

Hannah Frey

Clean Eating

Kochen mit

Superfoods

Bewusst genießen - besser leben

Mit über
80
Rezepten

*h.f.*fullmann

Vorwort

Superfoods sind wortwörtlich in aller Munde. Die pflanzlichen Lebensmittel strotzen nur so vor Nährstoffen und sind deshalb besonders gesund – kein Wunder, dass sie perfekt zum „Clean Eating“ passen! Bei diesem Ernährungskonzept geht es vor allem darum, möglichst natürliche und unverarbeitete Lebensmittel zu essen. Nachdem ich 2011 damit begonnen habe, mich clean zu ernähren, entdeckte ich nach und nach immer mehr Superfoods. Genau genommen waren einige der supergesunden Lebensmittel schon immer Bestandteil meiner Mahlzeiten: Aber während früher nur einheimische Superfoods wie Spinat, Brokkoli und Walnüsse auf meinem Teller landeten, traf ich in den letzten Jahren auch auf exotische Superfoods wie Chia-Samen, Gojibeeren und Quinoa. Ich liebe es, in der Küche mit verschiedenen Zutaten zu experimentieren und immer wieder neue, mir bis dahin unbekannte Lebensmittel und ihre positiven Auswirkungen auf die Gesundheit zu erkunden. All die pflanzlichen Lebensmittel, die ich Ihnen in diesem Buch ausführlich vorstelle, sind heute eine Bereicherung meines Clean-Eating-Speiseplans und aus meiner Küche nicht mehr wegzudenken – ich esse mindestens ein bis zwei verschiedene Superfoods pro Tag.

Die Lebensmittel mit dem Gesundheits-Plus können ohne viel Aufwand in die alltägliche Ernährung integriert werden, was mir besonders wichtig ist. In Zeiten, in denen die Anforderungen an uns hoch sind und wir Job, Familie, Freunde, Haushalt und Hobbys miteinander vereinbaren müssen, helfen uns Superfoods, neue Energie und Kraft zu tanken. Ich fühle mich durch den regelmäßigen Verzehr dieser besonderen Lebensmittel gesund und fit und spüre, dass ich meinem Körper damit etwas Gutes tue.

Meine Liebe zur gesunden Ernährung teile ich neben weiteren Rezepten und Gesundheitstipps mit einer stetig wachsenden Community auf meinem Blog www.projekt-gesund-leben.de und auf meinen Social-Media-Plattformen. Teilen Sie Ihre Erfahrungen mit den verschiedenen Superfoods unter #projekt-gesundleben mit mir.

Ihre Hannah Frey

Natürlich
frisch
einfach
gut



Im Porträt: Matcha

Matcha ist ein besonders edler und aufwendig produzierter Grüner Tee. Damit die Pflanzen viel Chlorophyll ausbilden, wachsen sie langsam in Schattenplantagen heran. Die Blätter werden von Hand geerntet, gedämpft, getrocknet, sorgfältig verlesen und teilweise sogar von Blattrippen und Stängeln befreit. Schließlich mahlt man sie in einer Granitmühle zu feinem Pulver – das alles erklärt den hohen Preis. Beim Einkauf sollten Sie auf echten, hochwertigen und biologisch angebauten Matcha aus Japan achten. Andere Produkte sind häufig weniger edel und schonend hergestellt oder gar mit „normalem“ Grüntee gestreckt. In Geschmack und Wirkung sind sie nicht vergleichbar. Matcha sollte leuchtend-grün sein – eine blasse, hellgrüne oder gelbliche Farbe zeugt dagegen von schlechter Qualität.

