

Lynn Hoefler

EINFACH HIMMLISCH GESUND

Natürliche und
schnelle Rezepte für
das echte Leben



Jan Thorbecke Verlag

VERLAGSGRUPPE PATMOS

PATMOS
ESCHBACH
GRÜNEWALD
THORBECKE
SCHWABEN
VER SACRUM

Die Verlagsgruppe
mit Sinn für das Leben

Disclaimer Die in diesem Buch dargestellten Inhalte wurden nach meinem besten Wissen und Gewissen erstellt. Die gesundheitlichen Tipps in diesem Buch ersetzen keine medizinische Therapie. Meine Rezepte folgen dem Prinzip eines generellen glücklichen und gesunden Lebens. Bei akuten gesundheitlichen Problemen sollte immer ein Arzt konsultiert werden.

Folge Heavenlynn Healthy:
www.heavenlynnhealthy.com



@heavenlynnhealthy



www.pinterest.com/HeavenlynnHealthy



www.facebook.com/HeavenlynnHealthy



www.youtube.com, suche nach Heavenlynn Healthy

Für die Verlagsgruppe Patmos ist Nachhaltigkeit ein wichtiger Maßstab ihres Handelns. Wir achten daher auf den Einsatz umweltschonender Ressourcen und Materialien.



Alle Rechte vorbehalten

© 2020 Jan Thorbecke Verlag

Verlagsgruppe Patmos in der Schwabenverlag AG, Ostfildern
www.thorbecke.de

Fotos: Cover-Foto, Umschlag, Vorsatz, Seite 6, 8, 12, 17, 19, 23, 31, 32, 35, 49, 66–79, 86, 89, 101, 102, 106, 156, 162–170, 178, 183, 187, 192, 207, 238, 249 © Claudia Gödke.

Alle übrigen Fotos © Lynn Hofer.

Gestaltung: Finken & Bumiller, Stuttgart

Druck: Firmengruppe APPL, aprinta druck, Wemding

Hergestellt in Deutschland

ISBN 978-3-7995-1442-2

INHALT

Vorwort	7
9..... Zu Beginn	
Magische „Immer-auf-Vorrat“-Rezepte	33
45..... Schnelles Frühstück	
Sonntagsbrunch	67
87..... 30-Minuten-Gerichte	
„Besser als Lieferservice“ – meine Feierabendküche	111
141..... Zero Waste	
Meal Prep – Rezepte zum Vorkochen, Mitnehmen und Zeitsparen	159
179..... Am Wochenende	
Snacks und Süßes	209
240..... Beispielhafter Wochenplan	
Register	242
248..... Danke	



DIESES BUCH IST EIN KOCHBUCH FÜR DAS ECHTE LEBEN.

Auch mein zweites Buch liefert keine Superformel für ein gesünderes Leben. Es enthält die Rezepte, die mir mit etwas Planung und Organisation eine gesunde Ernährung im stressigen Alltag ermöglichen. *Einfach himmlisch gesund* besteht aus meinen Lieblingsrezepten, die voller Nährstoffe stecken und dabei auch noch unheimlich gut schmecken. Die Gerichte in diesem Buch decken alle Lebenssituationen ab. Schnelle Gerichte und Meal Prep helfen dabei, sich unter Zeitdruck in der Woche gesund zu ernähren. Doch ist es für die Gesundheit ebenso wichtig, sich auch mal Zeit für sein Essen zu nehmen und es mit Freunden und Familie zu genießen. Deshalb gibt es ebenfalls Genießer-Rezepte für den Sonntagsbrunch oder das Wochenende.

Denn das Leben ist ein Balanceakt und genau das spiegelt dieses Buch wider. Kurz und gut: Dieses Buch steckt voller gesunder, aber alltagstauglicher Rezepte.

Wie auch in meinem ersten Buch dreht sich wieder alles um frische, natürliche Zutaten, um farbenfrohe Lebensmittel und deren Nährstoffe. Alle Rezepte sind pflanzenbasiert und ohne raffinierten Zucker, Milchprodukte oder Weizen. Alle Gerichte sind außerdem von Natur aus glutenfrei, nur für einige wenige Backrezepte gibt es sowohl glutenfreie als auch Varianten mit Dinkelmehl.

