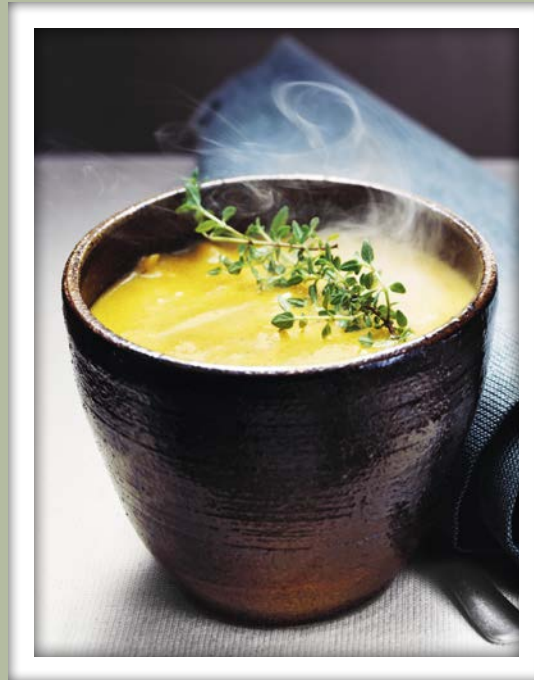


Dr. Christian Harisch (Hrsg.)

LANSERHOF MEDICAL EXPERTS



DIE HEILENDE KRAFT DER
ERNÄHRUNG

G|U

7	Vorwort
8	Kulinarische Medizin
11	Lanserhof Concept

Einleitung: Was uns nährt

14	Essen in Balance
15	Eines für alle?
16	Der Darm als Schlüssel zur Gesundheit
17	Im Vordergrund steht Genuss
18	Die Lanserhof-Expertinnen

Schöne neue Welt – Mangel in Zeiten des Überflusses

21	Leben im Schlaraffenland
21	Die Folgen des Überflusses
22	Mangel in Zeiten der Überfülle
23	Alte Missverständnisse
23	Wie Kohlenhydrate in unserem Körper wirken
24	Süßes und die Gier nach mehr davon
25	Entscheidend: Die Art der Kohlenhydrate

Energy Cuisine – gesund und genussvoll

27	Die passende Wahl
27	Das rechte Maß

Die Lebensmittelgruppen der Energy Cuisine

29	Stufe 1: Gemüse, Obst und pflanzliche Öle
29	Stufe 2: Pflanzliches und tierisches Eiweiß
29	Stufe 3: Komplexe Kohlenhydrate – Vollkorn, Kartoffeln
29	Stufe 4: Einfache Kohlenhydrate – Zucker, Süßigkeiten

Der Darm – Schlüssel zur Gesundheit

30	Die Verdauungsorgane
30	Slow Eating
31	Die Rolle der Magensäure
32	Zeit für Sättigungssignale
33	Richtig satt

Das Mikrobiom unseres Darms

35	Eine feste Größe
36	Dick durch Bakterien
37	Darmbakterien auf schlank programmieren
38	Immunsystem Darm
39	Löcher im Darm
40	Ballaststoffe und Präbiotika
41	Probiotika

Säure-Basen-Balance durch Energy Cuisine

42	Säure- oder Basenbildner?
----	---------------------------

Der richtige Zeitpunkt der Nahrungsaufnahme

45	Start in den Tag
46	Hochs und Tiefs
47	Feierabend
48	Nächtliche Essenspausen

Was Lebensmittel im Körper bewirken

50	Kohlenhydrate – je länger, je besser
55	Eiweiß – der Körperbaustoff
58	Fett – macht (nicht) fett
65	Grüne Kräuter-Apotheke
67	Aromatische Gewürz-Apotheke
68	Gesund trinken
68	Tee oder Kaffee?
69	Stichwort Alkohol



REZEPTE

- 72 | Die Lanserhof-Chefköche
- 75 | FRÜHSTÜCK & GESUNDE SNACKS
- 105 | BROT & BRÖTCHEN
- 131 | AUFSTRICHE, DIPS & VORSPEISEN
- 167 | SUPPEN
- 191 | PFLANZENBASIERTE HAUPTGERICHTE
- 247 | HAUPTGERICHTE MIT FISCH & FLEISCH
- 265 | DESSERTS & KUCHEN

Anhand der Symbole bei den Rezepten können Sie auf einen Blick erkennen, ob das Gericht für Sie geeignet ist:



laktosefrei



glutenfrei



vegetarisch



vegan





Vorwort

Wie wir heute wissen, ist unsere Nahrung der Schlüssel zu einem langen, gesunden Leben. Doch nicht nur einzelne Nahrungsmittel können unsere Gesundheit positiv beeinflussen. Vor allem die Wahl der richtigen Lebensmittel, die schonende und frische Zubereitung, das achtsame und langsame Zerkauen der Nahrung und der Zeitpunkt der Nahrungsaufnahme sind für eine optimale Ernährung elementar. Dabei steht der Genuss der wertvollen Speisen im Vordergrund. Die Freude am Essen ist eine der schönsten Freuden für Körper, Geist und Seele.

