Mickey Trescott

Das nährstoffdichte Autoimmun-Kochbuch

Leseprobe

Das nährstoffdichte Autoimmun-Kochbuch

von Mickey Trescott

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

Einführung & Meine Geschichte ..... // S. 1

Kapitel 1 // Nährstoffdichte ..... // S. 5

Kapitel 2 // Das Autoimmunprotokoll ..... // S. 33

Kapitel 3 // Lebensmittelqualität und Einkaufsführer ..... // S. 45

Kapitel 4 // Rezepte ..... // S. 59

Snacks & Häppchen ..... // S. 61

Brühen & Getränke ..... // S. 85

Soßen & Dressings ..... // S. 105

Grandioses Gemüse ..... // S. 133

Geflügel ..... // S. 175

Rotes Fleisch ..... // S. 203

Schweinefleisch ..... // S. 237

Fisch & Meeresfrüchte ..... // S. 259

Süße Leckereien ..... // S. 287

Kapitel 5 // Speisepläne ..... // S. 311

Herbst/Winter-Speiseplan ..... // S. 312

Herbst/Winter-Einkaufsliste ..... // S. 314

Frühling/Sommer-Speiseplan ..... // S. 316

Frühling/Sommer-Einkaufsliste ..... // S. 318

Budget-Speiseplan ..... // S. 320

Budget-Einkaufsliste ..... // S. 322

Nutrivor-Speiseplan ..... // S. 324

Nutrivor-Einkaufsliste ..... // S. 326

Speiseplan für zwei ..... // S. 328

Einkaufsliste für zwei ..... // S. 330

Anhänge ..... // S. 333

Rezepteverzeichnis ..... // S. 333

Spezielle Bedürfnisse ..... // S. 339

Verwendung Schnellkochtopf ..... // S. 345

Umrechnungen ..... // S. 347

Bezugsquellen ..... // S. 349

Über die Autorin ..... // S. 351

Dank ..... // S. 353

Literaturverzeichnis ..... // S. 354

Register ..... // S. 356

Kapitel 1

NÄHRSTOFFDICHTE

Es wird zwar oft übersehen, aber Nährstoffdichte ist ohne Frage die wirkungsvollste Komponente jeder Ernährungsform. Ob man sich nun in der strengen Phase einer Eliminationsdiät wie dem Autoimmunprotokoll befindet oder einfach versucht, sich gesund zu ernähren, um Erkrankungen in der Zukunft zu verhindern: Eine Herangehensweise, in der die Nährstoffdichte im Zentrum steht, wird den Weg zu tiefgehender Heilung und strahlender Gesundheit ebnen. In diesem Kapitel erkläre ich, wie einige der wichtigsten Nährstoffe funktionieren, und ich nenne Ressourcen, die Ihnen dabei helfen sollen, dieses Wissen auf Ihre eigene, personalisierte Ernährung anzuwenden.

Nut·tri·vor ('nu tri vôr) //
eine Person, die den Verzehr nährstoffdichter, hochwertiger, saisonaler Lebensmittel priorisiert.

Das Konzept des Essens wie ein Nutrivor transzendiert jede andere Diät oder Ernährungsphilosophie. Ganz gleich, wo Sie sich auf dem Ernährungsspektrum verorten, Sie sollten sich folgende Frage stellen: Nehme ich erstens über meine Ernährung ausreichend Nährstoffe zu mir, um gesund zu sein und um zukünftige Erkrankungen zu verhindern, und unterstützt meine Ernährung zweitens eine tiefgehende Heilung oder hilft sie mir, meine Wellness-Ziele zu erreichen?

Ein Nutrivor stellt weitere Fragen, wenn er oder sie entscheidet, welche Lebensmittel Teil seiner/ihrer Ernährung sein sollen. Zunächst wird die Nährstoffdichte in Betracht gezogen. Wie viele unterschiedliche Nährstoffe bietet ein Lebensmittel, seien es Mikronährstoffe, essenzielle Fettsäuren, sekundäre Pflanzenstoffe oder Ballaststoffe, und in welchen Mengen? Als Nächstes spielt die Qualität eine Rolle. Wie wurde das Lebensmittel angebaut bzw. gehalten, und wie wirkt sich diese Methode auf den Nährstoffgehalt aus? Drittens: Saisonalität. Wurde das Lebensmittel auf dem Höhepunkt der Saison geerntet und hat somit das beste Nährstoffprofil? Und schließlich viertens: Abwechslung. Ist ein Lebensmittel ungewöhnlich oder bringt es einen Nährstoffgehalt auf den Tisch, der einzigartig oder schwer zu finden ist?

