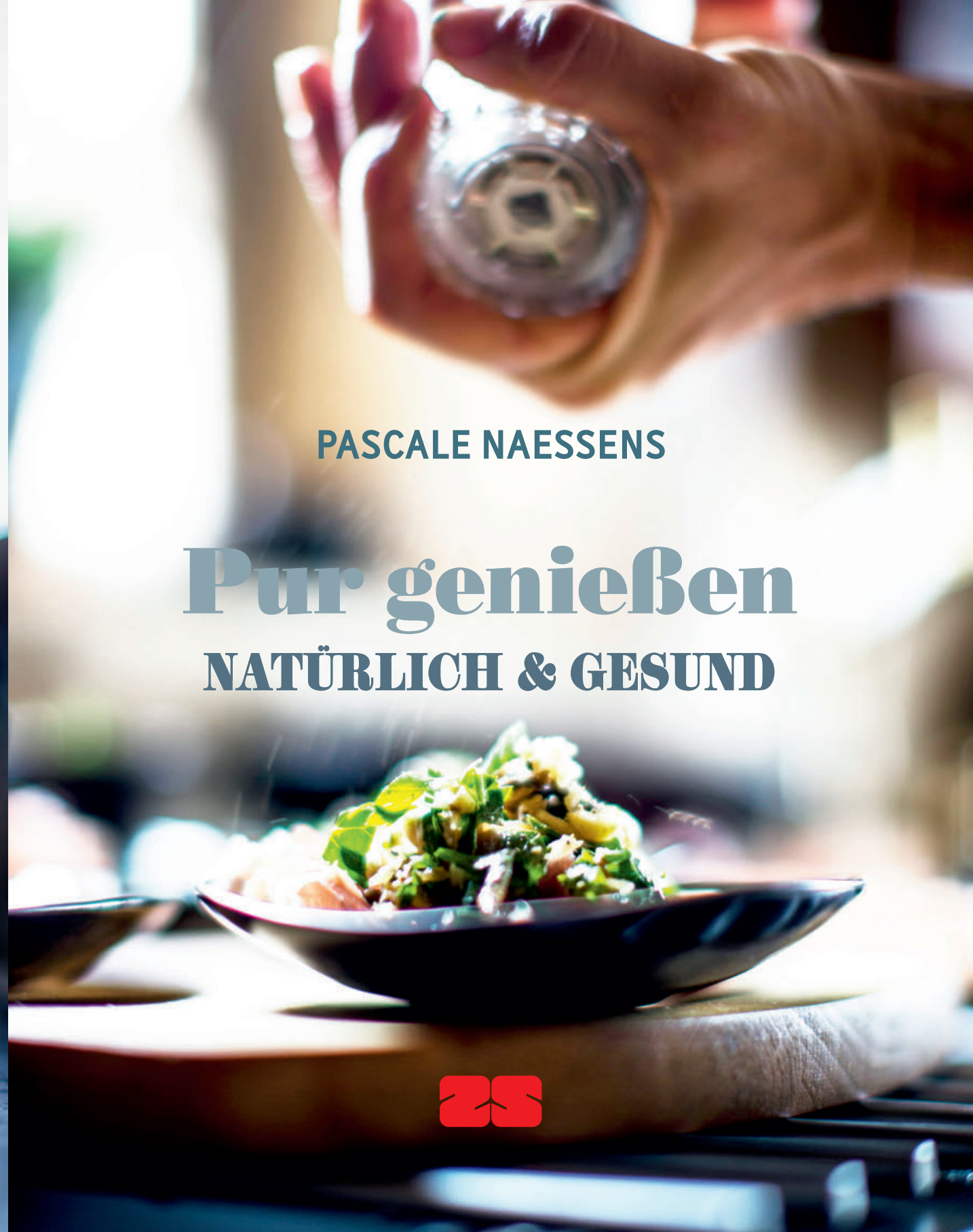




PASCALE NAESSENS

Pur genießen

NATÜRLICH & GESUND



Inhalt

ESSEN, DAS GLÜCKLICH MACHT	7
FITTER UND GESÜNDER – OHNE VERZICHT AUF GENUSS	8
MEINE GESCHICHTE	10
DIE WESTLICHE GESELLSCHAFT UND IHRE ERNÄHRUNG	12
GESUNDE LEBENSMITTELKOMBINATIONEN	14
NATÜRLICHE ZUTATEN	20
FETTE	26
PRAKTISCHES	31
REZEPTE	
Schnelle und einfache Mittag Mahlzeiten	33
Köstliche Gemüsegerichte	53
Überraschendes mit Käse	67
Aus Flüssen und Meeren	79
Krustentiere und Muscheln	102
Kurkuma: das goldene Gewürz	119
„Echtes Fleisch“ – man merkt den Unterschied	143
Mit Genuss zu sündigen ist eine Kunst	169
SICH SELBST RESPEKTIEREN	178
SCHNELL VERFÜGBARE KOHLENHYDRATE	182
ALLE REZEPTE	185
ALLE ZUTATEN	186
LITERATURLISTE	187
EINFACHHEIT UND SCHÖNHEIT	189



Essen, das glücklich macht

- einfach
- lecker
- gesund
- schön

In **Pur genießen** geht es um viel mehr als nur ums Kochen: Es geht um Romantik, um Kommunikation, um Kreativität, um Gesundheit und vor allem um Genuss.

Vielleicht ist es nicht einmal das Kochen selbst, das ich so attraktiv finde, sondern eher das, was man damit auslösen kann: die schönsten, die unvergesslichsten Augenblicke des Lebens erlebt man häufig bei einem gemeinsamen Essen. Dafür tue ich das alles. Ich möchte so viele dieser Wahnsinnsaugenblicke erleben wie möglich. Stärker noch: Ich kann mich völlig verlieren in dem Bemühen, die richtige Atmosphäre zu erschaffen, damit derartige Augenblicke möglich werden.

Das ist meine Art, mich in eine eigene Welt zurückzuziehen, in der ich von geliebten Menschen umgeben bin: meinem Mann, meinen Freunden, meiner Familie. In eine Welt, die ich sehr zielgerichtet schöner gestalte, in der ich mich gerne aufhalte. Ich erschaffe einen Rahmen, innerhalb dessen alle Sinne angesprochen werden. Die Schönheit der gedeckten Tische, das romantische Erlebnis zu zweit oder mit mehreren, der Genuss köstlicher Gerichte, die Freiheit gesunden Lebens – das ist für mich pur genießen!

Es macht mich glücklich, mir diese eigene Welt kreieren zu können, und das ist eigentlich so einfach. Man muss es nur tun.

Fitter und gesünder – ohne Verzicht auf Genuss

Nie hätte ich gedacht, dass meine Bücher ein solches Echo auslösen würden. Die dankbaren Reaktionen, die mich von so vielen Leserinnen und Lesern erreichten, sind besonders wertvoll für mich – und meine größte Motivation, weiterzumachen. Da ist von Menschen zu lesen, die nach Jahren der vergeblichen Suche endlich eine Form der Ernährung gefunden haben, mit der sie sich wohlfühlen. Sie schreiben mir, dass sie mehr Energie haben, dass ihnen das Essen jetzt besser schmeckt und vor allem, dass es mit ihrer Gesundheit bergauf geht und der Kampf gegen die Kilos der Vergangenheit angehört. Viele erfahren das als Befreiung. Es handelt sich hierbei um eine einfache, natürliche Art der Ernährung und keineswegs um eine Diät. Man kann sofort loslegen.

Ich habe nicht nur versucht, meine Ernährungsweise so deutlich wie möglich zu erläutern, ich begründe sie auch mit den relevanten Erkenntnissen aus der wissenschaftlichen Literatur (Literaturliste siehe S. 187). Man kann die Theorie natürlich auch überspringen und einfach anfangen zu kochen, denn sie drückt sich ohnehin in jedem einzelnen Rezept aus. Die Vorzüge einer gesunden Ernährung machen sich dann bald von selbst bemerkbar: Man fühlt sich fitter, nimmt möglicherweise sogar ab – und das ohne auf Genuss zu verzichten.

