

**Hoover, Michelle**

**Das Autoimmun-Wohlfühl-Kochbuch**

Sample text

[Das Autoimmun-Wohlfühl-Kochbuch](#)

from [Hoover, Michelle](#)

editor: Unimedica



In the [Narayana Webshop](#) you will find all German and English books on homeopathy, alternative medicine and healthy living.

Copyright:

Narayana Verlag GmbH, Blumenplatz 2, D-79400 Kandern

Tel. +49 7626 9749 700

Email [info@narayana-verlag.de](mailto:info@narayana-verlag.de)

<https://www.narayana-verlag.de>

Narayana Verlag is a publisher of books on homeopathy, alternative medicine, and healthy living. We publish works by top-class, innovative authors such as Rosina Sonnenschmidt, Rajan Sankaran, George Vithoulkas, Douglas M. Borland, Jan Scholten, Frans Kusse, Massimo Mangialavori, Kate Birch, Vaikunthanath Das Kaviraj, Sandra Perko, Ulrich Welte, Patricia Le Roux, Samuel Hahnemann, Mohinder Singh Jus, and Dinesh Chauhan.

Narayana Verlag organizes homeopathy seminars. World-renowned speakers such as Rosina Sonnenschmidt, Massimo Mangialavori, Jan Scholten, Rajan Sankaran & Louis Klein inspire up to 300 participants.

# INHALT

## EINLEITUNG

MEINE AUTOIMMUN-  
HEILUNGSGESCHICHTE

1

## KAPITEL 1

ÜBER DAS  
AUTOIMMUN-PROTOKOLL

4

## KAPITEL 2



AIP-GRUNDREZEPTE

17

## KAPITEL 3



FRÜHSTÜCK IM BETT

27

## KAPITEL 4



VORSPEISEN, DIPS & SNACKS

41



**KAPITEL 5**  
SUPPEN, SALATE  
UND BEILAGEN  
57



**KAPITEL 7**  
FEIERTAGSLIEBLINGE  
155



**KAPITEL 6**  
HAUPTGERICHTE  
UND PROTEINE  
FÜR JEDEN HEISSHUNGER  
91



**KAPITEL 8**  
DESSERTS  
UND GETRÄNKE  
167

DANKSAGUNG 183  
ÜBER DIE AUTORIN 184  
INDEX 186

## EINLEITUNG

# MEINE AUTOIMMUN-HEILUNGSGESCHICHTE

---

**IN MEINER KINDHEIT** war ich selten gesund. Oft war mir schwindelig, und ich hatte meistens irgendeine Infektion oder Bauchschmerzen. Ich wurde als Hypochonderin abgestempelt, aber all das änderte sich, als bei mir im Alter von 17 Jahren die Hashimoto-Krankheit diagnostiziert wurde.

Hashimoto ist eine chronische Krankheit, bei der das Immunsystem die Schilddrüse angreift, die für viele Funktionen des Körpers verantwortlich ist. Sie ist die häufigste Ursache einer Schilddrüsenunterfunktion (Hypothyreose). Zu den Anzeichen gehören Müdigkeit, Depressionen, Kälteempfindlichkeit, Gelenkschmerzen, Verstopfung, ein geschwollenes Gesicht, blasses, trockene Haut, brüchige Nägel und mehr.

Die Diagnose stellte mein Leben auf den Kopf. Sie überwältigte, verwirrte und verunsicherte mich. Ich wusste nicht, wie wohl der Rest meines Lebens aussehen würde. Unzählige Symptome plagten mich. Ich schlief bis zu 18 Stunden am Tag, litt unter Ohnmachtsanfällen, Nahrungsmittelunverträglichkeiten, Stimmungsschwankungen, Gewichtsveränderungen und vielem mehr. Eigentlich sollte die Jugend eine lebhafte, unbeschwerde Zeit sein. Ich hingegen hatte das Gefühl, dass mein körperlicher Zustand sich verschlechterte, mein Leben außer Kontrolle geriet

und ich völlig allein war. Die Schulmedizin sagte mir, dass ich nur wenig dagegen tun könne, und es schon gar nichts Ganzheitliches gäbe, was mir helfen würde. Trotz verschriebener Medikamente stellte sich nicht das richtige Gleichgewicht meines Körpers ein und nur wenig änderte sich.

Nachdem ich mehrere Jahre lang mit lärmenden Symptomen gekämpft hatte, lernte ich die Verbindung zwischen dem Darm und Autoimmunkrankheiten kennen. Ich erfuhr, dass sich meine Gesundheit möglicherweise wiederherstellen ließe – mit personalisierten Methoden der funktionellen oder alternativen Medizin, verschiedenen ärztlich verschriebenen Medikamenten und einer Ernährung nach dem Autoimmunprotokoll (AIP). Mein Arzt erklärte, dass unsere Darmgesundheit eng mit dem allgemeinen Gesundheitszustand unseres Körpers verbunden ist. Ist die Darmgesundheit beeinträchtigt, kann dies eine Autoimmunreaktion auslösen. Meine Tests offenbarten, dass mein Darm alles andere als gesund war und auch mehrere andere Aspekte meiner Gesundheit Unterstützung und Ausgleich benötigten, unter anderem mein Vitamin-, Mineralstoff- und Hormonhaushalt, meine Nebennierenschwäche und vieles mehr. Durch einen personalisierten Behandlungsplan,

z. B. mit Nahrungsergänzungsmitteln, einer neuen medikamentösen Behandlung und Lifestyle-Veränderungen wie gesunde Bewegung, erlebte ich plötzlich positive Auswirkungen in meinem Leben.

