Ann Crile Esselstyn

Essen was das Herz begehrt

Leseprobe

Essen was das Herz begehrt

von Ann Crile Esselstyn

Herausgeber: Unimedica

Im Narayana Webshop finden Sie alle deutschen und englischen Bücher zu Homöopathie, Alternativmedizin und gesunder Lebensweise.

Copyright:
Narayana Verlag GmbH, Blumenplatz 2, D-79400 Kandern
Tel. +49 7626 9749 700
Email info@narayana-verlag.de
https://www.narayana-verlag.de

Narayana Verlag ist ein Verlag für Bücher zu Homöopathie, Alternativmedizin und gesunder Lebensweise. Wir publizieren Werke von hochkarätigen innovativen Autoren wie Rosina Sonnenschmidt, Rajan Sankaran, George Vithoulkas, Douglas M. Borland, Jan Scholten, Frans Kusse, Massimo Mangialavori, Kate Birch, Vaikunthanath Das Kaviraj, Sandra Perko, Ulrich Welte, Patricia Le Roux, Samuel Hahnemann, Mohinder Singh Jus, Dinesh Chauhan.

Narayana Verlag veranstaltet Homöopathie Seminare. Weltweit bekannte Referenten wie Rosina Sonnenschmidt, Massimo Mangialavori, Jan Scholten, Rajan Sankaran & Louis Klein begeistern bis zu 300 Teilnehmer

INHALT

Geleitwort 1

Einführung 4

Vorbereitende Schritte 11

Grundrezepte 21

Gekochter Grünkohl 21
Geröstete rote Paprika 22
Karamellisierte Zwiebeln 25
Sautierte Pilze 26
Gegrillte Ananas 26
Knusprige Tortilla-Schälchen 29
Mais-Tacos und -Tostados 30

Fragen und Antworten mit Dr. med. Caldwell Esselstyn 31

Frühstück 37

Essys Frühstücksmüsli 38
Anns Haferflocken mit Trauben 38
Bananen-Haferbrei 40
Haferbrei mit Zimtstange und Quinoa . . . 41
Kichererbsen-Omelett 42
Köstliche Ebelskiver-Pfannkuchen 45
Frühstückspuffer 47
Haferwaffeln 48
Champion-Frühstück 50

Mittagessen 51

Gurken-Grünkohl-Brot 52
Tomaten-Basilikum-Brot 54
Kohl-Bruschetta 56
Ultimatives Zitronen-Kohl-Sandwich . . . 57
Kohl-Sauerkraut-Sandwich 58
Hochhaus-Sandwich 59
Hotdog Karotte 61
Salat-Wraps mit cremig mariniertem Gemüse 62
Blattkohl-Sushi 64
Reismehl-Wraps mit jungem Spinat und Pilzen 68
Thailändische Reispapier-Sommerrollen 69
Schneller Bagel für unterwegs 72

Suppen 73

Rote Linsensuppe mit Minze und Dill . . . 74
Tarzansuppe 77
Herzgesunde Rote-Bete-Suppe 78
Mais-Schalotten-Suppe. 81
Georgies Suppe 82
P & Js Linsensuppe 83
Zitrus-Gazpacho 84
Leichte Frühlings-Erbsensuppe 86
Kichererbseneintopf »Mittlerer Osten«. 87
Seminarsuppe 89
Riesenbohnensuppe 90

Hummus, Brotaufstriche, Soßen und Salsas 93

Selbst gemachtes Hummus 94
Grünes Zwiebel-Hummus 94
Hummus mit karamellisierten Zwiebeln 96
Süßkartoffel-Hummus 96
Pesto-Hummus 98
Birnen-Apfel-Chutney. 98
Cannellini-Bohnen-Soße 99
Cherrytomaten-Chutney 100
Maissoße 102
Zitronen-»Käse«-Soße. 103
Himbeersoße 104
Enchilada-Soße 105
Shiitake-Zwiebel-Soße 107
Mommys Pilzsoße 2.0 108

Salsas! 109
Mango-Limetten-Salsa 110
Salsa aus gerösteten Tomatillos 111
Pico de Gallo 112
Cranberry-Salsa aus Down Under 113
Pfirsich-Salsa für Angeber 116
Granatapfel-Salsa 116

Nudelsoßen 117
Tomatensoße leicht und schnell 118
Besto Pesto 118
Nudelsoße aus gerösteten Tomaten und roten Linsen 119

Vorspeisen und Beilagen 121

Gestapelte Polenta nach Dr. Seuss, »revidierte Fassung« 122
Brians »Stuffing« 125
Gefüllte Drillinge 127
Jalapeño-und-Salsa-Muffins 128
Knoblauch-Kartoffelpüree 130
Zucchini au gratin 131
Geröstete neue Kartoffeln mit Soße 133
Jens Kartoffelsalat mit frischem Dill 133
Zebs geröstete Butternusskürbis-Medaillons 134
Texmex-Grünkohlchips 135
Warme Laugenbrezeln 137
Gebackene Zucchinitaler 138
»Tatties« und »Neeps« 139
Aloo Paratha – Indisches Fladenbrot mit Kartoffelfüllung 140

Herzhafte Salate 143

Rucolasalat mit frischen Feigen 144
Schwarzer Reissalat 147
Rote Bete mit Bete-Grün und Dijon-Dressing 148
Französische Linsen mit Trauben und Minze 150
Grünkohl-Waldorfsalat 151
Neustart-Salat 153
Schwarze-Bohnen-Mais-Salat 154
Quinoa-Tabbouleh 155
Leichter Asia-Salat 155
»Massierter« Grünkohlsalat mit Mango und Limette 156
Teds Spezialsalat 157

Salat-Dressings 159

Anns und Essys Lieblingsdressing 160
Geburtstagsdressing 160
Ingwer-Zitronen-Dressing 161
Rosinen-Zitronen-Dressing 161
Dressing »Scharfe Sachen« 162
Zitrus-Salatdressing 162
Susies Cuke-Dressing 164
Janes 3:2:1-Dressing 164
Mango-Dressing 165
Lemonette 165
Süß-scharfes Senfdressing 167
Himbeer-Dressing 167

Hauptgerichte 169

Gesunde Klassiker 170
Dreistöckige Lasagne 170
Doppelt falscher Hase 172
Dreifach gekröntes Paprika-Risotto 175
Rotes Thai-Curry-Gemüse auf braunem Basmatireis 176
Sobanudeln »Pazifik« 177
Geröstetes Wurzelgemüse 178
Kartoffelboote mit Grünkohldeck 180
Sandras Chili 182
Tortilla Azteca – Mexikanische Lasagne . 183

Pizzen und Pies 185
Pizza mit karamellisierten Zwiebeln und Tomatenchutney 185
Salatpizza 187
Spargel-Pilz-Pie mit Zitronen-»Käse«-Soße 188
Polenta-Pie 190

Unsere Lieblinge: Bohnen, Körner und grünes Blattgemüse 193
Fünf-Sterne-Reis mit schwarzen Bohnen 193
Reis mit Bohnen und Gemüse für Eilige 194
Schrapnell-Burritos 195
Matts Sofrito 196
Mangold-Burritos mit schwarzen Bohnen und Süßkartoffeln 198
Dal Singapur 200

Gefülltes 201
Gefüllte Portobello-Pilze 201
»Nori Noir« – Nori-Blätter mit schwarzer Reisfüllung 202
Chili Rellenos 204

Burger, Steaks und Buffalo Wings 207
Burger »Rauchende Colts« 207
Rote-Bete-Burger mit gegrillter Ananas . 209
Grünkohl-Burger 210
Barbecue-Pilze mit Reis und grünem Blattgemüse 211
Sloppy Joe und Tidy Jane 212
Blumenkohl-Steaks 213
Buffalo Wings 214

Alles aus einem Topf 215
Schnelle Nudeln mit grünem Gemüse . . 215
Milde Ingwersoße mit Kichererbsen und grünem Blattgemüse 217
Prächtiges Pilzragout 218
Scharfe Süßkartoffeln 219
Picadilly-Schüssel 220

Desserts 221

Frucht-Melange 222
Beeren-Feuerwerk 223
Gefrorene Minz-Schokobällchen 224
Mango-Magie mit Himbeerschrift 226
Erdbeeren mit Schokofüllung und Limettenkuss 227
Schokoladen-Himbeer-Mango-Parfait . . 229
Zitronenmuffins mit Limettenguss 230
Grünkohltorte mit Heidelbeerguss 232
Bananen-Softeis 236
Schokoladen-Minze-Wirbelpudding 237
Limetten-Vanille-Tarte mit frischen Früchten 238
Lebkuchen-Biscotti 240

Index 242

Abbildungsverzeichnis 253

Bezugsquellen 253

EINFÜHRUNG

WIR LIEBEN UNSERE ART ZU ESSEN! Wenn wir mit allen zwanzig Esselstyns zusammenkommen, sind die Tage voll mit den unterschiedlichsten Aktionen: Rad fahren, wandern, schwimmen, laufen, Baseball und Badminton spielen. All das macht viel Spaß. Am schönsten aber ist es, wenn wir zusammen kochen und essen. Die Tische biegen sich unter den köstlichsten Lasagne-Spezialitäten, Reis-und-Bohnen-Gerichten, würzigen Nori-Rollen und Salaten in allen Regenbogenfarben. Geradezu legendär sind der Grünkohl-Geburtstagskuchen mit süßem Heidelbeerguss und all die vielen anderen Speisen, die sich aus den verschiedensten Grünkohlsorten vom Wochenmarkt oder aus dem eigenen Garten zubereiten lassen. Bei uns kochen alle, selbst die Enkel, ganz egal, ob sie erst zehn oder schon 16 sind. Der Einzige, der nicht kocht, ist mein Ehemann – dafür ist er als Vollzeit-Geschirrspüler so gut wie rund um die Uhr im Einsatz.

