



Bauchwohl

GESUNDE REZEPTE
FÜR EINE SCHÖNE HAUT



**Herzlich willkommen zu
"Bauchwohl – Gesunde Rezepte für einen glücklichen
Darm"!**

Ich freue mich sehr, dass du den Weg zu diesem Kochbuch gefunden hast. Wenn du, wie viele andere, mit Darmbeschwerden zu kämpfen hast, weißt du, wie belastend es sein kann, sich im Alltag wohlfühlen und dabei auch noch Genuss beim Essen zu empfinden. Dieses Buch ist für Menschen wie dich, die sich nach mehr Leichtigkeit und Lebensfreude sehnen, ohne dabei auf leckere Mahlzeiten verzichten zu müssen. Die Rezepte hier sind sorgfältig ausgewählt, um deinem Körper gutzutun, deine Verdauung zu unterstützen und gleichzeitig den Spaß am Essen zurückzubringen. Denn Essen soll nicht nur sättigen – es soll uns nähren, uns glücklich machen und uns Energie schenken. Mit diesem Kochbuch möchte ich dir zeigen, dass du auch mit einer sensiblen Verdauung ausgewogen, genussvoll und ohne Angst essen kannst.

Ich wünsche dir viel Freude beim Kochen, Entdecken
und vor allem beim Genießen!

Herzlichst,
Claudia



Frühstück

Karotten Frühstücksbrei

Dauer ca. 15 Minuten - 2 Portionen



1 bereits weich gekochte
Süßkartoffel
2 Karotten
Saft von 1 Orange
100 ml Kokosmilch
1 TL Zimt
1 Prise Nelke
1 TL Ingwergewürz

Tipp: Süßkartoffel bereits am Abend weichkochen.

Karotte schälen und mit dem Gemüsehobel bzw. der Küchenmaschine fein raspeln. Ein paar Raspel für die Deko aufheben.

Orange auspressen. Süßkartoffel stampfen. Alle Zutaten in einem kleinen Topf erwärmen und zum Servieren mit Karottenraspel bestreuen.

Granola

Dauer 10 Minuten

15 g Kokosöl (1 EL)
50 g Sonnenblumenkerne
40 g Leinsamen
30 g Kokosflocken
30 g Mandelsplitter
EL Chiasamen
30 ml Ahornsirup
Muskat
1 TL Zimt
1 TL Vanillearoma



Das Kokosöl in einer Pfanne schmelzen, Kerne, Nüsse, Samen und Kokosflocken in der Pfanne anrösten (Achtung: der Leinsamen kann aus der Pfanne spritzen).

Den Ahornsirup darüber gießen, weiter rösten und etwas karamellisieren lassen. Mit Muskat, Vanillearoma und Zimt abschmecken.

Auf einem Backblech ausbreiten, abkühlen lassen und in ein Glas füllen oder gleich essen!

MEIN TIPP:

Mach gleich die doppelte oder dreifache Menge, das Müsli hält sich gut im Vorratsschrank.

Paleo Joghurt

Dauer ca. 10 Minuten 4 Portionen



1 Dose Kokoscreme
4 Kiwis
1 Mango
125 g Blaubeeren
Saft 1/2 Biozitrone
Abrieb 1/2 Biozitrone
Ahorsirup zum Süßen
(optional)

Die Kokoscreme (keine Kokosmilch verwenden) über Nacht in den Kühlschrank stellen. Die Dose öffnen und den cremigen Teil, der sich oben absetzt, ausschöpfen (das sind ca. 2/3 der Dose).

Den Zitronensaft und den Abrieb mit der Kokoscreme vermischen.

Das Obst kleinschneiden und geschichtet in ein verschließbares Glas füllen. Je nach Geschmack kann mit Honig oder Ahornsirup gesüßt werden.

Dazu passt hervorragend das Granola

Schoko-Nussmus

Zutaten für 2 Gläser

400 g Haselnüsse
200 g Mandeln
120 ml Ahornsirup
50 g Backkakao
1/2 TL Salz



Nüsse 8 Minuten bei 180 Grad rösten.
Herausnehmen und
leicht abkühlen lassen.
Nüsse und Ahornsirup im Hochleistungsmixer
für etwas 10 Minuten zerkleinern.
Kakao und Salz begeben und weiter
verkleinern. In sterile
Gläser füllen und verschlossen aufbewahren.