Matcha ist vor allem als Wachmacher in aller Munde. Er enthält mehr Koffein als Kaffee und wirkt ähnlich belebend, hat aber aufgrund der enthaltenen Aminosäuren zusätzlich einen ausgleichenden Effekt. Der veredelte Grüntee ist vergleichsweise bekömmlicher und macht weniger unruhig. Matcha besitzt die Vitamine A, C und E, Mineral- und Ballaststoffe sowie reichlich Antioxidantien, was den hohen ORAC-Wert erklärt. Der Wirkstoff Epigallocatechingallat [EGCG] wirkt laut einer Studie der Universität von Colorado entzündungshemmend und beeinflusst Erkrankungen des Immunsystems sowie Krebserkrankungen positiv. Das Trendgetränk soll auch beim Abnehmen und beim Muskelaufbau helfen und

die Hautalterung verzögern. Im Gegensatz zu herkömmlichem Grüntee wird **Matcha-Tee** nicht als Aufguss getrunken. Das ganze Blatt wird verzehrt: 1 g Matcha (etwa 1/2 TL) mit 80 ml warmem Wasser (80°C) übergießen und mit einem Bambusbesen („Chasen“) schaumig schlagen. Alternativ funktioniert auch ein elektrischer Milchaufschäumer.

Verwendung

Matcha lässt sich als Tee sowie zum Kochen und Backen verwenden. Das Pulver verträgt kein Licht und sollte kühl gelagert werden. Seine grasige Note passt zu süßen wie herzhaften Gerichten. Das kräftige Grün wird auch gerne als natürliche Lebensmittelfarbe eingesetzt. Dafür gibt es „Koch-Matcha“, der weniger hochwertig und günstiger ist. Gerade im Frühstück macht sich Matcha als Wachmacher sehr gut [Matcha-Proats mit Bananenschaum, Seite 46]. Es bereichert auch Smoothies oder Shakes [Matcha-Bananen-Milchshake, Seite 46]. Ein Klassiker in japanischen Restaurants ist Matcha-Eis. Groß im Kommen sind bei uns Matcha on the rocks [ein alkoholfreier Cocktail] und **Matcha-Latte**: Dazu einfach 1/2 TL Matcha-Pulver in einem Glas mit 50 ml heißem Wasser (80°C) aufgießen und mit einem Chasen oder Milchaufschäumer verrühren. Darüber 200 ml aufgeschäumte [pflanzliche] Milch gießen.

Kürbisbrot mit Hanfsamen

Für 1

Kastenform
(ca. 16 x 27 cm)

350 g **Hokkaido-kürbis**

2 EL geschälte

Hanfsamen

320 g Dinkelvollkornmehl

25 g Butter oder Margarine

Salz

1 TL Kokosblütensirup

10 g frische Hefe

■ Den Kürbis waschen, mit einem scharfen Messer halbieren und die Kerne mit einem Esslöffel herausschaben. Die passende Menge abwiegen und mit Schale in Würfel schneiden.

■ In einem Topf mit Wasser bedecken, aufkochen lassen und ca. 10 Minuten zugedeckt auf kleiner Flamme dünsten, bis der Kürbis weich ist. Das Wasser abschütten, die Kürbisstücke pürieren und abkühlen lassen.

■ Die Hanfsamen in einer Pfanne ohne Öl kurz unter Rühren anrösten. Mehl, Butter und Salz in einer Schüssel vermengen.

■ Den Kokosblütensirup mit Hefe und 50 ml lauwarmem Wasser verrühren und zu der Mehlmischung geben. Das Kürbismus und die Hanfsamen hinzufügen und alles mit den Händen zu einem Teig verarbeiten. Abgedeckt 15 Minuten ruhen lassen.

■ Eine Kastenform mit Backpapier auslegen. Den Teig einfüllen und weitere 30 Minuten abgedeckt ruhen lassen. Den Backofen auf 190 °C vorheizen (Ober- und Unterhitze).

■ Das Brot mit etwas Wasser bestreichen und 25 bis 30 Minuten im vorgeheizten Ofen backen (Stäbchenprobe machen, siehe Tipp).

Tipp

Für eine Stäbchenprobe einfach ein dünnes Holzstäbchen in den Teig stechen: Bleibt kein Teig mehr daran haften, ist das Brot oder der Kuchen fertig.



Spinatsoufflé mit Hanfsamen und Sesamkruste

Für 2 Portionen

200 g Blattspinat

1 EL Olivenöl
2 Eier
1 EL Butter
4 EL Dinkelvollkornmehl
6 EL Milch
1 EL geschälte

Hanfsamen

Salz
Pfeffer aus der Mühle

■ Den Blattspinat putzen, waschen und trocken schleudern.

