

VERLAGSGRUPPE PATMOS

PATMOS
ESCHBACH
GRUNEWALD
THORBECKE
SCHWABEN

Die Verlagsgruppe
mit Sinn für das Leben

Aus dem Englischen übersetzt von Renate Christ

Alle Rechte vorbehalten

© der deutschen Ausgabe 2014 Jan Thorbecke Verlag
der Schwabenverlag AG, Ostfildern

www.thorbecke.de

© der Originalausgabe mit dem Titel

„The Guilt-free Gourmet“ 2012 erschienen bei
Ryland Peters & Small, London

© Text Jordan und Jessica Bourke,

Design und Fotografie Ryland Peters & Small 2012

Umschlaggestaltung: Finken & Bumiller, Stuttgart

Gedruckt in China

ISBN 978-3-7995-0447-8

Allgemeine Hinweise

- Wenn nicht anders angegeben, beziehen sich alle Mengenangaben in Löffeln auf gestrichene Löffel.

- Backöfen sollten stets auf die angegebene Temperatur vorgeheizt werden. Die Rezepte in diesem Buch wurden unter Verwendung eines herkömmlichen Backofens getestet. Wenn Sie einen Umluftherd verwenden, beachten Sie bitte die Hinweise des Herstellers zur Anpassung der Temperatur.

- Wenn nicht anders angegeben, werden Eier der Größe M verwendet. Wir empfehlen, nach Möglichkeit Bio-Eier zu verwenden. Gerichte, die rohe oder nicht ganz durchgegartes Eier, rohen Fisch oder rohe Meeresfrüchte enthalten, sollten kleinen Kindern, alten Menschen, Menschen mit geschwächtem Immunsystem und Schwangeren nicht zum Verzehr angeboten werden.

- Falls für ein Rezept die geriebene Schale von Zitrusfrüchten benötigt wird, sollten Sie ungewaschene Früchte kaufen und diese vor der Verwendung gründlich waschen. Behandelte Früchte schrubben Sie gut in warmem Seifenwasser und spülen sie dann ab.

Weder die Autoren noch der Verlag können für Ansprüche, die sich aus den Informationen in diesem Buch ergeben, verantwortlich gemacht werden. Fragen Sie immer Ihren Arzt oder Gesundheitsberater, wenn Sie Bedenken bezüglich Ihrer Gesundheit oder Ernährung haben.



Inhalt

Der Feinschmecker ohne Gewissensbisse 6 Brunch 10
Gemeinsam tafeln 26 Leicht & frisch 48 Aus fernen
Ländern 70 Seelenfutter 88 Selbst gebacken 108
Süße Verführungen 126 Register 142

Der Feinschmecker ohne Gewissensbisse

„Ich kann einfach nicht glauben, dass das nicht ungesund sein soll!“ Freunde, Verwandte und natürlich unsere Kunden haben uns um die Rezepte für unsere köstlichen Gerichte, die man mit gutem Gewissen genießen kann, gebeten und darauf bestanden, dass wir sie zu Papier bringen, damit jeder etwas vom Kuchen abhaben kann, was wir schließlich getan haben. Hier sind sie also!

„Du bist, was du isst“ liegt eigentlich auf der Hand. Warum ist es dann aber so schwer, sich gut zu ernähren? Dieses Kochbuch ist für alle, die es leid sind, gesagt zu bekommen, sie sollten mehr Obst und Gemüse essen und ihren Konsum an Zucker und gesättigten tierischen Fetten einschränken, aber selten Rezepte oder Ratschläge erhalten, wie sie diese Richtlinien in die Praxis umsetzen sollen, ohne dass der Geschmack der Lebensmittel und die Freude am Essen beeinträchtigt werden.

Denn – so stellten unsere Kunden fest – was wäre das Leben ohne ein gezuckertes Müsli zum Frühstück, den Schokoriegel am Vormittag, Kohlenhydrate im Überfluss zum Mittagessen und einen süßen Nachtisch am Abend? Nun, auf jeden Fall gesünder, aber vielleicht auch ein wenig langweilig. In diesem Kochbuch geht es nicht um Verzicht. Es ist eine neue Herangehensweise beim Kochen und Essen, bei der die „schlechten“ Zutaten ganz einfach durch natürliche und gesunde Alternativen ausgetauscht werden, mit denen dieselben dekadenten Ergebnisse erzielt werden, aber ohne negative Auswirkungen auf unseren Hüftumfang und Energiehaushalt, unsere Gesundheit und unser Wohlbefinden.