Sonntagsbrötchen (AIP / Paleo)

Zubereitungszeit 40 Minuten, Backzeit 15 Min



350 ml Kokosmehl
500 ml Tapiokastärke
1 TL Backnatron
1/2 TL Salz
2 TL geschmacklose Gelatine
100 ml Olivenöl oder Avocadoöl
oder Kokosöl
250 ml Kokosmilch (aus der Dose)
75 ml Wasser
1 TL Apfelessig

Den Ofen auf 190° bei Ober-/ Unterhitze vorheizen und ein Backblech mit Backpapier auslegen. Alle festen Zutaten in einer Rührschüssel gut vermengen.

Die flüssigen Zutaten hinzufügen und alles zu einem homogenen Teig verarbeiten. Eine Küchenmaschine ist dabei sehr hilfreich. Anschließend den Teig mit den Händen noch einmal gut durcharbeiten. Je nach Konsistenz des Teiges kann mehr Öl und Kokosmilch zugegeben werden. Der Teig sollte sich glatt verarbeiten lassen und beim Formen der Teiglinge nicht rissig werden.

Aus dem Teig mehrere Brötchen oder ein Baguette formen. Diese auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech geben und die Oberflächen leicht einschneiden.

Teiglinge je nach Größe für 15-25 Minuten auf mittlerer Höhe im Ofen backen bis sie eine goldene Farbe entwickeln. Leicht abkühlen lassen und servieren.

Steinzeit Porridge

Portionen 1 Portion Vorbereitung 10 Minuten

20 g Leinsamen
20 g Mandeln
1 Banane
60 ml Kokosmilch
40 ml Wasser
1 TL Vanillearoma
1 Prise Zimt
1 Msp. Vanille
1 TL Abrieb einer Biozitrone
1 TL Ahornsirup
frisches Obst zum Anrichten



1. Leinsamen und Mandeln mindestens 5 Stunden in Wasser einweichen (am besten am Vorabend). Die Nüsse und Leinsamen sollen gut mit Wasser bedeckt sein.
2. Wasser abgießen, beides mit Kokosmilch vermischen und mahlen (ich vermahle mit dem Tribest). Die Banane zerkleinern, zum Mandel/Leinsamen-Mix geben und nochmals gut durchmischen bis eine cremiger Brei entsteht.
3. Das Porridge in einen Topf geben, Vanille, Vanillearoma, Zimt und Zitronenabrieb unterrühren, einen Teil vom Wasser darüber gießen, je nach Konsistenz beim Kochen weiteres Wasser dazugeben, bis ein cremiger Brei entsteht.
4. Ahornsirup über den warmen Brei gießen.
5. Mit frischem Obst anrichten.

Apfel-Zimt Porridge

Für 2 Personen // Aktiv: 15 Minuten // Insgesamt: 20 Minuten



2 Äpfel
200 ml Mandelmilch
3 EL geschrotete Leinsamen
3 EL gemahlene Haselnüsse
3 EL Nussmehl
1 TL Zimt
1 EL Honig

1. Die Äpfel waschen. Einen Apfel in mundgerechte Stücke schneiden, den anderen Apfel schälen und grob raspeln.
2. In einem Topf die Nussmilch erhitzen.
3. Leinsamen, Haselnüsse, Nussmehl, Zimt und gemahlenen Apfel hineingeben und etwa 5 Minuten lang unter mehrmaligem Rühren köcheln. Dann vom Herd nehmen und weitere 5 Minuten ziehen lassen.
4. Den Honig einrühren.
5. Das fertige Porridge mit Apfelstücken garnieren und etwas Zimt darauf verstreuen.

Hauptmahlzeit

Cashew- "Sahne"

Portion 200 ml Kochzeit 5 Minuten

Cashew-"Sahne" ist ein wunderbarer Sahneersatz. Sie eignet sich hervorragend als Sahne für Suppen oder andere Gerichte, die einen sahnigen Touch bekommen sollen. Wer eine süße Variante der Cashewsahne haben möchte, verwendet statt Wasser frisch gepressten Orangensaft, etwas Abrieb einer Biozitrone und einen TL Honig. Diese Variante der Cashewsahne passt hervorragend zu Müsli. Die Cashewsahne hält sich ein paar Tage im Kühlschrank.

