Mickey Trescott

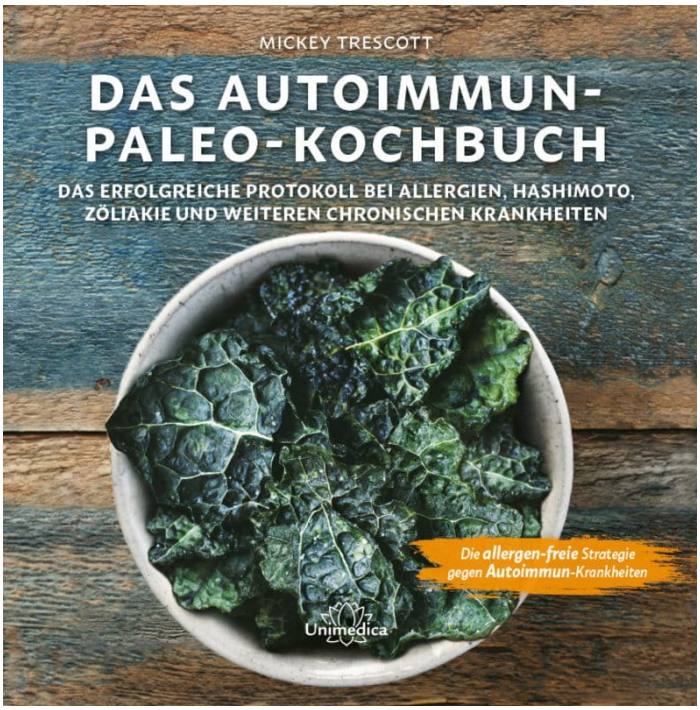
Das Autoimmun-Paleo-Kochbuch

Leseprobe

Das Autoimmun-Paleo-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

VORWORT VON SARAH BALLANTYNE 8

EINFÜHRUNG 10

MEINE GESCHICHTE 12

DAS AUTOIMMUNPROTOKOLL 14

KÜCHEN-BASICS 29
Knochenbrühe 36
Einfaches Sauerkraut 38
Kombucha 40
Wasserkefir 42
Ausgelassenes tierisches Fett / Festes Speisefett 44
Kokosnusskonzentrat 47
Cremige Kokosmilch 48

TIPPS UND TRICKS 53

ERNÄHRUNGSPLÄNE 66

REZEPTE 83

VORSPEISEN UND SNACKS 84
Knusprige Grünkohl-Chips 86
Feigen-Energie-Bällchen 89
Nektarine und Rucola im Schinkenmantel 90
Oliventapenade 93
Speck-Rinderleber-Pastete mit Rosmarin und Thymian 94
Bunte Wurzelgemüsechips 96
Petersilien-Knoblauch-Dip 98
Birnen im Speckmantel 101

GETRÄNKE 103
Kokosmilch-Chai 104
Grüner Banane-Blaubeer-Smoothie 107
Cremiger Himbeer-Smoothie 108
Traumhafter Mango-Smoothie 108

Grüner Energie-Saft 111
Ingwer-Gemüse-Saft 111
Aromatisiertes Wasser 112

DRESSINGS UND SAUCEN 114
Zitrusfrüchte-Avocado-Dressing 117
Oliven-Avocado-Dressing 117
Himbeer-Vinaigrette 118
Blutorangen-Vinaigrette 118
Caesar-Salad-Dressing 121
Ingwer-Limetten-Kokoscreme-Dressing 121
Apfelessig-Vinaigrette 122
Ingwer-Pflaumen-Vinaigrette 122
„Ranch"-Dressing 125
Kokos-Basilikum-Pesto 126
Knoblauch-„Mayo" 129
Guacamole 130
Mango-Salsa 133
Kirsch-BBQ-Sauce 134
Nomato-Sauce 137

SALATE 139
Grünkohl-Salat 140
Gurkensalat mit Pfefferminze 143
Radieschen-Knollenbohnen-Taboulé 144
Krautsalat mit Oliven-Avocado-Dressing 147
Rucola-Fenchel-Salat mit Granatapfelkernen 148
Marktsalat 151
Spinat-Zitrusfrüchte-Salat 152
Lachs-Salat nach mediterraner Art 155
„Caesar Salad" mit Hähnchenfleisch 156
Salat mit Zitrusfrüchte-Avocado-Dressing und
kurzgebratenem Thunfischsteak 159

SUPPEN UND EINTÖPFE 161
Rindergulasch mit Butternusskürbis,
Birnen und Thymian 163
Rote-Bete-Fenchel-Suppe 164
Möhren-Ingwer-Suppe 165
Klassische Hühnersuppe 167
Kalte Avocado-Gurken-Suppe 168
Cremige Sellerie-Lauch-Suppe 171
Kabocha-Kürbis-Suppe 172

Herzhafte Gemüsesuppe 175
Marokkanischer Lamm-Eintopf 176
Stärkende Gemüsesuppe 179
Kokoscurry-Gemüsesuppe mit Hähnchenfleisch 180

