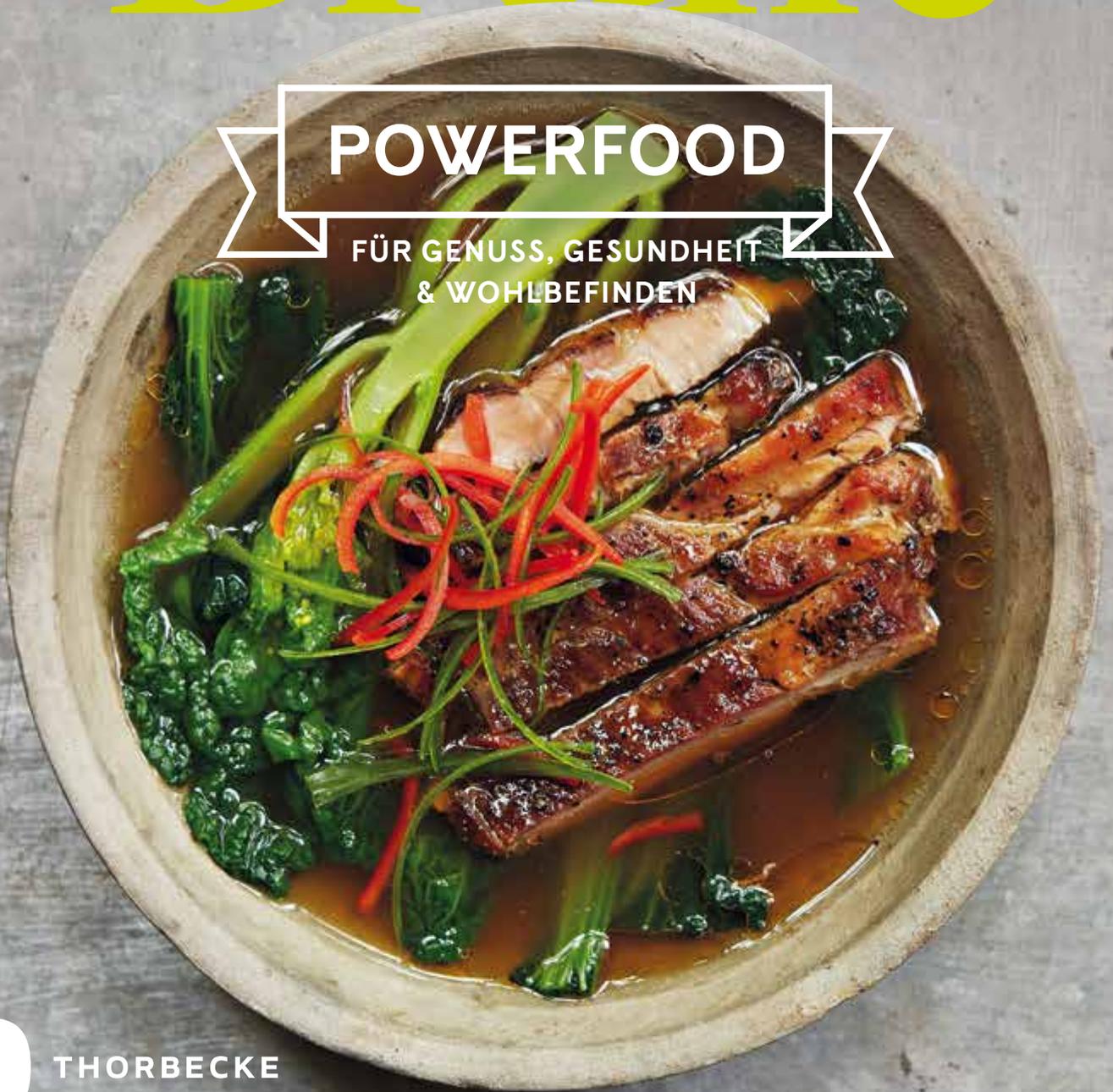


VICKI EDGSON / HEATHER THOMAS

Brühe

POWERFOOD

FÜR GENUSS, GESUNDHEIT
& WOHLBEFINDEN



THORBECKE



Vicki Edgson/Heather Thomas

Brühe

Powerfood für Genuss, Gesundheit & Wohlbefinden

Fotos von Lisa Linder

Aus dem Englischen von Renate Christ

Jan Thorbecke Verlag



VERLAGSGRUPPE PATMOS

**PATMOS
ESCHBACH
GRÜNEWÄLD
THORBECKE
SCHWABEN**

Die Verlagsgruppe
mit Sinn für das Leben

Alle Rechte vorbehalten

© der deutschen Ausgabe 2016 Jan Thorbecke
Verlag der Schwabenverlag AG, Ostfildern
www.thorbecke.de

© der Originalausgabe mit dem Titel „Broth“ 2016
erschienen bei Jacqui Small, einem Imprint von
Aurum Press Limited, 74–77 White Lion Street,
London, N1 9PF, England

Text © Vicki Edgson und Heather Thomas 2016

Fotos, Design und Layout © Jacqui Small 2016

Umschlaggestaltung: Finken & Bumiller, Stuttgart

Gedruckt in China

ISBN 978-3-7995-1098-1



Inhalt

- 6 Einführung
- 8 Von Brühe bis Brodo
- 10 Brühe als Naturheilmittel
- 12 Die gesundheitlichen Vorteile von Brühe
- 17 Die wichtigsten Brühen
- 18 Klassische Rinderbrühe
- 22 Kräftige Markknochenbrühe
- 27 Schweinshachsenbrühe
- 30 Helle Hühnerbrühe
- 34 Dunkle kräftige Hühnerbrühe
- 39 Wildgeflügelbrühe
- 43 Fischbrühe
- 47 Krustentierbrühe
- 50 Gemüsebrühe aus Schalen und Abschnitten
- 55 Zwiebelgemüsebrühe
- 59 Suppen
- 91 Eintöpfe und Schmorgerichte
- 133 Reis und Getreide
- 165 Saucen
- 174 Register
- 176 Danksagung

Brühe als Naturheilmittel

Egal, ob sie nun pur genossen oder für eines der weiter hinten im Buch aufgeführten Rezepte verwendet werden: Brühen gehören zu den nahrhaftesten Lebensmitteln, die man zu sich nehmen kann, und sie stecken voller Aminosäuren und Mineralstoffe. Hier sind einige der wichtigsten Möglichkeiten aufgeführt, wie Sie Brühen dafür einsetzen können, Ihre Gesundheit zu verbessern. Außerdem erhalten Sie Informationen darüber, wie Sie damit Ihre Ernährungsweise verbessern können.

Darmgesundheit

Eine schwache Darmschleimhaut, auch „durchlässiger Darm“ genannt, kann dazu führen, dass Nahrungspartikel direkt in den Blutkreislauf absorbiert werden, wodurch es zu Immunreaktionen und Unverträglichkeiten kommen kann. Auch sind die „Lecks“ eine Eintrittspforte für Viren und Bakterien. Das Kollagen, das bei der Zubereitung einer Knochenbrühe freigesetzt wird, hat eine erstaunliche Fähigkeit, das endotheliale Gewebe (die Auskleidung des Dünns- und Dickdarms) zu reparieren. Allerdings wird für die maximale Aufnahme in das Hautgewebe gleichzeitig Vitamin C benötigt. Wenn man also Brühen dazu verwenden möchte, die Gesundheit seines Darmes zu verbessern, kombiniert man sie deshalb am besten mit Kartoffeln, Paprika und Roten Beten, zusammen mit Knoblauch und Zwiebeln.

Knochengesundheit

Knochenbrühen stecken voller Kalzium und Magnesium, die beide für die Reparatur unserer Knochen essentiell wichtig sind. Kalzium ist der Mineralstoff, der im menschlichen Körper am häufigsten vorkommt, aber wenn man mit der Nahrung nicht genug davon aufnimmt, bedient sich der Körper an dem in den Knochen gelagerten Vorrat, um die normale Zellfunktion aufrechtzuerhalten, was letztlich zu geschwächten Knochen und möglicher Osteoporose führt. Magnesium arbeitet mit Kalzium Hand in Hand. Ohne Magnesium wird überschüssiges Kalzium nicht richtig aufgenommen, sondern kann in der Auskleidung feiner Blutgefäße landen, wo es zu Arteriosklerose und in der Folge zu Herzkrankheiten beitragen kann.

Entzündungshemmende Wirkungen

Viele der Mineralstoffe und Aminosäuren, die sich in Knochenbrühe finden, besitzen entzündungshemmende Eigenschaften.

