

# Küche Paleo für Genießer

160 einfache  
Rezepte ohne  
Gluten, Getreide  
und Milch-  
produkte

BOOKS  SUCCESS

Rezepte & Fotos von  
Danielle Walker

# *Paleo Küche* *für Genießer*

---

160 einfache  
„Steinzeit“-Rezepte  
ohne Gluten, Getreide  
und Milchprodukte

*Rezepte & Fotos von*  
**Danielle Walker**

Die Originalausgabe erschien unter dem Titel  
Against all Grain  
ISBN 978-1-936608-36-2

Copyright der Originalausgabe 2013:  
Copyright © Danielle Walker. All rights reserved.

Copyright der deutschen Ausgabe 2014:  
© Börsenmedien AG, Kulmbach

2. Auflage 2014

Übersetzung: Birgit Irgang  
Umschlaggestaltung und Satz: Johanna Wack, Franziska Iglér  
Lektorat: Hildegard Brendel  
Druck: Stürtz GmbH, Würzburg

ISBN 978-3-86470-175-7

**Foto-Team Lifestyle und Titel:**

**Fotos: Jennifer Skog**

**Haare & Make-up: Lindsay Skog**

**Kulissengestaltung: P. J. Rude von Milkglass Vintage Rentals**

**Accessoires: Ashley Morgan Designs**

Alle Rechte der Verbreitung, auch die des auszugsweisen Nachdrucks,  
der fotomechanischen Wiedergabe und der Verwertung durch Datenbanken  
oder ähnliche Einrichtungen vorbehalten.

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek:  
Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der  
Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten  
sind im Internet über <<http://dnb.d-nb.de>> abrufbar.

BÖRSEN  MEDIEN  
AKTIENGESELLSCHAFT

Postfach 1449 • 95305 Kulmbach  
Tel: +49 9221 9051-0 • Fax: +49 9221 9051-4444  
E-Mail: [buecher@boersenmedien.de](mailto:buecher@boersenmedien.de)  
[www.books4success.de](http://www.books4success.de)  
[www.facebook.com/books4success](http://www.facebook.com/books4success)



*Dies ist mein immerwährender Rat für jedermann:  
Lernt kochen, probiert neue Rezepte aus, lernt aus euren Fehlern,  
habt keine Scheu und vor allem – viel Vergnügen!*

— JULIA CHILD



FÜR  
RYAN UND ASHER,

*die großen Lieben in meinem  
Leben und wohlwollenden  
Empfänger meiner  
kulinarischen Erfolge  
und Fehlschläge.*





# Inhalt

- 
- 6 Einleitung
- 16 Küche und Speisekammer ohne Getreide
- 28 Start in den Morgen
- 62 Snacks
- 88 Suppen, Salate und Beilagen
- 128 Hauptspeisen
- 186 Für das Kind in uns
- 220 Muffins, Brot und Frühstückskuchen
- 246 Süße Versuchungen
- 300 Grundrezepte
- 334 Getränke für Genießer
- 350 Menü-Vorschläge
- 352 Bezugsquellen
- 353 Umrechnungen und Alternativen
- 354 Danksagungen
- 356 Erfolgsgeschichten
- 360 Rezeptverzeichnis
- 367 Zutatenverzeichnis



# Einleitung

Meine Kochleidenschaft reicht bis zu einem kulinarischen Misserfolg in meiner Zeit auf dem College zurück. Ich versuchte damals zum ersten Mal, ganz allein eine Mahlzeit zuzubereiten, und erinnere mich noch lebhaft daran, dass ich den versammelten Jungs vom College stolz eine Platte mit Hähnchen-Parmigiana servierte. Nachdem sie sich auf ein leckeres, selbst gekochtes Essen gefreut hatten, schnitten sie in ihr Hähnchenfleisch – und mussten feststellen, dass es lediglich halb gar war. Erst später lernte ich, dass Hähnchenbrust zu Schnitzeln geschnitten werden sollte, damit sie schnell und gleichmäßig gar werden kann.