Seit 1984 befassen sich das Ärzteteam, die Köche, die Ernährungsspezialisten und die Sportwissenschaftler des Lanserhofs mit dem Darm als Zentrum unserer Gesundheit. In jahrzehntelanger Forschungs- und Entwicklungsarbeit entstand das einzigartige und wegweisende Lanserhof Concept: eine Symbiose aus Spitzenmedizin, Naturheilkunde, anerkannten Therapieverfahren und wissenschaftlichem Know-how. Besonders Zivilisationskrankungen wie Bluthochdruck, Allergien, Schlafstörungen, Diabetes oder Übergewicht werden von unseren Experten wirksam behandelt. Der Ursprung dieser Krankheitsbilder liegt häufig in einer falschen Ernährungsweise.

Mit diesem Buch möchten wir Ihnen einen Einblick in die komplexen Verdauungsprozesse unseres Körpers geben. Wir möchten Ihnen aufzeigen, welche heilende Kräfte eine ausgewogene, gesundheitsstärkende, natürliche, geregelte und dabei alltägliche Ernährungsweise freisetzen kann. Die Aufnahme von Nahrungsmitteln zum optimalen Zeitpunkt kann die Regenerationsfähigkeit Ihres Körpers maßgeblich steigern. Sie wirken dadurch besonders entzündlich, stärken das Immunsystem und unterstützen den Stoffwechsel.

Wir nehmen Sie mit auf eine Reise zu Ihren inneren Selbstheilungskräften. Für nachhaltige Gesundheit und ein langes Leben.

Ihr



Dr. Christian Harisch

CEO Lanserhof Group

Kulinarische Medizin

Unsere Ernährung ist ein zentraler Bestandteil unseres Lebens. Sie ist zum einen unsere biologische Lebensgrundlage und Notwendigkeit, sie liefert uns Energie und versorgt unsere Organe und Zellen mit den notwendigen Nährstoffen. Ernährung ist aber auch Kultur, sie ist unverzichtbarer Teil von Gemeinschaft, Familienleben und Festen, sie ist Genuss, Gewohnheit und unter Umständen Sucht. Ungünstige und einseitige Ernährungsgewohnheiten sind inzwischen eine der Hauptursachen für die meisten chronischen Erkrankungen unserer Gesellschaft. Erkrankungen, die viele Beschwerden verursachen und die meist die Lebensqualität stark einschränken. Die Industrialisierung der Ernährung und das riesige Angebot an ungesunden Nahrungsmitteln sind eine große Herausforderung für unsere Gesundheit geworden. Die Liste der durch Fehlernährung bedingten Erkrankungen ist lang und reicht von Bluthochdruck, Arthrose, Diabetes Typ 2, Herzinfarkt, Darmentzündungen bis hin zu Schmerzsyndromen, Depression und Erschöpfungszuständen. Die moderne Medizin versucht diese Erkrankungen vor allem mit Medikamenten und Operationen zu behandeln, kann sie aber meist nicht heilen. Inzwischen zeigen uns aber immer mehr wissenschaftliche Studien und die ärztliche Erfahrung deutlich: Durch eine geeignete Ernährung und Perioden des Fastens ist es möglich, diese Erkrankungen und Beschwerden zu lindern und sogar oftmals zu heilen. Auch auf meinem eigenen beruflichen Weg haben mich die wissenschaftlichen Erkenntnisse und die Erfolge in der täglichen Behandlung dazu veranlasst, die Reihenfolge umzukehren: Zuerst sollten die hervorragenden Möglichkeiten der Ernährungstherapie und eines gesunden Lebensstiles genutzt werden, bevor der Griff zum Rezept erfolgt oder gar eine Operation notwendig wird.

Zahllos sind die Ernährungstrends und Diäten, die sich in immer schnellerer Geschwindigkeit ablösen. Aber was hält uns wirklich gesund? Und was können wir mit unserer Ernährung selbst beitragen, um ein möglichst langes und gesundes Leben führen zu können? Mit dem Lanserhof Concept wurde ein Weg realisiert, der in idealer Weise die Erkenntnisse aus moderner Wissenschaft, ärztlicher Erfahrung und klassischer Naturheilkunde zusammenfügt. Dabei wird deutlich, dass es drei Säulen sind, auf denen eine nachhaltige Ernährungsmedizin aufbaut:

- Auf vollwertiger, möglichst wenig verarbeiteter Nahrung. Essenziell sind Gemüse, Hülsenfrüchte, hochwertige und vollwertige Getreide, Obst, Beeren, Nüsse und Gewürze. Der Kern der Ernährung ist pflanzenbasiert oder laktovegetarisch, also durch ausgesuchte hochwertige Milchprodukte ergänzt. Eine pflanzenbasierte Ernährung ist für den Menschen und für das Klima auf unserer Erde die am meisten zu empfehlende Kostform. So können wir durch die Reduzierung der CO₂- und Methan-Erzeugung sowie des Wasserverbrauches auch zur Gesundheit der Erde beitragen. Wissenschaftler prägen hier zuletzt den Begriff »One Health«-Gesundheit für Mensch und Planet. Wer aber nicht ganz auf Fleisch und Fisch verzichten möchte, der sollte auf Nachhaltigkeit, Regionalität und Tierwohl achten, eine Philosophie, die im Lanserhof Concept vollständig umgesetzt wird und sich in den ausgesuchten Rezepten und den Reportagen widerspiegelt.
- Auf einer Nahrung, die individuell verträglich und bekömmlich ist und die Darmgesundheit berücksichtigt. Jeder Mensch macht die Erfahrung, dass individuell große Unterschiede bei der Verdaulichkeit und Bekömmlichkeit von Nahrung bestehen und

