



INHALT

EINLEITUNG	8
FRÜHSTÜCK	10
SCHNELL GEMACHT	42
GESUNDE KLASSIKER	74
SALATE	98
CURRYS & EINTÖPFE	124
AUS DEM OFEN	148
PASTA & RISOTTO	168
SUPPEN	202
KOCHEN AUF VORRAT	222
GESUND & GLÜCKLICH	242
MEINE SUPERFOOD-PHILOSOPHIE	244
LEBEN SIE GUT	246
GUT GEKAUT IST HALB VERDAUT	248
GESUNDER DARM, GLÜCKLICHER KÖRPER	250
WARUM BALLASTSTOFFE COOL SIND	252
KRÄFTIGE KNOCHEN	254
WUNDERBARES WASSER	258
ZUCKER - WAS IST DRAN AN DEN MYTHEN?	260
KOCHEN MIT KINDERN	264
WÄHLERISCHE ESSER	266
SPAREN LEICHT GEMACHT	268
ZUTATEN-NACHSCHLAG	270
REGISTER	274

Verwendete Abkürzungen
 GF = gesättigte Fettsäuren;
 KH = Kohlenhydrate; BS = Ballaststoffe

SCHOKO-PORRIDGE

GRIECHISCHER JOGHURT & FRISCHES OBST

— Gutes Kakaopulver erzeugt hier dasselbe Wohlgefühl wie Schokolade – aber ohne den Zucker und die gesättigten Fette, die wir bekämen, wenn wirklich Schokolade drin wäre. —

ERGIBT 12 PORTIONEN

20 MINUTEN

200g blanchierte
Haselnusskerne

200g Medjool-Datteln

400g Haferflocken

Mark von 1 Vanilleschote

3 gehäufte EL reines Kakaopulver

1 Bio-Orange

FÜR JEDE PORTION

200ml Kokoswasser

1 gehäufte EL griechischer
Joghurt

80g frisches Obst
(z. B. Himbeeren, Brombeeren,
Bananenscheiben, geraspelter
Apfel oder geraspelte Birne,
Orangenfilets)

1 Prise gemahlener Zimt
oder reines Kakaopulver
(nach Belieben)

Die Nüsse unter häufigem Rühren in einer Pfanne ohne Fett bei mittlerer Hitze goldbraun rösten. In die Küchenmaschine geben. Die Datteln entsteinen und mit der Hälfte der Haferflocken, dem Vanillemark und dem Kakaopulver zu den Nüssen geben. Die Orangenschale dazureiben und alles in kurzen Intervallen fein zerkleinern. Die Mischung unter die restlichen Haferflocken rühren. Das Ganze zum Aufbewahren in ein fest verschließbares Gefäß füllen.

Wenn Sie eine Portion Porridge zubereiten wollen, 65g von der Mischung mit 200ml Kokoswasser in einen Topf geben. Bei mittlerer bis niedriger Temperatur etwa 3 Minuten erhitzen, bis die gewünschte Konsistenz erreicht ist, dabei regelmäßig umrühren und, falls nötig, mit etwas Wasser verdünnen. Jede Portion mit einem Löffel Joghurt und 80g Obst servieren. Nach Belieben kann man den Porridge zum Schluss mit 1 Prise Zimt oder Kakaopulver bestäuben. Bitte nicht vergessen: Wenn Sie mehrere Portionen auf einmal machen, muss die Kochzeit entsprechend angepasst werden. Schoko-Porridge - wie cool ist das denn?

Vorbereiten & aufbewahren

Die trockene Porridge-Mischung hält sich locker bis zu 2 Wochen.
Damit ist das Frühstückmachen morgens total einfach.

KALORIEN	FETT	GF	EIWEISS	KH	ZUCKER	SALZ	BS	1 PORTION GEMÜSE & OBST
356 kcal	15,9 g	2,9 g	11,3 g	45,2 g	21,2 g	0,2 g	6,3 g	



HÄHNCHEN-LOLLIS ZUM DIPPEN ERBSEN-MINZE-COUSCOUS & SPARGEL

— Vollkorn-Couscous liefert nicht nur reichlich Ballaststoffe, er enthält auch viel Kupfer, —
ein Spurenelement, ohne das der Stoffwechsel nicht ordnungsgemäß funktionieren kann.

FÜR 2 PERSONEN

24 MINUTEN

250 g dünne grüne
Spargelstangen

120 g Erbsen (frisch oder TK)

120 g Vollkorn-Couscous

1 Bio-Zitrone

20 g gehobelte Mandeln

2 Hähnchenbrustfilets ohne Haut
(à 120 g)

Olivenöl

2 gehäufte TL doppelt konzen-
triertes Tomatenmark

2 EL Joghurt

½ Bund Minze (15 g)

Sechs Holzspieße so zurechtstutzen, dass sie in eine große beschichtete Pfanne passen, und dann in kaltem Wasser einweichen. Den Spargel von den holzigen Enden befreien. Die Stangen in der Pfanne ohne Fett bei mittlerer Hitze Farbe annehmen lassen; gelegentlich wenden. Inzwischen Erbsen und Couscous in eine Schüssel geben. Die Zitronenschale dazureiben und das Ganze mit kochend heißem Wasser bedecken. Den Couscous mit einem Teller abdecken und quellen lassen.

