

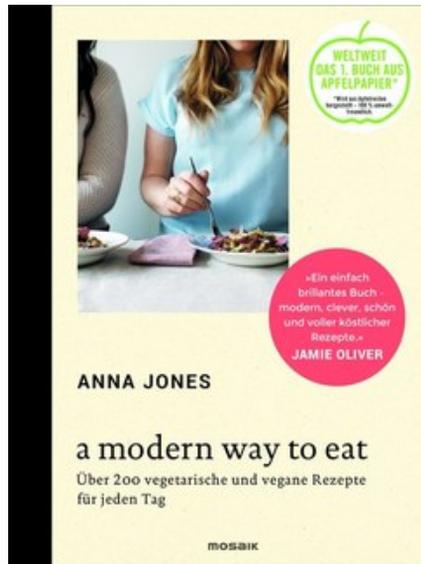
Anna Jones A Modern Way to Eat

Leseprobe

[A Modern Way to Eat](#)

von [Anna Jones](#)

Herausgeber: Mosaik Verlag



<http://www.unimedica.de/b19883>

Sie finden bei [Unimedica](#) Bücher der innovativen Autoren [Brendan Brazier](#) und [Joel Fuhrmann](#) und [alles für gesunde Ernährung](#), [vegane Produkte](#) und [Superfoods](#).

Das Kopieren der Leseproben ist nicht gestattet.

Unimedica im Narayana Verlag GmbH, Blumenplatz 2, D-79400 Kandern

Tel. +49 7626 9749 700

Email info@unimedica.de

<http://www.unimedica.de>



A modern way to eat	8
(M)ein Grund zum Aufstehen	20
Für zwischendurch	54
Eine Schüssel Brühe, Suppe oder Eintopf	76
Salate zum Satt- und Glücklichenessen	100
Einfaches für mittags, Entspanntes für abends	130
Herzhafte Gerichte und Ideen für hungrige Horden	148
Gemüse als Begleitung	240
Süßes Finale	262
Kuchen, Brot und mehr	286
Und was gibt's zu trinken?	324
Konfitüre, Chutney, Brühe und andere nützliche Dinge	336
Rezeptregister	350
Zutatenregister	351
Vegane Rezepte	356
Glutenfreie Rezepte	357
Danksagung	358

Für John
Es lässt sich nicht in Worten ausdrücken,
was für ein Glück ich habe.



Dieses Buch wurde auf vollkommen biologisch abbaubarem »**Apfelpapier**« gedruckt.
Rohstoff für das Papier *Cartamela* sind Apfelreste (Trester),
aus der apfelverarbeitenden Industrie;
zur Papierherstellung wird nur erneuerbare Energie (RECS-zertifiziert) verwendet,
ein Beitrag zur Verringerung von CO₂-Emmissionen.
Geliefert wird *Cartamela* von frumat, Bozen.

 Dieses Buch ist auch als E-Book erhältlich.

1. Auflage
Deutsche Erstausgabe Oktober 2015
© 2015 Wilhelm Goldmann Verlag, München,
in der Verlagsgruppe Random House GmbH
© 2014 der Originalausgabe Anna Jones
Vorwort © 2014 Jamie Oliver
Originaltitel: A modern way to eat
Originalverlag: Fourth Estate, an imprint of HarperCollins Publishers
Fotos: © Brian Ferry; außer Foto auf S. 191: Sandra Zellmer;
und Fotos auf S. 360: Fotolia/tina7si (Apfelblüte), Fotolia/Cmon (Apfelkisten)
Umschlaggestaltung: zeichenpool
Umschlagfotos: © Brian Ferry
Redaktion: Katharina Lisson
Layoutadaption: Andrea Mogwitz
Satz: Uhl + Massopust, Aalen
KW · Herstellung: Ina Hochbach
Druck und Bindung: Longo AG, Bozen
Printed in Italy
ISBN 978-3-442-39286-5
www.mosaik-verlag.de

Vorwort von Jamie Oliver

Es ist mir ein großes Vergnügen und erfüllt mich mit Stolz, dieses Vorwort für Anna zu schreiben, eine meiner Auszubildenden aus dem ersten Jahr im *Fifteen London*. Und nun, elf Jahre später, veröffentlicht sie ihr eigenes wunderschönes und gut durchdachtes Kochbuch. Dieses Buch verdient einen Platz in jeder Kochbuchsammlung, denn es zeigt, wie man Gemüse feiert – etwas, das wir alle tun sollten. Es veranschaulicht auf sensible Weise, wie gut es funktioniert, ausgewogen und im Einklang mit den Jahreszeiten zu essen. Es vermittelt Ihnen eine Vorstellung davon, wie Anna köstliche, einfache und für jeden machbare Mahlzeiten zusammenstellt. Sie werden reichlich Gelegenheit haben, einen genaueren Blick auf den Stammbaum eines Nahrungsmittels zu werfen, um zu erfahren, wie man aus einer bescheidenen Zutat zahlreiche Dinge mit völlig unterschiedlichem Ergebnis machen kann. Genau darum geht es beim Kochen: darauf zu reagieren, was gerade verfügbar ist, was Saison hat, wie man sich gerade fühlt und für wen man überhaupt kocht. Dies ist alles leicht gesagt, aber man braucht jemanden, der es richtig erklären kann und der einem vor Augen führt, wie man ein Rezept abwandelt, weiterentwickelt und perfektioniert. Genau wie Anna es so mühelos auf den Seiten dieses Buches getan hat. Gut gemacht, Anna – dies ist ein großartiges Kochbuch, und ich bin wahnsinnig stolz!

A modern way to eat

Das Essen in diesem Buch hält, was ich Ihnen verspreche:

- **Es schmeckt köstlich und verwöhnt Ihren Gaumen.**
- **Es sorgt dafür, dass Sie sich gut fühlen und dass Sie gut aussehen.**
- **Es macht Sie zufrieden und satt, aber ohne Völlegefühl.**
- **Es hilft Ihnen dabei, Ihren ökologischen Fußabdruck auf unserem Planeten zu verkleinern.**
- **Es ist schnell und einfach zubereitet und kostet nicht die Welt.**
- **Und Sie werden damit Ihre Familie und Freunde beeindrucken.**

Unsere Ernährungsweise verändert sich

Wir erwarten heute so viel von unserem Essen, dass das Konzept vom allabendlichen »Fleisch plus zwei Gemüse« prähistorisch erscheint. Unser Essen soll köstlich schmecken, gesund sein und aus der Region stammen, es soll schnell gekocht, preiswert und gut für unseren Planeten sein. In diesem Buch erfahren Sie, wie Sie einfache Mahlzeiten zubereiten, die Ihre Freunde und Ihre Familie beeindrucken und – noch wichtiger – auf schnelle und unkomplizierte Art ernähren.