Das war der erste meiner zahlreichen kulinarischen Fehlschläge, doch diese spornten mich an, statt mich zu entmutigen. Der Kochfernsehsender „Food Network“ wurde zur Grundlage meiner Versuche, und meine Lehrbücher verschwanden unter Kochzeitschriften. Ich wollte herausfinden, warum manche Gerichte gelangen und andere nicht. Doch da ich Angst hatte, meine Umgebung zu vergiften, kochte ich in den restlichen College-Jahren nur noch das, was ich kannte und womit ich mich wohlfühlte.

Erst als ich meinen Abschluss hatte, begann ich, wirklich mit neuen Lebensmitteln zu experimentieren. Allerdings nicht freiwillig. Nach einigen Monaten mit Verstimmungen im Magen-Darm-Trakt, Müdigkeit und unerklärlicher Blutarmut erhielt ich die Diagnose „Colitis ulcerosa“ – eine Autoimmunkrankheit, die den Darm schädigt. Man verschrieb mir zahllose starke Medikamente, die ich mehrmals täglich einnehmen sollte, doch ich litt immer noch unter schrecklichen Symptomen. Meine verschiedenen Ärzte weigerten sich, mit mir über eine Ernährungsumstellung zu sprechen, und versicherten mir, dass Lebensmittel meine Krankheit nicht heilen könnten. Durch eigene Recherche und den Kontakt zu anderen Menschen in Internet-Foren fand ich jedoch heraus, dass ich tatsächlich meinen Umgang mit Nahrung drastisch verändern konnte, um meine Symptome zu erleichtern.

Zu meinem Entsetzen erkannte ich, dass ich Getreide, Milchzucker und raffinierten Zucker von meinem Speiseplan streichen musste. Vorbei waren die bequemen Zeiten, in denen ich mir auf die Schnelle Nudeln mit einer fertigen Soße oder Tiefkühl-Hamburger zubereiten konnte. Gewöhnliches Haushaltsmehl und weißer Zucker – beides wichtige Nahrungsbestandteile für mich – standen nicht mehr zur Verfügung. Alles, was ich über Ernährung wusste, würde mir nichts mehr nützen. Ich musste wieder von vorne beginnen.

Nachdem ich ein paar Rezepte aus dem Internet ausprobiert und weggeworfen hatte, weil sie ungenießbare Gerichte hervorbrachten, musste ich mir etwas einfallen lassen: Ich wollte nie wieder die Lebensmittel vermissen, die ich einst so geliebt hatte. Ich beschränkte mich nun also auf getreide- und milchfreie Gerichte, die an die übliche Standardernährung der Amerikaner erinnerte, aber gesund waren und aus frischen Zutaten bestanden – Dinge, die einen zufrieden machen konnten, statt ein Gefühl der Benachteiligung aufkommen zu lassen.

# Gesundheitliche Probleme

*Doch lassen Sie mich noch einen Schritt zurückgehen, denn es ist wichtig, dass Sie den Ernst meiner Schmerzen und meines Leidens kennen, um zu verstehen, warum diese Aufgabe meine Leidenschaft wurde.*

8

Einleitung

Im Jahr 2007, lediglich zwei Monate nach meinem College-Abschluss und der Heirat mit meinem Liebsten von der Highschool, fand ich mich mit unerträglichen Bauchschmerzen und einer ganzen Menge Verdauungsschwierigkeiten in der Notaufnahme wieder. Bis zu diesem Zeitpunkt war ich eine vollkommen gesunde junge Frau gewesen, in deren Familie es keinerlei Verdauungsprobleme gab und die selbst nur die gelegentlichen eigenen Magenverstimmungen aus ihrer Kindheit kannte. Das Krankenhaus entließ mich ohne eine Diagnose und gab mir Rezepte für Medikamente, die meine Symptome schließlich nur verschlimmerten.