GEMÜSE 182
Sautiertes Blattgemüse 185
Butternusskürbis mit Zimt 186
Scharf-würziger Blumenkohl 189
Buntes Wurzelgemüse 190
Rosenkohl mit knusprigem Speck 193
Süßkartoffelstampf 194
Gegrillter Grüner Spargel mit Rosmarin 197
Pastinakenpüree 198
Gemüse aus dem Ofen 201
Gebratener „Blumenkohl-Reis“ 202
Möhren und Pastinaken aus dem Ofen mit Rosmarin 205
Kurzgebratene Broccolini mit Kokos-Basilikum-Pesto 206
Süßkartoffel-Pommes mit Knoblauch-„Mayo“ 209

GEFLÜGEL 210
Hähnchenfrikadellen mit Knoblauch und Salbei 213
Feines Hähnchenbrustfleisch 214
Hähnchenleber mit rohem Knoblauch und Thymian 217
Hähnchen-Pesto-Pfanne 218
Grillhähnchen in Marinade 221
Entenbraten mit Orangen-Rosmarin-Glace 222
Stubenküken mit Pilzfüllung 225
Hähnchenfleisch-Curry-Salat 226
Hähnchenbraten mit Kräutern 229
Geschmorte Hähnchenschenkel mit Salbei 230
Hähnchen-Pfanne 233

FISCH UND MEERESFRÜCHTE 234
Klassischer Thunfischsalat 236
Marinierter Lachs 239
Lachs-Salat mit Oliven und Gurke 240
Kabeljau in Kokoskruste 243
Lachs nach mediterraner Art 244
Seezungenfilet mit Estragon-Kapern-Sauce 247
Heilbutt aus Pfanne und Ofen 248

Pfanne mit Garnelen und Grünen Bohnen 251
„Salmon Chowder“ – Sämige Lachssuppe 252
Forelle mit Kräuterfüllung 255
„Clam Chowder“ – Sämige Muschelsuppe 256

RIND- UND LAMMFLEISCH 259
In Cranberry-Sauce geschmorte Rippchen 260
Fein gezupftes Roastbeef 263
Rindfleischfrikadellen mit dreierlei Kräutern 264
Kräutersteak 267
Zitronen-Thymian-Schmorbraten 268
Lammfleischfrikadellen mit Rosmarin und Minze 271
Rindfleischpfanne mit Knoblauch und Brokkoli 272
Geschmorte Lammkeule mit Pastinakenpüree 275
Portobello-„Burger“ 276
Lammfleischklößchen mit Knoblauch und Spinat 279
Rindfleischpfanne mit Rosmarin 280
Lammkotelett mit Rosmarin-Pflaumen-Sauce 283
„Spaghetti” mit Fleischklößchen 284

SÜSSSPEISEN 286
Gebackene Birnen mit Zimt und Ingwer 289
Apfel-Zimt-Cookies 290
Eis am Stiel: Kirsche-Limette 293
Eis am Stiel: Mango-Kokosnuss 293
Kokoscreme-Schale 294
Kokosmakronen 297
Himbeer-Kokosnuss-„Käsekuchen“ 298
Apfel-Cranberry-Crumble 301
Birnen-Karamell-Tarte 302

ANHANG 305
Online-Ressourcen 306
Bibliographie 307
Über die Autorin 308
Über den Fotografen 308
Dank 309
Rezept-Verzeichnis 310
Verzeichnis nach Zutaten 312

VORWORT

Veränderung von Ernährungsweise und Lebensstil sind bisweilen unglaublich wirkungsvolle Strategien, um das Immunsystem zu regulieren, chronische Erkrankungen rückgängig zu machen, den Körper zu heilen und sind insgesamt förderlich für die Gesundheit. Ich weiß viel darüber, wie bestimmte Bestandteile in unseren Lebensmitteln, die Nährstoffdichte unserer Nahrung, unsere Hormone und die 70 Billionen probiotischen Bakterien, die in unserem Darm leben, mit unserem Immunsystem interagieren. Und ich habe selbst erfahren, wie man über die Veränderung der Ernährungsgewohnheiten und des Lebensstils, Immunschwäche und Autoimmunerkrankungen erfolgreich in den Griff bekommen und rückgängig machen kann. Aber mir ist auch bewusst, dass die Empfehlungen zu Ernährungsweise und Lebensstil in meinem Buch The Paleo Approach so wirkungsvoll sind, dass sie einen überwältigen und überfordern können.

Zu erleben, wie sich der eigene Gesundheitszustand dramatisch verbessert, ist eine großartige Motivation, um sich an eine strenge Diät zu halten, das heißt aber noch lange nicht, dass es einfach ist. Vielen geht es so, dass sie mit „Kampf oder Flucht!" reagieren, wenn sie sich eine Liste der verbotenen Lebensmittel nur anschauen. Die anfängliche Reaktion ist in der Regel eine Mischung aus Panik und Beklommenheit und bringt eine Flut von Fragen mit sich: „Was kann ich dann überhaupt noch essen?", „Wie kann ich mit einer derart beschränkten Anzahl an Zutaten Essen zubereiten, das schmeckt?", „Wie soll ich ohne meine Lieblings- oder überhaupt ohne Fertiggerichte überleben können?", „Wie, um Himmels willen, werde ich Gäste bewirten können, ohne ihnen langweiliges, seltsames Essen vorzusetzen?". Und manchmal meinen wir auch, dass alles gut läuft, bis wir beobachten, wie jemand ein Stück Kuchen genießt und uns das Gefühl der Entbehrung beinahe erdrückt.