Heute begegnet man immer mehr Menschen, die sich Gedanken darüber machen, was sie essen und wie es sich auf ihre Gesundheit auswirkt. Sie sind sich dessen bewusst, dass es sowohl für ihre Gesundheit als auch für ihren Geldbeutel von Bedeutung ist, nicht nur hin und wieder selbst zu kochen. Zudem legen wir mittlerweile so viel Wert auf Herkunft, Qualität und Nachhaltigkeit, dass – wenn wir auf das Supermarktangebot von vor zehn Jahren zurückblicken und es mit dem heutigen vergleichen – deutlich wird, wie enorm die Veränderung ist, die stattgefunden hat. Die Regale sind voller interessanter Gemüsesorten und ausgefallener Kräuter, verschiedener und besonderer Getreidearten, Gewürze und Zutaten aus fernen Ländern. Was machen wir nun mit diesem reichhaltigen Angebot?

All meine Freunde, ob Vegetarier oder nicht, möchten sich einfacher und saisonaler ernähren und einen größeren Schwerpunkt auf Gemüse legen. Während in Großbritannien die Anzahl der Vegetarier langsam steigt, explodiert die Anzahl derer geradezu, die ihren Fleischkonsum einschränken möchten. Wir alle wissen, dass es weder für unseren Körper noch für unseren Planeten gut ist, Fleisch im Übermaß zu essen. Mir fällt es leicht, vegetarisch zu leben; Sie empfinden es möglicherweise anders, sodass für Sie ein paar Abendessen pro Woche ohne Fleisch eher infrage kämen. Egal, wofür Sie sich entscheiden: Neue Ideen können wir alle gut gebrauchen.



Wir nehmen eine Art goldenen Mittelweg und schlagen eine Brücke von den schweren käselastigen vegetarischen Restaurantangeboten zu Ernährungsphilosophien, die aus grünen Säften bestehen. Wir wollen das Beste aus beiden Welten, nämlich intensive Geschmackserlebnisse, die uns zudem guttun: ein megadicker Burger, der fantastisch schmeckt und dabei auch noch gesund ist, ein Brownie, der höllisch schokoladig ist und uns gleichzeitig ungeahnte Energie verleiht, ein Frühstückspfannkuchen, der uns wie ein Dessert vorkommt, aber voller wertvoller Zutaten steckt.



Aber ich finde auch, dass Essen eine fröhliche Angelegenheit sein sollte – und sobald Regeln, Druck und starre Ernährungskonzepte ins Spiel kommen, geht der Spaß flöten. Ich ernähre mich fast immer gesund, bin jedoch davon überzeugt, dass Essen ein Teil unseres so wunderbar unperfekten Menschseins ist. Dieser unwiderstehliche Brownie mit Salzkaramell hat daher seine Daseinsberechtigung neben der »korrekten« Schüssel voll Körner und Grünzeug.

Ich mag Essen, das mich zufrieden macht und gleichzeitig dafür sorgt, dass ich mich leicht und gut fühle. Nach zu viel gesundem Essen bin ich irgendwie unzufrieden und nicht so recht satt, wobei ich auch keine Lückenfüller in Form von schweren Kohlenhydraten oder Milchprodukten verwenden möchte. Bei mir kommen Gewürze, unterschiedliche Konsistenzen und gaumenschmeichelndes Getreide zum Einsatz, die glücklich machen, ohne schwer im Magen zu liegen.

Daher habe ich in diesem Buch versucht, Rezepte zu entwickeln, bei denen rein und gesund mit köstlich zusammentrifft, nachhaltig mit bezahlbar, schnell und einfach mit herzlich. Die Rezepte sind gut für Ihre Gesundheit und unsere Umwelt, sie sind in jeder Hinsicht eine Bereicherung, und Sie müssen dafür nicht stundenlang in der Küche stehen. Es ist eine neue Art des Essens: so, wie ich mich ernähre, wie sich meine Freunde ernähren möchten und, wie ich glaube, wie wir alle in Zukunft am liebsten essen möchten.

Wie sich meine Art zu kochen verändert hat

Meine Art zu kochen hat sich verändert, als ich Vegetarierin wurde – plötzlich betrachtete ich meine Kochweise aus einem völlig anderen Blickwinkel. Die Ernährungsbausteine, mit denen ich aufgewachsen war, und die Regeln, die ich als Köchin gelernt hatte, funktionierten nicht mehr richtig. Die Herausforderung, neue Möglichkeiten zu finden, wie ich meinem Essen Konsistenz und Aroma verleihen und es interessanter gestalten kann, beinhaltete auch die Suche nach einer ganzen Palette neuer Zutaten und einigen neuen Küchentechniken.

Ich lasse mich von den Dingen leiten, die mich von Anfang an am Kochen fasziniert haben. Der feine Nebel aus Zitrusöl, der aufsteigt, wenn ich die Schale einer Orange abreibe. Die intensiv violette Färbung, die sich beim Einschneiden in eine Rote Bete offenbart. Der heimelige Duft von Ingwer und braunem Zucker, der beim Crumble-Backen durch die Küche zieht, die Magie von im Wasserbad schmelzender Schokolade und so viele weitere Momente, bei denen meine Geschmacksknospen zu tanzen beginnen und mein Herz etwas schneller schlägt.

Wenn ich ein Rezept aufschreibe oder etwas fürs Abendessen zusammenbastle, habe ich als Grundlage immer dieselben drei Dinge im Hinterkopf: Wie wird es schmecken? Wie kann ich mit den Konsistenzen spielen, damit etwas Interessantes dabei herauskommt? Und was kann ich tun, damit es auch auf dem Teller unwiderstehlich aussieht?

Geschmack bedeutet für mich, aus den Zutaten das Beste herauszuholen. Manchmal heißt das, einfach nur mit einer Prise Anglesey-Meersalz zu würzen, mehr nicht. Ein anderes Mal heißt es, Kräuter, Gewürze, süß und sauer auszubalancieren, den ursprünglichen Charakter eines wunderbar karamelligen Stücks gerösteten Kürbisses durch die passende Auswahl wärmender Gewürze zu betonen oder eine Tomatensauce mit einem Spritzer Essig aufzupeppen.

Konsistenzen werden beim Kochen oft nicht berücksichtigt, bei mir sind sie jedoch genauso entscheidend für den Erfolg eines Gerichts wie der Geschmack, besonders in der vegetarischen Küche. Ich überlege mir, wie Kinder auf ein Gericht reagieren – wir stellen uns auf Konsistenzen genauso ein wie auf Geschmack. Geröstete Kerne und Saaten in einem Salat, mit Öl beträufeltes knusprig gegrilltes Brot zu einer Schüssel Suppe, das Knacken von

pfeffrigen Radieschen in einem weichen Taco. Es ist die Konsistenz – genauso wie der Geschmack –, die den Gaumen kitzelt und dem Gehirn signalisiert, dass dieser Bissen köstlich ist und zum kulinarischen Glück beiträgt.