Besonders Chondroitinsulfat, Glukosamin, Zink, Kalzium und Magnesium sind unerlässlich, um die Auswirkungen von Entzündungen im Körper zu reduzieren, welche inzwischen als eine der Hauptursachen für Krankheiten wie Reizdarmsyndrom (RDS), Asthma und Schuppenflechte anerkannt sind.

Haare, Haut und Nägel

Wichtige Nährstoffe und Mineralien werden oft von weniger wichtigen Organen, wie den Nägeln, der Haut und den Haaren, „ausgeliehen“, wenn sich der Körper gerade in einer Phase der Heilung oder Reparatur befindet. Kollagen, Fibrinogen und Elastin in Knochenbrühen können dabei helfen, Defizite auszugleichen und bereits angerichteten Schaden zu reparieren.

Brühen als Ergänzung einer Diät

Die Knochenbrühen können in einen gesunden Abnehmplan integriert werden, um sicherzustellen, dass Sie die komplexeste Quelle an Aminosäuren erhalten. Sie sind außerdem relativ kalorienarm, enthalten aber gleichzeitig eine Fülle an lebenswichtigen Nährstoffen. Darüber hinaus sind sie perfekt für Programme, bei denen auf einen niedrigen GI geachtet wird, weil sie reich an Proteinen sind, die dabei helfen, den Blutzuckerspiegel auszugleichen. Und weil sie über eine so hohe Nährstoffdichte verfügen und die Knochen und Karkassen von Tieren verwenden, die von den meisten Menschen weggeworfen werden, sind sie auch sinnvoll für Leute, die nach der Paleo-Diät leben. Die neun essentiellen Aminosäuren werden alle für die Produktion von Energie auf zellulärer Ebene benötigt, weshalb Knochenbrühen eine gute Möglichkeit sind, Ernährungsweisen zu unterstützen, die auf sportliche Leistung, Durchhaltevermögen und Ausdauer abzielen.





DIE WICHTIGSTEN BRÜHEN



In einer Zeit, in der viele Leute tierisches Eiweiß zugunsten vegetarischer Alternativen meiden, gibt es dennoch ein paar Eiweißquellen, die einfach nicht außer Acht gelassen werden können – vorausgesetzt, sie stammen von Tieren, die mit Gras gefüttert und „human“ aufgezogen und behandelt wurden. Während vegetarische Eiweißquellen an sich hervorragend sind, liefern sie doch kaum die Fülle an Aminosäuren, die für Wiederaufbau und Reparaturen benötigt werden. Eine aus Rinderknochen hergestellte Brühe jedoch ist mineralstoffreich und enthält vollständige aufbauende Nährstoffe, die für diejenigen äußerst wichtig sind, die gerne auf natürliche Weise dem Alterungsprozess entgegenwirken möchten. Das Kollagen aus dem Knochenmark in einer Brühe besitzt für den Körper eine viel bessere Bioverfügbarkeit als jegliche alternative Nahrungsergänzungsmittel oder kosmetische injizierbare Behandlungen für das Gesicht.

Klassische Rinderbrühe

ERGIBT CA. 1,2 L

- 1,5 kg Rinderknochen (T-Bones und Knöchel sind gut geeignet), vom Fleischer in 5 cm große Stücke gehackt
- 2 Selleriestangen, grob zerkleinert
- 2 mittelgroße Möhren (alternativ Pastinaken oder Steckrüben), grob zerkleinert
- 2 mittelgroße Zwiebeln, grob gehackt
- 1 gemischtes Bund Thymian, Salbei und Majoran, mit Küchengarn zusammengebunden
- 2,25 l Wasser
- 4 EL Apfel- oder Rotweinessig
- gemahlener schwarzer Pfeffer

1 Den Backofen auf 190 °C vorheizen. Die zerkleinerten Knochen auf einem großen Backblech verteilen und im vorgeheizten Backofen 45–50 Minuten lang rösten, bis sie schön gebräunt sind und auf dem Blech festkleben. Einen Spritzer Wasser aufs Blech geben und umrühren, um die Knochen und den fest gewordenen Fleischsaft zu lösen. Die Knochen in einen großen Topf umfüllen.





2 Das Gemüse und die Kräuter in den Topf geben und so viel Wasser einfüllen, dass alles bedeckt ist. Den Essig und reichlich frisch gemahlene schwarze Pfeffer hinzufügen, einen Deckel auflegen und das Ganze zum Kochen bringen. Die Hitze so weit reduzieren, dass die Flüssigkeit nur noch leicht siedet und zugedeckt 12–24 Stunden lang köcheln lassen. Sicherheits halber über Nacht den Herd ausschalten. Während



dieser Zeit regelmäßig Wasser nachfüllen, damit die Knochen immer bedeckt sind. Je länger die Brühe kocht, desto gehaltvoller wird sie.

3 Die Brühe auf Zimmertemperatur abkühlen lassen, anschließend durch ein Passiertuch in eine große Schüssel gießen. Im Kühlschrank hält sich die Brühe 5 Tage lang, im Gefrierfach bis zu 5 Monate.

Eine klassische Rinderbrühe ist die wichtigste Zutat von Pho, einer vietnamesischen klaren Suppe aus Rinderbrühe, die mit frischem Ingwer, Kokosnuss, Zucker, Fischsauce, in Ringe geschnittenen Frühlingszwiebeln, Chilis und Gewürzen (eine Zimtstange, Koriander- und Fenchelsamen, Gewürznelken und Sternanis) aromatisiert wurde. Geben Sie unmittelbar vor dem Servieren noch dünne Scheiben von gegrilltem Steak, ein paar gekochte Reismudeln, Limettensaft und frisch gehackte Kräuter – Koriander, Minze und Basilikum – in die Suppe. Köstlich! Hierfür können Sie auch kräftige Markknochenbrühe verwenden.

Und nun probieren Sie einmal ...

- Diese Brühe kann erhitzt werden und als wunderbares stärkendes Getränk dienen – ein großartiger Muntermacher zu jeder Tageszeit.
- Um ein Gericht zu erhalten, das etwas näher an zu Hause liegt, wird eine reich aromatisierte Rinderbrühe mit Eiweiß geklärt und anschließend durchgeseiht, um eine klare Consommé zu ergeben.





SUPPEN





Die Popularität japanischen Essens hat in den letzten Jahren explosionsartig zugenommen. Mit ihren sauberen, frischen Aromen und den gesunden Zubereitungsmethoden zählt die japanische Küche inzwischen weltweit zu den beliebtesten. Klare Brühen, die mit Miso, einer traditionellen Paste aus fermentierten Sojabohnen und Reis oder Weizen, gewürzt werden, werden oft sowohl zum Frühstück als auch zum Mittag- oder Abendessen verzehrt.

Miso-Ramen mit Rindfleisch

4 PORTIONEN



250 g Ramen (japanische Nudeln)
1 EL Sesamöl (oder geröstetes Sesamöl)
200 g Shiitake oder gemischte asiatische Pilze, in dünne Scheiben geschnitten
1 Möhre, in dünne Stifte geschnitten
2 Knoblauchzehen, in dünne Scheiben geschnitten
1 Stück frischer Ingwer (2,5 cm), geschält und zerkleinert
1 l heiße klassische Rinderbrühe (s. S. 18) oder kräftige Markknochenbrühe (s. S. 22)
2 EL braune Misopaste
1 EL Sojasauce
200 g Pak Choi, geputzt und klein geschnitten
1 kleines Bund Frühlingszwiebeln, in dünne Ringe geschnitten
Saft von 1 Limette
450 g Rump- oder Sirloin-Steak (von sichtbarem Fett befreit), in dünne Streifen geschnitten
Öl zum Grillen
Schnittlauchröllchen und Korianderblätter zum Garnieren

- 1 Die Nudeln nach Packungsanweisung kochen und gut abtropfen lassen.
- 2 In der Zwischenzeit das Sesamöl in einem großen Topf bei mittlerer Hitze heiß werden lassen. Die Pilze und die Möhrenstifte 3 Minuten lang braten. Den Knoblauch und den Ingwer hinzufügen und 1 Minute lang mitbraten.
- 3 Die heiße Brühe hinzufügen, die Misopaste und die Sojasauce unterrühren. 2–3 Minuten lang leise köcheln lassen. Den Pak Choi und die Frühlingszwiebeln hinzufügen und 2 Minuten lang behutsam köcheln lassen; nicht länger, weil sonst der Pak Choi seine frische grüne Farbe verliert. Den Limettensaft hinzufügen.
- 4 Während die Suppe kocht, die Fleischstreifen in einer dünn eingeeölten Grillpfanne 3–4 Minuten lang braten, bis sie schön braun sind und den von Ihnen gewünschten Gargrad erreicht haben.
- 5 Die gekochten Nudeln auf 4 flache Schalen verteilen und mit der heißen Suppe übergießen. Die Rindfleischstreifen darauf anrichten und mit den gehackten Kräutern bestreuen.