■ Das Öl in einem Topf erhitzen und den Spinat einige Minuten unter gelegentlichem Rühren anbraten. Abkühlen lassen, mit den Händen etwas ausdrücken und grob hacken.

■ Den Backofen auf 200 °C (Umluft) vorheizen.

■ Die Eier trennen. Die Butter in einem kleinen Topf oder in einer Pfanne erhitzen. Das Mehl unter Rühren dazugeben und etwas anrösten. Mit der Milch ablöschen und mithilfe eines Schneebesens das Eigelb und die Hanfsamen unterrühren.

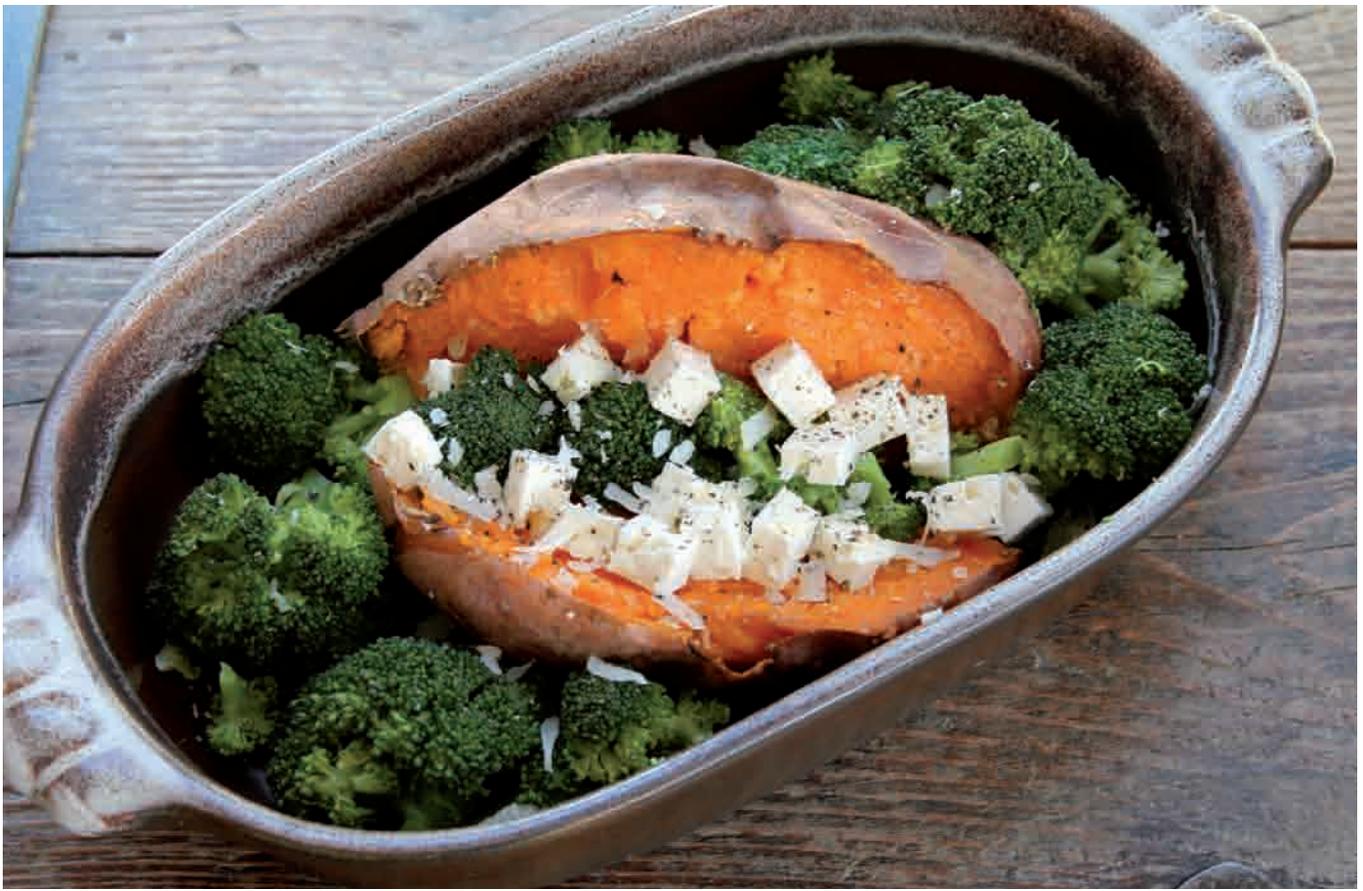
■ Den Spinat untermengen, mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss würzen. Das Eiweiß steif schlagen und unterheben.