Ich habe viel Liebe in dieses Buch gesteckt. Es spiegelt wider, wie ich mich ernähre und wie ich lebe. Die Rezepte sind meine Eigenkreationen und wurden von meinem Mann und meinen Freunden mit großem Vergnügen getestet. Es ist eine sehr intensive und umfassende Erfahrung, ein Buch in der Weise anzufertigen, wie ich es tue, aber ich könnte es gar nicht anders. Denn, ja, es ist meine Leidenschaft und ich hoffe, dass Sie diese Leidenschaft auch in meinen Rezepten schmecken und erleben. Genießen Sie es!

*Es handelt sich hierbei
um eine einfache,
natürliche Art der Ernährung
und keineswegs um eine Diät.*



Meine Geschichte

Eigentlich sollte Essen für alle Menschen eine Quelle der Freude sein, aber ich gebe zu, dass es auch bei mir eine Weile gedauert hat, bis ich wusste, welche Bedeutung die Ernährung für unser Leben hat und was genau es damit auf sich hat.

Als ich achtzehn Jahre alt war, wurde mir klar, dass alles, was ich esse, meinen Körper in irgendeiner Weise beeinflusst. Als Model wollte ich immer dünner werden, deshalb fing ich schon bald mit drastischen Diäten an. Natürlich ließ der bekannte Jo-Jo-Effekt nicht lange auf sich warten. In Paris ernährte ich mich von einer Handvoll Nüsse pro Tag, in Mailand gab es wiederum Tage, an denen ich mich schlichtweg vollstopfte. Selbstverständlich nehme auch ich zu, wenn ich nicht darauf achte, was ich esse. Genau wie jede und jeder andere! Ob man schlank und gesund ist, hängt nicht so sehr von den sogenannten „guten“ Genen ab, sondern davon, ob man „gut“ isst.

Jahrelang habe ich mir mit meinen Essgewohnheiten einen echten Kampf geliefert. Die Folge war, dass ich mich unwohl und hässlich fühlte, obwohl ich damals ein international gefragtes Fotomodel war. Unter all dem hat mein Selbstvertrauen sehr gelitten. Das hat den Anstoß zu meiner Suche nach einer anderen Form der Ernährung gegeben. Mein Ausgangspunkt dabei war: Der Mensch ist dazu bestimmt zu essen – und zwar mehr als nur ein Blättchen Salat und einen Apfel.

Ich versichere Ihnen, ich esse heute wesentlich mehr als früher, aber niemals „Light“-Produkte, stattdessen viele Nüsse sowie Fette, z.B. in Form von Olivenöl. Ich zähle keine Kalorien und esse bei jeder Mahlzeit so viel, bis ich satt bin. Ich kann wieder genießen und fühle mich vollkommen frei von Schuldgefühlen, nehme dabei kein einziges Gramm zu und habe sehr viel mehr Energie.

Mittlerweile weiß ich, dass die Ursache meiner Essproblematik nicht bei mir selbst zu suchen war und absolut nichts mit fehlender Willenskraft zu tun hatte, sondern dass die Speisen und Lebensmittel dahintersteckten, die ich zu mir nahm. Ich habe am eigenen Leib erlebt, wie bestimmte Essgewohnheiten süchtig machen können – ganz besonders die der westlichen Welt mit ihrem Überfluss an hochgradig verarbeiteten Kohlenhydraten und raffinierten Fetten und Ölen.

Essen ist auch pure Romantik

Im Grunde meines Herzens bin ich ein Genussmensch und eine Romantikerin. Also tische ich gerne groß auf. Ich hatte einfach keine Lust mehr, mich in diesen grundlegenden Dingen des Lebens einzuschränken. Konsequenterweise musste das, was ich auf den Tisch brachte, lecker schmecken, schön aussehen, meinem Körper gut tun und gleichzeitig für eine schlanke Linie sorgen. Mit weniger wollte ich mich nicht zufriedengeben, denn ich wollte mich ein für alle Mal vom Kalorienzählen verabschieden!

Meine Liebe zum Kochen wuchs im gleichen Maße wie die Liebe zu meinem Mann. Die schönsten Augenblicke erlebten wir häufig bei einer gemeinsamen Mahlzeit: ein schön gedeckter Tisch, ein Gläschen Wein, ein gutes Gespräch und immer köstliche Speisen. Trotz all unserer romantischen Diners hat mein Mann zu Beginn unserer Ehe nicht weniger als zehn Kilo abgenommen. Seine gute Laune hat darunter keineswegs gelitten, im Gegenteil, die Liebe des Mannes geht tatsächlich sprichwörtlich durch den Magen! Übrigens auch die Liebe der Frau.

Meine Küche ist keine Diät, denn ich hasse Diäten. Alles ging bei mir den Bach hinunter, als ich während meiner Modelkarriere mit den Diäten anfang. Aber wie lässt sich meine Küche dann beschreiben? Sie ist eine bestimmte Ernährungsweise, eine gewisse Lebenshaltung. In erster Linie dreht sich natürlich alles um gesunde Nahrungsmittel, die Entscheidung für gesunde Lebensmittelkombinationen und den Respekt, den wir für uns selbst, als Menschen, aufbringen sollten: Wir sind ein Teil der Natur.

Erfolg

Ich habe mittlerweile mehrere Kochbücher veröffentlicht und diese haben wirklich mein Leben verändert. Ursprünglich wollte ich nichts anderes, als offen und ehrlich meine Geschichte zu erzählen und Ihnen meine Rezepte zur Seite zu stellen. Um zu zeigen, dass es auch anders geht, dass Essen kein Kampf sein muss, sondern eine Quelle der Freude sein kann. Nie hätte ich mir träumen lassen, dass meine Kochbücher einen derartig überwältigenden Erfolg haben würden. In Belgien sind sie seit Jahren die meistverkauften Bücher. Es haben sich spontan niederländischsprachige Facebook-Gruppen gebildet, in denen Leserinnen und Leser Rezepte, Tipps und Tricks austauschen. Scharenweise nehmen Leute ab, fühlen sich wohler und fitter. Meine Art zu kochen hat im wahrsten Sinne des Wortes eine Bewegung ausgelöst. Die Bücher wurden mittlerweile ins Französische, Englische, Chinesische und Deutsche übersetzt.

Ich halte regelmäßig Vorträge über Ernährung. Dabei hebe ich ausdrücklich auch die negativen Effekte hervor, die eine schlechte Ernährung auf uns hat. Der Ausgangspunkt meiner Bücher ist also, abgesehen davon, dass ich natürlich leckeres Essen propagiere, vor allem der Aspekt Gesundheit, nicht der Gewichtsverlust. Aber wer sein Leben auf eine natürliche, zu unserem menschlichen Stoffwechsel passende Ernährungsweise umstellt, wer also die Empfehlungen dieses Kochbuchs beherzigt und umsetzt, wird nicht nur Erfolg als Küchenfee oder Küchenchef ernten, sondern kann auch erleben, dass ein gesunder, schlanker Körper quasi eine natürliche Folge davon ist. So einfach kann das Leben sein. Ich möchte Sie einladen es auszuprobieren!

Herzliche Grüße

Pascale Naessens



Praktisches

Rezepte

Die Mengenangaben der vorgestellten Rezepte gelten, falls nicht anders angegeben, für zwei Personen.

Verlieren Sie sich nicht in Details.

Es geht darum, ein gutes Gleichgewicht zu finden. Ab und zu Pommes frites zu essen, ist kein Kardinalsdelikt. Problematisch wird es, wenn man jeden Tag Pommes, Weißbrot, Fleisch und Limonade zu sich nimmt. Ich halte mich zu etwa 80 Prozent an meine Regeln, diese Ernährungsweise finde ich einfach am leckersten. Aber wenn ich bei Freunden eingeladen bin, enthalte ich mich selbstverständlich jeglicher Kritik.

