

Jamie Oliver

Jamies Superfood für jeden Tag

Leseprobe

[Jamies Superfood für jeden Tag](#)

von [Jamie Oliver](#)

Herausgeber: Dorling Kindersley Verlag



<http://www.unimedica.de/b20203>

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>



GERÖSTETE HAFERFLOCKEN MANGO, HEIDELBEEREN & JOGHURT

Haferflocken sättigen lange – das macht sie ideal für den Start in den Tag. Sie liefern Ballaststoffe sowie Phosphor und Magnesium, die unsere Knochen stark und gesund erhalten.

FÜR 1 PERSON

- 1 Handvoll Haferflocken (50 g)
- 1 gestrichener TL Fenchelsamen
- 1 gehäufte TL Kokosflocken
- 2 gehäufte EL Joghurt
- 1 kleine Handvoll Heidelbeeren
- Rosenwasser (nach Belieben)
- 1 kleine reife Mango
- ½ Banane
- ½ Limette
- Manuka-Honig (nach Belieben)

Die Haferflocken mit Fenchelsamen und Kokosflocken bei mittlerer Hitze in einer kleinen Pfanne rösten, bis sie etwas Farbe angenommen haben und anfangen, gut zu duften, dabei regelmäßig umrühren. In eine Müslischale füllen und den Joghurt darauföffeln.

Die Pfanne wieder auf den Herd stellen. Die Heidelbeeren mit einem kräftigen Schuss Wasser und, nach Belieben, ein paar Tropfen Rosenwasser (das ein unglaubliches Aroma beisteuert) hineingeben. Wenige Minuten kochen lassen, bis die Beeren aufplatzen und eine Art Sauce entstanden ist. Die Sauce auf den Joghurt löffeln.

Von der Mango am Stein entlang ein »Bäckchen« abschneiden. Das Fruchtfleisch rautenförmig einschneiden, die Schale dabei nicht verletzen. Das Fruchtfleisch nach außen stülpen – so entsteht ein Mango-Igel (den Rest der Mango für einen anderen Tag aufbewahren). Die Banane schälen und in Scheiben schneiden. Mango und Banane mit etwas Limettensaft würzen (den Saft direkt aus der Frucht auf das Obst pressen). Zu den Haferflocken geben und reinhauen. Ist so schon lecker, man kann aber auch noch 1 TL Honig drüberträufeln.

KALORIEN	FETT	GF	EIWEISS	KH	ZUCKER	BS	
329 kcal	8,3 g	3,4 g	9,1 g	53,5 g	19,7 g	8,5 g	10 MINUTEN



FANTASTISCHE FISCH-TACOS

KIWI-LIMETTEN-CHILI-SALSA

Schon ein Stück Schellfischfilet liefert sieben essenzielle Vitamine und Mineralstoffe. Außerdem bekommen Sie hier drei Portionen von »5 am Tag«.

FÜR 2 PERSONEN

100 g Vollkornmehl

2 reife Kiwis

4 Frühlingszwiebeln

1 frische Jalapeño- oder grüne Chilischote

1 Bund Koriandergrün (30 g)

2 Limetten

Tabasco-Chipotle-Sauce

¼ kleiner Rotkohl (150 g)

1 EL Rotweinessig

½ Orange

1 rote oder gelbe Paprikaschote

2 festfleischige weiße Fischfilets mit Haut (à 120 g; z.B. Schellfisch), geschuppt und entgrätet

Oliveneröl

2 EL Joghurt

In einer Schüssel das Mehl mit 1 Prise Meersalz und 60 ml Wasser zu einem festen Teig verarbeiten. 2 Minuten kneten, dann beiseitelegen. Eine große beschichtete Pfanne bei mittlerer Temperatur erhitzen. Für die Salsa die Kiwis schälen, halbieren und mit den grünen Teilen der Frühlingszwiebeln und der Chilischote (Samen entfernen) ohne Fett in die Pfanne geben. Alles etwas anbräunen, dabei gelegentlich wenden. Mit der Hälfte des Koriandergrüns, dem Saft von 1 Limette und einigen Spritzern Tabasco-Chipotle-Sauce in den Mixer geben. Glatz pürieren, die Salsa mit Salz und Pfeffer abschmecken. Den Rotkohl in dünne Streifen schneiden, vorzugsweise mit dem Gemüsehobel (Fingerschutz benutzen!), mit den restlichen Korianderblättern, dem Essig und dem Saft der halben Orange kräftig durchkneten. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Für die Tacos aus dem Teig vier Kugeln formen und jede dünn ausrollen. In einer beschichteten Pfanne auf jeder Seite 1 Minute backen, bis sie weich sind; wenden, sobald Blasen sichtbar werden. Zum Warmhalten mit einem Geschirrtuch bedecken.