Aber Sie müssen sich von den großen Veränderungen Ihrer Ernährungsweise nicht einschüchtern lassen und genauso wenig müssen Sie auf Geschmack verzichten, denn Sie haben ja The Autoimmun Paleo Kochbuch. Eine einfache Zusammenfassung „der Regeln"? Sehen Sie nach. Strategien für die tägliche Umsetzung? Sehen Sie nach. Ernährungspläne und Einkaufslisten? Sehen Sie nach. Wunderbar köstliche Rezepte? Nachsehen und nachkochen!

Mickey Trescott gehört zu den talentiertesten und kreativsten Köchinnen, die ich kenne. In ihren Rezepten werden Aromen raffiniert und doch auf einfache Weise kombiniert. Besondere Kochkünste werden nicht benötigt, und auch keine besondere Küchenausstattung. Jeder kann die Rezepte nachkochen. Das Buch enthält eine Vielzahl gaumenschmeichelnder Rezepte, die den Empfehlungen meines Buches The Paleo Approach entsprechen, darunter schnelle Mahlzeiten für jeden Tag, ausgefallene Gerichte für besondere Anlässe (und Ihren Gästen wird es nicht einmal auffallen, dass das Essen zu einer strikten Diät gehört), Speisen zum Wohlfühlen, Lieblingsgerichte, Vorspeisen, Snacks, schnelle Mittagessen und köstliche Desserts.

Der wichtigste Beitrag, den das Autoimmun-Paleo-Kochbuch für Sie leisten wird, ist es, den Genuss zurück in Ihr Leben zu bringen! Das köstliches Essen, gelegentlich auch ein Dessert, wird niemals das Gefühl aufkommen lassen, etwas zu verpassen. Das leckere Essen wird nicht nur über den Genuss zu Ihrer Lebensqualität beitragen, sondern wird Ihre Ernährungsweise auf eine höhere Stufe bringen. Ja, Sie können gutes Essen genießen und dabei Ihr Immunsystem regulieren und Ihren Körper heilen.

Das Buch enthält auch eine Menge nützlicher Informationen, Leitfäden, Tipps und Tricks, Ernährungspläne und Einkaufslisten. Sie müssen sich nicht mehr fragen „Was koche ich heute?",

sondern Sie können Wochen im Voraus planen, was die Arbeit erleichtert und wesentlich für den Erfolg sein kann. So sehr sich dieses Kochbuch auch an diejenigen richtet, die sich an den Paleo Ansatz halten, um Immunschwächen und Autoimmunerkrankungen in den Griff zu bekommen, im Endeffekt geht es doch nur um gutes Essen. Dieses Buch wird sich also in jedem Küchenregal gut machen und die Rezepte werden auch den Gesunden gefallen. Ganz egal aus welchem Grund Sie auf dieses Buch gekommen sind, Sie werden sehen, dass Sie immer wieder auf diese Rezepte zurückkommen werden. Also holen Sie sich Messer und Gabel und machen Sie sich bereit. Es ist angerichtet.

Dr. Sarah Ballantyne, Autorin von The Paleo Approach

EINFÜHRUNG

Warum haben Sie dieses Kochbuch in die Hand genommen? Nun, vielleicht wurde bei Ihnen – wie bei jedem Fünften in der westlichen Welt – eine Autoimmunerkrankung diagnostiziert, eine Erkrankung, bei der das auftaucht, wenn das Immunsystem fälschlicherweise das Gewebe des eigenen Körper attackiert.[1] Wenn die klassische Medizin weder die Ursache noch eine Heilung für dieses Leiden gefunden hat, haben Sie sich vielleicht gefragt, ob es etwas gibt, was Sie tun können, um sich selbst zu helfen. Wenn Sie Ihren Arzt fragen, bekommen Sie vielleicht zu hören, dass Ihre Ernährung nichts mit Ihren Symptomen zu tun hat. Wenn Sie sich allerdings genauer anschauen, wie sich die moderne Ernährungsweise im vergangenen Jahrhundert entwickelt hat, mit einem deutlichen Anstieg in der Über-Verarbeitung vieler Lebensmittel und einem Schwerpunkt auf Getreide, Industriezucker, künstlicher Zusätze, Giftstoffen und Pestiziden (unter anderem), dann ist es nicht schwer einzusehen, dass das Essen, das wir unserem Körper tagtäglich zuführen, direkte Auswirkungen auf den rapiden Anstieg chronischer Erkrankungen hat. Was wir essen, macht einen Unterschied und ebenso wie eine schlechte Ernährung zu Krankheiten führen kann, kann nährstoffreiche Ernährung Heilung bringen – selbst bei ernsthaften Leiden wie Autoimmunerkrankungen.