sich dies auch im Laufe des Lebens und bei Erkrankungen ändern kann. Bei dieser Säule kommt nun die umfangreiche medizinische und ärztliche Erfahrung des Lanserhofs ins Spiel. Schon lange hatte die Naturheilkunde erkannt, dass es nicht nur darauf ankommt, was auf dem Teller ist, sondern auch, wie unser Körper die Nahrung verdaut. Im Lanserhof Concept wird dieser Aspekt, die Verträglichkeit und Darmgesundheit, präzise therapeutisch genutzt. Nahrungsmittel werden nicht nur nach ihrem Gehalt an Protein oder Mikronährstoffen betrachtet, sondern auch, ob sie gut verdaulich sind und zur Situation des Körpers und seiner Biologie passen. Dabei unterstützen Kauschule, Beachtung von Essensrhythmen und die Berücksichtigung des Zusammenspiels von Nahrung und Verdauung das gesundheitsfördernde Potenzial guter Nahrung. Die neuesten Forschungen zum Mikrobiom des Darmes belegen auf faszinierende Weise hier das tradierte ärztliche Wissen.

- Auf dem Fasten und dem zeitweisen Nahrungsverzicht als die stärkste biologische Regenerationsmethode, die wir kennen. Es ist eines der faszinierendsten Kapitel der jüngeren medizinischen Wissenschaftsgeschichte, wie renommierte internationale Wissenschaftler auf der Suche nach dem Geheimnis des langen Lebens und einer lebenslangen Gesundheit (dem wirklichen Anti-Aging) nicht die Wunderpille fanden, stattdessen aber eine traditionelle naturheilkundliche Methode als Schlüssel wiederentdeckten: das Fasten. Inzwischen haben zahllose Experimente belegt, dass alle Lebewesen dieser Erde durch zeitweiligen Verzicht auf Nahrung offenbar Krankheiten vorbeugen können und eine längere, gesündere Lebensspanne erzielen. Fasten kurbelt in einzigartiger Weise die Zellreinigung, die Autophagie an, es führt zur Normalisierung, zum »Reset« übersteuerter Stoffwechselsysteme in unserem Körper und fördert den Aufbau einer gesunden Darmschleimhaut. Und das Fasten unterstützt ebenso die für das Immunsystem wichtige Diversität unseres Darmmikrobioms.

Diese drei Säulen sind in der Verbindung aus Tradition und moderner Wissenschaft einschließlich einer hochwertigen Diagnostik im Lanserhof Concept in schlüssiger Weise kombiniert. Alle drei Elemente sind in ein fein abgestimmtes mehrstufiges Konzept integriert – mit definierten Therapie- und Kurstufen. Hierdurch können ein umfassender entzündungshemmender Heileffekt und eine Optimierung der Vitalität, der »Lebenskraft«, wie es in der Naturheilkunde heißt, erzielt werden. Das Resultat ist eine kulinarische Medizin, die »LANS Energy Cuisine«, die Essen und Fasten gleichzeitig zu wirksamer Medizin und Genuss macht. »Energy Cuisine« ist hier kein Slogan, sondern ein im Lanserhof Concept tatsächlich umgesetzter Anspruch.

Das vorliegende Buch gibt einen Einblick in das moderne und erfolgreiche Ernährungskonzept des Lanserhofs, in das Zusammenspiel von Ernährung und Gesundheit auf der Grundlage moderner Wissenschaft. Die Zusammenstellung der Rezepte zeigt, wie sich in der Praxis der Anspruch wirksamer Ernährungsmedizin mit achtsamem Genuss vereinen lässt. Mit diesem kombinierten medizinischen Ansatz, der nachhaltig gesunden pflanzenbasierten Ernährung, der Fastentherapie und der Beachtung der Darmgesundheit können wir für unseren Teil das Beste tun, um mehr Gesundheit und ein möglichst gesundes langes Leben zu erreichen.

Ihr 

Univ.-Prof. Dr. med. Andreas Michalsen, Berlin

Energy Cuisine – gesund und genussvoll

Die Leistungsfähigkeit unseres Organismus, der ungestörte Ablauf aller Stoffwechsel- und Körperfunktionen, ein intaktes Immunsystem – unsere gesamtkörperliche Verfassung und Gesundheit hängen direkt von den Inhaltsstoffen unserer Nahrung ab. Sowohl ein Mangel an passenden, guten Lebensmitteln als auch ein Überangebot an minderwertigen Lebensmitteln können zu Mangelsymptomen, Energieverlust, einem beschleunigten Abbau von Körpersubstanz – also frühzeitigem Altern – oder chronischen, ernährungsbedingten Krankheiten führen, die wertvolle Lebenszeit kosten.