Hier ist ein kleiner Einblick in das, was über den Tag verteilt auf meinem Speiseplan steht.

Morgens esse ich fast immer ein Obstfrühstück (siehe S. 50). Da es bei mir keine Brotmahlzeiten gibt, ist der Unterschied zwischen Mittag- und Abendessen nicht relevant. Mittags entscheide ich mich allerdings eher für ein Gericht, das wenig Zeitaufwand erfordert, meist ist das ein Salat, abends bevorzuge ich warme Speisen. Als Zwischenmahlzeiten esse ich Nüsse, Trockenfrüchte und dunkle Schokolade (siehe S. 49).

Wir alle leiden unter Zeitmangel.

Eine gesunde Ernährung fällt nicht vom Himmel. Man muss sich entscheiden: Eine Mahlzeit, in der Gemüse verarbeitet wird, kostet mehr Zeit als einfach ein paar Kekse zu essen, aber dafür hat eine solche Mahlzeit auch einen nicht zu unterschätzenden Mehrwert: Anstatt matt und schläfrig zu machen, verleiht sie einen echten Energieschub. Die meiste Zeit benötigt man übrigens nicht so sehr für das Kochen selbst, sondern für den Einkauf. Versuchen Sie so zu planen, dass Sie nur zweimal pro Woche einkaufen gehen müssen.

Obst und Kräuter sind teuer.

Leider ist „echte, natürliche Nahrung“ teurer. Es lohnt sich, in türkische Gemüseläden zu gehen, weil Obst und (frische) Kräuter dort häufig deutlich preiswerter sind. Beispielsweise Kurkuma kann man dort in großen Packungen für nicht einmal zwei Euro kaufen.

Einen Schritt nach dem anderen machen

Ich kann mir vorstellen, dass diese Ernährungsweise eine enorme Umstellung bedeutet, wenn man eine klassische, westliche Küche gewöhnt ist. Machen Sie einfach einen Schritt nach dem anderen und versuchen Sie, nach und nach neue Essgewohnheiten in ihren Alltag zu integrieren. Sie werden bald feststellen, dass es Ihnen besser geht. Und bevor Sie es merken, wollen Sie sich gar nicht mehr anders ernähren.

Leben Sie bewusst.

Lassen Sie sich nicht von all den angeblich guten Dingen verführen. Seien Sie kritisch, leben Sie bewusst. Es geht um eine innere Haltung, um Standpunkte, die Sie in Ihrem Leben vertreten. Dabei beziehe ich mich auf die Ernährung, aber auch auf ausreichend Bewegung, Respekt vor der Umwelt und achtsamen Umgang mit sich selbst. Gesund zu sein, bedeutet: Alle Systeme sind in Balance und funktionieren optimal, sodass ich das Leben in vollen Zügen genießen kann. Ich selbst bin zudem sehr neugierig und ein echter Genussmensch. Ich möchte keine Lebensmittel ausschließen und lehne es ab, Verbote auszusprechen. Doch es ist wichtig zu wissen, von welchen Nahrungsmitteln man viel und von welchen man nur wenig essen sollte.



Schnelle und einfache Mittagsmahlzeiten

(AUCH ZUM MITNEHMEN GEEIGNET)

GENUG ZEIT FÜR GESUNDES UND LECKERES ESSEN MUSS SEIN!

Es braucht natürlich etwas mehr Zeit, einen gesunden Mittagsimbiss zuzubereiten, als einfach nach einem Sandwich zu greifen oder eine Fertigmahlzeit aufzuwärmen. Aber man erhält dafür auch umso mehr zurück. Gesunde Nahrung gibt Energie, ungesunde frisst sie. Aus wissenschaftlichen Studien wissen wir, dass eine ordentliche Mahlzeit in der Mitte des Tages anschließend die Leistungsfähigkeit verbessert. Betrachten Sie die Zubereitung eines Mittagessens deshalb nicht als verlorene Zeit, sondern als Investition: Statt dass Sie im Anschluss müde werden, erhalten Sie einen Energieschub und machen die aufgewendete Zeit dadurch mehr als wett! So investieren Sie in sich selbst und in Ihr Wohlbefinden.

Mittags esse ich in der Regel einen Salat, gerade wenn es wirklich schnell gehen muss. Abends hingegen bevorzuge ich gekochte Gemüse und warme Gerichte, vor allem in den Wintermonaten.

Das passt übrigens hervorragend in den Stoffwechselrhythmus des menschlichen Körpers, dessen Enzymproduktion für die Verdauung von Obst und Rohkost im Laufe des Vormittags seinen Höhepunkt erreicht, um dann gegen Ende des Tages wieder abzusinken.

Wenn ich überhaupt keine Zeit habe, in der Küche zu stehen, esse ich stattdessen eine Nussmischung mit Trockenfrüchten. Ein wahrer Leckerbissen. Probieren Sie es selbst einmal aus (siehe S. 49).

Weitere Rezepte, die innerhalb von 20 Minuten auf dem Tisch stehen können:

- Gebratene Birnen mit Ziegenkäse, S. 70 (Käse)
- Roher Lachs mit Kaviar und Tomaten, S. 84 (Fisch)
- Kabeljau mit Senf-Soja-Sauce und Tomaten (muss eventuell etwas länger in den Ofen, ist aber trotzdem nicht viel Arbeit), S. 96 (Fisch)
- Kabeljaurückenfilet mit Queller und Tomaten, S. 98 (Fisch)
- Jakobsmuscheln, in 1 Minute gegart, S. 102 (Meeresfrüchte)
- Gebratener Sellerie und Chicorée mit Krabben und Haselnüssen, S. 106 (Meeresfrüchte)
- Blumenkohlpuée mit Krabben, S. 108 (Meeresfrüchte)
- Spinat mit Tomaten, Kurkuma und Feta, S. 128 (Kurkuma)
- Salat mit Rindersteak und Granatapfelkernen, S. 150 (Fleisch)
- Quinoa mit Kokosmilch und Schokolade, S. 170 (Dessert)

Carpaccio von Feigen mit Feta

ARBEITSZEIT: 10 MINUTEN – GARZEIT: 7 MINUTEN (PINIENKERNE RÖSTEN) – FÜR 2 PERSONEN

Pinienkerne
6 bis 8 Feigen
120 g Feta
Pfeffer aus der Mühle
1 Handvoll frische
Kräuter, z.B. Basilikum
Olivenöl

Den Backofen auf 180°C vorheizen. Die Pinienkerne 7 Minuten lang im Ofen bräunen lassen. Die Feigen in dünne Scheiben schneiden und auf einem Teller anordnen. Den Feta von Hand über die Feigenscheiben krümeln und mit gerösteten Pinienkernen bestreuen. Nur mit etwas Pfeffer und frischen Kräutern, beispielsweise Basilikum, würzen (nicht salzen!). Zum Schluss mit 1 kräftigen Schuss Olivenöl beträufeln.

Mein Tipp:

Feigen gibt es im Handel in unterschiedlichen Farben, von gelb und grün bis dunkelblau und lila. Die Letztgenannten haben die meiste Süße und schmecken dadurch besonders lecker, man bekommt sie von August bis November. Allerdings sollte man darauf achten, dass die Feigen wirklich reif und innen blutrot sind. Unreife Feigen haben kaum Aroma und enthalten darüber hinaus eine milchige Flüssigkeit, die Hautreizungen und Ausschläge verursachen kann. Reife Feigen sind nur begrenzt haltbar, warten Sie deshalb nicht zu lange, bis Sie sich diesen Genuss gönnen! Nicht zuletzt sind diese Früchte auch reich an Polyphenolen, Spurenelementen und Ballaststoffen. Damit sind sie gut für das Herz-Kreislauf-System und können gegen Entzündungen, Verstopfung und Bronchitis helfen.

