

# INHALT

## CLEAN COOKING 7

- Glutenfrei backen 11
- Alternativen zu weißem Zucker 12
- Superfood 15
- Pflanzenmilch 16

## SÄFTE UND SMOOTHIES 24

## FRÜHSTÜCK UND ZWISCHENMAHLZEITEN 44

## GRÜNE VEGETARISCHE GERICHTE 64

## FISCH UND SCHALENTIERE 84

## FLEISCH UND GEFLÜGEL 98

## BEILAGEN UND SALATE 108

## DESSERTS UND SÜßES 125

## DANK 151

## REGISTER 152







# CLEAN FOOD – ESSEN, MIT DEM ICH MICH GUT FÜHLE

In diesem Buch geht es um das, was ich täglich esse. Gerichte, mit denen ich mich gut fühle. Sie enthalten viel Gemüse, Früchte und Beeren, wenig Eiweiß, keine Milchprodukte und kein Gluten. Clean Cooking ist ganz einfach: eine ausgewogene Ernährung mit leckeren und reinen Zutaten. So wenig zubereitet und mit so wenigen Zusätzen wie möglich. Es ist einfacher, das, was man zu sich nimmt, im Blick zu behalten, wenn man das Essen von Grund auf und mit reinen Zutaten selbst zubereitet. Ich hoffe, dass ich mit diesem Buch die Menschen dazu inspirieren kann, sehr leckeres Essen zu sich zu nehmen, mit dem sie sich gut fühlen.

Es gilt zu lernen, auf seinen Körper zu hören und zu verstehen, was er braucht. Ich habe keine Laktose- und auch keine Glutenintoleranz. Dennoch habe ich festgestellt, dass ich mich besser fühle und meine Verdauung besser funktioniert, wenn ich Milchprodukte weglasse und nur wenig Gluten zu mir nehme. Ich bin froh, dass ich ein Modell gefunden habe, das zu mir und meinem Leben passt. Und meine Lieblingsrezepte möchte ich gerne mit Ihnen teilen.

Zum ersten Mal habe ich den Ausdruck „Clean Food“ vor einigen Jahren gehört. Ich war der Theorie vom reinen Essen sofort verfallen: keine Zusätze, nichts Künstliches, nur frisch zubereitetes Essen aus Biolebensmitteln.

Ich liebe Rohkost und gesunde Säfte, daher kommen sie in meiner Ernährung häufig vor. Aber ohne die eine oder andere Süßigkeit möchte ich auch nicht auskommen müssen. Aber ich entscheide mich für gesündere Alternativen, die mich mit viel Energie und Nährstoffen versorgen. Weißen Zucker ersetze ich beispielsweise durch Honig oder Datteln.

In diesem Buch habe ich einige meiner besten Rezepte für Alltagsgerichte zusammengestellt, und ich hoffe, Sie gefallen Ihnen. Clean Cooking, ohne Gluten und Milchprodukte! Lecker essen und sich dabei gut fühlen!

Elisabeth Johansson





# MILCHFREIE SHAKES

*Schmecken prima zum Frühstück, als Zwischenmahlzeit oder Dessert.  
Beide Rezepte ergeben 2 Gläser.*

## ERDBEERSHAKE

2 Bananen  
200 g Erdbeeren  
1 Pr gemahlene Vanille  
400–500 ml Hafer-, Mandel-  
oder Reismilch

Bananen schälen und in Scheiben schneiden. Erdbeeren putzen und ebenfalls in Scheiben schneiden. Beide Zutaten einfrieren.

Bananen und Erdbeeren pürieren, Vanille und Hafer-, Mandel- oder Reismilch zugeben. Für den zusätzlichen Gesundheits-Kick in Ihrem Shake pürieren Sie Hanfsamen mit.

### EXTRA-KICK

3–4 EL geschälte Hanfsamen

## CHOCOLATE-CHIP-SHAKE

2 Bananen  
2 Datteln, entkernt  
50 g dunkle rohe Schokolade,  
gehackt  
400–500 ml Hafer-, Mandel-  
oder Reismilch  
4 EL vegane Schokoladen-  
sauce, siehe Rezept auf  
Seite 131

Bananen schälen und in Scheiben schneiden, dann einfrieren.

Die Bananen pürieren, Datteln, Schokolade und Hafer-, Mandel- oder Reismilch hinzufügen. Für den Extra-Kick bestreuen Sie den Shake mit Kakaonibs. In ein Glas lauwarme Schokosauce gießen. Die Milch dazugeben und den Shake mit einem Strohhalm genießen.