Wie Sie sehen, wählen Nutrivoren ihre Lebensmittel nicht einfach nach einem binären System aus, das auf gut oder schlecht, gesund oder ungesund basiert. Sie machen sich Gedanken zu tiefergehenden Fragen, woher das Lebensmittel stammt und wie es sie auf ihrem einzigartigen Weg zu Genesung unterstützen kann. Nutrivoren nehmen sich Zeit zu überlegen, welche nährstoffreichen Lebensmittel auf ihrem Teller landen werden, um andere neutrale oder nährstoffarme Lebensmittel davon zu verdrängen oder zu ersetzen.

Lassen Sie uns die vier oben erwähnten Kategorien gleich mal genauer anschauen.

NÄHRSTOFFDICHTE

Der Begriff Nährstoffdichte bezieht sich auf die Menge an Mikronährstoffen, die in einem Lebensmittel enthalten sind, im Bezug zu der Energie, die dieses Lebensmittel liefert. (Mehr zu Mikronährstoffen später in diesem Kapitel. Jetzt ist nur wichtig zu wissen, dass es sich dabei um kleine, aber unglaublich essenzielle Komponenten unserer Ernährung handelt.) Sie steht im Kontrast zur Energiedichte eines Lebensmittels. Schauen wir

uns zum Beispiel Hähnchenbrust an, die häufig als Proteinquelle als Teil eines Salates verzehrt wird. Im Rahmen einer Mahlzeit erfüllt diese Wahl zwar die Proteinbedürfnisse, bietet aber kaum Vitamine und Mineralstoffe.

Öffnet man eine Dose Sardinen und packt sie auf den gleichen Salat, sodass sie auf dem Teller den gleichen Platz einnehmen, liefern sie die gleiche Menge an Proteinen. Aber jetzt kommt's: Die Sardinen sind nicht nur köstlich, sie liefern im Vergleich zur Hähnchenbrust auch die vierfache Menge des empfohlenen Tagesbedarfs an Vitamin B12, 100 % Vitamin D und Selen sowie beeindruckende 1,8 g Omega-3-Fettsäuren – alles Nährstoffe, an die wir über unsere Ernährung nur schwer kommen. Darüber hinaus sind Sardinen eine gute Quelle für die B-Vitamine Riboflavin, Pantothensäure und Pyridoxin. In der Tabelle rechts finden Sie einen Vergleich der in 110 g Hähnchenbrust und in 110 g Sardinen enthaltenen Nährstoffe – überzeugen Sie sich selbst.

Wie Sie in der Tabelle erkennen können, ist mit Blick auf die darin enthaltenen Mikronährstoffe eine Wahl deutlich besser als die andere. Das soll jetzt nicht heißen, dass Sie keine Hähnchenbrust mehr essen dürfen. Es soll Ihnen nur dabei helfen zu verstehen, warum es einem nicht unbedingt hilft, die gesundheitlichen Ziele zu erreichen, wenn man Lebensmittel vorzieht, die weiter unten auf dem Nährstoffspektrum verortet sind – selbst, wenn sie in den Rahmen einer gesunden Ernährung passen.

Bei der Ernährung auf Nährstoffdichte zu achten heißt, einen Blick für die Lebensmittel zu haben, die »viel für wenig« zu bieten haben. Diese Lebensmittel konstant in die Ernährung zu integrieren, macht es viel einfacher, all die Bedürfnisse abzudecken, die für die tiefgehende Genesung und die Gesundheit wichtig sind. Um die Lebensmittel mit den höchsten Werten auf dem Nährstoffdichtespektrum leicht identifizieren zu können, werfen Sie einen Blick auf die Tabelle auf Seite 20.