Dieses Buch ist das Produkt meiner persönlichen Suche nach Gesundheit und Vitalität mit Hilfe des Autoimmunprotokolls – der Version einer uralten Ernährungsweise, die Lebensmittel wie Getreide, Bohnen, Milchprodukte, Eier, Nüsse, Samen und Kerne, sowie Nachtschattengewächse (eine Pflanzenfamilie, zu der unter anderem Tomaten, Kartoffeln, Auberginen und Paprika gehören) ausschließt. Diese Diät ist darauf ausgerichtet, den Darm zu heilen, genauer gesagt, den Dünndarm, den Wissenschaftler inzwischen als wichtigen zu Autoimmunerkrankungen beitragenden Faktor identifiziert haben.[2]

Es ist noch gar nicht lange her, da fühlte ich mich verloren im Kampf um meine Gesundheit, wusste nicht, welche Lebensmittel ich ohne Bedenken essen durfte und was ich tun könnte, um mein Leiden zu verringern. Ich wusste, dass ich Lebensmittelunverträglichkeiten hatte, aber welche Lebensmittel genau diese Reaktionen hervorriefen, das wusste ich nicht. Sie werden sich sicher vorstellen können, wie begeistert ich war, als ich das Autoimmunprotokoll für mich entdeckte und begann, Veränderungen zum Besseren zu beobachten. Endlich fühlte es sich so an, als hätte ich mein Leben zurück! Ich nutzte diese neu gewonnene Energie, um mich zurück in die Küche zu begeben und Rezepte zu entwickeln, die keine Zutaten enthielten, die bei mir Symptome auslösten.

Alles, was ich auf meinem Weg zurück in die Gesundheit gelernt habe, habe ich in dieses Buch übernommen und so verpackt, dass Sie diesen Prozess selbst erleben können. Das Umsetzen des Autoimmunprotokolls wird Ihnen dabei helfen, genau herauszufinden, auf welche Lebensmittel Sie empfindlich oder allergisch reagieren, und wie sich diese Lebensmittel auf Ihre Erkrankung auswirken. Durch das Anwenden dieser Methode werden Sie die Diät finden, die ihren individuellen Heilungsprozess am besten unterstützt.

In der ersten Hälfte des Buches werden Sie eine genaue Beschreibung des Autoimmunprotokolls finden, sowie Tabellen, in denen verzeichnet ist, was Sie essen können und auf was sie verzichten sollten, welche Lebensmittel Sie in Ihren Ernährungsplan integrieren können, um den Heilungsprozess zu unterstützen, sowie Ernährungspläne und Einkaufslisten, die Ihnen die rasche Ernährungsumstellung leichter machen werden. Wenn Sie etwas vorsichtiger sind oder mehr Zeit brauchen, dann ermutige ich Sie dazu, einige der Mahlzeiten nach und nach in Ihren Ernährungsplan zu integrieren. Obwohl das komplette Streichen der problematischen Lebensmittel sich am schnellsten auswirkt, wird jede Veränderung hin zu einer gesünderen Ernährung, die weniger Allergene enthält, Ihnen auf lange Sicht helfen.

Eine wichtige Lektion dieses Buches ist, dass Sie sich keiner eintönigen, langweiligen Diät unterziehen müssen, während Sie versuchen, die potenziellen Auslöser allergischer Reaktionen aus Ihrem Essen zu verbannen und Ihre Gesundheit zurückzugewinnen. Obwohl es auf dem Papier zunächst entmutigend aussehen mag, ist es allemal möglich, abwechslungsreiche, aromatische und interes-

sante Mahlzeiten zu sich zu nehmen, während man dem Autoimmunprotokoll folgt. Und das, obwohl einige der am weitesten verbreiteten und praktischsten Lebensmittel ausgeschlossen werden. Viele der hier präsentierten Rezepte sind einfache, köstliche Versionen von bekannten Gerichten – wie z.B. „Spaghetti" mit Fleischbällchen (Seite 284), Caesar Salad mit Hähnchenbruststreifen (Seite 156) oder Clam Chowder (Seite 256). Außerdem habe ich für diejenigen, die gerne etwas Neues ausprobieren, auch ein paar Rezepte aufgenommen, die etwas außergewöhnlicher sind, wie den Marokkanischen Lammeintopf (Seite 176), Kokos-Basilikum-Pesto (Seite 126), Entenbraten mit Orangen-Rosmarin-Glace (Seite 222) oder Stubenküken mit Pilzfüllung (Seite 225). Mit diesen Rezepten bewaffnet, wird es Ihnen leicht fallen, ein Menü zusammenzustellen, an dem Ihre Gäste freudig teilhaben werden. Und seien Sie nicht überrascht, wenn bei Feiertags-Menüs die allergen-freien Desserts schneller weg sind, als die konventionellen!

Allerdings sollten Sie sich dessen bewusst sein, dass diese Art der Ernährung niemals so einfach sein kann, wie die regulären Ernährungsgewohnheiten unserer Zeit. Es bedarf einer Menge Disziplin, Energie und Zeit, um die Wandlung erfolgreich zu vollziehen. Und selbst wenn der Wechsel vollzogen ist, bedarf es eines ungewöhnlich hohen Planungs- und Organisationsaufwandes, damit Ihre Küche rund um die Uhr mit gesunden Lebensmitteln ausgestattet ist. Wenn Sie aber erst einmal Routine darin haben, werden Ihnen Aufgaben wie die Zubereitung von Schnittfestem Speisefett (Seite 44), Fermentiertem Gemüse (Seite 39) und Knochenbrühe (Seite 36) leichter fallen. Und auch dafür zu sorgen, dass im Gefrierschrank immer Fleisch von Tieren aus artgerechter Freilandhaltung sowie Notfall-Gerichte vorrätig sind, wird mit der Zeit leichter. Ihre Küche wird Ebbe und Flut erleben – an einem Tag füllen Sie Kombucha ab und braten Hähnchen, am nächsten Tag bereiten Sie Brühe aus den Knochen zu. Während Sie sich anfangs vielleicht noch an einen strengen Plan werden halten und alles aufschreiben sollten, brauchen Sie sich irgendwann keine Gedanken mehr über die Details zu machen – das Einhalten der Diät wird zur Routine.