Einfach himmlisch gesund soll das Leben erleichtern und bereichern und den Spaß an gesunder Ernährung wecken. Ganz ohne erhobenen Zeigefinger.

Für Jannis, May Britt, Malin & Mama und Papa.
Und natürlich für meine wunderbaren Blog-Leser.



5-30 MIN.



BLAUBEER-JOGHURT MIT BUCHWEIZEN-GRANOLA

Ich kann mich kaum erinnern, wann ich das letzte Mal gekauften Fruchtjoghurt gegessen habe. Leider haben die wenigsten Fruchtjoghurts heutzutage überhaupt schon einmal eine Frucht gesehen. Dafür bestehen sie aus umso mehr Zucker sowie künstlichen Aromen und Farbstoffen. Deshalb ist Selbermachen hier die beste Variante. Zusammen mit dem knusprigen Buchweizen-Granola ist es eine tolle Alternative zu Haferflocken zum Frühstück.

Für 4 Personen

150 g Blaubeeren
2 TL Honig
500 g pflanzlicher Joghurt,
z.B. Kokosjoghurt

Für 2 Bleche Granola

250 g (gekeimter) Buchweizen
50 g rohe Kokoschips
30 g Kürbiskerne
30 g Sonnenblumenkerne
2 EL geschrotete Leinsamen
2 EL natives Kokosöl
2 EL Rohkakao
2 EL Honig oder Reissirup
1 Prise Vanillepulver
1 TL Zimt
1 Prise Meer- oder Steinsalz

- Die Blaubeeren zusammen mit dem Honig mit einem Pürierstab oder im Standmixer fein pürieren. Den Kokosjoghurt per Hand kurz unterrühren und den Joghurt in einen luftdichten Behälter füllen. Im Kühlschrank hält sich der Fruchtjoghurt 3–4 Tage.
- Für das Granola den Backofen auf 160 °C Umluft (180 °C Ober- und Unterhitze) vorheizen.
- Buchweizen, Kokoschips, Kürbis- und Sonnenblumenkerne sowie Leinsamen in einer Rührschüssel vermengen.
- Das Kokosöl in einer kleinen Pfanne auf niedriger Stufe erhitzen. Den Rohkakao, den Honig und die Gewürze hinzugeben und alles zu einer klebrigen Paste verrühren. Die Paste zu den trockenen Zutaten geben und mit einem Holzlöffel gut miteinander vermengen, sodass alles mit dem klebrigen Mix bedeckt ist. Das Granola auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech verteilen und ca. 10 Minuten rösten. Das Backblech herausnehmen, das Granola etwas auflockern und umrühren. Das Backblech andersherum für weitere 5 Minuten in den Ofen geben.
- Das Granola aus dem Ofen nehmen, komplett abkühlen lassen und in einem luftdichten Glascontainer aufbewahren.
- Den Blaubeer-Joghurt mit dem Granola genießen.

Himmlich für Körper und Seele, weil ...

... Buchweizen ein wahres heimisches Superfood ist. Gekeimter Buchweizen enthält besonders viele Nährstoffe. Durch den Keimvorgang wird der Keimling aus dem „Winterschlaf“ geholt und vervielfacht so seine Nährstoffdichte. Wer keinen gekeimten Buchweizen findet, kann natürlich auch normalen Buchweizen verwenden.







50 MIN.

OFENSPARGEL MIT FRÜHLINGSPESTO

Keine Frage, wir Deutschen lieben unseren weißen Spargel. Für ein paar Wochen im Frühling mutiert Deutschland zum Spargelland. Die traditionelle Variante mit Hollandaise schmeckt vorzüglich, doch ich habe für mich vor einigen Jahren Ofenspargel entdeckt. Im Ofen mit Olivenöl, Tomaten und Essig geröstet, ergibt dieses Gericht ein himmlisches Zusammenspiel von Aromen. Im Bild habe ich die Kartoffeln auf das Spargelblech gegeben; ich empfehle aber, den Spargel und die Kartoffeln getrennt voneinander auf zwei Blechen zu rösten.

