

Küche Paleo für Genießer

160 einfache
Rezepte ohne
Gluten, Getreide
und Milch-
produkte

BOOKS  SUCCESS

Rezepte & Fotos von
Danielle Walker

Küche **Paleo** *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 Iglert
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
www.books4success.de
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.



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 Frühstückskexke



56 Vanille-Mandel-Müsli



58 Schokoladen-Beeren-Müsli



60 Beeren mit Kokoscreme

Snacks



64 Thunfisch-Mango-Päckchen



66 Rinder-Dörrfleisch



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

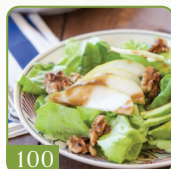
96

Langsam gegartes
Rindfleisch-Chili

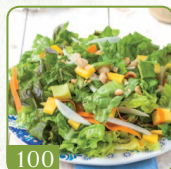
Suppen, Salate und Beilagen



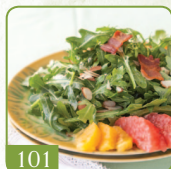
98

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

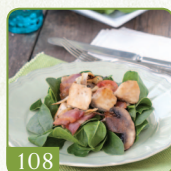
Curry-Hähnchen-
Salat

104

Papaya-Salat



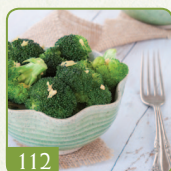
106

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

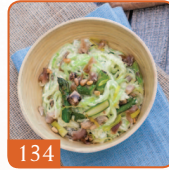
Haupt- speisen



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



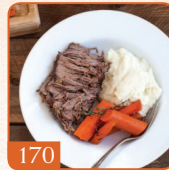
164
Tomaten mit Wurst-
Kürbis-Füllung



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

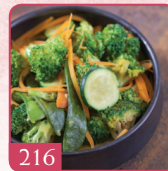
Mini-Hack-Muffins



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

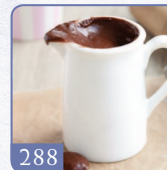
282

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



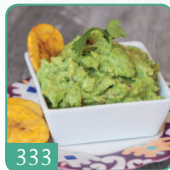
330

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