

DR. MATTHIAS RIEDL | JOHANN LAFER

MEDICAL *Cuisine*

*Die Neuerfindung
der gesunden Küche*



GRÄFE
UND
UNZER

Johann Lafer
LAFER

DR. MATTHIAS RIEDL | JOHANN LAFER

MEDICAL
Cuisine

*Die Neuerfindung
der gesunden Küche*



DR. MATTHIAS RIEDL | JOHANN LAFER

MEDICAL *Cuisine*

*Die Neuerfindung
der gesunden Küche*



Inhalt



Warenkunde: Gesunde Genussgaranten	30
Von der Theorie zur Praxis: Die Macht der kleinen Schritte	34
Jetzt sind Sie am Zug: Die Revolution in der Küche	42
Auf Dauer anders essen – Wie das Durchhalten gelingt	47
Ausblick: Was lockt am Ende als Lohn?	50

Vorwort	6
---------	---

THEORIE

Wozu braucht es eine Medical Cuisine?	10
Was bedeutet Medical Cuisine – und was nicht?	14
Stichwort Cuisine: Warum ist Genuss so wichtig?	16
Stichwort Medical: Was macht das Essen gesund?	24





REZEPTE

Salate, Suppen, Vorspeisen	55
Hauptgerichte	97
Süßes	235



ZUM NACHSCHLAGEN

Register	260
Impressum	264

Theorie

Gesund und geschmackvoll müssen kein Widerspruch sein, ganz im Gegenteil! Wenn Sie Ihre Ernährung auf lange Sicht umstellen wollen – hin zu mehr Wohlbefinden und Gesundheit –, muss sie unbedingt auch gut schmecken. Sonst scheitert das Projekt »Artgerechte Ernährung« ganz schnell. Zum Glück gibt es jetzt die Medical Cuisine, die beide Ansätze aufs Beste miteinander verbindet.

Wozu braucht es eine Medical Cuisine?



Was wir essen, hat einen weitaus größeren Einfluss auf unsere Gesundheit, als wir gemeinhin denken.

Wer als Ernährungsmediziner oder als Spitzenkoch arbeitet oder wer sich schlicht ein wenig über die gesellschaftlichen Entwicklungen hierzulande auf dem Laufenden hält, bemerkt jeden Tag aufs Neue, warum wir in Deutschland – wie im Grunde beinahe überall auf der Welt – dringend eine neue Alltagsküche benötigen. Tatsächlich gibt es dafür gleich mehrere Gründe.

WAS WIR HEUTE ESSEN, VERSORGT UNS NICHT MIT DEM, WAS WIR BRAUCHEN

Morgens Weißbrot, Wurst und Marmelade, mittags Pommes, Fleisch und Pudding, abends noch mal Brot: Was in den meisten Haushalten auf den Tisch kommt, liefert kaum gesunde Nährstoffe, dafür aber umso mehr Dinge, die unser Körper nicht benötigt und die ihm im schlimmsten Fall sogar schaden. Wie zum Beispiel freier Zucker (Softdrinks) und andere leere Kohlenhydrate, etwa aus Weißmehl. Sie liefern nichts außer schnell verfügbarer Energie.

Umgekehrt konsumieren wir viel zu wenig gesunde Lebensmittel mit komplexen Kohlenhydraten, pflanzlichen Eiweißen, Ballaststoffen und Omega-3-Fettsäuren. Damit widersprechen unsere Essgewohnheiten komplett der sogenannten artgerechten Ernährung (siehe Seite 24 ff.). Dabei müssten wir uns dringend an genau dieses Konzept halten, denn nur eine »artgerechte« Ernährung versorgt uns in genau dem Verhältnis mit allen wichtigen Nährstoffen, wie es unseren modernen Lebensbedingungen entspricht.

ERNÄHRUNG HAT KEINEN ZENTRALEN PLATZ IM ALLTAG

Nur wer sich gesund ernährt, kann lang gesund leben. So weit, so klar. Doch auch wenn mehr als 90 Prozent der Deutschen in Umfragen angeben,

sie würden Wert darauf legen, dass Lebensmittel und Mahlzeiten gesund sind und ihnen guttun, sieht die Realität doch anders aus. Denn weitere Untersuchungen zeigen: Wann immer wir einkaufen, legen wir bei Lebensmitteln in den allermeisten Fällen das Hauptaugenmerk auf einen günstigen Preis. Daneben achten wir vor allem darauf, dass der Streifzug durch den Supermarkt möglichst wenig Zeit kostet – ebenso wie das Zubereiten der Mahlzeiten. Die Folge: Unsere persönliche Ernährung, die über Jahrhunderttausende hinweg den Alltag bestimmte, spielt beim weitaus größten Teil der Bevölkerung heute eine absolut untergeordnete Rolle.

