



Iss dich schön und gesund!

Wahre Schönheit kommt von innen, denn was wir außen sehen, ist ein Abbild der Gesundheit oder Belastung unseres Körpers und damit auch eine Aussage über unsere innere Haltung. Der Rohkostpionier Dr. Norman Walker, der bei guter Gesundheit 116 Jahre alt wurde, war der Auffassung, dass eine gute Ernährung entscheidend ist für ein schönes und jungliches Äußeres. Aber auch, dass man über möglichst viele der folgenden inneren Merkmale verfügen sollte: »Jugendlichkeit, Gesundheit, Energie, Vitalität und ein ständiges Lachen auf den Lippen und in den Augen ... Freundlich, herzlich und höflich gegenüber jedermann zu sein, ohne Ansehen des Glaubens, der Hautfarbe oder der sozialen Stellung. Es bedeutet, ständig aktiv zu sein, viele Eisen im Feuer zu haben, damit es keinen Augenblick gibt, den man als Last empfindet.«

Stefanie Reeb
Schön & gesund: Rezepte und Beauty-Tipps für strahlendes Aussehen
 Knauer Verlag
 192 Seiten
 22,99 €
 ISBN-13: 978-3426675120



GERÖSTETER BIRNEN-FELDSALAT MIT THYMIANDRESSING

ZUTATEN (für 2 Personen)

Für den Salat: 120 g Feldsalat, 1 EL Olivenöl
 1 kleine Zwiebel, geschält und gehackt
 300 g feste Williams-Birnen, entkernt und gewürfelt
 1 EL frische Thymianblättchen, 1/3 TL Salz
 1 EL Apfelessig, 50 g Walnusshälften, grob gehackt
 optional dazu: 100 g zerkrümelter Schaf-Feta
 Für das Dressing: 2 TL Dijon-Senf, 2 TL Ahornsirup, Grad A, 1/2 TL Salz, 2 EL Apfelessig, 4 EL Olivenöl
 1 TL frische Thymianblättchen

ZUBEREITUNG

Den Feldsalat gründlich waschen und trocken schleudern. In eine große Schüssel füllen.

Olivenöl in einer Pfanne erhitzen, die gehackte Zwiebel hinzufügen und unter Rühren 2 Minuten anschwitzen lassen. Die gewürfelten Birnen und die Thymianblättchen hinzufügen und ca. 3 Minuten anbraten. Salzen, Apfelessig hinzufügen und vom Herd nehmen.

Die gehackten Walnusshälften für später beiseitestellen. Für das Dressing Senf, Ahornsirup, Salz und Apfelessig in einer Tasse glatt verrühren. Olivenöl in eine extra Tasse abfüllen und unter Rühren in einem dünnen Strahl zu den restlichen Dressingzutaten gießen, bis eine dickflüssige Sauce entsteht. Zum Schluss den Thymian hinzufügen.

Den Feldsalat mit dem Dressing vermischen, auf zwei Teller geben, mit der Birnen-Zwiebel-Thymian-Mischung aus der Pfanne, den gehackten Walnusshälften und (optional) dem zerkrümelten Schaf-Feta anrichten und servieren.



JAPANISCHE REIS-SCHÜSSEL MIT MISO-INGWER-SAUCE

ZUTATEN (für 2 Personen)

150 g brauner Basmatireis, 350 ml Wasser, 1/2 TL Salz
 1 EL Olivenöl, 1 Frühlingszwiebel, in Ringe geschnitten
 250 g grüner Spargel, 200 g Salatgurke
 1/2 Avocado, geschält und entkernt, 1 Nori-Blatt,
 Für die Miso-Ingwer-Sauce:
 3 EL helle Misopaste, 100 ml heißes Wasser
 3 EL frisch gepresster Zitronensaft, 2 EL Olivenöl
 1 EL Ahornsirup, Grad A, 3/4 EL fein geraspelter Ingwer
 Salz und schwarzer Pfeffer

ZUBEREITUNG

Den Basmatireis in ein Sieb geben und gründlich abspülen. Mit Wasser und Salz in einen Topf geben und zum Kochen bringen. Die Hitze auf niedrigste Stufe reduzieren und bei geschlossenem Deckel ca. 25 Minuten köcheln lassen, bis der Reis gar ist. Wenn der Reis fertig ist, mit Olivenöl und gehackter Frühlingszwiebel vermischen und warm halten.

In der Zwischenzeit die Endstücke vom grünen Spargel abschneiden und gegebenenfalls das untere Drittel der Stangen mit einem Spargelschneider schälen (bei jungem, zartem Spargel ist das oft nicht nötig). In Hälften oder Drittel schneiden und in kochendem und leicht gesalzenem Wasser ca. 5 Minuten al dente kochen. Abgießen und warm halten. Die Salatgurke schälen und in Stifte oder Würfel schneiden. Die Avocado klein würfeln. Das Nori-Blatt mit einem scharfen Messer oder einer Schere in mundgerechte Streifen schneiden. Alle Zutaten für die Miso-Ingwer-Sauce miteinander mit dem Pürierstab oder im Standmixer vermischen.

Den Reis auf 2 Schüsseln aufteilen, mit Spargel, Gurkenstücken und Avocado belegen, mit der Sauce übergießen und mit Nori-Streifen belegen.



BEEREN-SUPERCRUNBLE

ZUTATEN (für 2 Personen)

Für das Crumble:
 100 g gemahlene Mandeln, 60 g Haferflocken, Feinblatt
 1/3 TL Salz, 60 g natives Kokosöl, Zimmertemperatur (plus etwas mehr zum Ausreiben der Form), 2 EL Ahornsirup, Grad A
 Für die Füllung:
 150 g Brombeeren, 150 g Blaubeeren, 150 g Himbeeren
 1 mittelgroßer Apfel, geschält und klein gewürfelt
 2 EL Ahornsirup, Grad A, 2 EL Chiasamen

ZUBEREITUNG

Den Backofen auf 180 °C Ober-/Unterhitze vorheizen.

Alle Zutaten für das Crumble in einer Schüssel miteinander vermischen (am besten geht das mit den Händen). In einer zweiten Schüssel alle Zutaten für die Füllung miteinander vermischen.

6 kleine Ofenförmchen mit Kokosöl ausreiben. Die Füllung hineingeben und das Crumble mit den Händen darauf verteilen.

Etwa 25 Minuten backen. Je nach Ofen kann es sein, dass die Oberfläche des Crumbles am Ende der Backzeit noch hell ist.

In diesem Fall auf Oberhitze und Umluft umschalten und ca. 3 Minuten backen, bis die Oberfläche gebräunt ist.