Den fertigen Spargel auf einen Teller legen. Die Mandeln in die Pfanne geben und hellbraun rösten; herausnehmen. Die Hähnchenbrustfilets an der dickeren Seite mit einem Topfboden etwas flach klopfen. In jedes Filet in gleichmäßigen Abständen drei Spieße stecken. Beide Filets mit je 1 Prise Meersalz und schwarzem Pfeffer bestreuen und mit 1 TL Öl einreiben. In der Pfanne 10 Minuten braten, bis sie goldbraun und durchgegart, aber noch saftig sind; alle 2 Minuten wenden. Für die letzte Minute den Spargel zum Aufwärmen wieder in die Pfanne geben.

Inzwischen das Tomatenmark mit dem Joghurt in eine Schüssel geben. Mit dem Saft aus einer Zitronenhälfte glatt rühren. Den Couscous mit einer Gabel auflockern. Den Saft aus der zweiten Zitronenhälfte dazupressen. Die Minzeblätter abzupfen, fein hacken und untermischen. Den Couscous mit Salz und Pfeffer abschmecken. Das Fleisch zwischen den Spießen durchschneiden, sodass »Lollis« entstehen, die man in den Tomatenjoghurt dippen und dann in den gerösteten Mandeln wenden kann. Mit dem Couscous und dem Spargel servieren.

KALORIEN	FETT	GF	EIWEISS	KH	ZUCKER	SALZ	BS	2 PORTIONEN GEMÜSE & OBST
535 kcal	15,7 g	2,7 g	46,2 g	53,8 g	8,2 g	0,9 g	7,9 g	



ITALIENISCHE SUPERFOOD-BURGER BALSAMICO-ZWIEBELN & KRAUTSALAT

Das Geheimnis hier ist, dass man mageres Hackfleisch (es ist genauso eiweißreich wie fetteres) verwendet und mit ballaststoffreichen Bohnen streckt. Etwas Mozzarella gibt's auch!

FÜR 6 PERSONEN

40 MINUTEN

2 kleine rote Zwiebeln

100 ml einfacher Balsamico-Essig

500 g mageres Rinderhackfleisch

1 Dose Cannellini-Bohnen
(400 g)

1 großes Ei

6 Vollkorn-Hamburgerbrötchen

2 EL Sesamsamen

½ kleiner Weißkohl (500 g)

3 EL Joghurt

1 gehäufte TL Senf

1 TL Chiliflocken

1 Zitrone

Olivöl

1 Kugel Mozzarella (125 g)

2 Zweige Rosmarin

2 Tomaten in verschiedenen
Farben

100 g Rucola

Den Backofen auf 200 °C vorheizen. Die Zwiebeln schälen, in dünne Ringe schneiden und in eine Schüssel geben. Den Essig und 2 gute Prisen Meersalz hinzufügen, um den Zwiebeln Flüssigkeit zu entziehen (die Flüssigkeit wird später abgossen, also keine Sorge wegen der Salzmenge).

Das Hackfleisch mit 1 großen Prise schwarzem Pfeffer und 1 kleinen Prise Salz in eine Schüssel geben. Die Bohnen in einem Sieb abtropfen lassen, dann hinzufügen. Das Ei trennen. Das Eigelb zu Fleisch und Bohnen geben und alles mit sauberen Händen verkneten. Das Eiweiß schaumig schlagen. Die Brötchen aufschneiden und wieder zusammensetzen. Die Deckel mit Eiweiß bestreichen und schön gleichmäßig mit Sesam bestreuen.

Den Kohl von den Außenblättern befreien. In sehr feine Streifen hobeln oder schneiden. In einer großen Schüssel mit Joghurt, Senf, Chiliflocken, dem Saft der Zitrone und 1 Prise schwarzem Pfeffer mischen.

Aus dem Fleischteig sechs gleich große Kugeln formen. Zwei große ofenfeste beschichtete Pfannen mit je 1 TL Öl bei mittlerer bis hoher Temperatur erhitzen (oder die Burger portionsweise braten). In jede Pfanne drei Kugeln geben und flach drücken. Etwa 2 Minuten braten, bis sie goldbraun sind. Wenden, je eine Scheibe Mozzarella daraufgeben und die abgezupften Rosmarinnadeln rundherum verteilen. Für 2 Minuten in den Ofen schieben, damit der Mozzarella schmilzt, die Brötchen zum Aufwärmen dazulegen. Die Tomaten in Scheiben schneiden. Mit den Burgern, Rosmarin und Balsamico-Zwiebeln auf den Brötchenunterteilen anrichten, die Oberteile draufsetzen. Die Rucolablätter unter den Krautsalat mischen und alles servieren.