■ Zwei kleinere oder eine größere Auflaufform einfetten. Die Spinatmischung einfüllen und den Sesam darauf verteilen.

■ Im Backofen auf der mittleren Schiene etwa 20 Minuten backen.

frisch geriebene
Muskatnuss
etwas Butter
oder Öl für die
Auflaufformen
2 EL Sesam-
samen





Süßkartoffel-Kumpir mit Brokkoli

Für 2 Portionen

2 Süßkartoffeln
1 **Brokkoli**
100 g Feta-Käse
20 g Parmesan
1 EL Butter
Salz
Pfeffer aus der
Mühle

■ Den Backofen auf 200 °C Ober- und Unterhitze [180 °C Umluft] vorheizen. Die Süßkartoffeln waschen und mit einer Gabel mehrere Löcher hineinstechen. Auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech etwa 45 Minuten backen, bis die Haut knusprig ist.

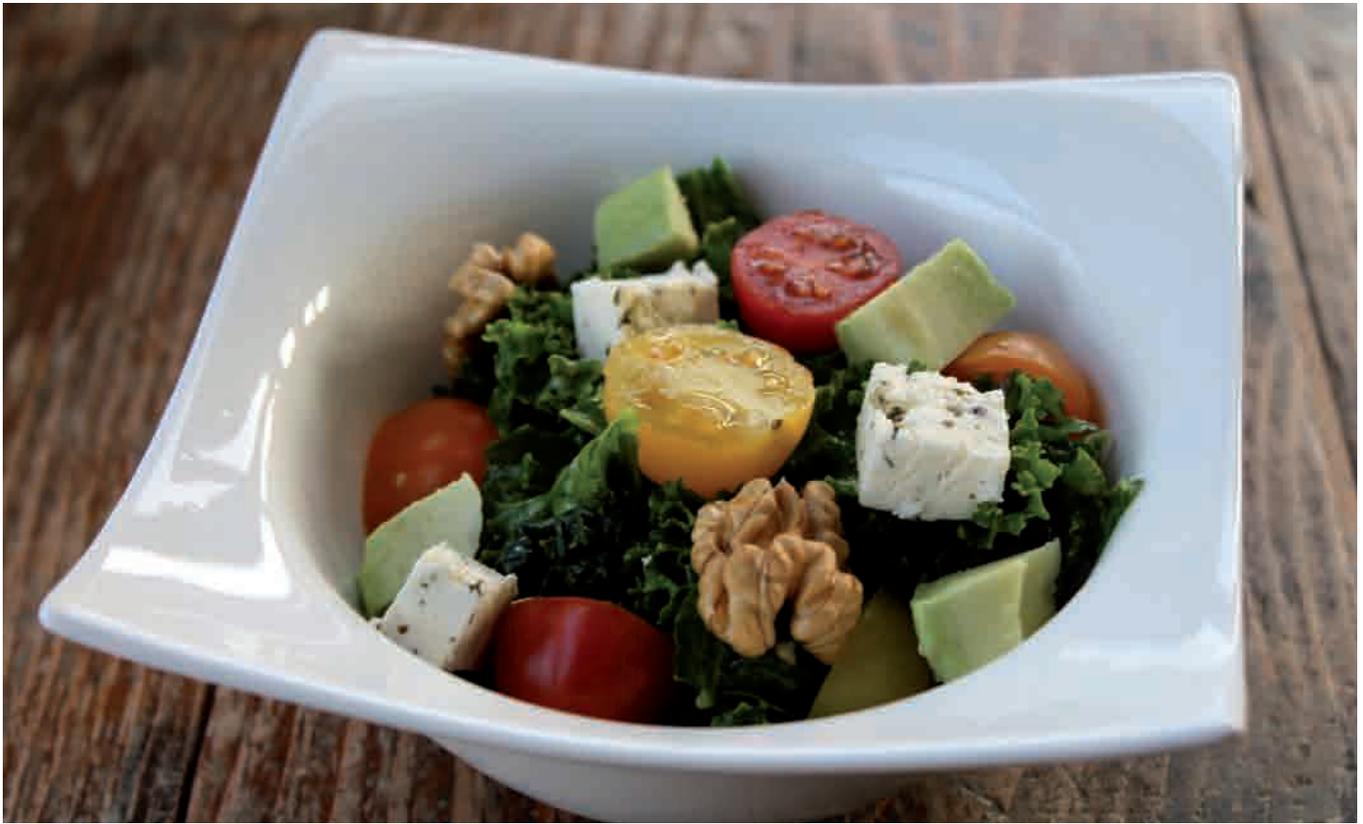
■ Den Brokkoli waschen, in Röschen schneiden und in kochendem Wasser oder einem Dämpfeinsatz etwa 5 Minuten bissfest garen.