Es dauerte Jahre, bis ich mich endlich einem heilsamen Lebensstil verschrieb. Oft sagte ich mir, dass ein kleiner Bissen Pizza ja nicht schaden könne oder dass ich einfach am nächsten Montag mit der Diät beginnen würde. Für mich war es unvorstellbar, meine Lieblingsgerichte aufzugeben. Nach wöchentlichen Selbstmitleidsanfällen landete ich doch wieder an der örtlichen Tankstelle, um Süßigkeiten zu kaufen und regelrecht zu verschlingen. Es ist überflüssig zu erwähnen, dass es mir dadurch nicht besser ging. Erst als mir meine Beschwerden extreme Angst machten, konnte ich die Entscheidung treffen, nun wirklich Ernst zu machen. Endlich konnte ich meine Einstellung dahingehend ändern, dass ich nicht mehr von dem besessen war, was ich *nicht haben konnte*, sondern von dem, was ich *haben konnte*. Ich hörte auf, mich nach gekauften Keksen zu sehnen, und begann zu experimentieren und Kekse mit Zutaten zu backen, die meinem Körper zusagten. Ich bemitleidete mich nicht länger selbst, weil ich keine Liefer-Pizza essen konnte, ohne dass es mir gesundheitlich schlecht ging. Stattdessen arbeitete ich an meiner Dankbarkeit für die Lebensmittel, die für meinen Körper nahrhaft waren. Ich erkannte, dass ich mich körperlich besser fühlte, wenn ich gesündere Entscheidungen traf. Es gab haufenweise Fehltritte, und der ganze Prozess dauerte Jahre, aber letztendlich veränderte sich alles für mich.

Ich nahm einen gesunden Lifestyle an und erkannte dadurch, dass es mir Spaß machte, gesündere Versionen meiner Lieblingsspeisen aus meiner Kindheit zu kreieren, beispielsweise Chicken Nuggets und Schokokekse. Und ich fühlte mich

so viel besser! In der Folge stabilisierten sich die Antikörper meiner Schilddrüse, meine Symptome ließen nach. Das motivierte mich, eine Ausbildung zur Ernährungstherapeutin zu machen und meine Geschichte und meine Rezepte auf meinem Blog UnboundWellness.com zu veröffentlichen. Auch wenn sich meine Gesundheit verbessert hat, so ist meine Heilung noch lange nicht abgeschlossen. Seit bei mir Hashimoto diagnostiziert wurde, musste ich mich mit zahlreichen Darmproblemen, Nahrungsmittelunverträglichkeiten, mit Quecksilbervergiftung, Östrogendominanz und Zwangsstörungen auseinandersetzen. Durch meinen Lebensstil, meine Lebensperspektive und meine Ernährung bin ich besser gerüstet, mit diesen gesundheitlichen Herausforderungen umzugehen.

Vor allem habe ich mir ein Herz der Dankbarkeit für all die erstaunlichen Dinge bewahrt, mit denen Gott mich in meinem Leben beschenkt hat. Selbst in den dunkelsten Zeiten half mir dieser Glaube auf meinem Heilungsweg weit mehr als aller Grünkohl der Welt!

## SPASS AN GESUNDER ERNÄHRUNG

Als ich mit einer Heildiät begann, war das für mich das genaue Gegenteil von Spaß. Deshalb dauerte es auch so lange, bis ich mich dazu entscheiden konnte. Aber dadurch war ich auch um Jahre länger krank, als ich es hätte sein müssen. Wie sollte ich denn *Spaß* am Essen haben, wenn ich auf Weihnachtsplätzchen, Waffeln am Sonntagmorgen oder ein herhaftes Chili an einem kühlen Herbsttag verzichten musste? Gab es wirklich nicht mehr als *nur Grünkohl und Hühnchen zu jeder einzelnen Mahlzeit?* Ich begann also über all meine Lieblingsgerichte nachzudenken (und für mich als große Feinschmeckerin gab es



viele davon). Ich fragte mich, was ich tun könnte, um diese Gerichte so anzupassen, dass sie allergenfrei und AIP-freundlich wären. Nach vielen Versuchen und Fehlschlägen in der Küche fanden sich in meiner Diät langsam wieder die von mir geliebten Speisen ein, die Freude machen und guttun. Es stellte sich heraus, dass ich keinen Rohrzucker, kein Weißmehl oder geriebenen Käse brauchte – gesunde Zutaten wie gesunde Fette, Proteine, Gemüse und Früchte waren alles, was nötig war! Mehr braucht man wirklich nicht, um klassische Gerichte zuzubereiten, die die ganze Familie lieben wird.

Um genau diese Gerichte geht es in diesem Kochbuch. Ich habe die folgenden Rezepte kreiert, damit Sie Ihre Lieblingsspeisen wieder genießen können – jedoch ohne die entzündungsfördernden Zutaten,

die die Heilung verzögern. Comfort Food kann nährstoffreiche Zutaten enthalten und gleichzeitig köstlich sein. Mit diesen Rezepten können Sie Ihre alten Favoriten genießen und mit ihnen gesund werden. Haben Sie einfach wieder Spaß bei der Planung eines Spielesabends mit Kochbananenchips (Seite 86) und Queso Blanco (Seite 54). Feiern Sie Ihren Geburtstag mit dem Schokoladen-Geburtstagskuchen mit Granatapfelglasur (Seite 176) und die nächsten Feiertage mit Geröstetem Pastinakenpüree (Seite 159). Oder verwöhnen Sie sich bei einem Frühstück im Bett mit Blaubeerwaffeln (oder Hühnchen- und Waffel-Sandwiches, wenn Ihnen eher nach etwas Pikantem ist!) und einem gemütlichen Abendessen im Bett mit dem Thunfisch-Zoodle-Auflauf (Seite 148).



# BUTTERNUSS-BISON-CHILI

Chili gehört zu den Gerichten, bei denen es unmöglich scheint, sie AIP-freundlich zu gestalten. Wie soll man das ohne Bohnen, Tomaten und Gewürze bewerkstelligen? Dieses Butternuss-Bison-Chili besitzt alle Aromen und die Beschaffenheit eines Chilis, jedoch ohne Hülsenfrüchte und Nachtschattengewürze. Dieses Chili ist schnell zum Favoriten im Hoover-Haushalt avanciert.