Probieren Sie doch einmal ...

- Für eine hellere Suppe verwenden Sie einfach weiße Misopaste statt der braunen. Weißes Miso ist weniger salzig als das erdige rote oder braune Miso und besitzt einen mildereren, delikateren Geschmack.
- Diese Suppe geht auch mit Hähnchen: Ein Hähnchenbrustfilet in Würfel schneiden und zusammen mit dem Gemüse goldbraun braten. Dunkle Hühnerbrühe hinzufügen und wie oben beschrieben fertigkochen.
- Sie können auch Zuckerschoten, zarte Spinatblätter, zerkleinerten Kohl oder in Streifen geschnittene Noriblätter hinzufügen.
- Variieren Sie den Geschmack, indem Sie mit Tamari (eine glutenfreie japanische Sojasauce) und Mirin (ein süßer Reiswein) experimentieren.

Das ist echtes Seelenfutter und sehr wärmend an kalten Tagen. Pancetta, den man für Suppen verwendet, wird im Allgemeinen vor dem Kochen von dem ganzen gehaltvollen Fett befreit, sodass dies eine gut ausgewogene, vollständige Mahlzeit mit Protein, Fett und Kohlenhydraten ist.

Erbsen-Speck-Suppe

6 PORTIONEN



Suppe

450 g getrocknete grüne Spalterbsen
2 EL Olivenöl
1 große Zwiebel, gehackt
2 Knoblauchzehen, zerdrückt
125 g Pancetta oder hochwertige
geräucherte Speckwürfel
1,7 l heiße Schweinshachsenbrühe
(s. S. 27)
ein paar Thymianzweige
2 Lorbeerblätter
125 g zarte Spinatblätter
frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

Garnitur

2 EL Olivenöl
1 rote Zwiebel, in dünne Scheiben
geschnitten
ein paar Blättchen frische Minze
2 EL Crème fraîche

- 1 Die grünen Spalterbsen in eine große Schüssel geben und mit 1 l kaltem Wasser bedecken. Über Nacht einweichen lassen und am nächsten Tag abgießen.
- 2 Das Olivenöl in einem großen Topf erhitzen und die Zwiebel darin bei milder Hitze 10 Minuten lang dünsten, bis sie weich, aber noch farblos ist. Den Knoblauch und die Pancetta bzw. den Speck hinzufügen und unter gelegentlichem Rühren 3–4 Minuten lang mitdünsten.
- 3 Die abgetropften Erbsen und die Schweinshachsenbrühe hinzufügen und zum Kochen bringen. Eventuell aufsteigenden Schaum vorsichtig abschöpfen.
- 4 Die Thymianblättchen mit den Lorbeerblättern in den Topf geben. Einen Deckel auflegen und bei milder Hitze ca. 1 Stunde lang ganz sachte köcheln lassen. Die Spinatblätter zugeben und 2–3 Minuten lang mitkochen lassen.
- 5 Das Olivenöl für die Garnitur in einer Bratpfanne erhitzen und die rote Zwiebel darin unter häufigem Rühren so lange dünsten, bis sie weich ist und anfängt, knusprig zu werden und zu karamellisieren. Beiseite stellen.
- 6 Die Suppe im Mixer (oder mit einem Stabmixer) pürieren. Wieder in den Topf füllen und behutsam erhitzen. Mit Pfeffer abschmecken. Zusätzliches Salz benötigt die Suppe wahrscheinlich nicht.
- 7 Die Suppe in 6 kleine Schüsseln schöpfen und mit den karamellisierten Zwiebeln, den Minzeblättchen und einem Klecks Crème fraîche garnieren.

Probieren Sie doch einmal ...

- Die grünen Erbsen und der Spinat verleihen der Suppe eine tolle frische grüne Farbe, aber Sie können auch gelbe Spalterbsen verwenden.
- Falls Sie eine gekochte Schweinshaxe oder einen Schinkenknochen haben, geben Sie sie/ihn mit in die Suppe, während sie kocht. Das Fleisch vom Knochen lösen und fein würfeln, anschließend mit der Suppe pürieren.
- Falls Sie tiefgekühlte Erbsen in Ihrem Gefrierschrank haben, können Sie ein paar davon ca. 10 Minuten vor Ende der Garzeit in die Suppe geben.



Verschiedene Versionen von psarosoupa, einer bodenständigen Suppe aus Fisch, Gemüse und Kartoffeln, werden in ganz Griechenland samt seiner ägäischen Inseln serviert. Sie wird normalerweise mit dem frischen Fang des Tages zubereitet. Es gibt keine strengen Regeln, und wie bei den meisten griechischen Familiengerichten werden die Rezepte von Generation zu Generation weitergegeben und je nach Vorlieben sowie regional und saisonal vorhandenen Zutaten abgewandelt.

Ägäische Fischsuppe

6 PORTIONEN 

- 1 kg gemischte Fische (z.B. Seeteufel, Kabeljau, Seehecht, Zackenbarsch, Seebrasse, Seebarsch, Meerbarben, Wittling), vorzugsweise im Ganzen, aber geschuppt, gesäubert und ausgenommen
- 4 EL fruchtiges Olivenöl
- 1 große Zwiebel, gehackt
- 1 Stange Lauch, geputzt und in dünne Scheiben geschnitten
- 2 Möhren, in Stücke geschnitten
- 2 Selleriestangen, in Scheiben geschnitten
- 3 Knoblauchzehen, zerdrückt
- 2 Zucchini, in Scheiben oder Stifte geschnitten
- 500 g Kartoffeln, geschält und gewürfelt
- 450 g saftige Tomaten, grob in Stücke geschnitten
- 1 Prise Chiliflocken (nach Belieben)
- 1,2 l Fischbrühe (s. S. 43)
- 1 Prise Safranfäden
- 3 Lorbeerblätter
- 2 Streifen Bio-Orangenschale
- Saft von 1 Orange oder Zitrone
- 1 kleines Bund glatte Petersilie, gehackt
- Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer
- 1 kleines Bund Dill, gehackt
- natives Olivenöl extra zum Garnieren

1 Die Fische unter fließendem kaltem Wasser abspülen. Mit Küchenpapier trocken tupfen und jeden Fisch quer zur Gräte in mehrere dicke Stücke schneiden.

2 Das Olivenöl in einem großen Topf erhitzen und die Zwiebel, den Lauch, die Möhren, den Sellerie und den Knoblauch darin bei milder Hitze unter gelegentlichem Rühren ca. 10 Minuten lang dünsten, bis das Gemüse weich ist.

3 Die Zucchini, die Kartoffeln und die Tomaten mit einer Prise Chiliflocken (falls gewünscht)iterrühren. Behutsam erhitzen, dann die Fischbrühe, den Safran, die Lorbeerblätter und die Orangenschale hinzufügen.

4 Einmal aufkochen lassen, dann einen Deckel auflegen und 15–20 Minuten lang leicht sieden lassen, bis das Gemüse weich ist. Anschließend die Fischstücke hinzufügen und 10–15 Minuten lang sieden lassen, bis der Fisch durchgegart und undurchsichtig ist und anfängt, sich von den Gräten zu lösen. Den Orangen- oder Zitronensaft hinzufügen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

5 Die gehackten Kräuteriterrühren und die Suppe in flache Schüsseln schöpfen, dabei den Fisch gleichmäßig verteilen. Mit ein wenig Olivenöl beträufeln.

Probieren Sie doch einmal ...

- Um die Suppe noch gehaltvoller zu machen, können Sie auch Hummer, Garnelen, Tintenfische oder Muscheln hinzufügen.
- Falls Sie keine Lust haben, mit Gräten, Schwänzen, Flossen und Haut zu hantieren, können Sie auch Fischfilets verwenden.
- Um den Geschmack zu verstärken, kann in die siedende Suppe ein Glas Weißwein gegeben werden. Eine in dünne Scheiben geschnittene Fenchelknolle verleiht der Suppe einen dezenten, anisartigen Geschmack.
- Manche griechischen Köche nehmen weniger Kartoffeln und geben 15 Minuten vor Ende der Kochzeit ein Tasse Reis in die Suppe. Oder sie schöpfen die Suppe über eine geröstete Brotscheibe, die in jeder Schüssel liegt.