### EXTRA-KICK

1 EL Kakaonibs

HEALTHY  
OPTIONS!







ca. 6 Pfannkuchen

# BUCHWEIZENPFANNKUCHEN MIT HEIDELBEEREN UND ERDNUSSBUTTER

*Buchweizenpfannkuchen sind glutenfrei und enthalten keine Milch. Noch dazu sind sie einfach zuzubereiten. Durch den Buchweizen schmecken die Pfannkuchen schön kräftig. Ahornsirup und veganes Vanilleeis passen gut dazu oder in Zimt und Honig gebratene Apfelspalten.*

## BUCHWEIZENPFANNKUCHEN

75 g Buchweizenmehl

300 ml Mandelmilch

2 Eier

½ TL gemahlene Vanille

1 Pr Salz

neutrales Öl zum Braten

## ROHGERÜHRTE HEIDELBEEREN MIT HONIG

180 g tiefgekühlte Heidelbeeren, aufgetaut

2 EL flüssiger Honig

## BEILAGEN

75 g Erdnussbutter

(siehe Rezept auf Seite 22)

150 g frische Erdbeeren

## ZUM GARNIEREN

frische Minze

Zunächst die Heidelbeeren zerdrücken und mit dem Honig verrühren.

Das Buchweizenmehl mit der Hälfte der Mandelmilch zu einem glatten Teig verrühren. Die Eier und die restliche Mandelmilch unterrühren. Die Vanille und das Salz hinzufügen. In etwas Öl die Pfannkuchen ausbacken, zwischendurch wenden, bis sie schön goldbraun sind.

Die Pfannkuchen mit rohgerührten Heidelbeeren, Erdbeeren und Erdnussbutter servieren. Mit Minze garnieren.



4 Portionen

# AVOCADOSUPPE MIT GARNELEN

*Eine meiner absoluten Lieblingssuppen! Sie lässt sich sehr einfach zubereiten und ist schön sämig und voller Aroma. Außerdem sättigt sie gut und enthält viele gesunde Stoffe – die richtigen Fette, Kalium und essenzielle Mineralien – die gut fürs Herz und für die Muskeln sind. Garnieren Sie die Suppe mit Sprossen und Keimlingen, diese enthalten viele Mineralien, Vitamine und Enzyme.*

*Denken Sie ans Abschmecken, bevor Sie salzen. Ich würze meist mit Kräutersalz oder Petersilie oder frischen roten Chili in Scheiben. Besonders sättigend wird die Suppe, wenn man ein paar ganze grüne Erbsen hinzufügt.*

## AVOCADOSUPPE

1 l Gemüsebrühe

4 reife Avocados

Salz

frisch gemahlener schwarzer

Pfeffer

## SUPPENEINLAGE

200 g geschälte Garnelen

40 g Erbsensprossen

2 TL weiße Sesamsamen

1 EL Kürbiskerne

1 EL Oliven- oder Avocadoöl

Die Gemüsebrühe aufkochen. Die Avocados schälen und entkernen. Das Fruchtfleisch in die Brühe geben und mit dem Stabmixer pürieren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Die Suppe in tiefe Teller oder Schüsseln füllen. Garnelen und Erbsensprossen als Einlage hineingeben und die Suppe mit Sesamsamen und Kürbiskernen bestreuen sowie mit dem Öl beträufeln.

**TIPP!** Avocadoöl enthält unter anderem gesunde Omega-3- und Omega-6-Fettsäuren sowie Vitamin E, das gut für die Haut ist. Daher eignet es sich auch als Bade- oder Duschöl.









ca. 6 Portionen

# ERDBEER- RHABARBER-EIS

*Dieses Eis können Sie guten Gewissens als Dessert oder als Zwischenmahlzeit essen. Durch die Cashewkerne als Basis erhält das Eis eine etwas andere Konsistenz, doch es schmeckt erfrischend und richtig lecker.*

## EIS

8 Stangen Rhabarber

120 g Cashewkerne naturell,

4–6 Stunden eingeweicht

250 g Datteln, entsteint

150 g frische Erdbeeren

Mark von ½ Vanilleschote oder

½ TL gemahlene Vanille

1–2 EL flüssiger Honig

## ZUM GARNIEREN

1 Granatapfel

500 g frische Erdbeeren

1 Stange Rhabarber

Den Rhabarber waschen und klein schneiden, dann durch den Entsafter geben.

Das Wasser der eingeweichten Cashewkerne abgießen und diese glatt pürieren. Mit dem Rhabarbersaft mischen. Nüsse und Saft pürieren, die Datteln zugeben und 1 Minute pürieren.