AUCH IN DEN MEISTEN PROFESSIONELLEN KÜCHEN WIRD SCHLECHT GEKOCHT

Egal, ob wir uns unterwegs schnell etwas holen, uns etwas liefern lassen oder uns das Essen gepflegt am Tisch servieren lassen: Wenn wir außer Haus essen, erhalten wir in der Regel ebenfalls keine gesunden Mahlzeiten. In Schnellrestaurants und Landgasthöfen frittieren die Köche Burger, Schnitzel und Pommes, ertränken Gemüse in fettigen Mehlsößen und frisches Grün landet allenfalls als Deko auf dem Teller.

In der Spitzengastronomie dagegen stimmt zwar die Qualität der Lebensmittel. Doch auch das hat eine Kehrseite: Gemäß dem Höher-Schneller-Weiter-Motto kommen häufig nur die edelsten Stücke von Fisch und Fleisch, die knackigsten Teile vom Gemüse auf den Tisch. Was nicht den allerhöchsten Ansprüchen genügt, landet schnell mal im Abfall. Und: Nicht selten sehen Gäste Nahrungsmittel vor sich, von denen sie noch nie gehört haben – oder aber solche, deren Struktur chemisch derart verändert wurde, dass beispielsweise Fruchtsaft plötzlich aussieht wie grüner Kaviar. Der Koch wird zum

»» Unsere Nahrung ist in den wenigsten Fällen »artgerecht«. Statt auf Qualität achten die meisten vor allem auf den Preis – und schnell gehen soll es natürlich auch.

Künstler, die Küche wahlweise zum Atelier oder Labor. Mit gesunder Alltagsküche hat auch das nicht das Geringste zu tun.

Nun spricht natürlich nichts dagegen, dass es beim Kochen mal besonders schnell geht oder umgekehrt ein Gericht als Kunstwerk betrachtet wird. Was aber immer gelten sollte: Essen muss uns zuallererst nähren, uns mit Energie versorgen und uns fit halten. Und das gelingt – egal, ob im Imbiss, im Landgasthof oder im Spitzenrestaurant – nur dann, wenn der Gast mit seinen ernährungsspezifischen Bedürfnissen im Zentrum steht. Dazu jedoch müssen Köche überhaupt erst einmal wissen, welche Nährstoffe wir Menschen brauchen. Und genau das ist aktuell nur in den seltensten Fällen der Fall.

UNSER ESSVERHALTEN SCHADET DER GESUNDHEIT

Um zu erkennen, wie sehr uns diese Entwicklungen schaden, genügt ein rascher Blick auf die Zahlen. Stichwort Übergewicht: Mehr als die Hälfte der Deutschen bringt momentan zu viel auf die Waage, jeder Fünfte hierzulande ist adipös, also krankhaft fettleibig. Immer mehr Menschen leiden an übergewichtbedingten Folgeerkrankungen wie Diabetes, Bluthochdruck, Schlaganfall und Herzinfarkt. Geradezu schockierend: Allein 30 000 Krebsfälle pro Jahr gehen auf Übergewicht zurück.

In ähnlicher Weise steigt die Zahl der Menschen mit ernährungsbedingten Erkrankungen, die zwar nicht lebensbedrohend sind, aber die Lebensqualität doch deutlich einschränken, so wie Rheumatoide Arthritis und Arthrose oder entzündliche Hauterkrankungen wie Neurodermitis und Rosazea.

» Essen soll auch Energie und Gesundheit schenken.

Sogar die Psyche leidet: Immer mehr wissenschaftliche Studien belegen, dass eine ungesunde Ernährung auch die Wahrscheinlichkeit erhöht, an einer Depression zu erkranken.

Nicht zuletzt schwächt die durch falsche Ernährung ausgelöste Unterversorgung mit wichtigen Nähr- und Vitalstoffen unser Immunsystem derart, dass es Krankheitserreger nicht mehr umfassend bekämpfen kann. Dadurch steigt das Risiko für schwere Verläufe von Infektionskrankheiten, auch solchen wie COVID-19 oder der echten Grippe, drastisch in die Höhe.

UNSER AKTUELLES ESSVERHALTEN BELASTET DIE UMWELT

Viel Fleisch, dazu exotische Früchte und Gemüse, das oft mindestens quer durch Europa gefahren oder gar um die ganze Welt geschippert wurde und aus einer intensiven Landwirtschaft stammt, die ohne Insektizide nicht auskommt: Mit dem, was wir uns aktuell auf den Teller packen, schaden wir uns nicht nur selbst, sondern vergrößern auch unseren ökologischen Fußabdruck enorm. Um beispielsweise ein Kilo Rindfleisch herzustellen, benötigt ein Landwirt 15 000 Liter Wasser und knapp 50 Quadratmeter Ackerfläche – für ein Kilo Kartoffeln dagegen braucht er nur 100 Liter Wasser und 0,25 Quadratmeter Land. Hinzu kommt: Während Rinder das klimaschädliche Gas Methan produzieren, entziehen Pflanzen der Atmosphäre das Treibhausgas Kohlendioxid, unter anderem um daraus über die Fotosynthese Energie zu gewinnen.