Feigen sind wahrhaft
göttliche Früchte:
ein köstlicher Genuss,
der glücklich macht



Glasiertes Hähnchen- geschnetzeltes mit grünen Bohnen

ARBEITSZEIT: 5 MINUTEN – GARZEIT: 10 MINUTEN – FÜR 2 PERSONEN

300 g grüne Bohnen
4 Knoblauchzehen
Salz
Pfeffer aus der Mühle
Olivenöl
2 Hähnchenbrustfilets
3 EL Sojasauce (mild)
3 EL Aceto balsamico

Die Bohnen mit den (ganzen) Knoblauchzehen in einen Topf mit kochendem Wasser geben, etwas Salz, Pfeffer und 1 Schuss Olivenöl hinzufügen und gar kochen.

Unterdessen die Hähnchenbrustfilets in Streifen schneiden. Soja-sauce, Aceto balsamico und 1 EL Olivenöl in einer Pfanne erhitzen.

Die Hähnchenstreifen unter ständigem Rühren darin so lange braten, bis die ausgetretene Feuchtigkeit verdampft ist. Die Filetstreifen zusammen mit den Bohnen servieren.

Ob kalt oder warm – einfach himmlisch!

Mein Tipp:

Kocht man Knoblauch, verliert er einen Großteil seiner Schärfe und kann problemlos im Ganzen gegessen werden. Dann schmeckt er auch besonders lecker und schmilzt wie Butter auf der Zunge.

*Diese Hähnchenstreifen
sind extrem lecker!
Und der Knoblauch
schmilzt förmlich auf
der Zunge.*





Köstliche Gemüsegerichte = gesunde Kohlenhydrate

Die vorteilhaftesten Lebensmittel für unsere Gesundheit sind Gemüse und Obst. Pflanzen können Ihren Fressfeinden nicht entkommen und haben deshalb im Laufe der Evolution eine ganze Batterie aktiver Stoffe entwickelt, die ihnen das Überleben in einer feindlichen Umgebung ermöglichen. Um Angriffe von außen wirkungsvoll abwehren zu können, enthalten sie antibakterielle Substanzen, Insektizide und Fungizide. Nehmen wir diese Stoffe mit dem Verzehr von Pflanzen auf, wirken sie anregend auf unser Immunsystem, was uns ebenfalls widerstandsfähiger macht, sodass wir uns besser gegen Krankheitserreger zur Wehr setzen können.

Darüber hinaus haben sie eine günstige Wirkung auf die Darmflora und wirken einer Übersäuerung des Körpers entgegen. Und damit habe ich noch nicht einmal den ästhetischen Aspekt berücksichtigt. Mit Gemüse und Obst erhalten Speisen im wahrsten Sinne des Wortes Farbe, und je mehr man davon zu sich nimmt, desto besser. Gemüse und Obst, mein liebes Leben lang.

In diesem Kapitel führe ich Lebensmittel auf, die gesunde Kohlenhydrate enthalten: natürlich viele Gemüsearten, aber auch Quinoa, Linsen und Kichererbsen.

Gemüsecurry mit Kürbis, Aubergine, Linsen und Kichererbsen

ARBEITSZEIT: 15 MINUTEN – GARZEIT: 37 MINUTEN – FÜR 2 BIS 4 PERSONEN

200 g grüne Linsen, getrocknet (siehe Tipp)
200 g Kürbis
1 Aubergine
2 Tomaten
1 Zwiebel
Olivenöl
4 EL rote Currypaste
Salz
Pfeffer aus der Mühle
ca. 265 g Kichererbsen (aus der Dose)
1 Bund Koriander

Die Linsen waschen. Kürbis (mit Schale), Aubergine, Tomaten und Zwiebel in große Stücke schneiden. In einem Topf 1 großzügigen Schuss Olivenöl erhitzen. Darin die Aubergine und die Zwiebel rund 7 Minuten andünsten. Anschließend Tomaten, Kürbis und Linsen dazugeben. Mit Wasser aufgießen, bis alle Gemüsestücke bedeckt sind. Die rote Currypaste einrühren. Salzen und pfeffern. Bei schwacher Hitze 30 Minuten köcheln lassen. 5 Minuten vor Ende der Kochzeit die Kichererbsen hinzufügen. Mit Koriander garniert in einer schönen Schüssel servieren.

Mein Tipp:

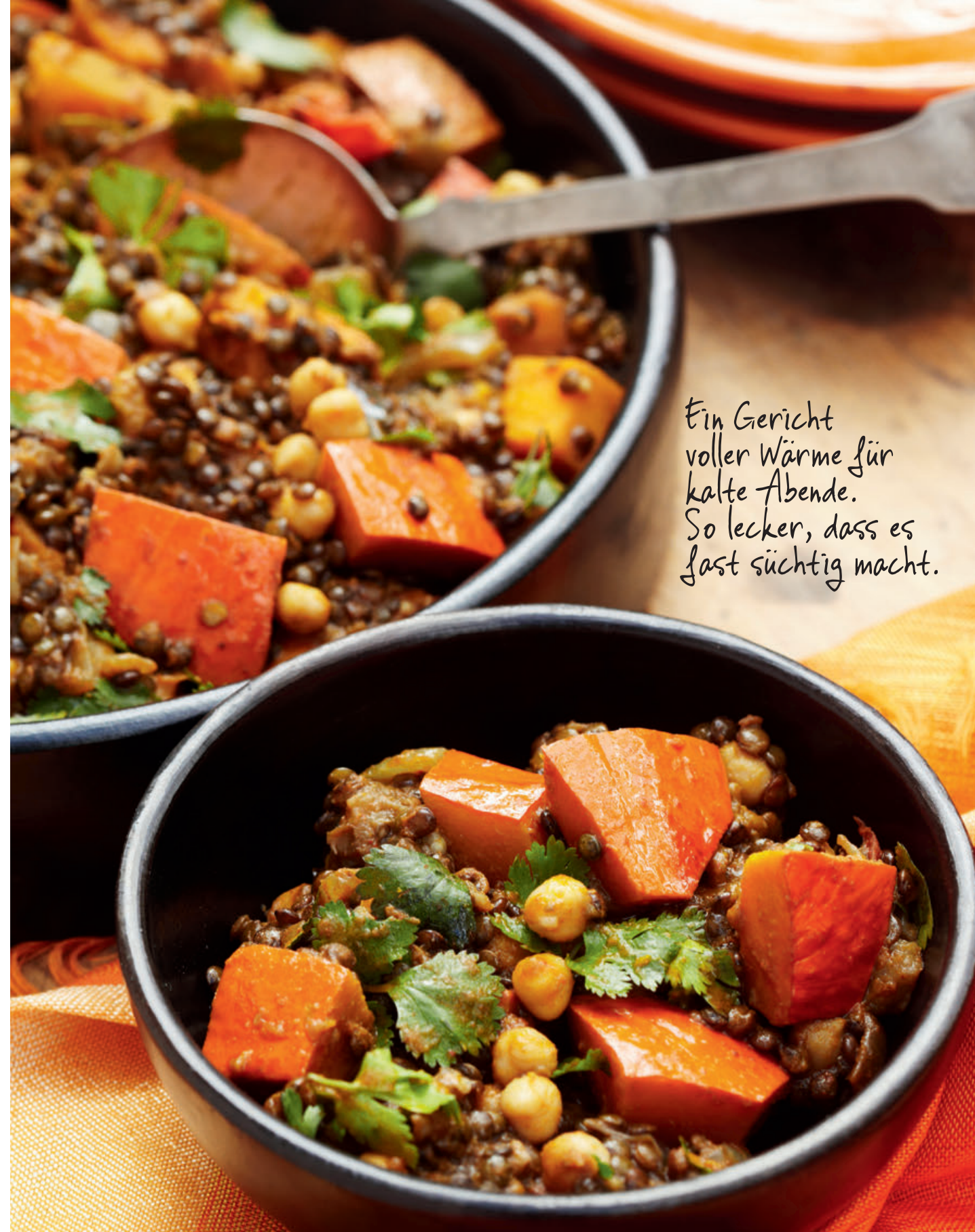
Die Currypaste kaufe ich ganz normal im Supermarkt. Currypaste von westlichen Herstellern ist wesentlich milder als vergleichbare Produkte im Asialaden. 4 EL einer echt asiatischen Currypaste wären zu viel. Mein Rat also: immer erst abschmecken!

