

**Hoover, Michelle**

## **Das Autoimmun-Wohlfühl-Kochbuch**

Leseprobe

[Das Autoimmun-Wohlfühl-Kochbuch](#)

von [Hoover, Michelle](#)

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](mailto: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

## EINLEITUNG

MEINE AUTOIMMUN-  
HEILUNGSGESCHICHTE

1

## KAPITEL 1

ÜBER DAS  
AUTOIMMUN-PROTOKOLL

4

## KAPITEL 2



AIP-GRUNDREZEPTE

17

## KAPITEL 3



FRÜHSTÜCK IM BETT

27

## KAPITEL 4



VORSPEISEN, DIPS & SNACKS

41



**KAPITEL 5**  
SUPPEN, SALATE  
UND BEILAGEN  
57



**KAPITEL 7**  
FEIERTAGSLIEBLINGE  
155



**KAPITEL 6**  
HAUPTGERICHTE  
UND PROTEINE  
FÜR JEDEN HEISSHUNGER  
91



**KAPITEL 8**  
DESSERTS  
UND GETRÄNKE  
167

DANKSAGUNG 183  
ÜBER DIE AUTORIN 184  
INDEX 186

# MEINE AUTOIMMUN- HEILUNGSGESCHICHTE

---

**IN MEINER KINDHEIT** war ich selten gesund. Oft war mir schwindelig, und ich hatte meistens irgendeine Infektion oder Bauchschmerzen. Ich wurde als Hypochonderin abgestempelt, aber all das änderte sich, als bei mir im Alter von 17 Jahren die Hashimoto-Krankheit diagnostiziert wurde.

Hashimoto ist eine chronische Krankheit, bei der das Immunsystem die Schilddrüse angreift, die für viele Funktionen des Körpers verantwortlich ist. Sie ist die häufigste Ursache einer Schilddrüsenunterfunktion (Hypothyreose). Zu den Anzeichen gehören Müdigkeit, Depressionen, Kälteempfindlichkeit, Gelenkschmerzen, Verstopfung, ein geschwollenes Gesicht, blasse, trockene Haut, brüchige Nägel und mehr.

Die Diagnose stellte mein Leben auf den Kopf. Sie überwältigte, verwirrte und verunsicherte mich. Ich wusste nicht, wie wohl der Rest meines Lebens aussehen würde. Unzählige Symptome plagten mich. Ich schlief bis zu 18 Stunden am Tag, litt unter Ohnmachtsanfällen, Nahrungsmittelunverträglichkeiten, Stimmungsschwankungen, Gewichtsveränderungen und vielem mehr. Eigentlich sollte die Jugend eine lebhaftere, unbeschwerte Zeit sein. Ich hingegen hatte das Gefühl, dass mein körperlicher Zustand sich verschlechterte, mein Leben außer Kontrolle geriet

und ich völlig allein war. Die Schulmedizin sagte mir, dass ich nur wenig dagegen tun könne, und es schon gar nichts Ganzheitliches gäbe, was mir helfen würde. Trotz verschriebener Medikamente stellte sich nicht das richtige Gleichgewicht meines Körpers ein und nur wenig änderte sich.

Nachdem ich mehrere Jahre lang mit lähmenden Symptomen gekämpft hatte, lernte ich die Verbindung zwischen dem Darm und Autoimmunkrankheiten kennen. Ich erfuhr, dass sich meine Gesundheit möglicherweise wiederherstellen ließe – mit personalisierten Methoden der funktionellen oder alternativen Medizin, verschiedenen ärztlich verschriebenen Medikamenten und einer Ernährung nach dem Autoimmunprotokoll (AIP). Mein Arzt erklärte, dass unsere Darmgesundheit eng mit dem allgemeinen Gesundheitszustand unseres Körpers verbunden ist. Ist die Darmgesundheit beeinträchtigt, kann dies eine Autoimmunreaktion auslösen. Meine Tests offenbarten, dass mein Darm alles andere als gesund war und auch mehrere andere Aspekte meiner Gesundheit Unterstützung und Ausgleich benötigten, unter anderem mein Vitamin-, Mineralstoff- und Hormonhaushalt, meine Nebennierenschwäche und vieles mehr. Durch einen personalisierten Behandlungsplan,

z. B. mit Nahrungsergänzungsmitteln, einer neuen medikamentösen Behandlung und Lifestyle-Veränderungen wie gesunde Bewegung, erlebte ich plötzlich positive Auswirkungen in meinem Leben.

Es dauerte Jahre, bis ich mich endlich einem heilsamen Lebensstil verschrieb. Oft sagte ich mir, dass ein kleiner Bissen Pizza ja nicht schaden könne oder dass ich einfach am nächsten Montag mit der Diät beginnen würde. Für mich war es unvorstellbar, meine Lieblingsgerichte aufzugeben. Nach wöchentlichen Selbstmitleidsanfällen landete ich doch wieder an der örtlichen Tankstelle, um Süßigkeiten zu kaufen und regelrecht zu verschlingen. Es ist überflüssig zu erwähnen, dass es mir dadurch nicht besser ging. Erst als mir meine Beschwerden extreme Angst machten, konnte ich die Entscheidung treffen, nun wirklich Ernst zu machen. Endlich konnte ich meine Einstellung dahingehend ändern, dass ich nicht mehr von dem besessen war, was ich *nicht haben konnte*, sondern von dem, was ich *haben konnte*. Ich hörte auf, mich nach gekauften Keksen zu sehnen, und begann zu experimentieren und Kekse mit Zutaten zu backen, die meinem Körper zusagten. Ich bemitleidete mich nicht länger selbst, weil ich keine Liefer-Pizza essen konnte, ohne dass es mir gesundheitlich schlecht ging. Stattdessen arbeitete ich an meiner Dankbarkeit für die Lebensmittel, die für meinen Körper nahrhaft waren. Ich erkannte, dass ich mich körperlich besser fühlte, wenn ich gesündere Entscheidungen traf. Es gab haufenweise Fehlritte, und der ganze Prozess dauerte Jahre, aber letztendlich veränderte sich alles für mich.