Einige qualvolle Wochen, drei Spezialisten und einen langwierigen Klinikaufenthalt später wurde endlich Colitis ulcerosa diagnostiziert – eine Krankheit, die Morbus Crohn ähnelt. Wiederum wurde ich mit einer Menge Rezepte und dem Versprechen entlassen, dass ich ein sehr „normales“ Leben führen könne, obwohl diese Krankheit nicht heilbar sei. Die Ärzte sprachen mit mir weder über die Symptome, die sich einstellen könnten, noch über die möglichen Nebenwirkungen der Medikamente.

Ungefähr sechs Monate später befand ich mich in einem Krankenzimmer in Kampala (Uganda) und kämpfte um mein Leben, denn ich war dem Tod gefährlich nahe. Mein Mann und ich hatten ein Jahr lang geplant, an einer humanitären Reise teilzunehmen, um in den Flüchtlingslagern Nordugandas zu arbeiten. Vor unserer Abreise hatte ich zwar kleinere Beschwerden und Symptome gehabt, war mir aber keineswegs des Ernsts der Lage bewusst gewesen, sodass wir beschlossen hatten, unsere Pläne weiter zu verfolgen.

In Uganda wurde ich dann von kräftezehrenden Schmerzen geplagt, die mich sogar in den Rollstuhl zwangen, wurde massiv blutarm und verlor innerhalb von zehn Tagen neun Kilo. Man verabreichte mir täglich intravenös eine hohe Dosis von 100 mg Steroiden, die mehr Nebenwirkungen mit sich brachten als die Anfangssymptome, welche sie abmildern sollten. Nach einer Woche im Zweizimmer-Krankenhaus in Kampala entschieden die Ärzte, dass die sechsenddreißigstündige Reise zurück in die USA aufgrund einer Bluttransfusion erforderlich sei: Dies war in einem Land, in dem es so viele Krankheiten gab, einfach zu riskant.

Das war die erste von zahlreichen Episoden, die mich immer wieder in Kliniken brachten und in eine Welt starker Medikamente führten, die mein Leiden nur verstärkten. All das war ausgesprochen frustrierend, auch angesichts des fehlenden Bewusstseins der Schulmedizin im Hinblick auf die Ernährung und alternative Therapiemöglichkeiten. Ich war erst 25 Jahre alt und konnte den Gedanken nicht ertragen, für den Rest meines Lebens Medikamente einzunehmen, die mein Immunsystem unterdrückten, und immer wieder Verschlechterungen meines Zustands hinnehmen zu müssen. Zu diesem Zeitpunkt erkannte ich, dass ich selbst



aktiv werden und nachforschen musste. Ich gewann das erforderliche Durchhaltevermögen, um mich selbst durch die Nahrung zu heilen.

Zwei Jahre nach der Diagnose lernte ich die Spezielle Kohlenhydratdiät (Specific Carbohydrate Diet, SCD) kennen, die jahrzehntelang genutzt wurde, um die Symptome von Morbus Crohn, Colitis ulcerosa, Zöliakie und Autismus zu lindern. Statt mich damit abzufinden, ein von Schmerz und Leiden geprägtes Leben zu führen, ging ich in die Offensive. Ich setzte die SCD um und begann fast sofort, eine kleine Verbesserung zu spüren. Es kostete viel Zeit und noch mehr Disziplin, bis sich eindeutige Veränderungen bemerkbar machten, aber die ersten Andeutungen einer Linderung machten mir Hoffnung. Ich wusste, dass ich in der Küche ganz von vorn beginnen musste, doch das war ein geringer Einsatz für meine Gesundheit.

Nach ein paar Monaten getreidefreier Ernährung, die einen Aufschwung meiner Gesundheit mit sich brachten, wurde ich schwanger und brachte im Sommer 2010 meinen Sohn Asher zur Welt. Wie das bei Autoimmunerkrankungen häufig ist, verschwanden meine Symptome während der Schwangerschaft. Wenn eine Frau schwanger ist, wird ihr Immunsystem im Großen und Ganzen stillgelegt, damit es nicht das „fremde Wesen“ in ihrem Körper angreift. Das ist hilfreich, wenn das Immunsystem ansonsten übereifrig ist und gesunde Organe attackiert. Das einzige Problem bestand darin, dass ich, da ich mich gut fühlte, wieder auf Nahrungsmittel zurückgriff, die ich früher besonders gern gemocht hatte – hauptsächlich Pizza, Eis und Pommes frites!

