

CHANTAL SANDJON

Rainbow Kitchen

GESUND IST,
WER BUNT ISST!

GU



DIE GU-QUALITÄTS- GARANTIE

Wir möchten Ihnen mit den Informationen und Anregungen in diesem Buch das Leben erleichtern und Sie inspirieren, Neues auszuprobieren. Bei jedem unserer Bücher achten wir auf Aktualität und stellen höchste Ansprüche an Inhalt, Optik und Ausstattung. Alle Rezepte und Informationen werden von unseren Autoren gewissenhaft erstellt und von unseren Redakteuren sorgfältig ausgewählt und mehrfach geprüft. Deshalb bieten wir Ihnen eine 100%ige Qualitätsgarantie.

Darauf können Sie sich verlassen:

Wir legen Wert darauf, dass unsere Kochbücher zuverlässig und inspirierend zugleich sind.

Wir garantieren:

- dreifach getestete Rezepte
- sicheres Gelingen durch Schritt-für-Schritt-Anleitungen und viele nützliche Tipps
- eine authentische Rezept-Fotografie

Wir möchten für Sie immer besser werden:

Sollten wir mit diesem Buch Ihre Erwartungen nicht erfüllen, lassen Sie es uns bitte wissen! Wir tauschen Ihr Buch jederzeit gegen ein gleichwertiges zum gleichen oder ähnlichen Thema um. Nehmen Sie einfach Kontakt zu unserem Leserservice auf. Die Kontaktdaten unseres Leserservice finden Sie am Ende dieses Buches.

GRÄFE UND UNZER VERLAG

Der erste Ratgeberverlag – seit 1722.

KV

UMSCHLACKLAPPE VORNE

Vorwort

Die Regenbogen-Küche und ihre Heilkraft

6

EAT A RAINBOW

- 6 Sekundäre Pflanzenstoffe
- 8 Phytonährstoffe – die Welt der pflanzlichen Farbpower
- 14 Die Top 10 der Rainbow-Foods für die Gesundheit
- 16 Die Regenbogen-Küche in der Praxis

19

RAINBOW-DRINKS

- 20 Cremiger Erdbeertraum
- 21 Honey & Vanilla
- 22 Herbstrot-Saft
- 24 Sunshine-Slim
- 26 Lavendel-Birnen-Smoothie
- 27 Schoko-Pflaumen-Smoothie
- 28 Mango-Heidelbeer-Smoothie
- 30 Wild Spirit
- 31 Purpurner Beeren-Hafer-Drink
- 32 Fruchtsmoothie mit Waldmeister
- 35 Ingwerlimo mit Himbeeren
- 36 Melonensaft mit Gurke
- 38 Litschi-Aloe-Smoothie

41

RAINBOW-SNACKS

- 42 Erbsen-Minz-Dip
- 43 Erdnuss-Orangen-Dip
- 44 Buntes Sushi mit Blumenkohlreis
- 46 Rote-Bete-Cashew-Aufstrich
- 47 Chili-Avocado-Aufstrich
- 48 Rosenkohl mit Paprika-Dip
- 50 Regenbogengemüse

- 53 Kartoffeln mit Guacamole
- 54 Rainbow-Rohkostrollen
- 56 Veganes Quinoa-Sushi
- 58 Rainbow-Chips
- 60 Ofen-Ratatouille
- 61 Bella-Italia-Cracker

63 RAINBOW-SALADS

- 64 Spargel-Kartoffel-Salat
- 66 Nussiger Granatapfelsalat
- 67 Tomaten-Melonen-Salat
- 68 Grünkohl-Cashew-Salat
- 70 Wildkräuter-Sprossen-Salat
- 72 Roher Brokkoli- Avocado-Salat
- 74 Kunterbunter Quinoa-Salat
- 76 Zucchini-Linsen-Salat mit Roter Bete
- 79 Kunterbunter Schichtsalat
- 80 Gerstensalat mit Aubergine
- 83 Klassischer Algensalat

85 RAINBOW-BOWLS & MORE

- 86 Wildreis-Bowl mit Orangensauce
- 88 Backtomaten mit Polenta
- 91 Soba-Bowl mit Aprikosensauce
- 92 Gorgeous Green Soup
- 93 Wild & Mild Green Soup
- 94 Quinoa-Bowl
- 96 Gegrillter Regenbogen
- 98 Zucchini-pasta mit Tomatensauce
- 100 Raw Buddha Bowl
- 101 Möhrensuppe
- 102 Rote-Bete-Risotto
- 104 Mangold-Steckrüben-Pfanne
- 106 Kürbis-Frittata mit Brunnenkresse
- 108 Buchweizen-Bowl mit Halloumi
- 110 Veggie-Stir-Fry
- 112 Pilz-Pasta mit Spargel
- 114 Blumenkohl-Burger
- 117 Rote Bete auf Hirsebett mit Kurkuma