Ich nahm einen gesunden Lifestyle an und erkannte dadurch, dass es mir Spaß machte, gesündere Versionen meiner Lieblingspeisen aus meiner Kindheit zu kreieren, beispielsweise Chicken Nuggets und Schokokekse. Und ich fühlte mich

so viel besser! In der Folge stabilisierten sich die Antikörper meiner Schilddrüse, meine Symptome ließen nach. Das motivierte mich, eine Ausbildung zur Ernährungstherapeutin zu machen und meine Geschichte und meine Rezepte auf meinem Blog [UnboundWellness.com](http://UnboundWellness.com) zu veröffentlichen. Auch wenn sich meine Gesundheit verbessert hat, so ist meine Heilung noch lange nicht abgeschlossen. Seit bei mir Hashimoto diagnostiziert wurde, musste ich mich mit zahlreichen Darmproblemen, Nahrungsmittelunverträglichkeiten, mit Quecksilbervergiftung, Östrogendominanz und Zwangsstörungen auseinandersetzen. Durch meinen Lebensstil, meine Lebensperspektive und meine Ernährung bin ich besser gerüstet, mit diesen gesundheitlichen Herausforderungen umzugehen.

Vor allem habe ich mir ein Herz der Dankbarkeit für all die erstaunlichen Dinge bewahrt, mit denen Gott mich in meinem Leben beschenkt hat. Selbst in den dunkelsten Zeiten half mir dieser Glaube auf meinem Heilungsweg weit mehr als aller Grünkohl der Welt!

## SPASS AN GESUNDER ERNÄHRUNG

Als ich mit einer Heildiät begann, war das für mich das genaue Gegenteil von Spaß. Deshalb dauerte es auch so lange, bis ich mich dazu entscheiden konnte. Aber dadurch war ich auch um Jahre länger krank, als ich es hätte sein müssen. Wie sollte ich denn *Spaß* am Essen haben, wenn ich auf Weihnachtsplätzchen, Waffeln am Sonntagmorgen oder ein herzhaftes Chili an einem kühlen Herbsttag verzichten musste? Gab es wirklich nicht mehr als *nur* Grünkohl und Hühnchen zu *jeder einzelnen Mahlzeit*? Ich begann also über all meine Lieblingsgerichte nachzudenken (und für mich als große Feinschmeckerin gab es



viele davon). Ich fragte mich, was ich tun könnte, um diese Gerichte so anzupassen, dass sie allergenfrei und AIP-freundlich wären. Nach vielen Versuchen und Fehlschlägen in der Küche fanden sich in meiner Diät langsam wieder die von mir geliebten Speisen ein, die Freude machen und guttun. Es stellte sich heraus, dass ich keinen Rohrzucker, kein Weißmehl oder geriebenen Käse brauchte – gesunde Zutaten wie gesunde Fette, Proteine, Gemüse und Früchte waren alles, was nötig war! Mehr braucht man wirklich nicht, um klassische Gerichte zuzubereiten, die die ganze Familie lieben wird.

Um genau diese Gerichte geht es in diesem Kochbuch. Ich habe die folgenden Rezepte kreiert, damit Sie Ihre Lieblings Speisen wieder genießen können – jedoch ohne die entzündungsfördernden Zutaten,

die die Heilung verzögern. Comfort Food kann nährstoffreiche Zutaten enthalten und gleichzeitig köstlich sein. Mit diesen Rezepten können Sie Ihre alten Favoriten genießen und mit ihnen gesund werden. Haben Sie einfach wieder Spaß bei der Planung eines Spieleabends mit Kochbananenchips (Seite 86) und Queso Blanco (Seite 54). Feiern Sie Ihren Geburtstag mit dem Schokoladen-Geburtstagskuchen mit Granatapfelglasur (Seite 176) und die nächsten Feiertage mit Geröstetem Pastinakenpüree (Seite 159). Oder verwöhnen Sie sich bei einem Frühstück im Bett mit Blaubeerwaffeln (oder Hühnchen- und Waffel-Sandwiches, wenn Ihnen eher nach etwas Pikantem ist!) und einem gemütlichen Abendessen im Bett mit dem Thunfisch-Zoodle-Auflauf (Seite 148).



# BUTTERNUSS-BISON-CHILI

Chili gehört zu den Gerichten, bei denen es unmöglich scheint, sie AIP-freundlich zu gestalten. Wie soll man das ohne Bohnen, Tomaten und Gewürze bewerkstelligen? Dieses Butternuss-Bison-Chili besitzt alle Aromen und die Beschaffenheit eines Chilis, jedoch ohne Hülsenfrüchte und Nachtschattengewürze. Dieses Chili ist schnell zum Favoriten im Hoover-Haushalt avanciert.

**VORBEREITUNGSZEIT 15 min   ZUBEREITUNGSZEIT 50 min**  
**ERGIBT 4 Portionen**



1 Esslöffel (15 ml)  
Avocadoöl

1 Pfund (500 g) Bison-  
hack oder Rinderhack

1 mittelgroße weiße  
Zwiebel, gewürfelt

2 Knoblauchzehen,  
gehackt

420 g Butternusskürbis,  
klein geschnitten

130 g Karotten, klein  
geschnitten

250 g »Tomaten«-Soße  
ohne Nachtschatten-  
gewächse (Seite 25)

1 l Hühnerknochenbrühe  
(Seite 19) oder  
Rinderknochenbrühe  
(Seite 18)

