

DR. WOLFGANG RITTER

Landesvorsitzender Bayerischer
Hausärzteverband



Liebe Leserinnen und Leser,

der Volksmund sagt: „Gesundheit ist nicht alles, aber alles ist nichts ohne Gesundheit.“ Dies gilt auch für das zweite große G in diesem Buch – den Genuss.

Als Autor und Initiator verbindet Sternekoch Alexander Herrmann die beiden Gs, Gesundheit und Genuss, in diesem Buch, „Heldenküche – Die Hausärzte-Edition“, zu einer unterhaltsamen und erkenntnisreichen Symbiose. Alexander Herrmann ist nicht nur ein Meister seines Fachs, sondern engagiert sich als Botschafter für die Stiftung Bayerischer Hausärzteverband für unsere Gesellschaft, wofür wir Hausärztinnen und Hausärzte in Bayern ihm herzlich danken.

Unser Dank gilt auch Ihnen, liebe Leserinnen und Leser. Mit diesem Buch unterstützen Sie ein wichtiges Anliegen unserer Stiftung. Seit zehn Jahren vergibt die Stiftung Bayerischer Hausärzteverband Stipendien an junge Medizinstudierende, damit die angehenden Ärztinnen und Ärzte praktische Erfahrungen in Hausarztpraxen sammeln können. So wollen wir den Nachwuchs dafür begeistern, später als Hausärztinnen und Hausärzte in Stadt und Land tätig zu sein – frei nach der wohl ältesten Küchenweisheit: „Der Appetit kommt beim Essen.“

Viel Genuss beim Nachkochen und ein herzliches Vergelts Gott auch im Namen aller Patientinnen und Patienten.

DR. OLIVER ABBUSHI

Vorsitzender der Stiftung
Bayerischer Hausärzteverband



Sehr verehrte Damen und Herren,

für mich sind es die erfülltesten Momente, wenn ich nach der beendeten Sprechstunde in meiner Hausarztpraxis bei einem Kaffee kurz innehalte. Was habe ich in diesen wenigen Stunden nicht alles erlebt und erfahren. Da gab es traurige Momente neben spannenden, neben aufregenden, neben lustigen, neben makabren, neben lauten und leisen. Da gab es Wissenschaft neben Bauchgefühl, den Rettungswageneinsatz, einen Paradiesvogel an der Theke, sorgenvolle Mütter und Väter. Und es gab viel Dankbarkeit, auch gegenüber dem Praxisteam, auf das ich sehr stolz bin. All das gehört zum wunderbaren Alltag in der Hausarztpraxis – eine der schönsten Tätigkeiten, die ich mir vorstellen kann.

Liebe Leser, die Stiftung des bayerischen Hausärzteverbandes fördert den hausärztlichen Nachwuchs, um Ihre medizinische Versorgung für die Zukunft sicherzustellen. Sowohl während des Studiums als auch in den ersten Berufsjahren unterstützt die Stiftung junge Mediziner. Sie erfahren, wie schön unser Beruf ist – und wie erfüllend das Arbeiten auf dem Land sein kann.

Ich danke Alexander Herrmann, dass er sich mit diesem Kochbuch als großer Unterstützer der Hausärzte zeigt. Dieselbe Leidenschaft, die er in sich trägt, wenn er seine Gerichte kreiert und damit die Menschen glücklich macht, lässt uns mit Freude jeden Morgen die Praxis öffnen und all die Patienten begrüßen und versorgen.

ALEXANDER HERRMANN

Sterne Koch, Unternehmer
und Buchautor

DR. PETRA REIS-BERKOWICZ

Stellvertretende Landesvorsitzende des
Bayerischen Hausärztesverbandes

Liebe „Heldenküche“-Leserinnen und -Leser,

unsere gemeinsame Geschichte dauert schon fast drei Jahrzehnte. Was einst mit einer gewöhnlichen allgemeinmedizinischen Bestandsaufnahme im Sprechzimmer begann, entwickelte sich zu einem Paradebeispiel dafür, was Hausärzte und ihre Patienten gemeinsam erleben – und welche besonderen Verbindungen auf diese Weise entstehen können.

