

LAURA KOERVER

**KISS**

UNWIDERSTEHLICHE REZEPTE

**THE**

FÜR EIN GESUNDES LEBEN

**COOK**

GRÄFE  
UND  
UNZER

# INHALT



**6 Who is Laura?**

**14 Eat what makes you feel  
good and get creative!**

**20 Frühstück**

**62 Salate**

**88 Bowls & Plates**

**128 Suppen**

**138 Sweets**

**162 Drinks**

**178 Basics**

**188 Register**

**190 Thanks to**

**192 Impressum**





# GLUTEN FREE PANCAKES

GLUTENFREIE HAFERFLOCKEN |  
BUCHWEIZEN | MANDELMILCH



## Ergibt ca. 16 Stück

- 100 g glutenfreie Haferflocken
- 20 g Buchweizenmehl
- 1 TL Backpulver
- 1 Prise Salz
- ¼ TL Zimtpulver
- 1 Prise Kardamom
- 1 Messerspitze Natron
- 1 Spritzer Zitrone
- 250 ml Mandelmilch
- 2 Eier
- 2 Bananen, geschält und zerdrückt
- 2 EL Ahornsirup, mehr zum Beträufeln
- 2 EL Kokosöl, mehr nach Bedarf

## Topping (nach Saison und Geschmack)

- 2 EL Kokosöl
- 1 EL Kokosblütenzucker
- 2 Pfirsiche, in dünne Spalten geschnitten
- 50 g Nuss- und/oder Mandelkerne

Haferflocken im Mixer in ca. 20 Sekunden fein mahlen. In einer Schüssel mit Buchweizenmehl, Backpulver, Salz, Zimt und Kardamom mischen. Natron mit Zitronensaft verrühren, dann zur Haferflockenmischung in die Schüssel geben.

In einer zweiten Schüssel Mandelmilch und Eier mit Bananenmus und 2 EL Ahornsirup verquirlen, dann die Mehlmischung dazugeben und klümpchenfrei unterrühren.

Kokosöl in einer Pfanne erhitzen. Pro Pancake 2 EL Teig ins heiße Fett geben. Die Pancakes in 4–5 Minuten bei mittlerer Hitze goldgelb backen; dabei immer wieder wenden. Falls nötig, zwischendurch mehr Kokosöl zugeben – die Pfanne darf während des Bratens nicht trocken werden.

Für das Topping in einer zweiten Pfanne das Kokosöl erhitzen und 1 EL Kokosblütenzucker hineinrieseln lassen. Zuerst die Pfirsichspalten im Zucker wenden, dann die Nüsse hinzufügen und alles in ca. 5 Minuten goldbraun braten.

Pancakes auf einen Teller stapeln, Pfirsiche und Nüsse darauf verteilen und mit Ahornsirup nach Geschmack beträufeln.

# BOWLS & PLATES









# SALMON BOWL MIT TERIYAKISAUCE

LACHS | BASMATIREIS | WILDKRÄUTER | AVOCADO



## Für 4 Portionen

500 g Basmatireis  
400 g Lachsfilet  
1 EL Kokosöl  
100 g Wildkräutersalat (ersatzweise Feld- oder Pflücksalat)  
200 g gegarte Rote Bete, gewürfelt  
30 g Regenbogenrettich, in feine Scheiben geschnitten  
2 Avocados, in Scheiben geschnitten  
1 Handvoll Sprossen  
Salz  
schwarzer Pfeffer aus der Mühle

## Teriyakisauce

160 g Kokosblütenzucker  
2 TL Kokosöl  
60 ml Reissessig  
100 ml Tamari  
15 g frischer Ingwer

Zuerst die Teriyakisauce zubereiten. Dafür den Kokosblütenzucker mit dem Kokosöl in einem Topf bei mittlerer Hitze karamellisieren. Anschließend mit Reissessig ablöschen, Tamari hinzufügen und die Sauce 15 Minuten bei schwacher Hitze köcheln lassen.

Den Ingwer in Scheiben schneiden (nicht schälen!) und zur Sauce geben. Alles weitere 15 Minuten köcheln lassen, dann den Ingwer aus der Sauce nehmen. Mit Wasser verdünnen, bis die Sauce cremig ist. Topf vom Herd nehmen.

Basmatireis nach Packungsangabe in Wasser garen. Das Lachsfilet in daumengroße Würfel schneiden. Kokosöl in einer Pfanne erhitzen, die Fischwürfel darin (kurz) braten, bis sie innen noch glasig sind. Mit der Teriyakisauce ablöschen – der Pfannenboden soll mit Sauce bedeckt sein.

Wildkräutersalat auf vier Schalen verteilen. Zuerst den Reis, dann die Rote Bete und schließlich die Lachsstücke mit Teriyakisauce darauf anrichten. Mit Rettich, Avocado und Sprossen garnieren. Mit Salz und Pfeffer bestreuen.



# LOVE CAKE



DATTELN | MANDELN | CASHEWS

## Für 1 Springform (24 cm Ø)

### Für den Tortenboden

400 g Datteln, entsteint und grob  
zerkleinert  
300 g Mandeln

### Füllung und Topping

400 g Cashewkerne  
Saft von 4 Zitronen  
Mark von 1 Vanilleschote oder  
½ TL gemahlene Vanille  
160 g Kokosöl  
160 g Ahornsirup  
120 g gefrorene Himbeeren  
essbare Blüten oder frische Himbeeren  
zum Garnieren

Zuerst für Füllung und Topping die Cashewkerne mit heißem Wasser bedecken und ca. 2 Stunden einweichen.