Nährstoffvergleich Hähnchenbrust vs. Sardinen

	110 g Hähnchen-brust	**110 g Sardinen**
Kalzium	14,7 mg	433,2 mg
Eisen	1,0 mg	3,3 mg
Magnesium	24,9 mg	44,2 mg
Phosphor	176,9 mg	555,7 mg
Kalium	201,8 mg	450,2 mg
Selen	24,7 mcg	59,8 mcg
Zink	1,1 mg	1,5 mg
B3 (Niacin)	8,9 mg	5,9 mg
B5 (Pantothen-säure)	0,6 mg	0,7 mg
B6 (Pyridoxin)	0,3 mg	0,2 mg
B12 (Cobalamin)	0,2 ug	10,1 ug
Folsäure	3,4 ug	11,3 ug
Vitamin A	93,0 IU	122,5 IU
Vitamin D	5,7 IU	218,9 IU
Vitamin E	0,3 mg	2,3 mg
Vitamin K	0,2 mcg	2,9 mcg
Omega-3-Fett-säuren	0,1 g	1,8 g
Omega-6-Fett-säuren	1,6 g	4,0 g

Überschrittener RDA
75 % RDA
100 % RDA
50 % RDA

Quelle: cronometer.com

SPECK-RINDERLEBER-
Pâté mit Rosmarin und Thymian

ZUBEREITUNG: 40 MINUTEN
ERGIBT ETWA 400 GRAMM

4 dicke Scheiben (nicht gepökelten) Speck
1 kleine Zwiebel, sehr fein gehackt*
4 Knoblauchzehen, sehr fein gehackt*
450 g Rinderleber von Tieren aus Weidehaltung, abgespült und trocken getupft, in 5-7 cm dicke Stücke geschnitten
2 EL fein gehackter frischer Rosmarin
2 EL fein gehackter frischer Thymian
80 g Kokosfett, zerlassen*
1/2 TL Meersalz
Frische Kräuter zum Garnieren
Frische Möhren- oder Gurkenscheiben zum Servieren

1. Den Speck unter mehrmaligem Wenden in der Pfanne knusprig braten. Auf Küchenpapier abtropfen und abkühlen lassen. Das Fett in der Pfanne lassen.

2. Die Zwiebeln im ausgelassenen Fett auf mittlerer Stufe unter Rühren etwa 5 Minuten glasig dünsten. Den Knoblauch zufügen und

3. eine Minute mit dünsten. Zwiebeln und Knoblauch an den Rand der Pfanne schieben und die Leber in die Mitte geben. Dabei darauf achten, dass die Stücke flach in der Pfanne liegen. Rosmarin und Thymian darüber streuen. Die Leber von jeder Seite 2-5 Minuten braten, bis sie in der Mitte nicht mehr rosa ist. Beiseitestellen und ein paar Minuten abkühlen lassen.

4. Die Mischung in den Hochleistungsmixer oder die Küchenmaschine füllen. Das zerlassene Kokosfett und das Meersalz zufügen. Zu einer dicken Paste verarbeiten.

5. Das Pâté in eine mittlere Schüssel füllen. Den Speck hacken und unterheben.

6. Das Pâté, wenn es sofort serviert werden soll, in eine kleine Schüssel umfüllen und mit den frischen Kräutern garnieren. Die Gemüsescheiben dazu reichen. Wird das Pâté für später zubereitet, in einen Aufbewahrungsbehälter umfüllen und luftdicht verschlossen im Kühlschrank aufbewahren. So ist es bis zu 1 Woche haltbar.

**VARIATIONEN: Für eine Low-FODMAP-Variante Zwiebeln und Knoblauch durch gewürfelte Staudensellerie ersetzen. Für eine kokosnussfreie Version Olivenöl statt dem Kokosöl verwenden.*

Rinderleber // Als eines der echten Superfoods bietet Rinderleber die höchsten Werte von Vitamin A (Retinol). Darüber hinaus ist sie eine exzellente Quelle der B-Vitamine (besonders B12) sowie von Mineralstoffen wie Eisen, Kupfer und dem fettlöslichen Vitamin D. Viele dieser Nährstoffe sind in der typischen Ernährung heutzutage nur schwer zu erlangen. Wenn man regelmäßig, also kleine Mengen Rinderleber isst, macht das aber bereits einen großen Unterschied.