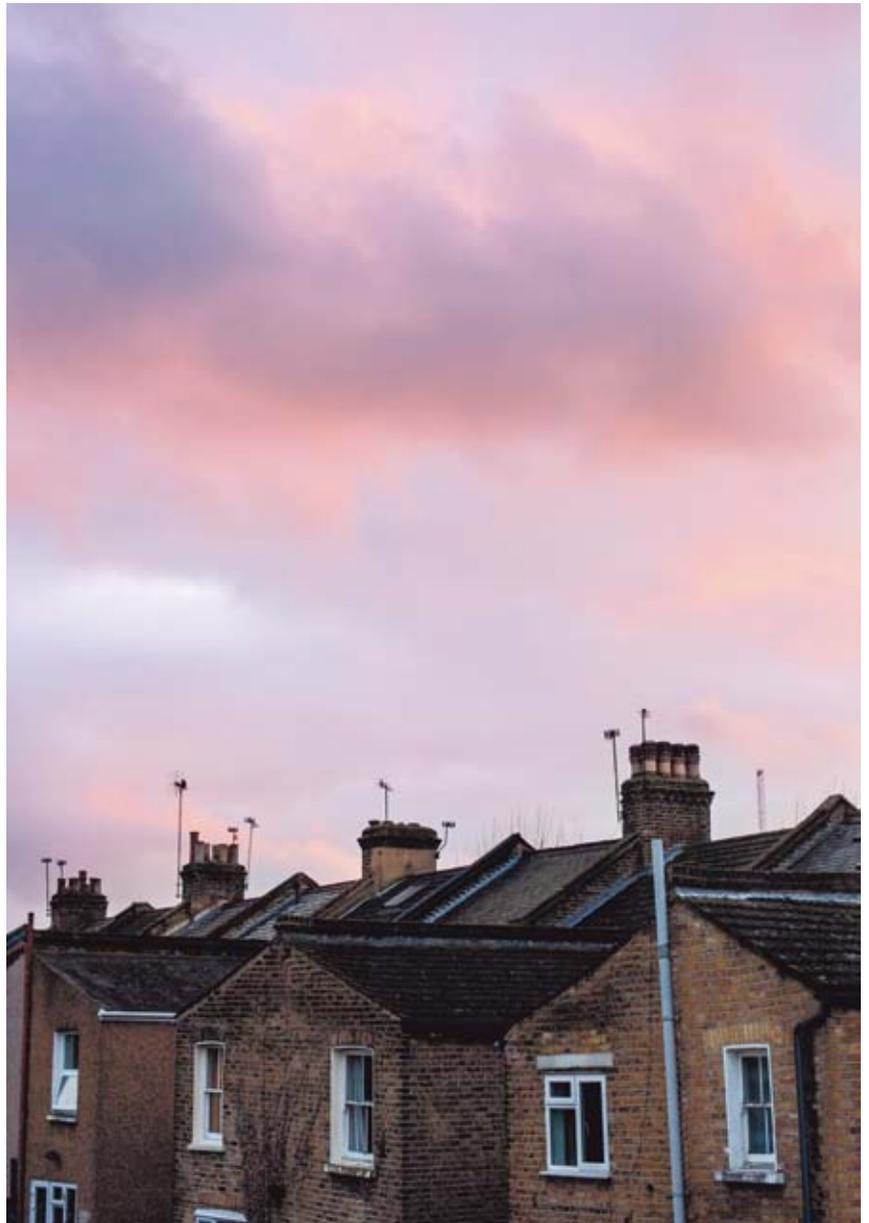
Die Sache mit der Optik kommt von meinem Job als Foodstylistin. Ich habe die letzten zehn Jahre damit verbracht, Nahrungsmittel so anzurichten, dass sie beim Betrachter den direkten Reflex auslösen, ins Buch greifen und das Abgebildete auf der Stelle verspeisen zu wollen: das schmelzende Innere eines Schokotörtchens, wie es beim Anschneiden dickflüssig-cremig auf den Teller quillt, die Wassertropfen auf einem gewaschenen Blatt des knackigsten Salats, den man sich nur vorstellen kann, den zerlaufenden Käse und die luftigen Knusperschichten von perfektem Blätterteig, wie er die Füllung einer Tarte umschließt. Ich bin mir beim Kochen immer der Tatsache bewusst, dass wir bereits genießen, bevor wir auch nur eine Gabel in der Hand haben – deshalb mache ich mir Gedanken, wie ich einen einfachen Salat dekorativ auf einer Platte anrichte oder ein bescheidenes Pastagericht mit herrlich grünen Kräutern und intensiv roter Chili garniere. Aber auch, wenn ich nur ein schnelles Frühstück oder ein eiliges Mittagessen zubereite, nehme ich mir die paar Sekunden Zeit, aus dem Zubereiteten das Bestmögliche zu machen.

Zum Schluss überlege ich mir gern noch ein kleines i-Tüpfelchen, das das Gericht abrundet. Meistens handelt es sich dabei um ein Löffelchen von diesem oder jenem. Ein Klecks Joghurt auf ein chiliwürziges Dal getupft, ein fix gezaubertes Kräuteröl über ein Chili geträufelt, ein paar geröstete Haselnüsse über eine Suppe gestreut. Für mich sind es diese letzten Überlegungen, die aus einer guten Mahlzeit eine besondere Mahlzeit machen. Die fast immer unaufwendigen Extras sorgen für eine zusätzliche Geschmacksebene, für mehr Farbe und für einen Kontrast von heiß und kalt. Sie lassen ein Gericht durchdachter erscheinen, verleihen ihm einen letzten Aromakick und verhelfen Ihnen zu einem hervorragenden Ruf als Köchin oder Koch, ohne besonders viel dafür getan zu haben.

Eine neue Palette von Zutaten

Nachdem ich angefangen hatte, auf diese leichtere und gesündere Art zu kochen, wurde mir immer mehr bewusst, wie wichtig Abwechslung ist. Ich nahm beim Keksebacken geröstete Nussbutter anstelle von normaler Butter, Kokosöl statt Butter auf meinem Toast und Quinoa und Hirse in meinem Frühstücks-Porridge. Indem ich eine Zutat auswähle, die gut passt und außerdem toll schmeckt (und nicht nur ihrer Nährstoffe wegen ausgesucht wurde), zwingt mich das, über den Tellerrand zu schauen und mich nicht länger auf die althergebrachten Rezepte zu verlassen.