- 118 Green Veggie-Bowl
- 120 Paprika mit Spinat-Feta-Füllung

123 RAINBOW- DESSERTS

- 124 Chia Tropicana
- 126 Erdbeer-Rhabarber-Crumble mit Heidelbeercreme
- 128 Blutorangen-Eis am Stiel
- 129 Pfannenfirsich mit Joghurt
- 130 Fruchtige Rohkost-Törtchen
- 132 Rainbow am Spieß mit Chia-Sauce
- 134 Spirulina-Bällchen
- 135 Mango-Sorbet mit Minze
- 136 Regenbogen-Joghurteis am Stiel

138 REGISTER

144 IMPRESSUM

UMSCHLAGKLAPPE HINTEN

In drei Schritten zu mehr Rainbow-Power
1001 Schüsseln: Wie mache ich eine
Rainbow-Bowl?



PHYTONÄHRSTOFFE – DIE WELT DER PFLANZLICHEN FARBPÖWER

SIE GEBEN OBST UND GEMÜSE IHRE CHARAKTERISTISCHE FÄRBUNG, IHREN BESONDEREN DUFT UND EINZIGARTIGEN GESCHMACK. DOCH NICHT NUR DAS: SIE WIRKEN SICH AUCH POSITIV AUF UNSERE GESUNDHEIT AUS. TAUCHEN SIE EIN IN DIE VIELFÄLTIGE WELT DER PFLANZLICHEN GESUNDMACHER!

ROT

Lycopin gehört zur weit verbreiteten Gruppe der Carotinoide.

Wirkung: Es unterstützt die Gesundheit des Urintrakts und beugt Krebs vor, vor allem Prostata-, Lungen und Magenkrebs. Es bekämpft freie Radikale und schützt so unser Immunsystem und unsere Gesundheit. Außerdem verringert Lycopin ersten Studien zufolge auch das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen, indem es den LDL-Cholesterinspiegel senkt und sich positiv auf hohen Blutdruck auswirkt.

Vorkommen: Lycopin findet sich in Tomaten und Hagebutten, außerdem in Wassermelonen, Guaven und Pink Grapefruits. Wichtig ist: Kochen und Erhitzen erhöht die Verfügbarkeit

von Lycopin für den Körper, gerade bei Tomaten lässt sich dies gut nutzen.

Ellagsäure ist ein Polyphenol, dem in Studien bereits eine krebsvorbeugende Wirkung nachgewiesen werden konnte.

Wirkung: Ellagsäure wirkt entzündungshemmend und antikarzinogen. Dabei kann sie nicht nur die Entwicklung bereits bestehender Tumore eindämmen und Krebszellen zerstören, sondern auch zur Krebsvorbeugung



genutzt werden. Ersten Studien zufolge ist ihr krebsvorbeugendes Potenzial in Synergie mit anderen Phytonährstoffen wie Quercetin und Resveratrol (siehe S. 10) am höchsten.

Vorkommen: Ellagsäure ist in Granatäpfeln, Himbeeren, Brombeeren, Erdbeeren, Cranberrys und auch in Walnüssen und Pekannüssen vorhanden.

Quercetin ist nicht nur in rotem Obst und Gemüse enthalten, kann aber in dieser Form unserem Körper gut und in großen Mengen zugeführt werden. Es verbirgt sich vor allem in der Schale, deshalb sollte Obst möglichst ungeschält konsumiert werden.

Wirkung: Es hat eine stark antioxidative Wirkung, ähnlich der von Vitamin A, C und E. Es ist ebenfalls stark krebshemmend. Außerdem wirkt Quercetin entzündungshemmend und agiert unter anderem wie ein Antihistamin. Somit kann es vorbeugend und lindernd bei Allergien eingesetzt werden. Es reduziert auch die Harnsäurebildung und kann dadurch die Behandlung von Gicht unterstützen. Auch bei Herz- und Gefäßkrankheiten wie etwa Arteriosklerose und bei Durchblutungsstörungen wirkt Quercetin förderlich. Seine blutdrucksenkende Wirkung wurde bereits wissenschaftlich belegt. Überdies hat Quercetin in einem Versuch mit Mäusen ihre Anfälligkeit für Grippe und andere Infekte erheblich reduziert.