**VORBEREITUNGSZEIT 15 min ZUBEREITUNGSZEIT 50 min**  
**ERGIBT 4 Portionen**



**1 Esslöffel (15 ml)**  
**Avocadoöl**

**1 Pfund (500 g) Bison-**  
**hack oder Rinderhack**

**1 mittelgroße weiße**  
**Zwiebel, gewürfelt**

**2 Knoblauchzehen,**  
**gehackt**

**420 g Butternusskürbis,**  
**klein geschnitten**

**130 g Karotten, klein**  
**geschnitten**

**250 g »Tomaten«-Soße**  
**ohne Nachtschatten-**  
**gewächse (Seite 25)**

**1 l Hühnerknochenbrühe**  
**(Seite 19) oder**  
**Rinderknochenbrühe**  
**(Seite 18)**

**3 Esslöffel gehackter**  
**frischer Koriander, in zwei**  
**Portionen (1 Portion für**  
**die Garnitur)**

**2 Teelöffel getrockneter**  
**Oregano**

**1 Teelöffel Meersalz**

**135 g Grünkohl, entstielt**  
**und gehackt**

**Saft von 1 Limette**

**1 oder 2 Avocados,**  
**entkernt, geschält und in**  
**Scheiben geschnitten**

**1.** In einem großen Topf bei mittlerer Hitze das Avocadoöl erhitzen.

**2.** Das Bison- oder Rinderhack hinzufügen und 5 bis 7 Minuten braten lassen und dabei mit der Rückseite eines Löffels aufbrechen, bis es gebräunt ist. Das Fleisch mit einem Schaumlöffel herausnehmen und etwa 2 Esslöffel (30 ml) Fett im Topf lassen.

**3.** Den Topf wieder auf den Herd stellen und die Zwiebel und den Knoblauch unterrühren. 5 bis 6 Minuten braten lassen, oder bis die Zwiebel glasig wird.

**4.** Den Butternusskürbis und die Karotten hinzufügen und 5 Minuten mitdünsten lassen.

**5.** »Tomaten«-Soße, Knochenbrühe, 2 Esslöffel Koriander, Oregano, Salz und gebratenes Hackfleisch einrühren. Auf kleiner Flamme köcheln lassen und unter häufigem Umrühren 25 bis 30 Minuten köcheln. Die Flüssigkeit sollte reduzieren, wodurch ein dickeres Chili entsteht.

**6.** Den Grünkohl hinzufügen und unter Rühren einige Minuten mitgaren lassen, damit er weich wird. Vom Herd nehmen, auf vier Suppenschüsseln verteilen und mit dem restlichen 1 Esslöffel Koriander, dem Limettensaft und der Avocado garnieren.

## HINWEIS

Dieses Gericht kann drei bis vier Tage lang in einzelnen Glasbehältern im Kühlschrank aufbewahrt werden und eignet sich somit zum Vorkochen. Garnieren Sie es vor dem Verzehr mit frischer Avocado und Koriander.

# COFFEE-SHOP-KÜRBIS-SCONES

Holen Sie Ihr Flanellhemd, den kuscheligen Schal und Ihre warmen Stiefel heraus! Diese Kürbis-Scones sind die perfekte Kopie derjenigen, die als saisonalen Leckerbissen in einem örtlichen Café oder Coffee-Shop angeboten werden. Sie eignen sich perfekt für einen Leckerbissen nach der Kürbisernte, als Teil eines zünftigen Herbstbrunchs oder für eine Halloween-Party.

**VORBEREITUNGSZEIT 15 min ZUBEREITUNGSZEIT 25 min**  
**ERGIBT 6 Scones**



**60 g Kokosöl, plus etwas mehr zum Einfetten des Backblechs**

**150 g Erdmandelmehl**

**3 Esslöffel (20 g) Kokosmehl**

**30 g Tapiokastärke**

**1 Teelöffel gemahlener Zimt, plus etwas mehr für die Garnierung**

**¼ Teelöffel Backnatron**

**80 g Ahornsirup**

**3 Esslöffel (45 g) Kürbispüree**

**1 Gelatine-Ei (Seite 20)**

**2 Esslöffel (30 g) Kokosbutter, geschmolzen (s. Hinweis)**

**1 Esslöffel Kokosöl, geschmolzen**

**1 Teelöffel Honig**

**1.** Den Ofen auf 180 °C vorheizen. Ein Backblech mit Backpapier auslegen und leicht mit Kokosnussöl einfetten.

**2.** In eine mittelgroße Schüssel Erdmandel- und Kokosmehl, Tapiokastärke, Zimt und Backnatron sieben.

**3.** Kokosöl, Ahornsirup und Kürbispüree einrühren.

**4.** Das Gelatine-Ei zubereiten und zum Teig geben. Gut verrühren und zu einer Teigkugel formen. Teig auf ein Schneidebrett legen und zu einem großen, etwa 2,5 cm dicken Kreis flach drücken. Mit einem Pizzaschneider oder Messer in sechs dreieckige Scones schneiden und diese auf das vorbereitete Backblech legen. 20 bis 25 Minuten oder bis sie gar sind backen.

**5.** Zum vollständigen Abkühlen auf ein Kuchengitter legen.

**6.** In einer kleinen Schüssel die geschmolzene Kokosbutter, das Kokosöl und den Honig verquirlen. Den Zuckerguss über die Sconesträufeln und mit Zimt bestreuen.

## HINWEIS

Kokosbutter wird am besten im Wasserbad geschmolzen (siehe Glasierte »Schokoladen«-Doughnut-Holes, Seite 171).

Ist die Glasur zu dickflüssig, fügen Sie mehr Kokosöl hinzu.