Etwa neun Monate nach Ashers Geburt holten die Hormonumstellungen und meine Schwelgereien mich ein, sodass ich einen weiteren, schlimmen Rückfall erlitt. Ich kam wieder ins Krankenhaus, war nicht mehr in der Lage, mich um mein Baby zu kümmern, und bedauerte die schlechten Entscheidungen, die ich während meiner Schwangerschaft getroffen hatte. Wenn ich mich um meine Familie kümmern wollte, musste ich mich auch um mich selbst kümmern, und das bedeutete eine Rückkehr zur strikt getreidefreien Diät. Der Geschmack und die Konsistenz meiner Lieblingslebensmittel waren mir noch sehr präsent, als ich die Herausforderung annahm, Versionen dieser Gerichte zu kreieren, die ich wirklich genießen und die mein Körper vertragen konnte.

*Danielle Walker*



## *Zeit für Veränderungen*

*Als ich meine kulinarischen Experimente in Angriff nahm, stellte ich fest, dass es nur wenige innovative Rezepte und persönliche Berichte über Rückschläge und Fortschritte gab. Deshalb wollte ich meine Reise dokumentieren, um anderen zu helfen. Ich beschloss, die kulinarischen Fähigkeiten, die ich mir angeeignet hatte, meine Liebe zum Essen und meine ebenso große Liebe zum Journalismus zu einem allumfassenden Kreuzzug zu bündeln und einen Blog ins Leben zu rufen: „Against all Grain“. Mein Ziel war es nicht nur, mein eigenes Leid zu beenden, sondern auch, ein Quell der Hoffnung für andere zu werden, die mit verschiedenen Krankheiten oder Allergien zu kämpfen haben.*

Meine kleine Küche verwandelte ich in eine hervorragende Kommandozentrale für kulinarische Einsätze. Ich verbrachte zahllose Stunden damit (und tue es noch immer), Rezepte neu zu erfinden, Tabus zu übertreten und Dekadenz in Speisen zu verwandeln, die Menschen mit Verdauungsstörungen oder Autoimmunkrankheiten essen und genießen können. Mein Ziel war es, das Gefühl des Verzichts zu vertreiben, damit man bei jedem Bissen nicht nur zufrieden ist, sondern sich sogar beschwingt fühlt.

Da meine Krankheit mit der Speziellen Kohlenhydratdiät nie ganz abklang, erkannte ich, dass ich wohl noch Lebensmittel zu mir nahm, die mir schaden. Im Laufe der Zeit und mit der Hilfe eines Naturheilkundlers begann ich, die SCD zu modifizieren, um sie meinen speziellen Nahrungsmittelunverträglichkeiten anzupassen. So begann ich mit einer erweiterten Diät, um meinen Darm bei der Heilung zu unterstützen. Durch Ausprobieren, gesundheitliche Fortschritte und Rückschläge erkannte ich, was mein Körper verarbeiten konnte und was nicht. Ich lernte, dass jeder Körper individuell funktioniert und es keine Ernährungsweise gibt, die zwangsläufig jedermanns Probleme lösen kann.

Ich erkannte auch, dass die Art, wie Lebensmittel erzeugt werden (also zum Beispiel ob Fleisch von Tieren stammt, die mit Gras oder Getreide gefüttert worden sind), meine Gesundheit beeinflusste. Auf der Grundlage dieser Einsichten setzte ich meine Suche fort und stieß auf die Paleo-Diät (Steinzeiter Ernährung), die Getreide, Hülsenfrüchte, raffinierten Zucker und die meisten Milchprodukte ausschließt. Diese Art der Ernährung ging in dieselbe Richtung, die ich bereits eingeschlagen hatte, und so machte ich sie mir voll und ganz zueigen. Fast sofort begannen die restlichen gesundheitlichen Probleme, die ich mit der Speziellen Kohlenhydratdiät noch gehabt hatte, zu verschwinden.