Fragen Sie sich doch einmal selbst, wie oft Sie gesehen haben, dass sich einer Ihrer Freunde für ein weizenfreies Sandwich, einen zuckerfreien Riegel oder einen kuhmilchfreien Soja-Latte-macchiato entschieden hat? Die Nachfrage nach gesunden und doch köstlichen Alternativen ist bereits riesengroß und nimmt ständig weiter zu. Vor diesem Hintergrund haben wir uns daran gemacht, unsere Erfahrungen als Koch und Ernährungstherapeutin zu vereinen, um Ihnen zu zeigen, dass

Sie Ihren Kuchen haben und essen dürfen. Während Sie eines unserer Gerichte zaubern, können Sie nebenher die Nährwertinformationen in den Kästen lesen, welche die Vorzüge bestimmter Lebensmittel erklären.

Die drei Hauptlebensmittel, um die es immer wieder geht, sind Zucker, Weizen und Milchprodukte. Diese drei Zutaten bereiten allen unseren Klienten Probleme, von Gewichtszunahme und Energieeinbrüchen bis zu Lebensmittelallergien und schlechter Haut. Deshalb verwenden wir stattdessen gesündere Alternativen. Agavensirup und Kokospalmszucker z. B. machen die Speisen süß, Dinkel- oder Reismehl verhelfen ihnen zu Leichtigkeit, während Sojasahne oder Reismilch für die cremige Konsistenz sorgen. Da natürlich niemand quer durch das Land reisen möchte, um diese Dinge einzukaufen, haben wir darauf geachtet, dass die meisten Zutaten in einem gut sortierten Supermarkt erhältlich sind. Falls das nicht gegeben ist, führt Sie der weiteste Weg, den Sie gehen müssen, in einen Naturkostladen.

Für einen Koch sind der Geschmack und das Würzen von immenser Bedeutung. Auch meine Schwester hat aus Erfahrung gelernt, dass sich niemand – und sei er auch noch so fest entschlossen – an eine Diät halten kann, die im Vergleich zu dem, was er gewöhnt ist, zu fade ist. Für all unsere Klienten war die Vorstellung, dass sie gehaltvolle Süßspeisen wie Schokoladenbrownies oder Eiscreme essen können, die keinen Zucker, keinen Weizen und keine Milchprodukte enthalten und trotzdem großartig schmecken, kaum zu glauben. Es fiel ihnen deshalb so leicht, bei ihrer gesunden Ernährungsweise zu bleiben, weil sie nichts mit Verzicht zu tun hat. Die Verbesserung ihrer allgemeinen Gesundheit war auch ein großer Anreiz weiterzumachen. Die Unterschiede machten sich auf diversen Gebieten bemerkbar, z. B. Gewichtsverlust, bessere Haut, weniger häufige Erkältungen, erholsamerer Schlaf, mehr Energie und bessere Konzentrationsfähigkeit. Ein paar Klienten meiner





Schwester mit Kinderwunsch verhalf die Umstellung der Ernährungsweise zu einer gesunden Schwangerschaft.

Natürlich hat nicht jeder ein Problem mit Zucker, Weizen oder Milchprodukten. Jeder weiß jedoch, dass der Verzehr von zu vielen zucker- und fetthaltigen Lebensmitteln negative Auswirkungen auf unsere Gesundheit haben kann. Chronischen Krankheiten wie Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Diabetes und Fettleibigkeit sind heutzutage weit verbreitet. Diese Rezepte sprechen also alle an: sowohl diejenigen, die bereits wissen, dass sie besser auf diese Zutaten verzichten sollten, als auch die breite Masse, die gerne eine gesündere Ernährungsweise genießen, Gewicht verlieren und sich großartig fühlen möchte, ohne sich köstliche Gerichte vorenthalten zu müssen.

Was Fleisch und Fisch betrifft, so glaube ich nicht, dass ich hier etwas schreiben kann, was Sie nicht schon oft gehört haben. Wir alle wissen, wie Hühner in Massentierhaltung aufgezogen werden, und kennen die Vorzüge von Bio-Fleisch und nachhaltig gefangenem Fisch auf unsere Gesundheit und die Umwelt. Aber nicht jeder kann es sich leisten, diese Ratschläge an sieben Tagen die Woche zu beherzigen. Kaufen Sie deshalb möglichst mit Bedacht. Wenn wir nicht jeden Tag in der Woche Fleisch essen, können wir an den Tagen, an denen wir uns dafür entscheiden, ein bisschen

mehr Geld für höherwertiges Fleisch ausgeben.