EINTÖPFE UND SCHMORGERICHTE





In Griechenland wird Stifado statt mit Rindfleisch häufig mit Kaninchen- oder Kalbfleisch zubereitet. Es wird auf dem Herd so lange langsam gegart, bis das Fleisch so zart ist, dass es buchstäblich zerfällt, oder so lange bei niedriger Temperatur im Backofen gelassen, bis der Wein und die Brühe zu einer dickflüssigen, glänzenden Sauce reduziert sind. Halten Sie den Topf während des Kochens fest verschlossen, damit das Schmorgericht feucht bleibt und nicht austrocknet. Wie bei den meisten griechischen Dingen ist Eile auch hier fehl am Platz – je langsamer desto besser.

Stifado

4 PORTIONEN 

4 EL fruchtiges Olivenöl
600 g kleine Schalotten, geschält
1 kg mageres Rindfleisch zum Schmoren,
z.B. aus der Schulter, gewürfelt
3 Knoblauchzehen, halbiert
125 ml Rotwein
500 ml heiße klassische Rinderbrühe
(s. S. 18)
3 EL Rotweinessig
3 reife Tomaten, in Stücke geschnitten
1 EL Tomatenmark
1 Lorbeerblatt
2 Rosmarinzweige
1 Zimtstange
3 Pimentkörner
2 EL Rosinen
Salz und frisch gemahlener
schwarzer Pfeffer
griechische Nudeln (Kritharaki)
als Beilage
geriebener Kefalotyri oder
Parmesan zum Bestreuen

- 1 Das Olivenöl in einem großen, schweren Topf oder einem feuerfesten Schmortopf erhitzen und die Schalotten darin bei milder Hitze unter gelegentlichem Rühren 10–15 Minuten lang dünsten, bis sie rundum goldbraun sind und anfangen zu karamellisieren. Aus dem Topf nehmen und beiseite stellen.
- 2 Das Rindfleisch in den Topf geben und die Hitzezufuhr erhöhen. Von allen Seiten bräunen, dann den Knoblauch und den Rotwein unterrühren. 3–4 Minuten lang brodeln und reduzieren lassen.
- 3 Die Brühe, den Rotweinessig, die Tomaten, das Tomatenmark, die Kräuter und die Gewürze hinzufügen. Gründlich umrühren, dann einen Deckel auflegen und das Ganze 1 Stunde lang leise köcheln lassen oder in einem Schmortopf zugedeckt in einem auf 140 °C vorgeheizten Backofen garen.
- 4 Die Rosinen und die Schalotten zum Stifado geben und weitere 45–60 Minuten lang köcheln lassen, bis das Fleisch wirklich zart und die Sauce gehaltvoll und reduziert ist. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
- 5 Das Stifado mit griechischen Nudeln und geriebenem Kefalotyri (oder Parmesan, falls Sie ihn nicht bekommen können) servieren.

Probieren Sie doch einmal ...

- Probieren Sie statt des Rindfleischs doch einmal Kaninchen- oder Kalbfleisch aus. Falls Sie Kaninchenfleisch verwenden, sollten Sie die Rinderbrühe durch die Wildgeflügelbrühe (s. S. 39) ersetzen.
- Als Beilage eignen sich statt der Nudeln auch Rosmarinkartoffeln. Im Winter können Sie dazu auch cremigen Kartoffelstampf servieren, den Sie mit zerdrücktem Knoblauch, Olivenöl und Kräutern aufpeppen.
- Im Sommer und Herbst geben Sie ein paar entsteinte und halbierte Pflaumen oder in Scheiben geschnittene Quitten ins Stifado.



An einem kalten Abend oder wenn Sie einmal das Bedürfnis nach echtem Seelenfutter haben, dann wärmt Sie eine Schüssel mit dampfend heißem Dal in jedem Fall auf. In Indien bezeichnet Dal nicht nur ein Linsengericht, sondern umfasst alle Arten von Hülsenfrüchten, getrockneten Bohnen und Erbsen. Die Kombination aus Linsen und Süßkartoffeln ergibt ein großartiges sättigendes Gericht.

Dal mit gegrillten Süßkartoffeln

4 PORTIONEN 

- 2 EL Sonnenblumen- oder Erdnussöl
- 2 Knoblauchzehen, zerdrückt
- 1 TL geriebener frischer Ingwer
- 1 rote Chilischote, entkernt und fein gewürfelt
- 1 TL schwarze Senfkörner
- 1 TL Kurkumapulver
- 1 TL Garam Masala
- 250 g rote Linsen
- 500 ml Gemüsebrühe aus Schalen und Abschnitten (s. S. 50)
- 1 Dose Kokosmilch (400 ml)
- 4 reife Tomaten, grob in Stücke geschnitten
- 1 große Süßkartoffel, mit Schale in dünne Spalten geschnitten
- 100 g junge Spinatblätter
- Saft von 1 Limette
- Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer
- Naan oder Chapatis zum Servieren

Würziges Zwiebel-Topping

- 2 EL Sonnenblumen- oder Erdnussöl
- 1 große Zwiebel, in dünne Scheiben geschnitten
- 1 TL Kreuzkümmelkörner
- 1 rote Chilischote, entkernt und in feine Streifen geschnitten
- 8 frische Curryblätter

1 1 EL Öl in einem großen schweren Topf erhitzen und den Knoblauch, den Ingwer und die Chilischote darin 2 Minuten lang dünsten.

2 Die Senfkörner und die gemahlene Gewürze hinzufügen, und, wenn die Senfkörner anfangen aufzuplatzen, die Linsen, die Gemüsebrühe und die Kokosmilch hinzufügen. Einmal aufkochen lassen, dann die Hitze reduzieren und die Suppe 15 Minuten lang leise köcheln lassen. Die Tomaten hinzufügen und weitere 15 Minuten lang köcheln lassen, bis das Dal dickflüssig und cremig ist.

3 Für das Topping das Öl in einem flachen Topf erhitzen und die Zwiebel darin unter gelegentlichem Rühren so lange braten, bis sie anfängt zu karamellisieren. Die Kreuzkümmelkörner, den Chili und die Curryblätter 2 Minuten lang mit anschwitzen. Mit etwas Salz und Pfeffer würzen.

4 Kurz bevor das Dal fertig ist, die Süßkartoffelspalten mit dem restlichen Öl sowie etwas Salz und Pfeffer in einer Schüssel behutsam vermengen. Eine Grillpfanne sehr heiß werden lassen und die Süßkartoffelspalten darin auf jeder Seite 2–3 Minuten lang braten, bis sie weich und ein wenig verkohlt sind.

5 Die Spinatblätter, den Limettensaft und die Süßkartoffeln unter das Dal rühren und mit Salz und Pfeffer würzen. In 4 Schüsseln füllen und auf jede Portion einen Löffel würzige Zwiebelmischung geben. Mit warmem Brot servieren.

Probieren Sie doch einmal ...

- Ein frisches grünes Kokos-Chutney macht sich ebenfalls gut als Begleitung zum Dal und geht ganz schnell und einfach: Geriebene frische oder getrocknete Kokosnuss und geschälten frischen Ingwer mit je einer Handvoll frischem Koriander und Minze sowie frischen Chilischoten und Knoblauch (je nach Geschmack) im Mixer pürieren. 1 Prise Zucker, 1 TL Kreuzkümmel- oder Fenchelkörner und etwas Limettensaft unterrühren.
- Bei den Gewürzen können Sie variieren, indem Sie Kreuzkümmel-, Fenchel-, Kardamom- oder Korianderkörner und gemahlene Zimt hinzufügen. Sie können auch gehackte Korianderblätter über das Dal streuen.



Diesen Eintopf kann man das ganze Jahr über genießen, nicht nur an kalten Winterabenden. Das ist einfaches bäuerliches Essen in seiner besten Form, weshalb es sich lohnt, die hochwertigsten Zutaten zu verwenden, die man finden kann. Schwarzkohl ist eine italienische Kohlsorte, die keine Köpfe bildet. Sie ähnelt unserem Grünkohl, schmeckt aber ein wenig bitterer.