Wenn ich koche, suche ich gern ausgefallene, aufregende und aromatische Zutaten aus, um meine Küche komplexer und interessanter zu gestalten. Das Dinkelmehl, das ich für meinen Ingwer-Melasse-Kuchen nehme, sorgt für Struktur und einen kräftig malzigen Röstgeschmack, zudem ist es leichter verdaulich. Die Mandelmilch in meinem Morgenkaffee, die ganz



köstlich schmeckt, bringt einen ordentlichen Eiweißkick und liefert die gesunden Fette, die der Körper benötigt. Oder die Kokosbutter, die ich verwende, um die Gewürze für Currygerichte darin zu erhitzen – da sie höher erhitzbar ist als Olivenöl –, wodurch sich die Aromen der Gewürze perfekt entfalten können; dazu kommt, dass die zarte Kokosnote hervorragend mit einem indischen Dal oder einem Dosa (Kartoffelkuchlein) harmoniert.

Ganz klar, an erster Stelle steht in meiner Küche der Geschmack. Wenn ich also meine, dass Butter in einem Gericht besser schmeckt, dann sage ich das auch; sollte in einen Kuchenteig etwas Zucker, habe ich damit kein Problem. Im Großen und Ganzen sind meine Rezepte jedoch vollwertig.

Ich habe so oft wie möglich unterschiedliche und interessante Getreidearten verwendet, da ich finde, dass all diese Körner einen festen Platz in unserer Ernährung verdient haben und von unserem Körper häufig besser vertragen werden. Wie bei Obst und Gemüse ist auch hier Abwechslung das Schlüsselwort. Jede Getreideart besitzt ein eigenes Aroma und eine einzigartige Konsistenz und stellt dem Körper eine andere Auswahl an Vitaminen und Nährstoffen zur Verfügung. Neben der ganzen Palette frischer Produkte in meinem Kühlschrank und in der Obstschale beherbergt das unterste Regal in meinem Küchenschrank ein buntes Spektrum verschieden gefüllter Gläser: rote Quinoa, schwarzer Reis, gelbe Hirse, goldener Amaranth und dunkle Perlgraupen. Daneben stehen Gefäße mit guter Pasta und Dinkelbrotmehl – wer weniger Gluten zu sich nehmen möchte, findet in meinen Rezepten Vorschläge und Ideen, wie er es auf köstliche Weise umgehen kann.

Was ich noch sagen wollte ...

Kochen ist zwar mein Beruf, aber an den meisten Abenden möchte ich mein Essen in weniger als einer halben Stunde auf dem Tisch stehen haben. Vor allem, wenn ich bereits den ganzen Tag am Herd gestanden bin. Ich koche also mit denselben Einschränkungen wie die meisten Menschen in meinem Bekanntenkreis. Nach dem Essen habe ich nicht mehr viel Lust auf Aufräumen oder Abwasch, was ich schon beim Kochen im Hinterkopf habe – eine Sache, die ich während meiner Ausbildung bei Jamie Oliver gelernt habe. Sie können sich also darauf verlassen, dass meine Rezepte – mit einigen wenigen Ausnahmen – schnell zubereitet sind und Sie dafür nicht alle Töpfe schmutzig machen müssen, die Sie besitzen.

Ein weiterer erfreulicher Nebeneffekt dieser Rezepte ist, dass sie den Geldbeutel schonen. Gemüse ist erschwänglich, ich will daher auf jeden Fall das Beste haben, das ich mir leisten kann, und kaufe, wann immer möglich, Bioprodukte aus der Region.

Ich kaufe alte Möhrensorten, wenn sie gerade Saison haben, ich liebe ihr Rotbraun, ihr Gelb und ihr intensives Violett; diese Regenbogenfarben bringen auch ein breites Spektrum an Nährstoffen ins Spiel. Ich kaufe roten Grünkohl oder Schwarzkohl, wenn er gerade angeboten wird, und verwende ihn anstelle einer alltäglicheren Gemüsesorte wie Spinat oder Weißkohl. Ich liebe auch die Außenseitergemüse, die selten im Rampenlicht stehen: Aus der Steckrübe mit ihrer hübschen violetten Färbung lassen sich tolle Pommes frites machen. Und eine Packung Tiefkühlerbsen, die mit Minze gekocht und püriert werden, schmeckt prima mit Pasta oder auf einer Scheibe heißem Toast.

Wenn ich mir überlege, wie ich mein Verhältnis zu Nahrungsmitteln auf einen Nenner bringen könnte, komme ich immer wieder auf Michael Pollans stark vereinfachte Gleichung zurück: »Eat food, not too much, mostly plants« (Iss, nicht zu viel, hauptsächlich Pflanzen). Dies ist mein



persönliches Notizbuch über die Entdeckung einer neuen und zeitgemäßen Art zu essen und zu kochen, bei der unserem Körper und unseren Geschmacksknospen gleich viel Bedeutung zukommt. Unglaublich köstliches, fröhliches Essen, neue Möglichkeiten und Aromen, die mich derart begeistern, dass ich mich aus genau den richtigen Gründen aufs Kochen und aufs Essen stürze.

Glutenfreie Ernährung wird immer beliebter als Möglichkeit, etwas für das allgemeine Wohlbefinden zu tun. Viele der hier vorgestellten Rezepte sind von Natur aus glutenfrei oder können leicht dazu gemacht werden. Auch wenn ich selbst ab und zu Brot und Pasta esse, ernähre ich mich ebenfalls gern glutenfrei, weil ich mich dadurch leichter und besser fühle. Ich verwende auch glutenfreie Pasta aus Naturreis- oder Quinoamehl. Ich habe Freunde, die Zöliakie haben, für sie ist es weitaus mehr als eine kulinarische Entscheidung, auf Gluten zu verzichten.

Ich möchte noch darauf hinweisen, dass Sie natürlich nicht dasselbe Ergebnis bekommen, wenn Sie Weizenmehl durch glutenfreies Mehl ersetzen. Die Verwendung von glutenfreiem Mehl beim Backen führt zu einer etwas krümeligeren Konsistenz, aber auch zu einem kräftigeren Aroma im Vergleich zu Weizenmehl. Ich nehme zum Kuchenbacken auch gern gemahlene Nüsse, die Fülle und Struktur bringen.

Anstelle von normalen Haferflocken können Sie auch glutenfreie verwenden (diese waren garantiert nicht mit Weizen in Kontakt). Manche Menschen mit Glutenunverträglichkeit ziehen es vielleicht vor, ganz auf Haferflocken zu verzichten. In diesem Fall sind Quinoaflocken ein guter Ersatz. Einige der hier verwendeten Basiszutaten enthalten möglicherweise verstecktes Gluten. Falls Sie darauf reagieren, sollten Sie vorsichtig sein mit Sojasauce oder Tamari (in Bioläden und großen Supermärkten gibt es glutenfreie Varianten), Misopasten (verwenden Sie die von Natur aus glutenfreie weiße Misopaste), Tofu und Tempoh (lieber natur als geräuchert oder aromatisiert; sorgfältig das Etikett lesen) und Backpulver (auch hier gibt es glutenfreie Produkte). Die in meinen Rezepten verwendete Instantbrühe ist nicht explizit als glutenfrei aufgeführt, diese findet man jedoch ohne Probleme im Supermarkt. Anstelle von Fladenbrot nehme ich auch gern Maistortillas, die unter Verwendung des ganzen Korns hergestellt wurden.