All diese Punkte zeigen: Wenn wir unsere Art zu kochen und zu essen nicht schnell ändern, werden wir immer massiver Schaden nehmen – individuell und als Gesellschaft. Denn ungesunde Ernährung verkürzt nicht nur das Leben des Einzelnen, sondern belastet das Gesundheitssystem und die Welt insgesamt extrem.

Die Medical Cuisine wird helfen, den nötigen Wandel einzuleiten. Denn wer nach den Rezepten in diesem Buch kocht, löst, wie Sie noch sehen werden, wirklich jedes der skizzierten Probleme. Und das dauerhaft.



Es gibt viele traditionelle Gerichte, die den Körper mit gesunden Vitalstoffen versorgen – und trotzdem so einfach sind.

Was bedeutet Medical Cuisine – und was nicht?

»» Wir können unsere Ernährung nur dann auf Dauer ändern, wenn wir dabei nicht unsere persönlichen Vorlieben vergessen.

Was genau das Besondere an Medical Cuisine ist, ist schnell erklärt: Sie bezeichnet eine moderne Art der Alltagsküche – und zwar eine, die Gesundheit und Genuss verbindet, dabei aber den Genuss ins Zentrum stellt. Damit unterscheidet sich die Medical Cuisine deutlich von anderen Rezeptsammlungen zur gesunden Ernährung. Indem wir die Lieblingsgerichte der Deutschen neu interpretieren, garantieren wir, dass die Mahlzeiten den allermeisten schmecken. Und damit sie die Menschen darüber hinaus auch noch gesund halten, haben wir die Rezepte so angepasst, dass sie dem entsprechen, was laut aktuellem Forschungsstand der Ernährungsmedizin eine ausgewogene Ernährung ausmacht.

Es gibt aber noch einen weiteren Grund, weshalb wir uns auf die gängigen Lieblingsgerichte konzentriert haben. Denn auf diese Weise holen wir die Menschen dort ab, wo sie stehen. Bei den Mahlzeiten, die sie kennen und mögen. Denn nur wenn Rezepte auf dem basieren, was man durch die persönliche kulinarische Prägung von Kindheit an gewohnt ist, möchte man sie auch umsetzen. Und das wiederum ist die Voraussetzung dafür, dass die Ernährungsanpassung dauerhaft durchgehalten wird.

Ziel der Medical Cuisine ist also, eine volksnahe gesunde Küche zu vermitteln – und zugleich den Blick zu weiten. Einmal für unterschätzte Lebensmittel, die hierzulande eine lange, aber vergessene Tradition haben, wie Hülsenfrüchte und Leinsamen. Und dann für unbekanntere Lebensmittel wie zum Beispiel Leinöl, die die heimischen Superstars aufgeschmackvollste ergänzen.

WAS MEDICAL CUISINE NICHT BEDEUTET

Um zu verstehen, warum die Rezepte in diesem Buch etwas wirklich Neues sind, hilft ein kurzer Blick auf Dinge, die Sie vielleicht aus anderen Ge-



Hülsenfrüchte sind überall auf der Welt beliebt, zum Beispiel als Hummus.

sundheitsratgebern kennen, bei uns aber vergeblich suchen werden. Bei uns gibt es ...

- **keine Verbote.** In der Medical Cuisine ist alles erlaubt, was lecker ist. Nur die Zusammenstellung, also das Verhältnis der Lebensmittel zueinander, wird angepasst.
- **keine abgehobenen, teuren, allzu exotischen Zutaten.** Wer nicht kennt, was er kochen soll, oder ein Vermögen ausgeben muss, ehe er sich an den Herd stellt, verliert schnell die Lust.
- **keine absurden Heilsversprechen.** Wir brauchen keine abgehobenen Werbeslogans wie: »Drei Pfund weniger in drei Tagen« oder »Nie wieder Hautprobleme«. Uns genügt die wissenschaftlich belegte Erkenntnis, dass eine »artgerechte« Ernährung uns mehr gesunde Jahre schenkt. Diesem Ernährungskonzept folgen die Rezepte. Wer sie durchsieht, bemerkt auf den ersten Blick, warum die Gerichte guttun.
- **keine Aufforderung zu mehr Selbstdisziplin.** Wer sich auf der einen Seite geliebte Lebensmittel versagt und auf der anderen dazu zwingt, mutmaßlich gesunde Alternativen zu essen, die er eigentlich nicht mag, wird mit einer Ernährungsanpassung zuverlässig scheitern. Denn nicht Selbstdisziplin ist der Weg hin zu gesünderem Essverhalten. Der Genuss ist es.
- **keine konkreten Vorgaben, was Sie zu tun und was Sie zu lassen haben.** Ein Zehn-Punkte-Plan hin zu gesünderer Ernährung: Solche Programme funktionieren nie. Weil sie den Menschen mit seiner individuellen Geschichte aus dem Blick verlieren. Deshalb vermitteln wir mit den Rezepten keine strengen Ansagen, sondern Anregungen. Welche davon Sie umsetzen, bleibt Ihnen überlassen. Eins ist aber sicher: Sie werden mit jedem neuen Kocherlebnis Lust darauf bekommen, immer mehr zu verändern.