Toskanischer Bohneneintopf mit Cavolo nero

4 PORTIONEN



250 g getrocknete Bohnen, z.B. Cannellini-, Lima-, Flageolet- oder Borlottibohnen, über Nacht in kaltem Wasser eingeweicht

1 Lorbeerblatt

5 EL fruchtiges grünes Olivenöl und zusätzlich zum Beträufeln

2 große Zwiebeln, in dünne Scheiben geschnitten

2 Knoblauchzehen, zerdrückt

250 g junge Möhren, geputzt

1 Prise rote Chiliflocken

600 ml Gemüsebrühe aus Schalen und Abschnitten (s. S. 50) oder Zwiebelgemüsebrühe (s. S. 55)

2 Rosmarinzweige

1 Stück Parmesanrinde (nach Belieben)

3 reife Tomaten, in Stücke geschnitten

1 Prise Zucker (nach Belieben)

250 g Schwarzkohl (Cavolo nero), in Spalten oder grob in Streifen geschnitten

Saft von ½ Zitrone

1 kleiner Laib apulisches Brot oder Focaccia

2 Knoblauchzehen, halbiert

Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

Rosmarinzweige zum Garnieren
grünes Pesto zum Servieren

1 Die Bohnen abgießen und mit einem Lorbeerblatt in einen großen Topf geben. Mit frischem Wasser bedecken und zum Kochen bringen. Aufsteigenden Schaum mit einem Schaumlöffel entfernen und 2 EL Olivenöl hinzufügen. Die Bohnen 1 Stunde lang kochen lassen, bis sie weich, aber nicht matschig sind.

2 3 EL Olivenöl in einem hohen Topf erhitzen und die Zwiebeln und den Knoblauch darin bei milder bis mittlerer Hitze unter gelegentlichem Rühren weich dünsten. Die Möhren hinzufügen und 3–4 Minuten lang behutsam mitdünsten. Die Chiliflocken unterrühren. Die Brühe, den Rosmarin, die Parmesanrinde (falls gewünscht), die Tomaten und den Zucker hinzufügen. Die Hitzezufuhr erhöhen und, wenn die Brühe anfängt zu kochen, die Hitze wieder so weit reduzieren, dass sie nur noch siedet. Ca. 45 Minuten lang leise köcheln lassen.

3 Den Schwarzkohl hinzufügen und 2–3 Minuten lang mitkochen, bis er zusammenfällt. Die gekochten Bohnen mit etwas Zitronensaft zur Suppe geben.

4 Während der Eintopf kocht, den Backofen auf 180 °C vorheizen. Das Brot in dicke Scheiben schneiden und jeweils eine Seite mit einer angeschnittenen Knoblauchzehe einreiben. Auf ein Backblech legen, mit Olivenöl beträufeln und mit Salz und Pfeffer leicht würzen. Im vorgeheizten Ofen ein paar Minuten lang rösten, bis sie knusprig und goldbraun sind.

5 Den Eintopf in Teller füllen, mit Rosmarin garnieren, mit Olivenöl beträufeln und auf jede Portion einen Löffel Pesto geben. Mit dem Brot servieren.

Probieren Sie doch einmal ...

- Wenn Sie keine Zeit haben, getrocknete Bohnen einzuweichen, dann geben Sie zusammen mit dem Schwarzkohl 2 Dosen abgespülte Bohnen in den Topf.
- In der Toskana braten die Köche oft zusammen mit Zwiebeln und Knoblauch auch ein paar Würfel Pancetta an. Falls Sie einen Schinkenknochen zur Hand haben, kann dieser zusammen mit der Brühe hinzugefügt werden.
- Je nach Saison können Sie auch Grünkohl, russischen Kohl, Spitzkohl, Spinat oder sogar Wirsing verwenden.





REIS UND GETREIDE









Dieses duftende, mit Zitrone aromatisierte Gericht aus gegrilltem Hähnchen und Couscous lässt sich wirklich schnell und einfach zubereiten. Couscous besteht aus winzigen Hartweizenkörnern und sollte in gegartem Zustand eine angenehm leichte und luftige Konsistenz besitzen. Menschen mit weizenfreier Ernährungsweise können auf Gersten-Couscous ausweichen. Die eingelegten Zitronen verleihen dem Gericht einen intensiven Zitrusgeschmack. Sie sollten vor dem Verwenden immer gründlich abgewaschen werden, weil sie normalerweise in Salzlake konserviert werden und deshalb extrem salzig sein können.

Grillhähnchen mit Zitronen-Couscous

4 PORTIONEN

250 g Couscous

400 ml helle Hühnerbrühe (s. S. 30)

4 Hähnchenbrustfilets aus Freilandhaltung

2 EL Olivenöl und zusätzlich
zum Beträufeln

2 große Zucchini, längs in dünne
Scheiben geschnitten
geriebene Schale und Saft
von 1 Bio-Zitrone

2 eingelegte Zitronen, abgetropft und
abgespült, die Kerne entfernt,
fein gewürfelt

1 Bund Frühlingszwiebeln, fein gehackt

1 kleine Chilischote, entkernt
und gewürfelt

50 g Pinienkerne, geröstet

1 Handvoll Koriander, gehackt

1 Handvoll glatte Petersilie, gehackt

Salz

Harissa zum Servieren

(ABB. S. S. 138/139)

1 Den Couscous in eine große hitzebeständige Schüssel geben. Die Hühnerbrühe zum Kochen bringen und über den Couscous gießen. Beides miteinander verrühren und die Schüssel mit Frischhaltefolie abdecken. 10–15 Minuten lang stehen lassen, bis der Couscous die gesamte Brühe aufgenommen hat.

2 In der Zwischenzeit die Hähnchenbrustfilets in einer leicht eingeölkten Grillpfanne bei mittlerer Hitze auf jeder Seite ca. 10 Minuten lang goldbraun braten.

3 Die Zucchinischeiben mit ein wenig Öl beträufeln. Die Zucchinischeiben portionsweise auf jeder Seite ca. 1 Minute lang braten, bis sie weich sind.

4 Den Couscous mit einer Gabel auflockern, den Zitronensaft und die -schale, die eingelegten Zitronen, die Frühlingszwiebeln, den Chili, die Pinienkerne und die Kräuter unterrühren. Salzen und die gegrillten Zucchinischeiben behutsam unterheben. Mit Olivenöl beträufeln.

5 Die gegrillten Hähnchenbrustfilets in dicke Scheiben schneiden und mit dem Couscous servieren. Die Harissa separat dazu herumreichen.

Probieren Sie doch einmal ...

- Grillen Sie in Scheiben geschnittene Auberginen oder farbenfrohe Paprikaschoten und geben Sie sie zum Couscous. Gegrillte oder geröstete kleine Pflaumentomaten sorgen für Süße. Experimentieren Sie mit unterschiedlichen Kräutern: Basilikum, marokkanische Minze oder Schnittlauch.
- Statt mit Harissa können Sie scharfe mexikanische Salsa, cremige Guacamole oder süße Chilisauce und einen Klecks Naturjoghurt verwenden.
- Dieses Couscous ist eine köstliche Beilage zu gegrillten Lammkoteletts, -steaks oder -kebabs, zu Lachs, Thunfisch oder großen Garnelen (Schrimps) oder sogar zu gegrilltem Halloumi oder Tofu.

Der leicht knackige und nussig schmeckende Bulgur ist der Star in vielen nahöstlichen und mediterranen Gerichten – er wird für Suppen, Eintöpfe und Salate sowie als Füllung für Gemüse verwendet. Die gute Eiweiß- und Mineralstoffquelle ist auch wohlbekannt als Hauptzutat für Taboulé. Für dieses Gericht können Sie feinen oder mittelfeinen Bulgur verwenden. Wer auf eine glutenfreie Ernährungsweise achtet, kann dieses Gericht statt mit Bulgur mit Quinoa zubereiten.