KALORIEN	FETT	GF	EIWEISS	KH	ZUCKER	SALZ	BS	2 PORTIONEN GEMÜSE & OBST
446 kcal	15,6 g	6 g	34,5 g	38,9 g	11,3 g	1,5 g	10 g	



HÄHNCHEN-FAJITAS

RAUCHIGE AUBERGINE & PAPRIKA

Superfood-Fajitas macht man ausschließlich mit supermagerer Hähnchenbrust. Das hochwertige Protein, das sie liefert, sorgt dafür, dass unsere Muskeln stark und gesund bleiben.

FÜR 4 PERSONEN

40 MINUTEN
PLUS MARINIEREN

1 EL Rotweinessig

Olivener Öl

1 TL Tabasco-Chipotle-Sauce

1 TL getrockneter Oregano

2 TL süßes geräuchertes
Paprikapulver

2 Knoblauchzehen

1 große rote Zwiebel

2 Hähnchenbrustfilets
ohne Haut (à 200 g)

3 Paprikaschoten in
verschiedenen Farben

1 große Aubergine

2 Limetten

1 Bund Koriandergrün (30 g)

1 reife Avocado

4 große mit Samen bestreute
Vollkorn-Tortillas

50 g Feta

Den Essig mit 1 EL Öl, Tabasco, Oregano, Paprikapulver sowie je 1 Prise Meersalz und schwarzem Pfeffer in eine Schüssel geben. Den Knoblauch ungeschält durch die Knoblauchpresse dazudrücken und alles zu einer Marinade verrühren. Die Zwiebel schälen, halbieren und in 1 cm breite Spalten schneiden. Das Fleisch längs in 1 cm breite Streifen schneiden. Beides unter die Marinade mischen. 1 Stunde, besser über Nacht, kalt stellen.

Die Paprikaschoten und die Aubergine über einer Gasflamme oder in einer Grillpfanne bei stärkster Hitze rösten, bis die Schalen verbrannt und voller Blasen sind. Die Paprikaschoten in eine Schüssel geben und 10 Minuten mit Frischhaltefolie bedecken. Anschließend die verkohlte Schale so gut wie möglich abschaben und dabei auch Stiele und Kerne entfernen. Die Aubergine häuten und von den Enden befreien. Alles ordentlich in 2 cm breite Streifen schneiden. Auf einer Platte mit dem Saft einer Limette und ein paar abgezupften Korianderblättern anmachen und mit Salz und Pfeffer würzen.

Fleisch und Zwiebeln mitsamt der herrlichen Marinade in eine große beschichtete Pfanne geben und bei mittlerer bis starker Hitze 6-8 Minuten braten, bis das Fleisch durchgegart ist; nach der Hälfte der Zeit wenden. Die Avocado schälen. Den Stein entfernen und das Fruchtfleisch in dünne Scheiben schneiden. Den Saft aus der zweiten Limette daraufpressen. Die Tortillas in einer Pfanne ohne Fett 30 Sekunden aufwärmen, dann in einem Geschirrtuch warm halten. Alles mit Feta und den restlichen Korianderblättern auf den Tisch stellen, damit jeder sich seine eigene Fajita zusammenbauen kann.

KALORIEN	FETT	GF	EIWEISS	KH	ZUCKER	SALZ	BS	2 PORTIONEN GEMÜSE & OBST
448 kcal	16,4 g	5,1 g	34,1 g	39,4 g	11,1 g	1,5 g	10,7 g	



GARNELEN-AVOCADO-SALAT

FRÜHKARTOFFELN, KNACKIGES GEMÜSE & KRESSE

Anders als beim klassischen Garnelencocktail mit fetter Mayo sorgen hier Joghurt – der darmfreundliche Bakterien liefert – und Avocado für ein superglattes und cremiges Dressing.

FÜR 4 PERSONEN

25 MINUTEN

350 g geschälte gegarte Garnelen
(frisch oder TK)

800 g sehr kleine Frühkartoffeln

1 reife Avocado

6 gehäufte EL Joghurt

2 Zitronen

½ Bund frisches Basilikum (15 g)

1 Salatgurke

4 Frühlingszwiebeln

½ Eisbergsalat

200 g reife Kirschtomaten
in verschiedenen Farben,
an der Rispe

2 Kästchen Kresse

natives Olivenöl extra

200 g frisch gepalte junge
Erbsen

1 frische rote Chilischote

Wenn Sie Tiefkühlgarnelen verwenden, diese über Nacht im Kühlschrank auftauen lassen oder – falls die Zeit drängt – einfach in einer Schüssel mit kaltem Wasser, während Sie alles andere vorbereiten.