Rezepte

Sind Sie bereit für unseren neuen, gesunden Kochstil? Dann finden Sie in diesem Kapitel reichlich Ideen, wie es auf Ihrem Teller ab sofort aussehen könnte. Wir haben 50 der beliebtesten Speisen hierzulande auf moderne Art interpretiert – und zwar je einmal als »abgespeckten« Klassiker und einmal als supergesunde Variante. Letztere kommen oft ohne Fleisch und Fisch aus, manche sind sogar rein pflanzlich. Aber keine Angst: Der Genussfaktor kommt nie zu kurz. Denn er ist schließlich das Geheimnis unserer Medical Cuisine.

ALTERNATIVE VARIANTE

Romanasalat mit kurz gegrillter Avocado

und eifreier Paprika-Aioli

Pro Portion:

ca. 710 kcal / 6 g E / 67 g F /

10 g KH / 6 g BST

Zutaten für 4 Portionen

Zubereitungszeit: ca. 20 Min.



- 1** Für die Aioli Knoblauch schälen und fein hacken. Mit der Milch, dem Senf und einer Prise Salz in einen hohen Becher geben und mit dem Stabmixer fein pürieren. Das Leinöl in einem dünnen Strahl einlaufen lassen und unterrühren. Ajvar unter die Aioli rühren und alles mit Salz, Cayennepfeffer und Limettensaft würzig abschmecken. Bis zur weiteren Verwendung kühl stellen.
- 2** Für den Salat die Romanasalate waschen, trocken schütteln und der Länge nach in Spalten schneiden (dabei den Strunk entfernen). Avocados halbieren, jeweils Kern und Schale entfernen. Das Fruchtfleisch dann vierteln, mit Olivenöl bepinseln und in einer heißen Grillpfanne von beiden Seiten kurz grillen. Dabei mit Salz würzen. Zum Schluss mit Limettensaft beträufeln.
- 3** Einen Teil der Aioli auf einer Platte verteilen. Die Romanasalatherzen mit den gegrillten Avocadospalten darauf anrichten und den gehobelten Parmesan darüberstreuen. Die restliche Aioli dazu servieren.

Für die Aioli:

2 Knoblauchzehen
100 ml Vollmilch
20 g Dijonsenf
Salz
200 ml Leinöl
3 EL Ajvar
Salz, Cayennepfeffer
Saft von ½ Limette

Für den Salat:

3 Mini-Romanasalate
3 reife Avocados
2–3 EL Olivenöl
Salz
Saft von 1 Limette
25 g frisch gehobelter
Parmesan

ALTERNATIVE
VARIANTE





Tabouleh

Pro Portion (bei 6 Portionen):
ca. 260 kcal / 5 g E / 15 g F /
22 g KH / 5 g BST

Zutaten für 4–6 Portionen

Zubereitungszeit: ca. 25 Min. + ca. 8 Min. Garzeit



- 1 In einem Topf 300 ml gesalzenes Wasser zum Kochen bringen, Bulgur dazugeben und bei schwacher Hitze 8 Min. köcheln lassen. Den gegarten Bulgur mit einer Gabel auflockern und in eine Salatschüssel umfüllen.
- 2 Gurke schälen, der Länge nach vierteln, das Kerngehäuse weg-schneiden und den Rest klein würfeln. Kirschtomaten waschen und halbieren. Zwiebel schälen und klein würfeln. Knoblauch schälen und fein reiben. Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett goldbraun rösten. Petersilie und Minze kurz abrausen, trocken schütteln, die Blätter von den Stielen zupfen und grob hacken.
- 3 Zwiebeln und Knoblauch in 2 EL heißem Olivenöl kurz anschwitzen. Mit Balsamico ablöschen und zusammen mit den Pinienkernen, den Tomaten und Gurkenwürfeln sowie dem restlichen Olivenöl zum Bulgur in die Schüssel geben und untermischen.
- 4 Tabouleh mit Salz, Pfeffer, Zitronensaft und einer Prise Zimt würzig abschmecken. Zum Schluss die gehackten Kräuter untermischen.

Salz
150 g Bulgur
1 Salatgurke
300 g bunte Kirschtomaten
1 große rote Zwiebel
1 Knoblauchzehe
60 g Pinienkerne
je 1 Bund Petersilie und
Minze
6–8 EL Olivenöl
2–3 EL Aceto balsamico
bianco
schwarzer Pfeffer
Saft von ½ Zitrone
Zimt