Als 2007 sein Buch »Essen gegen Herzinfarkt« erschien und sich zum *New-York-Times*-Bestseller entwickelte, hatte dies eine Wirkung, die wir uns so nicht hätten vorstellen können. Nicht nur in den USA, sondern auch in vielen anderen Ländern der Welt erfuhren Menschen von dem Grundsatz, nach dem unsere Familie schon seit Jahren lebt: Eure Gesundheit liegt in Euren Händen – es kommt vor allem darauf an, welche Lebensmittel Ihr tagtäglich zu Euch nehmt!

Wie wir bald erfuhren, wirkte das Buch bei vielen Menschen lebensverändernd. Warum stieß es auf eine so große Resonanz? Weil das damit verbundene Ernährungsprogramm wirkt und die zugrunde liegenden wissenschaftlichen Fakten unwiderlegbar sind. Während seiner Zeit als Allgemeinmediziner an der Cleveland Clinic begann mein Mann 1985 eine wissenschaftliche Studie mit 18 herzkranken Patientinnen und Patienten. Einige von ihnen waren so schwer krank, dass sie bereits zum Sterben nach Hause geschickt worden waren. Nach einer sofortigen Umstellung ihrer Ernährung jedoch blühten sie auf und waren auch nach zwölf Jahren noch gesund und der fettarmen, rein pflanzlichen Ernährung treu geblieben. 20 Jahre später ging es denen, die weiter daran festhielten, immer noch bestens. Einige sind inzwischen über 80 Jahre alt. Die mittlerweile 88-jährige Evelyn, eine der ersten Patientinnen, sagt: »Niemand glaubte, dass ich überleben würde. Heute bin ich gesünder als die meisten meiner Bekannten.« Und die Frau von Anthony, einem weiteren Patienten aus der ersten Studie, berichtet: »Anthony meint, er würde ewig leben, was natürlich keinem von uns vergönnt ist! Aber er hält unbeirrt an der pflanzlichen Ernährung fest und will unter keinen Umständen mehr davon abweichen.«

GESCHICHTE EINER LEBENSUMSTELLUNG

»Am 23. März 2012 entschloss ich mich zu einem rein pflanzlichen Lebensstil. Damals wog ich 130 kg und sollte meinen achten Stent bekommen. Die Chance, die für den 26. April geplante Hochzeit meiner Tochter noch mitzuerleben, ging gegen Null. Heute, etwas mehr als ein Jahr später, wiege ich 95 kg. Ich nehme keine Medikamente mehr und habe im zarten Alter von 56 Jahren wieder angefangen, regelmäßig Rugby zu spielen. Ich habe bei der Ernährung nie geschummelt, auch wenn meine Familie mich immer mal wieder dazu drängt, zur Feier meiner Erfolge über die Stränge zu schlagen. Lieber feiere ich jeden Tag, dass ich noch nicht unter der Erde liege.«

DAVID W.

Nach dieser ersten kamen viele weitere Patientengruppen, denen wir bei der Umstellung zu neuer Gesundheit halfen – immer mit den gleichen, geradezu wundersamen Ergebnissen. Gleichzeitig geht die Forschungsarbeit meines Mannes weiter. Auch seine letzte veröffentlichte Studie beweist, dass Patienten und Patientinnen, die verstanden haben, wie lebenswichtig die Ernährung ist, eher bereit sind, entsprechende Veränderungen vorzunehmen. Aus eigener Anschauung können wir dies bestätigen: Immer wieder sind die Betroffenen erstaunt, wie schnell sie sich kräftiger und gesünder fühlen und wie deutlich ihre Cholesterinwerte sinken. Und viele können anfangs gar nicht glauben, wie einfach sich die Behandlungsrichtlinien meines Mannes in die Tat umsetzen lassen. Vor allem aber sind sie unglaublich froh, dass sie selbst aktiv werden können, um den Fortgang ihrer Erkrankung zu stoppen oder gar rückgängig zu machen.

Die Regeln für Menschen mit Herzerkrankungen sind ganz einfach:

- ***Kein Fleisch***
- ***Keine Milchprodukte***
- ***Kein Öl und keine Nüsse***
- ***Wenig Salz und Süßungsmittel***

»Aber was kann man denn da noch essen?«, fragen erst einmal viele. »Eine köstliche und farbenfrohe Fülle von Gemüsesorten, jede Menge Obst, Hülsenfrüchte und Körner voller Ballaststoffe, wertvoller Nährstoffe und Antioxidantien – eine hervorragende Nahrung für Ihr Herz und die Gesundheit Ihres gesamten Körpers!«, lautet unsere Antwort.

Die Kunde von der verblüffenden Wirkung dieser Ernährungsweise weiterzugeben wurde uns in den letzten Jahren zur Herzens- und Familienangelegenheit. Unser Sohn Rip schrieb die Besteller »The Engine 2 Diet« sowie »My Beef with Meat« und begründete damit eine landesweite Bewegung. Und unsere Tochter Jane stellte den Rezeptteil für sein Buch »My Beef with Meat« zusammen, das in der *New York Times* bald die Spitze der Bestsellerliste erreichte.

Haferwaffeln

2 WAFFELN

ZUTATEN

1 sehr reife, mittlere bis kleine Banane
100 g grobe Haferflocken
125 ml Wasser oder Pflanzendrink
2 EL Chia- oder gemahlene Leinsamen
1 TL Vanilleextrakt
Zesten einer halben Orange, auf Wunsch auch mehr

Ein hilfreicher Tipp:

Ein Antihaft-Waffeleisen und ein hölzernes Essstäbchen sind die Schlüssel zum Erfolg!

Drei Dinge möchte ich jeden Tag zum Frühstück essen: Hafer, Chia- oder Leinsamen und eine Banane – und genau diese drei Dinge vereinen diese Waffeln in sich! Seitdem ich eines Tages einfach meinen Frühstücks-Haferbrei in ein Waffeleisen gegossen habe, sind bei mir schon viele Waffelvariationen entstanden. Stecken Sie in jede Vertiefung der Waffel eine Beere, bestreichen Sie sie mit Apfelmus, »Himbeer-Soße« (Seite 104) oder ein wenig Ahornsirup. Oder essen Sie sie einfach so.

ZUBEREITUNG

1 Waffeleisen anheizen.

2 Banane im Mixer glatt pürieren.

3 Haferflocken, Wasser, Leinsamen, Vanilleextrakt und Orangenzesten zugeben und weiter mixen, bis alles gut vermischt, aber nicht püriert ist. (Die Haferflocken sollten noch als solche zu erkennen sein.)

4 Jedes Waffeleisen ist ein wenig anders, folgen Sie deshalb den Anweisungen Ihres Herstellers. 5 EL Teig pro Waffel müssten jedoch ein guter Anhaltspunkt sein.

5 Teig für jeweils eine Waffel einfüllen, Waffeleisen schließen und abwarten, bis das Ende des Backvorgangs angezeigt wird. Lässt sich das Eisen nur schwer öffnen, noch ein wenig weiter backen. Klebt die Waffel fest, mit einem hölzernen Essstäbchen nachhelfen. Auch wenn sie vielleicht einmal nicht ganz heil aus dem Waffeleisen kommen, schmecken die Waffeln einfach köstlich.

GESUNDE KLASSIKER

Dreistöckige Lasagne

1 LASAGNE, ETWA 4 PORTIONEN

ZUTATEN

1 große Zwiebel (200-300 g), gewürfelt
2 Knoblauchzehen, gehackt
2 mittelgroße grüne Zucchini (300-400 g), in Scheiben geschnitten
1 mittelgroße gelbe Zucchini (150-200 g), in Scheiben geschnitten
500 g Pilze, in Scheiben geschnitten
50 g Spinat (falls gefroren, vorher aufgetaut)
100 g Chinakohl, in Streifen geschnitten
1 EL getrockneter Thymian
1 EL getrockneter Oregano
1 TL Knoblauchpulver
3 mittelgroße Süßkartoffeln, gekocht, geschält und zerdrückt
¼ TL Muskatnuss, gemahlen
2-2,25 l fettarme Pastasoße oder »Tomatensoße leicht und schnell« (Seite 118)
2 Packungen Vollkorn-Lasagneplatten, ungekocht
25 g Würzhefeflocken
3-4 Pflaumentomaten, quer in Scheiben geschnitten.