Taboulé mit gegrilltem Radicchio und Ziegenkäse

4 PORTIONEN



- 50 g gelbe Sultaninen
- 200 g Bulgur
- 250 ml Gemüsebrühe aus Schalen und Abschnitten (s. S. 50)
- 1 rote Zwiebel, fein gehackt
- 225 g reife Mini-Pflaumentomaten, gewürfelt
- 1 Bund glatte Petersilie, fein gehackt
- ein paar Zweige Minze, fein gehackt
- Saft von 2 Zitronen
- 4 EL fruchtiges grünes Olivenöl und zusätzlich zum Einölen
- Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer
- 30 g Haselnüsse
- 4 kleine Radicchioköpfe, längs halbiert oder geviertelt
- 200 g weicher Ziegenkäse, in Stücke geschnitten
- Kerne von ½ Granatapfel

- 1** Die Sultaninen in eine kleine Schüssel geben und mit heißem Wasser übergießen. Mindestens 10 Minuten lang einweichen lassen, bis sie aufquellen. Abgießen.
- 2** Den Bulgur und die Brühe in einen Topf geben und zum Kochen bringen. Die Hitze reduzieren, einen Deckel auflegen und den Bulgur 5 Minuten lang köcheln lassen. Den Topf vom Herd ziehen und mit geschlossenem Deckel weitere 5 Minuten lang stehen lassen, bis die Bulgurkörnchen weich sind.
- 3** Den Bulgur in eine große Schüssel umfüllen und die abgetropften Sultaninen, die rote Zwiebel, die Tomaten, die Kräuter, den Zitronensaft und das Olivenöl untermischen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
- 4** Eine Pfanne ohne Fett bei mittlerer Hitze aufsetzen und die Haselnüsse hineingeben. Unter häufigem Rühren ca. 2 Minuten lang rösten.
- 5** Eine Grillpfanne dünn mit Öl einpinseln und bei mittlerer Hitze aufsetzen. Sobald die Pfanne heiß ist, den Radicchio darin nur 1–2 Minuten lang anbraten.
- 6** Den Radicchio auf 4 Teller verteilen und das Taboulé hinzufügen. Mit den Ziegenkäsestückchen, den gerösteten Haselnüssen und den Granatapfelkernen bestreuen.

Probieren Sie doch einmal ...

- Statt des Radicchios können Sie auch roten oder weißen Chicorée grillen. Geröstete Pinien-, Kürbis- oder Sonnenblumenkerne können als Ersatz für die Haselnüsse dienen.
- Ergänzen Sie das Taboulé um frisches Obst, z.B. in Scheiben geschnittene Birnen, Blutorangen- oder rubinrote Grapefruitspalten.
- Statt des Ziegenkäses können Sie auch Fetawürfel, gegrillten Halloumi oder große Parmesan- oder Pecorinospäne verwenden. Ein paar Tropfen Balsamessig sorgen für pikante Süße.





SAUCEN



Eine klassische Sauce bordelaise wird mit Kalbsbrühe zubereitet, aber Kalbfleisch ist aus der Mode gekommen, und Kalbsknochen sind schwer erhältlich. Deshalb können Sie diese köstliche Alternative mit Rinderbrühe zubereiten. Die Sauce ist nach der französischen Region Bordeaux benannt, welche für ihren ausgezeichneten Rotwein verehrt wird. Diese Sauce ist ziemlich gehaltvoll und besitzt einen sehr charakteristischen, wohlhabenden Geschmack. Sie eignet sich perfekt dafür, ein bescheidenes gegrilltes Steak in etwas Besonderes zu verwandeln.

Sauce bordelaise

ERGIBT CA. 300 ML



- 2 Schalotten, fein gewürfelt
- 1 Knoblauchzehe, zerdrückt
- 6 schwarze Pfefferkörner, zerstoßen
- 200 ml Rotwein (Bordeaux)
- 1 Spritzer Sherry- oder Rotweinessig
- 300 ml klassische Rinderbrühe (s. S. 18)
- 1 frischer Thymianzweig
- Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer
- 30 g gewürfelte Butter

- 1** Die Schalotten, den Knoblauch, die Pfefferkörner, den Rotwein und den Essig in einem Topf vermischen und bei mittlerer Hitze so lange kochen lassen, bis das Gemüse weich ist.
- 2** Die Hitzezufuhr erhöhen und die Mischung so lange kochen lassen, bis sie reduziert und sirupartig ist.
- 3** Die Rinderbrühe und den Thymian hinzufügen und 15–20 Minuten lang köcheln lassen, bis die Sauce auf ungefähr zwei Drittel der ursprünglichen Menge eingekocht ist.
- 4** Vom Herd ziehen und durch Spitzsieb in einen sauberen Topf gießen.
- 5** Abschmecken. Abseits der Herdplatte die Butterstückchen unterschlagen, bis sie mit der Sauce vermischt sind und die Sauce glänzt.

Was Sie damit anstellen können ...

- Manche Köche geben gerne gewürfeltes Rindermark in die Sauce bordelaise. Das Mark in einen Topf geben und mit kaltem Wasser bedecken. Zum Kochen bringen, dann den Herd abschalten und den Topf für weniger als 1 Minute beiseite stellen. Anschließend das Mark abgießen und zur fertigen Sauce geben. Alternativ können Sie statt der Rinderbrühe auch die kräftige Markknochenbrühe (s. S. 22) zur Zubereitung dieser Sauce verwenden.
- Servieren Sie diese Sauce zu Steak und Rinderfilet sowie zu Rostbraten oder Rinderkoteletts. Sie passt auch ausgezeichnet zu gebratener Schweinelende.
- Sie werden überrascht sein zu erfahren, dass die Sauce in Frankreich manchmal auch zu gegrilltem oder im Ofen gebackenem Fisch wie Meerbarbe oder Seebarsch serviert wird. Allerdings ist es üblicher, zu Fisch eine helle Variante aus Weißwein, heller Fischbrühe und Estragon statt des Thymians zu reichen. Statt des Essigs kommt dann oft ein Spritzer Cognac in die Sauce.





Dies ist eine der fünf Grundsaucen nach Auguste Escoffier, die klassische braune Sauce, die als Basis für viele andere Saucen dient, wie z.B. Demi-glace, Sauce Bercy, Jäger- oder Madeira-Sauce. Früher wurde sie immer mit einer Brühe aus gerösteten Kalbsknochen zubereitet, aber inzwischen stellen die meisten Köche eine leichtere Version aus Hühner- oder Rinderbrühe her, die besser in die heutige Zeit und zu unserem Streben nach weniger schwerem, gesundem Essen passt. Als Bindemittel dient eine einfache Mehlschwitze (eine gekochte Mischung aus Mehl und Fett). Wer auf eine glutenfreie Ernährungsweise achtet, kann diese auch mit Quinoa-, Reis- oder Kichererbsenmehl zubereiten.

Sauce espagnole

ERGIBT CA. 900 ML



60 g Butter

1 Zwiebel, gewürfelt

1 Selleriestange, gewürfelt

1 Möhre, gewürfelt

30 g Mehl

900 ml heiße dunkle kräftige Hühnerbrühe
(s. S. 34) oder klassische Rinderbrühe
(s. S. 18)

30 g Tomatenmark

1 Lorbeerblatt

ein paar schwarze Pfefferkörner

1 Die Butter in einem Topf bei milder Hitze schmelzen lassen und die Zwiebel, den Sellerie und die Möhre darin unter gelegentlichem Rühren 6–8 Minuten lang dünsten, bis sie weich und goldgelb sind.

2 Das Mehl unterrühren und bei milder Hitze ein paar Minuten lang anschwitzen, bis die Mischung braun wird. Nicht verbrennen lassen!

3 Die heiße Brühe langsam hinzufügen und dabei mit einem Schneebesen kräftig rühren, bis eine homogene Sauce ohne Klümpchen entstanden ist.

4 Das Tomatenmark, das Lorbeerblatt und die Pfefferkörner unterrühren und zum Kochen bringen. Die Hitze so weit reduzieren, dass die Sauce siedet. Unter gelegentlichem Rühren so lange köcheln lassen, bis die Sauce auf zwei Drittel der ursprünglichen Menge reduziert ist. Das kann 30–45 Minuten lang dauern.

5 Durch ein feines Sieb gießen und sofort servieren oder abkühlen lassen und als Basis für andere Saucen verwenden. Wenn Sie mögen, können Sie die Sauce in Behälter oder Tiefkühlbeutel füllen und einfrieren, bis Sie sie benötigen.

Was Sie damit anstellen können ...

- Sie können auch gehackte Tomaten, Knoblauch oder ein bisschen Weißwein oder Madeira für extra Geschmack hinzufügen.
- Um eine hocharomatische Demi-glace herzustellen, erhitzt man Sauce espagnole und Hühner- oder Kalbsbrühe zu gleichen Teilen in einem Topf und lässt sie so lange kochen, bis sie um die Hälfte reduziert sind.
- Servieren Sie diese Sauce zu geröstetem Fleisch, insbesondere Rind-, Kalb- und Lammfleisch. Oder sie gießen einen kleinen Spiegel davon auf einen Teller und legen ein saftiges gegrilltes Steak und Pilze hinein.