Zutaten:

100 g Cashewkerne
100 ml Wasser

Zubereitung:

1. Cashewkerne über Nacht bzw. mindestens 2-3 Stunden in Wasser einweichen
2. Das Einweichwasser wegschütten. Mit dem frischen Wasser zu einer sahnigen Creme mixen. Wenn die Sahne zu dickflüssig ist, kann man noch etwas Wasser dazugeben.

Knochenbrühe



500 g Knochen vom Rind
(unbedingt auch Markknochen)
1.5 l Wasser
1 EL Apfelessig (optional)
1 Prise(n) Meersalz (optional)
1 Bund Suppengemüse
1 Karotte
1 Knoblauchzehe
1 frische Zwiebel
1 Stück Ingwer
1 TL Muskatnuss (optional)

1. Karotte und Zwiebeln schälen und in grobe Stücke schneiden. Suppengemüse (z.B. Knollensellerie, Lauch, Petersilie) waschen und in grobe Stücke schneiden. Knoblauch zerdrücken und schälen. Ingwer schälen und grob schneiden.
2. Knochen in einen großen Topf geben und ohne Fett anrösten.
3. Vorgeschnittenes Gemüse zu den Knochen hinzugeben und alles gemeinsam weiterhin anrösten.
4. Knochen und Gemüse mit gefiltertem Wasser auffüllen, bis alles bedeckt ist. 1 EL Apfelessig und Petersilie hinzugeben und zum Kochen bringen.
5. 3-4 Stunden köcheln lassen. Nach 2-3 Stunden gegebenenfalls das Mark aus den Knochen lösen (und weiter verwenden) und weiter kochen lassen.
6. Knochenbrühe durch ein Sieb in einen anderen Topf abgießen. Ggf mit grobem Meersalz und weiteren Gewürzen abschmecken.
7. Entweder portionieren und kaltstellen / einfrieren oder sofort verwenden: z.B. für Soßen oder für eine kräftige Suppe (evtl. frisches Gemüse hinzugeben und erneut erwärmen).

Gemüsebrühe (Pulver)



1 Bund Suppengrün
Salz, doppelte Menge
vom getrockneten Gemüse
5 Gramm Liebstöckel getrockne
Zwiebel Hälfte Menge vom
getrockneten Gemüse

Ein Bund Suppengrün ca 30 sek. stufe 6-7 zerkleinern, dann den "Brei" auf ein Backblech und Trocknen, ich habe bei ca 50°C im Backofen ca 4 Stunden gemacht (geht aber wohl auch in der Sonne) Dann das ganze zusammen mit der doppelten Menge, wie das getrocknete Gemüse, an Salz, ca 5g getrockneter Liebstöckel, ca die Hälfte des getrockneten Gemüses an Zwiebelpulver (kann man auch frische mithacken und dann selber trocknen, wenn man frische Zwiebeln nicht verträgt kann das fertige Pulver genommen werden) Alles zusammen dann in den Topf und ca 8Sek stufe 10 mahlen... und schon ist es fertig...
(Dieses Rezept kann selbstverständlich auch mit einem anderen Mixer wie den Thermomix gemacht werden)

Gefüllte Zucchini

2 Portionen | Kochzeit 30 Minuten

2 Zucchini zum Füllen
300 g Zucchini
1 große Zwiebel
150 g Pfifferlinge
2 Stämmchen Rosmarin
1 TL Majoran
1 TL Thymian
3 Knoblauchzehen
60 ml Wasser
80 ml Kokosmilch
5-6 Speckstreifen
frisch geriebener Muskat
Salz, Pfeffer, Kümmel
Olivenöl



Backofen auf 200 Grad Heißluft vorheizen.

2 Zucchini aushöhlen.

Die restlichen Zucchini kleinschneiden, Zwiebel hacken und die Hälfte der Zwiebeln in der Pfanne mit den geschnittenen Zucchini anbraten. Die Pfifferlinge waschen, kleinschneiden und in der Pfanne mit dünsten lassen.

Rosmarin, Thymian, Majoran und Knoblauch dazugeben, mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Die ausgehöhlten Zucchini in eine Auflaufform stellen, mit Olivenöl beträufeln und etwas salzen.