In unserem Fall entpuppte sich eine vermeintlich harmlose Wölbung am Oberarm als ernsthaftes Merkelzellkarzinom, das sich schnell zu einer lebensbedrohlichen Krebserkrankung auswachsen hätte können. Ohne das enge Vertrauensverhältnis zwischen uns, das zu diesem Zeitpunkt bereits über viele Jahre bestand, und den daraus resultierenden fachkundigen ärztlichen Rat wäre die Sache wohl schlimm ausgefallen. So aber war spätestens diese schlussendlich glückliche Begebenheit die Basis einer Freundschaft, die nun zu diesem Buch geführt hat.

Bereits nach einem kurzen Telefonat stand fest, dass wir das wichtigste Anliegen des Bayerischen Hausärztesverbandes – die Förderung einer nachhaltigen Nachwuchsarbeit, zu der auch seit zehn Jahren die Stiftung beiträgt – nicht nur mit einer reinen Botschaftertätigkeit voranbringen wollen, sondern mit einem Projekt, das einerseits viele solch einzigartiger Geschichten erzählt, wie wir sie erlebt haben. Und das andererseits auch noch tolle Rezepte enthält, die im besten Fall eine positive gesundheitliche Wirkung haben können, mindestens aber großartig schmecken.

Nun wünschen wir Ihnen viel Vergnügen bei der Lektüre unserer hausärztlichen „Heldenküche“ – und bedanken uns für die Unterstützung all derer, die an diesem Buch mitgewirkt haben.

DR. LOUISA HECHT UND BENJAMIN HAUGG

GRUNDSTEINE FÜR
EINE LEBENSNAHE
BEHANDLUNG



DR. LOUISA HECHT UND BENJAMIN HAUGG

»ERST NACH UND NACH BEGRIFF ICH, DASS DAS EIN BERUF IST, DER VIELE BEREICHE MITEINANDER VERBINDET: HILFSBEREITSCHAFT, NATURWISSENSCHAFT, VERANTWORTUNG.«

Benjamin: Meinen Zivildienst absolvierte ich im Rettungsdienst in Bayreuth. Das hat mir so viel Spaß gemacht, dass ich unbedingt Medizin studieren wollte – allerdings hatte der NC etwas dagegen. Deswegen habe ich zunächst sechs Jahre als Rettungsassistent gearbeitet, bevor ich in Erlangen endlich mein Studium beginnen konnte. Anschließend fing ich in einer hausärztlichen Praxis an, im Anschluss wechselte ich für die weitere fachärztliche Ausbildung ins Fachkrankenhaus für Innere Medizin nach Ebermannstadt, einer Zweigstelle des Klinikums Forchheim. Inzwischen bin ich in einer Praxis angestellt, in die ich in zwei Jahren als Teilhaber einsteigen werde – in Mistelgau, einer idyllischen Gemeinde in der Nähe von Bayreuth mit rund 4.000 Einwohnern, in der ich auch wohne. Wir drei Hausärzte gehören im Ort gewissermaßen zu den Honoratioren, neben dem Bürgermeister und dem Pfarrer. Das ist



ein schönes Gefühl, bringt aber auch eine hohe Verantwortung mit sich – genau wie mein neuer ehrenamtlicher Job als Fußballtrainer beim örtlichen Sportverein, wodurch ich immer mal wieder die Kids behandle, die ich auch trainiere. Aufgrund meiner Rolle werde ich auch oft zu Festen, Jubiläen und Kirchweihen eingeladen, möchte aber auch Vorbild sein und verzichte daher lieber auf die zweite Maß Bier. Trotzdem ist es sehr schön, von den Bewohnern so herzlich aufgenommen zu werden.