Die weißen Teile der Frühlingszwiebeln in dünne Ringe schneiden. Die Paprikaschote putzen und in 1 cm große Würfel schneiden. Den Fisch in 2 cm breite Streifen schneiden. Mit Frühlingszwiebel, Paprika, Pfeffer und 1 EL Öl mischen. Die Pfanne, die für die Tacos benutzt wurde, bei hoher Temperatur wieder erhitzen. Die Fischmischung darin etwa 4 Minuten braten, bis der Fisch gar und leicht gebräunt ist. Joghurt, Fisch und Gemüse auf die warmen Tacos verteilen. Mit dem Rotkohlsalat, der Killer-Salsa und der übrigen, in Spalten geschnittenen Limette servieren und verschlingen.

KALORIEN	FETT	GF	EIWEISS	KH	ZUCKER	BS	
418 kcal	10,6 g	1,8 g	35,2 g	48,3 g	16,8 g	8,4 g	35 MINUTEN



PAUSENSALAT IM GLAS – TEIL ZWEI

Wenn Sie dieses Prinzip verinnerlicht haben, können Sie eigene Kombis kreieren.

Greifen Sie zu Gemüse der Saison und verbrauchen Sie auch Reste.

JEWELNS FÜR 1 PERSON

GRIECHISCHER SALAT

150 g **gegarten Bulgur** (roh 75 g) in ein großes Glas (1l Inhalt) geben. Die Spitzen von **2 Stängeln Dill** fein hacken und daraufstreuen. **2 gehäufte EL fettarmen Joghurt** (0,1% Fett) mit **1 EL nativem Olivenöl extra**, Salz und Pfeffer verrühren. Auf den Bulgur löffeln. $\frac{1}{2}$ **Romanasalatherz** und **100 g gegartes Hähnchenfleisch** in Streifen, **1 reife Tomate** und **5 cm Salatgurke** in Scheiben schneiden. Salat, **4 geviertelte entsteinte Oliven**, Tomate, Gurke, Fleisch, die grob gehackten Blätter von **2 Stängeln glatter Petersilie**, **15 g Feta** und **1 TL geröstete Sesamsamen** in das Glas schichten. **1 Zitronenspalte** darauflegen – sie wird später ausgedrückt. Das Glas verschließen.

KALORIEN	FETT	GF	EIWEISS	KH	ZUCKER	BS	20 MINUTEN
413 kcal	20,3 g	4,9 g	31,9 g	25,9 g	8,6 g	4,8 g	

MAROKKANISCHER SALAT

150 g **gegarten Vollkorn Couscous** (roh 75 g) in ein großes Glas (1l Inhalt) geben. Die Kerne von $\frac{1}{2}$ **Granatapfel** hinzufügen. **2 gehäufte EL fettarmen Joghurt** (0,1% Fett) mit **1 EL nativem Olivenöl extra**, **1 TL fein gehackter Salzzitrone**, Salz und Pfeffer verrühren. Auf den Couscous löffeln. **5 cm Salatgurke** in Scheiben, $\frac{1}{4}$ **Kopfsalat** in Streifen schneiden. $\frac{1}{2}$ **Möhre** raspeln, **1 Blutorange** schälen und in Scheiben schneiden. Alles einschichten, mit **60 g abgetropften Kichererbsen**, den zerzupften Blättern von **2 Stängeln Minze** und **2 Stängeln Koriandergrün**, **15 g Feta** und je **1 guten Prise gerösteten Sesamsamen**, **gehackten Pistazien** und **Kreuzkümmelsamen** abschließen. Das Glas verschließen.

KALORIEN	FETT	GF	EIWEISS	KH	ZUCKER	BS	20 MINUTEN
598 kcal	20,1 g	4,6 g	22 g	86,3 g	24,7 g	14,1 g	



BOMBAY-HÄHNCHEN & BLUMENKOHLMARINADEN PAPADAMS, REIS & SPINAT

Kreuzkümmel und Kurkuma sind wertvolle Eisenquellen. Mit etwas Zitronensaft kann unser Körper das wichtige Spurenelement besonders gut aufnehmen.