Linsen kochen

Linsen gibt es in den unterschiedlichsten Sorten. Die Kochzeit ist sehr von der verwendeten Sorte abhängig. Rote Linsen benötigen beispielsweise nur eine Kochzeit von rund 15 Minuten, platzen allerdings auf, weshalb sie sich eher für Suppen eignen. Die meisten grünen Linsensorten haben eine Kochdauer von 30 Minuten und bleiben bissfest. Für das vorliegende Gericht empfehle ich folglich diese. Linsen, die eine Stunde brauchen, um gar zu werden, sollte man besser getrennt kochen. Manche Linsen müssen vor dem Kochen erst eingeweicht werden, deshalb empfiehlt es sich, die Packungsanweisungen zu beachten.

Ideal für Gäste

Dieses Gericht lässt sich praktischerweise in größerer Menge für viele Gäste zubereiten. Sollte etwas übrig bleiben, ist das kein Problem, denn wie bei vielen Eintöpfen schmeckt auch dieses Currygericht am nächsten Tag noch besser.



*Ein Gericht
voller Wärme für
kalte Abende.
So lecker, dass es
fast süchtig macht.*

Aus Flüssen und Meeren



Die Geschichte der wilden Forelle

Ein Urlaub in den Ardennen ist für mich nicht denkbar, ohne einmal Forelle gegessen zu haben. Dafür sind die nostalgischen Kindheitserinnerungen zu übermächtig. Die wild in der Natur vorkommende Forelle hat einen hohen Omega-3-Fettsäuren-Anteil, ein Umstand, der auch andere Flussfische und Aale zu gesunden Leckerbissen macht.

Heutzutage ist es kein Geheimnis mehr, dass jede Forelle, die bei einem Fischhändler gekauft wird, aus einer Forellenfarm stammt. Aber auch die „Forelle Müllerinart“, die in den gemütlichen kleinen Restaurants rechts und links der Wildwasserflüsschen nach klassischem Rezept zubereitet wird, ist nahezu ausnahmslos ein Zuchtfisch. In den Zuchtfarmen werden die Forellen mit Mehl und Kraftfutter gemästet und haben dadurch kaum etwas gemein mit wilden Forellen, die ihr Leben lang gegen den Strom schwimmen mussten und sich von Insekten und Flohkrebse ernährten haben. Leider gibt es in unseren heimischen Gewässern kaum noch wilde Forellen.

Die häufigste Forellenart in den Zuchtfarmen ist die Regenbogenforelle. Jede Regenbogenforelle, die bei Ihnen auf dem Teller landet, stammt aus einer solchen Farm. Früher bevölkerte die Bachforelle unsere Flüsse in Scharen. Man erkennt sie an den hübschen schwarzen oder roten Punkten auf dem schlanken Rücken. Aber mittlerweile wird auch sie in großem Maßstab gezüchtet. Wer ein wildes Exemplar bekommen möchte, muss dafür ein paar Tage Zeit übrig haben.

Über einen Fischhändler im Osten Belgiens, der zugab, selber keine wilden Exemplare zu verkaufen, erhielten wir die Adresse eines Bistro-Inhabers, der jemanden kannte, der gelegentlich wilde Forellen angelte. Nach einer langen Fahrt entlang der Amel trafen wir diesen Forellenzüchter.

Immer wieder kommt es vor, dass Bachforellen aus Zuchtbeständen in den Flüssen ausgesetzt werden. Passionierte Angler wissen, zu welchen Zeiten das geschieht, weshalb die ausgesetzten Fische auch immer schnell gefangen werden. Dennoch schaffen es einige wenige, den Angelhaken zu entkommen und so kommt es zur Fortpflanzung. Nur die echten Kenner wissen, wo diese Nachkommen sich aufhalten und wann der günstigste Zeitpunkt ist, sie zu angeln.

Der Forellenzüchter hatte einige selbst geangelte Forellen für uns in einem Wasserbecken zur Seite gestellt. Wir bereiteten sie auf einem Grill am Ufer des Flusses zu, in dem sie gefangen worden waren. Sie schmeckten himmlisch! Zuchtforellen sind oft fade und ihr Fleisch ist weich, aber unsere wilden Exemplare besaßen ein festes, weißes Fleisch mit einem ausgeprägten Forellengeschmack.



Gegrillte Forelle mit Champignons

ARBEITSZEIT: 10 MINUTEN – GARZEIT: 15 BIS 30 MINUTEN – FÜR 2 PERSONEN

400 g braune Champignons
2 Frühlingszwiebeln
Olivenöl
Salz
Pfeffer aus der Mühle
Thymian, frisch oder getrocknet
2 Bio-Zitronen
2 Forellen
4 Rosmarinzweige

Vor dem Ausflug das Gemüse und die Fische zu Hause vorbereiten: Die Pilze vierteln und die Frühlingszwiebeln in feine Ringe schneiden. In reichlich Olivenöl und etwas Salz andünsten, großzügig Pfeffer und Thymian hinzugeben und weiterdünsten, bis alles gar ist. 1 Zitrone auspressen und etwas von dem Zitronensaft zum Gemüse geben. Die übrige Zitrone halbieren. Die Forellen waschen und ausnehmen. Die Rosmarinzweige in die Bauchhöhle stecken, salzen und pfeffern und den ganzen Fisch mit Olivenöl einreiben. Jetzt kann es losgehen! Die Fische zusammen mit den Zitronenhälften auf den Grill legen und 15 bis 30 Minuten grillen. Auch das Gemüse in einer feuerfesten Form auf dem Grill platzieren, damit es in aller Ruhe warm werden kann.

*Nichts ist romantischer als
unter freiem Himmel,
umgeben von Natur einen köstlichen
Fisch zuzubereiten*



Pikanter Lachs mit Spinat aus dem Ofen

ARBEITSZEIT: 15 MINUTEN – GARZEIT: 20 MINUTEN – FÜR 2 PERSONEN

3 Knoblauchzehen
1 TL Harissa
Pfeffer aus der Mühle
Salz
Olivenöl
2 Lachskoteletts
1 Bio-Limette

FÜR DIE SAUCE:
300 g frischer Blattspinat
Salz
Pfeffer aus der Mühle
1 gestr. TL Muskatnuss,
gemahlen
Olivenöl

Den Backofen auf 180°C vorheizen.

Knoblauch zusammen mit Harissa, Pfeffer, Salz und Olivenöl zu einer dicken Paste pürieren (maschinell oder im Mörser). Die Lachskoteletts damit einreiben und in eine Ofenform legen. Die Limette halbieren und zum Lachs geben. Im Ofen 20 Minuten garen. Die Spinatblätter waschen und gründlich trocken tupfen. Anschließend in dünne Streifen schneiden. Am besten rollt man die Spinatblätter dafür auf. In eine Schüssel geben, mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss würzen und 1 guten Schuss Olivenöl dazugeben. Gut vermengen, sodass der Spinat vollständig mit Olivenöl benetzt ist. Während der letzten 10 Minuten der Garzeit zum Fisch in die Ofenform geben.

Mein Tipp:

Ich koche viel mit Spinat. Ich mag ihn nicht nur wegen seines Geschmacks, er enthält zudem auch viel Beta-Carotin, Vitamin K, Folsäure und Phytosterine. Spinat enthält mehr Eisen als viele andere Gemüsearten. Allerdings hemmt die ebenfalls enthaltene Oxalsäure die Aufnahme dieses Spurenelements größtenteils.