LAMMSPIESSE
mit Blumenkohl-»Reis« und grüner Curry-Soße

ZUBEREITUNG: 45 MINUTEN
FÜR 4 PORTIONEN

FÜR DIE CURRY-SOSSE

1 EL Kokosfett
1/4 große gelbe Zwiebel, gehackt
2 Bund Koriandergrün
2 Stangen Zitronengras, die zähen Blätter und Enden entfernt, angedrückt*
3/4 EL sehr fein gehackter frischer Ingwer
3/4 EL sehr fein gehackte frische Kurkuma
2 Knoblauchzehen, sehr fein gehackt
240 ml Vollfett-Kokosmilch, gekauft oder hausgemacht
1/4 TL Meersalz
2 EL frisch gepresster Limettensaft (von etwa 1 Limette)

FÜR DAS LAMMFLEISCH

680 g Lammhackfleisch von Tieren aus Weidehaltung
3/4 TL Meersalz
1 TL Zwiebelpulver

FÜR DEN »REIS«

2 EL Kokosfett
1 mittlerer Kopf Blumenkohl, zu feinem Reis gehackt
2 Knoblauchzehen, sehr fein gehackt
1 TL Meersalz
1 Apfel, zu »Reis« gehackt
1/2 Bund Koriandergrün, gehackt
75 g getrocknete Rosinen

1. Zunächst die Curry-Soße zubereiten. Das Kokosfett in einer Pfanne oder einem Topf mit dickem Boden auf mittlerer Stufe zerlassen. Sobald das Fett geschmolzen und die Pfanne heiß ist, die Zwiebeln zufügen und unter gelegentlichem Rühren 7 Minuten glasig dünsten.

2. Während die Zwiebeln garen, das Koriandergrün vorbereiten. Ein Drittel vom Bund beiseitelegen, den Rest fein hacken.

3. Wenn die Zwiebeln glasig gedünstet sind, Zitronengras, Ingwer, Kurkuma, Knoblauch und gehackten Koriander zufügen und unter Rühren 3 Minuten dünsten.

4. Kokosmilch und Salz zufügen, dann die Temperatur reduzieren und abgedeckt 10 Minuten sanft köcheln lassen.

5. Das Zitronengras entfernen und den Limettensaft unterrühren. Beiseitestellen und abkühlen lassen, während der Rest der Mahlzeit zubereitet wird.

6. Inzwischen Lammfleisch, Salz und Zwiebelpulver in einer Schüssel mit den Händen vermengen. Acht längliche Bratlinge formen und leicht flach drücken. Jeweils zwei Bratlinge auf einen Spieß stecken. Den Grill auf hohe Stufe vorheizen, während der »Reis« zubereitet wird.

7. Für den Blumenkohl-»Reis« das Kokosfett in einer Pfanne mit dickem Boden zerlassen. Wenn das Fett geschmolzen und die Pfanne heißt ist, Blumenkohl und Knoblauch zufügen und unter gelegentlichem Rühren 5 Minuten sautieren, bis der Blumenkohl gerade eben zart ist. Vom Herd nehmen und Apfel, Salz, die Blättchen vom beiseitegelegten Koriandergrün und die Rosinen untermischen. Beiseitelegen.



8. Wenn der Grill heiß ist, die Spieße 2-3 Minuten darauf garen (bei verschlossenem Deckel), bis die gewünschte Garstufe erreicht ist. Beiseitestellen, während die Soße zubereitet wird (daran denken, dass das Fleisch noch weiter gart, nachdem es vom Grill genommen wurde).

9. Die Curry-Soße im Standmixer etwa 60 Sekunden glatt pürieren.

10. Den Blumenkohl-»Reis« mit den Lammspießen und der aufgewärmten Curry-Soße servieren, garniert mit dem übrigen Koriandergrün.

**HINWEIS: Zum »Andrücken« vom Zitronengras einfach die Wurzel abschneiden und die Stange mit dem Messerrücken auf ein Schneidebrett drücken.*



VANILLE-KOLLAGEN-*Glückshäppchen*

ZUBEREITUNG: 30 MINUTEN,
PLUS 30 MINUTEN RUHEZEIT
ERGIBT 25–30 HÄPPCHEN

175 g Datteln ohne Stein
60 g warmes Kokosfett
10 g Kollagen Hydrolysat*
1 EL Orangenabrieb (von etwa 1 Bio-Orange)
1 TL Zitronenabrieb (von etwa 1 Bio-Zitrone)
3 EL frisch gepresster Zitronensaft (von etwa 1 Bio-Zitrone)
1/4 TL Meersalz
1 Vanilleschote, längs halbiert und das Mark mit dem Messer herausgeschabt
20 g ungesüßte Kokosraspeln
Meersalzflocken zum Garnieren

1. Datteln, Kokosfett, Kollagen, Orangen- und Zitronenabrieb, Zitronensaft, Salz und Vanillemark in der Küchenmaschine zu einer glatten Paste verarbeiten.