Viele meiner Rezepte sind vegan, da ich oft für meine veganen Geschwister koche. Ich habe in meinen Rezepten jede Menge Ersatzmöglichkeiten für Eier und Milchprodukte angegeben, da sich immer mehr Menschen für die vegane Ernährungsweise entscheiden, um die Belastungen für ihren Körper und unseren Planeten zu reduzieren.

Dort, wo ich Käse, Eier oder Butter verwende, gebe ich nach Möglichkeit Alternativen an. Kokosjoghurt zählt zu meinen Favoriten anstelle von handelsüblichem Naturjoghurt oder griechischem Sahnejoghurt, Mandelmilch ist meine erste Wahl beim Backen, und die meisten Gerichte in diesem Buch können problemlos auch ohne Käse zubereitet werden (dann nach Belieben etwas mehr Salz nehmen).

Auf Seite 356 ff. finden Sie eine Liste mit Rezepten, die entweder vollkommen glutenfrei und vegan sind oder ganz leicht dazu gemacht werden können.

WIE ICH EIN REZEPT ZUSAMMENSTELLE

Das alles geht mir durch den Kopf, wenn ich ein Rezept schreibe. Wenn Sie ähnlich ticken wie ich, halten Sie sich manchmal gern an ein Rezept, und ein anderes Mal improvisieren Sie lieber. Dies ist eine Art Leitfaden für die kreativeren Tage, der Ihnen hilft, Aromen und Konsistenzen so zu kombinieren, dass am Ende etwas Unglaubliches auf den Teller kommt. Ich habe hier drei Blattgemüse als Beispiel ausgewählt, die Methode funktioniert aber für jedes Gemüse.

1

DIE STARZUTAT



GRÜNKOHL



SCHWARZKOHL



GRÜNES BLATTGEMÜSE

2

WIE BEREITE ICH SIE ZU?

BLANCHIEREN



SCHMOREN



PFANNENRÜHREN



PÜRIEREN



ROH KNABBERN

3

DIE NEBENROLLE?



QUINOA



EMMER (ZWEIKORN)



GERÖSTETER KÜRBIS



SPINAT



SÜSSKARTOFFEL

4

NOCH EIN AKZENT



AVOCADO



FENCHEL



FETA



GERÖSTETER MAIS



EINGELEGT ZITRONE

5

NOCH EIN AROMA



KNOBLAUCH



CHILI



KOKOSNUSS



JOGHURT



PARMESAN

6

NOCH EIN KRAUT



BASILIKUM



KORIANDERGRÜN



PETERSILIE



MINZE



FENCHELGRÜN

7

NOCH ETWAS BISS?



CROÛTONS



GERÖSTETE KÜRBIS-
KERNE



MANDELN



PISTAZIEN

8

ABSCHMECKEN



ZITRONE



LIMETTE



ORANGE



SALZ



PFEFFER

(M)ein Grund zum Aufstehen

Ich war noch nie ein begeisterter Frühaufsteher, jahrelang war ein Frühstück in meiner allmorgendlichen Routine nicht einmal vorgesehen. Vor ein paar Jahren habe ich jedoch plötzlich beschlossen, dass ich eigentlich jeden Morgen ein richtiges Frühstück verdiene. Ob das eine Tasse Kaffee ist, die ich auf den Treppenstufen hinterm Haus sitzend trinke, während die ersten Sonnenstrahlen durch den Mimosenbusch brechen, oder eine eilige Schüssel Knuspermüsli, bevor ich zur Haustür hinauseile – in gewisser Weise stelle ich mit der Art meines Frühstücks die Weichen für den Tag. Und da man unterschiedliche Arten von Frühstück für unterschiedliche Arten von Tagen braucht, habe ich dieses Kapitel in zwei Abschnitte aufgeteilt: in schnell (Rezepte bis Seite 33) und langsam (Rezepte ab Seite 36).

**Geröstete Haferflocken · genau richtig gekochte Eier ·
geschmorte Tomaten · in Scheiben geschnittene, perfekt
reife Avocado · getoastetes Sauerteigbrot · eine gute Kanne
Kaffee · dampfende Schüsseln mit cremigem Porridge ·
fluffig-leichte Pfannkuchen · knusprige Waffeln · Müsliriegel-
Granola · Dessert zum Frühstück**



Blaubeer-Pie-Porridge

Ein prima Start in den Tag, der Ihnen guttun wird, da die Ahornsirup-Blaubeeren aus einem normalen Morgenporridge ein absolutes Verwöhnfrühstück machen.

Ich verwende hier eine Mischung aus Amaranth und Haferflocken (Sie können auch glutenfreie Haferflocken nehmen), da ich das intensiv nussige Aroma von Amaranth liebe. Die Art, wie er seine Form behält und dann im Mund platzt, bietet eine willkommene Abwechslung zur gleichförmigen Konsistenz eines üblichen Porridges. Sie können den Amaranth jedoch auch weglassen und durch mehr Hafer-, Hirse- oder Quinoaflocken ersetzen – denken Sie nur daran, dass diese schneller garen, also beim Kochen nicht aus den Augen lassen.

Ich variiere die Früchte je nach Saison – Äpfel im Winter, Erdbeeren und Kirschen im Frühling und Sommer und Pflaumen im Herbst.

FÜR 2 PERSONEN

2 Handvoll Amaranth
(Alternativen siehe Text oben)
2 Handvoll Haferflocken
500 ml Milch nach Wahl
(ich mag Kokosmilch, siehe S. 43)
200 g Blaubeeren
1 EL Ahornsirup
1 TL Zimt
Saft von ½ Zitrone

- Zuerst für den Porridge den Amaranth und die Haferflocken mit der Hälfte der Milch in einen Topf geben und erhitzen, bis alles sanft köchelt. 20 Minuten köcheln lassen, nach Bedarf die restliche Milch zugießen, danach etwas heißes Wasser unterrühren, falls der Porridge zu fest erscheint.
- Während der Porridge kocht, die Blaubeeren mit Ahornsirup, Zimt und Zitronensaft in einen anderen Topf geben und bei mittlerer Temperatur erwärmen. Einige Blaubeeren mit einem Holzlöffel zerdrücken, damit sich eine dunkelviolette Sauce bildet; ein paar Blaubeeren ganz lassen. Die Blaubeeren sind fertig, wenn ein Großteil des Saftes so eingekocht ist, dass die Zutaten eine konfitürenartige Konsistenz angenommen haben.
- Der Porridge ist fertig, sobald die Amaranthkörnchen weicher geworden sind und sich mit den cremigen Haferflocken verbunden haben, jedoch noch etwas Biss aufweisen.
- Zum Servieren den Porridge in Schüsseln verteilen, dann die Blaubeeren und nach Belieben noch etwas Ahornsirup darübergeben. Ein Dessert zum Frühstück!