Die oberste Spinatschicht ist knusprig,
der Rest schmilzt auf der Zunge.
Eine sensationelle Sinneserfahrung.





Kurkuma: das goldene Gewürz

Ich finde dieses Gewürz einfach fantastisch! Es verleiht Gerichten ein warmes, volles Aroma, dazu eine samtgoldene Farbe und eine angenehme Konsistenz (es wirkt emulgierend) und ist zu allem Überfluss auch noch sehr gesund. Je mehr man davon zu sich nimmt, desto besser. Ein schönes Beispiel dafür, dass lecker und gesund Hand in Hand gehen können. Und danach bin ich immer auf der Suche: nach einer Küche, die gesünder und schöner macht und mehr Energie gibt.

Kurkuma ist „hot“, könnte man sagen, ein heißer Tipp nicht nur in der Küche, sondern auch in der Welt der Wissenschaft. Westliche Forscher haben eine ganze Reihe Studien initiiert, in denen die Wirkmechanismen von Kurkuma untersucht werden. Bereits heute zeigt sich, dass dieses Gewürz in der Krebsbekämpfung, aber auch bei der Behandlung von Alzheimer (Demenz), Gelenkbeschwerden und verschiedenen Entzündungskrankheiten, sehr gute Ergebnisse an den Tag legt. Dem Arzt Richard Béliveau zufolge wirkt Kurkuma (auch: Gelbwurzel) genau wie die Ingwerwurzel direkt wachstumshemmend auf Krebszellen, weil sie chronische Entzündungen bekämpft, die eine wichtige Voraussetzung für die Vermehrung von Krebszellen sind. Andere wissenschaftliche Studien weisen nach, dass Kurkuma auch eine gesundheitsfördernde Wirkung auf Gefäßsystem, Leber und Gehirn hat. Folglich ist es ein sehr interessantes Gewürz für eine optimale Gesundheit. Nahezu jeder von uns hat bereits einmal Kurkuma gegessen. Es ist ein unverzichtbarer Bestandteil aller Currymischungen und verleiht diesen auch die gelbe Farbe. In den asiatischen Ländern trägt Kurkuma den Beinamen „das heilige Pulver“. Nicht von ungefähr setzt die traditionelle indische Gesundheitslehre (Ayurveda) schon seit tausenden von Jahren Kurkuma als Arzneimittel ein. Übrigens: Wird Kurkuma zum Kochen verwendet, sollte immer auch Pfeffer und Öl hinzugegeben werden, das verbessert die Aufnahme des darin enthaltenen Curcumins (der Wirkstoff der Gelbwurzel). Das Piperin des schwarzen Pfeffers bricht sozusagen die Zellen des Curcumins auf.

Gemahlene Kurkuma findet man im Supermarkt. Mein Tipp allerdings: Suchen Sie ein Geschäft, in dem asiatische oder marokkanische bzw. türkische Produkte verkauft werden, dort erhält man es für wenig Geld in größeren Mengen.

Kichererbsenbällchen mit Kräutern und Kurkuma

ARBEITSZEIT: 20 MINUTEN – GARZEIT: 7 MINUTEN – FÜR 2 PERSONEN

50–75 g frischer Blattspinat
2 Knoblauchzehen
½ Zwiebel
1 Frühlingszwiebel
1 Handvoll Koriander
Saft von 1 Zitrone
Pfeffer aus der Mühle
Salz
1 TL Kurkuma
Kichererbsenmehl (siehe Tipp)
Olivenöl

Spinat, Knoblauch, Zwiebel, Frühlingszwiebel und Koriander sehr fein hacken und in eine Schüssel geben. Den Zitronensaft und 2 EL Wasser darübergeben. Mit reichlich Pfeffer, etwas Salz und Kurkuma würzen. Um den Teig herzustellen, erst 3 EL Kichererbsenmehl hinzufügen und gut durchkneten. Nach und nach löffelweise weiteres Kichererbsenmehl dazugeben, bis der Teig formbar wird. Sollte die Masse zu trocken werden, nach Bedarf löffelweise Wasser dazugeben. Mit den Fingern runde Häufchen formen. Der Teig ist sehr klebrig, die Bällchen lassen sich also nicht rollen. Das macht aber nichts, es kommt nicht so sehr auf die Optik an, also nicht zu perfektionistisch sein.

Die Bällchen etwa 7 Minuten frittieren, bis sie von außen kross sind. Auf Küchenpapier abtropfen lassen und mit Zahnstochern servieren.

Mein Tipp:

In Indien werden aus Hülsenfrüchten die unterschiedlichsten, schmackhaften Mehlsorten hergestellt. Es macht Spaß, die verschiedensten Dinge damit auszuprobieren. Diese Mehlsorten sind nicht nur aromatischer als normales Mehl (Kichererbsenmehl schmeckt leicht nussig), sie sind auch gesünder. Hülsenfrüchte enthalten mehr Eiweiß, Ballaststoffe und Spurenelemente als Getreide, sind aber glutenfrei. Zu kaufen gibt es Kichererbsenmehl im Bioladen.

Verspielt und
attraktiv –
zum Fingerablecken!



Möhren-Lauchsuppe mit Hähnchenspießen

ARBEITSZEIT: 20 MINUTEN – GARZEIT: 15 MINUTEN – FÜR 2 PERSONEN

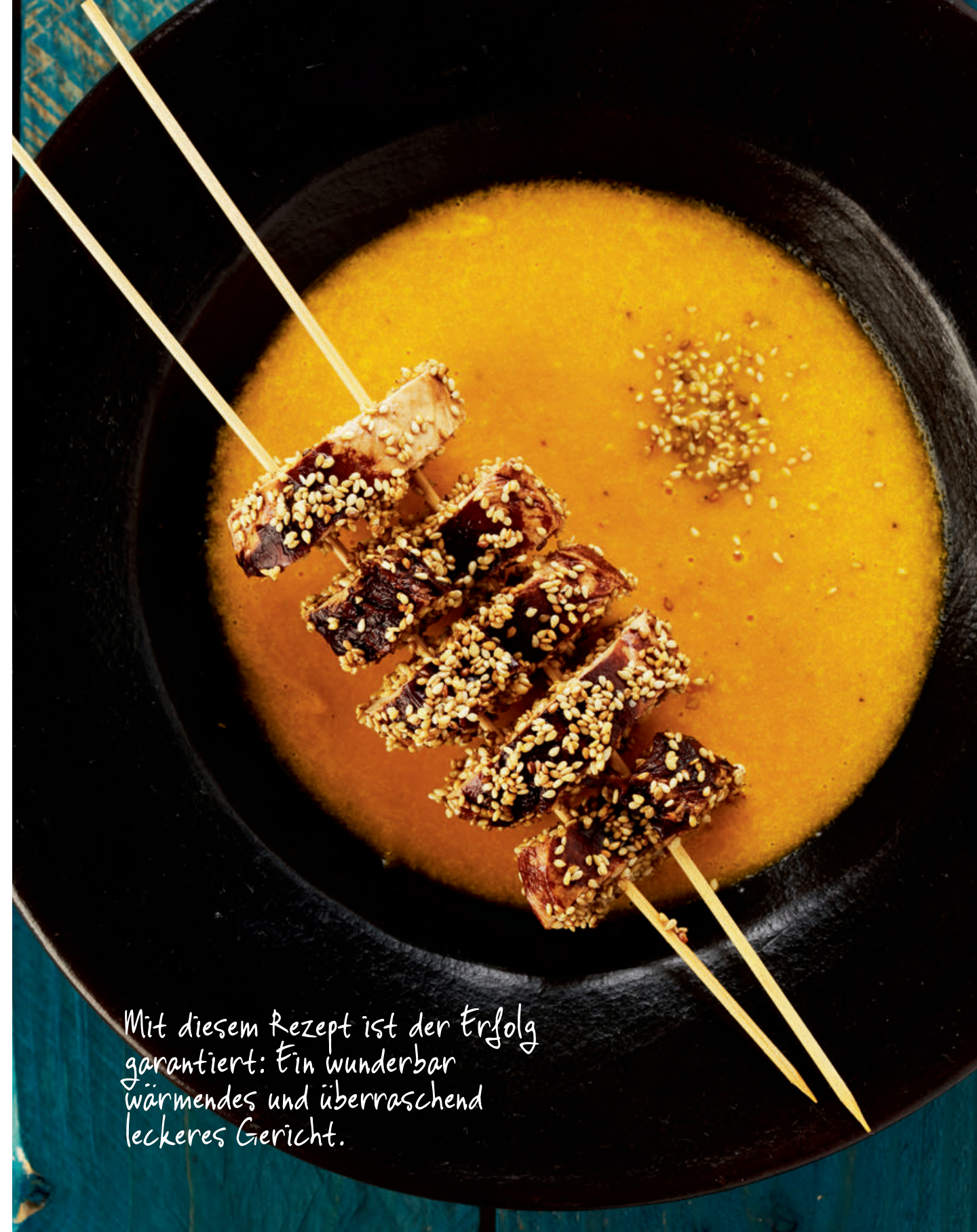
4 große Möhren
½ Stange Lauch, (nur das Weiße)
ca. 6 EL Olivenöl
4 cm frischer Ingwer, gerieben
1 TL Kurkuma
Pfeffer aus der Mühle
Salz
2 Hähnchenbrustfilets
4 EL Sojasauce
4 EL Aceto balsamico
Sesamsamen, geröstet