➤ Alternative siehe Folgeseite



Bunter Kartoffelsalat

Pro Portion:
ca. 360 kcal / 8 g E / 24 g F /
22 g KH / 3 g BST

Zutaten für 4 Portionen

Zubereitungszeit: ca. 35 Min. + ca. 25–30 Min. Garzeit



- 1 Salatkartoffeln waschen, in einen Topf geben, knapp mit Wasser bedecken, den Kümmel zufügen und bei geschlossenem Deckel 25–30 Min. nicht zu weich garen. Abgießen, etwas abkühlen lassen, dann noch warm pellen und in Scheiben schneiden.
 - 2 Gurke schälen, der Länge nach halbieren, die Kerne mit einem Löffel herauskratzen und die Gurkenhälften dann in Scheiben schneiden. Radieschen putzen, waschen und fein aufschneiden. Zwiebel schälen und fein würfeln. Räuchertofu in kleine Würfel schneiden.
 - 3 Rapsöl in einer Pfanne erhitzen. Zwiebeln und Tofu darin 1–2 Min. andünsten. Mit Essig ablöschen, Brühe dazugießen, die Hitze reduzieren und den Sud 2 Min. köcheln lassen. Anschließend Senf und Leinöl unterrühren.
 - 4 Die heiße Marinade über die Kartoffeln geben, Radieschen und Gurken zufügen und alles gut miteinander vermengen. Den Salat mit Salz und Pfeffer abschmecken und mindestens 30 Min. ziehen lassen. Vor dem Servieren den Schnittlauch waschen, trocken schütteln, in feine Röllchen schneiden und über den Salat streuen.
- 600 g festkochende Salatkartoffeln
 - 1 TL Kümmel
 - 1 große Salatgurke
 - 1 Bund Radieschen
 - 1 Zwiebel
 - 100 g Bio-Räuchertofu
 - 1 EL Rapsöl mit Butteraroma
 - 75 ml Weißweinessig
 - 200 ml kräftige Geflügelbrühe
 - 1 EL mittelscharfer Senf
 - 75 ml Leinöl
 - Salz, schwarzer Pfeffer
 - 1 Bund Schnittlauch

➤ Alternative siehe Folgeseite



Haupt-
gerichte



Gebratene Gnocchi

Pro Portion:
ca. 400 kcal / 20 g E / 13 g F /
44 g KH / 5 g BST

Zutaten für 4 Portionen

Zubereitungszeit: ca. 45 Min. + ca. 45 Min. Backzeit für die Kartoffeln



- 1 Den Backofen auf 200° (Ober-/Unterhitze) vorheizen. Kartoffeln waschen, einzeln in Alufolie wickeln und auf ein Backblech legen. Dieses in den Ofen schieben und die Kartoffeln ca. 45 Min. weich garen.
- 2 Inzwischen $\frac{3}{4}$ des Parmesans fein reiben. Den Rest dünn hobeln und für später beiseitestellen. Die Kirschtomaten waschen.
- 3 Die Kartoffeln aus der Folie wickeln, noch heiß pellen und durch eine Kartoffelpresse drücken. Eigelbe zugeben und unterarbeiten. Quark, Mehl und geriebenen Parmesan zugeben, alles zu einer glatten Masse verarbeiten und mit Salz, Cayennepfeffer und Muskatnuss würzen.
- 4 Den Kartoffelteig auf einer bemehlten Arbeitsfläche zu etwa 2 cm dicken Rollen formen. Mit einer bemehlten Teigkarte (oder dem Rücken eines dünnen Messers) in 2 cm lange Stücke schneiden. Mit bemehlten Händen zu Kugeln formen und anschließend mit dem Gabelrücken das typische Gnocchimuster hineindrücken.
- 5 In einem großen Topf reichlich Salzwasser zum Kochen bringen und die Gnocchi hineingeben. Evtl. die Hitze etwas reduzieren, das Wasser soll jetzt nur noch leicht kochen. Wenn die Gnocchi nach oben steigen, mit einer Schöpfkelle herausheben und in kaltem Wasser abschrecken.
- 6 In einer großen beschichteten Pfanne das Olivenöl erhitzen. Die Gnocchi zusammen mit den Kirschtomaten darin anbraten. Nochmals würzen und nach Belieben mit einigen Basilikumblättern sowie den Parmesanspänen bestreuen. Sofort servieren.

400 g große mehligkochende
Kartoffeln
50 g Parmesan
250 g reife Kirschtomaten
2 Eigelbe (Größe M)
200 g Magerquark
150 g Dinkelvollkornmehl
(plus etwas Mehl zum
Arbeiten)
Salz, Cayennepfeffer
frisch geriebene Muskatnuss
2–3 EL Olivenöl
Basilikumblätter

➔ Alternative siehe Folgeseite



Vollkornspätzle

Pro Portion:
ca. 660 kcal / 28 g E / 27 g F /
67 g KH / 12 g BST

Für 4 Portionen

Zubereitungszeit: ca. 40 Min.