Die Erdbeeren putzen, klein schneiden und glatt pürieren.

Die Vanille zur Eismasse geben. Nach Belieben mit Honig abschmecken.

Die Mischung 1 Stunde in den Kühlschrank stellen und dann in die Eismaschine geben, bis das Eis cremig ist. Anschließend das Eis in eine luftdicht verschließbare Dose füllen und bis zum Servieren einfrieren.

Den Granatapfel halbieren und entkernen. Die Erdbeeren putzen und klein schneiden. Mit einem Käsehobel oder Sparschäler den Rhabarber hobeln. Die Späne in eiskaltes Wasser einlegen und etwa 30 Minuten in den Kühlschrank stellen. Dann das Wasser kurz vor dem Servieren abgießen.

Das Eis mit den Granatapfelkernen, den Erdbeeren und den Rhabarberspänen servieren.

# VEGANES KARAMELL-KONFEKT

*Das Konfekt tiefgekühlt aufbewahren und direkt aus dem Gefrierschrank servieren. Wenn Sie es bei Zimmertemperatur stehen lassen, wird es weich. Jedes Rezept ergibt 15 Stücke.*

## ERDNUSSKONFEKT

2–3 EL Kokosöl  
125 g Erdnussbutter  
2 EL Kokossahne  
2 EL Agavensirup  
2 Pr gemahlene Vanille  
2 TL Kokosraspel oder 1 TL  
Salzflocken zum Bestreuen

Bei niedriger Hitze das Kokosöl schmelzen und die übrigen Zutaten hinzufügen. Zu einem glatten Teig verrühren. Den Teig in eine ca. 9 x 14 cm große, mit Backpapier ausgelegte Form gießen. In den Gefrierschrank stellen, bis die Masse fest geworden ist. Mit Kokosraspeln oder Salzflocken bestreuen und in Stücke schneiden.

## SCHOKOLADEN-KONFEKT

50 g dunkle Schokolade  
(Kakaoanteil 54–65 %),  
gehackt  
2 EL Kokosöl  
180 g Erdnuss- oder  
Mandelbutter  
20 g Kakaopulver  
1–2 EL Ahornsirup  
1 EL Kakaonibs zum Bestreuen

In separaten Schüsseln Schokolade und Kokosöl in der Mikrowelle schmelzen. Die Erdnussbutter mit dem Kokosöl verrühren. Geschmolzene Schokolade, Kakaopulver und Ahornsirup zugeben. Den Teig in eine ca. 9 x 14 cm große, mit Backpapier ausgelegte Form füllen. In den Gefrierschrank stellen, bis er fest geworden ist. Mit Kakaonibs bestreuen und in Stücke schneiden.

## LAKRITZKONFEKT

2–3 EL Kokosöl  
125 g Mandelbutter  
2 EL Kokossahne  
1 ½ EL flüssiger Honig  
1 EL Lakritzpulver  
2 TL Lakritzgranulat zum  
Bestreuen

Bei niedriger Hitze das Kokosöl schmelzen und mit den übrigen Zutaten zu einem glatten Teig verrühren. Den Teig in eine ca. 9 x 14 cm große, mit Backpapier ausgelegte Form füllen. In den Gefrierschrank stellen, bis er fest geworden ist. Mit Lakritzgranulat bestreuen und in Stücke schneiden.

SWEET  
TASTY





# REGISTER

## A

Acaibowl, Choco Coco 51  
Acaibowl, Very Berry 51  
Acai-Eis 128  
Acai-Granola 51  
Amazebowl, Green Passion 51  
Avocado-Mango-Salsa 96  
Avocadosuppe mit Garnelen 84

## B

Buchweizenpfannkuchen mit Heidelbeeren und Erdnussbutter 47  
Bunter veganer Teller mit Sauerkraut und Kürbispüree 64

## Brot

Glutenfreies Scones 58  
Glutenfreies Früchte-Nuss-Brot 60  
Glutenfreies Körnerbrot 62  
Glutenfreie Hamburgerbrötchen 76  
Hafermuffins mit Schwarzen Johannisbeeren 52  
Maisknäcke 55  
Maistortillas 96

## C

Carnitas, Guacamole und Mangosalsa 102  
Cashewmayo 20  
Cashewmilch 17

## Chiapudding

Chiapudding, Heidelbeer- 44  
Chiapudding mit Banane und Erdnussbutter 44  
Chiapudding 44  
Chiapudding, Himbeer- 44

