



Hannah Frey

Clean Eating Natürlich kochen

Bewusst genießen – besser leben

Mit über
80
Rezepten

Dort-Hagenhausen-Verlag

Vorwort

Meine Eltern legten immer großen Wert auf eine gesunde Ernährung und ausreichend Bewegung. Seit ich denken kann, ist Gesundheit DAS Thema, für das ich brenne. Während ich im Rahmen meines Studiums der Gesundheitswissenschaften lernte, die Gesundheit anderer zu fördern, blieb meine eigene Gesundheit auf der Strecke. Plötzlich musste ich alleine kochen und griff dabei oft zu Fertigprodukten. Auch Sport war neben Uni und Job nur noch selten Teil meines Alltags. Die Folgen waren absehbar: Ich wurde zunehmend träger, hatte jeden Mittag ein schreckliches Leistungstief und nahm zu.

Mir wurde schnell klar, dass ich etwas ändern musste. 2011 entdeckte ich das Clean-Eating-Konzept und stellte meine Ernährung fortan um. Mit Clean Eating habe ich einen Weg gefunden, eine gesunde Ernährung in meinen Alltag zu integrieren.

Übersetzen lässt sich „Clean Eating“ am besten als „reines Essen“. Denn es geht darum, natürliche, möglichst unverarbeitete Lebensmittel zu essen, wie die Natur sie geschaffen hat. Seit ich meine Liebe zum Kochen mit natürlichen, frischen Lebensmitteln entdeckt habe, teile ich meine Rezepte und Gesundheitstipps mit einer stetig wachsenden Community auf meinem Blog „Projekt: Gesund leben“ und verschiedenen Social-Media-Plattformen.

In diesem Buch habe ich die Grundsätze des Clean-Eating-Konzepts skizziert und über 80 meiner Lieblingsrezepte aus den vergangenen Jahren zusammengetragen. Damit möchte ich Ihnen zeigen, wie abwechslungsreich, einfach und lecker Clean Eating ist und dass gesundes Essen und Genuss keine Widersprüche sind. Die meisten Rezepte sind Alltagsgerichte und in 30 Minuten zubereitet. Ich selbst ernähre mich seit über zehn Jahren vegetarisch und oft auch vegan. Dies spiegeln auch die Rezepte in diesem Buch wider. Clean Eating schließt Fisch und Fleisch aber nicht aus. Besuchen Sie www.projekt-gesund-leben.de für weitere Rezepte, Ernährungs- und Fitnesstipps und teilen Sie Ihre Fotos und Erfolgsgeschichten online unter [#projektgesundleben](https://twitter.com/projektgesundleben) mit mir.

Ihre Hannah Frey

Natürlich
frisch
einfach
gut



Overnight Oats mit Berberitzen, Erdbeeren, Pistazien

Für 2 Portionen

200 g Erdbeeren
80 g Vollkorn-Dinkelflocken
240 ml [Hafer-] Milch
2 EL getrocknete Berberitzen
2 EL Pistazien

■ Am Vorabend die Erdbeeren waschen, den Stielansatz mit einem Messer entfernen und die Erdbeeren halbieren. Die Dinkelflocken mit der Milch vermengen und die Erdbeeren unterheben. Dann die Berberitzen hinzugeben und alles in ein Einmachglas oder eine Vorratsdose geben. Das Gefäß verschließen und über Nacht in den Kühlschrank stellen.

■ Am nächsten Morgen die Overnight Oats auf 2 Müslischälchen verteilen und mit den Pistazien garnieren.

Overnight Oats „Bircher Art“

Für 2 Portionen

1 Apfel
Saft von 1/2 Zitrone
80 g Vollkorn-Haferflocken
25 g gemahlene Haselnüsse

■ Am Vorabend den Apfel waschen, vierteln, entkernen und fein reiben. Den Zitronensaft über den geriebenen Apfel geben. Die gesamten restlichen Zutaten unterheben und alles in ein Einmachglas oder eine Vorratsdose geben. Das Gefäß verschließen und über Nacht in den Kühlschrank stellen.

■ Die Overnight Oats am nächsten Morgen auf 2 Müslischälchen verteilen.