- 1** Das Mehl in eine Schüssel geben, eine Mulde hineindrücken und die Eier, die Eigelbe sowie 1 TL Salz hineingeben. Alles mit den Knethaken in einer Küchenmaschine oder mit dem Handrührgerät verrühren. Den Teig mit Muskatnuss würzen und kräftig weiterkneten, bis er Blasen schlägt. Er sollte schwer reißend vom Löffel fallen. Wenn er zu dick ist, etwas Wasser zufügen.
- 2** In einem großen Topf reichlich Wasser zum Kochen bringen und kräftig salzen. Den Teig portionsweise in eine Spätzlepresse füllen, in das kochende Wasser drücken und die Spätzle darin garen. Sie sind fertig, wenn sie an der Oberfläche schwimmen. Mit einer Schaumkelle herausheben, in Eiswasser abschrecken und in einem Sieb gut abtropfen lassen.
- 3** Die Zwiebel schälen und fein würfeln. Den Tofu ebenfalls in kleine Würfel schneiden. Wirsing putzen, waschen, die Blätter in Stücke schneiden und in kochendem Salzwasser ca. 5 Min. vorgaren.
- 4** Das Rapsöl in einer großen beschichteten Pfanne erhitzen. Zwiebeln und Räuchertofu kurz darin anschwitzen. Spätzle und Wirsing zufügen und unterschwenken. Zum Schluss die Hafercreme unterrühren, alles nochmals kräftig abschmecken und sofort servieren.

400 g Weizenvollkornmehl
5 Eier (Größe M)
3 Eigelbe (Größe M)
Salz, frisch geriebene
Muskatnuss
1 mittelgroße Zwiebel
150 g Bio-Räuchertofu
250 g Wirsing
30 g Rapsöl mit Butteraroma
150 g Hafercreme

➤ Alternative siehe Folgeseite



Quiche

Pro Portion (bei 8 Portionen):
ca. 340 kcal / 12 g E / 19 g F /
26 g KH / 6 g BST

Für 1 Tarteform von 28 cm Durchmesser

**Zubereitungszeit: ca. 30 Min. + ca. 45 Min. Backzeit +
1 Std. Kühlzeit für den Teig**



- 1 Für den Teig Mehl, Butter, Magerquark, Eigelb und Salz zu einem glatten, geschmeidigen Teig verkneten. In Frischhaltefolie wickeln und 1 Std. im Kühlschrank ruhen lassen.
- 2 Für die Füllung den Tofu klein würfeln. Zwiebeln schälen und in Streifen schneiden bzw. hobeln. Lauch putzen, waschen und nur den weißen und hellgrünen Teil in dünne Ringe schneiden. Das Rapsöl in einer breiten Pfanne erhitzen und den Tofu darin goldbraun anbraten. Zwiebeln und Lauch dazugeben und glasig dünsten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Abkühlen lassen.
- 3 Den Backofen auf 200° (Ober-/Unterhitze) vorheizen. Eine Tarteform fetten und mit Mehl bestäuben. Den Teig auf einer bemehlten Arbeitsfläche etwas größer als die Form ca. 5 mm dick ausrollen. Den Teig in die Form legen, fest auf den Boden und an den Rand der Form drücken. Überstehenden Teig mit einem Messer direkt am Formrand abschneiden.
- 4 Für die Eiersahne Eier, saure Sahne, Salz und eine Prise Muskatnuss in einen hohen Mixbecher geben und fein mixen. Den Zwiebelmix auf dem Teig verteilen und die Eiersahne darübergießen. Die Quiche im Ofen auf der untersten Einschubleiste ca. 45 Min. goldbraun backen.

Für den Teig:

250 g Roggenvollkornmehl
(plus etwas Mehl zum Arbeiten)
100 g Butter mit Rapsöl (plus etwas Butter für die Form)
100 g Magerquark
1 Eigelb (Größe M)
½ TL Salz

Für die Füllung:

100 g Bio-Räuchertofu
4 Zwiebeln
2 Stangen Lauch
30 g Rapsöl mit Butteraroma
Salz, schwarzer Pfeffer

Für die Eiersahne:

4 Eier (Größe M)
150 g saure Sahne
Salz
frisch geriebene Muskatnuss

➤ Alternative siehe Folgeseite



Berner Rösti

Pro Portion:
ca. 300 kcal / 4 g E / 19 g F /
20 g KH / 15 g BST

Für 4 Portionen

Zubereitungszeit: ca. 40 Min. + ca. 12 Std. Kühlzeit



- 1** Kartoffeln und Topinambur gründlich waschen. Beides in einen großen Topf geben und knapp mit Wasser bedecken. 1 TL Salz und Kümmel dazugeben. Bei mittlerer Hitze zugedeckt ca. 15 Min. nicht zu weich kochen. Dann abgießen, ausdämpfen und über Nacht auskühlen lassen.
- 2** Am nächsten Tag Kartoffeln und Topinambur pellen und grob raspeln. Mit einer Prise Salz würzen und in vier gleich große Portionen teilen.
- 3** In einer kleinen Pfanne (ca. 15 cm Durchmesser) 1 EL Rapsöl erhitzen. $\frac{1}{4}$ des Kartoffel-Topinambur-Mix hineingeben und unter Rühren braten, bis die Raspel leicht gebräunt sind. Dann die Raspel mit einem Pfannenwender zu einem Kuchen zusammenschieben und die Rösti bei mittlerer Hitze auf der Unterseite goldbraun braten.
- 4** Rösti auf einen Teller stürzen und mit der hellen Seite nach unten wieder in die Pfanne gleiten lassen. Die zweite Seite ebenfalls goldbraun braten, dabei am Rand noch mal ca. 1 EL Öl dazugeben.
- 5** Die fertige Rösti mit Salz und Pfeffer würzen und im Backofen bei 60° warm halten (Umluft nicht geeignet). Aus der übrigen Kartoffelmasse drei weitere Rösti zubereiten. Dazu schmeckt am besten ein knackig frischer Salat und würziger Schnittlauchquark.