In der Zwischenzeit für den Tortenboden Datteln und Mandeln in der Küchenmaschine zu einer klebrigen Masse mixen. Die Masse in die Form füllen und mit der flachen Hand festdrücken. Ins Tiefkühlgerät stellen.

Cashews abgießen. Mit Zitronensaft, Vanille, Kokosöl und Ahornsirup in der Küchenmaschine oder im Standmixer so lange mixen, bis eine glatte Creme entstanden ist. Ein Viertel der Cashewcreme mit den gefrorenen Himbeeren pürieren.

Cashewcreme gleichmäßig auf den Tortenboden verteilen und anschließend die Himbeercreme daraufschieben. Mit Blüten oder Beeren garnieren. Die Torte für 3-5 Stunden ins Tiefkühlgerät geben. 30 Minuten vor dem Servieren herausnehmen und an einen kühlen Platz stellen.

# HOT DRINKS



Ich LIEBE Kaffee! Keine Frage ... und auf den einen Kaffee am Morgen kann ich definitiv nicht verzichten. Auf die drei weiteren im Laufe des Tages, die ich früher trank, allerdings schon, seit wir im Deli die folgenden tollen Alternativen entwickelt haben. Heiße Powerdrinks, die das Immunsystem stärken, Energie spenden und wärmen - nicht nur im Winter.



## ALMOND MATCHA LATTE

**Ergibt ca. 250 ml**

1 TL Matcha-Tee-Pulver mit 50 ml heißem Wasser in eine Schüssel oder Tasse geben. Mit einem Matcha-Besen (Chasen) zu einer homogenen grünen Paste verrühren. (Das funktioniert auch mit einem Löffel oder einem Mini-Milch-aufschäumer.) 120 ml Mandelmilch erhitzen und mit 70 ml heißem Wasser unter die Matcha-Paste rühren. Nach Belieben mit 1 EL Honig, Ahornsirup oder Kokosblütennektar süßen.

## BEETROOT LATTE

**Ergibt ca. 400 ml**

2-3 gegarte kleine Knollen Rote Bete mit 80 ml Wasser und ½ TL Zimtpulver pürieren. 250 ml Mandelmilch (Hanf-, Kokos- oder Reismilch gehen auch) erhitzen. Rote-Bete-Püree in eine große Tasse füllen, 1 EL Honig unterrühren und das Ganze mit der heißen Milch aufgießen.

# GOLDEN TURMERIC MILK

**Ergibt ca. 500 ml**

500 ml Mandelmilch (Kokos- oder Hanfmilch gehen auch) mit 1 EL Kurkumapaste (Rezept Seite 183), ½ TL Zimtpulver (nach Belieben) und ½ TL Kardamompulver (nach Belieben) bei mittlerer Hitze unter Rühren 3–4 Minuten erwärmen. Nicht aufkochen lassen. Nach Geschmack und Belieben mit Honig süßen.

# MORNING METABOLISM KICKSTARTER

**Ergibt ca. 250 ml**

250 ml warmes Wasser mit dem Saft von ½ Zitrone, 1 EL Bio-Apfelessig und 1 Prise Cayennepfeffer verrühren. Für einen angenehmeren Geschmack den Kickstarter mit 1 TL Manuka-Honig süßen.

177

# BULLETPROOF COFFEE

**Ergibt ca. 250 ml**

1 Tasse Kaffee (200 ml) aus 2–3 EL gemahlene Kaffeebohnen zubereiten. Mit 1 EL Kokosöl oder MCT-Öl sowie 1 EL Ghee oder Butter im Mixer in ca. 10 Sekunden oder mit dem Milchaufschäumer cremig und schaumig mixen. In eine Tasse umfüllen und sofort trinken.

BRINGT GEHIRN UND STOFF-  
WECHSEL AUF TRAB UND STEIGERT  
DIE LEISTUNGSFÄHIGKEIT.

# IMMUNITEA

**Ergibt ca. 250 ml**

Je 3 cm frischer Ingwer und frische Kurkuma in Scheiben schneiden. Mit 250 ml kochendem Wasser aufgießen und ca. 5 Minuten ziehen lassen. Mit 1 TL Manuka-Honig und dem Saft von ½ Zitrone würzen.

# WE ARE WHAT WE EAT

...ist die Philosophie von Laura Koerver und die ihres Restaurants in Düsseldorf. Feelgood Food aus den Szenestädten der Welt, von New York bis London, gesunde Küche mit natürlichen frischen Zutaten, innovativ und vor allem köstlich, ohne Diätvorschriften – so unwiderstehlich gut wie die Köchin selbst. Das perfekte Kochbuch für alle, die Essen lieben, Lust am kreativen Kochen haben und ganz unkompliziert einen gesunden Lifestyle in ihren Alltag integrieren möchten. Mit den besten Rezepten aus LAURAS DELI.



WG 450 Essen  
ISBN 978-3-8338-6332-5  
9 783833 863325