3 Esslöffel gehackter  
frischer Koriander, in zwei  
Portionen (1 Portion für  
die Garnitur)

2 Teelöffel getrockneter  
Oregano

1 Teelöffel Meersalz

135 g Grünkohl, entstielt  
und gehackt

Saft von 1 Limette

1 oder 2 Avocados,  
entkernt, geschält und in  
Scheiben geschnitten

1. In einem großen Topf bei mittlerer Hitze das Avocadoöl erhitzen.
2. Das Bison- oder Rinderhack hinzufügen und 5 bis 7 Minuten braten lassen und dabei mit der Rückseite eines Löffels aufbrechen, bis es gebräunt ist. Das Fleisch mit einem Schaumlöffel herausnehmen und etwa 2 Esslöffel (30 ml) Fett im Topf lassen.
3. Den Topf wieder auf den Herd stellen und die Zwiebel und den Knoblauch unterrühren. 5 bis 6 Minuten braten lassen, oder bis die Zwiebel glasig wird.
4. Den Butternusskürbis und die Karotten hinzufügen und 5 Minuten mitdünsten lassen.
5. »Tomaten«-Soße, Knochenbrühe, 2 Esslöffel Koriander, Oregano, Salz und gebratenes Hackfleisch einrühren. Auf kleiner Flamme köcheln lassen und unter häufigem Umrühren 25 bis 30 Minuten köcheln. Die Flüssigkeit sollte reduzieren, wodurch ein dickeres Chili entsteht.
6. Den Grünkohl hinzufügen und unter Rühren einige Minuten mitgaren lassen, damit er weich wird. Vom Herd nehmen, auf vier Suppenschüsseln verteilen und mit dem restlichen 1 Esslöffel Koriander, dem Limettensaft und der Avocado garnieren.

## HINWEIS

Dieses Gericht kann drei bis vier Tage lang in einzelnen Glasbehältern im Kühlschrank aufbewahrt werden und eignet sich somit zum Vorkochen. Garnieren Sie es vor dem Verzehr mit frischer Avocado und Koriander.

# COFFEE-SHOP-KÜRBIS-SCONES

Holen Sie Ihr Flanellhemd, den kuscheligen Schal und Ihre warmen Stiefel heraus! Diese Kürbis-Scones sind die perfekte Kopie derjenigen, die als saisonalen Leckerbissen in einem örtlichen Café oder Coffee-Shop angeboten werden. Sie eignen sich perfekt für einen Leckerbissen nach der Kürbisernte, als Teil eines zünftigen Herbstbrunchs oder für eine Halloween-Party.

**VORBEREITUNGSZEIT 15 min   ZUBEREITUNGSZEIT 25 min**  
**ERGIBT 6 Scones**



**60 g Kokosöl, plus etwas mehr zum Einfetten des Backblechs**

**150 g Erdmandelmehl**

**3 Esslöffel (20 g) Kokosmehl**

**30 g Tapiokastärke**

**1 Teelöffel gemahlener Zimt, plus etwas mehr für die Garnierung**

**¼ Teelöffel Backnatron**

**80 g Ahornsirup**

**3 Esslöffel (45 g) Kürbispüree**

**1 Gelatine-Ei (Seite 20)**

**2 Esslöffel (30 g) Kokosbutter, geschmolzen (s. Hinweis)**

**1 Esslöffel Kokosöl, geschmolzen**

**1 Teelöffel Honig**

**1.** Den Ofen auf 180 °C vorheizen. Ein Backblech mit Backpapier auslegen und leicht mit Kokosnussöl einfetten.

**2.** In eine mittelgroße Schüssel Erdmandel- und Kokosmehl, Tapiokastärke, Zimt und Backnatron sieben.

**3.** Kokosöl, Ahornsirup und Kürbispüree einrühren.

**4.** Das Gelatine-Ei zubereiten und zum Teig geben. Gut verrühren und zu einer Teigkugel formen. Teig auf ein Schneidebrett legen und zu einem großen, etwa 2,5 cm dicken Kreis flach drücken. Mit einem Pizzaschneider oder Messer in sechs dreieckige Scones schneiden und diese auf das vorbereitete Backblech legen. 20 bis 25 Minuten oder bis sie gar sind backen.

**5.** Zum vollständigen Abkühlen auf ein Kuchengitter legen.

**6.** In einer kleinen Schüssel die geschmolzene Kokosbutter, das Kokosöl und den Honig verquirlen. Den Zuckerguss über die Scones träufeln und mit Zimt bestreuen.

## HINWEIS

Kokosbutter wird am besten im Wasserbad geschmolzen (siehe Glasierter »Schokoladen«-Doughnut-Holes, Seite 171).

Ist die Glasur zu dickflüssig, fügen Sie mehr Kokosöl hinzu.



# INDEX

## A

Abendessen mit Balsamico-Schweinekotelett 113  
 Ananas 132  
   Einfaches hawaiianisches Hühnchen 132  
   Kokosgarnelen mit Ananas-Dip-Soße 49  
 Ananassaft  
   Einfaches hawaiianisches Hühnchen 132  
 Äpfel 7, 118, 180  
   Rinderleber mit Zwiebeln 118  
 Apfelchips 32  
   Apfel-Zimt-Müsli mit Kokosmilch 32  
 Apfel-Hühnchen-Wurst 33  
 Apfel-Zimt-Müsli mit Kokosmilch 27, 32, 182  
 Autoimmun-Protokoll  
   Geräte & Kochgeschirr 13  
   Grundrezepte 17  
   Leben nach dem 11  
   Lebensmittelauswahl 6  
   über das 4, 11  
   Wiedereinführung von Lebensmitteln 10  
 Avocado-Pesto-Hühnchensalat 76  
 Avocados  
   Butternuss-Bison-Chili 71  
   Frühstücks-Taco-Bowls 39  
   Guacamole 53  
   Zucchini-Hühnchen-Enchiladas 120

## B

Baby-Pak-Choi  
   One-Pan-Frühlingsrolle 117  
   Schweinebauch-Ramen 88  
 Bacon 38, 48, 61, 78, 118, 137, 161  
   Bacon Ranch Puten-Burger 136  
   Frühstücksrösti aus Pute und Karotte 38