Die Zucchini mit der Pfifferling-Zucchini-Fülle befüllen und für 10 Minuten bei 200 Grad Heißluft im Ofen braten.

Die restliche Zwiebel in der Pfanne anschwitzen, mit Wasser und Kokosmilch aufgießen, reichlich Muskatnuss in die Soße geben und mit Salz, Kümmel und Pfeffer abschmecken. Die gefüllten Zucchini aus dem Ofen nehmen, mit der Soße übergießen, mit den Speckstreifen belegen und nochmals 10-15 Minuten bei 200 Grad Heißluft backen, bis die Zucchini weich sind!

Blumenkohl-Currysuppe mit Huhn

Portionen 1 | Zubereitungszeit 35 Minuten | Kochzeit 20 Minuten



200 g Blumenkohl
150 g Kartoffeln
500 ml Gemüsebrühe
1 EL Currypulver
etwas geriebene
Muskatnuss
1 Prise Salz
150 g Hähnchenfleisch
1/4 Bund Petersilie

- Die Gemüsebrühe erhitzen. Die Kartoffeln schälen und würfeln, den Blumenkohl klein schneiden. Beides in die Brühe geben und unter leichtem Köcheln garen.
- Die Suppe mit Salz, Currypulver und Muskatnuss würzen.
- Das Huhn in kleine Stücke schneiden, salzen und mit etwas Curry marinieren.
- Die Suppe pürieren und die Hühnerwürfel in der Suppe gar ziehen lassen. Mit gehackter Petersilie garnieren.

Blumenkohl-Reis alla Carbonara

4 Portionen ,Vorbereitung 5 Minuten, Kochzeit 5 Minuten

1 Kopf Blumenkohl 1200-1400 g
160 ml Wasser
150 - 200 gr. Räucherspeck
1 Zwiebel
160 ml. Cashewsahne
3 Eier
1 EL frische Kräuter
Salz
Pfeffer



1. Blumenkohl auf Reiskorngröße zerkleinern
2. Blumenkohl in einer Pfanne mit einem Teil des Wassers ein paar Minuten weichdünsten, bei Bedarf Wasser nachgießen bis der Blumenkohl bissfest ist.
3. Blumenkohl beiseite stellen und in der Pfanne Zwiebeln und Speck scharf anbraten.
4. Die Cashewsahne mit den Eiern mischen. Alternativ zu Cashewsahne kann man auch 2-3 EL Cashewmus mit ca. 120 ml Wasser mixen.
5. Den gedünsteten Blumenkohl in die Pfanne zum Speck und den Zwiebeln geben. Sahne-Ei-Mix darüber verteilen und noch einmal alles zusammen kurz anbraten.
6. Frische Kräuter darüber verteilen. Schmeckt super mit frischem grünen Salat.

Thunfisch im Zucchiniboot

Kochzeit: 30 Minuten, Portionen: 2



2 Zucchini
1 große Zwiebel
2-3 Knoblauchzehen
1 Dose Thunfisch
1 EL Zitronenthymian
2-3 Stämmchen Rosmarin
Salz
Olivenöl

Sauce

200 ml Kokosmilch
Muskatnuss frisch gerieben
Salz

1. Backrohr auf 200 Grad bei Heißluft vorheizen.
2. Die Zucchini der Länge nach halbieren, das Fruchtfleisch mit einem Löffel Herausschälen. Die Hälfte der Zwiebel kleinhacken und in einer Pfanne in etwas Olivenöl anschwitzen.
3. Das Zucchini-Fruchtfleisch kleinhacken, mit dem Thunfisch zum Zwiebel geben und alles zusammen gut anbraten.
4. Knoblauchzehen hineinpresse, Zitronenthymian feinhacken, dazugeben und salzen. (falls die Fülle zu trocken wird mit 1 bis 2 EL Gemüsesuppe, Wasser oder Kokosmilch aufgießen).
5. Die Zucchini-Boote in eine Auflaufform stellen, löffelweise mit der Thunfischfülle befüllen, über jede Zucchini einen guten Schuss Olivenöl träufeln, die Rosmarinstämmchen darüber verteilen.
6. Thunfisch-Boote ins Rohr schieben. 10 Minuten bei 200 Grad Heißluft backen.
7. In der selben Pfanne die zweite Hälfte der Zwiebel kleinhacken und anrösten. Mit Kokosmilch aufgießen, salzen und reichlich Muskat abreiben.
8. Nach 10 Minuten die Thunfisch-Boote mit der Sauce übergießen und nochmals 10 Minuten bei 200 Grad Heißluft backen.