Wenn es Ihnen so ähnlich geht wir mir damals, als ich das Autoimmunprotokoll für mich entdeckte, dann ist Ihr Gesundheitszustand vielleicht schlecht und Sie haben weder die Zeit, noch die Energie, aufwändig zu kochen. Für diejenigen, denen es so geht, habe ich mich bemüht, Rezepte für einfache Eintöpfe in dieses Buch aufzu übernehmen, die im Voraus zubereitet und dann aufgewärmt werden können, wenn es einmal schnell gehen muss. Von den meisten der Suppen, wie z.B. die Rote-Bete-Fenchel-Suppe (Seite 164) und der Stärkenden Gemüsesuppe (Seite 179), kann gleich die doppelte Menge zubereitet und in einzelnen Portionen eingefroren werden. Auch vom Feinen Hähnchenbrust (Seite 214) und dem Fein gezupftem Roastbeef (Seite 263) können größere Mengen gekocht und dann im Laufe der Woche für die Zubereitung leckerer Mahlzeiten verwendet werden. Wenn möglich, dann rekrutieren Sie am besten willige Freunde und Familienmitglieder die Ihnen dabei helfen gesunde Lebensmittel im Haus zu haben. Und sobald Ihre Kräfte langsam zurückkehren, werden Sie sich auch den Rezepten widmen können, für die mehr vorbereitet werden muss.

Und schließlich finden Sie auf Seite 306 eine Liste mit hilfreichen Quellen für diejenigen, die mehr Informationen über Ernährung und Autoimmunerkrankungen suchen. In diesem Abschnitt werden Bücher und Webseiten über die steinzeitliche Ernährung und Autoimmunerkrankungen genannt, die eine hervorragende Ergänzung zum Inhalt dieses Buches sind. Außerdem nenne ich einige Bezugsquellen für Fleisch von Tieren aus artgerechter Freilandhaltung und Tipps, wie Sie Ärzte finden können, die Sie auf dem Weg zu besserer Gesundheit begleiten können.

KNOCHENBRÜHE

AUSSTATTUNG	ZUBEREITUNGSZEIT	ERGIBT	SCHWIERIGKEITSSTUFE
	4 BIS 24 STUNDEN	3-4 LITER	●○○○

4 l gefiltertes Wasser
1 kg Knochen von einem Metzger Ihres Vertrauens/ aus einer guten Quelle (Gelenk- und Rückenknochen sind gut geeignet, aber auch alle anderen Sorten Knochen können verwendet werden)
2 EL Apfelessig
1 Lorbeerblatt

Auf dem Herd

1. Alle Zutaten zusammen in einen großen Suppentopf oder Schongarer geben und bei hoher Stufe zum Kochen bringen. Die Temperatur dann auf niedrige Stufe reduzieren, sodass das Wasser nur noch leicht siedet. Abgedeckt sieden lassen, dabei immer wieder den an die Oberfläche steigenden Schaum abschöpfen.

2. Mindestens 8 und bis zu 24 Stunden sanft köcheln lassen. Dabei immer wieder prüfen, dass die Brühe nicht sprudelnd köchelt, sondern wirklich nur siedet. Je länger die Knochen ausgekocht werden, umso reichhaltiger und nährstoffreicher wird die Brühe sein.

Im Schnellkochtopf:

3. Alle Zutaten zusammen in den Schnellkochtopf geben und dabei darauf achten, die Fülllinie nicht zu überschreiten. Fest mit dem Deckel verschließen und auf hoher Stufe erhitzen, bis im Schnellkochtopf ein hoher Druck erreicht ist. Die Temperatur dann reduzieren, aber nur soweit, dass der Druck hoch bleibt.

4. Die Brühe 3 Stunden köcheln lassen, dann vom Herd nehmen, den Druck entweichen und die Brühe bei Raumtemperatur abkühlen lassen.

Wenn die Brühe fertig ist (beide Garmethoden):

5. Abkühlen lassen und durch ein Sieb filtern. Einzelne Portionen zum Aufbewahren in gut zu verschließende Behälter abfüllen. Die Knochen im Sieb durchsgehen und intakte Knochen für die Zubereitung der nächsten Portion Knochenbrühe aufbewahren, auseinandergefallene Knochen entsorgen. (Aus größeren Rindergelenkknochen lassen sich mehrere Portionen Rinderbrühe kochen, Hähnchenknochen reichen bloß für 1-2 Zubereitungen.)