Über-Nacht-Bircher-Müesli mit Pfirsich

Frühstück unter der Woche heißt für mich normalerweise: zwei Minuten, die ich noch im Halbschlaf verbringe, bevor ich hinausrenne. Wenn Sie sich Zeit fürs Frühstück nehmen, umso besser. Wenn es sich irgendwie einrichten lässt, tue ich das auch. Wenn nicht, ist dieses superschnelle Müesli eine clevere Alternative, die ich bereits am Vorabend zubereiten kann.

Ich verwende Chiasamen, da sie dem Müesli Fülle und Cremigkeit verleihen – falls Sie sie weglassen, nehmen Sie etwas weniger Milch. Da es nicht zu jeder Jahreszeit gute Pfirsiche gibt, tausche ich sie oft gegen andere Früchte aus, die gerade Saison haben.

Eine kleine Anmerkung zu den Chiasamen: Diese erstaunlichen kleinen Samen lassen den Nährstoffgehalt des Frühstücks um ein Zehnfaches in die Höhe schnellen. Sie sehen ein bisschen aus wie Mohnsamen, und es gibt sie in Schwarz, Weiß und Grau. Ich verwende hier die weißen. Sie finden Sie in Bioläden und großen Supermärkten bei den Nüssen und Saaten. Chiasamen waren bei den Kriegern der Azteken und Maya ein beliebtes Nahrungsmittel. Nur ein einziger Esslöffel davon gab ihnen ausreichend Energie für 24 Stunden. Die Samen liefern reichlich Eiweiß, perfekt zum Frühstück! Ich verwende sie auch für Smoothies und beim Backen.

FÜR 2 PERSONEN

100 g Haferflocken
2 EL weiße Chiasamen
1 EL Kürbiskerne
350 ml Milch nach Wahl
(ich nehme Mandel- oder
Kokosmilch)
1 EL Ahornsirup
1 Spritzer natürlicher
Vanilleextrakt
1 Spritzer Zitronensaft
2 reife Pfirsiche

DAZU

Im Winter: einige Handvoll gehackte getrocknete Pfirsiche oder Birnen

Im Frühling: klein geschnittene Erdbeeren

Im Sommer: Pfirsiche (siehe Rezept)

Im Herbst: klein geschnittene süße reife Birnen

• Am Vorabend die Haferflocken mit den Chiasamen und den Kürbiskernen in eine Schüssel geben, mit der Milch übergießen, dann den Ahornsirup, die Vanille und den Zitronensaft hinzufügen. Gründlich vermischen, abdecken und über Nacht in den Kühlschrank stellen.

• Morgens die Pfirsiche in kleine Stücke schneiden, mit etwas Zitronensaft beträufeln und entweder abwechselnd mit den Haferflocken und den Saaten in ein Glas oder eine Schüssel schichten oder einfach alles in einen Behälter mit Deckel geben und ab damit zur Tür hinaus.



Türkische Spiegeleier

Ein wirklich gutes Frühstück für das Wochenende, das aber schnell genug zubereitet ist, um es auch unter der Woche mal zu genießen. Es ist frisch und macht satt und wach durch den kleinen Chilikick – ein guter Start in den Tag. Ich verwende hier *pul biber*, rote türkische Chiliflocken.

Man bekommt sie in türkischen Geschäften. Sollten Sie sie nicht auftreiben können, verwenden Sie stattdessen eine gehackte frische Chilischote oder eine winzige Prise getrocknete Chiliflocken.

Pul biber oder Aleppo-Pfeffer hat sich mittlerweile einen festen Platz in meiner Küche erobert. Ich liebe seine sanfte Schärfe und Süße, die sich wohl am ehesten mit Ancho-Chili vergleichen lässt: ein süß-fruchtiger Charakter, duftet wie richtig gute sonnengetrocknete Tomaten und hat dennoch eine schöne Chilischärfe. Ich verwende diese Chilisorte gern anstelle der feurig scharfen Chiliflocken, wie sie häufig angeboten werden.

FÜR 2 PERSONEN

4 EL griechischer Sahnejoghurt
1 kräftige Prise Meersalz
1 walnussgroßes Stück Butter
4 Bio- oder Freilandeier
2 Vollkorn-Pitabrote oder Fladenbrote
1 TL *pul biber* (türkische Chiliflocken)
1 kräftige Prise Sumach
einige Stängel Minze, Petersilie und Dill, Blätter abgezupft und gehackt

- Den Joghurt und das Salz in einer Schüssel verrühren und beiseitestellen.
- Die Butter bei mittlerer Temperatur in einer großen antihafbeschichteten Pfanne erhitzen, bis sie braun zu werden beginnt. Dann die Eier aufschlagen und hineingeben, die Temperatur senken und die Eier immer wieder mit der braunen Butter beträufeln, bis sie genau den gewünschten Gargrad erreicht haben. Ich mag es am liebsten, wenn die Spiegeleier gerade eben gestockt sind, mit komplett flüssigem Inneren und gerade knusprig gewordenen Rändern. Wenn Sie es schwierig finden, den Gargrad perfekt hinzubekommen, kann es hilfreich sein, den Deckel aufzulegen, damit die Eier von oben und unten mit der gleichen Temperatur garen.
- Sobald die Eier fertig sind, die Pita- oder Fladenbrote fix rösten und auf Teller legen. Mit einem großzügigen Löffel Joghurt bestreichen und die Spiegeleier daraufgeben. Mit den Chiliflocken, dem Sumach und den Kräutern bestreuen und nach Belieben mit etwas Salz würzen.
- Probieren Sie die Eier einmal mit dem türkischen Kaffee auf Seite 334.



FRÜHSTÜCKSMOOTHIES – EIN PAAR IDEEN

Ein Glas von einem dieser Smoothies, und Sie haben alles, was Sie für einen gelungenen Start in den Tag brauchen. Ich bin morgens immer in Eile und finde es schwierig, Zeit zum Essen einzuplanen: Ein 2-Minuten-Smoothie sorgt dafür, dass ich vor 9 Uhr morgens mit einem gesunden Gefühl und einem superhohen Eiweiß- und Nährstoffspiegel aus dem Haus gehen kann. Diese Smoothies sind auch toll direkt nach dem Sport.