Italienischer Süßkartoffel-Eintopf mit Grünkohl

Kochzeit: 30 Minuten, Portionen: 4

7 Süßkartoffeln/Kartoffeln
500 g Bio-Mett
1 Zwiebel
2 Karotten
1 TL Thymian
1 TL Oregano
1 TL Rosmarin
150 g Grünkohl
500 ml klare Suppe
4 Knoblauchzehen
150 ml Kokosmilch
450 ml Wasser
Salz, Pfeffer
Olivenöl



1. Die Zwiebel kleinschneiden und gemeinsam mit dem Mett in etwas Olivenöl anbraten.
2. Kartoffeln und Karotten schälen, in große Würfel schneiden und dazugeben.
3. Mit Suppe und Wasser aufgießen und mit Thymian, Rosmarin, Oregano und Knoblauch würzen. Kartoffeln und Karotten darin weichdünsten.
4. Grünkohlblätter in Streifen schneiden (Strunk entfernen), zum Eintopf geben und am Schluss 10 Minuten mit dünsten.
5. Kokosmilch dazugeben und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Blumenkohl-Brokkoli-Suppe mit Lachs

Zubereitungszeit: 25 Min, Kochzeit: 15 Min, Portionen: 4



1 Brokkoli
1/2 Blumenkohl
1 Zwiebel
4 X 150 g Lachs
1 TL Salz
evtl. etwas Muskatnuss
und Pfeffer sowie frische
Kräuter

1. Die Zwiebel schälen und hacken. Blumenkohl und Brokkoli in Röschen teilen und waschen. Den Stiel schälen und klein schneiden.
2. Öl in einem Topf erhitzen und die Zwiebelwürfel kurz andünsten.
3. Die Röschen hineingeben und mit Wasser auffüllen bis das Gemüse fast bedeckt ist. Zum Kochen bringen und bei mittlerer Hitze ca. 15 Min weich garen.
4. In der Zwischenzeit den Lachs abbrausen, trocken tupfen und in einer Pfanne mit etwas Öl von beiden Seiten anbraten.
5. Damit die Suppe nicht zu flüssig wird, etwas Wasser abgießen und auffangen. Die Suppe vom Herd nehmen und mit einem Stabmixer pürieren. Wenn die Konsistenz zu dickflüssig ist, etwas vom Sud wieder zurück gießen. Abschmecken und evtl. nachwürzen.
6. Die Suppe auf Teller verteilen und den Lachs hineinlegen. Mit frischen Kräutern servieren.

Dill Kartoffelsalat mit Radieschen und Erbsen

Zubereitungszeit 60 Min, Kochzeit 40 Min, Portionen 2-4

700 g (frische) Kartoffeln
1 Messerspitze Salz
8 Radieschen, in sehr dünnen Scheiben
1 Tasse grüne Erbsen
1/4 Tasse dill, fein gehackt

Dressing:

1/4 Tasse Tahin
2 Teelöffel Wasser
1/4 Tasse Zitronensaft
2 Teelöffel Dill
2 Teelöffel Schnittlauch
Salz und Pfeffer



1. Erhitze 5 cm Wasser in einem mittleren Topf mit einem Dampfkorb.
2. Lege die Kartoffeln in den Topf und koche sie für 30 – 40 Minuten, bis sie weich sind.
3. Berechne in der Zwischenzeit das Dressing vor, in dem du Tahin, Wasser, Zitronensaft, Dill, Schnittlauch, Salz und Pfeffer gut miteinander vermischst oder mit einem Stabmixer pürierst.
4. Schneide die gegarten und etwas abgekühlten Kartoffeln in Stücke und vermische diese mit den Radieschen, Erbsen und Dill. Gieße das Dressing über den Salat und vermische alles gut miteinander.

Snacks

Energy Balls

Zubereitungszeit: 15 Minuten, Portionen: 12 Stck.