Beim Kochen kommt es auf gesunden Menschenverstand genauso an wie auf das buchstabengetreue Befolgen eines Rezepts. Die Größe und der Wassergehalt eines Gemüses können von einem Exemplar zum anderen stark variieren, kein Backofen ist wie der andere und manchmal stimmen die Mengenangaben in den Rezepten nicht ganz: Wenn Sie beispielsweise an einem Tag mit besonders hoher Luftfeuchtigkeit einen Teig zubereiten, dann hat das Mehl schon etwas Feuchtigkeit aus der Luft aufgenommen und man benötigt nicht so viel Flüssigkeit wie im Rezept angegeben. Vertrauen Sie also Ihrem Instinkt und Ihren Geschmacksknospen,

dann werden Sie auch eine gute Köchin bzw. ein guter Koch. Wenn der Kuchen 10 Minuten vor der angegebenen Zeit fertig aussieht und sich gar anfühlt, dann nehmen Sie ihn heraus. Wenn Sie meinen, dass Ihr Gericht mehr Würze vertragen könnte, als im Rezept steht, nur zu! Schließlich sind Sie es, die das Endergebnis essen müssen.

Punkte, an die Sie denken sollten

Gutes Fett, schlechtes Fett

Fett ist ein Nährstoff, der für unsere Gesundheit und Ernährung genauso wichtig ist wie Proteine und Kohlenhydrate. Problematisch ist nur die Art der Fette, die wir konsumieren. Unser Gehirn besteht zu mehr als 70 % aus Fett und jeder Nerv und jede Zelle unseres Körpers ist von einer Fettschicht umhüllt. Bei einer Ernährung ohne gesunde Fette würde es mit unserer Gesundheit schnell bergab gehen. Deshalb ist es wichtig, zwischen „guten“ und „schlechten“ Fetten unterscheiden zu können. Pflanzliche Fette, wie sie z. B. aus Nüssen, Samen und Avocados gewonnen werden, sowie Kokosöl und natives Olivenöl stecken voller essentieller Fettsäuren, die für unsere Gesundheit und unser Wohlbefinden entscheidend sind, von der Gehirn- und Nervenfunktion bis zum Zellwachstum und sogar Gewichtsverlust. Tierische gesättigte Fette hingegen, wie sie in Fleisch, Käse,

Milch, Sahne etc. vorkommen, sowie Transfettsäuren, die man in Fertiggerichten und bestimmten Margarinen findet, sind schädlich für unsere Gesundheit, mitverantwortlich für Herz-Kreislauf-Erkrankungen und Fettleibigkeit sowie für viele andere Krankheiten. Deshalb sollten wir versuchen, auf diese Art Fette zu verzichten. Da viele unserer Lieblingsgerichte dazu tendieren, die falsche Art Fett zu enthalten, hoffen wir, dass wir Ihnen mit unseren Rezepten zu einem sanften Übergang zu einer neuen und köstlichen Art des Essens verhelfen, damit Sie ohne Schuldgefühle genießen können!

Zuckersüß

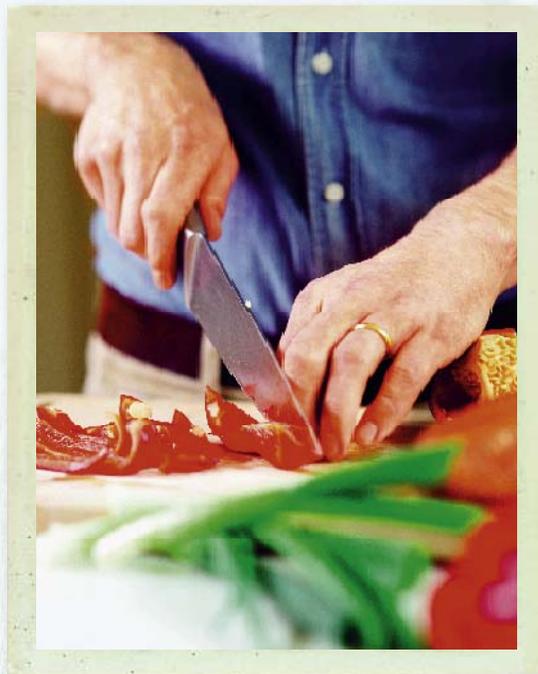
Wir wissen, dass raffinierter Zucker schlecht für uns ist und süchtig macht. Heutzutage gibt es viele gesunde Alternativen, z. B. Xylitol. Trotz seines ungewöhnlichen Namens gehört Xylitol nicht zu den künstlichen Süßungsmitteln, die in den letzten Jahren wegen ihrer möglichen Nebenwirkungen einen schlechten Ruf bekommen haben. Es ist ein natürliches Süßungsmittel, weil es in allen Pflanzenzellen vorkommt und aus Baumrinde gewonnen wird. Es kann auf dieselbe Weise verwendet werden wie Zucker und hat keine Auswirkungen auf den Blutzuckerspiegel. Außerdem ernähren sich die Bakterien im Mund nicht davon, sodass es auch für die Zahngesundheit besser ist.