Für 2 Personen

½ Zitrone
2 Knoblauchzehen
500 g Spargel (weiß und/oder grün)
500 g Drillinge (kleine Kartoffeln)
3 EL natives Olivenöl
Meer- oder Steinsalz und Pfeffer
400 g Kirschtomaten
2 EL Balsamico-Essig
20 g Mandelblättchen

Für das Frühlingspesto

30 g Mandeln
30 g Rucola
5 Minzblätter
70 ml natives Olivenöl
½ TL Meer- oder Steinsalz
Saft von ½ Zitrone

- Den Backofen auf 180 °C Umluft vorheizen. Da hier zwei Bleche in den Ofen gehen, rate ich zum Umluft-Modus im Backofen. Die halbe Zitrone in Scheiben schneiden. Den Knoblauch schälen und in Scheiben schneiden. Den weißen Spargel schälen und die harten Enden von beiden Sorten entfernen.
- Die Kartoffeln putzen und vierteln. Die Kartoffeln auf einem Blech mit 1 EL Öl und etwas Salz vermengen und in den Ofen geben. Die Kartoffeln brauchen etwas länger, in der Zwischenzeit das Spargelblech vorbereiten.
- 1 EL Olivenöl auf einem zweiten Backblech verteilen und den Spargel, den Knoblauch und die Zitronenscheiben darauf verteilen. Die Tomaten halbieren (einige davon gerne ganz lassen) und über dem Spargel verteilen. 1 EL Olivenöl, den Balsamico-Essig und jeweils 1 Prise Salz und Pfeffer über dem Blech verteilen und insgesamt ca. 30 Minuten backen. Nach 15 Minuten den Spargel wenden und eventuell ein wenig von dem ausgetretenen Saft über dem Spargel verteilen, falls er zu trocken scheint.
- Für das Pesto alle Zutaten mit einem Pürierstab oder einer Küchenmaschine grob pürieren.
- Ca. 5 Minuten bevor der Spargel gar ist, die Mandelblättchen und 2 EL Pesto über dem Spargelblech verteilen.
- Den Spargel mit den Ofenkartoffeln und dem Pesto servieren.

Himmlisch für Körper und Seele, weil ...

... Spargel die Darmflora pflegt. Der in Spargel enthaltene präbiotische Wirkstoff Inulin gilt als Nahrungsmittel für die guten Darmbakterien und hat somit einen positiven Einfluss auf unsere Darmgesundheit.



40 MIN.



WÄRMENDER KARTOFFEL-BOHNEN-EINTOPF

Ich lebe für wärmende Eintöpfe und Currys. Gerade im Herbst und Winter gibt es für mich nichts Besseres, als mich abends auf einen Eintopf zu freuen. Die orientalischen Gewürze sorgen in diesem Eintopf für ein echtes Aromafeuerwerk und harmonieren perfekt mit den sonst eher faden Kartoffeln und grünen Bohnen.

Für 4 Personen

300 g kleine Kartoffeln
 1 gelbe Paprika
 1 Karotte
 ½ TL gemahlener Kreuzkümmel
 ½ TL gemahlene Kurkuma
 1 TL Fenchelsamen
 1 TL Senfsamen
 ½ TL gemahlener Koriander
 150 g grüne Bohnen
 1 rote Zwiebel
 2 Knoblauchzehen
 1 kleiner Apfel (ca. 70 g)
 300 ml Kokosmilch
 1 Dose (400 g) gehackte Tomaten
 1 TL Meer- oder Steinsalz
 Saft von ½ Zitrone
 ¼ TL schwarzer Pfeffer
 frische Kräuter, z.B. Koriander, Petersilie, Minze
 Vollkornreis, Quinoa oder Hirse zum Servieren (optional)