500 g große festkochende
Kartoffeln
500 g möglichst große
Topinamburknollen
Salz
1 TL Kümmel
75 g Rapsöl mit Butteraroma
schwarzer Pfeffer

➤ Alternative siehe Folgeseite



Hähnchenfrittata mit Chimichurri

Pro Portion:
ca. 420 kcal / 28 g E / 29 g F /
9 g KH / 3 g BST

Für 4 Portionen

Zubereitungszeit: ca. 25 Min. + ca. 15 Min. Garzeit



- 1** Paprika putzen, waschen, halbieren, weiße Innenstege und Kerne entfernen und die Hälften dann in kleine Würfel schneiden. Hähnchenbrust abbrausen, trocken tupfen und würfeln. Koriander waschen und trocken schütteln. 2 Stiele beiseitelegen, den Rest hacken. Eier, Sojadrink und gehackten Koriander miteinander verquirlen. Mit Salz und Pfeffer würzen.
- 2** Den Backofen auf 200° (Ober-/Unterhitze) vorheizen. In einer großen ofenfesten Pfanne 1 EL Olivenöl erhitzen. Paprika- und Hähnchenwürfel darin unter Wenden 4–5 Min. braten. Die Kichererbsen unterheben, salzen und pfeffern. Die Eimasse über alles gießen und kurz stocken lassen. Dann mit einem Pfannenwender am Pfannenrand entlangfahren und dabei die Eimasse anheben, damit das flüssige Ei darunterläuft. Eier erneut von unten kurz stocken lassen, dann die Pfanne in den Ofen stellen und die Frittata 8–10 Min. zu Ende backen.
- 3** Inzwischen für die Chimichurri Schalotte und Knoblauch schälen und würfeln. Chili waschen, putzen, entkernen und grob hacken. Petersilie waschen, trocken schütteln, abzupfen und grob hacken. Alles mit Limettensaft pürieren, dabei das restliche Öl (6 EL) unterrühren. Mit Salz abschmecken.
- 4** Die Frittata mit Chimichurri beträufeln und die verbliebenen Korianderblätter darüberzupfen.

1 rote Paprika
200 g Hähnchenbrustfilets
(ohne Haut)
6–8 Stiele Koriander
8 Eier (Größe M)
100 ml Sojadrink
Salz, schwarzer Pfeffer
7 EL Olivenöl
125 g Kichererbsen (gekocht)
1 Schalotte
1 Knoblauchzehe
1 rote Chilischote
1 Bund Petersilie
Saft von 1 Limette

➤ Alternative siehe Folgeseite

Veganes Pilz- geschnetzeltes

mit Kastanien und Kürbisstampf

Pro Portion:

ca. 370 kcal / 7 g E / 21 g F /

33 g KH / 9 g BST

Zutaten für 4 Portionen

Zubereitungszeit: ca. 30 Min. + 30 Min. Dämpfzeit



- 1 Für den Stampf Kartoffeln und Kürbis schälen (beim Kürbis auch die Kerne entfernen), grob würfeln und in einen Dämpfeinsatz geben. Den Einsatz über einen Topf mit kochendem Wasser stellen, mit einem Deckel verschließen und das Gemüse ca. 30 Min. dämpfen.
- 2 Währenddessen für das Geschnetzelte die Pilze putzen und je nach Größe in dicke Scheiben schneiden oder vierteln. Die Schalotten schälen und fein würfeln. Petersilie abbrausen, trocken schütteln, abzupfen und hacken. Maronen je nach Größe halbieren.
- 3 Das Rapsöl in einer großen breiten Pfanne erhitzen und die Schalotten kurz darin anschwitzen. Pilze zufügen und kurz mitbraten. Dann mit Madeira ablöschen, Hafersahne und Gemüsebrühe dazugießen und die Maronen untermischen. Alles etwas einkochen lassen. Mit Salz und Pfeffer würzen, Sojasauce unterrühren. Stärke mit etwas kaltem Wasser anrühren und das Geschnetzelte damit leicht binden.
- 4 Um den Stampf fertigzustellen, den Haferdrink mit der Butter erhitzen. Gedämpfte Kartoffeln und Kürbis zugeben und mit einem Kartoffelstampfer oder einer Gabel grob pürieren. Mit Salz und geriebener Muskatnuss würzen.
- 5 Das Geschnetzelte mit dem Stampf auf Teller verteilen und mit der gehackten Petersilie bestreuen.