Palmzucker aus Kokospalmen hat einen niedrigeren Glykämischen Index (GI) als Rohrzucker und steckt voller Vitamine und Mineralien, die einen positiven Einfluss auf Ihre Gesundheit haben, während er Ihre Gelüste stillt. Agaven-, Ahorn-, Dattel- und Reissirup sind Zucker-Alternativen mit niedrigem GI, die nicht dafür sorgen, dass Ihr Blutzuckerspiegel in die Höhe schießt. Letztendlich sollte Zucker in jeglicher Form nicht der Hauptbestandteil unserer Ernährung sein, aber es ist gut zu wissen, dass man bei Verlangen nach Süßem zu gesunden Alternativen greifen kann.

Weizen

Raffiniertes, verarbeitetes und in vielen Fällen gebleichtes Weizenmehl hat in den letzten Jahren einen sehr schlechten Ruf bekommen. Das Problem scheint daher zu rühren, dass wir Produkte essen, die aus zu stark

raffiniertem Weizenmehl zubereitet werden, wie z. B. industriell produziertes Brot. Diese Brotlaibe enthalten Weizen, der seiner Nährstoffe beraubt, auf hohe Erträge und gleichbleibend gute Backeigenschaften gezüchtet und mit Zusatzstoffen und Chemikalien behandelt wurde, um ein perfekt aussehendes Brot zu erhalten, das dauerhaft weich bleibt. Hobbybäcker und Handwerksbäckereien verlassen sich jedoch bei der Zubereitung ihres Brotes auf lediglich drei Zutaten: Mehl, Wasser und Hefe. So ist es wohl keine Überraschung, dass viele unserer Klienten feststellten, dass sie derart zubereitetes Brot besser vertragen, obwohl es Weizen enthält. In dem Maße, wie sich Lebensmittelunverträglichkeiten und -allergien entwickelten, wuchs auch die Nachfrage nach Rezepten mit weniger Weizen. Dinkelmehl (ein altes Getreide, das dem Weizen stark ähnelt, aber weniger Gluten und mehr Nährstoffe enthält) und gänzlich weizenfreie Mehlsorten wie Reis- oder Kichererbsenmehl sind heutzutage immer mehr gefragt und es ist nicht schwer zu erkennen, warum. Alle Rezepte in diesem Buch bieten gesündere Alternativen zu Weizenmehl, mit denen dieselben Ergebnisse erzielt werden.



Brunch

Der ultimative Genuss an einem entspannten Wochenende ist ein Brunch, bei dem es darum geht, sich Zeit zu nehmen, mit der Familie und Freunden zu entspannen und einfaches, aber köstliches Essen zu genießen. Hier ist eine Auswahl an großartigen Rezepten, die sich im Handumdrehen zaubern lassen, von Smoothies und Knuspermüsli zu Pfannkuchen und Brot – und alles ohne Gewissensbisse!





Während meiner Zeit in New York war ich verrückt nach dem Avocado-Toast, den sie in dem wundervollen Café Gitane in SoHo servierten. Als ich wieder zurück in London war, erfand ich meine eigene Version davon. Für ein glorreiches Frühstück serviere ich das Avocadomus auf Roggenbrot. Bei meinem Lieblingsroggenbrot wird kein Weißmehl verwendet, trotzdem ist es gut aufgegangen und nicht wie Beton. Ich habe diesem Gericht auch ein paar Kirschtomaten hinzugefügt, aber Sie müssen die leuchtendsten roten Tomaten verwenden, die Sie finden können.

New Yorker Avocado-Toast

2 Avocados
Geriebene Schale von
1 Zitrone und Saft von
½ Zitrone
1 EL frisch gehackte Petersilie
Natives Olivenöl extra
Meersalz

7 Kirschtomaten
2 Scheiben Roggenbrot
bzw. weizenfreies Brot
Getrocknete Chili- oder
rote Paprikaflocken
zum Bestreuen
2 Portionen

Die Avocados halbieren, entsteinen und aushöhlen. Das Fruchtfleisch in einer Schüssel mit einer Gabel zerdrücken. Ein paar Stücke für die Textur lassen. Mit der Hälfte der Zitronenschale und des -saftes sowie mit Petersilie, etwas Öl und 1 Prise Salz würzen. Probieren und bei Bedarf nachwürzen.