Gebratener Kohl nach Südstaaten-Art 78  
 Gefüllte Back-„Kartoffel“-Suppe 61  
 Jacobsmuscheln mit Baconmarmelade 48  
 Maisbrot mit Bacon und Schnittlauch 161  
 Rinderleber mit Zwiebeln 118  
 Bacon Ranch Puten-Burger 136  
 Bagel-Lachs-Frühstückssalat mit Frisch-„Käse“-Dressing 37  
 Baja-Fisch-Tacos 139  
 Balsamico-Rosenkohl 79  
 Bananen 7, 13, 34  
   Bananenbrot-French-Toast 34  
 Bananenbrot-French-Toast 34  
 Barbecue-Rinderbrust aus dem Schongarer 95  
 Barbecue-Soße 95  
   Barbecue-Rinderbrust aus dem Schongarer 95  
 Birne 74  
   Erntesalat 74  
 Biscuits und Sausage Gravy 114  
 Bison 7, 57, 71, 161  
 Blattsalat, grüner  
   Bagel-Lachs-Frühstückssalat mit Frisch-Käse-Dressing 37  
 Blaubeerwaffeln 28  
 Blumenkohl 6, 13, 22-23, 84, 87, 97, 103, 109, 131, 147, 152-153, 156  
   Blumenkohl-„Käse“ 23  
   Blumenkohl „Mac & Cheese“ 86  
   Einfacher Blumenkohl-Reis 22  
   Garnelen Alfredo 140  
   Meeresfrüchte-und-Prosciutto-Paella 147  
   Pizza Margherita 152  
   Süßkartoffel-Gnocchi mit Sahnesoße 151  
 Blumenkohlfüllung 156

Blumenkohl-„Käse“ 23, 102-103, 153  
     Charcuterie-Platte mit Crackern und  
     Artischocken-Hummus 42  
 Blumenkohl „Mac & Cheese“ 86  
 Blumenkohl-Polenta 144  
     Garnelen & „Polenta“ mit Spinat 144  
 Blumenkohl-Reis 22, 68, 97, 109, 119,  
 123, 131, 144  
     Einfaches hawaiianisches Hühn-  
     chen 132  
     Hühnchen Tikka-Masala 123  
     Italienische Hochzeitssuppe 68  
     Lamm-Gyros-Pfanne 119  
     Teriyaki-Hühnchenpfanne 131  
 Blumenkohlröschen  
     Blumenkohlfüllung 156  
     Blumenkohl „Mac & Cheese“ 86  
     Garnelen Alfredo 140  
 Bolognese mit Zucchini-Nudeln 105  
 Bratäpfel nach Südstaatenart 180  
 Brathähnchen 162  
 Brokkoli 6, 50, 57-58, 65, 84, 91, 95,  
 131-132  
     Abendessen mit Balsamico-Schweine-  
     kotlett 113  
     Einfaches hawaiianisches Hühnchen 132  
     Gemüsekroketten 50  
     Hühnchen-Pot-Pie-Suppe 65  
     Picknick-Brokkoli-Slaw 84  
 Brokkoli-„Käse“-Suppe 58  
 Brokkolini  
     Abendessen mit Balsamico-Schweine-  
     kotlett 113  
 Brokkoliröschen  
     Teriyaki-Hühnchenpfanne 131  
 Brombeeren 7  
 Butternuss-Bison-Chili 71, 161  
 Butternusskürbis 71, 85, 87  
     Abendessen mit Balsamico-Schweine-  
     kotlett 113  
     Blumenkohl „Mac & Cheese“ 86  
     Butternuss-Bison-Chili 71  
     Butternusskürbis-Lauch-Risotto 85  
 Butternusskürbis-Lauch-Risotto 85

## C

Caesar Salad 77  
 Calamari-Tuben  
     Meeresfrüchte-und-Prosciutto-Paella 147  
 Carnitas aus dem Schongarer 109  
 Champignonsoße 158  
 Charcuterie-Platte mit Crackern und Ar-  
 tischocken-Hummus 23, 41-42, 48, 73  
 Chicken Wings 47  
     Papas Lieblings-Bufferlo-Chi-  
     cken-Wings 47  
 Coffee-Shop-Kürbis-Scones 168  
 Cranberry-Cheesecake-Riegel 164  
 Cranberrys, frische  
     Orangen-Cranberry-Soße 156  
 Cranberrys, getrocknete  
     Apfel-Zimt-Müsli mit Kokosmilch 32

## D

Datteln, entsteinte  
     Cranberry-Cheesecake-Riegel 164  
 Datteln, getrocknete  
     Jacobsmuscheln mit Baconmarmelade 48  
 Delicata-Kürbis  
     Erntesalat 74  
 Dosenbirne  
     Ketchup ohne Nachtschattengewächse 24

## E

Einfacher Blumenkohl-Reis 22  
 Einfaches hawaiianisches Hühn-  
 chen 132  
 Erdbeeren 7  
     Sommerbeeren-Crisp 179  
 Erntesalat 74

## F

Fischsoße 67  
     Tom Kha Gai 67  
 Flank Steak 97  
     Mongolisches Rindfleisch 97  
     One-Pan-Rindfleisch-Fajitas 110  
 Frozen Grapefruit-Margarita 181

Fruchtige Sangria 181  
Frühstücksrösti aus Pute und Karotte 38  
Frühstücks-Taco-Bowls 39