Chocolate-Chip-Shake 18

## D

### Dressing

Grünes Rohkost-Dressing 120  
Dressing mit schwarzem Sesam 120  
Tamaridressing 120

## E

### Eis

Acai-Eis 128  
Eis am Stiel: Schokolade-Erdnuss 125  
Erdbeer-Rhabarber-Eis 127  
Veganes Vanilleeis 131  
Weizengras-Eis 128

Erbsenhummus 117  
Erdbeer-Rhabarber-Eis 127  
Erdbeershake 18

Erdnusskonfekt 142

## F

Feigenmarmelade 58

## Fisch

Mit Roter Bete gebeizter Lachs mit Dijonnaise 95  
Tamarilachs mit Zucchini spaghetti, Spargel und Brokkolini 88  
Wolfsbarsch aus dem Ofen mit Kokos und Kurkuma 93  
„Frischkäse“ aus Pinienkernen 20

## G

Gegrillter Tintenfisch mit Fava und karamellisierten Zwiebeln 87  
Gemüsespaghetti mit Königskrabbe und grünem Curry 90  
Glutenfreie Scones 58  
Glutenfreies Früchte-Nuss-Brot 60  
Glutenfreies Körnerbrot 62  
Glutenfreie Hamburgerbrötchen 76  
Green Machine 43  
Grüne Milch 16  
Grünes Rohkost-Dressing 120  
Grünkohlsalat mit eingelegten Trauben, Heidelbeeren und Pekannüssen 108  
Grünkohl-Smoothie 33  
Guacamole mit Granatapfelkernen 119

## H

Hafermilch 17  
Hafermuffins mit Schwarzen Johannisbeeren 52  
Hamburgerbrötchen, glutenfrei 76  
Haselnussmilch 17  
Heidelbeer-Chiapudding 44  
Heidelbeergrütze 49  
Heidelbeersmoothie mit Kokos 40  
Heidelbeerstreuseltarte mit Kokos 133  
Himbeer-Chiapudding 44

## Huhn

Ofenhuhn mit Chipotle-Glasur und schwarzen Bohnen 101

Hummer-Tacos 96

## Hummus

Erbsenhummus 117  
Hummus aus schwarzen Bohnen 117  
Hummus aus Paprika und Chili 117  
Hummus 117  
Kräuterhummus mit Mittelmeeraromen 117  
Rote-Bete-Hummus 55

## K

Keimlinge zu Hause ziehen 123  
Key Lime Juice 28  
Kokosmilch 17  
Kombucha „sangria“ 29

## Konfekt, vegan

Erdnusskonfekt 142  
Lakritzkonfekt 142  
Schokoladenkonfekt 142  
Kräuterhummus mit Mittelmeeraromen 117  
Krautsalat in Regenbogenfarben 113  
Kwas mit Orange und Ananas 27  
Kwas mit Pflaumen, Brombeeren und Himbeeren 27  
Kwas mit Zitrone, Pfirsich und Erdbeeren 27

## L

Lakritzkonfekt 142  
Lammbraten mit Chiligrasur, Süßkartoffeln und Bohnen 98

## M

Maisknäcke 55  
Maistortillas 96  
Mandelmilch 16  
Mandelapfelkuchen 135  
Melonensalat mit Cashewmayo und Orangendressing 68

## Milchgetränke ohne Milch

Cashewmilch 17  
Grüne Milch 16  
Hafermilch 17  
Haselnussmilch 17  
Kokosmilch 17  
Mandelmilch 16  
Schokomilch 16

## Milchfreie Shakes

Chocolate-Chip-Shake 18  
Erdbeershake 18

Möhrenbouillon 71

## N

### Nüsse

Ochsenbäckchen mit Topinambur-Cashew-Püree und eingelegten Tonda di Chioggia 106  
Roastbeef mit Glasnudeln, Tamari und Erdnüssen 105

## Nuss- und Schokokugeln

Pistazienkugeln mit Limette 146

Schokoladentrüffel 148  
Schokokugeln mit Kakaonibs 146  
Schokokugeln mit Kokos 146

Nussbutter 22

## O

Ochsenbäckchen mit Topinambur-  
Cashew-Püree und eingelegten  
Tonda di Chioggia 106  
Ofenhuhn mit Chipotle-Glasur und  
schwarzen Bohnen 101  
Orangensaft mit Kick 31