Möhren und Lauch putzen und in Scheiben bzw. Ringe schneiden. Mit 1 großzügigen Schuss Olivenöl in einem Topf glasig dünsten. Ingwer, Kurkuma, reichlich Pfeffer und etwas Salz hinzufügen. Gut durchrühren. Wasser zugießen, bis das Gemüse knapp bedeckt ist, und 10 bis 15 Minuten gar kochen lassen. Die Hähnchenbrustfilets in Scheiben schneiden und auf zwei Spieße aufreihen. 4 EL Olivenöl, Sojasauce und Aceto balsamico in eine Pfanne geben und darin die Hähnchenspieße etwa 10 Minuten braten bzw. kochen, bis sie gar sind. Nur mit Pfeffer würzen. Aus der Pfanne nehmen und in Sesamsamen wenden. Das Gemüse zu einer dickflüssigen Suppe pürieren. Jeweils etwas Suppe in eine Schale geben und einen Hähnchenspieß darüberlegen. Die restliche Gemüsesuppe separat dazu reichen. Zuletzt mit Sesamsamen garnieren.

Mein Tipp:

Ingwer kann ein Gericht förmlich zum Leben erwecken, das macht ihn für mich unverzichtbar in der Küche. Er wirkt appetitanregend, bringt den Kreislauf in Schwung und sein Aroma wärmt durch und durch. Ich verwende in der Regel die ungeschälte Wurzel, weil direkt unter der Schale die meisten Nährstoffe sitzen. Am leichtesten lässt sich Ingwer mit einer Raspel verarbeiten.

Schon seit Jahrhunderten wird Ingwer nicht nur in der Küche angewendet, sondern auch in der Medizin. Die gesundheitsfördernden Eigenschaften sind mittlerweile gut untersucht: Ingwer wirkt entzündungshemmend und wird in bestimmten Krebstherapien eingesetzt.



Mit diesem Rezept ist der Erfolg garantiert: Ein wunderbar wärmendes und überraschend leckeres Gericht.



„Echtes Fleisch“ – man merkt den Unterschied

»Es ist gesünder etwas zu essen, das auf einem Fuß steht (Pilze, Pflanzen), als etwas, das auf zwei Füßen steht (Geflügel), was wiederum gesünder ist als etwas, das auf vier Füßen steht (Rind, Schwein usw.)«

CHINESISCHES SPRICHWORT

Und dabei vergesse ich natürlich auch nicht das, was gar keine Füße hat, nämlich Fisch, der, folgt man der chinesischen Logik, noch gesünder ist. Hin und wieder schmeckt mir aber auch ein Stück Fleisch richtig gut. Aus evolutionärer Sicht war der Mensch schon immer ein Fleischfresser. Fleisch liefert wichtige Nährstoffe, zumindest, wenn es sich um hochwertiges Fleisch handelt.

Die meisten Tiere, von denen das Fleisch auf unseren Tellern stammt, werden mit Getreide, Mais und Soja gemästet und verlassen nie ihren Stall. Dadurch enthält ihr Fleisch einen hohen Fettanteil, insbesondere gesättigte Fettsäuren, und weniger Nährstoffe. Hinzu kommt der übermäßige Einsatz von Antibiotika, wodurch viele Tiere Träger von gefährlichen Antibiotika-resistenten ESBL-Keimen sind, die für den Menschen ein schleichendes Gesundheitsproblem darstellen.

Eine Kuh sollte sich von Gras ernähren. Ein Huhn von Samen, Kräutern und Grünfutter. Am Ende einer solchen Ernährungskette steht hochwertiges Fleisch mit einem geringeren Fettanteil und mehr ungesättigten Fettsäuren (z.B. Omega-3). Fleisch von gesunden Tieren liefert so wichtige Spurenelemente und Vitamine wie Eisen, Zink, Magnesium und Vitamin B₁₂. Kaufen Sie deshalb Ihr Fleisch vorzugsweise beim Bioschlachter oder direkt bei Bauern, von denen sie wissen, dass sie Tier und Umwelt respektieren. Das beste Fleisch aber ist immer noch Wild.

Essen Sie Fleisch von Tieren, die Futter bekommen, mit dem sie sich auch in der Natur ernähren.

Das bedeutet allerdings nicht, dass es gut ist, jeden Tag Fleisch zu essen. Unter Gesundheitsaspekten schneiden Vegetarier meist besser ab als Karnivoren, obwohl dabei auch die Lebenshaltung insgesamt eine Rolle spielt. Oft achten Vegetarier mehr auf eine gesunde Lebensführung. Vergleicht man aber den allgemeinen Gesundheitszustand von Vegetariern mit dem von Menschen, die nur ab und zu Fleisch essen, lassen sich kaum Unterschiede feststellen. Bei mir persönlich kommt höchstens alle zwei Wochen Fleisch auf den Tisch und dann finde ich es auch unglaublich lecker.

Zucchini mit rohem Schinken

ARBEITSZEIT: 15 MINUTEN – GARZEIT: 15 MINUTEN – FÜR 2 PERSONEN

2 Zucchini
Olivenöl
Thymian, getrocknet
Pfeffer aus der Mühle
Salz
16 Scheiben roher
Schinken
(z.B. Prosciutto crudo,
Ganda-Schinken)
½ Bio-Zitrone

Den Backofen (Grill) auf 180°C vorheizen.

Die Zucchini der Länge nach vierteln. Das weiche Innere mit den Samen entfernen. In eine flache, ofenfeste Schale legen. Mit reichlich Olivenöl übergießen und mit getrocknetem Thymian, reichlich Pfeffer und etwas Salz würzen. Nicht zu viel salzen, denn der Schinken enthält bereits viel Salz. Die einzelnen Zucchiniestreifen gut mit Olivenöl und der Würzmischung einreiben. Jeden Streifen mit zwei Scheiben Schinken umwickeln.

Die Zucchini-Schinken-Röllchen unter dem Backofengrill 10 bis 15 Minuten garen.

Die halbe Zitrone mit der Schnittfläche nach unten in den letzten 5 bis 7 Minuten auf das Ofengitter dazulegen, bis sie anbräunt.