## G

Garnelen 7, 49, 73, 140, 144, 147  
Garnelen Alfredo 140  
Garnelen & „Polanta“ mit Spinat 144  
Kokosgarnelen mit Ananas-Dip-Soße 49  
Meeresfrüchte-Eintopf 73  
Meeresfrüchte-und-Prosciutto-Paella 147  
Garnelen Alfredo 140  
Garnelen & „Polanta“ mit Spinat 144  
Gebratener Kohl nach Südstaaten-Art 78  
Gefüllte Back-„Kartoffel“-Suppe 61  
Gelatine-Ei 14, 20, 42, 50, 66, 153, 168, 175-176  
Charcuterie-Platte mit Crackern und Artischocken-Hummus 42  
Coffee-Shop-Kürbis-Scones 168  
Gemüsekroketten 50  
Hühnchen-Pot-Pie-Suppe 65  
Minz-Chip-Brownies 175  
Pizza Margherita 152  
„Schokoladen“-Geburtstagsmuffins mit Granatapfelglasur 176  
Gemüsekroketten 50  
Geröstetes Pastinakenpüree 159  
Glasierter „Schokoladen“-Doughnut-Holes 171  
Granatapfelkerne 74  
Erntesalat 74  
Lebkuchenplätzchen 163  
Granatapfelsaft 176  
Erntesalat 74  
„Schokoladen“-Geburtstagsmuffins mit Granatapfelglasur 176  
Granny-Smith-Äpfel  
Bratäpfel nach Südstaatenart 180  
Fruchtige Sangria 181  
Grapefruit 7, 181  
Frozen Grapefruit-Margarita 181

Grapefruitsaft, frischer  
Frozen Grapefruit-Margarita 181  
Grünkohl 2, 6, 38, 62, 71, 74, 84, 151  
Butternuss-Bison-Chili 71  
Butternusskürbis-Lauch-Risotto 85  
Erntesalat 74  
Frühstücksrösti aus Pute und Karotte 38  
Immunstärkende Hühnersuppe 62  
Picknick-Brokkoli-Slaw 84  
Süßkartoffel-Gnocchi mit Sahnese-ße 151  
Guacamole 39, 53, 128  
Frühstücks-Taco-Bowls 39  
Koriander-Avocado-Chicken-Poppers 128  
Gurke  
Bagel-Lachs-Frühstückssalat mit Frisch-„Käse“-Dressing 37  
Charcuterie-Platte mit Crackern und Artischocken-Hummus 42  
Lamm-Gyros-Pfanne 119

## H

Hackbällchen nach italienischer Art 101  
Hackbraten-Muffins nach italienischer Art 94  
Hähnchen, ganzes  
Brathähnchen 162  
Hähnchenschnitzel 124  
One-Pan-Hähnchen-Piccata mit Spargel 124  
Heidelbeeren 7  
Sommerbeeren-Crisp 179  
Heißer Kakao 182  
Himbeeren 7  
Honig-„Buttermilch“-Hähnchenstreifen mit Ranch-Dip 134  
Hühnchen-Pot-Pie-Suppe 65  
Hühnchen Tikka-Masala 123  
Hühnchen- und Waffelsandwiches 127  
Hühnerbrust, gekochte  
Avocado-Pesto-Hühnchensalat 76

Caesar Salad 77  
 Zucchini-Hühnchen-Enchiladas 120  
 Hühnerbrust ohne Knochen  
 Einfaches hawaiianisches Hühn-  
 chen 132  
 Hühnchen-Pot-Pie-Suppe 65  
 Hühnchen Tikka-Masala 123  
 Hühnchen- und Waffelsandwi-  
 ches 127  
 Mediterrane Mini-Hühnchenspieße 44  
 Teriyaki-Hühnchenpfanne 131  
 Tom Kha Gai 67  
 Hühnerknochenbrühe 19  
 Blumenkohlfüllung 156  
 Blumenkohl „Mac & Cheese“ 86  
 Bolognese mit Zucchini-Nudeln 105  
 Butternuss-Bison-Chili 71  
 Butternusskürbis-Lauch-Risotto 85  
 Champignonsoße 158  
 Garnelen Alfredo 140  
 Hühnchen-Pot-Pie-Suppe 65  
 Immunstärkende Hühnersuppe 62  
 Italienische Hochzeitssuppe 68  
 Meeresfrüchte-Eintopf 73  
 One-Pan-Hühnchen-Piccata mit Spar-  
 gel 124  
 Queso Blanco 54  
 Schweinebauch-Ramen 88  
 Tom Kha Gai 67  
 Zucchini-Hühnchen-Enchiladas 120  
 Hühnerleber 45  
 Hühnerleberpastete 45  
 Hühnerleberpastete 45

**I**  
 Immunstärkende Hühnersuppe 62  
 Ingwer, frischer  
 Immunstärkende Hühnersuppe 62  
 Mongolisches Rindfleisch 97  
 One-Pan-Frühlingsrolle 117  
 Tom Kha Gai 67  
 Israelischer Karotten 81  
 Italienische Hochzeitssuppe 68

**J**  
 Jacobsmuscheln mit Baconmarmelade 48

**K**  
 Kabeljaufilet 139  
 Baja-Fisch-Tacos 139  
 Meeresfrüchte-Eintopf 73  
 Karotten 6, 24-25, 38, 45, 47, 52, 58,  
 71, 81, 84, 95, 108  
 Barbecue-Rinderbrust aus dem Schon-  
 garer 95  
 Bolognese mit Zucchini-Nudeln 105  
 Butternuss-Bison-Chili 71  
 Charcuterie-Platte mit Crackern und  
 Artischocken-Hummus 42  
 Frühstücksrösti aus Pute und Karotte 38  
 Gemüsekringeln 50  
 Hühnchen-Pot-Pie-Suppe 65  
 Hühnerknochenbrühe 19  
 Immunstärkende Hühnersuppe 62  
 Israelischer Karotten 81  
 Italienische Hochzeitssuppe 68  
 Ketchup ohne Nachtschattengewächse 24  
 Meeresfrüchte-Eintopf 73  
 One-Pan-Frühlingsrolle 117  
 Rinderknochenbrühe 18  
 Salt and Vinegar Karottenchips 52  
 Schmorbraten aus dem Schongarer 108  
 Shepherd's Pie mit Süßkartoffeln 104  
 Traditionelles ungarisches Gulasch 72  
 Ketchup ohne Nachtschattengewächse 24  
 Kirschen 95  
 Barbecue-Rinderbrust aus dem Schon-  
 garer 95  
 Kochbanane, gelbe  
 Frühstücks-Taco-Bowls 39  
 Kochbananen-Chips 45, 53-54, 109, 135  
 Honig-„Buttermilch“-Hähnchenstrei-  
 fen mit Ranch-Dip 134  
 Queso Blanco 54  
 Kokosflocken, ungesüßte  
 Cranberry-Cheesecake-Riegel 164  
 Kokosgarnelen mit Ananas-Dip-Soße 49  
 Sommerbeeren-Crisp 179