Nichts macht satter und zufriedener als eine Lasagne. Unsere dreistöckige Kreation mit rein pflanzlicher Füllung lädt zum herzhaften Schlemmen ein. Legen Sie los und folgen Sie beim ersten Mal unseren Anweisungen. Beim nächsten Mal haben Sie dann schon den Bogen raus, können eigenständig entscheiden, welche Füllung in welche Etage kommt, und natürlich auch neue Füllungen erfinden! Die Lasagne wäre ebenso lecker mit Auberginen, Grünkohl, Brokkoli, Paprika und vielen anderen Gemüsesorten – die Möglichkeiten sind grenzenlos! Eine Lasagne lässt sich außerdem sehr gut schon im Voraus vorbereiten und schmeckt am nächsten Tag – oder, wie manche behaupten, auch am übernächsten Tag – sogar noch viel besser!

ZUBEREITUNG

1 Ofen auf 180 °C vorheizen.

2 In einer trockenen Pfanne bei großer Hitze Zwiebeln und Knoblauch unter ständigem Rühren glasig dünsten. (Wasser zugeben, falls die Pfanne zu trocken wird.) Hitze herunterschalten, grüne und gelbe Zucchini, Pilze, Spinat, Chinakohl, Thymian und Oregano zugeben und weiterdünsten, bis alles gar ist. Beiseitestellen.

3 In einer Schüssel zerdrückte Süßkartoffel mit Muskatnuss glatt rühren.

4 Lasagne zusammenstellen:

5 Den Boden einer Auflaufform mit Tomatensoße bedecken, darüber eine Schicht Nudelplatten legen. Auf den Nudeln die Hälfte des gegarten Gemüses ausbreiten und darüber eine weitere Schicht rote Soße geben. Darauf folgt wieder eine Schicht Nudeln, anschließend eine Schicht Süßkartoffelbrei. Nun wieder zuerst mit Soße und einer weiteren Schicht Nudeln beginnen. Es folgt die zweite Hälfte Gemüse aus der Pfanne und eine Schicht rote Soße. Schließlich die letzte Schicht Nudeln auflegen und mit einer Schicht Soße enden. Tomatenscheiben in einem hübschen Muster so auf die rote Soße legen, dass sie die gesamte Oberfläche bedecken. Zuletzt eine dicke Schicht Würzhefeflocken auf die gesamte Oberfläche streuen.

6 Mit Folie abdecken und 45 Minuten backen. Folie abnehmen und weitere 15 Minuten backen, damit die Oberfläche schön braun werden kann.

Grünkohltorte mit Heidelbeerguss

2 RUNDE TORTENBÖDEN

ZUTATEN

150 g roher Grünkohl, Stiele entfernt, Blätter geschnitten und gekocht
250 ml Ahornsirup
2 TL Vanilleextrakt
125 ml ungesüßtes Apfelmus
2 TL Obstessig
180 ml Wasser
360 g Weizenvollkornmehl
2 TL Backsoda

Richtig gelesen! Ja, wir haben es gewagt! Eine Torte mit Grünkohl! Und sie schmeckt toll! Die schönste Rückmeldung, die wir bekommen haben, war ein großes »WOW!« von einem Fleischesser! Unsere Lektorin mag sie lieber mit Himbeerguss, probieren Sie sie aber auch ruhig einmal mit »Limettenguss« (Seite 230). Wir essen sie am liebsten mit »Heidelbeerguss«. Und um die Lobgesänge noch weiter auf die Spitze zu treiben, servieren wir sie manchmal mit »Bananen-Softeis« (Seite 236).

ZUBEREITUNG

1 Ofen auf 180 °C vorheizen.

2 2 Springformen mit Backpapier auslegen.

3 Grünkohl in 3-5 cm Wasser in einem Kochtopf garen, bis er dunkelgrün und weich ist.

4 Abgießen und mit Ahornsirup, Vanilleextrakt, Apfelmus, Essig und Wasser im Mixer glatt pürieren. Das Resultat sollte aussehen wie ein grüner Smoothie.

5 Den grünen Zaubertrank in eine große Rührschüssel geben.

6 Mehl und Backsoda zugeben und gut verrühren.

7 Teig in die mit Backpapier ausgelegten Formen gießen und 30 Minuten backen. Formen aus dem Ofen nehmen und abkühlen lassen. Den Kuchen mit »Heidelbeerguss« oder Limettenguss (Seite 230) bestreichen, dann mit Heidelbeeren bestreuen und servieren.

Heidelbeerguss

1 L

ZUTATEN

150 g Heidelbeeren, frisch oder tiefgefroren
4 EL Orangensaft
700 g nicht zu flüssiger Seidentofu
125 ml Ahornsirup
2 EL Chiasamen (optional)

Dieser kräftig lilafarbene, bildschöne Kuchenguss spricht für sich selbst. Mit frischen Heidelbeeren bestreut ergibt er auch einen leckeren Pudding.

ZUBEREITUNG

1 In einem kleinen Kochtopf auf höchster Stufe Heidelbeeren im Orangensaft etwa 5 Minuten kochen. Es sollte dabei eine sirupartige Konsistenz entstehen.

2 Soße vom Herd nehmen und in einen Mixer geben. Pürieren, bis sie dickflüssig ist, aber noch einige Beeren zu erkennen sind. Tofu, Sirup und Chiasamen zugeben und noch einmal glatt pürieren. Guss über Torten, Kuchen oder Muffins streichen oder als Pudding genießen!

Rezeptfoto siehe nächste Seite

INDEX

A

Aloo Paratha – Indisches Fladenbrot mit Kartoffelfüllung 140
Ananas
- Gegrillte Ananas 26
- Hochhaus-Sandwich 59
- Rote-Bete-Burger mit gegrillter Ananas 208

Anns Haferflocken mit Trauben 38
Anns und Essys Lieblingsdressing 160
Äpfel
- Birnen-Apfel-Chutney 98
- Brians »Stuffing« 125
- Grünkohl-Waldorfsalat 151
- Teds Spezialsalat 157

Artischocken
- Schwarze-Bohnen-Mais-Salat 154

B

Bananen
- Bananen-Haferbrei 40
- Bananen-Softeis 236
- Erdbeeren mit Schokofüllung und Limettenkuss 227
- Gefrorene Minz-Schokobällchen 224
- Limetten-Vanille-Tarte mit frischen Früchten 238
- Schokoladen-Himbeer-Mango-Parfait 229

Bananen-Haferbrei 40
Bananen-Softeis 236
Barbecue-Pilze mit Reis und grünem Blattgemüse 211
Beeren
- Essys Frühstücksmüsli 38

Beeren-Feuerwerk 223
Besto Pesto 118
Birnen
- Birnen-Apfel-Chutney 98
- Brians »Stuffing« 125

Birnen-Apfel-Chutney 98
Blattkohl
- Blattkohl-Sushi 64

Blattkohl-Sushi 64
Blumenkohl
- Blumenkohl-Steaks 213
- Buffalo Wings 214
- Neustart-Salat 153

Blumenkohl-Steaks 213
Brians »Stuffing« 125
Brokkoli
- Neustart-Salat 153
- Picadilly-Schüssel 220
- Rotes Thai-Curry-Gemüse auf braunem Basmatireis 176

Buffalo Wings 214
Burger
- Burger »Rauchende Colts« 207
- Grünkohl-Burger 210
- Rote-Bete-Burger mit gegrillter Ananas 208

Burger »Rauchende Colts« 207

C

Cannellini-Bohnen
- Besto Pesto 118
- Burger »Rauchende Colts« 207
- Cannellini-Bohnen-Soße 99
- Doppelt falscher Hase 172
- Gestapelte Polenta nach Dr. Seuss, »revidierte Fassung« 122
- Ingwer-Zitronen-Dressing 161

Cannellini-Bohnen-Soße 99

Champignons
Reismehl-Wraps mit jungem Spinat und Pilzen 68
Champion-Frühstück 50
Cherrytomaten-Chutney 100
Chili Rellenos 201, 204
Chinakohl
Dreistöckige Lasagne 170
Leichter Asia-Salat 155
Cranberries
Brians »Stuffing« 125
Cranberry-Salsa aus Down Under 113
Cranberry-Salsa aus Down Under 113