Meine Symptome haben weiter nachgelassen, seit ich zur Paleo-Diät übergegangen bin, und ich habe seit dem Sommer 2011 keinen Rückschlag mehr erlitten. Wie jeder Mensch kämpfe ich jedoch täglich um die richtigen Entscheidungen und gegen mein Verlangen, das zu mir zu nehmen, was auch alle anderen essen. Was mich vorwärts treibt, ist das Wissen, dass die Paleo-Diät mir eine solch drastische Verbesserung meiner Gesundheit ermöglicht hat und wie sehr diese Ernährungsweise jenen Menschen helfen kann, die Probleme mit ihrer Verdauung und ihrem Immunsystem haben. Anfangs betrachtete ich diese Art der Ernährung als eine Lösung für meine spezielle Krankheit, doch inzwischen habe ich von einer Fülle von Leiden erfahren, die sie ebenfalls lindern kann – wie Diabetes, Autismus und das chronische Erschöpfungssyndrom, um nur einige zu nennen.

Nicht einmal in meinen wildesten Träumen hätte ich mir vorstellen können, dass mein kleiner Blog eine so rasch wachsende Zahl an treuen Lesern gewinnen und mir die Gelegenheit geben würde, so vielen Menschen zu helfen, wieder Freude am Essen zu haben – oder dass er mir ermöglichen würde, ein Kochbuch zu schreiben. Ich hoffe, dieses Buch wird ein Mittel sein, meinen Weg zur Heilung mit mehr Menschen zu teilen, als ich jemals mit meinem Blog hätte erreichen können, und ihnen den Übergang zu einer getreidefreien Ernährung angenehm gestalten.

Das Buch bietet eine Sammlung der Paleo-Rezepte, die ich am meisten schätze, und mehr als 125 Rezepte, die noch nie zuvor veröffentlicht worden sind, da ich sie speziell für dieses Buch zurückgehalten habe. Enthalten sind auch einige Favoriten der Leser meines Blogs, die häufig leicht verändert worden sind, da sich meine kulinarischen Fähigkeiten ebenso wie meine Ansichten stets weiterentwickeln. Es war schwierig, solch leckere Geheimnisse für mich zu behalten – und deshalb freue ich mich sehr, sie nun mit Ihnen teilen zu können!

# Tostadas mit Lachs in Honig-Limetten-Marinade

Zubereitung: 15 Minuten + 30 Minuten für das Marinieren    Garzeit: 10-12 Minuten  
Menge: 4 Portionen

162

Haupt-  
speisen

Mariniert in einer Mischung aus Honig, Limettensaft und Gewürzen, danach in der Pfanne kurz scharf angebraten – so erhält der Lachs eine süße und zugleich pikante Kruste. Sie können ihn auch auf einem Bett aus Kopfsalat servieren. Wenn Sie gern in etwas Knuspriges beißen, werden Sie von diesen Fladen aus Mandelmehl begeistert sein, denn sie passen hervorragend zum zarten Lachs und den würzigen Soßen.

## Zutaten

Für den Lachs

- 2 TL frischer Limettensaft
- 2 TL Honig
- 1 TL gemahlener Kreuzkümmel
- ½ TL Meersalz
- ½ TL Chilipulver
- ¼ TL gemahlener schwarzer Pfeffer
- 450 g Lachsfilet mit Haut
- 1 EL Kokosöl

Für die Fladen

- 2 ½ Tassen blanchierte und gemahlene Mandeln
- 1 EL Meersalz
- 2 EL natives Olivenöl
- 2 große Eier
- ½ TL Backpulver
- 2 TL gehackter Koriander
- 1 TL frischer Limettensaft

Für den Belag

- Tomatillo-Salsa (Seite 333)
- Avocado-Creme (Rezept siehe unten)
- Geraspelte Karotten
- Geraspelter Rotkohl