Kokosgarnelen mit Ananas-Dip-Soße 49  
 Kokosjoghurt 7, 160  
     Süßkartoffel-Latkes 160  
 Kokos-Joghurt 14, 31, 123  
     Hühnchen Tikka-Masala 123  
     Lamm-Gyros-Pfanne 119  
 Kokosnusschips  
     Apfel-Zimt-Müsli mit Kokosmilch 32  
 Kokosnussfreie Rezepte  
     Abendessen mit Balsamico-Schweine-  
         kotlett 113  
     Avocado-Pesto-Hühnchensalat 76  
     Baja-Fisch-Tacos 139  
     Balsamico-Rosenkohl 79  
     Blumenkohlfüllung 156  
     Blumenkohl-„Käse“ 23  
     Bolognese mit Zucchini-Nudeln 105  
     Brathähnchen 162  
     Butternuss-Bison-Chili 71  
     Butternusskürbis-Lauch-Risotto 85  
     Caesar Salad 77  
     Champignonsoße 158  
     Einfacher Blumenkohl-Reis 22  
     Erntesalat 74  
     Frozen Grapefruit-Margarita 181  
     Fruchtige Sangria 181  
     Frühstücksrösti aus Pute und Karotte 38  
     Frühstücks-Taco-Bowls 39  
     Gebratener Kohl nach Südstaa-  
         ten-Art 78  
     Gelatine-Ei 20  
     Guacamole 53  
     Hackbällchen nach italienischer  
         Art 101  
     Hackbraten-Muffins nach italienischer  
         Art 94  
     Hühnerknochenbrühe 19  
     Immunstärkende Hühnersuppe 62  
     Israelischer Karotten 81  
     Italienische Hochzeitssuppe 68  
     Jacobsmuscheln mit Baconmarmelade 48  
     Ketchup ohne Nachtschattengewächse 24  
     Kochbananen-Chips 53  
     Lebkuchenplätzchen 163

Mediterrane Mini-Hühnchenspie-  
     ße 44  
 Omas Sauerkraut 21  
 One-Pan-Hühnchen-Piccata mit Spar-  
     gel 124  
 Orangen-Cranberry-Soße 156  
 Orangen-Kurkuma-Gummis 180  
 Picknick-Brokkoli-Slaw 84  
 Rinderknochenbrühe 18  
 Rinderleber mit Zwiebeln 118  
 Salt and Vinegar Karottenchips 52  
 Schmorbraten aus dem Schongarer 108  
 Schnell eingelegter Mantanghong-Ret-  
     tich 82  
 Steak & Fries 92  
 Traditionelles ungarisches Gulasch 72  
 Zucchini-Hühnchen-Enchiladas 120  
 Zucchini-Lasagne 102  
 Kopfsalatblätter 139  
     Avocado-Pesto-Hühnchensalat 76  
     Baja-Fisch-Tacos 139  
 Koriander-Avocado-Chicken-Poppers 128  
 Kräuter-Lachsfrikadellen 143  
 Kronfleisch  
     One-Pan-Rindfleisch-Fajitas 110  
 Kürbispüree 168  
     Coffee-Shop-Kürbis-Scones 168  
 Kürbisse, gelbe  
     One-Pan-Rindfleisch-Fajitas 110

## L

Lachsfilet  
     Meeresfrüchte-Eintopf 73  
 Lachs, geräucherter  
     Bagel-Lachs-Frühstückssalat mit  
         Frisch-„Käse“-Dressing 37  
 Lamm 7, 119  
     Lamm-Gyros-Pfanne 119  
 Lamm-Gyros-Pfanne 119  
 Lauch 38, 85  
     Butternusskürbis-Lauch-Risotto 85  
     Frühstücksrösti aus Pute und Karotte 38  
 Lebensmittel  
     genießen, die sie 6

- heilende 6
- Superfoods 7
- vermeidende, zu 8
- Wiedereinführungsphase, in der 10
- Lebkuchenplätzchen 163
- Limette 15
  - Baja-Fisch-Tacos 139
  - Butternuss-Bison-Chili 71
  - Carnitas aus dem Schongarer 109
  - Fruchtige Sangria 181
  - Frühstücks-Taco-Bowls 39
  - Guacamole 53
  - Kochbananen-Chips 53
  - Koriander-Avocado-Chicken-Pop-pers 128
  - One-Pan-Rindfleisch-Fajitas 110
  - Zucchini-Hühnchen-Enchiladas 120

## M

- Maisbrot mit Bacon und Schnittlauch 161
- Mangos 7, 139, 180
  - Baja-Fisch-Tacos 139
  - Orangen-Kurkuma-Gummis 180
- Mediterrane Mini-Hühnchenspieße 44
- Meeresfrüchte-Eintopf 73
- Meeresfrüchte-und-Prosciutto-Paella 147
- Melasse 7, 95, 163
  - Barbecue-Rinderbrust aus dem Schongarer 95
  - Lebkuchenplätzchen 163
- Melonen 7
- Minz-Chip-Brownies 175
- Mongolisches Rindfleisch 97
- Muscheln 7, 147
  - Meeresfrüchte-und-Prosciutto-Paella 147

## O

- Olive 42, 119
  - Charcuterie-Platte mit Crackern und Artischocken-Hummus 42
  - Lamm-Gyros-Pfanne 119
  - Pizza Margherita 152