- Die Kartoffeln vierteln, die Paprika entkernen und in mundgerechte Stücke und die Karotte in Scheiben schneiden. Alle Gewürze in einer kleinen Schüssel vermengen. Die Enden der Bohnen abschneiden und lange Bohnen halbieren. Zwiebel und Knoblauch schälen und fein hacken, den Apfel ebenfalls fein hacken.
- Die Gewürze in einem Kochtopf bei mittlerer Hitze ohne Öl rösten, bis sich ihr Aroma entfaltet. 3 EL Kokosmilch dazugeben und mit den Gewürzen vermengen. Nun die Zwiebel, den Knoblauch und den Apfel darin leicht anbraten.
- Das Gemüse ohne die Bohnen in den Topf geben, vollständig mit den Gewürzen vermengen und ca. 3 Minuten mit anrösten. Mit den Tomaten und der restlichen Kokosmilch ablöschen, das Salz dazugeben und einmal aufkochen. Die Hitze reduzieren und den Eintopf ca. 25 Minuten köcheln lassen. Dann die grünen Bohnen dazugeben und ca. 5 Minuten mitkochen.
- Mit Zitronensaft und Salz und Pfeffer abschmecken und mit frischen Kräutern servieren. Wer mag, kann dazu Reis, Quinoa oder Hirse reichen.

Himmlisch für Körper und Seele, weil ...

... grüne Bohnen ein prima Eiweiß- und Ballaststofflieferant sind. Ebenfalls enthalten sie B-Vitamine, die gut für die Nervenbahnen sind, sowie Betacarotin, das im Körper in augenlichtfreundliches Vitamin A umgewandelt wird. Allerdings sollten Bohnen nicht roh verzehrt werden, weil das Protein Phasin schädlich sein kann. Kurzes Blanchieren reicht aber aus, um dieses Protein zu zerstören und die Bohnen genießbar zu machen.





70 MIN.



DER UNIVERSALE HYGGE-BLECHKUCHEN

Saisonale Blechkuchen sind für mich der Innbegriff von Hygge. Das dänische Lebensgefühl steht in meinen Augen für diese gemütlichen Sonntage, an denen man als Kind dreckig vom Spielen ins Haus kam und sich mit einer heißen Schoki und frisch gebackenem Kuchen gestärkt hat.

Für 1 kleines Backblech (40 × 27 cm)

100 g gemahlene Mandeln

200 g glutenfreie Mehlmischung

(Seite 40) oder Dinkelmehl

Type 1050

1 EL Pfeilwurzelsstärke (nur bei der
glutenfreien Variante)

15 g Weinstein-Backpulver

1 Prise Vanillepulver

1 Prise Kardamom

1 Prise Meer- oder Steinsalz

125 ml pflanzlicher Joghurt (z.B.
Kokosjoghurt)

150 g Kokosblütenzucker

120 ml mildes Olivenöl

Saft und Schale von ½ Bio-Zitrone

120 ml Mineralwasser mit Kohlen-
säure

400 g Rhabarber

2 EL Ahornsirup

Erdbeeren zum Servieren

- Den Backofen auf 160 °C Umluft (180 °C Ober- und Unterhitze) vorheizen.
- Die Mandeln zusammen mit dem Mehl (und ggf. der Pfeilwurzelsstärke), dem Backpulver, dem Vanillepulver, dem Kardamom und dem Salz in einer Schüssel gut vermengen. In einer zweiten Schüssel den Joghurt mit dem Kokosblütenzucker, dem Olivenöl und dem Zitronensaft und der -schale leicht schaumig schlagen. Die nassen Zutaten zu den trockenen geben und gut vermengen. Zum Schluss kurz, aber sorgfältig das Mineralwasser unterheben. Den Teig auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech gießen.
- Harte Stücke des Rhabarbers entfernen, den Rhabarber in gleich große Stücke schneiden und mit dem Ahornsirup vermengen. Die Stücke auf dem Kuchen verteilen. Für das Topping die Mandeln mit dem weichen Kokosöl, den Haferflocken und dem Salz mit den Händen vermengen und über dem Kuchen verteilen.
- Den Kuchen ca. 40–50 Minuten backen und vor dem Anschneiden etwas auskühlen lassen.
- Mit frischen Erdbeeren servieren und mit der Familie oder Freunden genießen.

Für das Topping

100 g gemahlene Mandeln

30 g natives Kokosöl

20 g feine (glutenfreie) Haferflocken

1 Prise Meer- oder Steinsalz

Varianten: Je nach Saison kann der Kuchen mit Blaubeeren, Himbeeren, Kirschen, Aprikosen oder Zwetschgen zubereitet werden. Die Menge an Obst muss dann ggf. angepasst werden, damit der ganze Kuchen bedeckt wird. Für ein Blech benötigt man ca. 600–800 g Steinobst.