## Zubereitung

1. Alle Zutaten für den Lachs (außer den Lachs und das Öl) in eine flache Schüssel geben und verrühren. Den Lachs in die Marinade legen und mehrmals darin wenden, sodass er von allen Seiten gut bedeckt ist. Den Fisch abgedeckt 30 Minuten in der Marinade ziehen lassen.
2. Den Ofen auf 180 °C vorheizen.
3. Die Zutaten für die Fladen in einer Schüssel verrühren, sodass ein Teig entsteht.
4. Den Teig in acht gleiche Stücke teilen und daraus gleichmäßige Kugeln formen.
5. Die Teigkugeln zwischen zwei Backpapierstücke (in der Größe des Backblechs) legen. Mit dem Nudelholz zu etwa 3 mm dicken Fladen ausrollen. Das obere Backpapier entfernen.
6. Das Backpapier mit den acht Fladen vorsichtig auf ein Backblech legen. Die Fladen 18 Minuten backen und nach der Hälfte der Backzeit wenden.
7. Das Öl in einer Pfanne bei mittlerer Hitze erwärmen. Den Lachs darin 3 bis 4 Minuten auf jeder Seite goldbraun anbraten.
8. Die Haut entfernen und den Lachs in acht Stücke schneiden.
9. Den Lachs auf den Fladen servieren, den Belag nach Wunsch wählen.

## Avocado-Creme:

½ Tasse rohe Cashewnüsse 4 Stunden in Wasser einweichen. Danach das Wasser abgießen. Die Cashewnüsse mit 1 Avocado, 2 EL frischem Limettensaft, ½ entkernten Jalapeño-Schote, ½ TL Meersalz und ⅛ TL Cayenne-Pfeffer pürieren. 30 Minuten ruhen lassen.



# Rezeptverzeichnis

360

Register

## Start in den Morgen



30

„Eggs Benedict“ mit  
Räucherlachs



32

Ahornsirup-Salbei-  
Frikadellen mit  
Zimt-Äpfeln



34

Spanisches Omelett  
mit Chorizo



36

Heidelbeerwaffeln



38

Wurst-Süßkartoffel-  
Quiche



40

Tomaten-Wurst-  
Pfanne mit Spiegelei



42

Spargel-Lauch-  
Quiche mit Schinken



44

Birnen mit  
knuspriger  
Beerenmischung



46

Kokosmilch-Joghurt



48

Arme Ritter mit  
Heidelbeeren



50

Bananen-Porridge



52

Gemüse-Allerlei mit  
Wurst



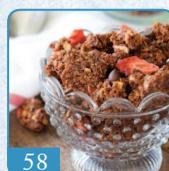
54

Allergenfreie  
Frühstückskekse



56

Vanille-Mandel-  
Müsli



58

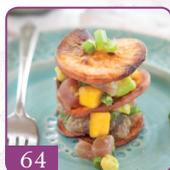
Schokoladen-  
Beeren-Müsli



60

Beeren mit  
Kokoscreme

## Snacks



64

Thunfisch-Mango-  
Päckchen



66

Rinder-Dörffleisch



68

Hähnchenspieße mit  
pikanter Soße



70

Spezial-  
Studentenfutter



72

Frittierter Rosen-  
und Blumenkohl



74

Koreanische Spargel-  
Rindfleisch  
Röllchen



76

Marinierte  
Artischockenherzen



78

Rosmarin-Rosinen-  
Cracker



80

Chips mit Salsa



82

Knusprige  
Süßkartoffel-  
Pommes mit  
Wasabi-Dip



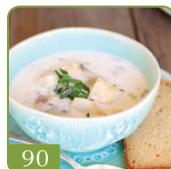
84

Geröstete Rosmarin-  
Mandeln



86

Süßkartoffel-Chips  
mit Koriander-Dip



90

Sämige  
Muschelsuppe

92

Mexikanische  
Hühnersuppe

94

Kürbissuppe  
mit Wurst

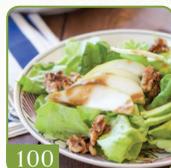
96

Langsam gegartes  
Rindfleisch-Chili

# Suppen, Salate und Beilagen



98

Thai-Kokosmilch-  
Suppe  
(Tom Kha Gai)