FÜR 2 PERSONEN

- 100 g Naturreis
- ½ kleiner Blumenkohl (400 g)
- ½ Bund frische Minze (15 g)
- 6 EL Joghurt
- 1 Zitrone
- je 1 gehäufte TL gemahlene Kurkuma und mittelscharfes Currypulver
- 1 EL Balsamico-Essig
- 2 Knoblauchzehen
- 1 Stück frischer Ingwer (3 cm)
- 2 Hähnchenbrustfilets ohne Haut (à 120 g)
- je 1 gestrichener TL Kreuzkümmelsamen und schwarze Senfsamen
- 4 Papadams zum Aufbacken
- 60 g Babyspinat
- 1 frische rote Chilischote

Den Backofen auf 220°C vorheizen. Den Reis in kochendem Salzwasser nach Packungsangabe garen. Den Blumenkohl in dünne Spalten schneiden, in einem Sieb auf den kochenden Reis setzen und zugedeckt 15 Minuten dämpfen. Die Minzeblätter in den Mixer zupfen (einige kleine Blätter zurücklegen), 3 EL Joghurt, den Saft der halben Zitrone sowie einen Schuss Wasser hinzufügen und 1 Minute mixen, bis die Mischung ganz glatt und grün ist. In eine Schale umfüllen und bis zum Servieren kalt stellen.

Restlichen Joghurt und den Saft der zweiten Zitronenhälfte in den Mixer geben – ausspülen ist nicht nötig –, Kurkuma, Currypulver und Balsamico hinzufügen und den Knoblauch hineinpresse. Den Ingwer schälen, fein hacken, dazugeben und alles zu einer ganz glatten, cremigen Marinade verarbeiten; in eine große ofenfeste Form ausleeren. Die Hähnchenbrustfilets mehrmals leicht einritzen, um die Oberfläche zu vergrößern, und in der Marinade wenden. Den Blumenkohl, sobald er so weit ist, zu dem Hähnchen in die Form geben und alles rasch vermischen. Mit dem Kreuzkümmel und den Senfsamen bestreuen und 15 Minuten im Ofen braten, bis das Hähnchen durchgegart und der Blumenkohl gebräunt ist.

Den fertigen Reis in ein Sieb abgießen, etwas Wasser im Topf lassen. Den Reis in dem Sieb auf den Topf setzen und zugedeckt bei ganz schwacher Hitze warm stellen. Die Papadams nacheinander in der Mikrowelle etwa 30 Sekunden aufbacken. Das Hähnchen in Scheiben schneiden und mit Blumenkohl, Reis, Spinat und den Papadams anrichten. Alles mit dem Dressing beträufeln, die Chili in feine Ringe schneiden und darüberstreuen. Die restlichen Minzeblättchen darauf verteilen und zulangen.

KALORIEN	FETT	GF	EIWEISS	KH	ZUCKER	BS	
546 kcal	13,1 g	3,5 g	48 g	63,6 g	13,8 g	7,6 g	40 MINUTEN



MEGA-VEGGIEBURGER

BUNTER SALAT MIT BASILIKUMDRESSING

Tofu ist ein fabelhafter Geschmacksträger, dabei arm an gesättigten Fetten, reich an Eiweiß und eine gute Quelle für Kalzium und Phosphor – wichtig für starke und gesunde Knochen.

FÜR 4 PERSONEN

350 g fester Seidentofu

1 großes Ei

75 g Vollkorn-Semmelbrösel

2 gehäufte TL Marmite oder anderer Hefeextrakt

8 reife Tomaten

1 EL Rotweinessig

2 Stängel frisches Basilikum

4 Vollkorn-Burgerbrötchen

400 g gemischte Salatzutaten der Saison (z. B. Gurke, Rotkohl, Äpfel, Kresse, Babyspinat)

½ Rezeptmenge Cremiges Basilikumdressing (siehe Seite 226)

Olivenöl

2 Zweige frischer Rosmarin

50 g Cheddar

50 g Gewürzgurken

Den Tofu in ein sauberes Küchentuch einschlagen und ausdrücken (etwa 4 EL Flüssigkeit sollten herauskommen – ist eine kleine Kleckerei, aber wirklich wichtig für die Konsistenz der Burger). Den Tofu vom Tuch lösen und in eine Schüssel geben. Das Ei hineinschlagen, Semmelbrösel und Hefeextrakt hinzufügen und alles mit sauberen Händen gründlich zerdrücken und vermengen. Die Masse zu vier Burgern von der Größe der Brötchen formen.