Louisa: Schon während meiner Schulzeit haben viele zu mir gesagt, dass Medizin zu mir passen würde. Meine Tante ist Ärztin, von daher habe ich zumindest einen gewissen familiären Bezug, aber wirklich begeistern konnte ich mich zunächst nicht für diesen Lebensweg. Erst nach und nach begriff ich, dass das ein Beruf ist, der viele Bereiche miteinander verbindet: Hilfsbereitschaft, Naturwissenschaft, Verantwortung – alles Dinge, die mir schon immer sehr viel Freude bereitet haben. Und den ganzen Tag vor einem Computer zu sitzen, konnte ich mir beim besten Willen nicht vorstellen. Dennoch studierte ich erst in Erlangen ein Semester Lehramt, bis ich über den Medizinerntest einen Studienplatz in München bekam. Nach dem Physikum wechselte ich zurück nach Erlangen. Dort gefiel es mir einfach besser, weil es an der Uni und in der Stadt viel persönlicher zugeht. Momentan habe ich zwei Jobs: Einerseits bin ich Ärztin in Weiterbildung in einer Praxis für Allgemeinmedizin in Lauf an der Pegnitz. Das ist sehr erfüllend, weil ich in der Patientenversorgung eine große Dankbarkeit spüre – einmal hat mir eine Dame nach einer erfolgreichen Behandlung sogar ein Armkettchen gebastelt, das ich seitdem als Glücksbringer bei mir habe. Andererseits arbeite ich aber auch noch am Uniklinikum Augsburg, wo ich am Institut für Allgemeinmedizin in Forschung und Lehre tätig bin und innovative Wege in der hausärztlichen Patientenversorgung entdecken kann.

Wir wollen unseren tollen Job nicht nur erklären, sondern gedanklich weiterentwickeln – mit kleinen Steinen, Teilen und Modulen, wie auf einer richtigen Baustelle. Dazu benutzen wir Lego



Spielerisch zum Erfolg kommen ist das Motto von Louisa Hecht, die ihren Kollegen Benjamin Haugg gleich mit einbezieht.



STECKBRIEF

NAME: Dr. Louisa Hecht

BEZIRK: Mittelfranken

AUSBILDUNG: Ärztin in Weiterbildung Allgemeinmedizin seit 2020

AKTUELL: in Weiterbildung in einer Gemeinschaftspraxis in Lauf an der Pegnitz und Wissenschaftliche Mitarbeiterin am Allgemeinmedizinischen Institut des Universitätsklinikums Augsburg

STECKBRIEF

NAME: Benjamin Haugg

BEZIRK: Oberfranken

AUSBILDUNG: Facharzt für Innere Medizin (hausärztliche Versorgung)

TÄTIG SEIT: 2018

AKTUELL: angestellter Arzt in einer Einzelpraxis in Mistelgau

Serious Play, das in der Geschäftswelt gern verwendet wird, um neue Ideen zu fördern, die Kommunikation zu verbessern und Problemlösungen zu beschleunigen. Wir halten diese Herangehensweise geradezu für perfekt, um sie auch für die Allgemeinmedizin einzusetzen, weil sich dadurch auf unverkrampfte und fantasievolle Weise die gesamte Vielseitigkeit dieses Berufsbildes verdeutlichen lässt.

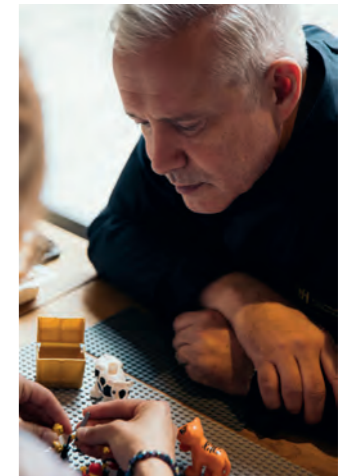
In keiner anderen Fachrichtung kommt man dem Menschen so nahe – man kennt sich über Jahre und begleitet als medizinischer Ratgeber und Helfer die gesamte Familie, vom Baby bis zum Greis. Gerade Kinder muss man als Arzt oder Ärztin aber vollkommen anders abholen als erwachsene Patienten, es ist hier eine äußerst hohe Sensibilität gefragt. Wenn es uns gelingt, auf spielerische Weise notwendige Auskünfte aus den Kleinen herauszukitzeln und ein Kind danach nicht nur ohne Angst, sondern vielleicht sogar mit einem Lächeln die Praxis verlässt, haben wir alles richtig gemacht. Um so viel Zeit zur Verfügung zu haben, erfordert die enorme Menge an Patienten an den meisten Tagen allerdings ein perfekt aufeinander abgestimmtes Teamplay – ebenso wie eine fundierte fachliche Expertise: Von 100 zu behandelnden Personen haben vielleicht zehn etwas Ernstes, bei einer davon ist die Situation möglicherweise sogar lebensbedrohlich. Uns muss es dann gelingen, genau die-