Smoothies sind eine feine Sache, da sie so vielseitig sind – sie können einfach aus saisonalen Früchten und Milch oder Saft zubereitet werden, und im Winter können Sie noch eine Handvoll gefrorener Beeren aus dem Tiefkühler dazunehmen. Damit ein Smoothie eine wirklich ebenbürtige Alternative zu knusprigem Honigtoast oder leckeren Rühreiern ist, ist aber etwas Überlegung nötig. Die Aromen sollten harmonisch ausbalanciert sein, es muss etwas Eiweiß und reichlich Nährstoffe enthalten sein, um den Tag perfekt zu beginnen.

Ich stelle hier auch einige Smoothies mit Grünzeug vor. Grüne Smoothies spalten die Gemüter – *love it or*

hate it –, ich hoffe jedoch, dass diese Kombinationen auch die Skeptiker unter Ihnen überzeugen werden. Gramm für Gramm zählt grünes Blattgemüse zu den Nahrungsmitteln mit der höchsten Nährstoffdichte, und durch das Pürieren kann der Körper die guten Inhaltsstoffe sehr viel leichter aufnehmen.

Sie finden hier auch ein paar Anmerkungen zu einigen Zutaten, die ich gerne in meine Smoothies gebe, um ihnen einen zusätzlichen Nährstoffkick zu verleihen, sie schmecken jedoch auch ohne köstlich.

LUCUMA Diese Superfrucht stammt aus Peru, wo sie als »Gold der Inkas« bekannt ist. Es handelt sich um eine köstliche Frucht mit weichem goldgelbem Fruchtfleisch, die hier in Pulverform erhältlich ist. Lucuma besitzt ein süßes, frisches, karamellartiges Aroma und ist daher eine gute Option für Süßschnäbel, die ihren Zuckerkonsum reduzieren möchten. Mit ihrem hohen Anteil an Antioxidantien, Mineralien und Beta-Karotin ist gemahlene Lucuma die perfekte Ergänzung für Ihren morgendlichen Porridge oder Smoothie. Sie bekommen es im Bioladen.

Jedes dieser vier Rezepte ergibt eine Riesenportion Smoothie, nach deren Genuss ich bis zum Mittagessen satt bin. Falls Sie nicht ohne Müsli oder Toast auskommen, genießen Sie für einen kleinen morgendlichen Extrakick einfach die Hälfte davon.

Geben Sie alle Smoothie-Zutaten außer den Eiswürfeln, aber inklusive der zusätzlichen Pulver, die Sie hinzufügen möchten, in den Mixer. Auf niedriger Stufe beginnen, dann etwa 1 Minute auf hoher Stufe pürieren. Nach Bedarf den Deckel abnehmen und Zutaten, die sich an den Seitenwänden abgesetzt haben, mit einem Löffel abstreifen, damit alles gleichmäßig zerkleinert werden kann. Pürieren, bis sich alle Zutaten zu einem homogenen grünen Smoothie verbunden haben.

Einige Eiswürfel zugeben und erneut glatt pürieren. Falls Sie eine größere Menge Pulver hinzugefügt haben, müssen Sie den Smoothie möglicherweise mit etwas kaltem Wasser verdünnen.

EXTRA EIWEISS AUF DIE EINFACHE ART

Eine total simple und köstliche Möglichkeit, den Eiweißgehalt in Ihren Smoothies zu erhöhen: einen Esslöffel Nuss- oder Saatenbutter unterrühren. Meine Favoriten sind Mandelbutter und Tahini, die dem Smoothie außerdem Aroma, Fülle und Cremigkeit verleihen.

Haferflocken sind eine erstaunlich gute Eiweiß- und Ballaststoffquelle – die Zugabe von einigen Esslöffeln macht den Smoothie üppig und cremig. Dazu weiche ich die Haferflocken vorher einige Minuten in Milch ein.

Je nach gewünschter Süße nehmen Sie zwischen einem Teelöffel und einem Esslöffel pro Smoothie.

MACA Eine weitere erstaunliche Knolle aus Peru, die aus derselben Familie wie Kohl und Brokkoli stammt. Sie wird pulverisiert verwendet und schmeckt süß mit leicht malziger Note. Maca soll beruhigend auf das Nervensystem und ausgleichend auf den Hormonhaushalt wirken und unseren Körper bei der Stressbewältigung unterstützen. Achten Sie darauf, dass Sie 100-prozentiges Macapulver kaufen. Beginnen Sie mit einem Teelöffel Macapulver und arbeiten Sie sich nach Belieben bis zu einem Esslöffel vor.

HANF Hanf gibt es als Samen oder in gemahlener Form, beides eignet sich zur Verwendung in Smoothies. Hanf zählt zu den ganz wenigen vollwertigen pflanzlichen Eiweißquellen und ist daher besonders wertvoll für Vegetarier und Veganer. Er besitzt ebenfalls einen hohen Anteil an Omega-3- und Omega-6-Fettsäuren und Ballaststoffen, außerdem eine ordentliche Portion an Vitaminen, Mineralien und dem intensiv grünen Chlorophyll. Ein Esslöffel pro Tag in Smoothie, Joghurt oder Müsli ist perfekt.

BLÜTENPOLLEN Gemeint ist nicht das Zeug, das im Sommer überall in der Luft herumfliegt und uns zum Niesen bringt. Vielmehr handelt es sich um die Pollen, die Bienen von Blumen sammeln und in ihren Stöcken

lagern. Sie fliegen von Blüte zu Blüte, sammeln den Blütenstaub und nehmen ihn als kleine goldene Körnchen mit sich. Es mag merkwürdig erscheinen, dass man so etwas verspeisen möchte, die Pollen sind jedoch ein vollwertiges Nahrungsmittel im allerbesten Sinn, da sie unseren Körper mit nahezu jedem Nährstoff, Vitamin und Mineralstoff versorgen, den er braucht. Zudem besitzen sie einen äußerst hohen Anteil an Eiweiß und verdauungsfördernden Enzymen. Sie können rohe Blütenpollen als Granulat (nicht zu Blöcken gepresst) im Bioladen kaufen. Falls Sie aus der Region stammende Blütenpollen bekommen, unterstützen diese Sie außerdem im Kampf gegen Allergien und Heuschnupfen. Blütenpollen sind hochwirksam, daher rate ich Ihnen, als Erwachsene mit einem Teelöffel pro Tag zu beginnen und sich auf einen Esslöffel hochzuarbeiten; für Kinder empfehle ich, mit einigen Körnchen anzufangen und auf einen halben Teelöffel aufzustocken.

SPIRULINA UND CHLORELLA Spirulina und Chlorella sind zwei Algenarten mit sehr hohem Nährstoff- und Eiweißgehalt. Eine davon in meinem Morgen-Smoothie, und ich kann regelrecht die Energie fühlen, die sie spenden. Wie natürliches grünes Koffein. Sie haben beide einen ziemlich kräftigen Eigengeschmack, daher empfehle ich, es erst einmal mit einem halben Teelöffel zu versuchen und die Menge später auf einige Teelöffel zu erhöhen.