Die LANS Energy Cuisine sieht es als ihre Aufgabe, hier wieder eine gesunde Balance herzustellen. Wie der Name »Energy Cuisine« schon vorgibt, wird dabei vor allem auf qualitativ hochwertige Energielieferanten gesetzt. Verwendet werden natürliche, möglichst unverarbeitete Lebensmittel, die alle essenziellen, also lebenswichtigen, Substanzen enthalten, die unser Stoffwechsel benötigt. Sie versorgen den Körper nicht nur mit wertvollem Eiweiß, gesunden Fetten und komplexen Kohlenhydraten in ausgewogener Kombination, sondern auch mit einem breiten Spektrum an Vitaminen, Mineralstoffen und natürlichen Antioxidantien in Form sekundärer Pflanzenstoffe. Konsequentermaßen vermieden werden hingegen übermäßig verarbeitete Produkte und Fertiggerichte jeder Art. Große Mengen an raffiniertem Zucker, Weißmehl, Weizennudeln und andere »leere« Kohlenhydrate sind genauso wie schlechte Fette in Form von Wurst oder minderwertigen Ölen nicht vorgesehen. Wie bei Alkohol und Nikotin handelt es sich hier um nutzlose, wenn nicht sogar schädliche »Energieräuber«, die schlimmstenfalls Lebenszeit stehlen. Alle in der LANS Energy Cuisine verwendeten Lebensmittel liefern genau jenes Plus an Ener-

gie, das den Körper für die vielfältigen, ständig wechselnden Anforderungen unseres heutigen Lebensalltags wappnet. Sie sind optimal nährstoffreich, wirken entzündlich, darmgesund und aktivieren so unsere körpereigenen Abwehrkräfte und stärken das Immunsystem. Gleichzeitig regulieren sie den Säure-Basen-Haushalt, der den Stoffwechsel unterstützt und so die Regenerationsfähigkeit steigert. Um so viele gesunde Inhaltsstoffe wie möglich zu erhalten und auch die Verdauungsorgane nicht unnötig zu belasten, kommen weitgehend schonende Zubereitungsmethoden zum Einsatz. Bei der Kombination der einzelnen Lebensmittel wird besonderer Wert auf eine vielfältige bunte und damit möglichst gesunde Mischung gelegt. Alle Nährstoffe sind in idealen Anteilen vertreten: Der maßvolle Einsatz von komplexen Kohlenhydraten in passender Kombination mit Eiweiß und Fett hält den Blutzucker gleichmäßig konstant, vermeidet Heißhunger und sättigt langanhaltend, ohne zu beschweren. Dabei spielen sowohl die Art und Weise wie gegessen wird, als auch der Zeitpunkt der Nahrungsaufnahme eine wesentliche Rolle: Nur gut gekaut und gut verdaut können alle Nährstoffe vollständig aufgeschlossen werden. Essen im richtigen Rhythmus unterstützt die natürlichen Stoffwechselphasen des Körpers und beschleunigt den Stoffwechsel. Das Richtige – eine in ihrer Nährstoffkombination optimal zusammengesetzte Mahlzeit – zum passenden Zeitpunkt sorgt für gute Verdauung, einen höheren Energieverbrauch, fördert die Fettverbrennung und garantiert damit langfristig Gewichtsabnahme. Parallel dazu normalisieren sich die Blutzucker- und Blutfettwerte, das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen sinkt. Auch der Blutdruck reguliert sich, denn in den Gerichten sorgen Kräuter und Gewürze anstelle von blutdrucksteigerndem Salz für Geschmack.

DIE PASSENDE WAHL

Lebensmittel sind in ihrer natürlichen Form etwas höchst Lebendiges. Kein Apfel gleicht dem anderen, weder in Aussehen, Konsistenz noch Geschmack. Es gibt unzählige, unterschiedliche Apfelsorten und selbst innerhalb einer Art entscheiden die durch Sonne, Wind und Wetter beeinflusste Reifung, die Art des Anbaus und der Lagerung mit darüber, dass jeder Apfel anders schmeckt und die Anteile der Inhaltsstoffe variieren können. Der »eine« Apfel, der in Kalorien- und Nährwerttabellen aufgeführt ist, bildet also immer nur einen Durchschnittswert der unterschiedlichen Faktoren ab. Wer von einer derart durchschnittlichen zu einer optimalen Ernährung vorstoßen möchte, sollte einige dieser Faktoren kennen, anstatt sich durch Kalorienzählen die Lust am Essen zu verderben. Bei der Auswahl von Obst und Gemüse und Kräutern sind, gerade wenn sie roh verzehrt werden, vor allem Bioprodukte empfehlenswert, auch wenn dies im Regelfall einen finanziellen Mehraufwand bedeutet. Studien belegen, dass Bio-ware und Wildkräuter einen höheren Anteil an Vitaminen, Mineralstoffen vor allem aber an sekundären Pflanzenstoffen bietet. Milch und Fleisch von Weidekühen, die sich vorwiegend von Gras und Grünfütter ernähren, enthalten doppelt so viel gesunde Omega-3-Fettsäuren wie Produkte von Tieren aus konventioneller Stallhaltung. »Bio« bietet also offensichtlich mehr Nährstoffe, vor allem aber nachweislich weniger Agrargifte, Nitrate und Pestizide bei Feldfrüchten und keine Belastung durch Antibiotika und wachstumsfördernde Medikamente in Fleisch, Fisch und anderen tierischen Produkten. Saisonalität und Regionalität sind sowohl bei Lebensmitteln als auch biologischem Anbau ein weiteres Auswahlkriterium, da lange Transporte und Lagerung die Qualität der Produkte erkennbar mindern. Im Normalfall sind Produzenten vor Ort die beste Wahl: Hier sind meist nicht nur frischere und damit nährstoffreichere Produkte erhältlich, es lassen sich auch genauere Einblicke in deren Produktionsprozesse gewinnen. Wer seine Lebensmittel bewusst aussucht, etwa bei einem lustvollen Gang

über einen Markt und sich durch ihr Aussehen, ihren Geruch und ihren Geschmack sinnlich inspirieren und leiten lässt, wird automatisch die richtige Wahl treffen. Eine neue Wertschätzung guter Produkte motiviert dazu, sie mit mehr Freude selbst zuzubereiten und sich mit Genuss daran satt zu essen. So erlangen ganz normale Nahrungsmittel wieder das Potenzial, echte Lebensmittel – Mittel zum gesunden Leben – zu werden.