D

Dal Singapur 200
Desserts
Bananen-Softeis 236
Beeren-Feuerwerk 223
Erdbeeren mit Schokofüllung und Limettenkuss 227
Frucht-Melange 222
Gefrorene Minz-Schokobällchen 224
Grünkohltorte mit Heidelbeerguss 232
Lebkuchen-Biscotti 240
Limetten-Vanille-Tarte mit frischen Früchten 238
Mango-Magie mit Himbeerschrift 226
Schokoladen-Himbeer-Mango-Parfait 229
Schokoladen-Minze-Wirbelpudding 237
Zitronenmuffins mit Limettenguss 230
Doppelt falscher Hase 172
Dreifach gekröntes Paprika-Risotto 175
Dreistöckige Lasagne 170
Dressing »Scharfe Sachen« 162

E

Enchilada-Soße 105
Erbsen
Leichte Frühlings-Erbsensuppe 86
Erdbeeren
Erdbeeren mit Schokofüllung und Limettenkuss 227
Limetten-Vanille-Tarte mit frischen Früchten 238
Erdbeeren mit Schokofüllung und Limettenkuss 227
Essys Frühstücksmüsli 38

F

Feigen
Rucolasalat mit frischen Feigen 144
Fenchel
Georgies Suppe 82
Französische Linsen mit Trauben und Minze 150
Frucht-Melange 222
Frühstück
Anns Haferflocken mit Trauben 38
Bananen-Haferbrei 40
Champion-Frühstück 50
Essys Frühstücksmüsli 38
Frühstückspuffer 47
Haferbrei mit Zimtstange und Quinoa 41
Haferwaffeln 48
Kichererbsen-Omelett 42
Köstliche Ebelskiver-Pfannkuchen 45
Frühstückspuffer 47
Fünf-Sterne-Reis mit schwarzen Bohnen 193

G

Gebackene Zucchinitaler 138
Geburtstagsdressing 160
Gefrorene Minz-Schokobällchen 224
Gefüllte Drillinge 127
Gefüllte Portobello-Pilze 201, 204
Gegrillte Ananas 26
Gekochter Grünkohl 21
Georgies Suppe 82
Geröstete neue Kartoffeln mit Soße 133
Geröstete rote Paprika 22
Geröstetes Wurzelgemüse 178
Gestapelte Polenta nach Dr. Seuss, »revidierte Fassung« 122
Granatäpfel
Granatapfel-Salsa 116

Granatapfel-Salsa 116
Grundrezepte
Gegrillte Ananas 26
Gekochter Grünkohl 21
Geröstete rote Paprika 22
Karamellisierte Zwiebeln 25
Knusprige Tortilla-Schälchen 29
Mais-Tacos und -Tostados 30
Sautierte Pilze 26
Grünes Zwiebel-Hummus 94
Grünkohl
Barbecue-Pilze mit Reis und grünem Blattgemüse 211
Brians »Stuffing« 125
Dreifach gekröntes Paprika-Risotto 175
Fünf-Sterne-Reis mit schwarzen Bohnen 193
Gekochter Grünkohl 21
Grünkohl-Burger 210
Grünkohltorte mit Heidelbeerguss 232
Grünkohl-Waldorfsalat 151
Gurken-Grünkohl-Brot 52
Jalapeño-und-Salsa-Muffins 128
Kartoffelboote mit Grünkohldeck 180
Knoblauch-Kartoffelpüree 130
Kohl-Bruschetta 56
Kohl-Sauerkraut-Sandwich 58
Köstliche Ebelskiver-Pfannkuchen 46
»Massierter« Grünkohlsalat mit Mango und Limette 156
Picadilly-Schüssel 220
P & Js Linsensuppe 83
Reis mit Bohnen und Gemüse für Eilige 194
Riesenbohnensuppe 90
Spargel-Pilz-Pie mit Zitronen-»Käse«-Soße 188
Texmex-Grünkohlchips 135
Tomaten-Basilikum-Brot 54
Ultimatives Zitronen-Kohl-Sandwich 57
Grünkohl-Burger 210
Grünkohltorte mit Heidelbeerguss 232
Grünkohl-Waldorfsalat 151
Gurken
Gurken-Grünkohl-Brot 52
Hochhaus-Sandwich 59
»Nori Noir« – Nori-Blätter mit schwarzer Reisfüllung 202
Quinoa-Tabbouleh 155
Susies Cuke-Dressing 164
Teds Spezialsalat 157
Zitrus-Gazpacho 84
Gurken-Grünkohl-Brot 52

H

Hafer
Anns Haferflocken mit Trauben 38
Bananen-Haferbrei 40
Champion-Frühstück 50
Essys Frühstücksmüsli 38
Haferbrei mit Zimtstange und Quinoa 41
Haferwaffeln 48
Haferbrei mit Zimtstange und Quinoa 41
Haferflocken
Doppelt falscher Hase 172
Gefrorene Minz-Schokobällchen 224
Grünkohl-Burger 210
Lebkuchen-Biscotti 240
Picadilly-Schüssel 220
Rote-Bete-Burger mit gegrillter Ananas 208
Haferwaffeln 48
Hauptgericht
»Nori Noir« – Nori-Blätter mit schwarzer Reisfüllung 202
Hauptgerichte
Barbecue-Pilze mit Reis und grünem Blattgemüse 211
Blumenkohl-Steaks 213
Buffalo Wings 214
Burger »Rauchende Colts« 207
Chili Rellenos 201, 204
Dal Singapur 200
Doppelt falscher Hase 172

Dreifach gekröntes Paprika-Risotto 175
Dreistöckige Lasagne 170
Fünf-Sterne-Reis mit schwarzen Bohnen 193
Gefüllte Portobello-Pilze 201, 204
Geröstetes Wurzelgemüse 178
Grünkohl-Burger 210
Kartoffelboote mit Grünkohldeck 180
Mangold-Burritos mit schwarzen Bohnen und Süßkartoffeln 198
Matts Sofrito 196
Milde Ingwersoße mit Kichererbsen und grünem Blattgemüse 217
Picadilly-Schüssel 220
Pizza mit karamellisierten Zwiebeln und Tomatenchutney 185
Polenta-Pie 190
Prächtiges Pilzragout 218
Reis mit Bohnen und Gemüse für Eilige 194
Rote-Bete-Burger mit gegrillter Ananas 208
Rotes Thai-Curry-Gemüse auf braunem Basmatireis 176
Salatpizza 187
Sandras Chili 182
Scharfe Süßkartoffeln 219
Schnelle Nudeln mit grünem Gemüse 215
Schrapnell-Burritos 195
Sloppy Joe und Tidy Jane 212
Sobanudeln »Pazifik« 177
Spargel-Pilz-Pie mit Zitronen-»Käse«-Soße 188
Tortilla Azteca - Mexikanische Lasagne 183
Heidelbeeren
Beeren-Feuerwerk 223
Frucht-Melange 222
Grünkohltorte mit Heidelbeerguss 232
Limetten-Vanille-Tarte mit frischen Früchten 238
Herbstrüben
Geröstetes Wurzelgemüse 178
Herzgesunde Rote-Bete-Suppe 78
Himbeer-Dressing 167
Himbeeren
Frucht-Melange 222
Himbeer-Dressing 167
Himbeersoße 104
Limetten-Vanille-Tarte mit frischen Früchten 238
Mango-Magie mit Himbeerschrift 226
Schokoladen-Himbeer-Mango-Parfait 229
Teds Spezialsalat 157
Himbeersoße 104
Hochhaus-Sandwich 59
Hotdog Karotte 61
Hummus
Blattkohl-Sushi 64
Grünes Zwiebel-Hummus 94
Hochhaus-Sandwich 59
Hummus mit karamellisierten Zwiebeln 96
Pesto-Hummus 98
Salat-Wraps mit cremig mariniertem Gemüse 62
Selbst gemachtes Hummus 94
Süßkartoffel-Hummus 96
Zitronen-»Käse«-Soße 103
Hummus, Brotaufstriche, Soßen und Salsas
Birnen-Apfel-Chutney 98
Cannellini-Bohnen-Soße 99
Cherrytomaten-Chutney 100
Cranberry-Salsa aus Down Under 113
Enchilada-Soße 105
Granatapfel-Salsa 116
Grünes Zwiebel-Hummus 94
Himbeersoße 104
Hummus mit karamellisierten Zwiebeln 96
Maissoße 102
Mango-Limetten-Salsa 110
Mommys Pilzsoße 2.0 108
Pesto-Hummus 98
Pfirsich-Salsa für Angeber 116
Pico de Gallo 112
Salsa aus gerösteten Tomatillos 111

Hummus, Brotaufstriche, Soßen und Salsas ...
Selbst gemachtes Hummus 94
Shiitake-Zwiebel-Soße 107
Süßkartoffel-Hummus 96
Zitronen-»Käse«-Soße 103
Hummus mit karamellisierten Zwiebeln 96