REGISTER

- Ägäische Fischsuppe 74
Aminosäuren 10, 12, 18, 22
Aprikosen: Hähnchen-Tajine mit Auberginen und Aprikosen 111
Asiatische scharfe und saure Suppen 32
Asiatischer Gemüseintopf mit Reismudeln 112
Auberginen: Hähnchen-Tajine mit Auberginen und Aprikosen 111
Avgolemono-Sauce 170
- Balsamicoschalotten, geröstete 137
Basilikumöl, Suppe aus gerösteten Tomaten mit 78
Bigarade, Sauce 172
Bohnen: Hähnchen auf Jägerart mit weißem Bohnenpüree 108
Kürbis-Limabohnen-Suppe mit Tarka 82
Toskanische Bohnen-Gemüse-Suppe mit Parmesanchips 81
Toskanischer Bohneneintopf mit Cavolo nero 131
- Bordelaise, Sauce 166
Bratensauce 36, 40
Brodetto di pesce 119
Brot: Französische Zwiebelsuppe 60
Toskanischer Bohneneintopf mit Cavolo nero 131
- Brühen 18–57
Als Naturheilmittel 10
Dunkle kräftige Hühnerbrühe 34
Fischbrühe 43
Gemüsebrühe aus Schalen und Abschnitten 50
Gesundheitliche Vorzüge 12
Helle Hühnerbrühe 30
Klassische Rinderbrühe 18
Kräftige Markknochenbrühe 22
Krustentierbrühe 47
Schweinschaxenbrühe 27
Wildgeflügelbrühe 39
Zwiebelgemüsebrühe 55
- Bulgur: Taboulé mit gegrilltem Radicchio und Ziegenkäse 160
- Cavolo nero, Toskanischer Bohneneintopf mit 131
Cazuela, Chilenische Schweinefleisch- 103
Chilenische Schweinefleisch-Cazuela 103
Chinesische Eierblumensuppe 52
Chinesische klare Suppe 28
Chinesisches Ochsenschwanzragout 99
Chips, Parmesan- 81
- Cholesterin 55
Chondroitinsulfat 10
Couscous, Zitronen- 141
Currysuppe, rote Thai- mit Rind 62
- Dal mit gegrillten Süßkartoffeln 127
Darmgesundheit 10, 14
Diät, Brühen als Ergänzung 10
Dinkel mit Wildpilzen 142
- Eier: Avgolemono-Sauce 170
Chinesische Eierblumensuppe 52
Kräftige Markknochenbrühe 22
- Eintöpfe und Schmorgerichte: Brodetto di pesce 119
Chinesisches Ochsenschwanzragout 99
Hähnchen auf Jägerart mit weißem Bohnenpüree 108
Kaninchen in Sahnesauce mit Pancetta und Pilzen 106
Ossubuco mit Gremolata 96
Stifado 95
Toskanischer Bohneneintopf mit Cavolo nero 131
Vignole 128
Wildeintopf 40
- Entzündungshemmend 10
- Erbsen: Erbsen-Speck-Suppe 66
Risi e bisi 150
Espagnole, Sauce 169
- Fasan: Fasanen-Steinpilz-Risotto 145
Geschmorter Fasan mit Gerste 114
Linsen-Kohl-Suppe mit Fasan 71
- Fettsäuren 12, 14, 15, 77
- Fisch: Ägäische Fischsuppe 74
Brodetto di Pesce 119
Fischbrühe 43
Fischsuppe 44
Gegrillter Lachs in Frühlingsgemüsebrühe 124
Laxsoppa (schwedische Fischsuppe) 77
Französische Zwiebelsuppe 60
Frühlingsgemüsebrühe, gegrillter Lachs in 124
Frühlingsgemüse-Salat-Suppe 88
- Garnelen: Brodetto di Pesce 119
Garnelen-Laksa mit Reis-Vermicelli 123
Meeresfrüchte-Risotto 149
Quinoa mit Jerk-Garnelen 146
Thailändische Meeresfrüchtesuppe 48
Gazpacho 32
- Gegrillter Lachs in Frühlingsgemüsebrühe 124
Gemüse: Asiatischer Gemüseintopf mit Reismudeln 112
Frühlingsgemüse-Salat-Suppe 88
Gegrillter Lachs in Frühlingsgemüsebrühe 124
Gemüsebrühe aus Schalen und Abschnitten 50
Perlgrauen mit Röstgemüse und Tahini-Sauce 163
Provenzalische Gemüsesuppe mit Pistou 52
Toskanische Bohnen-Gemüse-Suppe mit Parmesanchips 81
- Gerste, geschmorter Fasan mit 114
Geschmorter Fasan mit Gerste 114
Glycin 22
Gremolata 96
Grillhähnchen mit Zitronen-Couscous 141
Gulasch 92
Gurke: Gazpacho 32
- Haare 10, 14
Hähnchen: Grillhähnchen mit Zitronen-Couscous 141
Hähnchen auf Jägerart mit weißem Bohnenpüree 108
Hähnchen-Tajine mit Auberginen und Aprikosen 111
Sommerlicher Hähnchenrisotto mit Balsamicoschalotten 137
- Haut 10, 14, 15, 22
Heranwachsende 12
Hormone 12, 14, 15
Hühnerknochen: Dunkle kräftige Hühnerbrühe 34
Helle Hühnerbrühe 30
Hühnersuppe, entgiftende 32
Hühner-Nudel-Suppe 32
Samtige thailändische Hühner-Nudel-Suppe 70
- Im Alter 14
Immunsystem 12, 30, 33, 55, 62
- Jägerart: Hähnchen auf Jägerart mit weißem Bohnenpüree 108
Jerk-Garnelen, Quinoa mit 146
Joghurt: Kürbis-Limabohnen-Suppe mit Tarka 82
Tahini-Sauce 163
- Kalbfleisch: Ossubuco mit Gremolata 96

- Kalium 15
 Kalzium 10, 12, 13, 15, 47
 Kaninchen in Sahnesauce mit Pancetta und Pilzen 106
 Kartoffeln: Ägäische Fischsuppe 74
 Chilenische Schweinefleisch-Cazuela 103
 Frühlingsgemüse-Salat-Suppe 88
 Laxsoppa 77
 Käse: Französische Zwiebelsuppe 60
 Parmesanchips 81
 Rote-Bete-Risotto mit Ziegenkäse 159
 Taboulé mit gegrilltem Radicchio und Ziegenkäse 160
 Kichererbsen: Hähnchen-Tajine mit Auberginen und Aprikosen 111
 Kinder 12
 Klassischer Risotto alla Milanese 134
 Knoblauch: Zwiebelgemüsebrühe 55
 Knochenbrühe 10
 Dunkle kräftige Hühnerbrühe 34
 Helle Hühnerbrühe 30
 Klassische Rinderbrühe 18
 Kräftige Markknochenbrühe 22
 Schweinshachsenbrühe 27
 Knochengesundheit 10
 Kollagen 10, 14, 15, 18, 22, 30, 39
 Kräuter, Spargel-Zitronen-Risotto mit 153
 Krustentiere: Brodetto di pesce 119
 Krustentierbrühe 47
 Meeresfrüchte-Risotto 149
 Thailändische Meeresfrüchtesuppe 48
 Kürbis: Chilenische Schweinefleisch-Cazuela 103
 Kürbis-Limabohnen-Suppe mit Tarka 82
 Lachs: Gegrillter Lachs in Frühlingsgemüsebrühe 124
 Laxsoppa 77
 Laksa: Garnelen-Laksa mit Reis-Vermicelli 123
 Laxsoppa 77
 Limabohnen: Hähnchen auf Jägerart mit weißem Bohnenpüree 108
 Kürbis-Limabohnen-Suppe mit Tarka 82
 Linsen: Dal mit gegrillten Süßkartoffeln 127
 Linsen-Kohl-Suppe mit Fasan 71
 Magnesium 10, 12, 15
 Mark: Kräftige Markknochenbrühe 22
 Schweinshachsenbrühe 27
 Wildvögelmark 39
 Mayonnaise, Rucola- 124
 Meeresfrüchte-Risotto 149
 Meerrettichsahne 87
 Miesmuscheln: Brodetto di pesce 119
 Thailändischer Muscheltopf mit Nudeln 120
 Misopaste: Miso-Ramen mit Rindfleisch 65
 Miso-Suppe 44
 Nägel 10
 Nudeln: Asiatischer Gemüseeintopf mit Reismudeln 112
 Garnelen-Laksa mit Reis-Vermicelli 123
 Hühner-Nudel-Suppe 32
 Kaninchen in Sahnesauce mit Pancetta und Pilzen 106
 Miso-Ramen mit Rindfleisch 65
 Pho 20
 Samtige thailändische Hühner-Nudel-Suppe 70
 Schweinegeschnetzeltes mit Steinpilzen und Pappardelle 100
 Thailändischer Muscheltopf mit Nudeln 120
 Ochschwanzragout, chinesisches 99
 Omega-3-Fettsäuren 12, 15
 Orangen: Sauce Bigarade 172
 Ossubuco mit Gremolata 96
 Pak Choi: Asiatischer Gemüseeintopf mit Reismudeln 112
 Chinesische klare Suppe 28
 Gegrillter Lachs in Frühlingsgemüsebrühe 124
 Miso-Ramen mit Rindfleisch 65
 Pancetta: Erbsen-Speck-Suppe 66
 Kaninchen in Sahnesauce mit Pancetta und Pilzen 106
 Paprika: Gazpacho 32
 Gulasch 92
 Parmesanchips 81
 Perlgrauen: Geschmorter Fasan mit Gerste 114
 Perlgrauen mit Röstgemüse und Tahini-Sauce 163
 Petersilie: Gremolata 96
 Pho 20
 Pilze: Chinesische Eierblumensuppe 52
 Chinesisches Ochschwanzragout 99
 Dinkel mit Wildpilzen 142
 Fasanen-Steinpilz-Risotto 145
 Kaninchen in Sahnesauce mit Pancetta und Pilzen 106
 Miso-Ramen mit Rindfleisch 65
 Schweinegeschnetzeltes mit Steinpilzen und Pappardelle 100
 Prolin 22
 Protein 12, 13, 14, 15, 18
 Provenzalische Gemüsesuppe mit Pistou 52
 Quinoa mit Jerk-Garnelen 146
 Radicchio: Radicchio-Risotto 154
 Taboulé mit gegrilltem Radicchio und Ziegenkäse 160
 Ramen: Miso-Ramen mit Rindfleisch 65
 Reis: Fasanen-Steinpilz-Risotto 145
 Meeresfrüchte-Risotto 149
 Radicchio-Risotto 154
 Risi e bisi 150
 Risotto alla Milanese 134
 Risotto mit Hühnerbrühe 32
 Rote-Bete-Risotto mit Ziegenkäse 159
 Sommerlicher Hähnchenrisotto mit Balsamicoschalotten 137
 Spargel-Zitronen-Risotto mit Kräutern 153
 Reismudeln, asiatischer Gemüseeintopf mit 112
 Rinderknochen 25
 Klassische Rinderbrühe 18
 Kräftige Markknochenbrühe 22
 Rindfleisch: Gulasch 92
 Miso-Ramen mit Rindfleisch 65
 Pho 20
 Rote Thai-Currysuppe mit Rind 62
 Stifado 95
 Risi e bisi 150
 Risotto: Fasanen-Steinpilz-Risotto 145
 Hühnerbrühe 32
 Meeresfrüchte-Risotto 149
 Radicchio-Risotto 154
 Risi e bisi 150
 Risotto alla Milanese 134
 Rote-Bete-Risotto mit Ziegenkäse 159
 Sommerlicher Hähnchenrisotto mit Balsamicoschalotten 137
 Spargel-Zitronen-Risotto mit Kräutern 153
 Rote Bete: Rote-Bete-Risotto mit Ziegenkäse 159
 Rote-Bete-Suppe mit Meerrettichsahne 87
 Rote Thai-Currysuppe mit Rind 62