# INDEX

## A

- Abendessen mit Balsamico-Schweinekotlett 113
- Ananas 132
  - Einfaches hawaiianisches Hähnchen 132
  - Kokosgarnelen mit Ananas-Dip-Soße 49
- Ananassaft
  - Einfaches hawaiianisches Hähnchen 132
- Äpfel 7, 118, 180
  - Rinderleber mit Zwiebeln 118
- Apfelchips 32
  - Apfel-Zimt-Müsli mit Kokosmilch 32
- Apfel-Hähnchen-Wurst 33
- Apfel-Zimt-Müsli mit Kokosmilch 27, 32, 182
- Autoimmun-Protokoll
  - Geräte & Kochgeschirr 13
  - Grundrezepte 17
  - Leben nach dem 11
  - Lebensmittelauswahl 6
    - über das 4, 11
  - Wiedereinführung von Lebensmitteln 10
- Avocado-Pesto-Hähnchensalat 76
- Avocados
  - Butternuss-Bison-Chili 71
  - Frühstücks-Taco-Bowls 39
  - Guacamole 53
  - Zucchini-Hähnchen-Enchiladas 120

## B

- Baby-Pak-Choi
  - One-Pan-Frühlingsrolle 117
  - Schweinebauch-Ramen 88
- Bacon 38, 48, 61, 78, 118, 137, 161
  - Bacon Ranch Puten-Burger 136
  - Frühstücksrösti aus Pute und Karotte 38

- Gebratener Kohl nach Südstaaten-Art 78
- Gefüllte Back-“Kartoffel“-Suppe 61
- Jacobsmuscheln mit Baconmarmelade 48
- Maisbrot mit Bacon und Schnittlauch 161
- Rinderleber mit Zwiebeln 118
- Bacon Ranch Puten-Burger 136
- Bagel-Lachs-Frühstückssalat mit Frisch-“Käse“-Dressing 37
- Baja-Fisch-Tacos 139
- Balsamico-Rosenkohl 79
- Bananen 7, 13, 34
  - Bananenbrot-French-Toast 34
  - Bananenbrot-French-Toast 34
- Barbecue-Rinderbrust aus dem Schongarer 95
- Barbecue-Soße 95
- Barbecue-Rinderbrust aus dem Schongarer 95
- Birne 74
  - Erntesalat 74
- Biscuits und Sausage Gravy 114
- Bison 7, 57, 71, 161
- Blattsalat, grüner
  - Bagel-Lachs-Frühstückssalat mit Frisch-Käse-Dressing 37
- Blaubeerwaffeln 28
- Blumenkohl 6, 13, 22-23, 84, 87, 97, 103, 109, 131, 147, 152-153, 156
- Blumenkohl-“Käse“ 23
- Blumenkohl „Mac & Cheese“ 86
- Einfacher Blumenkohl-Reis 22
- Garnelen Alfredo 140
- Meeresfrüchte-und-Prosciutto-Paella 147
- Pizza Margherita 152
- Süßkartoffel-Gnocchi mit Sahnesoße 151
- Blumenkohlfüllung 156

Blumenkohl-„Käse“ 23, 102-103, 153  
Charcuterie-Platte mit Crackern und Artischocken-Hummus 42  
Blumenkohl „Mac & Cheese“ 86  
Blumenkohl-Polenta 144  
Garnelen & „Polanta“ mit Spinat 144  
Blumenkohl-Reis 22, 68, 97, 109, 119, 123, 131, 144  
Einfaches hawaiianisches Hühnchen 132  
Hühnchen Tikka-Masala 123  
Italienische Hochzeitssuppe 68  
Lamm-Gyros-Pfanne 119  
Teriyaki-Hühnchenpfanne 131  
Blumenkohlröschen  
Blumenkohlfüllung 156  
Blumenkohl „Mac & Cheese“ 86  
Garnelen Alfredo 140  
Bolognese mit Zucchini-Nudeln 105  
Bratäpfel nach Südstaatenart 180  
Brathähnchen 162  
Brokkoli 6, 50, 57-58, 65, 84, 91, 95, 131-132  
Abendessen mit Balsamico-Schweinekotlett 113  
Einfaches hawaiianisches Hühnchen 132  
Gemüsekroketten 50  
Hühnchen-Pot-Pie-Suppe 65  
Picknick-Brokkoli-Slaw 84  
Brokkoli-“Käse“-Suppe 58  
Brokkolini  
Abendessen mit Balsamico-Schweinekotlett 113  
Brokkoliröschen  
Teriyaki-Hühnchenpfanne 131  
Brombeeren 7  
Butternuss-Bison-Chili 71, 161  
Butternusskürbis 71, 85, 87  
Abendessen mit Balsamico-Schweinekotlett 113  
Blumenkohl „Mac & Cheese“ 86  
Butternuss-Bison-Chili 71  
Butternusskürbis-Lauch-Risotto 85  
Butternusskürbis-Lauch-Risotto 85

## C

Caesar Salad 77  
Calamari-Tuben  
Meeresfrüchte-und-Prosciutto-Paella 147  
Carnitas aus dem Schongarer 109  
Champignonsoße 158  
Charcuterie-Platte mit Crackern und Artischocken-Hummus 23, 41-42, 48, 73  
Chicken Wings 47  
Papas Lieblings-Buffalo-Chicken-Wings 47  
Coffee-Shop-Kürbis-Scones 168  
Cranberry-Cheesecake-Riegel 164  
Cranberrys, frische  
Orangen-Cranberry-Soße 156  
Cranberrys, getrocknete  
Apfel-Zimt-Müsli mit Kokosmilch 32

## D

Datteln, entsteinte  
Cranberry-Cheesecake-Riegel 164  
Datteln, getrocknete  
Jacobsmuscheln mit Baconmarmelade 48  
Delicata-Kürbis  
Erntesalat 74  
Dosenbirne  
Ketchup ohne Nachtschattengewächse 24

## E

Einfacher Blumenkohl-Reis 22  
Einfaches hawaiianisches Hühnchen 132  
Erdbeeren 7  
Sommerbeeren-Crisp 179  
Erntesalat 74

## F

Fischsoße 67  
Tom Kha Gai 67  
Flank Steak 97  
Mongolisches Rindfleisch 97  
One-Pan-Rindfleisch-Fajitas 110  
Frozen Grapefruit-Margarita 181

Fruchtige Sangria 181  
Frühstücksrösti aus Pute und Karotte 38  
Frühstücks-Taco-Bowls 39