Die Tomaten halbieren und mit der restlichen Zitronenschale und dem restlichen Saft, etwas Öl und 1 Prise Salz würzen.

Die Brotscheiben tosten. Diagonal halbieren und auf zwei Teller verteilen. Mit Olivenöl beträufeln und mit wenig Salz bestreuen. Das Avocadomus auf das Brot streichen, mit Chili-/Paprikaflocken bestreuen und mit den Tomaten servieren.

Keine Gewissensbisse, weil ...

Petersilie ist ein so gewöhnliches Küchenkraut, dass man ganz leicht vergisst, wie nährstoffreich sie eigentlich ist. Sie enthält hohe Mengen an ätherischen Ölen wie Myristicin, Limonen, Eugenol und -Thujen, die vor Krebs schützen. Es hat sich gezeigt, dass diese ätherischen Öle die Bildung von Tumoren, vor allem in der Lunge, hemmen. Myristicin hilft dabei, ein körpereigenes Enzym namens Glutathion-S-Transferase zu aktivieren. Ohne dieses Enzym wären wir nicht in der Lage, Glutathion an gesundheitsschädliche oxidierte Moleküle zu binden, um sie aus dem Körper hinaus zu „geleiten“.

Petersilie ist auch eine großartige Folsäure-Quelle und sollte deshalb von Frauen im gebärfähigen Alter regelmäßig konsumiert werden, um das Auftreten von „offenem Rücken“ in der Frühschwangerschaft zu verhindern.





So sehr ich auch einen Stapel Pfannkuchen auf amerikanische Art mag, am Ende bevorzuge ich doch die dünnen französischen Crêpes. Es ist ganz einfach, köstliche glutenfreie Varianten zuzubereiten. Wenn Sie jedoch ein bisschen Weizen vertragen, dann können Sie Dinkelmehl verwenden. Das enthält mehr Mineralstoffe und Vitamine.

Pfannkuchen mit gebackenen Bananen

Sonnenblumenöl zum Ausbacken

Dinkel- bzw. weizenfreie Pfannkuchen

100 g fein gemahlenes Dinkelmehl oder 100 g glutenfreies Mehl oder für Ihre eigene glutenfreie Mischung:
50 g Reismehl,
30 g Tapiokamehl und
3 EL Kichererbsenmehl

½ TL Backpulver

1 Pr Meersalz

2 Eier

200 ml Reismilch

Gebackene Bananen

2 Bananen

Saft von 1 Orange

2 TL Agavensirup

1 TL gemahlener Zimt

1 TL Kokosraspel und

zusätzlich zum Servieren

Eine antihafbeschichtete Bratpfanne mit 20–22 cm Durchmesser

ca. 5 Stück

Für die Pfannkuchen Dinkel- bzw. weizenfreies Mehl, Backpulver und Salz in eine Schüssel sieben und in die Mitte eine Mulde drücken.

In einer separaten Schüssel die Eier mit der Milch verquirlen. Nach und nach unter ständigem Rühren zum Mehl gießen und alles zu einem glatten Teig verarbeiten. Mindestens 30 Minuten lang ruhen lassen. Sie können den Teig auch am Vorabend zubereiten.

Um die Pfannkuchen zu backen, ein wenig Öl in der Pfanne erhitzen. Den Teig noch einmal durchrühren und einen kleinen Schöpflöffel davon in die Pfanne geben. Diese schwenken, damit sich der Teig gleichmäßig verteilt. So lange backen, bis sich an der Oberfläche des Pfannkuchens Bläschen bilden, dann umdrehen und goldgelb backen. Diesen Vorgang wiederholen, bis der

ganze Teig aufgebraucht ist. Die fertigen Pfannkuchen in Backpapier wickeln und bei niedriger Temperatur im Backofen warmhalten.

Für die gebackenen Bananen ein wenig Öl in einer Bratpfanne auf hoher Stufe erhitzen. Die Bananen in Scheiben schneiden und in die heiße Pfanne geben. Auf einer Seite goldbraun braten, dann umdrehen und ca. 1 weitere Minute lang braten. Den Orangensaft und den Agavensirup hinzufügen, mit Zimt bestäuben und mit Kokosraspeln bestreuen. Die Flüssigkeit ca. 30 Sekunden lang brodeln lassen, dann vom Herd nehmen und in eine Schüssel umfüllen.