20 g getrockneter Apfel
20 g Rosinen
20 g Cranberries
150 g [Soja-] Joghurt
200 ml [Soja-] Milch

Overnight Oats sind das perfekte Frühstück für alle, die gesund essen wollen, aber morgens wenig Zeit haben. Dafür werden Haferflocken [Hafer = oats] in Flüssigkeit eingelegt und über Nacht [overnight] in den Kühlschrank gestellt. Dort quellen sie auf und eine Art cremiger Brei entsteht. Das Grundrezept ist denkbar einfach: Pro Portion werden 40 g Vollkorn-Haferflocken [4 EL] in 120 ml Flüssigkeit eingeweicht.



Natürlich
frisch
einfach
gut



Special: Rohköstlicher Genuss

Langweilige Möhrensticks und Körnerfutter waren gestern: Die „Raw Food“-Bewegung hat sich in den letzten Jahren zu einer vielseitigen Gourmet-Küche entwickelt. Neben Salaten gibt es rohköstliche Suppen, Wraps, Pizza, Eiscremes, die Genuss statt Verzicht bedeuten.

Es gibt viele verschiedene Auslegungen, was rohköstliche Ernährung genau ist. Einigkeit besteht darüber, dass keine über 42°C erhitzten sowie verarbeitete Lebensmittel gegessen werden. Durch die schonende Zubereitung bleiben alle Nährstoffe erhalten. Auch hitzeempfindliche Stoffe wie sekundäre Pflanzenstoffe werden unverändert aufgenommen.

Viele Studien belegen, dass ein hoher Rohkostanteil dem Körper guttut und frisches Obst und Gemüse den Hauptanteil einer gesunden Ernährung ausmachen sollten. So sorgt Rohkost für eine reinere Haut, ein besseres Körpergefühl, mehr Vitalität und Wohlbefinden.

Neben Obst, Gemüse, [Wild-]Kräutern, Sprossen und kaltgepressten Ölen sind auch Nüsse, Trockenfrüchte, Samen und Kerne in Rohkostqualität erhältlich. Je nach Auslegung gehören sogar Milch, Fisch und Fleisch dazu, beispielsweise in Form von Rohmilch[-produkten], Carpaccio oder Tartar. Die meisten Rohköstler ernähren sich jedoch vegetarisch oder vegan.

Rübl Kuchen

Für 1 Springform (Ø 26 cm)

300 g Möhren
300 g Dinkel-Vollkornmehl
2 EL Backpulver
100 g Erdnussmus
50 g ungesalzene Erdnüsse
50 g Agavendicksaft
1 TL Zimtpulver
1 Prise gemahlene Muskatnuss
3 Kapseln Kardamom
Fett für die Form
200 g Frischkäse
60 g Butter oder vegane Margarine
1 unbehandelte Orange

■ Den Backofen auf 180 °C Ober- und Unterhitze (160 °C Umluft) vorheizen. Die Möhren schälen und fein raspeln. Die Möhren mit dem Dinkel-Vollkornmehl, dem Backpulver und dem Erdnussmus in einer Schüssel vermengen.

■ Die Erdnüsse mit einem Messer fein hacken oder im Mixer kurz fein mixen und ebenfalls in die Schüssel geben. Den Agavendicksaft, 1/2 TL Zimtpulver und die Muskatnuss ebenfalls hinzugeben.

■ Die Kardamomkapseln aufschneiden, Kardamomsamen herausholen und mit einem Mörser zerstoßen. Ebenfalls in die Schüssel geben. 150 ml Wasser hinzugießen und alles mit dem Handmixer verrühren.

■ Eine Springform mit Butter oder Margarine fetten. Den Teig einfüllen und glatt streichen. Im vorgeheizten Backofen auf der mittleren Schiene 30 Minuten backen.

■ Inzwischen den Frischkäse und die Butter oder Margarine in einer Schüssel verrühren. Die Schale der Orange abreiben, den Saft auspressen und zusammen mit 1/2 TL Zimt hinzugeben. Mit dem Handmixer verrühren und kalt stellen.

■ Den Kuchen nach Ende der Backzeit aus dem Ofen nehmen und in der Form 30 Minuten auf einem Kuchengitter abkühlen lassen. Dann das Frosting auf den Kuchen geben und mit einem Messer oben und an den Seiten glatt streichen. Den Kuchen vor dem Servieren 1 Stunde kalt stellen.

