen – Gemüse-Curry mit Huhn (Seite 249)

KRIS IST IHRE BLUTARMUT LOS UND NIMMT KEINE SCHILDDRÜSENMEDIKAMENTE MEHR
„Als ich mit dieser Ernährung anfing, war mein Ziel, vor einer größeren Rücken-OP so gesund zu werden wie möglich. Ich bin seit zehn Jahren behindert und konnte nicht viel Sport treiben. Ich musste zwar nicht viel abnehmen, aber mein BMI war nicht besonders toll. Ich war auch in Behandlung wegen meiner Blutarmut und einer Schilddrüsenfehlfunktion. Nachdem ich das Programm vier Wochen lang befolgt hatte, hatte sich mein Blutbild insgesamt wieder normalisiert und meine Blutarmut war weg. Ich konnte auch meine Schilddrüsenmedikamente absetzen. Ich verliere an Körperumfang und mein Gewicht geht runter! Dadurch, dass ich Yuris Anleitungen befolge, meinen Körper weniger Giftstoffen aussetze und

Naschkatze

291

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
½ TL Zimt
½ TL schwarzer Pfeffer aus der Mühle
½ 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 €

Gesund snacken: Aprikose-Mandel-Energiekugeln

Als kleinen gesunden Snack während der Arbeit haben Naschkater und ich Energiekugeln, oder neudeutsch *bliss balls*, für uns entdeckt. Zu Beginn habe ich ein Rezept aus Bear Grylls „Bärenstarke Rezepte“ und ein weiteres aus einem australischen Buch ausprobiert. Diese schokoladigen Varianten mit Kakao finde ich weiterhin grandios, aber ein bisschen Abwechslung muss dann doch hin und wieder sein. Mittlerweile experimentiere ich auch selbst und habe da offenbar ein Händchen für, denn mein erster ganz eigener Versuch ohne Rezept als Orientierung wurde gleich perfekt. Die Mengen passten, die Konsistenz war prima – und vor allem waren sie total lecker, schön fruchtig und nussig durch die Mandeln!

Allerdings würde ich zukünftig gleich die doppelte Menge machen und die Kugeln auch etwas größer portionieren, denn diese kleinen Kerlchen sind so unglaublich schnell

aufgefuttert… naja, ihr kennt das ja sicher auch. =) Ruckizucki geht das Rezept auf jeden Fall. Abwiegen, mixen, rollen – fertig!

Für ca. 15 trüffelgroße Kugeln:
100 g getrocknete Aprikosen
40 g Datteln
50 g Mandeln (geröstet)
10 g Hanfpulver/Hanfmehl
1 Prise Salz
1-2 EL Erdmandeln, gerieben oder gemahlene Mandeln

Alle Zutaten in einen Mixbecher wiegen und mit der Impulstaste fein mixen, so dass man noch Mandelstückchen erkennt, die Masse aber recht homogen und klebrig ist. Sollten die Aprikosen trockener sein als meine und die Masse sich gar nicht mixen lassen, dann 1 Esslöffel Wasser zugeben.
Die Erdmandeln/Mandeln in einen tiefen Teller geben. Mit einem Löffel Portionen von der Masse abstechen, mit den Händen (eventuell ganz leicht angefeuchtet) zu Kugeln rollen und in den Teller mit Mandeln legen. Den Teller rotieren, so dass die Kugeln darin hin und her rollen und rundum mit Mandeln überzogen werden.

Ich bewahre solche Kugeln immer in einem gespülten Schraubglas oder einer Tupperdose im Kühlschrank auf. Im Glas nehme ich sie auch mit zur Arbeit. Sogar mein oft spottender Kollege (ich ernähre mich seiner Meinung nach zu gesund) greift da hin und wieder gerne zu.

Mit den Zutaten kann man sicher gut variieren. Wenn ihr zum Beispiel lieber Feigen oder Nüsse mögt, probiert das aus! Die Datteln dienen der Süße und kleben natürlich auch sehr gut. Im

Hanfpulver steckt unglaublich viel Protein und gesund ist es außerdem, deswegen gebe ich immer gern eine Portion davon dazu. Geschmacklich merkt man es kaum, höchstens eine „grüne, erdige“ Note im Hintergrund. =)

Ich hoffe, euch Lust gemacht zu haben auf diese gesunde und unkomplizierte Nascherei und vielleicht probiert ihr das Rezept ja mal aus und berichtet mir, wie ihr es fandet!

Habt eine genussvolle Zeit,
eure Judith