sen Fall herauszufischen und zu priorisieren. Deswegen ist es umso wichtiger, unseren allgemeinmedizinischen Nachwuchs so früh und so erstklassig wie möglich zu trainieren und zu schulen – ihn also zu hegen wie eine empfindliche Pflanze, die erst noch gedeihen muss. In der Ausbildung wird nämlich der Grundstein dafür gelegt, ob man es später mal gut macht oder nicht.

Einige Patienten erwarten von uns, dass wir in die Zukunft blicken können wie in eine Glaskugel. Das können wir natürlich nicht leisten. Stattdessen gilt es, von Anfang an Vertrauen herzustellen und Ängste zu nehmen, wie unbegründet sie auch sein mögen. Andere wiederum müssen wir bremsen, dass sie nach einer Krankheit oder Verletzung nicht zu früh wieder loslegen und sich dadurch erst recht gefährden. Da ist es gelegentlich notwendig, erzieherisch zu wirken und in eine Art „Schildkrötenmodus“ zu schalten, um nichts zu riskieren. Und auch unbequeme Wahrheiten muss ein Hausarzt vertreten können – wenn wir den Elefanten im Raum nicht ansprechen, macht es keiner. Klar ist aber: Oftmals braucht es ein Zuviel an Medizin gar nicht. Stattdessen gibt es manchmal ganz einfache Maßnahmen, die man gemeinsam mit dem Menschen entwickeln kann, der gerade vor einem sitzt. Wir sind der festen Überzeugung, dass nicht zwingend eine optimale medizinische Lösung die beste ist, sondern immer die lebensnächste.

Alexander Herrmann staunt über die Ergebnisse der kleinen Lego-Session – und was man daraus ableiten kann, zum Beispiel, wie man sich eine gute Hausärztin und einen guten Hausarzt vorstellt.



DIE FANTASTISCHEN VIER – VITAMINE

Generell gilt: Vitamine sind essenziell für einen gesunden Körper, in dem wir uns wohlfühlen. Viele Menschen greifen zu Nahrungsergänzungsmitteln, um einen tatsächlichen oder auch nur gefühlten Mangel auszugleichen. Dabei geht es viel einfacher: mit der richtigen Ernährung. Eigelb, Kalbsleber, Rosenkohl oder Paprika – die Palette an vitaminreichen Zutaten für leckere Gerichte ist breit.

ROSENKOHL

Rosenkohl ist besonders reich an Vitamin C, Vitamin K und Folsäure, die das Immunsystem stärken, für die Blutgerinnung und Zellteilung wichtig sind und die Knochengesundheit fördern. Zudem enthält Rosenkohl Ballaststoffe, die die Verdauung verbessern, sowie Antioxidantien.

EIGELB

Eigelb enthält Vitamin A, Vitamin D, Vitamin E sowie mehrere B-Vitamine wie B12 und B5, die für den Stoffwechsel und die Nervenfunktion wichtig sind. Diese Nährstoffe tragen zur Stärkung des Immunsystems, zur Verbesserung der Sehkraft und zur Unterstützung der Knochengesundheit bei. Darüber hinaus liefert Eigelb essenzielle Fettsäuren und hochwertige Proteine, die für den Körper wichtig sind.

KALBSLEBER

Kalbsleber versorgt den Körper mit wichtigen Vitaminen und Mineralstoffen. Sie enthält hohe Mengen an Vitamin A, B-Vitaminen (insbesondere B12) und Eisen, die das Immunsystem stärken, die Blutbildung fördern und zur Verringerung von Müdigkeit beitragen. Zudem unterstützt Kalbsleber durch ihren hohen Gehalt an Zink und Kupfer die kognitive Funktion, die Haut- und Haargesundheit sowie den Energiestoffwechsel.