2. Die Kokosraspeln auf einem kleinen Teller verteilen. Etwa 1 EL der Dattelmischung zu einer Kugel formen und dann in den Kokosraspeln wälzen, bis die Kugel rundherum damit bedeckt ist. Wiederholen, bis die Masse aufgebraucht ist. Die Kugeln abschließend mit Meersalzflocken bestäuben.

3. Vor dem Servieren 30 Minuten kühl stellen.

**EINKAUFSTIPP: Hochwertiges Kollagen Hydrolysat verwenden, das von Tieren aus Weidehaltung stammt.*

Kollagen // Bei Kollagen Hydrolysat handelt es sich um hydrolyisierte (also in die individuellen Aminosäuren aufgespaltene) Proteine. Im Gegensatz zu Gelatine, die in einer warmen Flüssigkeit aufgelöst werden muss, kann Kollagen Hydrolysat unter kalte und warme Zubereitungen gemischt werden. Kollagen ist eine großartige Proteinquelle und gut für Haut, Fingernägel und Haare.

ANHÄNGE

REZEPTEVERZEICHNIS

Snacks & Häppchen

Gerösteter Knoblauch-Blumenkohl-Hummus // S. 62

Hähnchenherz-Spieße mit Meerrettichsoße // S. 65

Speck-Rinderleber-Pâté mit Rosmarin und Thymian // S. 66

Herbst-Vorspeisenplatte // S. 69

Frühlingsanfang-Vorspeisenplatte // S. 69

»Tostones«-Lachs auf Kochbananenhäppchen mit Kapern und frischem Dill // S. 70

Knusprig gebratene Chicken Wings // S. 73

Rauchiges Austern-Pâté // S. 74

Feigen-Basilikum-Prosciutto-Türmchen // S. 77

Hühnerleber-Mousse mit Äpfeln und Salbei // S. 78

Zitrus-Granatapfel-Gummibärchen // S. 81

Goldene Kurkuma-Gummibärchen // S. 81

Leuchtend grüne Gummibärchen // S. 82

Grapefruit-Gummibärchen // S. 82

Brühen & Getränke

Klassische Knochenbrühe // S. 86

Rote Bete-Kwas // S. 89

Cremige Kokosmilch // S. 90

Kurkuma-Tonic // S. 93

Zichorien-»Kaffee« // S. 94

Kräuterbrühe zum Trinken // S. 97

Entzündungshemmende Kurkuma-Brühe // S. 97

Ingwer-Thymian-Soda // S. 98



Frühlingsanfang-Vorspeisenplatte // S. 69



Leuchtend grüne Gummibärchen & Grapefruit-Gummibärchen // S. 82



Zichorien-»Kaffee« // S. 94

Zimt-Hibiskus-Spritz // S. 98

Ahorn-Vanille-Chai // S. 101

Leuchtend grüner Smoothie // S. 102

Cremiger Granatapfel-Beeren-Smoothie // S. 102

Soßen & Dressings

BBQ-Soße // S. 106

Koriander-Salsa // S. 109

Mayo ohne Kokosnuss und ohne Eier // S. 110

Grüne Curry-Soße // S. 113

Goldene Kurkuma-Soße // S. 114

Meerrettich-Soße // S. 117

Tomatenlose Soße // S. 118

Pikante Guacamole // S. 121

Tropische Guacamole // S. 121

Teriyaki-Soße // S. 122

Herzhafte »Sahnesoße« // S. 125

»Green Goddess«-Dressing // S. 126