100 g Datteln
100 g getrocknete Soft-
Aprikosen
30 g geschälte Hanfsamen
oder gehackte Nüsse
25 g geschrotete Leinsamen
25 g entöltes Mandelmehl
oder Haferflocken
1 EL Kokosöl
Kokosraspel und ungesüßtes
Kakaopulver zum Wälzen

1. Alle Zutaten - bis auf Kokosraspel und Kakaopulver - im Mixer zu einer glatten Masse verarbeiten. Im Kühlschrank zugedeckt etwa 15 Min durchziehen lassen.
2. Aus der Masse 12 Portionen (à 1 gehäufter TL) teilen und mit angefeuchteten Händen zu Kugeln rollen. 6 Kugeln in den Kokosraspeln und 6 Kugeln in im Kakaopulver wälzen.

Aufbewahrung: In einer verschlossenen Dose im Kühlschrank etwa 10 Tage. Vor dem Verzehren etwa 5 Min Zimmertemperatur annehmen lassen.

Hormon-Tipp: Keine Angst vor Fett!! Unser Körper benötigt es dringend um Hormone produzieren zu können. Außerdem ist Fett wichtig, damit wir Sättigung verspüren. Entscheidend ist allerdings, dass man auf hochwertiges Fett setzt, wie Nüsse, Samen und Mandeln. Das unterstützt unseren Körper dabei, ins Hormongleichgewicht zu kommen.

Zuckerfreie Apfel Energy Balls

Zubereitungszeit: 40 Minuten Portionen: 20 Stck

450 g Haferflocken -
(glutenfrei möglich)
5 Äpfel
1 Banane
1/2 TL Zimt
30 g Cranberrys oder
Rosinen



1. Äpfel schälen und entkernen, mit einer Küchenreibe raspeln und in eine große Schüssel geben.
2. Banane schälen und in einem tiefen Teller mithilfe einer Gabel zu einer einheitlichen zähflüssigen Masse zerdrücken.
3. Haferflocken, Bananenpüree und Zimt sowie optional Handvoll Cranberrys hinzugeben und mit den Händen zu einem Teig vermengen.
4. Aus der Masse ca. 3x3cm große Energy Balls formen und auf einem mit Backpapier ausgelegten Blech verteilen.
5. Bei 160 Grad (Ober/Unterhitze) etwa 30 Minuten backen.

Paleo-Erdbeer-Riegel

Kochzeit: 20 Min., Wartezeit: 12 Stunden, Portionen: 5



100 g Kokosraspel
120 g Walnüsse gehackt
100 g Mandeln gehackt
1 TL Zimt
8 Dattelnentsteint
100 g Mandelmus
20 g Ahornsirup
Wasser
Erdbeergelee
500 Bio-Erdbeeren
2 EL Ahornsirup
1 Prise Zimt
1 EL Gelatine

1. Backrohr auf 200 Grad vorheizen.
2. Kokosraspel, Walnüsse und Mandeln in der Küchenmaschine grob hacken. Mit Zimt vermischen und auf einem Backblech ausbreiten.
3. 5 Minuten backen, bis die Nussmischung leichte Farbe bekommt.
4. Datteln kleinhacken, Mandelmus, Ahornsirup und Datteln mit dem Pürierstab zu einer Creme verarbeiten (falls die Creme zu klebrig wird, etwas Wasser dazugeben).
5. Die Creme und die gerösteten Nüsse gut vermischen.
6. Ein Backblech mit Backpapier auslegen und 2/3 der Nussmischung ca. fingerdick auf das Backblech drücken. 1-2 Stunden einkühlen bis sie fest wird.
7. Erdbeeren waschen, schneiden und weichkochen bis sie im Topf zerfallen. Ahornsirup und Zimt dazu geben. Gelatine in etwas Flüssigkeit aus den gekochten Erdbeeren auflösen und unter die gedünsteten weichen Erdbeeren mischen, gut verrühren (falls Klümpchen zurückbleiben einmal mit dem Pürierstab durchmischen). 10-15 Minuten abkühlen und etwas fest werden lassen.
8. Die Erdbeergelatine über den festgewordenen Nüssen verteilen.
9. Die restliche Nussmischung darüber geben und etwas andrücken (nicht zu fest). Über Nacht in den Kühlschrank stellen.
10. Mit dem Messer Quadrate oder Rechtecke zuschneiden.
11. Hält im Kühlschrank mehrere Tage.