»

Wir sollten wieder achtsamer
und bewusster essen und damit
mehr auf die Bedürfnisse unse-
res Körpers achten.

«

DR. MED. UNIV. KATHARINA SANDTNER,
LANSERHOF LANS

DAS RECHTE MASS

Es liegt auf der Hand: Kalorienzählen im herkömmlichen Sinne ist in der LANS Energy Cuisine unnötig. Das schlichte gesunde Maß wird durch drei schmackhafte Mahlzeiten pro Tag vorgegeben, ausgewählt aus den Rezepten im hinteren Teil des Buches. Dazwischen sollten Essenspausen von vier bis sechs Stunden eingehalten werden, möglichst ohne Snacks und Zwischenmahlzeiten. Die Vorschläge im Rezeptteil mit der Anleitung, wie die Gerichte idealerweise entsprechend im Tagesrhythmus eingeplant werden sollten (s. S. 44–49), reichen im Prinzip. Sie sind so angelegt, dass sie auch individuelle Variationsmöglichkeiten zulassen: Milchprodukte können z. B. durch pflanzliche Alternativen ersetzt werden, glutenfreie Getreide durch glutenhaltige, wenn die-

Schoko-Quark-Pancakes mit Apfelmus

Für 4 Personen | Zubereitung: 40 Min. | Quellen: 10 Min. | Pro Portion ca. 380 kcal, 15 g E, 13 g F, 50 g KH



APFELMUS

5 Äpfel
1 EL Ahornsirup

PANCAKES

40 g Quark (20% Fett i. Tr.)

200 ml Mandeldrink (ungesüßt)

4 Eier (M)
1 EL Ahornsirup
160 g Buchweizenmehl
30 g Kakaopulver
1 TL Backpulver

ca. 1 TL Ghee zum Braten der
Pancakes

1. Für das Apfelmus die Äpfel waschen, trocken reiben und jeweils vierteln, die Kerngehäuse heraus-schneiden. Die Apfelviertel mit Schale im Standmixer zunächst fein zerkleinern.

2. Die Äpfel in einem Topf mit 1 EL Ahornsirup zuge-
deckt aufkochen und anschließend bei kleiner Hitze
in 5–10 Min. zu einem Mus köcheln.

3. Inzwischen für die Pancakes Quark, Mandeldrink,
Eier und Ahornsirup in einer Schüssel gut verrühren.

4. Das Buchweizenmehl mit dem Kakaopulver und
dem Backpulver in einer zweiten Schüssel mischen. Die
Mehlmischung nach und nach unter die Quarkmasse
heben, sodass keine Klümpchen entstehen. Den
Teig 10 Min. quellen lassen.

5. Aus dem Teig nach und nach ca. 15 kleine Pan-
cakes ausbacken. Dafür in einer großen beschichteten
Pfanne 1 TL Ghee erhitzen. Pro Pancakes 1–2 EL Teig in

die Pfanne geben und bei mittlerer Hitze auf jeder Seite
in je 2–3 Min. goldbraun braten. Die Pancakes mit
dem warmen Apfelmus servieren.

TIPP

Bei Ghee handelt sich um geklärtes But-
terfett, das hierzulande gebräuchlichem
Butterschmalz ähnelt und sich genau
wie dieses hoch erhitzen lässt. Es ist
nicht nur Standardzutat der indischen
Küche, sondern findet in der ayurvedi-
schen Medizin mannigfaltige Anwen-
dung, nicht zuletzt, weil Ghee Butyrat –
also Buttersäure – in natürlicher Form
enthält (s. S. 35).



Apfel-Nuss-Brot mit Dinkelmehl

Für 2 Brote (à ca. 20 Scheiben) | Zubereitung: 45 Min. | Kühlen: 8 Std. | Backen: 50 Min. |
Pro Scheibe: ca. 105 kcal, 3 g E, 3 g F, 17 g KH



FRUCHTMASSE

750 g süßsauerliche Äpfel (z. B.
Boskop)
160 g getrocknete Feigen
75 g Walnusskerne
75 g Mandeln
150 g Sultaninen
100 g Kokosblütenzucker

1 TL Zimtpulver
gemahlene Nelken

TEIG

500 g Vollkorn-Dinkelmehl (am
besten frisch gemahlen)
15 g Weinsteinbackpulver
1 Ei (M)