## G

Garnelen 7, 49, 73, 140, 144, 147  
Garnelen Alfredo 140  
Garnelen & „Polanta“ mit Spinat 144  
Kokosgarnelen mit Ananas-Dip-Sauce 49  
Meeresfrüchte-Eintopf 73  
Meeresfrüchte-und-Prosciutto-Paella 147  
Garnelen Alfredo 140  
Garnelen & „Polanta“ mit Spinat 144  
Gebratener Kohl nach Südstaaten-Art 78  
Gefüllte Back-“Kartoffel“-Suppe 61  
Gelatine-Ei 14, 20, 42, 50, 66, 153, 168, 175-176  
Charcuterie-Platte mit Crackern und Artischocken-Hummus 42  
Coffee-Shop-Kürbis-Scones 168  
Gemüsekroketten 50  
Hühnchen-Pot-Pie-Suppe 65  
Minz-Chip-Brownies 175  
Pizza Margherita 152  
„Schokoladen“-Geburtstagsmuffins mit Granatapfelglasur 176  
Gemüsekroketten 50  
Geröstetes Pastinakenpüree 159  
Glasierte „Schokoladen“-Doughnut-Holes 171  
Granatapfelkerne 74  
Erntesalat 74  
Lebkuchenplätzchen 163  
Granatapfelsaft 176  
Erntesalat 74  
„Schokoladen“-Geburtstagsmuffins mit Granatapfelglasur 176  
Granny-Smith-Äpfel  
Bratäpfel nach Südstaatenart 180  
Fruchtige Sangria 181  
Grapefruit 7, 181  
Frozen Grapefruit-Margarita 181

Grapefruitsaft, frischer  
Frozen Grapefruit-Margarita 181  
Grünkohl 2, 6, 38, 62, 71, 74, 84, 151  
Butternuss-Bison-Chili 71  
Butternusskürbis-Lauch-Risotto 85  
Erntesalat 74  
Frühstücksrösti aus Pute und Karotte 38  
Immunstärkende Hühnersuppe 62  
Picknick-Brokkoli-Slaw 84  
Süßkartoffel-Gnocchi mit Sahnesoße 151  
Guacamole 39, 53, 128  
Frühstücks-Taco-Bowls 39  
Koriander-Avocado-Chicken-Poppers 128  
Gurke  
Bagel-Lachs-Frühstückssalat mit Frisch-„Käse“-Dressing 37  
Charcuterie-Platte mit Crackern und Artischocken-Hummus 42  
Lamm-Gyros-Pfanne 119

## H

Hackbällchen nach italienischer Art 101  
Hackbraten-Muffins nach italienischer Art 94  
Hähnchen, ganzes Brathähnchen 162  
Hähnchenschnitzel 124  
One-Pan-Hähnchen-Piccata mit Spargel 124  
Heidelbeeren 7  
Sommerbeeren-Crisp 179  
Heißer Kakao 182  
Himbeeren 7  
Honig-“Buttermilch“-Hähnchenstreifen mit Ranch-Dip 134  
Hühnchen-Pot-Pie-Suppe 65  
Hühnchen Tikka-Masala 123  
Hühnchen- und Waffelsandwiches 127  
Hühnerbrust, gekochte Avocado-Pesto-Hähnchensalat 76

Caesar Salad 77  
Zucchini-Hähnchen-Enchiladas 120  
Hühnerbrust ohne Knochen  
Einfaches hawaiianisches Hühnchen 132  
Hähnchen-Pot-Pie-Suppe 65  
Hähnchen Tikka-Masala 123  
Hähnchen- und Waffelsandwiches 127  
Mediterrane Mini-Hähnchenspieße 44  
Teriyaki-Hähnchenpfanne 131  
Tom Kha Gai 67  
Hühnerknochenbrühe 19  
Blumenkohlfüllung 156  
Blumenkohl „Mac & Cheese“ 86  
Bolognese mit Zucchini-Nudeln 105  
Butternuss-Bison-Chili 71  
Butternusskürbis-Lauch-Risotto 85  
Champignonsoße 158  
Garnelen Alfredo 140  
Hähnchen-Pot-Pie-Suppe 65  
Immunstärkende Hühnersuppe 62  
Italienische Hochzeitssuppe 68  
Meeresfrüchte-Eintopf 73  
One-Pan-Hähnchen-Piccata mit Spargel 124  
Queso Blanco 54  
Schweinebauch-Ramen 88  
Tom Kha Gai 67  
Zucchini-Hähnchen-Enchiladas 120  
Hühnerleber 45  
Hühnerleberpastete 45  
Hühnerleberpastete 45

**I**  
Immunstärkende Hühnersuppe 62  
Ingwer, frischer  
Immunstärkende Hühnersuppe 62  
Mongolisches Rindfleisch 97  
One-Pan-Frühlingsrolle 117  
Tom Kha Gai 67  
Israelischer Karotten 81  
Italienische Hochzeitssuppe 68

**J**  
Jacobsmuscheln mit Baconmarmelade 48  
**K**  
Kabeljaufilet 139  
Baja-Fisch-Tacos 139  
Meeresfrüchte-Eintopf 73  
Karotten 6, 24-25, 38, 45, 47, 52, 58, 71, 81, 84, 95, 108  
Barbecue-Rinderbrust aus dem Schongarer 95  
Bolognese mit Zucchini-Nudeln 105  
Butternuss-Bison-Chili 71  
Charcuterie-Platte mit Crackern und Artischocken-Hummus 42  
Frühstücksrösti aus Pute und Karotte 38  
Gemüsekroketten 50  
Hähnchen-Pot-Pie-Suppe 65  
Hühnerknochenbrühe 19  
Immunstärkende Hühnersuppe 62  
Israelischer Karotten 81  
Italienische Hochzeitssuppe 68  
Ketchup ohne Nachtschattengewächse 24  
Meeresfrüchte-Eintopf 73  
One-Pan-Frühlingsrolle 117  
Rinderknochenbrühe 18  
Salt and Vinegar Karottenchips 52  
Schmorbraten aus dem Schongarer 108  
Shepherd's Pie mit Süßkartoffeln 104  
Traditionelles ungarisches Gulasch 72  
Ketchup ohne Nachtschattengewächse 24  
Kirschen 95  
Barbecue-Rinderbrust aus dem Schongarer 95  
Kochbanane, gelbe  
Frühstücks-Taco-Bowls 39  
Kochbananen-Chips 45, 53-54, 109, 135  
Honig-„Buttermilch“-Hähnchenstreifen mit Ranch-Dip 134  
Queso Blanco 54  
Kokosflocken, ungesüßte  
Cranberry-Cheesecake-Riegel 164  
Kokosgarnelen mit Ananas-Dip-Soße 49  
Sommerbeeren-Crisp 179