I

Ingwer-Zitronen-Dressing 161

J

Jalapeño-und-Salsa-Muffins 128
Janes 3:2:1-Dressing 164
Jens Kartoffelsalat mit frischem Dill 133

K

Kakao
Erdbeeren mit Schokofüllung und Limettenkuss 227
Gefrorene Minz-Schokobällchen 224
Schokoladen-Himbeer-Mango-Parfait 229
Schokoladen-Minze-Wirbelpudding 237
Karamellisierte Zwiebeln 25
Karotten
Doppelt falscher Hase 172
Fünf-Sterne-Reis mit schwarzen Bohnen 193
Hotdog Karotte 61
Neustart-Salat 153
»Nori Noir« – Nori-Blätter mit schwarzer Reisfüllung 202
P & Js Linsensuppe 83
Riesenbohnensuppe 90
Rotes Thai-Curry-Gemüse auf braunem Basmatireis 176
Salat-Wraps mit cremig mariniertem Gemüse 62
Sandras Chili 182
Schrapnell-Burritos 195
Seminarsuppe 89
Sobanudeln »Pazifik« 177
Teds Spezialsalat 157
Thailändische Reispapier-Sommerrollen 69
Kartoffelboote mit Grünkohldeck 180
Kartoffeln
Aloo Paratha – Indisches Fladenbrot mit Kartoffelfüllung 140
Gefüllte Drillinge 127
Georgies Suppe 82
Geröstete neue Kartoffeln mit Soße 133
Geröstetes Wurzelgemüse 178
Jens Kartoffelsalat mit frischem Dill 133
Kartoffelboote mit Grünkohldeck 180
Knoblauch-Kartoffelpüree 130
»Tatties« und »Neeps« 139
Kichererbsen
Dal Singapur 200
Grünes Zwiebel-Hummus 94
Hummus mit karamellisierten Zwiebeln 96
Kichererbseneintopf »Mittlerer Osten« 87
Milde Ingwersoße mit Kichererbsen und grünem Blattgemüse 217
Pesto-Hummus 98
Quinoa-Tabbouleh 155
Sandras Chili 182
Selbst gemachtes Hummus 94
Kichererbseneintopf »Mittlerer Osten« 87
Kichererbsen-Omelett 42
Kidneybohnen
Grünkohl-Burger 210
Rote-Bete-Burger mit gegrillter Ananas 208
Sandras Chili 182
Kiwis
Frucht-Melange 222
Limetten-Vanille-Tarte mit frischen Früchten 238
Knoblauch-Kartoffelpüree 130
Knusprige Tortilla-Schälchen 29
Kohl-Bruschetta 56
Kohl-Sauerkraut-Sandwich 58
Köstliche Ebelskiver-Pfannkuchen 45

Kürbis
Zebs geröstete Butternusskürbis-Medaillons 134

L

Lebkuchen-Biscotti 240
Leichte Frühlings-Erbsensuppe 86
Leichter Asia-Salat 155
Lemonette 165
Limabohnen
Riesenbohnensuppe 90
Schwarze-Bohnen-Mais-Salat 154
Limetten
Cranberry-Salsa aus Down Under 113
Granatapfel-Salsa 116
Leichter Asia-Salat 155
Limetten-Vanille-Tarte mit frischen Früchten 238
Mango-Limetten-Salsa 110
»Massierter« Grünkohlsalat mit Mango und Limette 156
Zitronenmuffins mit Limettenguss 230
Zitrus-Salatdressing 162
Limetten-Vanille-Tarte mit frischen Früchten 238
Linsen
Französische Linsen mit Trauben und Minze 150
Georgies Suppe 82
Kichererbseneintopf »Mittlerer Osten« 87
Nudelsoße aus gerösteten Tomaten und roten Linsen 119
P & Js Linsensuppe 83
Rote Linsensuppe mit Minze und Dill 74
Sloppy Joe und Tidy Jane 212

M

Mais
Fünf-Sterne-Reis mit schwarzen Bohnen 193
Jalapeño-und-Salsa-Muffins 128
Kartoffelboote mit Grünkohldeck 180
Köstliche Ebelskiver-Pfannkuchen 46
Mais-Schalotten-Suppe 81
Maissoße 102
»Massierter« Grünkohlsalat mit Mango und Limette 156
Picadilly-Schüssel 220
Polenta-Pie 190
Schwarze-Bohnen-Mais-Salat 154
Seminarsuppe 89
Tortilla Azteca - Mexikanische Lasagne 183
Mais-Schalotten-Suppe 81
Maissoße 102
Mais-Tacos und -Tostados 30
Mango
Thailändische Reispapier-Sommerrollen 69
Mango-Dressing 165
Mangold
Gefüllte Portobello-Pilze 201, 204
Kichererbseneintopf »Mittlerer Osten« 87
Mangold-Burritos mit schwarzen Bohnen und Süßkartoffeln 198
Reis mit Bohnen und Gemüse für Eilige 194
Sobanudeln »Pazifik« 177
Mangold-Burritos mit schwarzen Bohnen und Süßkartoffeln 198
Mango-Limetten-Salsa 110
Mango-Magie mit Himbeerschrift 226
Mangos
Dal Singapur 200
Leichter Asia-Salat 155
Limetten-Vanille-Tarte mit frischen Früchten 238
Mango-Dressing 165
Mango-Limetten-Salsa 110
Mango-Magie mit Himbeerschrift 226
»Massierter« Grünkohlsalat mit Mango und Limette 156
»Nori Noir« – Nori-Blätter mit schwarzer Reisfüllung 202
Scharfe Süßkartoffeln 219
Schokoladen-Himbeer-Mango-Parfait 229
Schwarzer Reissalat 147

»Massierter« Grünkohlsalat mit Mango und Limette 156
Matts Sofrito 196
Melonen
Beeren-Feuerwerk 223
Frucht-Melange 222
Milde Ingwersoße mit Kichererbsen und grünem Blattgemüse 217
Mittagessen
Blattkohl-Sushi 64
Gurken-Grünkohl-Brot 52
Hochhaus-Sandwich 59
Hotdog Karotte 61
Kohl-Bruschetta 56
Kohl-Sauerkraut-Sandwich 58
Reismehl-Wraps mit jungem Spinat und Pilzen 68
Salat-Wraps mit cremig mariniertem Gemüse 62
Schneller Bagel für unterwegs 72
Thailändische Reispapier-Sommerrollen 69
Tomaten-Basilikum-Brot 54
Ultimatives Zitronen-Kohl-Sandwich 57
Mommys Pilzsoße 2.0 108
Müsli
Gefrorene Minz-Schokobällchen 224
Limetten-Vanille-Tarte mit frischen Früchten 238

N

Neustart-Salat 153
»Nori Noir« – Nori-Blätter mit schwarzer Reisfüllung 202
Nudeln
Schnelle Nudeln mit grünem Gemüse 215
Sobanudeln »Pazifik« 177
Nudelsoße aus gerösteten Tomaten und roten Linsen 119
Nudelsoßen
Besto Pesto 118
Dreistöckige Lasagne 170
Mangold-Burritos mit schwarzen Bohnen und Süßkartoffeln 198
Nudelsoße aus gerösteten Tomaten und roten Linsen 119
Salatpizza 187
Tomatensoße leicht und schnell 118

O

Orangen
Frucht-Melange 222
Herzgesunde Rote-Bete-Suppe 78
Kichererbseneintopf »Mittlerer Osten« 87
Rucolasalat mit frischen Feigen 144
Zitrus-Gazpacho 84
Zitrus-Salatdressing 162

P

Pak Choi
Tarzansuppe 77
Thailändische Reispapier-Sommerrollen 69
Paprika
Dreifach gekröntes Paprika-Risotto 175
Frühstückspuffer 47
Fünf-Sterne-Reis mit schwarzen Bohnen 193
Gefüllte Portobello-Pilze 201, 204
Geröstete rote Paprika 22
Hochhaus-Sandwich 59
»Massierter« Grünkohlsalat mit Mango und Limette 156
Matts Sofrito 196
»Nori Noir« – Nori-Blätter mit schwarzer Reisfüllung 202
Picadilly-Schüssel 220
Polenta-Pie 190
Rotes Thai-Curry-Gemüse auf braunem Basmatireis 176
Salat-Wraps mit cremig mariniertem Gemüse 62
Schwarzer Reissalat 147
Sloppy Joe und Tidy Jane 212
Sobanudeln »Pazifik« 177
Süßkartoffel-Hummus 96
Teds Spezialsalat 157