Für den Stampf:

200 g mehlig kochende

Kartoffeln

400 g Muskatkürbis

150 ml Haferdrink

30 g Butter mit Rapsöl

Salz

frisch geriebene Muskatnuss

Für das Geschnetzelte:

500 g gemischte Pilze

(z. B. Austernpilze,
Shiitake, Champignons)

2 Schalotten

4 Zweige Petersilie

100 g geschälte Maronen
(frisch oder vakuumiert)

50 g Rapsöl mit Butteraroma

50 ml Madeira

150 ml Hafersahne

100 ml Gemüsebrühe

Salz, schwarzer Pfeffer

2–3 EL dunkle Sojasauce

(ohne Glutamat und Hefe-
extrakt)

1–2 TL Speisestärke

ALTERNATIVE
VARIANTE





Tiramisu

Pro Portion (bei 6 Portionen):
ca. 210 kcal / 16 g E / 3 g F /
27 g KH / 1 g BST

Zutaten für 4–6 Portionen

Zubereitungszeit: ca. 35 Min. + ca. 2 Std. Kühlzeit

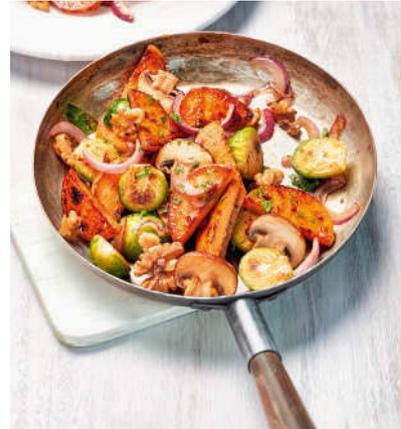


- 1 Die Eier trennen. Eigelbe in eine große Schüssel geben. Eiweiße bis zur Verwendung kalt stellen. Gelatine 5 Min. in kaltem Wasser einweichen. Eigelbe mit der Hälfte des Birkenzuckers über dem heißen Wasserbad zu einer dickschaumigen Masse aufschlagen. Schüssel herausnehmen, eingeweichte Gelatine ausdrücken und in dem warmen Schaum auflösen. Dann Vanillemark und den Magerquark unterheben.
- 2 Eiweiße mit einer Prise Salz zu steifem Schnee schlagen. Dabei nach und nach den restlichen Birkenzucker einrieseln lassen. Den Eischnee vorsichtig unter den Quarkmix heben.
- 3 Espresso mit Amaretto in einer Schüssel mischen. Den Boden einer Auflaufform (ca. 14 x 20 cm) mit einer Schicht Löffelbiskuits auslegen und diese gleichmäßig mit etwa der Hälfte der Espresso-Amaretto-Mischung beträufeln. Die Hälfte der Quarkcreme darauf verteilen. Wieder eine Schicht Löffelbiskuits einschichten, beträufeln und die restliche Creme verstreichen. Das Tiramisu 2 Std. kalt stellen. Kurz vor dem Servieren leicht mit Kakaopulver bestäuben.

3 Eier (Größe M)
3 Blatt Gelatine
75 g Birkenzucker
Mark von 1 Vanilleschote
500 g Magerquark
Salz
150 ml kalter Espresso
30–40 ml Amaretto
14–16 glutenfreie Löffelbiskuits
entöltes Kakaopulver

➤ Alternative siehe Folgeseite

DIE »ARTGERECHTE« *Alltagsküche*



Gesünder essen ist leichter gesagt als getan, schließlich sind wir von Natur aus darauf gepolt zuzugreifen, wenn uns etwas Leckeres vor die Nase kommt.

»Was es bräuchte, wären Rezepte, die so gut schmecken wie im Restaurant und gleichzeitig so guttun wie im Gesundheitsresort«, scherzten Dr. Matthias Riedl, Deutschlands Top-Experte für »gesunde« Ernährung, und Johann Lafer, Spitzenkoch mit Mission für eine kulinarische Alltagsküche – und legten damit den Grundstock für ihre ganz neue Ernährungsmethode: Medical Cuisine hilft, Krankheiten vorzubeugen und bestehende Beschwerden zu lindern. Sie macht wach, leistungsfähig und hebt die Laune. Und weil sie die Fettverbrennung ankurbelt und Heißhungerattacken verhindert, schmelzen ganz nebenbei auch noch die Pfunde.

100 Rezepte bringen den Beweis, dass Gesundheit und Genuss kein Widerspruch sein müssen, und zeigen, wie sich Lieblingsgerichte völlig neu interpretieren lassen – ohne viel Aufwand und trotzdem höchst raffiniert. Typisch Lafer eben!

**Ein revolutionäres Ernährungsprogramm ohne Verbote
und radikale Veränderungen, dafür mit ganz viel Geschmack!**



WG 456 Gesunde Küche
ISBN 978-3-8338-7776-6



9 783833 877766