Steinsalz

AUSSERDEM

2 Kastenformen
(à ca. 20 cm Länge)
Fett für die Formen

1. Für die Fruchtmasse die Äpfel waschen und trocken reiben. Dann die Äpfel mitsamt der Schale auf der Küchenreibe bis auf das Kerngehäuse fein in eine große Schüssel raspeln.
2. Die Feigen fein schneiden. Die Walnüsse und die Mandeln grob hacken. Feigen, Walnüsse und Mandeln zu den Äpfeln geben.
3. Die Sultaninen, den Kokosblütenzucker, das Zimtpulver und 1 Prise Nelken hinzufügen und alles ca. 20 Min. mischen. Die Fruchtmasse zugedeckt im Kühlschrank ca. 8 Std. ziehen lassen.
4. Den Backofen auf 175° Umluft vorheizen. Die Kastenformen fetten. Für den Teig das Dinkelmehl mit dem Backpulver mischen.
5. Die Mehlmischung, das Ei und 1 TL Steinsalz zur Fruchtmasse geben und alles mit einem Kochlöffel ca. 10 Min. verkneten, bis ein homogener Teig entstanden ist und die Nüsse gut durchweicht sind.
6. Den Teig halbieren und zu zwei ovalen Brotlaiben formen. Die Brote in die Kastenformen legen und im Ofen (Mitte) ca. 50 Min. backen. Die Formen aus dem Ofen nehmen. Die Brote auf ein Kuchengitter stürzen und auskühlen lassen.



SYLT

Rote-Bete-Carpaccio mit Ziegenkäse

Für 4 Personen | Zubereitung: 30 Min. | Garen: 1 Std. 30 Min. | Pro Portion ca. 285 kcal, 8 g E, 16 g F, 25 g KH



CARPACCIO

800 g Rote Bete
1 große Zwiebel
3 Lorbeerblätter
500 ml Essig
50 g Salz
1 TL Kreuzkümmelsamen

200 ml Ahornsirup

100 g Ziegenfrischkäse
1 kleiner schwarzer Trüffel
(ca. 30 g)
80 g kleine, zarte Salatblätter
(z. B. Kopfsalatherzblätter)

DRESSING

1 EL Ahornsirup
2 EL Limettensaft
2 EL Trüffelöl
2 EL Olivenöl
1 EL Trüffelpaste

1. Für das Carpaccio die Roten Bete und die Zwiebel waschen, die Zwiebel halbieren.
2. Die Roten Bete und die Zwiebelhälften mit 5 l Wasser, den Lorbeerblättern, dem Essig, dem Salz, dem Kreuzkümmel und dem Ahornsirup in einen Topf geben. Alles zum Kochen bringen und die Roten Bete zugedeckt je nach Größe in ca. 1 Std. 30 Min. weich köcheln. Die Knollen sind gar, wenn sich ein Messer oder eine Fleischgabel ohne Widerstand bis zur Mitte einstechen lässt.
3. Die Roten Bete im Kochsud abkühlen lassen, dann herausheben und die Haut abziehen. Die Roten Bete nach Belieben zurück in den Kochsud legen und zugedeckt 1 Tag darin ziehen lassen.
4. Für das Dressing Ahornsirup, Limettensaft, Trüffelöl, Olivenöl und Trüffelpaste in einer Schüssel mit dem Schneebesen gut verrühren.
5. Etwas Dressing auf eine große Servierplatte oder portionsweise auf Teller pinseln. Die Roten Bete mit dem Gemüsehobel in dünne Scheiben schneiden und dachziegelförmig darauflegen. Mit dem übrigen Dressing bepinseln.

6. Den Ziegenfrischkäse auf das Carpaccio geben und den Trüffel dünn darüberhobeln. Die Salatblätter waschen, gut trocken tupfen oder trocken schleudern und auf die Teller legen.

TIPPS

Die Kochzeit der Roten Bete hängt von der Größe der Knollen ab. Als Faustregel können Sie sich merken: Eine Knolle mit ca. 4 cm Ø benötigt ca. 1 Std., bis sie auch im Kern weich ist, für jeden weiteren Zentimeter erhöht sich die Kochzeit um ca. 15 Min.

Wem das Kochen der Roten Bete zu aufwendig ist, der kann alternativ auch zu schon gekochten und geschälten Roten Beten aus der Vakuumverpackung greifen. Diese müssen Sie dann einfach nur dünn hobeln.

Hafer-Spargel-Pfanne mit Tomaten

Für 4 Personen | Zubereitung: 50 Min. | Pro Portion: ca. 815 kcal, 20 g E, 42 g F, 88 g KH



1 Möhre, (ca. 100 g)
1 Pastinake (ca. 100 g)
2 rote Zwiebeln (ca. 150 g)
40 ml geröstetes Sesamöl
500 g Nackthafer (bei Bedarf
glutenfrei)

350–450 ml Gemüsebrühe
1 kg grüner Spargel
10 Kirschtomaten (Farben bunt
gemischt)
150–200 g vegane Feta-Alternati-
ve (z. B. auf Cashewbasis)

50 g Pinienkerne
Salz aus der Mühle
Pfeffer aus der Mühle
1 Kästchen Brunnenkresse
(oder Gartenkresse)
1 Handvoll Basilikum

1. Die Möhre und die Pastinake putzen, schälen und in 0,5 cm große Würfel schneiden. Die Zwiebeln schälen und in ähnlich große Würfel schneiden.

2. Sesamöl, Möhre, Pastinake und Zwiebeln in einer großen Pfanne bei mittlerer Hitze leicht anschwitzen. Den Hafer unterheben und alles 2 Min. weiter anschwitzen. 350 Gemüsebrühe angießen, die Hafermischung aufkochen und 2–3 Min. leicht köcheln lassen, dann mit geschlossenem Deckel bei kleiner Hitze 20 Min. ziehen lassen.

3. Inzwischen den Spargel waschen, die holzigen Enden abschneiden. Die Stangen im unteren Drittel schälen und in 1 cm große Stücke schneiden. Die Tomaten waschen und jeweils halbieren. Die Feta-Alternative, falls möglich, raspeln. Die Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett goldbraun rösten.