Am zweiten Tag schmeckt der Kuchen noch besser! Außerdem hält er sich mehrere Tage im Kühlschrank.



Rezepte

- Apfel-Kirsch-Crumble mit Haferflocken 162
Apfelkuchen-Smoothie 42
Apfel-Zimt-Pancakes 62
Asiatische Pilz-Gemüse-Pfanne in Kokossoße 105
Asiatische Sommerrollen mit Mango- und Erdnusssoße 92
- Bananen-Smoothie 42
Blattspinat mit Erdnusssoße 76
Blaubeermuffin-Porridge 60
Blaues Früchtemüsli mit Zimt 67
Brötchensonne 48
Bunter Quinoa-Salat 101
Buntes Quinoa-Tabouleh mit Granatapfel 129
Burger-Brötchen 114
- Caprese-Sticks 88
Chia-Schoko-Pudding mit Minze 152
- Dinkel-Apfelkuchen mit Mandelguss 157
Dinkelvollkornnudeln mit Champignons und Pesto 99
- Erdbeer-Frühstückssmoothie 43
Exotische Overnight Oats 58
- Feigen-Ziegenkäse-Flammkuchen 136
Frittata mit grünem Spargel 131
Fruchtiger Salat 84
- Gefüllte Datteln mit Walnüssen und Roquefort 77
- Gefüllte Feigen mit Haselnuss-Schoko-Quark 149
Gefüllte Riesenchampignons 74
Gefüllte Rondini mit Tomatenreis 118
Gemüse-Carpaccio 78
Geschichteter Aprikosenjoghurt 46
Glutenfreies Granola mit Kokos und Berberitzen 56
Grundrezept Gemüsebrühe 94
Grüne-Bohnen-Pfifferling-Pfanne 109
Grünkohl-Kartoffel-Auflauf 135
Gurkenhäppchen mit Cranberries 71
Gurkensalat mit Honig-Senf-Dill-Dressing 82
- Haferkekse 153
Haselnuss-Reis im Mangoldmantel auf Gemüsesugo 95
Herbstsalat 130
Hirsefrühstück mit Pistazien-crunch und Vanilleschaum 54
Hirse-Salat mit Zitronen-Senf-Dressing 98
- Indisches Linsen-Mangold-Curry 100
Italienischer Nudelsalat 106
- Kartoffeln und Zucchini in cremiger Soße 116
Kichererbsensalat mit Tomaten 110
Kohlrabicremesuppe 80
Kokos-Himbeer-Dessert 142
Kürbis-Quinotto mit Salbei-soße 128
- Maissuppe 125
Mango-Lassi mit Kardamom 60
Mangold-Dinkelsotto 124
Marokkanischer Spinatsalat 121
Maronen-Kartoffel-Suppe 134
Mediterraner Tomatenaufstrich 51
- Nudelnester mit Walnusssoße 138
- Obstsalat mit roter Quinoa und Vanillejoghurt 154
Ofen-Süßkartoffeln mit Avocado-Basilikum-Creme 132
Omelett mit Spinat-Champignon-Gemüse 55
Overnight Oats „Bircher Art“ 40
Overnight Oats Kirsch-Schokolade 63
Overnight Oats mit Berberitzen, Erdbeeren, Pistazien 40
- Pflaumenjoghurt mit Leinöl 47
Porridge mit Quitten-Lebkuchen-Soße und Pistazien-crunch 64
Proteinriegel mit Quinoa und Aprikosen 160
- Quinoa-Granola 56
- Ratatouille mit Kidneybohnen 108
Risotto-Kugeln mit Spinat und Feta 83
Rote-Bete-Aufstrich 50
Rote Bete mit Linsenfüllung 131

Danksagung

Rote-Bete-Tatar 115
Rote-Linsen-Curry-Aufstrich
50
Rüblükuchen 150

Schoko-Banane 142
Sellerieschnitzel im Kokos-
mantel mit Curry-Mango-
Soße 104
Sommerliches Quinoa-Früh-
stück 62
Sonntagsbrötchen 66
Spanischer Mandelkuchen 148
Spargelpfanne mit Bohnen
und Tomaten 88
Spinat-Quinoa-Burger mit
Avocado-Dip 112