Vitamine
**VITAMIN A,
C, D, E, K**

PAPRIKA

Paprika ist reich an den Vitaminen C, B, A (Betacarotin) und E. Diese Vitamine stärken das Immunsystem, unterstützen die Sehkraft, wirken als Antioxidantien und fördern die Hautgesundheit sowie den Energiestoffwechsel. Zusätzlich enthält Paprika wichtige Mineralstoffe wie Kalium und Magnesium, die zur Blutdruckregulierung beitragen.

B-Vitamine
**B1, B2 (RIBOFLAVIN),
B3 (NIACIN), B5,
B6, B7 (BIOTIN),
B9 (FOLSÄURE), B12**

SHOYUZUKE - JAPANISCHES EIGELB

FÜR 2 PERSONEN

Für das Eigelb

60 ml Sojasauce
30 ml Mirin (Reiswein)
20 ml Wasser
1 Stück Kombu-Alge (5 cm lang und 2-3 cm breit)
4 Eigelb

Für den Reis

60 g weißer asiatischer Rundkornreis
(z. B. Sushi-Reis)

Für die Garnitur

2 Frühlingszwiebeln
3 EL weißer Sesam

Eigelb

1. Sojasauce, Mirin, Wasser und Kombu-Alge in einem Topf erhitzen und 2 Minuten ziehen lassen. Die Marinade vom Herd nehmen, in eine flache Schale füllen und auf Raumtemperatur abkühlen lassen.
2. Danach Kombu-Alge entfernen. Die Eigelbe in die Marinade gleiten lassen und abgedeckt 6-12 Stunden im Kühlschrank durchziehen lassen.

Reis

Den Reis in einem Sieb unter fließendem Wasser waschen, dann nach Packungsanweisung garen.

Garnitur

Die Frühlingszwiebeln putzen, waschen und fein schneiden. Sesam in einer Pfanne trocken rösten, bis er hellbraun ist.

Fertigstellen Den Reis mit je 2 Eigelben und etwas Marinade in zwei Schälchen anrichten. Mit Frühlingszwiebeln und Sesam bestreuen und servieren.



TIPP

Auch wenn das Eigelb durch die Marinade gesalzen ist, bleibt es immer noch roh. Deshalb sehr hygienisch arbeiten und die Eigelbe nicht zu lange lagern.





KNUSPRIG GERÖSTETER ROSENKOHL

Für 2 Personen

Für den Rosenkohl

750 g Rosenkohl
20 g Ingwer
2 EL Erdnussöl

Für die Gochujang-Sauce

2 EL Gochujang (koreanische Chilipaste)
2 EL Apfelessig
2 EL Sojasauce
1 EL Sesamöl
1 TL Knoblauchpulver
1 EL Sesam, plus mehr für das Topping
1 TL Ahornsirup
1 Spritzer Limettensaft

Rosenkohl

1. Den Backofen auf 225 °C Ober-/Unterhitze vorheizen, ein Backblech mit Backpapier belegen. Den Rosenkohl waschen, putzen und halbieren. Den Ingwer schälen und in dünne Streifen schneiden.
2. Rosenkohl, Ingwer und Erdnussöl in einer Schüssel gut vermischen. Dann auf dem Backblech verteilen und im Ofen 20 Minuten rösten, bis der Kohl gut gebräunt ist.

Gochujang-Sauce

1. In derselben Schüssel Gochujang, Apfelessig, Sojasauce, Sesamöl, Knoblauchpulver, Sesam und Ahornsirup zu einer Sauce verrühren.
2. Das geröstete Gemüse aus dem Ofen nehmen, die Ofentemperatur auf 180 °C reduzieren. Das Gemüse zur Sauce geben und kurz unterheben. Dann erneut auf dem Backblech verteilen und im Ofen in weiteren 5 Minuten karamellisieren lassen.
3. Inzwischen den Sesam für das Topping in einer Pfanne trocken rösten, bis er duftet.