4. Den Spargel unter die Hafermischung in der Pfanne rühren und alles zusammen 5–7 Min. leicht köcheln, währenddessen bei Bedarf noch etwas Gemüsebrühe

angießen. Die Kirschtomaten unterheben. Die Hafer-Spargel-Pfanne mit 1 gestrichenem TL Salz und 2 Msp. grobem Pfeffer aus der Mühle würzen. Jeweils die Hälfte der Pinienkerne und der Feta-Alternative einrühren.

5. Die Hafer-Spargel-Pfanne auf Teller verteilen, mit übrigen Pinienkernen und restlicher Feta-Alternative bestreuen. Die Kresse abschneiden und daraufstreuen. Das Basilikum waschen, trocken schütteln und als Deko daraufgeben.

TIPP

Kochen Sie die Spargelschalen einfach in Wasser aus und verwenden Sie diesen Fond z. B. als aromatische Grundlage für eine Spargelsuppe.



Saibling im Kokosmantel auf Gemüsestampf

Für 4 Personen | Zubereitung: 1 Std. | Pro Portion ca. 430 kcal, 38 g E, 24 g F, 14 g KH



800 g Brokkoli
3 Pastinaken (ca. 360 g)
80 g Kokosraspel
½ TL getrockneter Rosmarin

2 Bio-Limetten
4 Saiblingsfilets (à ca. 150 g;
küchenfertig; mit Haut, ohne
Gräten)

2 EL Kokosghee
½ Bund Kerbel
Salz
Pfeffer

1. Den Brokkoli putzen und waschen. Die Röschen vom dicken Stiel abschneiden und beiseitelegen. Den Stiel in kleine Stücke schneiden, dabei das holzige Ende entfernen. Die Pastinaken putzen, schälen und ebenfalls klein schneiden. Die Brokkolistielstücke und die Pastinaken in einem Topf mit wenig Wasser in ca. 5 Min. weich garen.

2. Inzwischen die Kokosraspel mit dem getrockneten Rosmarin in einem Mörser fein zerstoßen. Die Limetten heiß waschen, trocken reiben und jeweils halbieren.

3. Die Fischfilets mit Küchenpapier trocken tupfen. Eine beschichtete Pfanne auf mittlerer Hitze erwärmen und das Kokosghee darin zerlassen. Die Fischfilets mit der Hautseite in die Kokosraspeln drücken, bis die Haut damit bedeckt ist. Die Filets mit der Haut nach unten in die Pfanne legen, die Limette mit in die Pfanne legen. Die Filets bei mittlerer Hitze ohne Wenden 7–8 Min. garen.

4. In der Zwischenzeit die Brokkoliröschen in gesalzenem Wasser in ca. 5 Min. bissfest blanchieren. Herausheben, kalt abschrecken und abtropfen lassen.

5. Das Brokkoli-Pastinaken-Gemüse im Topf je nach gewünschter Konsistenz mit einem Kartoffelstampfer nur grob oder mit einem Pürierstab fein zerkleinern. Den Kerbel waschen und trocken schütteln. Die Blätter abzupfen, fein schneiden und unter den Stampf mischen. Den Stampf mit Salz abschmecken.

6. Den Fisch kurz vor dem Servieren mit Salz und Pfeffer würzen, in der Pfanne wenden und in 20 Sek. auf der Seite ohne Haut fertig ziehen lassen.

7. Den Stampf auf Teller verteilen. Den Fisch dazulegen. Die blanchierten Brokkoliröschen kurz in der Pfanne im Fischbratfett sautieren und um den Fisch verteilen. Die gebratenen Limettenhälften dazuservieren.



SYLT

Tafelspitz-Gemüsesalat vom Sylter Dexter

Für 4 Personen | Zubereitung: 30 Min. | Kochen: 1 Std. 35 Min. | Pro Portion ca. 890kcal, 40g E, 66g F, 33g KH



800 g Tafelspitz (z. B. vom Sylter
Dexter oder Bio-Rindfleisch)
Meersalz
4 große rote Möhren (ca. 500 g)
3 gelbe Möhren (ca. 300 g)

1 Knolle Sellerie (ca. 400 g)
3 Frühlingszwiebeln
1 EL schwarze Pfefferkörner
3 Lorbeerblätter
120 g Kürbiskerne

½ Bund Petersilie
100 ml Aceto Balsamico bianco
2 EL Ahornsirup
160 ml Kürbiskernöl
Pfeffer aus der Mühle

1. Den Tafelspitz unter kaltem Wasser abspülen und anschließend trocken tupfen. In einem Topf 2 l Wasser zum Kochen bringen und 2 EL Salz hinzufügen. Den Tafelspitz in das sprudelnd kochende Wasser legen. Alles nochmals aufkochen lassen, dann zugedeckt bei reduzierter Hitze ca. 1 Std. langsam köcheln lassen.

2. Inzwischen alle Möhren sowie den Sellerie putzen und schälen. Die Möhren jeweils quer halbieren, den Sellerie vierteln. Die Frühlingszwiebeln putzen und waschen. Das Gemüse mit den Pfefferkörnern und den Lorbeerblättern nach der Stunde Garzeit in den Topf geben und alles 15 Min. weiterköcheln.