Pastinaken
Geröstetes Wurzelgemüse 178
Pesto-Hummus 98
Pfirsiche
Pfirsich-Salsa für Angeber 116
Pfirsich-Salsa für Angeber 116
Picadilly-Schüssel 220
Pico de Gallo 112
Pilze
Barbecue-Pilze mit Reis und grünem Blattgemüse 211
Brians »Stuffing« 125
Doppelt falscher Hase 172
Dreifach gekröntes Paprika-Risotto 175
Dreistöckige Lasagne 170
Gefüllte Portobello-Pilze 201, 204
Georgies Suppe 82
Grünkohl-Burger 210
Hochhaus-Sandwich 59
Leichte Frühlings-Erbsensuppe 86
Mommys Pilzsoße 2.0 108
Picadilly-Schüssel 220
Prächtiges Pilzragout 218
Rotes Thai-Curry-Gemüse auf braunem Basmatireis 176
Sandras Chili 182
Sautierte Pilze 26
Schnelle Nudeln mit grünem Gemüse 215
Sloppy Joe und Tidy Jane 212
Spargel-Pilz-Pie mit Zitronen-»Käse«-Soße 188
Tortilla Azteca - Mexikanische Lasagne 183
Pintobohnen
Polenta-Pie 190
Tortilla Azteca - Mexikanische Lasagne 183
Pizza mit karamellisierten Zwiebeln und Tomatenchutney 185
P & Js Linsensuppe 83
Polenta
Gestapelte Polenta nach Dr. Seuss, »revidierte Fassung« 122
Polenta-Pie 190
Polenta-Pie 190
Porree 90
Georgies Suppe 82
P & Js Linsensuppe 83
Prächtiges Pilzragout 218

Q

Quinoa
Haferbrei mit Zimtstange und Quinoa 41
Quinoa-Tabbouleh 155
Rote-Bete-Burger mit gegrillter Ananas 208
Quinoa-Tabbouleh 155

R

Reis
Barbecue-Pilze mit Reis und grünem Blattgemüse 211
Burger »Rauchende Colts« 207
Fünf-Sterne-Reis mit schwarzen Bohnen 193
»Nori Noir« – Nori-Blätter mit schwarzer Reisfüllung 202
Prächtiges Pilzragout 218
Reis mit Bohnen und Gemüse für Eilige 194
Rote-Bete-Burger mit gegrillter Ananas 208
Rotes Thai-Curry-Gemüse auf braunem Basmatireis 176
Schrapnell-Burritos 195
Schwarzer Reissalat 147
Spargel-Pilz-Pie mit Zitronen-»Käse«-Soße 188
Reismehl-Wraps mit jungem Spinat und Pilzen 68
Reis mit Bohnen und Gemüse für Eilige 194
Reisnudeln
Thailändische Reispapier-Sommerrollen 69
Reispapier
Thailändische Reispapier-Sommerrollen 69
Riesenbohnensuppe 90

Rosinen
Neustart-Salat 153
Rosinen-Zitronen-Dressing 161
Teds Spezialsalat 157
Rosinen-Zitronen-Dressing 161
Rote Bete
Geröstetes Wurzelgemüse 178
Herzgesunde Rote-Bete-Suppe 78
Rote-Bete-Burger mit gegrillter Ananas 208
Rote Bete mit Bete-Grün und Dijon-Dressing 148
Schrapnell-Burritos 195
Rote-Bete-Burger mit gegrillter Ananas 208
Rote Bete mit Bete-Grün und Dijon-Dressing 148
Rote Linsensuppe mit Minze und Dill 74
Rotes Thai-Curry-Gemüse auf braunem Basmatireis 176
Rucola
Rucolasalat mit frischen Feigen 144
Schwarzer Reissalat 147
Rucolasalat mit frischen Feigen 144

S

Salat-Dressings
Anns und Essys Lieblingsdressing 160
Dressing »Scharfe Sachen« 162
Geburtstagsdressing 160
Himbeer-Dressing 167
Ingwer-Zitronen-Dressing 161
Janes 3:2:1-Dressing 164
Lemonette 165
Mango-Dressing 165
Rosinen-Zitronen-Dressing 161
Susies Cuke-Dressing 164
Süß-scharfes Senfdressing 167
Zitrus-Salatdressing 162
Salate
Französische Linsen mit Trauben und Minze 150
Grünkohl-Waldorfsalat 151
Leichter Asia-Salat 155
»Massierter« Grünkohlsalat mit Mango und Limette 156
Neustart-Salat 153
Quinoa-Tabbouleh 155
Rote Bete mit Bete-Grün und Dijon-Dressing 148
Rucolasalat mit frischen Feigen 144
Schwarze-Bohnen-Mais-Salat 154
Schwarzer Reissalat 147
Teds Spezialsalat 157
Salatpizza 187
Salat-Wraps mit cremig mariniertem Gemüse 62
Salsa aus gerösteten Tomatillos 111
Sandras Chili 182
Sauerkraut
Kohl-Sauerkraut-Sandwich 58
Sautierte Pilze 26
Schälerbsen
Tarzansuppe 77
Schalotten
Mais-Schalotten-Suppe 81
Pfirsich-Salsa für Angeber 116
Scharfe Süßkartoffeln 219
Schnelle Nudeln mit grünem Gemüse 215
Schneller Bagel für unterwegs 72
Schokoladen-Himbeer-Mango-Parfait 229
Schokoladen-Minze-Wirbelpudding 237
Schrapnell-Burritos 195
Schwarzaugenbohnen
Dal Singapur 200
Schwarze Bohnen
Frühstückspuffer 47
Fünf-Sterne-Reis mit schwarzen Bohnen 193
Mangold-Burritos mit schwarzen Bohnen und Süßkartoffeln 198
Matts Sofrito 196
Reis mit Bohnen und Gemüse für Eilige 194
Sandras Chili 182

Scharfe Süßkartoffeln 219
Schwarze-Bohnen-Mais-Salat 154
Schwarze-Bohnen-Mais-Salat 154
Schwarzer Reissalat 147
Selbst gemachtes Hummus 94
Sellerie
Brians »Stuffing« 125
Geröstetes Wurzelgemüse 178
Grünkohl-Waldorfsalat 151
Jens Kartoffelsalat mit frischem Dill 133
Mais-Schalotten-Suppe 81
Neustart-Salat 153
P & Js Linsensuppe 83
Riesenbohnensuppe 90
Sandras Chili 182
Seminarsuppe 89
Seminarsuppe 89
Shiitake-Pilze
Champion-Frühstück 50
Rote Bete mit Bete-Grün und Dijon-Dressing 148
Shiitake-Zwiebel-Soße 107
Shiitake-Zwiebel-Soße 107
Sloppy Joe und Tidy Jane 212
Sobanudeln »Pazifik« 177
Spargel
»Nori Noir« – Nori-Blätter mit schwarzer Reisfüllung 202
Spargel-Pilz-Pie mit Zitronen-»Käse«-Soße 188
Spargel-Pilz-Pie mit Zitronen-»Käse«-Soße 188
Spinat
Champion-Frühstück 50
Doppelt falscher Hase 172
Dreistöckige Lasagne 170
Reismehl-Wraps mit jungem Spinat und Pilzen 68
Rote Linsensuppe mit Minze und Dill 74
Seminarsuppe 89
Thailändische Reispapier-Sommerrollen 69
Steckrüben
Geröstetes Wurzelgemüse 178
»Tatties« und »Neeps« 139
Suppen
Georgies Suppe 82
Herzgesunde Rote-Bete-Suppe 78
Kichererbseneintopf »Mittlerer Osten« 87
Leichte Frühlings-Erbsensuppe 86
Mais-Schalotten-Suppe 81
P & Js Linsensuppe 83
Riesenbohnensuppe 90
Rote Linsensuppe mit Minze und Dill 74
Seminarsuppe 89
Tarzansuppe 77
Zitrus-Gazpacho 84
Susies Cuke-Dressing 164
Süßkartoffel-Hummus 96
Süßkartoffeln
Dreistöckige Lasagne 170
Georgies Suppe 82
Geröstetes Wurzelgemüse 178
Gestapelte Polenta nach Dr. Seuss, »revidierte Fassung« 122
Kichererbseneintopf »Mittlerer Osten« 87
Mangold-Burritos mit schwarzen Bohnen und Süßkartoffeln 198
Milde Ingwersoße mit Kichererbsen und grünem Blattgemüse 217
Rote Linsensuppe mit Minze und Dill 74
Sandras Chili 182
Scharfe Süßkartoffeln 219
Süßkartoffel-Hummus 96
Tarzansuppe 77
Süß-scharfes Senfdressing 167

T

Tarzansuppe 77
»Tatties« und »Neeps« 139
Teds Spezialsalat 157
Texmex-Grünkohlchips 135
Thailändische Reispapier-Sommerrollen 69
Tofu
Grünkohltorte mit Heidelbeerguss 232
Limetten-Vanille-Tarte mit frischen Früchten 238