Fertigstellen Den Rosenkohl aus dem Ofen nehmen, mit dem gerösteten Sesam toppen und mit Limettensaft abschmecken. Dann auf einem flachen Teller anrichten und servieren.

TIPP

Dieses Gericht eignet sich perfekt als Sharing Dish für größere Gruppen.

ROTES PAPRIKA-RELISH MIT HIMBEEREN

Für etwa 400 g

6 Schalotten
4 rote Paprikaschoten
1 kleine rote Chilischote (oder
1 Msp. Cayennepfeffer)
1 EL Olivenöl
Salz
1 Msp. edelsüßes Paprikapulver
2 EL Aceto balsamico bianco
125 g Himbeeren

Außerdem

Schraubglas (450 ml Inhalt)

Relish

1. Die Schalotten schälen und in Würfel schneiden. Die Paprika vierteln, dabei weiße Trennwände und Kerne entfernen. Die Viertel schälen und in Würfel schneiden. Die Chilischote längs halbieren, weiße Trennwände und Kerne entfernen. Die Hälften fein würfeln.
2. Das Olivenöl in einer großen Pfanne erhitzen und die Schalotten darin bei mittlerer Hitze glasig anschwitzen. Die Paprika zugeben, mit 1 Prise Salz würzen und ebenfalls anschwitzen. Danach Chili (oder Cayennepfeffer) und Paprikapulver zugeben und mitköcheln. Mit Aceto balsamico ablöschen und alles sämig einkochen lassen.
3. Die Himbeeren sanft abbrausen, zum Relish geben und kurz darin verkochen lassen. Das Relish mit Salz abschmecken.
4. Das fertige Relish heiß in das Schraubglas füllen, verschließen und abkühlen lassen. Luftdicht verschlossen im Kühlschrank gelagert, ist das Relish etwa 2 Wochen haltbar.

TIPP

Wer es schärfer mag, gibt zuletzt noch 1 Spritzer roten Tabasco zum Relish.

LEBERKNÖDELSUPPE

Für 2 Personen

Für die Leberknödelsuppe

4 altbackene Brötchen
Salz
250 ml lauwarme Milch
1 kleine Zwiebel
200 g Kalbsleber
50 g Rindermilz
¼ Bund Petersilie
30 g Butter
2 Eier
1 TL getrockneter Majoran
etwas Bio-Zitronenabrieb
Pfeffer
500 ml Rinderkraftbrühe

Für die Garnitur

½ Bund Schnittlauch

Leberknödelsuppe

1. Die Brötchen in feine Scheiben schneiden und in eine Schüssel geben. Salzen, mit der lauwarmen Milch übergießen und zugedeckt quellen lassen.
2. Inzwischen die Zwiebel schälen. Leber und Milz gut waschen und häuten. Dann beides mit der Zwiebel durch den Fleischwolf drehen oder fein mixen.
3. Die Petersilie waschen, trocken schütteln und fein hacken. Die Butter in einer Pfanne erhitzen und die Petersilie darin andünsten. Petersilie, Lebermasse, Eier, Majoran, Zitronenabrieb, Salz und Pfeffer zu den Brötchen geben. Alles vermischen und die Knödelmasse abschmecken.
4. Die Brühe in einem Topf zum Sieden bringen und abschmecken. Aus der Knödelmasse mit nassen Händen einen kleinen Probeknödel formen und in der siedenden Brühe garen. Hält er zusammen, aus der Masse mit nassen Händen 8 kleine oder 4 große Knödel formen. Diese in die siedende Brühe einlegen und je nach Größe 15–25 Minuten zuerst leise köcheln, dann ziehen lassen.

Garnitur

Den Schnittlauch waschen, trocken schütteln und in feine Röllchen schneiden.

Fertigstellen Knödel und Brühe in zwei tiefen Tellern anrichten. Mit Schnittlauchröllchen garnieren und servieren.

TIPP

Sollte die Knödelmasse zu weich sein und der Probeknödel zerfallen, noch etwas Semmelbrösel zur Masse geben.