## P

Pilzburger 79  
Pistazienkugeln mit Limette 146  
Power-Riegel 145

## R

Rawfood-Brownies 138  
Rawfood-Möhrenkuchen 137  
Rawnola mit Maulbeeren 128  
Roastbeef mit Glasnudeln, Tamari und  
Erdnüssen 105  
Rohe Apfeltörtchen 134  
Rohkostsalat mit Beten und  
Zitronette 67  
Rote-Bete-Burger 78  
Rote-Bete-gebeizter Lachs mit  
Dijonnaise 95  
Rote-Bete-Hummus 55  
Roter Obstsalat 57  
Rotkrautsalat 114  
Rawfood-Vanillecreme 21

## S

### Saft

Green machine 43  
Key Lime Juice 28  
Orangensaft mit Kick 31  
Säfte in Regenbogenfarben 24  
Shots für extra viel Energie, grünes  
Chlorophyll 36  
Shots für extra viel Energie, Orange,  
Carotin und Vitamin C 36  
Shots für extra viel Energie, Roter  
Eisenkick – Rote Medizin 36

Salzgebackene Rote Bete mit  
Limettenhonig und Walnüssen 82  
San-Francisco-Salat 113

### Schalentiere

Gegrillter Tintenfisch mit Fava und  
karamellisierten Zwiebeln 87

Gemüsespaghetti mit Königskrabbe  
und grünem Curry 90  
Hummer-Tacos 96

Schokokugeln mit Kakaonibs 146  
Schokokugeln mit Kokos 146

### Schokolade

Acaibowl, Choco Coco 51  
Chocolate-Chip-Shake 18  
Eis am Stiel: Schokolade-Erdnuss 125  
Schokokugeln mit Kakaonibs 146  
Schokokugeln mit Kokos 146  
Schokoladenkonfekt 142  
Schokoladentrüffel, vegan 148  
Schokomilch 16  
Schokomousse mit Granatapfel und  
Himbeeren 139  
Schokosauce, vegan 131

Schokoladenkonfekt 142  
Schokoladentrüffel, vegan 148  
Schokomilch 16  
Schokomousse mit Granatapfel und  
Himbeeren 139  
Schokosauce, vegan 131  
Schwarzer Carobsirup 131  
Schwarzkohlchips 110  
Shots für extra viel Energie, grünes  
Chlorophyll 36  
Shots für extra viel Energie, Orange,  
Carotin und Vitamin C 36  
Shots für extra viel Energie, Roter  
Eisenkick – Rote Medizin 36

### Schweinefleisch

Carnitas, Guacamole und Mango-  
salsa 102

### Smoothies

Grünkohl-Smoothie 33  
Heidelbeer-Smoothie mit Kokos 40  
Smoothie mit Schwarzen Johannis-  
beeren 39  
Sonnengelber Smoothie 34

Sommerliche Beerentorte mit  
Cashewsahne 141  
Spinatsalat mit Gelben Beten, Feigen  
und Ingwerdressing 72  
Süßkartoffelburger 78

### Suppe

Avocadosuppe mit Garnelen 84  
Möhrenbouillon 71  
Topinamburbouillon 71

## T

Tamaridressing 120  
Tamarilachs mit Zucchini-  
spaghetti, Spargel und Brokkolini 88  
Topinamburbouillon 71

### Torten und Kuchen

Mandelapfelkuchen 135  
Rawfood-Brownies 138  
Rawfood-Möhrenkuchen 137  
Sommerliche Beerentorte mit  
Cashewsahne 141

## V

Vanillecreme, Rawfood- 21  
Vanilleeis 131

## W

Wassermelonenlimonade 30  
Weizengras-Eis 128  
Wolfsbarsch aus dem Ofen mit Kokos  
und Kurkuma 93

## Z

Zero-Waste-Frikadellen 81  
Zucchini-  
pasta mit Bohnenbällchen und  
Rucolapesto 75  
Zuckerschoten mit Honig und  
gesalzene Cashewkernen 119

-----  
Aus dem Schwedischen übersetzt von  
Ricarda Essrich

Alle Rechte vorbehalten  
© der deutschen Ausgabe 2017  
Jan Thorbecke Verlag der Schwaben-  
verlag AG, Ostfildern  
www.thorbecke.de  
© der Originalausgabe mit dem Titel  
„Clean Cooking“ 2015 erschienen bei  
Bonnier Fakta, Stockholm  
© Text Elisabeth Johansson, Fotografie  
Wolfgang Kleinschmidt 2015

Umschlaggestaltung: Finken &  
Bumiller, Stuttgart  
Gedruckt in Lettland  
ISBN 978-3-7995-1134-6 (Print)  
ISBN 978-3-7995-1135-3 (eBook)

-----