- Rucolamayonnaise 124
- Samtige thailändische Hühner-Nudel-Suppe 70
- Saucen 165
- Avoglemono-Sauce 170
 - Sauce Bigarade 172
 - Sauce bordelaise 166
 - Sauce espagnole 169
 - Tahini-Sauce 163
 - Velouté 173
- Säuglinge 12
- Schalotten: Geröstete Balsamicoschalotten 137
- Stifado 95
- Schwangerschaft 13
- Schwedische Fischsuppe 77
- Schweinefleisch: Chilenische
- Schweinefleisch-Cazuela 103
 - Chinesische klare Suppe 29
 - Schweinegeschnetzeltes mit Steinpilzen und Pappardelle 100
- Shiitakepilze: Chinesisches
- Ochsenschwanzragout 99
 - Miso-Ramen mit Rindfleisch 65
- Sommerlicher Hähnchenrisotto mit Balsamicoschalotten 137
- Spalterbsen: Erbsen-Speck-Suppe 66
- Spargel-Zitronen-Risotto mit Kräutern 153
- Speck: Erbsen-Speck-Suppe 66
- Spinatsuppe mit getrockneten Mini-Pflaumentomaten 84
- Steinpilze: Fasanen-Steinpilz-Risotto 145
- Schweinegeschnetzeltes mit Steinpilzen und Pappardelle 100
- Stifado 95
- Stracciatella 32
- Suppen: Ägäische Fischsuppe 74
- Erbsen-Speck-Suppe 66
 - Französische Zwiebel Suppe 60
- Frühlingsgemüse-Salat-Suppe 88
- Gazpacho 32
- Kürbis-Limabohnen-Suppe mit Tarka 82
- Laxsoppa (schwedische Fischsuppe) 77
- Linsen-Kohl-Suppe mit Fasan 71
- Miso-Ramen mit Rindfleisch 65
- Pho 20
- Rote-Bete-Suppe mit Meerrettichsahne 87
- Rote Thai-Currysuppe mit Rind 62
- Samtige thailändische Hühner-Nudel-Suppe 70
- Spinatsuppe mit getrockneten Mini-Pflaumentomaten 84
- Suppe aus gerösteten Tomaten mit Basilikumöl 78
- Toskanische Bohnen-Gemüse-Suppe mit Parmesanchips 81
- Süßkartoffeln: Dal mit gegrillten Süßkartoffeln 127
- Taboulé mit gegrilltem Radicchio und Ziegenkäse 160
- Tahini-Sauce 163
- Tajine, Hähnchen- mit Auberginen und Aprikosen 111
- Tarka, Kürbis-Limabohnen-Suppe mit 82
- Thai-Currysuppe mit Rind 62
- Thailändische Meeresfrüchtesuppe 48
- Thailändischer Muscheltopf mit Nudeln 120
- Tintenfisch: Meeresfrüchte-Risotto 149
- Tofu: Miso-Suppe 44
- Tomaten: Ägäische Fischsuppe 74
- Gazpacho 32
 - Gulasch 92
 - Hähnchen auf Jägerart mit weißem Bohnenpüree 108
 - Meeresfrüchte-Risotto 149
- Ossubuco mit Gremolata 96
- Spinatsuppe mit getrockneten Mini-Pflaumentomaten 84
- Suppe aus gerösteten Tomaten mit Basilikumöl 78
- Taboulé mit gegrilltem Radicchio und Ziegenkäse 160
- Toskanische Bohnen-Gemüse-Suppe mit Parmesanchips 81
- Toskanischer Bohneneintopf mit Cavolo nero 131
- Velouté 173
- Venusmuscheln: Brodetto di pesce 119
- Meeresfrüchte-Risotto 149
- Vignole 128
- Vitamine 10, 84, 131, 150, 172
- Wildpilze, Dinkel mit 142
- Wechseljahre 14
- Wein: Sauce bordelaise 166
- Wildvögel 39
- Fasanen-Steinpilz-Risotto 145
 - Geschmorter Fasan mit Gerste 114
 - Linsen-Kohl-Suppe mit Fasan 71
 - Wildgeflügelbrühe 39
 - Wildsuppe 40
- Wirsing: Linsen-Kohl-Suppe mit Fasan 71
- Ziegenkäse: Rote-Bete-Risotto mit Ziegenkäse 159
- Taboulé mit gegrilltem Radicchio und Ziegenkäse 160
- Zink: 10, 12, 15, 30
- Zitronen: Gremolata 96
- Spargel-Zitronen-Risotto mit Kräutern 153
 - Zitronen-Couscous 141
- Zwiebelgemüsebrühe 55
- Zwiebeln: Französische Zwiebel Suppe 61

DANKSAGUNG

Wir möchten uns bei Jacqui Small dafür bedanken, dass sie an dieses Projekt geglaubt und ihr Glück damit versucht hat, wie eine wahrhafte Verlegerin, die sie ist. Und auch bei ihrem wundervollen Team: Bei Maggie Town für ihre schöne und intelligente Gestaltung, bei Lisa Linder für die fantastischen Fotografien, bei Jennifer Joyce für ihr kreatives Food-Styling, bei Daniel Hurst für seine tadellose Bearbeitung des Textes und bei all denjenigen, die im Hintergrund so hart daran gearbeitet haben, dieses Buch zustande zu bringen.

Ein besonderer Dank geht auch an Vickis Schwester Shelley und ihre Familie, die uns das Schreiben um einiges erleichtert haben und ohne die es dieses Buch nicht gäbe.