Die Tomaten grob würfeln und mit 1 Prise schwarzem Pfeffer, einem Schuss Wasser und dem Essig bei starker Hitze in eine beschichtete Pfanne geben. Mit einem Kartoffelstampfer zerdrücken und 10-15 Minuten garen, bis die Tomaten zu einer dicken, appetitlichen Sauce zerkocht sind. Die Hälfte des Basilikums hineinzupfen und sorgfältig abschmecken (ich gebe manchmal 1 Prise Chiliflocken als feuriges Extra dazu). Wer die Brötchen aufbacken möchte, legt sie für ein paar Minuten in den heißen Ofen.

Inzwischen die Salatzutaten schnippeln und das Basilikumdressing zubereiten. In einer großen beschichteten Pfanne 2 TL Öl bei mittlerer Temperatur erhitzen. Den abgezupften Rosmarin in der Pfanne zu vier Häufchen zusammenschieben, die Veggie-Burger darauflegen und von jeder Seite 3 Minuten goldbraun braten. Den Käse in Scheiben schneiden oder reiben, auf die Burger geben und zugedeckt bei schwacher Hitze 3-4 Minuten schmelzen lassen. Die Brötchen aufschneiden und mit der Tomatensauce bestreichen. Die Burger auflegen, mit Gurkenscheiben garnieren und die Brötchen zuklappen. Den Salat mit dem Basilikumdressing anmachen, mit den Burgern servieren und genießen – schmeckt fantastisch.

KALORIEN	FETT	GF	EIWEISS	KH	ZUCKER	BS	
424 kcal	15,7 g	4,6 g	24,9 g	44,8 g	12,1 g	9,3 g	45 MINUTEN



MEINE LECKEREN ENERGIE-KUGELN DATTEL, KAKAO & KÜRBISKERNE

Medjool-Datteln sind ballaststoffreich und enthalten Chlorid, einen Nährstoff, der die Verdauung unterstützt. Die Kürbiskerne steuern Kupfer bei.

FÜR 12 PORTIONEN

70 g Kürbiskerne

20 g Vollkorn-Puffreis oder
gepuffte Quinoa

50 g Mandelkerne

80 g Medjool-Datteln

1 Stück frische Kurkuma (1 cm)
oder ½ TL gemahlene Kurkuma

½ TL gemahlener Zimt

1 gehäufte TL reines
Kakaopulver

Mark von 1 Vanilleschote

½ EL Manuka-Honig

1 Orange

Zusammen mit meinem Ernährungsteam habe ich hart daran gearbeitet, diese ungeheuer nährstoffreichen, ausgewogenen und leckeren Kugeln zu entwickeln, die zwischendurch neue Energie geben, damit man es durch den Tag schafft – rechnen Sie pro Snack zwei Kugeln.

In der Küchenmaschine 40 g Kürbiskerne zu feinem Pulver mahlen. Auf einen Teller geben. Die restlichen Kürbiskerne, Puffreis oder gepuffte Quinoa, Mandeln und Datteln (vorher entsteinen) in die Küchenmaschine geben und fein zerkleinern. Das Kurkumastück schälen und dazureiben oder die gemahlene Kurkuma hinzufügen, gefolgt von Zimt, Kakao und 1 Prise Meersalz. Alles sehr fein zerkleinern, dann Vanille, Honig und den Saft der halben Orange dazugeben. Alles weitere 1-2 Minuten mixen, dabei das Gerät ab und zu ausschalten und an der Behälterwand haftende Masse nach unten schaben. Falls nötig (und nur dann), noch etwas Orangensaft dazupressen, damit die Masse bindet – bis das so weit ist, dauert es eine Weile, üben Sie sich also in Geduld und lassen Sie das Gerät zaubern.

Die Masse mit angefeuchteten Händen in 24 Portionen teilen. Jede zu einer Kugel formen und diese vorsichtig in das Kürbiskernpulver fallen lassen. Den Teller schwenken, bis die Kugeln umhüllt sind. Die Kugeln im überschüssigen Kürbiskernpulver aufbewahren. Luftdicht verpackt halten sie sich bis zu 2 Wochen.

KALORIEN	FETT	GF	EIWEISS	KH	ZUCKER	BS	25 MINUTEN
80 kcal	5,2 g	0,6 g	2,7 g	6 g	4,2 g	0,5 g	





Jamie Oliver

[Jamies Superfood für jeden Tag](#)

GENIAL kochen, GESUND genießen, GLÜCKLICH sein

312 Seiten, geb.
erschienen 2015



bestellen

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