■ Den Feta in Würfel schneiden, den Parmesan reiben. Die gegarten Süßkartoffeln längs aufschneiden. Mithilfe einer Gabel das Innere der Kartoffeln mit Butter und Parmesan vermischen.

■ Die Brokkoliröschen dazugeben und den Kumpir mit Feta garnieren. Mit wenig Salz und Pfeffer nach Geschmack würzen.

Tipp

Ein „Kumpir“ ist eine türkische Spezialität: Dazu wird das Innere von Backofen-Kartoffeln mit Käse und Butter vermischt. Durch die Süßkartoffeln wird der Kumpir noch cremiger.



Schneller Grünkohl-Salat

Für 2 Portionen

200 g **Grünkohl**

1 **Avocado**

100 g Feta-Käse

150 g Kirschtomaten

20 g **Walnusskerne**

Für das Dressing

3 EL Erdnuss- oder **Leinöl**

1 EL Senf

1 TL Honig

Salz

Pfeffer aus der

Mühle

■ Die Grünkohlblätter von Stielen und harten Blattrippen befreien, waschen, abtropfen lassen und in mundgerechte Stücke schneiden oder zupfen.

■ Für das Dressing die angegebenen Zutaten mit einem kleinen Schneebesen verrühren. Mit sauberen Händen das Dressing etwa 2 bis 3 Minuten in den Grünkohl „einmassieren“, bis er eine geschmeidige Konsistenz annimmt. Den Grünkohl auf 2 Teller verteilen.

■ Die Avocado schälen, längs halbieren und den Kern mithilfe eines Esslöffels herauslösen. Das Fruchtfleisch der Avocado und den Feta in Würfel schneiden. Die Kirschtomaten waschen, vom Strunk befreien und halbieren.

■ Avocado, Kirschtomaten, Feta und die halbierten Walnusskerne auf dem Grünkohl anrichten.