Vorkommen: Es ist in Weintrauben (und damit auch in Wein), Äpfeln, Cranberrys, Brombeeren, Preiselbeeren und auch in Zwiebeln, grünem Tee, Brokkoli und Grünkohl vorhanden.



Hilft gegen Frühjahrsmüdigkeit

FRUCHTSMOOTHIE MIT WALDMEISTER



CA. 10 MIN. | PRO GLAS CA. 140 KCAL, 5 G EW, 5 G F, 17 G KH

FÜR 4 GLÄSER

2 Pfirsiche, 200 g Himbeeren, 4 Stängel Waldmeister, 1 EL Sonnenblumenkerne, 2 EL Goji-Beeren, 300 ml Milch

1

Die Pfirsiche waschen, halbieren und entsteinen. Die Himbeeren verlesen, waschen und abtropfen lassen. Den Waldmeister waschen und grob hacken. Pfirsichhälften, Himbeeren und Waldmeister mit den Sonnenblumenkernen und den Goji-Beeren in den Mixer geben.

2

Die Milch sowie 200 ml Wasser hinzufügen und alles fein pürieren. Den Smoothie auf vier Gläser verteilen und genießen.

GESUNDHEITS-PLUS

Waldmeister – aufgrund seiner Blütezeit auch Maiblume genannt – überzeugt nicht nur mit einem einzigartigen Aroma, sondern auch mit einer ganz besonderen Heilkraft. Für den Geschmack des Heilkrauts ist der Bitterstoff Cumarin verantwortlich. In geringen Dosen fördert es unser Wohlbefinden und hilft bei Kopfschmerzen und Migräne. Wird Waldmeister jedoch in extrem hohen Mengen konsumiert, wandelt sich die Wirkung des Aromastoffs um, sodass er dann Kopfschmerzen verursachen kann. Waldmeister wird traditionell auch bei Magen- und Darmbeschwerden, nervöser Unruhe und Einschlafproblemen eingesetzt.

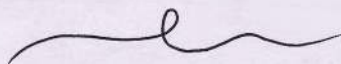
WUSSTEN SIE SCHON, DASS...



... Goji-Beeren sehr viel Lutein und Zeaxanthin enthalten, die wichtig für die Augen sind?



RAINBOW-ROHKOSTROLLEN



CA. 40 MIN. | PRO STÜCK CA. 190 KCAL, 3 G EW, 13 G F, 14 G KH

FÜR 8 STÜCK

2 kleine Rote Beten, ½ rote Paprika, ½ gelbe Paprika, 1 Möhre,
2 Avocados, ½ kleine Ananas, ½ Bund Koriandergrün, 1 Handvoll Mungo-
bohnsensprossen, 8 Blatt quadratisches Reispapier für
Frühlingsrollen (22 cm)

1

Die Roten Beten putzen und waschen oder schälen und fein reiben, dabei am besten Einmalhandschuhe tragen. Die Paprika durchschneiden, Trennwände und Kerne entfernen, die Viertel waschen und in feine Streifen schneiden. Die Möhre putzen, waschen und in feine Stifte schneiden.

Die Avocados halbieren, entkernen, schälen und das Fruchtfleisch in Scheiben schneiden. Die Ananashälfte schälen und fein würfeln. Das Koriandergrün waschen, trocken tupfen und die Blätter abzupfen.

Die Sprossen waschen.

2

Ca. 500 ml Wasser aufkochen, etwas abkühlen lassen und in eine flache Pfanne gießen. 1 Reispapier hineinlegen und 10–20 Sek. darin einweichen. Herausnehmen und auf die Arbeitsfläche legen.

3

Rote Bete, Paprika, Möhre, Avocado und Ananas sowie Korianderblätter und ein paar Sprossen auf dem Reispapier verteilen, dabei rundherum einen ca. 2 cm breiten Rand frei lassen. Die Seiten über die Füllung schlagen, dann das Ganze von unten nach oben aufrollen. Auf einen Teller legen und mit einem leicht angefeuchteten Tuch bedecken. Auf diese

Weise 7 weitere Rollen zubereiten.

TIPP

Die Rohkost-Rollen können mit Sojasauce und dem Erdnuss-Orangen-Dip (siehe S. 43) serviert werden.