Champagner-Vinaigrette // S. 129

Helle Balsamico-Vinaigrette // S. 129

Joghurt-Dressing // S. 130

Grandioses Gemüse

Rosenkohl-Pfanne mit Schalotten // S. 134

Bunte Möhren mit Ingwerglasur // S. 137

Süßkartoffel-Gnocchi // S. 138

Pastinaken-»Risotto« mit Salbei // S. 141

Frischer Detox-Salat // S. 142

Cremige Pilzsuppe mit Speck und Salbei // S. 145

Gemüse vom Grill // S. 146

Süßkartoffel-Pastinaken-Salat mit Kapern // S. 149

Blumenkohl-»Reis« mit Koriander // S. 150

Herbstlicher Salat mit »Green Goddess«-Dressing // S. 153

Gelbe Zucchini-Suppe mit Ingwer // S. 154

Wurzelgemüse-Mix aus dem Ofen // S. 157

Frühlingssalat mit heller Balsamico-Vinaigrette // S. 158

Blumenkohlpüree // S. 161

Knackiger Brokkoli mit Palmkohl // S. 162

Daikon-Rettich-Salat // S. 165

Pastinaken-Süßkartoffel-Stampf // S. 166

Goldenes Dal // S. 169

Rote Bete aus dem Ofen mit Estragon // S. 170

Mit Speck geschmorter Blattkohl // S. 173

Geflügel

Hähnchenschenkel mit Pilzen, Rosmarin und Thymian // S. 176

Herzhafte Lauchsuppe mit Hähnchenfleisch // S. 179

Hähnchenbraten und bunte Möhren mit Ingwerglasur // S. 180

Kürbissuppe mit Hähnchenfleisch und Zitronengras // S. 183

Marokkanisches Hähnchen // S. 184

Stubenküken mit Herbstgemüse // S. 187

Cremige Hühnersuppe mit Brokkoli und Wurzelgemüse // S. 188

Puten-Speck-Pfanne mit Mangold // S. 191

Griechischer Salat mit Hähnchen und Joghurt-Dressing // S. 192

Hühnerfrikadellen mit Majoran // S. 195

Estragon-Hähnchen-Auflauf // S. 196

Langsam geschmorte Ente // S. 199

Hähnchen-Eintopf mit Koriander // S. 200



Tomatenlose Soße // S. 118



Rote Bete aus dem Ofen mit Estragon // S. 170



Joghurt-Dressing // S. 130



Cremige Hühnersuppe mit Brokkoli
und Wurzelgemüse // S. 188



Cremige Pilzsuppe mit Speck und Salbei // S. 145



Langsam geschmorte Ente // S. 199



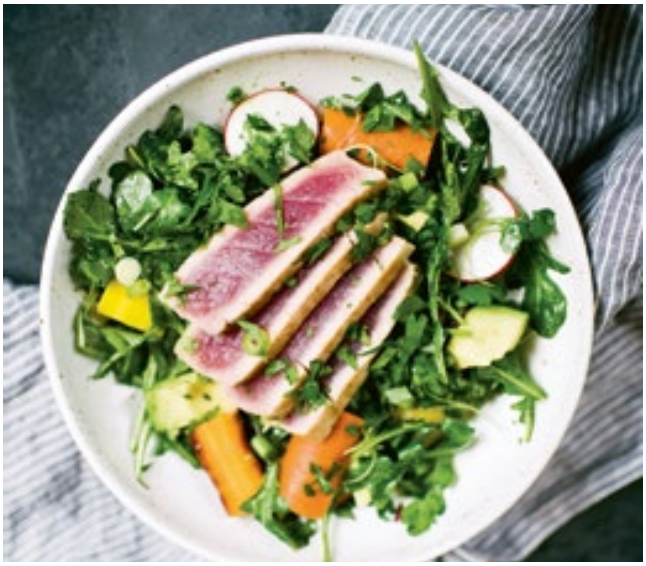
Mariniertes Steak mit Gemüse // S. 208



Kohlsuppe // S. 257



Steckrübennudeln mit Klößen in herzhafter »Sahnesoße« // S. 224



Gelbflossen-Thun-Salat mit Koriander-Limetten-Dressing // S. 268



Spareribs aus dem Ofen mit BBQ-Soße // S. 249



Kollagen-Beeren Eis am Stiel &
Avocado-Ananas Eis am Stiel // S. 303

Rotes Fleisch

Granatapfel-Thymian-Rindereintopf mit Pastinaken-Süßkartoffel-Stampf // S. 204

Schnelle Rindfleisch-»Pho« // S. 207

Mariniertes Steak mit Gemüse // S. 208

Rinderhackbraten mit Wurzelgemüse // S. 211