Variation: Es gibt mehrere Variationsmöglichkeiten bei der Zubereitung von Knochenbrühe. Zum Beispiel können die Knochen vor dem Garen gebräunt oder während des Garens Gewürze oder Gemüse zugefügt werden. Ich salze meine Brühe nicht, damit die Salzmenge in Gerichten, die ich damit zubereite, nicht beeinflusst wird. Die Brühe kann auch so lange köcheln, bis sie reduziert ist und damit konzentriert er und leichter aufzubewahren. Je öfter Sie die Brühe zubereiten, desto leichter wird es Ihnen fallen, sodass Sie das Rezept ganz Ihren persönlichen Vorlieben anpassen können. Auf Seite 306 finden Sie Links zu alternativen Zubereitungsmethoden sowie zu weiteren Informationen über die Vorteile von Knochenbrühe.

Tipps zum Finden der geeigneten Bezugsquellen: Knochen sollten nicht viel kosten und sind in der Regel auch nicht schwer zu bekommen. Die beste Bezugsquelle wäre ein Bauer, den Sie kennen und dem Sie vertrauen, vielleicht über den Bauernmarkt oder eine Landwirtschafts-/Versorgergemeinschaft. Aber auch in Bio-Metzgereien und an der Fleischtheke von größeren Bio-Supermärkten sind Knochen von Tieren aus artgerechter Freilandhaltung erhältlich – fragen Sie ruhig danach! Außerdem können Sie die Knochen von dem Fleisch, das Sie essen, in einem Beutel im Gefrierschrank sammeln und dann später für die Zubereitung der Knochenbrühe verwenden. Sie können alle möglichen Knochen für die Zubereitung der Knochenbrühe verwenden: Rinder-, Lamm-, Hähnchen- und Putenknochen sind alle gut geeignet (auch, wenn sie bereits gekocht wurden).

Aufbewahrung: Im Kühlschrank bis zu 1 Woche haltbar. Lässt sich gut einfrieren.

MAROKKANISCHER LAMM-EINTOPF

AUSSTATTUNG	ZUBEREITUNGSZEIT	ERGIBT	SCHWIERIGKEITSSTUFE
	2 STUNDEN	4 PORTIONEN	●●○○

- **1/2 TL gemahlener Zimt**
- **1 TL Meersalz**
- **1 kg Lammfleisch für Gulasch**
- **2 EL festes Speisefett**
- **1 Zwiebel, gewürfelt**
- **4 Knoblauchzehen, sehr fein gehackt**
- **1 Stück** (5 cm) **Ingwer, geschält und sehr fein gehackt**
- **2 EL frisch gehackte Rosmarinblättchen**
- **1 EL Apfelessig**
- **125 ml Knochenbrühe** (Seite 36)
- **125 ml gefiltertes Wasser**
- **500 g Möhren, gewürfelt**
- **5 Datteln** (ohne Stein) **sehr fein gehackt**
- **Saft und frisch abgeriebene Schale von 2 kleinen Bio-Blutorangen**
- **1/4 Bund Koriandergrün, die Blätter gehackt, zum Servieren**

1. In einer Schüssel Zimt und Salz mischen und das Lammfleisch in dieser Mischung schwenken.

2. Das Fett in einem Topf mit dickem Boden auf mittlerer Stufe zerlassen. Das Fleisch in mehreren Etappen im heißen Fett rundherum bräunen. Dann aus dem Topf nehmen und beiseitelegen. Die Zwiebeln in den Topf geben und unter Rühren 5 Minuten dünsten. Knoblauch, Ingwer und Rosmarin zufügen und unter Rühren ein paar Minuten dünsten, bis die Mischung aromatisch duftet.

3. Essig, Knochenbrühe, Wasser, Möhren, Datteln und Blutorangensaft zufügen, gefolgt von dem Lammfleisch. Die Flüssigkeit zum Kochen bringen, dann die Temperatur auf schwache Stufe reduzieren und das Ganze abgedeckt 1 1/2 Stunden sanft köcheln lassen, bis Lammfleisch und Gemüse zart sind.

4. Abschließend den Blutorangenabrieb untermischen. Zum Ganieren mit frisch gehacktem Koriandergrün garnieren.

Variation: Anstelle des Lammfleisches kann für dieses Rezept auch jede andere Sorte rotes Fleisch verwendet werden. Auch gewöhnliche Orangen können verwendet werden, wenn keine Blutorangen erhältlich sind.

Aufbewahrung: Im Kühlschrank ist der Eintopf einige Tage haltbar. Er lässt sich auch gut einfrieren.

SÜSSKARTOFFELSTAMPF

AUSSTATTUNG	ZUBEREITUNGSZEIT	ERGIBT	SCHWIERIGKEITSSTUFE
	1 STD.	4 PORTIONEN	●○○○

750 g Süßkartoffeln (etwa 2 große)**, geschält und in Würfel geschnitten**
1 EL festes Speisefett, zerlassen, mehr nach Bedarf
1/4 TL Meersalz

1. Den Backofen auf 200 °C vorheizen.

2. Süßkartoffeln, Speisefett und Salz in einer Schüssel mischen, sodass die Süßkartoffelstückchen rundherum gleichmäßig mit Fett benetzt sind.