GESUNDHEITS-PLUS

Diese bunten Frühlingsrollen sind toll als Vorspeise oder Snack für zwischendurch. Frisches Gemüse hübsch präsentiert und kinderleicht zubereitet. Und das beste: So bleibt ein Optimum an Vitalstoffen erhalten, denn im Reispapier versteckt sich Rohkost-Power: mineralstoffreiche Rote Bete, Paprika voller Betacarotin (Provitamin A) und Vitamin C. Koriandergrün wirkt sich positiv auf die Verdauung aus, Avocado ist reich an einfach ungesättigten Fettsäuren, die den »schlechten« LDL-Cholesterinwert senken können. Und Mungobohnensprossen sind kleine Kraftpakete, die ein Maximum an Vitaminen, Mineralien und sekundären Pflanzenstoffen vorweisen können.

Eiweißreich, glutenfrei, vegan

QUINOA-BOWL



CA. 35 MIN. | 25 MIN. BACKEN | PRO PORTION CA. 1000 KCAL, 24 G EW, 55 G F, 99 G KH

FÜR 4 PORTIONEN

Für die Bowl: ½ Rotkohl (ca. 400 g), Salz, 3 EL Sesamöl, 2 große Süßkartoffeln (ca. 600 g), 2 TL Kokosöl, 1 Dose Kichererbsen (240 g Abtropfgewicht), Knoblauchpulver, getrocknetes Basilikum, gemahlener Kreuzkümmel, Cayennepfeffer, 300 g Quinoa, 100 g Feldsalat, 1 orangefarbene Paprika, 2 Avocados, 1 kleine Mango, **Für das Hummus:** 1 Dose Kichererbsen (240 g Abtropfgewicht), 1 Glas geröstete rote Paprika (210 g Abtropfgewicht), 1 Knoblauchzehe, ½ Zitrone, 2 EL Hanföl (ersatzweise Olivenöl), 2 EL Tahin (Sesampaste), Kreuzkümmel, Salz, Cayennepfeffer



1

Für die Bowl den Backofen auf 180° (Umluft) vorheizen und zwei Backbleche mit Backpapier auslegen. Den Rotkohl waschen, raspeln und mit etwas Salz und dem Sesamöl mischen. Marinieren lassen. Die Süßkartoffeln schälen und würfeln. Auf einem Backblech verteilen, mit 1 TL Kokosöl beträufeln und salzen.

2

Die Kichererbsen in einem Sieb abtropfen lassen. Auf dem zweiten Backblech verteilen und das übrige Kokosöl untermengen. Mit Salz, je 1 Prise Knoblauchpulver, Basilikum, Kreuzkümmel und Cayennepfeffer bestreuen und vermischen. Die Bleche in den Ofen schieben und alles 10 Min. backen. Herausnehmen, kurz durchmischen und weitere 15 Min. backen, bis die Süßkartoffeln leicht gebräunt und die Kichererbsen golden sind. Herausnehmen.

3

Inzwischen die Quinoa mit heißem Wasser abspülen und in einen Topf geben. 900 ml Wasser und etwas Salz hinzufügen und umrühren. Die Quinoa ca. 15 Min. köcheln lassen, bis sie das Wasser aufgesogen und eine lockere Konsistenz hat. Vom Herd nehmen und zugedeckt 5–10 Min. stehen lassen.

4

Für das Hummus die Kichererbsen in einem Sieb abtropfen lassen und in den Mixer geben. Die Röstpaprika abtropfen lassen und dazugeben. Den Knoblauch schälen, grob hacken und hinzufügen. Die Zitronenhälfte über dem Mixer auspressen, Hanföl und Tahin sowie 1 Prise Kreuzkümmel, etwas Salz und Cayennepfeffer dazugeben. Alles fein pürieren. Falls nötig, etwas Wasser hinzufügen.

5

Den Feldsalat putzen, waschen, trocken tupfen und auf vier Schüsseln verteilen. Die Paprika halbieren, Trennwände und Kerne entfernen, die Hälften waschen und in Streifen schneiden. Die Avocados halbieren, entkernen, schälen und in Scheiben schneiden. Die Mango schälen, das Fruchtfleisch vom Stein und in schmale Spalten schneiden. Mango, Avocado, Paprika, Rotkohl, Quinoa, Süßkartoffeln, Kichererbsen und etwas Hummus auf dem Feldsalat in den Schüsseln anrichten, das übrige Hummus extra dazu reichen.



Buntküche = Gesundküche

Eat the rainbow! Und bereichern Sie mit pflanzenbasierter Ernährung Ihr Leben!

Drinks, Snacks, Bowls und mehr – alles vollgepackt mit kunterbunten »Gesundstoffen« aus knackig-frischen Zutaten. Für mehr Yummy und mehr Lebensfreude!

WG 456 Gesunde Küche
ISBN 978-3-8338-5880-2



9 783833 858802



www.gu.de

G|U