Auf jeden Pfannkuchen etwas von der Bananenfüllung geben und zusammenklappen. Mit ein paar Kokosraspeln bestreuen und sofort genießen.

Keine Gewissensbisse, weil ...

Bananen sind allgemein dafür bekannt, dass sie Bluthochdruck verringern können, weil sie hohe Mengen an Kalium enthalten, gepaart mit einem geringen Anteil an Natrium. Es ist aber nicht nur das Kalium, das zur herzschützenden Wirkung beiträgt, sondern es sind auch die Ballaststoffe.

Das ist das Brot mit der kürzesten Zubereitungszeit und einem Minimum an Aufwand, weil man es weder kneten noch gehen lassen muss. Es ist perfekt für einen Sonntagmorgen, bestrichen mit etwas Margarine und Konfitüre. Heutzutage sind ausgezeichnete, hochwertige Margarinen und zuckerfreie Konfitüren erhältlich, sodass Sie wirklich ohne Gewissensbisse schlemmen können.

Dinkelbrot

475 g Dinkel-Vollkornmehl
1 TL Backpulver
1 TL Natron
1 TL Meersalz
50 g Rosinen
150 g gemischte Samen/
Kerne (z. B. Sonnenblumenkerne, Kürbiskerne, Leinsamen etc.)

1 EL Melasse
550 ml lauwarmes Wasser
Eine 20 cm lange Kastenform, gefettet und mit Backpapier ausgekleidet

Ergibt 1 Brot

Den Backofen auf 180 °C vorheizen.

Alle trockenen Zutaten in einer großen Rührschüssel miteinander vermischen.

Die Melasse mit dem lauwarmen Wasser gründlich verrühren. Zu den trockenen Zutaten gießen und alles gut vermischen.

In die vorbereitete Backform füllen und im vorgeheizten Backofen 1 Stunde lang backen, bis das Brot gut aufgegangen ist.

Abkühlen lassen und anschließend in dicke Scheiben geschnitten mit Margarine, zuckerfreier Konfitüre und einer Tasse Tee genießen.



Keine Gewissensbisse, weil ...

Dinkel ist im Grunde eine alte Form des Weizens, aber er ist leichter verdaulich als herkömmlicher Weizen, enthält mehr Proteine und B-Vitamine, aber weniger Gluten. Gluten ist ein Protein, das in vielen Getreidearten enthalten ist und bei empfindlichen Menschen, vor allem solchen mit Zöliakie, ernsthafte Beschwerden verursachen kann. Während für Menschen mit Zöliakie Dinkel kein sicheres Getreide ist, ist es für den Rest von uns eine gute Alternative zu Weizen, weil viele Menschen mit Weizenunverträglichkeit feststellen, dass sie Dinkelbrot besser vertragen.





Den größten Teil des Jahres ernähre ich mich morgens von Haferbrei, der mich durch den Vormittag bringt. Wenn es draußen warm genug ist, um ein kaltes Frühstück zu ertragen, wechsele ich zu Birchermüsli. Haferbrei ist nahrhaft, sättigend und steckt vor allem nicht voll von raffiniertem weißen Zucker und raffiniertem Salz wie der Großteil der Frühstücksflocken auf dem Markt. Hiermit erleiden Sie keinen Energieeinbruch um 11:30 Uhr, wenn Ihr Körper vom Zucker runterkommt. Unten finden Sie einige Vorschläge für Zutaten, die Sie verwenden können.

Haferbrei

130 g Großblatt-Haferflocken

Reismilch (oder Soja- oder Nussmilch)

Frisches Obst, z. B. Bananen, Beeren (frisch oder gefroren), Äpfel, Birnen, Kakifrüchte, Kirschen

Trockenobst, z. B. Rosinen, ungeschwefelte Aprikosen, Datteln, Mangos etc.

Gewürze, z. B. gemahlener Ingwer, Zimt, geriebene Muskatnuss

Süßungsmittel, z. B. Agavensirup, Ahornsirup, Reissirup, Dattelsirup, Kokospalmzucker

Nüsse, Samen und Kerne, z. B. Mandeln, Cashewkerne, Pekannüsse, Macadamianüsse, Sonnenblumenkerne, Hanfsamen, Kürbiskerne, Leinsamen etc.

Superfoods, z. B. Gojibeeren, Maca- oder Lucumapulver

2 Portionen

Die Haferflocken in einen Topf geben und mit Wasser und Reismilch zu gleichen Teilen bedecken. Bei milder Hitze leise köcheln lassen und immer häufiger rühren, wenn sie anfangen einzudicken. Haferflocken können eine riesige Menge Flüssigkeit aufnehmen, sodass der Brei sehr schnell dick und kleistrig wird. Manche Menschen mögen diese Konsistenz, aber ich mag den Brei ein bisschen flüssiger und füge noch Reismilch und Wasser hinzu. Sobald der Brei fertig ist, stellen Sie die Herdplatte auf die niedrigste Stufe.