- Omas Sauerkraut 21
- One-pan-Frühlingsrolle 117
- One-Pan-Hühnchen-Piccata mit Spargel 124
- One-pan-Rezepte
  - Abendessen mit Balsamico-Schweinekotelett 113
  - Balsamico-Rosenkohl 79
  - Butternuss-Bison-Chili 71
  - Immunstärkende Hühnersuppe 62
  - Kokos-Joghurt 31
  - Meeresfrüchte-Eintopf 73
  - Meeresfrüchte-und-Prosciutto-Paella 147
  - Mongolisches Rindfleisch 97
  - One-pan-Frühlingsrolle 117
  - Tom Kha Gai 67
- One-Pan-Rindfleisch-Fajitas 110
- Orangen 7, 20
  - Fruchtige Sangria 181
- Orangen-Cranberry-Soße 156
- Orangen-Kurkuma-Gummis 180

## P

- Papas Lieblings-Buffalo-Chicken-Wings 47
- Pastinaken 6, 65, 73, 159
  - Geröstetes Pastinakenpüree 159
  - Hühnchen-Pot-Pie-Suppe 65
  - Immunstärkende Hühnersuppe 62
  - Meeresfrüchte-Eintopf 73
  - Traditionelles ungarisches Gulasch 72
- Pfirsiche 7
- Picknick-Brokkoli-Slaw 84
- Pilze 6, 67, 88
- Pizza Margherita 152
- Portobello-Champignons
  - Champignonsoße 158
- Preiselbeeren 7
- Probiotikum-Kapseln 31
  - Kokos-Joghurt 31
- Prosciutto 147
  - Charcuterie-Platte mit Crackern und Artischocken-Hummus 42

Prosciutto...  
Meeresfrüchte-und-Prosciutto-Paella 147  
Pizza Margherita 152  
Putenhackfleisch 38  
Apfel-Hühnchen-Wurst 33

## Q

Queso Blanco 3, 53-54

## R

Räucherlachs 27  
Ribeye-Steaks  
Steak & Fries 92  
Rinderbraten  
Schmorbraten aus dem Schongarer 108  
Rinderbrust 95  
Barbecue-Rinderbrust aus dem Schongarer 95  
Rindergulasch  
Traditionelles ungarisches Gulasch 72  
Rinderknochenbrühe 18-19  
Barbecue-Rinderbrust aus dem Schongarer 95  
Butternuss-Bison-Chili 71  
Mongolisches Rindfleisch 97  
Schmorbraten aus dem Schongarer 108  
Schwedische Hackbällchen 98  
Shepherd's Pie mit Süßkartoffeln 104  
Rinderleber 45, 118  
Rinderleber mit Zwiebeln 118  
Rinderleber mit Zwiebeln 118  
Romanasalat 39  
Frühstücks-Taco-Bowls 39  
Rosenkohl 6, 79  
Balsamico-Rosenkohl 79  
Rotkohl 21, 84  
Picknick-Brokkoli-Slaw 84  
Rüben 6

## S

Salt and Vinegar Karottenchips 52  
Sardellenfilets 77  
Caesar Salad 77  
Schmorbraten aus dem Schongarer 108

Schnell eingelegter Mantanghong-Rettich 82  
Schwedische Hackbällchen 98  
Schweinebauch 88  
Schweinebauch-Ramen 88  
Schweinebauch-Ramen 88  
Schweinefleisch 88, 109, 114, 117  
Carnitas aus dem Schongarer 109  
Hackbraten-Muffins nach italienischer Art 94  
Schweinehack 68, 114, 117  
Biscuits und Sausage Gravy 114  
Hackbraten-Muffins nach italienischer Art 94  
Italienische Hochzeitssuppe 68  
One-Pan-Frühlingsrolle 117  
Schweinekoteletts mit Knochen  
Abendessen mit Balsamico-Schweinekottlett 113  
Schweineschulter  
Carnitas aus dem Schongarer 109  
Shepherd's Pie mit Süßkartoffeln 104  
Shiitake-Pilze 88  
Schweinebauch-Ramen 88  
Tom Kha Gai 67  
Sloppy-Joe-Auflauf 106  
Sommerbeeren-Crisp 179  
Spaghettikürbis  
Garnelen Alfredo 140  
Spargel 6, 124  
One-Pan-Hühnchen-Piccata mit Spargel 124  
Spinat 6, 68, 103, 144  
Apfel-Hühnchen-Wurst 33  
Garnelen & „Polanta“ mit Spinat 144  
Spinat, frischer  
Italienische Hochzeitssuppe 68  
Zucchini-Lasagne 102  
Steak & Fries 92  
Süßkartoffel-Gnocchi mit Sahnesoße 151  
Süßkartoffel-Latkes 160  
Süßkartoffeln 6, 13-14, 54, 61, 91-92, 98, 104, 107

Geröstetes Pastinakenpüree 159  
 Queso Blanco 54  
 Shepherd's Pie mit Süßkartoffeln 104  
 Sloppy-Joe-Auflauf 106  
 Süßkartoffel-Gnocchi mit Sahneso-  
 ße 151  
 Süßkartoffel-Latkes 160

## T

Teriyaki-Hühnchenpfanne 131  
 Thunfisch 3, 7, 14-15, 148  
 Thunfisch-Zoodle-Auflauf 148  
 Thunfisch-Zoodle-Auflauf 148  
 „Tomaten“-Soße ohne Nachtschatten-  
 gewächse 25, 47, 71-72, 101-102, 104,  
 123  
 Tom Kha Gai 67  
 Traditionelles ungarisches Gulasch 72