100

Kopfsalat mit Birnen,  
Fenchel, Avocado  
und Walnüssen

100

Sommersalat mit  
thailändischer  
Vinaigrette

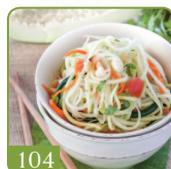
101

Rucola-Schinken-  
Salat mit Grapefruit

101

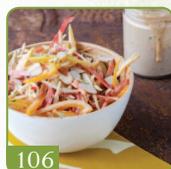
Wintersalat mit  
Roten Beeten und  
Butternusskürbis

102

Curry-Hähnchen-  
Salat

104

Papaya-Salat



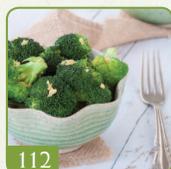
106

Asiatischer Mango-  
Krautsalat

108

Warmer Spinatsalat  
mit Schinken und  
Pilzen

110

Fenchelpüree  
mit gebratenem  
Knoblauch

112

Ingwer-Knoblauch-  
Brokkoli

114

Gegrillte  
Artischocken mit  
Remoulade

116

Junger Pak Choi aus  
der Pfanne

118

Grundrezept  
Blumenkohl-„Reis“

120

Gehobelter  
Rosenkohl mit  
Schinken, Lauch und  
Granatapfelkernen

122

Blumenkohlpūree

124

Gegrillte Zitronen-  
Knoblauch-Zucchini

126

Blumenkohl-„Reis“  
mit Kokosmilch und  
Limetten

# Haupt- speisen



130  
Langsam gegartes  
Sesam-Orangen-  
Hähnchen



132  
Hähnchen in  
Artischocken-Pilz-  
Soße



134  
Zucchini-„Nudeln“  
mit Hähnchenbrust



136  
Bunter Salat mit  
Hähnchen



138  
Tacos mit  
langsam gegartem  
Hähnchenfleisch



140  
Hähnchen-  
Sandwichs mit  
Krautsalat



142  
Hähnchen  
mit Zitrus-  
Kreuzkümmel-  
Marinade



144  
Club Sandwich-  
Wraps



146  
Kräuter-  
Grillhähnchen mit  
Gemüse



148  
Thailändische  
Karotten-„Nudeln“  
mit Hähnchen



150  
Scholle mit  
Zitronen-Kapern-  
Soße



152  
Wahoo mit  
Macadamia-  
Kokos-Kruste und  
Mangopüree



154  
Paella mit  
Meeresfrüchten,  
Chorizo und  
Hähnchen



156  
Lachs in roter  
Currysoße



158  
Seebarsch-Päckchen  
mit Basilikum



160  
Garnelen und Kürbis  
mit gelbem Curry



162  
Tostadas mit Lachs  
in Honig-Limetten-  
Marinade



164  
Tomaten mit Wurst-  
Kürbis-Füllung



166  
Zucchini-„Nudeln“ mit  
Lammhackbällchen



168  
Spinat-Wurst-  
Lasagne



170  
Rinderschmorbraten



172  
Oma Sarellas  
Spaghettisoße



174  
Curry-Hochrippe



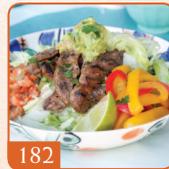
176  
Grill-Burger  
mit Rosmarin-  
Knoblauch-Pilzen