Nun können Sie alle möglichen Zutaten hinzufügen, die Sie gerne essen. Meine persönlichen Favoriten sind Bananen, Rosinen, Zimtpulver, Kürbiskerne, Gojibeeren und ein winziger Tropfen Ahornsirup. Diese Kombination schmeckt irre gut und erhellt sogar den düstersten Montagmorgen. Ich füge auch gerne gefrorene Heidelbeeren hinzu, die im heißen Haferbrei auftauen und dort kühle süße Inseln bilden. Bei der Zusammenstellung der Zutaten können Sie sich austoben, und die positiven Auswirkungen, die der warme Haferbrei auf Ihren weiteren Tag, Ihren Hüftumfang und anderes hat, sind alles zusätzliche Pluspunkte!

Keine Gewissensbisse, weil ...

Haferbrei ist so gesund oder ungesund, wie Sie es wünschen. Während viele von uns dazu neigen, Milch, Sahne und Zucker hinzuzufügen, ist Haferbrei das perfekte Gericht für alle Arten von Superfood-Zutaten. Gojibeeren beispielsweise sind säuerliche rote Früchte, die im Himalayagebirge geerntet werden, und die einzigen bekannten Früchte, die alle 8 essentiellen Aminosäuren auf einmal enthalten. Außerdem besitzen sie viel Vitamin C und enthalten 15-mal mehr Eisen als Spinat, wodurch die effiziente Aufnahme dieses entscheidenden Mineralstoffes sichergestellt wird.

Knuspermüsli gehört auf jeden Fall zu den einfachsten Dingen, die man in einer Küche zubereiten kann. Außerdem ist es halb so teuer und schmeckt unendlich viel besser als das gekaufte Zeug – meiner Meinung nach!

Knuspermüsli

125 ml Ahornsirup	200 g gemischte Nüsse und
125 ml Agavensirup	Kerne, z. B. Pekannüsse,
200 ml geschmacksneutrales	Haselnüsse, Cashewkerne
Öl, z. B. Sonnenblumen-	und Kürbiskerne
oder Traubenkernöl	150 g Rosinen
2 TL gemahlener Zimt	150 g ungeschwefelte
800 g Großblatt-Hafer-	getrocknete Aprikosen,
flocken	klein geschnitten
	10–12 Portionen

Den Backofen auf 180 °C vorheizen.

Ahorn- und Agavensirup, Öl und Zimt miteinander verrühren. Die Haferflocken in einer großen Schüssel mit der Sirup-Öl-Mischung vermischen, sodass alle Haferflocken gleichmäßig davon überzogen sind.

Die Haferflocken auf 2 Backbleche verteilen und im vorgeheizten Backofen in ca. 20–30 Minuten goldbraun rösten. Während der Backzeit ab und zu umrühren, damit sie gleichmäßig bräunen. Wenn sie zu früh dunkel werden, reduzieren Sie die Backofentemperatur etwas und rühren Sie nochmals um. Während die Haferflocken im Ofen sind, können Sie auch die gemischten Nüsse und Kerne 10–15 Minuten lang rösten, bis sie etwas dunkler werden und ihr Aroma freigesetzt wird.

Die Haferflocken und Nüsse abkühlen lassen, dann mit den Rosinen und Aprikosen vermischen. Ggf. noch etwas Zimt hinzufügen.

Tipp: Widerstehen Sie der Versuchung, alle Zutaten zu vermischen und zusammen zu rösten. Die Trockenfrüchte verbrennen sehr schnell. Auch die Nüsse werden schneller dunkel als die Haferflocken.

Ich bin mir nicht sicher, ob das an meiner irischen Herkunft liegt, aber Haferflocken waren schon immer ein Hauptbestandteil meines Frühstücks. Entweder leicht geröstet im Knuspermüsli oder gekocht im Haferbrei oder eingeweicht und mit Joghurt, Nüssen und Früchten serviert wie in diesem Birchermüsli hier – Haferflocken scheinen immer zu passen. Zimmerwarm serviert ist Birchermüsli die perfekte Wahl für die Frühlings- und Sommermorgen, an denen man keinen wärmenden Haferbrei benötigt.