ALLES GRÜN

- 1 kleine Banane, geschält
- 2 Äpfel, Kerngehäuse entfernt, Fruchtfleisch klein geschnitten
- 2 große Handvoll grünes Blattgemüse (Spinat oder Grünkohl)
- Saft von ½ Zitrone
- 1 EL Hanfsamen
- 1 kräftige Prise Zimt
- 250 ml Milch nach Wahl (ich nehme Mandelmilch)

AVOCADO-KOKOS

- ½ Avocado
- 1 Banane, geschält
- Saft von ½ Zitrone oder Limette
- 1 EL Chiasamen
- 375 ml Kokoswasser oder -milch
- 1 EL Kokosraspel, geröstet
- 2 Datteln
- einige Eiswürfel

SESAM-DATTEL

- 1 Banane
- 2 Kakis oder ½ Mango
- 1 EL Tahini
- 300 ml Milch nach Wahl (ich nehme Mandelmilch)
- 1 kleine Handvoll Haferflocken
- etwas Honig
- Saft von ½ Orange
- 2 Datteln

BEERE-BASILIKUM

- 1 große Handvoll Beeren (Blaubeeren, Brombeeren oder Erdbeeren)
- 1 große Handvoll grünes Blattgemüse
- 1 Banane
- 5 Basilikumblätter
- 1 EL Mandelbutter
- 2 EL Hanfsamen
- 200 ml Milch nach Wahl (ich nehme Mandelmilch)
- einige Eiswürfel

Granola mit Zitrone und Ahornsirup

FÜR ETWA 700 G
(EIN GROSSES GLAS)

8 EL flüssiger Honig oder Ahornsirup
2 große Handvoll (150 g) Haferflocken
2 große Handvoll (150 g) Quinoa-flocken
2 Handvoll (80 g) Saaten
(ich nehme Sonnenblumen- und Kürbiskerne)
2 Handvoll (150 g) Nüsse, gehackt
(ich nehme ungehäutete Mandeln und Pekannüsse)
1 Handvoll (30 g) ungesüßte Kokosraspel
abgeriebene Schale von 2 unbehandelten Zitronen
1 Handvoll (100 g) Rosinen
2 Handvoll (100 g) Trockenfrüchte, grob gehackt
(ich nehme Datteln und getrocknete Aprikosen)

MIT JOGHURT UND FRÜCHTEN
SERVIEREN

Im Frühling: mit mit Vanille blanchiertem Rhabarber und Sojajoghurt

Im Sommer: mit gebackenen Erdbeeren und Kokosmilchjoghurt

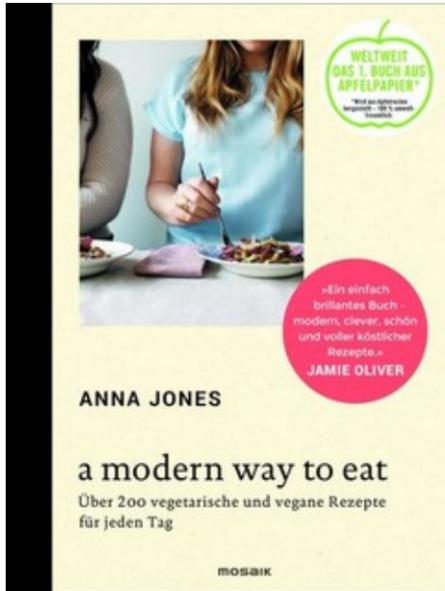
Im Herbst: mit blanchierten Birnen und Ahornsirup

Im Winter: mit in Blutorangensaft blanchierten Datteln

Die meisten meiner Freunde, die sich etwas gesünder ernähren möchten, essen zum Frühstück gekauftes Granola (geröstetes gesüßtes Müsli). Dies wird zwar als gesund beworben, die meisten Granolas enthalten jedoch Unmengen von Zucker. Deshalb bereite ich sonntagabends immer mein eigenes Granola zu. Nach 10 Minuten Arbeit habe ich für die ganze Woche eine Dose mit dem wunderbarsten Frühstück. Ich nehme eine Mischung aus Quinoa- und Haferflocken, die eine ausgeglichene Grundlage bilden, da ich nur Haferflocken auf leeren Magen etwas schwer finde. Sie können aber auch 300 g von einer Sorte verwenden (falls Sie nur Quinoa nehmen, ist das Ganze auch noch glutenfrei). Wählen Sie die Trockenfrüchte ganz nach Geschmack aus. Ich habe mich für eine einfache Variante entschieden, manchmal ergänze ich das Granola auch um getrocknete Pfirsiche, Birnen oder Pflaumen. Ich finde es sehr praktisch, alles von Hand abzumessen, habe aber das Gewicht angegeben, falls Sie es genau wissen wollen.

Quinoaflocken können überall verwendet werden, wo man Haferflocken nimmt. Quinoa gilt als eins der besten vollwertigen natürlichen Nahrungsmittel, da es aus einer brillanten Kombination aus Aminosäuren, Enzymen, Vitaminen und Mineralien, Ballaststoffen und Antioxidanzien besteht. Aber am wichtigsten ist ihre Bedeutung als vollwertige Eiweißquelle, besonders für diejenigen, die den Konsum anderer Eiweißquellen reduzieren oder einstellen möchten.

-
- Den Backofen auf 190 °C (170 °C Umluft/Gas Stufe 5) vorheizen. Den Honig in einem Topf leicht erwärmen (bei Ahornsirup nicht nötig). Die Hafer- und Quinoaflocken mit den Saaten, den gehackten Nüssen, den Kokosraspeln und der Zitronenschale in einer großen Schüssel vermischen, dann auf zwei großen, leicht mit Öl eingefetteten Backblechen verteilen.
 - Mit dem Ahornsirup oder dem Honig beträufeln und von Hand sorgfältig vermischen, sodass alles damit überzogen ist. Im Ofen 20 Minuten backen. Etwa alle 5 Minuten gründlich vermischen.
 - Nach 20 Minuten die Trockenfrüchte hinzufügen und das Ganze weitere 10 Minuten rösten, damit die Früchte diese klebrig-saftige karamellierte Konsistenz annehmen. Danach aus dem Ofen nehmen und abkühlen lassen. Das Granola ist luftdicht gelagert 1 Monat lang haltbar.



Anna Jones

[A Modern Way to Eat](#)

Über 200 vegetarische und vegane
Rezepte für jeden Tag

360 Seiten, geb.
erschienen 2015



Mehr Bücher zu gesund leben und gesunder Ernährung www.unimedica.de