Glänzendes, gesundes Haar und straffe, reine, jugendliche Haut: Die Werbung zeigt uns tagtäglich, wie das Schönheitsideal aussieht. Bereits durch die Ernährung können wir einiges in die richtigen Bahnen lenken. Auf den nächsten Seiten kochen wir mit Avocado, Walnüssen und Karotten. Die Zauberworte hierbei lauten „Antioxidantien“, „Fettsäuren“ und „Vitamine“.

AVOCADO

Avocados sind ein Wundermittel: Sie enthalten das „Schönheitsvitamin“ B7, auch als Biotin bekannt, das für kräftige, glänzende Haare sorgt. Fettsäuren wie Palmitinsäure und Linolsäure schützen Haut und Haare und spenden Feuchtigkeit. Die Vitamine E und A unterstützen die Regeneration von Haut und Haaren, reduzieren Fältchen und fördern einen strahlenden Teint.

Nährstoffe
**BETACAROTIN,
ANTIOXIDANTIEN,
OMEGA-3-
FETTSÄUREN,
PROTEINE**

Mineralstoffe
**ZINK, EISEN,
SELEN, KUPFER**

WALNUSS

Walnüsse sind reich an Vitamin E, das als Antioxidans freie Radikale bekämpft und so die Hautzellen vor Schäden schützt. Sie enthalten ebenfalls Biotin, das maßgeblich am Aufbau von Haut und Haaren beteiligt ist. Zudem liefern sie wichtige ungesättigte Fettsäuren.

Vitamine
**B-VITAMINE,
VITAMIN A, C,
D, E**

KAROTTE

Karotten sind reich an Betacarotin, das die Hautzellen regeneriert und die Hautelastizität verbessert, wodurch die Haut strahlender und gesünder aussieht. Sie enthalten auch Vitamin A, das die Talgproduktion anregt und somit trockene Haut und Haare verhindert. Darüber hinaus fördern die Antioxidantien in Karotten den Schutz vor Umwelteinflüssen und tragen zur Stärkung der Haarstruktur bei.

TIPP

Wasser:
Eine ausreichende Flüssigkeitszufuhr ist essenziell, um Haut und Haare mit Feuchtigkeit zu versorgen.

GEGRILLTER AVOCADO-SALAT

MIT KAROTTENSTREIFEN, WALNUSS-ORANGEN-DRESSING & CRUNCH

FÜR 2 PERSONEN

Für das Walnuss-Orangen-Dressing

50 g Walnusskerne
Abrieb und Saft von 1 Bio-Orange
2 EL Honig
2 EL Aceto balsamico bianco
3 EL Olivenöl
Salz, Pfeffer

Für den Crunch

30 g Walnusskerne
1 EL Olivenöl
1 TL Honig
Salz

Für den Avocado-Salat

2 reife Avocados
2 EL Olivenöl
200 g Rucola
3 bunte Karotten
(z. B. orange, lila, gelb)

Walnuss-Orangen-Dressing

Die Walnüsse in einer Pfanne ohne Fett leicht rösten, bis sie duften. Abkühlen lassen. Geröstete Walnüsse, Orangenabrieb und -saft, Honig, Aceto balsamico und Olivenöl in einen Rührbecher geben und mit einem Pürierstab fein mixen. Das Dressing mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Crunch

Die Walnüsse grob hacken. Dann in einer Pfanne mit Olivenöl, Honig und einer kleinen Prise Salz bei mittlerer Hitze goldbraun anrösten. Den Crunch vom Herd nehmen und abkühlen lassen.

Avocado-Salat

1. Die Avocados halbieren, entsteinen und das Fruchtfleisch mit einem Löffel vorsichtig aus der Schale heben. Die Hälften in etwa 2 cm dicke Scheiben schneiden.
2. Eine Grillpfanne erhitzen. Die Avocadoscheiben mit etwas Olivenöl bestreichen und in der Pfanne von jeder Seite 2–3 Minuten grillen, bis sie schöne Grillstreifen haben.
3. Den Rucola waschen und trocken schleudern. Die Karotten schälen und längs in dünne Scheiben hobeln.
4. Rucola, Karottenstreifen, gegrillte Avocadoscheiben und Crunch in zwei Schalen anrichten. Den Salat großzügig mit dem Dressing beträufeln und servieren.