3. In eine Auflaufform füllen und unter gelegentlichem Rühren im vorgeheizten Ofen 40 Minuten zart backen.

4. Die zart gegarten Süßkartoffeln aus dem Ofen nehmen, in eine Schüssel umfüllen und mit dem Kartoffelstampfer zerstoßen. Dabei nach Belieben mehr Speisefett zufügen, bis die gewünschte Konsistenz erreicht ist. Warm servieren.

Variation: Die Süßkartoffeln durch Riesenkürbis ersetzen.

Aufbewahrung: Im Kühlschrank einige Tage haltbar.

Serviervorschlag: Sautiertes Blattgemüse (Seite 185), Gegrillter Grüner Spargel mit Rosmarin (Seite 197), Hähnchenbraten mit Kräutern (Seite 229), Geschmorte Hähnchenschenkel mit Salbei (Seite 230), Stubenküken mit Pilzfüllung (Seite 225), Forelle mit Kräuterfüllung (Seite 255), Schmorbraten mit Zitronen und Thymian (Seite 268)

RINDFLEISCHPFANNE MIT ROSMARIN

AUSSTATTUNG	ZUBEREITUNGSZEIT	ERGIBT	SCHWIERIGKEITSSTUFE
	45 MINUTEN	3-4 PORTIONEN	●●○○

3 EL festes Speisefett
3 mittlere Süßkartoffeln, geschält und in 2,5 cm große Stücke geschnitten
1/2 Zwiebel, gewürfelt
300 g Zucchini, gewürfelt
4 Knoblauchzehen, sehr fein gehackt
2 EL fein gehackte Rosmarinblättchen
1/2 TL Meersalz
500 g Fein gezupftes Roastbeef (Seite 263)

1. Zwei Esslöffel Speisefett in einer großen gusseisernen Pfanne auf mittlerer Stufe erhitzen.

2. Die Süßkartoffeln im heißen Fett unter gelegentlichem Rühren 10 Minuten braten, bis sie etwas zarter sind, aber noch nicht komplett durchgegart. Die Zwiebeln zufügen und unter Rühren weitere 5 Minuten braten. Dann Zucchini, Knoblauch, Rosmarin und Salz untermischen und unter Rühren weitere 10 Minuten braten.

3. Abschließend das fein gezupfte Roastbeef und das restliche Speisefett untermischen. Noch einige Minuten unter gelegentlichem Rühren braten, bis das Rindfleisch durcherhitzt und das Gemüse zart ist.

Variation: Anstelle der Süßkartoffel eine Kürbissorte wie Butternuss- oder Eichelkürbis verwenden.

Aufbewahrung: Im Kühlschrank mehrere Tage haltbar.

Serviervorschlag: Sautiertes Blattgemüse (Seite 185), Kurzgebratene Broccolini mit Kokos-Basilikum-Pesto (Seite 206)

REZEPT-VERZEICHNIS

A
Apfelessig-Vinaigrette 122
Apfel-Zimt-Cookies 290
Aromatisiertes Wasser 112
Ausgelassenes tierisches Fett / Festes Speisefett 44

B
Birnen im Speckmantel 101
Birnen-Karamell-Tarte 302
Blutorangen-Vinaigrette 118
Buntes Wurzelgemüse 190
Bunte Wurzelgemüsechips 96
Butternusskürbis mit Zimt 186

C
Caesar-Salad-Dressing 121
„Caesar Salad“ mit Hähnchenfleisch 156
„Clam Chowder“ - Sämige Muschelsuppe 256
Cremige Kokosmilch 48
Cremiger Himbeer-Smoothie 108
Cremige Sellerie-Lauch-Suppe 171

E
Einfaches Sauerkraut 38
Eis am Stiel: Kirsche-Limette 293
Eis am Stiel: Mango-Kokosnuss 293
Entenbraten mit Orangen-Rosmarin-Glace 222

F
Feigen-Energie-Bällchen 89
Feines Hähnchenbrustfleisch 214
Fein gezupftes Roastbeef 263
Forelle mit Kräuterfüllung 255

G
Gebackene Birnen mit Zimt und Ingwer 289
Gebratener „Blumenkohl-Reis“ 202
Gegrillter grüner Spargel mit Rosmarin 197
Gegrillter Grüner Spargel mit Rosmarin 197
Gemüse aus dem Ofen 201
Geschmorte Hähnchenschenkel mit Salbei 230
Geschmorte Lammkeule mit Pastinakenpüree 275
Grillhähnchen in Marinade 221
Grüner Banane-Blaubeer-Smoothie 107
Grüner Energie-Saft 111
Grünkohl-Salat 140
Guacamole 130
Gurkensalat mit Pfefferminze 143

H
Hähnchenbraten mit Kräutern 229
Hähnchenfleisch-Curry-Salat 226
Hähnchenfrikadellen mit Knoblauch und Salbei 213
Hähnchenleber mit rohem Knoblauch und Thymian 217
Hähnchen-Pesto-Pfanne 218
Hähnchen-Pfanne 233
Heilbutt aus Pfanne und Ofen 248
Herzhafte Gemüsesuppe 175
Himbeer-Kokosnuss-„Käsekuchen“ 298
Himbeer-Vinaigrette 118

I
In Cranberry-Sauce geschmorte Rippchen 260
Ingwer-Limetten-Kokoscreme-Dressing 121
Ingwer-Pflaumen-Vinaigrette 122