Schokoladen-Himbeer-Mango-Parfait 229
Schokoladen-Minze-Wirbelpudding 237
Zitronenmuffins mit Limettenguss 230
Tomaten
Champion-Frühstück 50
Cherrytomaten-Chutney 100
Gestapelte Polenta nach Dr. Seuss, »revidierte Fassung« 122
Kichererbseneintopf »Mittlerer Osten« 87
Kohl-Bruschetta 56
»Massierter« Grünkohlsalat mit Mango und Limette 156
Nudelsoße aus gerösteten Tomaten und roten Linsen 119
Pfirsich-Salsa für Angeber 116
Pico de Gallo 112
P & Js Linsensuppe 83
Quinoa-Tabbouleh 155
Rote Linsensuppe mit Minze und Dill 74
Sandras Chili 182
Schrapnell-Burritos 195
Schwarzer Reissalat 147
Sloppy Joe und Tidy Jane 212
Tomaten-Basilikum-Brot 54
Tomatensoße leicht und schnell 118
Tomaten-Basilikum-Brot 54
Tomatensoße leicht und schnell 118
Tomatillos
Salsa aus gerösteten Tomatillos 111
Tortilla Azteca - Mexikanische Lasagne 183
Tortillas
Fünf-Sterne-Reis mit schwarzen Bohnen 193
Knusprige Tortilla-Schälchen 29
Mais-Tacos und -Tostados 30
Tortilla Azteca - Mexikanische Lasagne 183
Trauben
Anns Haferflocken mit Trauben 38
Französische Linsen mit Trauben und Minze 150
Grünkohl-Waldorfsalat 151

U

Ultimatives Zitronen-Kohl-Sandwich 57

V

Vollkornbrot
Brians »Stuffing« 125
Gurken-Grünkohl-Brot 52
Hochhaus-Sandwich 59
Hotdog Karotte 61
Kohl-Bruschetta 56
Kohl-Sauerkraut-Sandwich 58
Tomaten-Basilikum-Brot 54
Ultimatives Zitronen-Kohl-Sandwich 57
Vorspeisen und Beilagen
Aloo Paratha – Indisches Fladenbrot mit Kartoffelfüllung 140
Brians »Stuffing« 125
Gebackene Zucchinitaler 138
Gefüllte Drillinge 127
Geröstete neue Kartoffeln mit Soße 133
Gestapelte Polenta nach Dr. Seuss, »revidierte Fassung« 122
Jalapeño-und-Salsa-Muffins 128
Jens Kartoffelsalat mit frischem Dill 133
Knoblauch-Kartoffelpüree 130
»Tatties« und »Neeps« 139
Texmex-Grünkohlchips 135
Warme Laugenbrezeln 137
Zebs geröstete Butternusskürbis-Medaillons 134
Zucchini au gratin 131

W

Warme Laugenbrezeln 137
Wasserkastanien
Brians »Stuffing« 125
Fünf-Sterne-Reis mit schwarzen Bohnen 193
Schwarze-Bohnen-Mais-Salat 154

Wraps 66
Reismehl-Wraps mit jungem Spinat und Pilzen 68
Schrapnell-Burritos 195

Z

Zebs geröstete Butternusskürbis-Medaillons 134
Zitronen
Blattkohl-Sushi 64
Lemonette 165
Neustart-Salat 153
Pico de Gallo 112
Rosinen-Zitronen-Dressing 161
Ultimatives Zitronen-Kohl-Sandwich 57
Zitronen-»Käse«-Soße 103
Zitronenmuffins mit Limettenguss 230
Zitronen-»Käse«-Soße 103
Zitronenmuffins mit Limettenguss 230
Zitrus-Gazpacho 84
Zitrus-Salatdressing 162
Zucchini
Doppelt falscher Hase 172
Dreistöckige Lasagne 170
Gebackene Zucchinitaler 138
Matts Sofrito 196
Sandras Chili 182
Schnelle Nudeln mit grünem Gemüse 215
Schrapnell-Burritos 195
Tortilla Azteca - Mexikanische Lasagne 183
Zucchini au gratin 131
Zucchini au gratin 131
Zwiebeln
Hochhaus-Sandwich 59
Karamellisierte Zwiebeln 25

Abbildungsverzeichnis

S. i © stockphoto mania - shutterstock.com, S. iii (Herz) © Marina99 - shutterstock.com, S. x (links), 10, 24, 30, 41, 44, 46, 56, 63-65, 88, 91, 110, 125, 140-141, 149, 151, 158, 165, 178-179, 181, 203, 205, 213, 218-219, 223, 225-227, 241 © Donna Turner Ruhlman, S. 5-7, 13, 32, 34-35, 51, 54, 72, 150, 191, 195, 197, 222, 236, 239 © Helena-art - shutterstock.com, S. 12 © Jka - shutterstock.com, S. 16 © aniok - shutterstock.com, S. 19 © Fafarumba - shutterstock.com, S. 67, 210 © Enzo Molinari - shutterstock.com, S. 72, 78, 81, 86, 99, 102, 112, 124, 130-131, 139, 173, 176, 184 © Nikiparonak - shutterstock.com, S. 109 © Natalya Levish - shutterstock.com, S. 117 © Goderuna - shutterstock.com, S. 233 © elenabsl - shutterstock.com, S. 20 © ArCaLu – shutterstock.com, S. 27 © Africa Studio – shutterstock.com, S. 104 © lizabarbiza – shutterstock.com, S. 120 © welcomia – shutterstock.com, S. 142 © Alena Haurylika – shutterstock.com
Alle weiteren Abbildungen © Narayana Verlag, Fotograf Jörg Wilhelm, Wilhelm Media

Bezugsquellen

Die meisten der im Buch erwähnten Produkte wie Balsamessig, Ahornsirup, Hefeflocken oder verschiedene Gewürze sind in gängigen Naturkostläden erhältlich.

Sie können Sie auch direkt über unseren Online-Shop www.unimedica.de in der Kategorie "Gesunde Ernährung" erhalten. Dort finden Sie ein großes Sortiment an Naturkostprodukten sowie die für die Rezepte notwendigen Küchengeräte.

Das schmeckt dem Herz!

Kann man tatsächlich mit der richtigen Ernährung das Risiko für Herzkrankheiten verringern? Man kann – und lecker ist es auch noch!

Herzerkrankungen sind vermeidbar. Wer bereits darunter leidet, kann ihr Fortschreiten stoppen. Und all dies ist ohne teure Eingriffe und mit minimaler medikamentöser Behandlung möglich. „Der Schlüssel zum Erfolg liegt ganz einfach in der Ernährung“, meint Dr. med. Caldwell B. Esselstyn. Der erfolgreiche Chirurg und anerkannte Präventivmediziner aus den USA gilt als Pionier in punkto bewusster herzgesunder Ernährung.

Basierend auf seinen Forschungsarbeiten mit Patienten, die an koronaren Herzerkrankungen leiden, hat der Arzt ein spezielles Herz-Ernährungsprogramm entwickelt. Das buchstäbliche Erfolgsrezept ist der Verzicht auf jegliches Öl sowie Fleisch und Milchprodukte. Die Ernährung ist rein pflanzlich, sehr fettarm und nährstoffreich. Denn: „Die Forschungen und wissenschaftlichen Erkenntnisse zeigen, dass die unsere Blutgefäße auskleidenden Endotelzellen, sozusagen die Rettungswesten unserer Blutgefäße, durch den Verzehr von Ölen und tierischen Fetten ständigen Angriffen ausgesetzt sind“, erläutert Esselstyn.

Rein pflanzlich und fettarm

Wer nun meint, auf dem Essteller würden nur Salat und ein paar Körner serviert werden, der irrt. Gemeinsam haben Esselstyns’ Frau Ann Crile und Tochter Jane ein Kochbuch geschrieben, das Appetit auf mehr macht. Ob Frühstück, Mittag- oder Abendessen, Vorspeise, Hauptgericht oder Dessert – die ausgewogene Vollwertkost kennt viele Gerichte.

Man muss aber auch nicht gleich zum Veganer werden, um dem Herzen Gutes zu tun. Wichtig jedoch ist, die richtigen Fette zu verzehren. So senken ungesättigte Fette den Cholesterinspiegel. Vor allem Omega-3-Fettsäuren sind gut, beugen sie doch der Thrombosegefahr vor, erweitern die Gefäße und können Herzrhythmusstörungen verhindern. Sie sind reichlich in Fischarten wie Makrele, Lachs und Hering enthalten. Karotinoide, die Farbstoffe in Karotten, Kürbis, Grünkohl und Aprikosen, senken ebenfalls den Cholesterinspiegel. Auch gut zu wissen: Zu viel Salz kann den Blutdruck erhöhen und Gewebe im Herz-Kreislauf-System schädigen. Daher lieber am Salz in der Suppe sparen … und dann: wohl bekomms!