Lammspieße mit Blumenkohl-»Reis« und grüner Curry-Soße // S. 212

Magisches »Chili« // S. 215

Taco-Salat mit pikanter Guacamole // S. 216

Rindfleischspieße mit Sommergemüse // S. 219

Steak-Salat mit Champagner-Vinaigrette // S. 220

Lammkoteletts in Joghurt-Marinade // S. 223

Steckrübennudeln mit Klößen in herzhafter »Sahnesoße« // S. 224

Bisonfleisch Shepherd's Pie // S. 227

Rinderschmortopf mit Curry // S. 228

Indisch gewürzte Lammfleischpfanne // S. 231

Geschmorte Querrippe mit Kirschen // S. 232

Lamm-Eintopf mit Knollensellerie und frischen Kräutern // S. 235

Schweinefleisch

Geschmorte Schweinekoteletts mit Feigen-Balsamicoessig // S. 238

Basilikum-Schweinehackfleisch-Pfanne // S. 241

Lendenbraten mit Pastinakenrisotto // S. 242

Zucchininudeln mit Hackfleischsoße // S. 245

Carnitas in Salatblättern // S. 246

Spareribs aus dem Ofen mit BBQ-Soße // S. 249

Schweinefleisch-Kürbis-Eintopf mit Äpfeln und Salbei // S. 250

Klassische Schweinefrikadellen // S. 253

Schweinekoteletts aus der Pfanne mit Koriander-Salsa // S. 254

Kohlsuppe // S. 257

Fisch & Meeresfrüchte

Brokkolini und Jakobsmuscheln // S. 260

Thunfischsalat mit knackigem Gemüse und Seetang // S. 263

Lachs mit krosser Haut und Frühlingsgemüse // S. 264

Ofen-gegrillte Makrele // S. 267

Gelbflossen-Thun-Salat mit Koriander-Limetten-Dressing // S. 268

Tropischer Kabeljau in Taco-Häppchen // S. 271

Teriyaki-Garnelen aus der Pfanne // S. 272

Venusmuscheln in Kurkuma-Brühe // S. 275

Lachs in Kräuterkruste mit Blumenkohlpüree // S. 276

Fisch-Curry-Suppe mit Kräuterseitlingen // S. 279

Tempura-Garnelen-Salat mit pikantem Ingwer-Dressing // S. 280

Lachs-Chowder // S. 283

Kurkuma-Lachs-Schüssel // S. 284

Süße Leckereien

Kürbis-Fudge // S. 288

Kokos-Ahorn-Cookies // S. 291

Vanillekuchen mit Beeren und Joghurt-Glasur // S. 292

Pfirsiche mit Sahne // S. 295

Erdbeeren-Granatapfel-Schaum // S. 296

Vanille-Kollagen-Glückshäppchen // S. 299

Apfelkuchen // S. 300

Kollagen-Beeren Eis am Stiel // S. 303

Avocado-Ananas Eis am Stiel // S. 303

Kokos-Zitronen-Riegel // S. 304

Zitronen-Blaubeer-Crumble // S. 307

Möhrenkuchen-Häppchen // S. 308

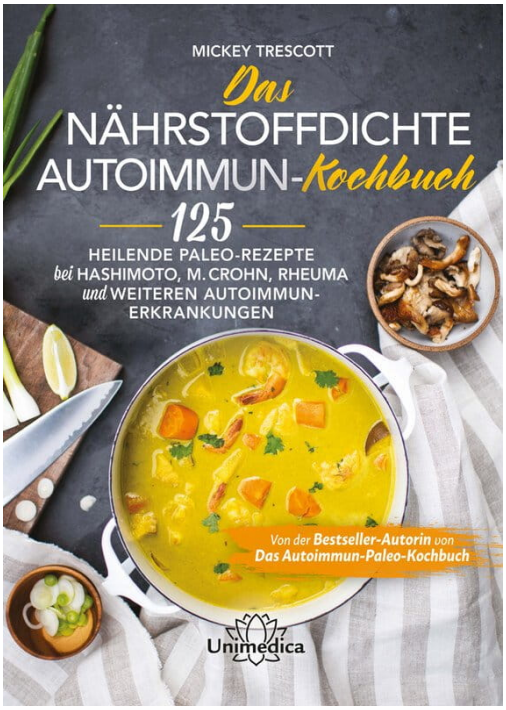
Mickey Trescott

Das nährstoffdichte Autoimmun-Kochbuch

125 heilende Paleo-Rezepte bei Hashimoto, M. Crohn, Rheuma und weiteren Autoimmun-Erkrankungen

368 Seiten, geb.
erscheint 2024

Jetzt kaufen



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