## U

Unter-45-Minuten-Rezepte  
 Abendessen mit Balsamico-Schweine-  
 kotlett 113  
 Apfel-Hühnchen-Wurst 33  
 Apfel-Zimt-Müsli mit Kokosmilch 32  
 Bacon Ranch Puten-Burger 136  
 Bagel-Lachs-Frühstückssalat mit  
 Frisch-„Käse“-Dressing 37  
 Baja-Fisch-Tacos 139  
 Balsamico-Rosenkohl 79  
 Blumenkohlfüllung 156  
 Bratäpfel nach Südstaatenart 180  
 Brokkoli-„Käse“-Suppe 58  
 Butternusskürbis-Lauch-Risotto 85  
 Caesar Salad 77  
 Coffee-Shop-Kürbis-Scones 168  
 Einfacher Blumenkohl-Reis 22  
 Einfaches hawaiianisches Hühn-  
 chen 132  
 Erntesalat 74  
 Frozen Grapefruit-Margarita 181  
 Fruchtige Sangria 181  
 Frühstücksrösti aus Pute und Karotte 38  
 Frühstücks-Taco-Bowls 39

Garnelen & „Polanta“ mit Spinat 144  
 Gebratener Kohl nach Südstaa-  
 ten-Art 78  
 Gemüseketten 50  
 Guacamole 53  
 Hackbällchen nach italienischer  
 Art 101  
 Heißer Kakao 182  
 Hühnerleberpastete 45  
 Israelischer Karotten 81  
 Kochbananen-Chips 53  
 Kokosgarnelen mit Ananas-Dip-Soße 49  
 Koriander-Avocado-Chicken-Pop-  
 pers 128  
 Lamm-Gyros-Pfanne 119  
 Lebkuchenplätzchen 163  
 Maisbrot mit Bacon und Schnitt-  
 lauch 161  
 Meeresfrüchte-Eintopf 73  
 Meeresfrüchte-und-Prosciutto-Paella 147  
 Mongolisches Rindfleisch 97  
 One-pan-Frühlingsrolle 117  
 One-Pan-Hühnchen-Piccata mit Spar-  
 gel 124  
 One-Pan-Rindfleisch-Fajitas 110  
 Orangen-Cranberry-Soße 156  
 Picknick-Brokkoli-Slaw 84  
 Queso Blanco 54  
 Salt and Vinegar Karottenchips 52  
 Schwedische Hackbällchen 98  
 Shepherd's Pie mit Süßkartoffeln 104  
 Süßkartoffel-Latkes 160  
 Teriyaki-Hühnchenpfanne 131  
 Thunfisch-Zoodle-Auflauf 148  
 Tom Kha Gai 67

## V

Vorkochen, Rezepte zum  
 Apfel-Hühnchen-Wurst 33  
 Butternuss-Bison-Chili 71  
 Einfaches hawaiianisches Hühn-  
 chen 132  
 Frühstücks-Taco-Bowls 39

## Vorkochen, Rezepte zum...

- Hackbällchen nach italienischer Art 101
- Hackbraten-Muffins nach italienischer Art 94
- Hühnerleberpastete 45
- Immunstärkende Hühnersuppe 62
- Italienische Hochzeitssuppe 68
- Koriander-Avocado-Chicken-Pop-pers 128
- Kräuter-Lachsfrikadellen 143
- Lamm-Gyros-Pfanne 119
- Meeresfrüchte-und-Prosciutto-Paella 147
- Mongolisches Rindfleisch 97
- One-pan-Frühlingsrolle 117
- One-Pan-Rindfleisch-Fajitas 110
- Schmorbraten aus dem Schongarer 108
- Schwedische Hackbällchen 98
- Teriyaki-Hühnchenpfanne 131
- Zucchini-Hühnchen-Enchiladas 120

## W

- Waffeln 2, 15, 28, 127
- Blaubeerwaffeln 28
- Hühnchen- und Waffelsandwiches 127
- Wassermelonen 7
- Weintrauben
  - Charcuterie-Platte mit Crackern und Artischocken-Hummus 42
- Weintrauben, grüne
  - Avocado-Pesto-Hühnchensalat 76

## Z

- Zitronen 7
- Zitronensaft 25, 42, 44, 77, 81, 124, 143, 180
- Avocado-Pesto-Hühnchensalat 76
- Bratäpfel nach Südstaatenart 180
- Caesar Salad 77
- Garnelen & „Polanta“ mit Spinat 144
- Hühnchen Tikka-Masala 123
- Immunstärkende Hühnersuppe 62
- Israelischer Karotten 81
- Ketchup ohne Nachtschattengewächse 24
- Kräuter-Lachsfrikadellen 143
- Lamm-Gyros-Pfanne 119
- Rinderleber mit Zwiebeln 118
- Sommerbeeren-Crisp 179
- Zucchini-Lasagne 102
- Zucchini 6, 14-15, 50, 88, 101, 103, 105, 110, 119, 121, 143, 148
- Bolognese mit Zucchini-Nudeln 105
- Gemüsekroketten 50
- Kräuter-Lachsfrikadellen 143
- Lamm-Gyros-Pfanne 119
- One-Pan-Rindfleisch-Fajitas 110
- Schweinebauch-Ramen 88
- Thunfisch-Zoodle-Auflauf 148
- Zucchini-Hühnchen-Enchiladas 120
- Zucchini-Lasagne 102
- Zucchini-Hühnchen-Enchiladas 120
- Zucchini-Lasagne 102

## BEZUGSQUELLEN

Die meisten der im Buch erwähnten Produkte sind in gängigen Naturkostläden erhältlich.

Sie können sie auch direkt über unseren Online-Shop [www.unimedita.de](http://www.unimedita.de) erhalten.

Dort finden Sie ein großes Sortiment an ausgewählten Naturkostprodukten, u. a. auch seltene Produkte wie Yacon-Sirup. Auch Nahrungsergänzungsmittel unserer Eigenmarke „Unimedita“ und viele Superfoods sind dort erhältlich.

**Hoover, Michelle**

## **Das Autoimmun-Wohlfühl-Kochbuch**

Über 100 leckere, nährhafte und allergenfreie Rezepte

208 Seiten, kart.  
erscheint 2021

[Jetzt kaufen](#)



Mehr Bücher zu Homöopathie, Alternativmedizin und gesunder Lebensweise [www.narayana-verlag.de](http://www.narayana-verlag.de)