KAROTTENSUPPE MIT INGWER

Für 2 Personen

Für die Karottensuppe

1 Zwiebel
2 Knoblauchzehen
1 Stück Ingwer (3 cm)
1 TL Kokosöl
300 g Karotten
1 Stück Kurkuma (2 cm)
300 ml Gemüsebrühe
Saft von 1 Orange
150 ml Kokosmilch
Salz, Pfeffer

Für die Garnitur

2 Stängel Koriandergrün

Karottensuppe

1. Zwiebel, Knoblauch und Ingwer schälen und hacken. Das Kokosöl in einem Topf erhitzen und alles darin bei mittlerer Hitze glasig dünsten.
2. Die Karotten schälen, grob würfeln und zugeben. Etwa 5 Minuten mit anbraten. Die Kurkuma schälen, fein schneiden und unterrühren. Mit Gemüsebrühe ablöschen, Orangensaft und Kokosmilch zufügen. Mit Salz und Pfeffer würzen und etwa 10 Minuten köcheln lassen, bis die Karotten weich sind. Danach alles mit einem Pürierstab cremig mixen.

Garnitur

Das Koriandergrün waschen, trocken schütteln und die Blätter fein abzapfen.

Fertigstellen Die Suppe in zwei tiefen Tellern anrichten. Mit den Korianderblättern garnieren und servieren.

TIPP

Dünn geschnittene Scheiben vom Lachs machen sich ebenfalls gut als Topping. Sie garen in der heißen Suppe.

PENNE MIT AVOCADOCREME & KOKOS

Für 2 Personen

Für die Penne

250 g Vollkorn-Penne
Salz

Für die Avocado-creme

2 Avocados
1 Knoblauchzehe
4 Stängel Basilikum
3 EL Olivenöl
Saft von ½ Limette
50 ml Kokosmilch
Salz, Pfeffer
1 EL Kokosraspel für die Garnitur

Penne

Die Penne in kochendem, gesalzenem Wasser nach Packungsanleitung bissfest garen. In ein Sieb abgießen und abtropfen lassen, dabei 100 ml Nudelwasser auffangen.

Avocado-creme

1. In der Zwischenzeit die Avocados halbieren, entsteinen und schälen. Den Knoblauch schälen. Das Basilikum waschen und trocken schütteln.
2. Avocadofruchtfleisch, Knoblauch, Basilikum, Olivenöl, Limettensaft, Kokosmilch und das aufgefangene Nudelwasser in ein hohes Gefäß geben. Alles mit einem Pürierstab cremig mixen. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Fertigstellen Die Avocado-creme über die heißen Nudeln gießen und vermischen. Die Penne in zwei tiefen Tellern anrichten, mit den Kokosraspeln bestreuen und servieren.

WALNUSS-PESTO

Für etwa 350 g

150 g Walnusskerne
2 Knoblauchzehen
40 g Parmesan
1 EL Zitronensaft
150 ml Olivenöl, plus mehr zum Abdecken
Salz, Pfeffer

Außerdem

Schraubglas (400 ml Inhalt)

Walnuss-Pesto

1. Die Walnüsse hacken und in einer Pfanne bei mittlerer Hitze ohne Fett anrösten. Sobald sie sich leicht färben, den Herd ausschalten und die Nüsse abkühlen lassen.
2. Den Knoblauch schälen und fein hacken. Den Parmesan fein reiben. Walnüsse, Knoblauch, Parmesan, Zitronensaft und Olivenöl in der Küchenmaschine fein mixen. Mit Salz und Pfeffer würzen.
3. Das fertige Pesto in das Schraubglas füllen, mit Olivenöl bedecken und verschließen. Luftdicht verschlossen im Kühlschrank gelagert, ist das Pesto etwa 1 Woche haltbar.

TIPP

Mit dem Pesto können Pasta, Fleisch, Fisch oder Salate verfeinert werden.