Tomaten-Paprika-Hirse-Suppe
mit Ziegenfrischkäse 96
Tomaten-Zucchini-Gratin 84
Tomatenketchup 114

Viererlei gesunde Pralinen 144

Waldpilzpfanne auf Kartoffel-
Topinambur-Püree 126
Warmer Blumenkohlsalat mit
Erbsen und Feta 74
Weiße-Bohnen-Suppe mit
Vollkornnudeln 117
Wirsing-Wraps mit Möhren
und Avocado-Dip 107

Zitronenmuffins 158
Zucchini-Bruschetta 70
Zucchini-Pilaw mit Cranber-
ries 120

Bedanken möchte ich mich bei meinen Eltern, die mir nicht nur einen gesunden Lebensstil vorgelebt haben, sondern auch immer hinter mir stehen und mich bedingungslos unterstützen. Mein Dank gilt weiterhin meiner Schwester, die mir vom Einkauf bis zum Abwasch unter die Arme gegriffen und stundenlang Rezepte mit mir getestet hat. Danken möchte ich zudem meinem Mann. Nicht nur dafür, dass er immer an mich glaubt, mich unterstützt und immer hinter mir steht, sondern auch dafür, dass er sich allabendlich als Testesser zur Verfügung stellt. Auch dem kompletten Team des Dort-Hagenhausen-Verlags und allen, die an der Entstehung dieses Buches mitgewirkt haben, möchte ich auf diesem Wege danken.

Bildnachweis

Fotolia

S. 4, 5, 68

Hannah Frey

S. 25, 41, 43, 46, 47, 49, 51, 54, 55, 57, 59, 61, 63, 65, 66, 67, 70, 71, 75, 76, 77, 79, 81, 82, 83, 85, 89, 93, 97, 99, 101, 105, 106, 109, 111, 113, 115, 117, 119, 120, 121, 124, 125, 127, 128, 130, 133, 134, 135, 137, 139, 143, 145, 148, 149, 151, 152, 153, 155, 156, 159, 161, 163, 164

Frank Nikisch

S. 7

Stockfood

S. 2, 3, 8, 13, 19, 23, 27, 29, 31, 33, 35, 38, 44, 52, 72, 86, 90, 102, 122, 140, 146



ISBN 978-3-86362-036-3

Projektleitung: Isabel Weiler und Lars Pietzschmann

Lektorat: Claudia Boss-Teichmann

Layout und Gestaltung: Christine Paxmann text • konzept • grafik, München

Alle Rezepte dieses Buches wurden mit Sorgfalt zusammengestellt und überprüft.

Eine Garantie kann jedoch nicht übernommen werden.

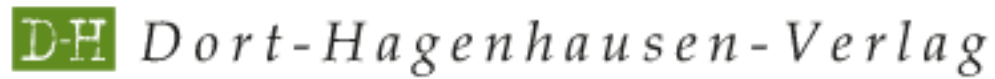
Alle Rechte vorbehalten. Die Verwertung der Texte und Bilder, auch auszugsweise, ist ohne Zustimmung des Verlages urheberrechtswidrig und strafbar. Dies gilt auch für Vervielfältigungen, Übersetzungen, Mikroverfilmungen und für die Verarbeitung mit elektronischen Systemen.

3. Auflage 2016

Copyright © 2015 Verlags- und Vertriebsgesellschaft Dort- Hagenhausen Verlag- GmbH & Co. KG, München

Printed in Germany 2016

Verlagswebsite: www.d-hverlag.de



Dies ist eine unverkäufliche Leseprobe des Dort-Hagenhausen-Verlags.

Alle Rechte vorbehalten. Die Verwendung von Text und Bildern, auch auszugsweise, ist ohne schriftliche Zustimmung des Verlags urheberrechtswidrig und strafbar. Dies gilt insbesondere für die Vervielfältigung, Übersetzung oder die Verwendung in elektronischen Systemen.

© Dort-Hagenhausen-Verlag, Potsdam (2016)

Dieses Buch und unser gesamtes Programm finden Sie unter www.ullmannmedien.com.