Mein Tipp:

Für ein Hauptgericht legen Sie einige Tomaten im Ganzen neben die Zucchini und grillen sie mit. Dazu ein Stück Fleisch servieren: Lammkrone oder gebratenes Rindersteak. Die Tomaten mit Olivenöl, Salz und Pfeffer würzen, das unterstreicht ihren Eigengeschmack.

*Delikat, was fürs Auge und
sehr leicht zuzubereiten.*



Hähnchenschenkel mit Kürbis und Tomaten

ARBEITSZEIT: 15 MINUTEN – GARZEIT: 30 MINUTEN – FÜR 2 PERSONEN

2 Hähnchenschenkel
400 g Kürbis (Butternusskürbis, orange-farbig)
8 Knoblauchzehen
200 g kleine Rispen-tomaten
8 getrocknete Lorbeer-blätter
Olivenöl
Salz
Pfeffer aus der Mühle

*So einfach und
so lecker ...*

Die Hähnchenschenkel halbieren (im Gelenk teilen). Das überschüssige Fett wegschneiden (siehe Tipp). Den Kürbis in große Stücke schneiden. Die ungeschälten Knoblauchzehen mit einem Messer platt drücken. Die Rispe der Tomaten so zerschneiden, dass immer 3 oder 4 Tomaten eine Gruppe bilden. Den Backofen auf 180°C vorheizen. In eine Ofenform die Kürbisstücke, den Knoblauch, die Tomaten und die Lorbeerblätter legen. Mit etwas Olivenöl übergießen, salzen und pfeffern und vorsichtig umschichten. Die Geflügelteile mit Olivenöl einreiben, salzen und pfeffern. Die Hähnchenschenkel oben auf der Gemüsemischung verteilen, damit sie goldbraun und knusprig werden. Im Ofen 30 Minuten garen.

Mein Tipp:

Seien Sie bei diesem Gericht sparsam mit dem Olivenöl, denn beim Garen tritt das Unterhautfett der Hähnchenschenkel aus. Deshalb ist es auch wichtig, Fettränder vorher wegzuschneiden.

Für dieses Gericht empfehle ich die Kürbissorte „Butternuss“ oder einen orange-farbigem Speisekürbis, z.B. einen Riesenkürbis oder einen Gartenkürbis. Der Butternusskürbis ist eine der aromatischsten Sorten, er schmeckt leicht süß und hat wenig Fasern. Er ist der ideale Kürbis zum Grillen, Braten oder Kochen. Die Schale kann man mitessen.

Kürbisse zerteilen

Wegen ihrer harten Schale ist das Zerschneiden von Kürbissen nicht ganz leicht. Verwenden Sie ein großes, stabiles Messer und schneiden Sie immer vom Körper weg. Der Kürbis sollte erst halbiert und dann mit der Schnittfläche auf ein Schneidbrett gelegt werden, damit er nicht wegrutschen kann. Nun die Messerspitze von oben in die Kürbishälfte stecken und den Messergriff nach unten, zur Arbeitsfläche hin führen. Für Kürbispüree sollte die Schale entfernt werden, aber bei den meisten meiner Rezepte lasse ich sie dran, denn das gibt ein intensiveres Aroma und verleiht dem Gericht mehr Charakter. Zudem sitzen viele der Vitamine und Spurenelemente direkt unter der Schale.





Mit Genuss zu sündigen ist eine Kunst

Dann und wann ein Dessert zu servieren, schadet nicht. Im Gegenteil, es ist Nahrung für die Seele. Der Körper kann das durchaus vertragen. Das große Problem ist: Wer ständig erhöhte Insulinwerte hat (weil er täglich schnell verfügbare Kohlenhydrate und Süßigkeiten isst), bei dem entwickeln sich über kurz oder lang Entzündungen. Weißbrot, Nudeln und Pommes sind unter diesen Gesichtspunkten eigentlich als Dessert zu betrachten.

Man sollte auch nicht versuchen, „gesunde“ Desserts zu finden, damit macht man sich selbst etwas vor. Desserts sind per Definition ungesund. Ebenso sollte man darauf verzichten, nach einer Hauptmahlzeit Obst zu essen. Das landet dann nämlich im Magen auf noch unzureichend verdautem Essen und wie jeder weiß, beginnt Obst in einer warmen Umgebung zu gären. Die Folgen sind ein Blähbauch und Verdauungsprobleme.

Wenn es bei mir einen Nachtisch gibt, ist das in jedem Falle ein vollwertiger und mit Sicherheit kein „Light“-Dessert. So ist zumindest sowohl psychisch als auch körperlich das Bedürfnis gestillt und das Verlangen beruhigt. Große Portionen müssen es trotzdem nicht sein, ganz und gar nicht.

Man nehme beispielsweise ein Dessert mit Schokolade: Das ist Nahrung für Seele und Körper. Für mich ist das ein Hochgenuss.

Nachtisch gibt es bei uns nur hin und wieder, dann freut man sich darauf und kann ihn in vollen Zügen genießen. Geben Sie dem Dessert den Stellenwert, der ihm zukommt: Es ist ein Extra, eine Ausnahme, nur für besondere Gelegenheiten. Dann wird der Genuss umso größer sein.

Quinoa mit Kokosmilch und Schokolade

ARBEITSZEIT: 3 MINUTEN – GARZEIT: 13 MINUTEN – FÜR 2 PERSONEN

100 g Quinoa
Kokosmilch
30 g Schokolade
(mindestens 70%
Kakaoanteil)

Die Quinoa waschen und mit der dreifachen Menge Kokosmilch zum Kochen bringen (siehe Tipp). Nach etwa 13 Minuten vom Herd nehmen. Die Schokolade unterrühren.

Den Deckel wieder auf den Topf setzen und noch kurze Zeit quellen lassen.

In kleine Gläser füllen und mit etwas Kokosmilch garniert servieren.

Mein Tipp:

Es schmeckt süß wie ein Dessert und ist trotzdem gesund. Alle drei Zutaten gelten als „Superfood“ mit gesundheitsfördernden Eigenschaften. Lecker und gesund müssen einander nicht zwangsläufig ausschließen!

Quinoa kochen

In der Regel kocht man Quinoa mit der doppelten Menge Flüssigkeit auf, aber für dieses Rezept brauchen wir eine cremige Konsistenz und weil Kokosmilch schon dickflüssiger ist als Wasser, ist das Verhältnis hier 1:3.

*Zu servieren als Frühstück oder
Zwischenmahlzeit. Schmeckt wie ein Dessert.
Superlecker und sehr gesund.*



Birnen-Ingwer-Kuchen

ARBEITSZEIT: 20 MINUTEN – GARZEIT: 40 MINUTEN – FÜR 4 PERSONEN

3 Eier
160 g Vollkornmehl
130 g Kokosblüten-
zucker (oder normaler
Zucker)
100 g Olivenöl
3–4 EL Ingwer, gerie-
ben
3 Birnen

Den Backofen auf 180°C vorheizen.

Die Eier schaumig schlagen und mit Mehl, Zucker und Olivenöl zu einem glatten Teig verarbeiten. Mit dem Ingwer vermengen. In eine runde Kuchenform gießen. Die Birnen halbieren, die Kerngehäuse entfernen und die Hälften schälen. Mit der flachen Seite nach unten auf dem Teig verteilen.

Den Kuchen im Ofen 35 bis 40 Minuten backen.

Mein Tipp:

In den asiatischen Ländern ist Kokosblütenzucker ein sehr verbreitetes Süßungsmittel. Er wird durch „Anzapfen“ aus dem Nektar der Kokosblüten hergestellt: Man ritzt die Blütenstände ein und fängt in Behältern den heraustropfenden Nektar auf. Diese Arbeit wird durch die sogenannten „Tapper“ (Anzapfer) verrichtet, die ohne Hilfsmittel bis in die Spitze der Kokospalmen klettern.

*Der warme, süße Duft von Gebackenem
wird alle verführen.*