K
Kabeljau in Kokoskruste 243
Kabocha-Kürbis-Suppe 172
Kalte Avocado-Gurken-Suppe 168
Kirsch-BBQ-Sauce 134
Klassische Hühnersuppe 167
Klassischer Thunfischsalat 236
Knoblauch-„Mayo“ 129
Knochenbrühe 36
Knusprige Grünkohl-Chips 86
Kokos-Basilikum-Pesto 126
Kokoscreme-Schale 294
Kokoscurry-Gemüsesuppe mit Hähnchenfleisch 180
Kokosmakronen 297
Kokosmilch-Chai 104
Kokosnusskonzentrat 47
Kombucha 40
Kräutersteak 267
Krautsalat mit Oliven-Avocado-Dressing 147
Kurzgebratene Broccolini mit Kokos-Basilikum-Pesto 206

L
Lachs nach mediterraner Art 244
Lachs-Salat mit Oliven und Gurke 240
Lachs-Salat nach mediterraner Art 155
Lammfleischfrikadellen mit Rosmarin und Minze 271
Lammfleischklößchen mit Knoblauch und Spinat 279
Lammkotelett mit Rosmarin-Pflaumen-Sauce 283

M
Mango-Salsa 133
Marinierter Lachs 239
Marktsalat 151
Marokkanischer Lamm-Eintopf 176
Möhren-Ingwer-Suppe 165
Möhren und Pastinaken aus dem Ofen mit Rosmarin 205

N
Nektarine und Rucola im Schinkenmantel 90
Nomato-Sauce 137

O
Oliven-Avocado-Dressing 117
Oliventapenade 93

P
Pastinakenpüree 198
Petersilien-Knoblauch-Dip 98
Pfanne mit Garnelen und Grünen Bohnen 251
Portobello-„Burger“ 276

R
Radieschen-Knollenbohnen-Taboulé 144
„Ranch“-Dressing 125
Rindergulasch mit Butternusskürbis,
Birnen und Thymian 163
Rindfleischfrikadellen mit dreierlei Kräutern 264
Rindfleischpfanne mit Knoblauch und Brokkoli 272
Rindfleischpfanne mit Rosmarin 280
Rosenkohl mit knusprigem Speck 193
Rote-Bete-Fenchel-Suppe 164
Rucola-Fenchel-Salat mit Granatapfelkernen 148

S
Salat mit Zitrusfrüchte-Avocado-Dressing und kurzgebratenem Thunfischsteak 159
„Salmon Chowder“ - Sämige Lachssuppe 252
Sautiertes Blattgemüse 185
Scharf-Würziger Blumenkohl 189
Seezungenfilet mit Estragon-Kapern-Sauce 247
„Spaghetti” mit Fleischklößchen 284
Speck-Rinderleber-Pastete mit Rosmarin und Thymian 94
Spinat-Zitrusfrüchte-Salat 152
Stärkende Gemüsesuppe 179
Stubenküken mit Pilzfüllung 225
Süßkartoffel-Pommes mit Knoblauch-„Mayo“ 209
Süßkartoffelstampf 194

W
Wasserkefir 42

Z
Zitronen-Thymian-Schmorbraten 268
Zitrusfrüchte-Avocado-Dressing 117

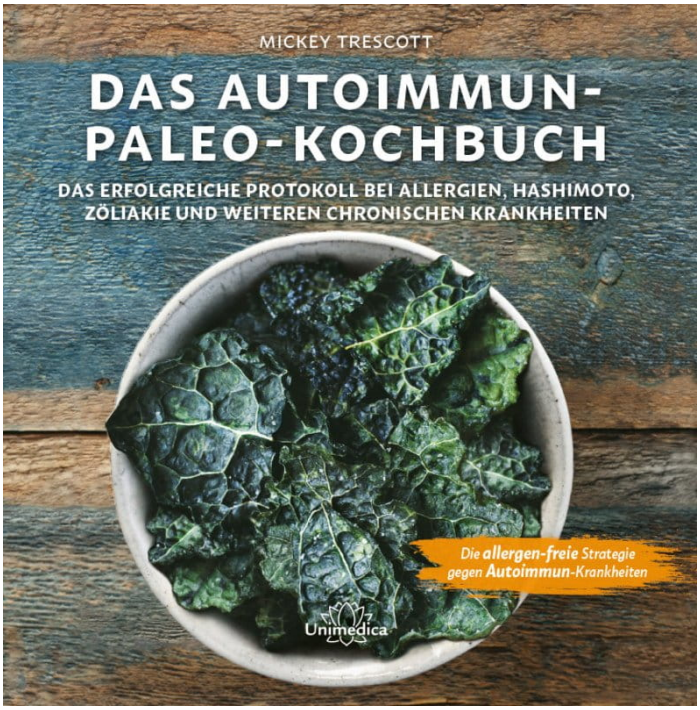
Mickey Trescott

Das Autoimmun-Paleo-Kochbuch

Das erfolgreiche Protokoll bei Allergien, Hashimoto, Zöliakie und weiteren chronischen Krankheiten

320 Seiten, geb.
erscheint 2020

Jetzt kaufen



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