Paleo - Mayonnaise

Kochzeit 10 Min, Portion 400 ml

300 ml Olivenöl
1-2 TL Dijon-Senf
1 Spritzer Zitronensaft
Salz
1 Ei
1 Eigelb



Ei, Eigelb und Senf mit einem Schneebesen gründlich verrühren. Wichtig bei der Herstellung von Mayonnaise ist, es langsam anzugehen. Das Öl erst tropfenweise in die Ei-Senfmischung geben, laufend mit dem Schneebesen oder der Küchenmaschine rühren. Der nächste Tropfen soll erst dazu gegeben werden, wenn das Öl vollständig von der Mischung aufgenommen wurde. Wenn die Mayonnaise schließlich etwas fester wird, dann kann das Öl unter ständigem Rühren in einem Strahl dazu gegossen werden. Wenn das ganze Öl aufgebraucht wurde, kommt noch ein kräftiger Spritzer Zitrone dazu - mit Salz abschmecken.

Paleo-Aioli

90 g Mayonaise
2 Knoblauchzehen
1 kl TL Honig
1/2 Zitrone einige Spritzer



1. Die Mayonnaise nach Rezept herstellen, 2 Knoblauchzehen hineinpresse, Honig und die Zitrone unterrühren. (Zitrone nach Geschmack dazugeben.)
2. Mit Rohkost anrichten.

Süßkartoffel-Pommes mit Aioli

Kochzeit: 20 Min , Vorbereitung 10 Min, Portionen: 2



2 Süßkartoffeln ca. 500 g
4 EL Olivenöl
Salz nach Geschmack
2 EL Aioli

1. Die Süßkartoffeln schälen, in Spalten (ca. fingerdick) schneiden. Die Spalten nochmals in Stifte schneiden, sodass die Stücke ca. die Größe von "Pommes" haben. Mit Olivenöl und Salz marinieren (ich salze die Süßkartoffeln recht viel, ca. 2 TL, aber das sollte man nach Geschmack tun).
2. Die Süßkartoffeln nebeneinander auf dem Backblech auflegen.
3. Ca. 20-30 Minuten bei 200 Grad im Backrohr backen.
4. Aioli nach Rezept herstellen.

Cremiger Avocado Eier Dip

Avocado
2 Eier (hart gekocht)
1 EL Olivenöl
Zitronensaft von einer
Zitrone
2 TL Senf (Empfehlung:
Zwergenwiese)
1 Knoblauchzehe
1 Handvoll Sprossen
Kräutersalz, Pfeffer



1. Hart gekochte Eier klein schneiden und Knoblauch pressen
2. Avocado in kleine Stücke schneiden. Restliche Zutaten, bis auf die Eier und Sprossen, dazugeben und alles gut mit dem Stabmixer pürieren
3. Eier und Sprossen untermischen und ggf. nochmals nachwürzen

Basilikum Avocado Dip



1 Avocado
Basilikum (Handvoll)
Pinienkerne (kleine Hand) 1-2
EL Olivenöl
1 Knoblauchzehe
etwas Zitronensaft
Salz, Pfeffer, Chili

1. Basilikum und Knoblauch klein schneiden.
2. Avocado pürieren und mit den restlichen Zutaten gut mixen. Ggf etwas Olivenöl dazugeben, falls die Konsistenz noch zu dick ist - fertig!

Ich hoffe, du hast genauso viel Freude daran, die Rezepte auszuprobieren, wie ich es hatte, sie für dich zusammenzustellen. Die Rezepte in diesem Buch sind eine sorgfältige Sammlung meiner persönlichen Lieblingsgerichte, die mich durch verschiedene Lebensphasen begleitet haben. Ich habe sie nicht selbst entwickelt, sondern aus verschiedenen Quellen zusammengetragen, um dir die besten kulinarischen Momente zu bieten.

Noch ein kleiner Hinweis:

Die Bilder in diesem Buch wurden von einer Künstlichen Intelligenz erstellt – und das aus gutem Grund! Meine eigenen Kochfotos sahen leider immer mehr nach "schief gegangen" aus als nach "zum Anbeißen schön". Daher habe ich lieber die Profis ran gelassen (also die KI), um dir die Gerichte in bestem Licht zu zeigen.

Genieße die Vielfalt der Rezepte und lass dich inspirieren – für mehr Genuss und Freude am Kochen!

Herzliche Grüße und guten Appetit!

Claudia Menke