Register

Rezepte

- Açaí-Bowl mit Orangen 54
Açaí-Heidelbeer-Smoothie 50
Amaranth mit Brokkoli-Mandel-Soße 112
Amaranth mit Kohlrabi und Cranberry-Soße 116
Amaranth-Salat mit Spargel 113
Ananas-Carpaccio mit Minzsoße und Kakao-Nibs 148
Avocado-Birnen-Carpaccio 76
Avocado-Brotaufstrich, pikanter 56
- Bananensplit mit Kakao-Nibs und Gojibeeren 149
Beeren-Smoothie-Bowl 60
Belugalinsen-Salat 121
Brokkoli-Salat 110
Brötchen mit Nüssen und Beeren 30
- Canapés mit Hanfsamen 74
Chia-Marmelade mit Brombeeren 30
Chia-Pudding mit Kokosmilch und Mango 32
- Datteln im Zucchini-mantel, gefüllte 66
Dattel-Pralinen im Erdnuss-mantel 156
- Erdbeer-Schoko-Smoothie mit Maca 34
- Feigen-Ziegenkäse-Türmchen 76
Feldsalat mit Bohnen und Kichererbsen 104
- Gnocchi mit Bärlauchpesto 90
Granatapfel-Gurken-Häppchen 68
Grünkohl-Reis-Pfanne 140
Grünkohl-Salat, schneller 127
Grünkohl-Smoothie mit Ananas 37
- Himbeerjoghurt mit Sprossen 60
- Kamut-Walnuss-Brötchen 56
Kartoffelauflauf mit Walnuss-Kastanien-Kruste 134
Kartoffeln in Salzkruste mit Quark 89
Kartoffel-Wedges mit Spargel und Gemüsesoße 143
Kichererbsensuppe mit Dill 102
Kokos-Curry mit Kichererbsen 132
Kokos-Himbeer-Smoothie 40
Kürbisbrot mit Hanfsamen 58
Kürbisspalten mit cremiger Penne 105
Kürbissuppe mit Chia 106
- Maca-Falafel mit Petersiliensalat 103
Matcha-Bananen-Milchshake 46
Matcha-Proats mit Bananenschaum 46
Möhren-Ingwer-Suppe 130
Mousse au Chocolat mit Avocado 150
Müsli-Smoothie 34
- Nudelsalat, fruchtig-scharfer 117
Nusskekse mit Chia und Cranberries 162
- Ofengemüse mit Zitronen- und Basilikumdip 118
Overnight Oats Schoko-Himbeere 52
- Paella, vegane 122
Pancakes mit Heidelbeerjoghurt und Aronia 42
Pasta mit Kichererbsen 98
Pastinakensuppe mit Spinatschaum 96
Pfirsiche mit Sprossenfüllung 156
Pflaumen-Chutney mit Ingwer 71
- Quinoa-Blumenkohl-Kugeln 75
Quinoa-Burger mit Brokkoli 82
Quinoa-Cookies mit Cranberries 160
Quinoa-Pizza mit Pilzen 84
Quinoa-Pudding 52
Quinoa-Taboulé mit Granatapfel 88
- Reis-Spinat-Curry 98
Rote-Bete-Salat, fruchtiger 139
Rote-Bete-Süppchen mit Açaí 77

Bildnachweis

Fotolia

U1, S. 2, 3, 4 links, 4 Mitte, 4 rechts, 5 links, 5 Mitte, 5 rechts, 13, 15, 17, 19, 21, 25, 48, 62, 72, 78, 86, 100, 114, 124, 128, 136, 144, 154, 164, Coverfoto

Hannah Frey

S. 28, 31, 32, 35, 36, 40, 43, 47 beide, 50, 53, 54, 57, 59, 61, 64, 66, 67, 68, 70, 71, 74, 75, 77, 80, 83, 85, 88, 89, 91, 92, 94, 95, 96, 99, 102, 104, 105, 106, 108, 109, 110, 112, 113, 116, 117, 119, 120, 121, 123, 126, 127, 131, 132, 134, 135, 138, 139, 140, 142, 143, 146, 148, 149, 150, 153, 157, 158, 160, 161, 163

iStockphoto

S. 11, 38, 44

Franziska Schädel

U4, S. 7, 8, 27

© h.f.ullmann publishing GmbH

Projektleitung, Redaktion und Lektorat: Julia Genazino

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.

Gesamtherstellung: h.f.ullmann publishing GmbH, Potsdam

Printed in Germany, 2017

ISBN 978-3-8480-1134-6

10 9 8 7 6 5 4 3 2 1

X IX VIII VII VI V IV III II I

www.ullmannmedien.com

info@ullmannmedien.com

facebook.com/ullmannmedien

twitter.com/ullmannmedien





Dies ist eine unverkäufliche Leseprobe des Verlags *h.f.ullmann publishing*.

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.

© *h.f.ullmann publishing*, Potsdam (2016)

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