„Essen was das Herz begehrt“, heißt das Buch der Autorinnen Ann Crile & Jane Esselstyn. Mehr als 125 einfach nachzukochende Rezepte haben die beiden auf über 250 Seiten zusammengestellt, die mit wertvollen Nährstoffen gerade Herzerkrankungen vorbeugen und sogar heilen sollen. Weitere Infos: www.narayana-verlag.de
Unimedica/Narayana Verlag, ISBN-10: 3944125738, 29 Euro

FOTO: GETTY IMAGES

Salatpizza

1 Pizza mit 30 cm Durchmesser, 2-4 Portionen

Zutaten

- 1 Pizzaboden aus fettfreiem Vollkorn-Pizzateig, Durchmesser etwa 30 cm
- 375-500 ml fettfreie Nudelsoße
- 50 g Grünkohl, gekocht
- 3-4 Tomaten, in dünne Scheiben geschnitten
- 3-4 EL Würzhefeflocken
- 1 Handvoll frischer Spinat, gehackt
- 1 Handvoll frische Rucola, gehackt
- 2 Frühlingszwiebeln, gehackt
- 1 Bund frisches Basilikum
- 1 rote Paprika, gewürfelt
- 1-2 EL Zitronensaft

Zubereitung

1. Ofen auf 220 °C vorheizen.

2. Nudelsoße mit dem gekochten Grünkohl vermischen und in einer gleichmäßigen Schicht auf dem Pizzaboden verteilen. Tomatenscheiben auf die Soße legen.

3. Tomaten mit Würzhefeflocken bestreuen und das Ganze 20 Minuten im Ofen backen.

4. In einer Schüssel den Spinat, Rucola, Frühlingszwiebeln, Basilikum und Paprika zu einem Salat anmischen, mit Zitronensaft beträufeln und mehrfach wenden.

5. Pizza aus dem Ofen holen und den Salat darauf häufeln.

6. Das schmackhafte Kunstwerk mit einem Pizzaschneider in Stücke schneiden und servieren.

Mangold-Burritos mit schwarzen Bohnen und Süßkartoffeln

6 Portionen

Zutaten

- 2 mittelgroße Süßkartoffeln, gewürfelt (Schalen optional)
- 1 Zwiebel, gehackt
- 2 × 480 g schwarze Bohnen aus der Dose, abgegossen und abgespült
- 125 ml Gemüsebrühe
- 2 Knoblauchzehen, gehackt
- 1 EL Chilipulver
- 2 TL Dijonsenf oder Senf Ihrer Wahl
- 1 TL gemahlener Kreuzkümmel
- 1TL schwarzer Pfeffer
- 6 mittelgroße Mangoldblätter
- 250 ml Salsa (bei Bedarf auch mehr)
- 1 Bund Koriander oder Petersilie
- 150 g Frühlingszwiebeln, gehackt
- frischer Spinat, zum Servieren
- 500-750 ml Tomatensoße
- 500-750 ml Salsa
- 3 EL Würzhefeflocken

Die Mangoldblätter können Sie in diesem Rezept auch gut durch Kohlblätter, Weizen- oder Reis-Wraps ersetzen.

Zubereitung

1. Ofen auf 220 °C vorheizen.

2. Süßkartoffeln in Wasser kochen, bis sie weich sind (etwa 10 Minuten) oder, falls bevorzugt, im Ofen garen.

3. In einer Pfanne bei mittlerer Hitze Zwiebel etwa 5 Minuten glasig dünsten. Falls die Pfanne zu trocken wird, ein paar Tropfen Wasser zugeben.

4. Knoblauch, Chilipulver, Senf, Kreuzkümmel, Pfeffer, schwarze Bohnen und Gemüsebrühe zu der Zwiebel geben und zum Kochen bringen. Auf mittlere Hitze herunterschalten und ohne Deckel etwa 15 Minuten kochen.

5. Süßkartoffeln abgießen, mit einem Stampfer zerdrücken und beiseitestellen.

6. In einer Lasagne- oder Auflaufform 500 ml Tomatensoße verteilen, sodass der Boden ganz bedeckt ist.

7. In einem ausreichend breiten Topf etwa 5 cm Wasser zum Kochen bringen. Mangoldblätter von Stielen befreien und eines nach dem anderen etwa 30 Sekunden ins kochende Wasser tauchen, bis sie biegsam sind. Blätter auf der Arbeitsfläche ausbreiten und von beiden Seiten trockentupfen.

8. In die Mitte eines jeden Blattes einen Streifen zerdrückte Süßkartoffeln (etwa 5 EL) und darüber einen Streifen schwarze Bohnen (ebenfalls etwa 5 EL) geben. Darauf je 2 EL Salsa, etwas Koriander und Frühlingszwiebeln und schließlich eine kleine Handvoll Spinatblätter verteilen.

9. Zuerst die Spitze, dann das untere Ende des Blattes nach innen falten, zuletzt die eine Seite vom Grün darüberklappen und das Ganze über die letzte Seite in Form eines Burritos zusammenrollen. Die Burritos nebeneinander in die Form legen.

10. Mit Salsa und/oder Tomatensoße bestreichen und mit Würzhefeflocken bestreuen. Etwa 10 Minuten im Ofen backen, bis sie ganz durchgewärmt sind.

FOTOS: NARAYANA VERLAG, FOTOGRAF JÖRG WILHELM, WILHELM MEDIA

Dreistöckige Lasagne

1 Lasagne, etwa 4 Portionen

Zutaten

- 1 große Zwiebel (200-300 g), gewürfelt
- 2 Knoblauchzehen, gehackt
- 2 mittelgroße grüne Zucchini (300-400 g), in Scheiben geschnitten
- 1 mittelgroße gelbe Zucchini (150-200 g), in Scheiben geschnitten
- 500 g Pilze, in Scheiben geschnitten
- 50 g Spinat (falls gefroren, vorher aufgetaut)
- 100 g Chinakohl, in Streifen geschnitten
- 1 EL getrockneter Thymian
- 1 EL getrockneter Oregano
- 1 TL Knoblauchpulver
- 3 mittelgroße Süßkartoffeln, gekocht, geschält und zerdrückt
- 1 TL Muskatnuss, gemahlen
- 2-2,25 l fettarme Pastasoße oder Tomatensoße
- 2 Packungen Vollkorn-Lasagneplatten, ungekocht
- 25 g Würzhefeflocken
- 3-4 Pflaumentomaten, quer in Scheiben geschnitten.

Zubereitung

1. Ofen auf 180 °C vorheizen.

2. In einer trockenen Pfanne bei großer Hitze Zwiebeln und Knoblauch unter ständigem rühren glasig dünsten. (Wasser zugeben, falls die Pfanne zu trocken wird.) Hitze herunterschalten, grüne und gelbe Zucchini, Pilze, Spinat, Chinakohl, Thymian und Oregano zugeben und weiterdünsten, bis alles gar ist. Beiseitestellen.

3. In einer Schüssel zerdrückte Süßkartoffel mit Muskatnuss glattrühren.

4. Lasagne zusammenstellen:

5. Den Boden einer Auflaufform mit Tomatensoße bedecken, darüber eine Schicht Nudelplatten legen. Auf den Nudeln die Hälfte des gegarten Gemüses ausbreiten und darüber eine weitere Schicht rote Soße geben. Darauf folgt wieder eine Schicht Nudeln, anschließend eine Schicht Süßkartoffelbrei. Nun wieder zuerst mit Soße und einer weiteren Schicht Nudeln beginnen. Es folgt die zweite Hälfte Gemüse aus der Pfanne und eine Schicht rote Soße. Schließlich die letzte Schicht Nudeln auflegen und mit einer Schicht Soße enden. Tomatenscheiben in einem hübschen Muster so auf die rote Soße legen, dass sie die gesamte Oberfläche bedecken. Zuletzt eine dicke Schicht Würzhefeflocken auf die gesamte Oberfläche streuen.

6. Mit Folie abdecken und 45 Minuten backen. Folie abnehmen und weitere 15 Minuten backen, damit die Oberfläche schon braun werden kann.

Finn Comfort®
Made in Germany

DER SCHUH ZUM
WOHLFÜHLEN

- AUSGEZEICHNETE PASSFORM
- SUPERBEQUEM-FUSSBETT
- OPTIMALE AUFTRITTSDÄMPFUNG
- GEEIGNET FÜR INDIVIDUELLE EINLAGEN

KATALOG UND
BEZUGSQUELLEN:
www.finncomfort.de

FINNCOMFORT, POSTFACH, D-97433 HASSFURT/MAIN

FOTOS: NARAYANA VERLAG, FOTOGRAF JÖRG WILHELM, WILHELM MEDIA (1), DDP (1)

Ann Crile Esselstyn

Essen was das Herz begehrt

Vorbeugung und Heilung von Herzerkrankungen mit 125 herzgesunden veganen Rezepten

264 Seiten, geb.
erscheint 2022

Jetzt kaufen

Mehr Bücher zu Homöopathie, Alternativmedizin und gesunder Lebensweise www.narayana-verlag.de