3. Jeweils die Hälfte der roten und gelben Möhren und des Selleries mit einem Schaumlöffel aus der Brühe nehmen. Das entnommene Gemüse in kleine Würfel schneiden und beiseitestellen. Die übrigen Zutaten im Topf noch 20 Min. weiterköcheln. Den Topf von der Herdplatte nehmen und alles auskühlen lassen.

4. Inzwischen die Kürbiskerne in einer Pfanne ohne Fett anrösten, dann auskühlen lassen. Die Petersilie waschen und trocken schütteln, die Blätter abzupfen und fein schneiden. Die Petersilie mit dem Aceto Balsamico bianco, den beiseitegestellten Gemüsegewürfen, 100 ml Tafelspitzbrühe, 1 EL Ahornsirup und 80 ml Kürbiskernöl mischen. Die Mischung mit etwas Meersalz und grob gemahlenem Pfeffer würzen.

5. Das Fleisch aus der Brühe nehmen und in dünne Scheiben schneiden. Die Fleischscheiben und das Gemüsedressing abwechselnd in eine ca. 5 cm hohe eckige Schale (ca. 20 × 20 cm) einschichten. Dazu am Boden der Form mit einer Schicht Fleisch beginnen und mit einer Schicht Gemüsedressing als oberste Schicht abschließen.

6. Die gerösteten Kürbiskerne mit dem restlichen Ahornsirup (1 EL) in einer Pfanne erhitzen und leicht karamellisieren. Das restliche Kürbiskernöl (80 ml) auf dem Tafelspitz verteilen. Die karamellisierten Kürbiskerne daraufgeben.

TIPP

Bei diesem Rezept kommt es darauf an, am Ende einen zarten und aromatischen Tafelspitz auf dem Teller zu haben. Dafür ist es wichtig, das Fleisch in kochendes Salzwasser zu geben. Wer beim Kochen von Tafelspitz vor allem Wert auf eine gute Brühe legt, gibt das Fleisch in kaltes, ungesalzenes Wasser!

Avocado-Mango-Dessert mit Kokosmilch

Für 4 Personen | Zubereitung: 40 Min. | Pro Portion ca. 375 kcal, 3 g E, 31 g F, 20 g KH



200 ml Kokosmilch
1 EL Speisestärke
2 Avocados
1 Limette
ca. 2 EL Agavendicksaft

1 Mango
1 Vanilleschote
1 kleines Stück rote Chilischote
(tiefgekühlt; oder 1 Prise gemahlene Chili)

AUSSERDEM
Sahnespender (falls vorhanden)

1. Die Kokosmilch in einem Topf aufkochen. Die Speisestärke mit etwas kaltem Wasser glatt rühren. Die Stärkemischung unter Rühren in die kochende Kokosmilch geben, alles aufkochen und andicken lassen. Die Kokoscreme mit Agavendicksaft süßen. In einen Sahnespender füllen, falls vorhanden, und auskühlen lassen.
2. Inzwischen die Avocados jeweils längs halbieren und die Kerne entfernen. Das Fruchtfleisch mit einem Löffel aus der Schale herauslösen. Die Limette halbieren und den Saft auspressen.
3. Das Avocadofruchtfleisch in einem hohen Becher mit dem Pürierstab fein pürieren. Das Püree mit Limettensaft und Agavendicksaft fruchtig-süß abschmecken und in Gläser verteilen.
4. Die Mango schälen. Das Fruchtfleisch erst vom Kern und anschließend in feine Würfel schneiden.
5. Die Vanilleschote längs aufschneiden, das Mark mit einem spitzen Messer herauskratzen und unter die Mangowürfel mischen.
6. Nach Belieben mit einer feinen Reibe von der tiefgekühlten Chili 1 kleine Prise in die Mangomischung reiben (oder die Mischung mit 1 Prise gemahlener Chili abschmecken). Die Mangomischung auf die Avocado-creme in den Gläsern verteilen.
7. Kurz vor dem Servieren die Kokoscreme auf die Mangomischung in den Gläsern sprühen. Falls kein Sahnespender verwendet wird, die Kokoscreme mit einem Schneebesen aufschlagen und mit einem Löffel auf die Mangomischung geben.



WIRKSAME ERNÄHRUNGSMEDIZIN UND ACHTSAMER GENUSS

Was hält uns wirklich gesund? Und welche Ernährungsweise führt zu einem möglichst langen und gesunden Leben? In jahrelanger Forschungs- und Entwicklungsarbeit haben Ärzte, Köche, Ernährungsspezialisten und Sportwissenschaftler des Lanserhofs das einzigartige Lanserhof Concept zur Stärkung der körpereigenen Selbstheilungskräfte entwickelt: eine Symbiose aus Spitzenmedizin, Naturheilkunde, anerkannten Therapieverfahren und wissenschaftlichem Know-how.

Fundiertes Wissen, praxisnahe Tipps, Warenkunde und eine große Auswahl an Rezepten für Frühstück, Snacks, Mittag- und Abendessen zeigen, welche heilende Kräfte eine ausgewogene, gesundheitsstärkende und natürliche Ernährung freisetzen kann.

ALLTAGSTAUGLICH UND MIT ALLEN NÄHRSTOFFEN,
DIE KÖRPER, GEIST UND SEELE FIT HALTEN.



WG 456 Gesunde Küche
ISBN 978-3-8338-7901-2



9 783833 879012

www.gu.de