178  
Indischer  
Schweinebraten  
mit Kreuzkümmel-  
Curry-Karotten



180  
Rindfleisch mit  
Rosmarin-Gemüse



182  
Mexikanisches Steak  
im Gemüsebett



184  
Koreanische  
Zucchini-„Nudeln“  
mit Rindfleisch



188

Getreidefreie  
Müsliriegel

190

Bananen-  
Pfannkuchen

192

Kürbisschiffchen mit  
Mini-Fleischbällchen

194

Muffins mit  
verstecktem Gemüse

## Für das Kind in uns



196

Plätzchen mit Glasur



198

Hühnersuppe mit  
Zucchini-„Nudeln“

200

Apfel-Sandwichs



202

Studentenfutter-  
Müsliriegel

204

Fruchtleckerrollen



206

Knusprig-zartes  
Hähnchen mit  
Honig-Senf-Soße

208

Zimt-Apfelmus



210

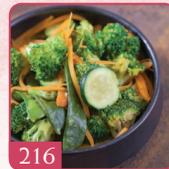
Mini-Hack-Muffins



212

Weiche Honig-  
Kekse

214

Fruchtsaft-  
Geleekonfekt

216

Gemüse-Curry



218

Cracker

## Muffins, Brot & Frühstückskuchen



222

Rosinenkuchen mit  
Zimt

224

Bananenkuchen



226

Mein beliebtes  
Sandwich-Brot

228

Kürbis-Gewürz-  
Muffins

230

Orange-Cranberry-  
Muffins

232

Korinthen-Scones



234

Sandkuchen  
mit Mohn und  
Zitronenglasur

236

Zucchinibrot



238

Scones mit  
getrockneten  
Tomaten und  
Rosmarin

240

Rosmarin-  
Knabbergebäck

242

Hamburger-  
Brötchen

244

Pflirsich-  
Streuselkuchen

# Süße Versuchungen



248  
Schoko-Schichttorte



250  
Zimtmuffins mit  
Baiserhaube



252  
Erdbeerkuchen mit  
Zitronencreme



254  
Brownies mit  
Zartbitter-  
Schokolade



256  
Kürbis-Donuts  
(mit Ahornsirup-  
Schinken-Glasur oder  
Schokoladenüberzug)



258  
Die einzig wahren  
Schokoladenkekse



260  
Weiche  
Rosinenkekse



262  
„Erdnussbutter“-  
Kekse



264  
Schoko-  
Kokosmakronen



266  
Sieben-Schichten-  
Riegel



268  
Zitronen-Vanille-  
Makronen



270  
Honigpastetenteig



272  
Bananen-Cremetorte



274  
Schokoladentorte mit  
Keksboden



276  
Zitronen-Baiser-  
Torte



278  
Geeister Schoko-  
Kokosmilch-Joghurt  
mit Karamell



280  
Französisches  
Vanilleeis



282  
Pfefferminz-Schoko-  
Eis



284  
Cremiger  
Schokokuchen  
mit gerösteten  
Haselnüssen



286  
Zitronencreme  
(Lemon Curd)



288  
Schoko-Karamell-  
Soße



290  
Karamellsoße



292  
Kokossahne



294  
Italienische  
Baisercrème



296  
Schoko-Baisercrème



298  
Vanillecrème

Grund-  
rezepte

302

Crêpes



304

Nuss-„Ricotta“



306

Tomatensoße



308

Mayonnaise



310

Teigmantel



312

Pizzaboden



314

Mandelmilch



316

Hühnerbrühe



318

Thailändische  
Vinaigrette

320

Basilikum-Thymian-  
Vinaigrette

322

Birnen-Chutney



324

Feigenmarmelade



326

Würzige Grillsoße



328

Tomatenketchup



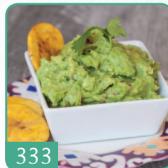
330

Heidelbeer-  
marmelade

332

Pico de gallo  
(Mexikanische  
Würzsoße)

332

Guacamole  
(Avocado-Dip)

333

Tomatillo-Salsa



333

Ananas-Salsa

# Getränke für Genießer



336  
Mango-Limetten-  
Limonade



336  
Cranberry-Limetten-  
Limonade



337  
Beeren-Basilikum-  
Schorle



337  
Rosmarin-  
Heidelbeer-Schorle



338  
Apfelpunsch



340  
Heißer Vanille-  
Kakao



342  
Vanille-Kaffeeweißer



344  
Thailändischer  
Eistee



346  
Chai Latte



348  
Cremiger  
Schoko-Shake