Birchermüsli

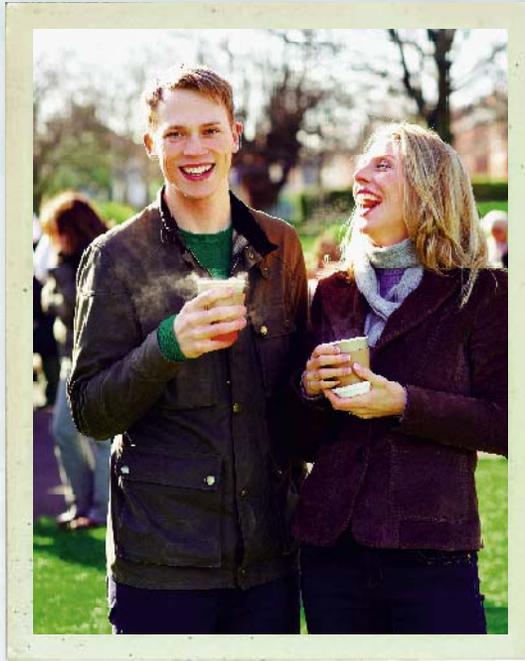
300 g Großblatt-Hafer-	100 g Rosinen
flocken	50 g getrocknete Cran-
150 g gemischte Samen und	berrys
Kerne, z. B. Kürbiskerne,	80 ml Ahornsirup oder
Sonnenblumenkerne und	Agavensirup
Leinsamen	1–2 TL gemahlener Zimt
2 Äpfel, entkernt, geraspelt	400 g Sojajoghurt
175 ml Reismilch	
175 ml Apfel- oder	4 Portionen
Orangensaft	

Alle Zutaten außer dem Joghurt in einer großen Schüssel miteinander vermischen. Mindestens 1 Stunde ziehen lassen, bis die Haferflocken weich sind, oder über Nacht. Die eingeweichte Masse wird erheblich eindicken.

Wenn Sie das Müsli essen möchten, probieren Sie die Masse und fügen Sie bei Bedarf noch mehr Ahorn- oder Agavensirup und Zimt hinzu. Servieren Sie es mit so viel Joghurt, wie Sie mögen. Sie können den Joghurt untermischen, wenn Sie ein lockereres Müsli bevorzugen.

Das Tolle am Birchermüsli ist, dass Sie alle Nüsse, Samen und Früchte hinzufügen können, die Ihnen schmecken, und so Ihre ganz eigene Version davon zubereiten.





Dank

An unsere Familie für ihre permanente Unterstützung, ihre konstruktive Kritik und ihre Ermutigungen – ohne Euch alle würde es dieses Buch nicht geben. Besonders an Jina und Jesse, unsere jeweiligen Ehepartner, dafür, dass sie unsere endlosen Skype-Gespräche über Essen, Essen, Essen ertragen haben! Nicht zu vergessen Jessicas großartige Kinder Rosa und Isaac, die ihrer Mami in der Küche geholfen haben.

Ein riesig großes Dankeschön geht an das ganze Team von Ryland Peters & Small für die Realisierung dieses Kochbuches. An Cindy, die den Startschuss für das Buch gegeben hat, an Julia, Céline und Leslie, die dem Buch seine wunderschöne Gestalt verliehen haben, an Liz für die tollen Requisiten, an Lauren für ihre tolle Pressearbeit, an Megan und Kate (und ihren Hund Badger), die das Buch gestaltet und die Fotos dafür gemacht haben und mit denen zu arbeiten der absolute Brüller war! Vielen Dank auch an meine großartigen Kochassistenten Rosie, Fiona und Rhian-

non und an Helen Ennis von Dunbeacon Pottery dafür, dass sie so freundlich war, uns ihr phantastisches Geschirr zu leihen. Dunbeacon Pottery, Durrus, West Cork, Ireland. Telefon +353(0)2761036 www.dunbeaconpottery.com.

An Skye Gyngell und all die anderen wunderbaren Köche, mit denen ich im „Petersham Nurseries“ in den letzten zwei Jahren zusammengearbeitet habe, mit denen ich so viel darüber gelernt habe, wie wichtig es ist, ausgezeichnete Produkte zu verwenden und einfach, aber mit Liebe zu kochen – ein großes Dankeschön. Auch an Darina, Rachel, Rory und all die anderen Lehrer an der Ballymaloe Kochschule, wo alles begann.

Zuletzt an unsere Großmutter, die erste Köchin in unserer Familie, dafür, dass sie unsere Liebe für Essen geweckt hat und uns ihr Exemplar der ersten Ausgabe des „Larousse Gastronomique“ von 1961 geschenkt hat.