- Kokosgarnelen mit Ananas-Dip-Soße 49  
 Kokosjoghurt 7, 160  
   Süßkartoffel-Latkes 160  
 Kokos-Joghurt 14, 31, 123  
   Hühnchen Tikka-Masala 123  
   Lamm-Gyros-Pfanne 119  
 Kokosnusschips  
   Apfel-Zimt-Müsli mit Kokosmilch 32  
 Kokosnussfreie Rezepte  
   Abendessen mit Balsamico-Schweinekotlett 113  
   Avocado-Pesto-Hühnchensalat 76  
   Baja-Fisch-Tacos 139  
   Balsamico-Rosenkohl 79  
   Blumenkohlfüllung 156  
   Blumenkohl-„Käse“ 23  
   Bolognese mit Zucchini-Nudeln 105  
   Brathähnchen 162  
   Butternuss-Bison-Chili 71  
   Butternusskürbis-Lauch-Risotto 85  
   Caesar Salad 77  
   Champignonsoße 158  
   Einfacher Blumenkohl-Reis 22  
   Erntesalat 74  
   Frozen Grapefruit-Margarita 181  
   Fruchtige Sangria 181  
   Frühstücksrösti aus Pute und Karotte 38  
   Frühstücks-Taco-Bowls 39  
   Gebratener Kohl nach Südstaaten-Art 78  
   Gelatine-Ei 20  
   Guacamole 53  
   Hackbällchen nach italienischer Art 101  
   Hackbraten-Muffins nach italienischer Art 94  
   Hühnerknochenbrühe 19  
   Immunstärkende Hühnersuppe 62  
   Israelischer Karotten 81  
   Italienische Hochzeitssuppe 68  
   Jacobsmuscheln mit Baconmarmelade 48  
   Ketchup ohne Nachtschattengewächse 24  
   Kochbananen-Chips 53  
   Lebkuchenplätzchen 163
- Mediterrane Mini-Hühnchenstücke 44  
 Omas Sauerkraut 21  
 One-Pan-Hühnchen-Piccata mit Spargel 124  
   Orangen-Cranberry-Soße 156  
   Orangen-Kurkuma-Gummis 180  
   Picknick-Brokkoli-Slaw 84  
   Rinderknochenbrühe 18  
   Rinderleber mit Zwiebeln 118  
   Salt and Vinegar Karottenchips 52  
   Schmorbraten aus dem Schongarer 108  
   Schnell eingelegter Mantanghong-Rettich 82  
   Steak & Fries 92  
   Traditionelles ungarisches Gulasch 72  
   Zucchini-Hühnchen-Enchiladas 120  
   Zucchini-Lasagne 102  
 Kopfsalatblätter 139  
   Avocado-Pesto-Hühnchensalat 76  
   Baja-Fisch-Tacos 139  
 Koriander-Avocado-Chicken-Poppers 128  
 Kräuter-Lachskekappen 143  
 Kronfleisch  
   One-Pan-Rindfleisch-Fajitas 110  
 Kürbispüree 168  
   Coffee-Shop-Kürbis-Scones 168  
 Kürbis, gelbe  
   One-Pan-Rindfleisch-Fajitas 110

## L

- Lachsfilet  
   Meeresfrüchte-Eintopf 73  
 Lachs, geräucherter  
   Bagel-Lachs-Frühstückssalat mit Frisch-„Käse“-Dressing 37  
 Lamm 7, 119  
   Lamm-Gyros-Pfanne 119  
   Lamm-Gyros-Pfanne 119  
   Lauch 38, 85  
   Butternusskürbis-Lauch-Risotto 85  
   Frühstücksrösti aus Pute und Karotte 38  
 Lebensmittel  
   genießen, die sie 6

heilende 6  
Superfoods 7  
vermeidende, zu 8  
Wiedereinführungsphase, in der 10  
Lebkuchenplätzchen 163  
Limette 15  
Baja-Fisch-Tacos 139  
Butternuss-Bison-Chili 71  
Carnitas aus dem Schongarer 109  
Fruchtige Sangria 181  
Frühstücks-Taco-Bowls 39  
Guacamole 53  
Kochbananen-Chips 53  
Koriander-Avocado-Chicken-Poppers 128  
One-Pan-Rindfleisch-Fajitas 110  
Zucchini-Hähnchen-Enchiladas 120

## M

Maisbrot mit Bacon und Schnittlauch 161  
Mangos 7, 139, 180  
Baja-Fisch-Tacos 139  
Orangen-Kurkuma-Gummis 180  
Mediterrane Mini-Hähnchenspieße 44  
Meeresfrüchte-Eintopf 73  
Meeresfrüchte-und-Prosciutto-Paella 147  
Melasse 7, 95, 163  
Barbecue-Rinderbrust aus dem Schongarer 95  
Lebkuchenplätzchen 163  
Melonen 7  
Minz-Chip-Brownies 175  
Mongolisches Rindfleisch 97  
Muscheln 7, 147  
Meeresfrüchte-und-Prosciutto-Paella 147

## O

Oliven 42, 119  
Charcuterie-Platte mit Crackern und Artischocken-Hummus 42  
Lamm-Gyros-Pfanne 119  
Pizza Margherita 152

Omas Sauerkraut 21  
One-pan-Frühlingsrolle 117  
One-Pan-Hähnchen-Piccata mit Spargel 124  
One-pan-Rezepte  
Abendessen mit Balsamico-Schweinekotlett 113  
Balsamico-Rosenkohl 79  
Butternuss-Bison-Chili 71  
Immunstärkende Hühnersuppe 62  
Kokos-Joghurt 31  
Meeresfrüchte-Eintopf 73  
Meeresfrüchte-und-Prosciutto-Paella 147  
Mongolisches Rindfleisch 97  
One-pan-Frühlingsrolle 117  
Tom Kha Gai 67  
One-Pan-Rindfleisch-Fajitas 110  
Orangen 7, 20  
Fruchtige Sangria 181  
Orangen-Cranberry-Soße 156  
Orangen-Kurkuma-Gummis 180