Die Kartoffeln in reichlich kochendem Salzwasser 15-20 Minuten garen, bis sie weich sind. Abgießen und ausdampfen lassen, dann in eine große Schüssel geben und zerquetschen. Inzwischen die Avocado schälen und den Stein entfernen. Das Fruchtfleisch mit dem Joghurt und dem Saft von einer der Zitronen in den Mixer geben. Eine kleine Handvoll hübsche Basilikumblättchen in eine Tasse mit kaltem Wasser zupfen. Das restliche Basilikum mit in den Mixer geben und alles glatt pürieren. Das Dressing mit Salz und Pfeffer abschmecken; falls nötig, mit einem Schuss Wasser verdünnen.

Die Gurke schälen und längs halbieren. Die Kerne herausschaben und das Fruchtfleisch quer in dünne Scheiben schneiden. Die Frühlingszwiebeln putzen und in dünne Ringe schneiden. Den Eisbergsalat halbieren und in feine Streifen schneiden. Die Kirschtomaten vierteln. Die Kresse abschneiden. Alles in die Schüssel mit den Kartoffeln geben. 1 EL Öl und den Saft der zweiten Zitrone hinzufügen. Den Salat durchmischen, mit Salz und Pfeffer abschmecken und auf Teller verteilen.

Falls erforderlich, die Garnelen gut abtropfen lassen. Mit 2 EL Dressing und den Erbsen mischen. Auf die Teller verteilen. Das restliche Dressing elegant daraufflöffeln und mit Basilikumblättchen garnieren. Die Chilischote in feine Ringe schneiden und nach Geschmack auf die Portionen streuen. Reinhauen.

KALORIEN	FETT	GF	EIWEISS	KH	ZUCKER	SALZ	BS	3 PORTIONEN GEMÜSE & OBST
373 kcal	10,6 g	3,6 g	23,8 g	48,1 g	13,1 g	1,5 g	7,4 g	



SELBST GEMACHTE CHICKEN-NUGGETS PAPRIKA-PARMESAN-PANADE

— Vollkornbrot in der Panade steigert den Anteil an Ballaststoffen und die Kalorien —
senken wir, indem wir die Nuggets nicht frittieren, sondern im Ofen backen.

FÜR 10 PORTIONEN
30 MINUTEN VORBEREITUNG
PLUS MARINIEREN

1 kg Hähnchenbrustfilets
ohne Haut

2 Knoblauchzehen

1 gestrichener TL süßes
Paprikapulver

1 gehäufte EL griechischer
Joghurt

1 großes Ei

1 Bio-Zitrone

250 g Vollkornbrot

50 g Parmesan

Olivensöl

Zunächst die Hähnchenbrüste in Nuggets schneiden. Nehmen Sie am besten eine Waage zu Hilfe, um für das erste Stück das richtige Maß zu finden – man rechnet etwas mehr als 30 g pro Nugget. Die fertig zugeschnittenen Nuggets in eine flache Schale legen.

Für die Marinade die Knoblauchzehen ungeschält durchpressen und auf dem Hähnchen verteilen. Paprika, Joghurt, Ei und 1 kräftige Prise Meersalz und schwarzen Pfeffer zugeben. Die Schale der Zitrone darüberreiben, auch den Saft auspressen und alles sorgfältig mit den Händen in das Fleisch einreiben. Zugedeckt im Kühlschrank mindestens 1 Stunde oder über Nacht marinieren.

Das Brot in den Mixer rupfen, den geriebenen Parmesan und 2 EL Öl dazugeben und alles zu feinen Bröseln verarbeiten. In eine flache Schale ausleeren. Mithilfe zweier Gabeln die Chicken-Nuggets portionsweise aufnehmen und behutsam von allen Seiten in den Bröseln wenden, bis sie rundherum gut bedeckt sind (vermutlich sind es zu viele Brösel, doch eine kleinere Menge lässt sich schlecht verarbeiten – den Rest entsorgen). Die panierten Nuggets auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech legen, die einzelnen Schichten mit weiterem Backpapier trennen. Die Nuggets sofort zubereiten oder auf dem Blech einfrieren – sobald sie gefroren sind, zur bequemerer Aufbewahrung in einen Plastikbehälter oder Gefrierbeutel umfüllen.

Zum Garen die gewünschte Anzahl Nuggets auf ein Gitter über ein Blech setzen und im 180 °C heißen Ofen 15–20 Minuten backen, bis sie goldbraun und durchgegart sind.

KALORIEN	FETT	GF	EIWEISS	KH	ZUCKER	SALZ	BS
230 kcal	7,8 g	2,4 g	29,4 g	10 g	0,9 g	0,7 g	1,6 g