## P

Papas Lieblings-Buffalo-Chicken-Wings 47  
Pastinaken 6, 65, 73, 159  
Geröstetes Pastinakenpüree 159  
Hähnchen-Pot-Pie-Suppe 65  
Immunstärkende Hühnersuppe 62  
Meeresfrüchte-Eintopf 73  
Traditionelles ungarisches Gulasch 72  
Pfirsiche 7  
Picknick-Brokkoli-Slaw 84  
Pilze 6, 67, 88  
Pizza Margherita 152  
Portobello-Champignons  
Champignonsoße 158  
Preiselbeeren 7  
Probiotikum-Kapseln 31  
Kokos-Joghurt 31  
Prosciutto 147  
Charcuterie-Platte mit Crackern und Artischocken-Hummus 42

## Prosciutto...

- Meeresfrüchte-und-Prosciutto-Paella 147
- Pizza Margherita 152
- Putenhackfleisch 38
- Apfel-Hähnchen-Wurst 33

## Q

### Queso Blanco 3, 53-54

## R

- Räucherlachs 27
- Ribeye-Steaks
  - Steak & Fries 92
- Rinderbraten
  - Schmorbraten aus dem Schongarer 108
- Rinderbrust 95
  - Barbecue-Rinderbrust aus dem Schongarer 95
- Rindergulasch
  - Traditionelles ungarisches Gulasch 72
- Rinderknochenbrühe 18-19
- Barbecue-Rinderbrust aus dem Schongarer 95
- Butternuss-Bison-Chili 71
- Mongolisches Rindfleisch 97
- Schmorbraten aus dem Schongarer 108
- Schwedische Hackbällchen 98
- Shepherd's Pie mit Süßkartoffeln 104
- Rinderleber 45, 118
  - Rinderleber mit Zwiebeln 118
- Rinderleber mit Zwiebeln 118
- Romanasalat 39
  - Frühstücks-Taco-Bowls 39
- Rosenkohl 6, 79
  - Balsamico-Rosenkohl 79
- Rotkohl 21, 84
  - Picknick-Brokkoli-Slaw 84
- Rüben 6

## S

- Salt and Vinegar Karottenchips 52
- Sardellenfilets 77
  - Caesar Salad 77
- Schmorbraten aus dem Schongarer 108

## Schnell eingelegter Mantanghong-Rettich 82

- Schwedische Hackbällchen 98
- Schweinebauch 88
  - Schweinebauch-Ramen 88
  - Schweinebauch-Ramen 88
  - Schweinefleisch 88, 109, 114, 117
  - Carnitas aus dem Schongarer 109
  - Hackbraten-Muffins nach italienischer Art 94
  - Schweinehack 68, 114, 117
  - Biscuits und Sausage Gravy 114
  - Hackbraten-Muffins nach italienischer Art 94
  - Italienische Hochzeitssuppe 68
  - One-Pan-Frühlingsrolle 117
  - Schweinekoteletts mit Knochen
  - Abendessen mit Balsamico-Schweinekotlett 113
  - Schweineschulter
    - Carnitas aus dem Schongarer 109
  - Shepherd's Pie mit Süßkartoffeln 104
  - Shiitake-Pilze 88
    - Schweinebauch-Ramen 88
  - Tom Kha Gai 67
  - Sloppy-Joe-Auflauf 106
  - Sommerbeeren-Crisp 179
  - Spaghettikürbis
    - Garnelen Alfredo 140
  - Spargel 6, 124
    - One-Pan-Hähnchen-Piccata mit Spargel 124
  - Spinat 6, 68, 103, 144
    - Apfel-Hähnchen-Wurst 33
    - Garnelen & „Polanta“ mit Spinat 144
  - Spinat, frischer
    - Italienische Hochzeitssuppe 68
    - Zucchini-Lasagne 102
  - Steak & Fries 92
  - Süßkartoffel-Gnocchi mit Sahnesoße 151
  - Süßkartoffel-Latkes 160
  - Süßkartoffeln 6, 13-14, 54, 61, 91-92, 98, 104, 107

Geröstetes Pastinakenpüree 159  
Queso Blanco 54  
Shepherd's Pie mit Süßkartoffeln 104  
Sloppy-Joe-Auflauf 106  
Süßkartoffel-Gnocchi mit Sahnesoße 151  
Süßkartoffel-Latkes 160

## T

Teriyaki-Hühnchenpfanne 131  
Thunfisch 3, 7, 14-15, 148  
Thunfisch-Zoodle-Auflauf 148  
Thunfisch-Zoodle-Auflauf 148  
„Tomaten“-Soße ohne Nachtschattengewächse 25, 47, 71-72, 101-102, 104, 123  
Tom Kha Gai 67  
Traditionelles ungarisches Gulasch 72

## U

Unter-45-Minuten-Rezepte  
Abendessen mit Balsamico-Schweinekotelett 113  
Apfel-Hühnchen-Wurst 33  
Apfel-Zimt-Müsli mit Kokosmilch 32  
Bacon Ranch Puten-Burger 136  
Bagel-Lachs-Frühstückssalat mit Frisch-„Käse“-Dressing 37  
Baja-Fisch-Tacos 139  
Balsamico-Rosenkohl 79  
Blumenkohlfüllung 156  
Bratäpfel nach Südstaatenart 180  
Brokkoli-„Käse“-Suppe 58  
Butternusskürbis-Lauch-Risotto 85  
Caesar Salad 77  
Coffee-Shop-Kürbis-Scones 168  
Einfacher Blumenkohl-Reis 22  
Einfaches hawaiianisches Hühnchen 132  
Erntesalat 74  
Frozen Grapefruit-Margarita 181  
Fruchtige Sangria 181  
Frühstücksrösti aus Pute und Karotte 38  
Frühstücks-Taco-Bowls 39

Garnelen & „Polanta“ mit Spinat 144  
Gebratener Kohl nach Südstaaten-Art 78  
Gemüsekroketten 50  
Guacamole 53  
Hackbällchen nach italienischer Art 101  
Heißer Kakao 182  
Hühnerleberpastete 45  
Israelischer Karotten 81  
Kochbananen-Chips 53  
Kokosgarnelen mit Ananas-Dip-Soße 49  
Koriander-Avocado-Chicken-Poppers 128  
Lamm-Gyros-Pfanne 119  
Lebkuchenplätzchen 163  
Maisbrot mit Bacon und Schnittlauch 161  
Meeresfrüchte-Eintopf 73  
Meeresfrüchte-und-Prosciutto-Paella 147  
Mongolisches Rindfleisch 97  
One-pan-Frühlingsrolle 117  
One-Pan-Hühnchen-Piccata mit Spargel 124  
One-Pan-Rindfleisch-Fajitas 110  
Orangen-Cranberry-Soße 156  
Picknick-Brokkoli-Slaw 84  
Queso Blanco 54  
Salt and Vinegar Karottenchips 52  
Schwedische Hackbällchen 98  
Shepherd's Pie mit Süßkartoffeln 104  
Süßkartoffel-Latkes 160  
Teriyaki-Hühnchenpfanne 131  
Thunfisch-Zoodle-Auflauf 148  
Tom Kha Gai 67

## V

Vorkochen, Rezepte zum  
Apfel-Hühnchen-Wurst 33  
Butternuss-Bison-Chili 71  
Einfaches hawaiianisches Hühnchen 132  
Frühstücks-Taco-Bowls 39

## Vorkochen, Rezepte zum...

- Hackbällchen nach italienischer Art 101
- Hackbraten-Muffins nach italienischer Art 94
- Hühnerleberpastete 45
- Immunstärkende Hühnersuppe 62
- Italienische Hochzeitssuppe 68
- Koriander-Avocado-Chicken-Poppers 128
- Kräuter-Lachsfriskadellen 143
- Lamm-Gyros-Pfanne 119
- Meeresfrüchte-und-Prosciutto-Paella 147
- Mongolisches Rindfleisch 97
- One-pan-Frühlingsrolle 117
- One-Pan-Rindfleisch-Fajitas 110
- Schmorbraten aus dem Schongarer 108
- Schwedische Hackbällchen 98
- Teriyaki-Hühnchenpfanne 131
- Zucchini-Hühnchen-Enchiladas 120

## W

- Waffeln 2, 15, 28, 127
- Blaubeerwaffeln 28
- Hühnchen- und Waffelsandwiches 127
- Wassermelonen 7
- Weintrauben
  - Charcuterie-Platte mit Crackern und Artischocken-Hummus 42
- Weintrauben, grüne
  - Avocado-Pesto-Hühnchensalat 76

## Z

- Zitronen 7
- Zitronensaft 25, 42, 44, 77, 81, 124, 143, 180
- Avocado-Pesto-Hühnchensalat 76
- Bratäpfel nach Südstaatenart 180
- Caesar Salad 77
- Garnelen & „Polanta“ mit Spinat 144
- Hühnchen Tikka-Masala 123
- Immunstärkende Hühnersuppe 62
- Israelischer Karotten 81
- Ketchup ohne Nachtschattengewächse 24
- Kräuter-Lachsfriskadellen 143
- Lamm-Gyros-Pfanne 119
- Rinderleber mit Zwiebeln 118
- Sommerbeeren-Crisp 179
- Zucchini-Lasagne 102
- Zucchini 6, 14-15, 50, 88, 101, 103, 105, 110, 119, 121, 143, 148
- Bolognese mit Zucchini-Nudeln 105
- Gemüsekroketten 50
- Kräuter-Lachsfriskadellen 143
- Lamm-Gyros-Pfanne 119
- One-Pan-Rindfleisch-Fajitas 110
- Schweinebauch-Ramen 88
- Thunfisch-Zoodle-Auflauf 148
- Zucchini-Hühnchen-Enchiladas 120
- Zucchini-Lasagne 102
- Zucchini-Hühnchen-Enchiladas 120
- Zucchini-Lasagne 102

## BEZUGSQUELLEN

Die meisten der im Buch erwähnten Produkte sind in gängigen Naturkostläden erhältlich.

Sie können sie auch direkt über unseren Online-Shop [www.unimedica.de](http://www.unimedica.de) erhalten.

Dort finden Sie ein großes Sortiment an ausgewählten Naturkostprodukten, u. a. auch seltene Produkte wie Yacon-Sirup. Auch Nahrungsergänzungsmittel unserer Eigenmarke „Unimedica“ und viele Superfoods sind dort erhältlich.

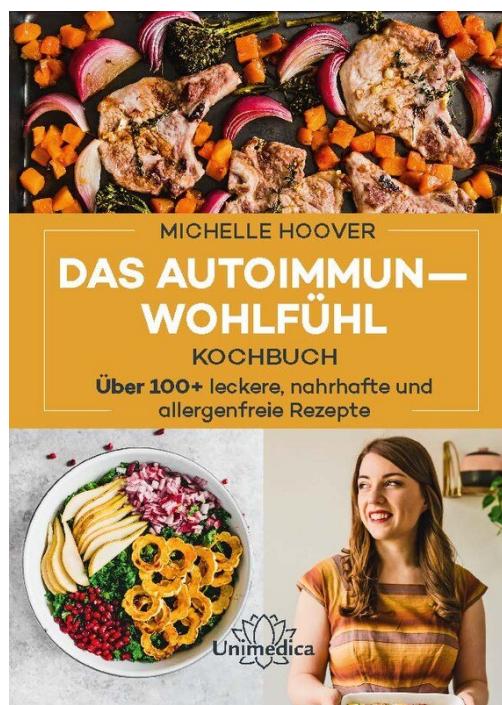
**Hoover, Michelle**

**Das Autoimmun-Wohlfühl-Kochbuch**

Über 100 leckere, nahrhafte und allergenfreie Rezepte

208 pages, kart.  
appears 2021

[Buy now](#)



More books on homeopathy, alternative medicine and healthy living [www.narayana-verlag.de](http://www.narayana-verlag.de)