

TARA STILES



DEIN YOGA, DEIN LEBEN.

DAS KOCHBUCH



TARA STILES



DEIN YOGA, DEIN LEBEN

DAS KOCHBUCH



Aus dem Englischen
von Iris Halbritter

KNAUR 
BALANCE

Die amerikanische Originalausgabe erschien 2015 unter dem Titel
»Make Your Own Rules Cookbook« bei Hay House Inc., USA.



Besuchen Sie uns im Internet:
www.knaur-balance.de



© 2015 Tara Stiles

Für die deutschsprachige Ausgabe:

© 2016 Knauer Verlag

Ein Imprint der Verlagsgruppe Droemer Knauer GmbH & Co. KG, München.

Alle Rechte vorbehalten. Das Werk darf – auch teilweise –
nur mit Genehmigung des Verlags wiedergegeben werden.

Redaktion: Franz Leipold

Covergestaltung: ZERO Werbeagentur, München

Coverabbildung: Tara Stiles

Buchgestaltung: Sandra Hacke, nach der Originalausgabe von Charles McStravick

Druck und Bindung: Firmengruppe APPL, aprinta druck, Wemding

ISBN 978-3-426-67517-5

2 4 5 3 1





*Für Grandma Gray und Grandma
Richardson, die mir gezeigt haben,
dass der beste Weg zu einem vollen,
glücklichen Haus ein Tisch voller
köstlicher Speisen und Leckereien ist.*









GETRÄNKE

Mixen, Entsaften, Schütteln

IN EINEM GLAS KANN VIEL GUTES DRINSTECKEN. OB ES EINE TRÖSTLICHE HEIßE TASSE TEE ist, die belebt und den Geist besänftigt, ein Kraftpaket Saft für neue Energie oder ein reichhaltiger Smoothie, der dich sättigt und bei Laune hält – der bloße Inhalt eines Getränks hat das Potenzial, dich zum Leuchten zu bringen. Ich hoffe, du genießt diese zeitsparenden, Raum schaffenden, herzerwärmenden Getränke, die von einer großen Bandbreite von Schönheit und Kulturen aus der ganzen Welt inspiriert sind, von meinen Kindheitserinnerungen auf einem Bauernhof und den täglichen Grundnahrungsmitteln in einer Großstadtküche.

JETLAG-SAFT



Mein Job führt mich in die ganze Welt. Dieses Leben habe ich mir selbst geschaffen. Ich wollte etwas von der Welt sehen und mich unterwegs mit anderen Herzen und Geistern verbinden. Eine ausgewogene Ernährung hilft mir – zusammen mit Erholung und Bewegung –, frisch und motiviert zu bleiben, egal, in welcher Zeitzone ich gerade bin. Eines Tages stolperte ich über dieses Rezept, kurz nachdem ich wieder in New York gelandet war – diese Sachen waren noch in meinem Kühlschrank und noch nicht schlecht ge-

worden. Der Ingwer fegt jede aufkeimende Übelkeit von der Flugreise weg, und das grüne Blattgemüse, gemischt mit den Zitrusfrüchten und der Banane, verleiht mir nachhaltig Energie, so dass ich ganz im gegenwärtigen Augenblick sein kann. Einige Versionen von diesem supereinfachen Drink wurden bereits übernommen und werden jetzt in den W Hotels und angeschlossenen Fitness- und Yogastudios auf der ganzen Welt serviert. Er ist superleicht zuzubereiten, schmeckt aber einfach himmlisch.

FÜR 2 PERSONEN

1 Banane

2 große Handvoll Spinat

1 Tasse Mandelmilch

1 Tasse Orangensaft

1,25 cm Ingwerwurzel, frisch geschält

Saft von 1/2 Limette

(Hinweis: 1 Tasse entspricht

ca. 240 ml)

Alles pürieren.

ENJOY!



CRAZY-KIDS-FASTENDRINK



Ich bin kein Fan von superextremem Fasten, bei dem man tagelang nicht aus dem Haus gehen kann, weil man nur an einer Zitrone lutschen darf. Ich bin mir sicher, dass es seine Berechtigung hat, aber ich habe zu oft gesehen, wie manche Leute es als rasche Notlösung praktiziert haben und danach schnell wieder in ihre schlechten Gewohnheiten zurückgefallen sind. Hier ist ein leicht entschlackender Drink, den du ein- oder zweimal pro Woche machen kannst. Er hält dein Inneres und dein Äußeres rein

wie einen Kristall und lässt dich glänzen. Ich mache ihn mir gern, wenn ich von einer längeren Reise zurückkomme. Dann trinke ich ihn ein paar Tage hintereinander, meistens am Vormittag oder am frühen Nachmittag, anstelle der von mir heißbegehrten nächsten Tasse Kaffee. Er gibt mir den Energieschub, den ich brauche, um bei guter Laune zu bleiben, und einen klaren, ruhigen Geist, um mich darauf zu konzentrieren, was ich an diesem Tag schaffen will.

FÜR 2 PERSONEN

4 Blätter Grünkohl, ohne Strunk

1/2 Gurke

1 grüner Apfel

Saft von 1 Zitrone

Saft von 1 Limette

5 cm Ingwerwurzel, frisch geschält

Alles entsaften.

ENJOY!





GRÜNE TRÄUME



Der Grüne Traum ist zu meinem klassischen Lieblingsgetränk geworden. Es herrscht der weitverbreitete Irrglaube, dass es sehr viel Zeit, Geld und Mühe erfordert, einen gesunden Lebensstil zu beginnen. Mit dem »Grünen Traum« haben solche Befürchtungen keine Chance. Er ist unglaublich einfach und lecker und sorgt dafür, dass du dich gleichzeitig gesättigt und leicht fühlst. So dient er als Frühstück, als Snack oder als schneller Energieschub. Die »klassische« Version ist mittlerweile zu einem

meiner Grundnahrungsmittel geworden. Wenn man regionale und saisonale Zutaten hinzufügt und nach Lust und Laune abwechselt, wird er nie langweilig. Der »Grüne Traum« ist bei meinen Freunden auf der ganzen Welt so beliebt, dass ihm verschiedene Leute ihre eigene Handschrift verliehen haben. Ich habe ein paar unserer Lieblingsversionen für dich zusammengestellt, die du neben der klassischen Mischung genießen kannst. Hoffentlich schmecken sie dir genauso gut wie mir. Auf dein Wohl!

KLASSISCHER GRÜNER TRAUM



FÜR 1 PERSON

- 1 Banane
- 1 Handvoll Spinat
- 1 Tasse Mandelmilch

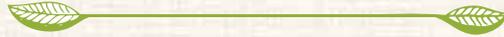
Alles pürieren.



ENJOY!



SOMMERTRAUM



Ananas ist die Frucht, um jemanden willkommen zu heißen; sie schmeckt im Sommer wunderbar frisch. Füge

deinem Grünen Traum etwas Ananas hinzu und gönne dir eine verjüngende Auszeit auf der Insel.

FÜR 1 PERSON

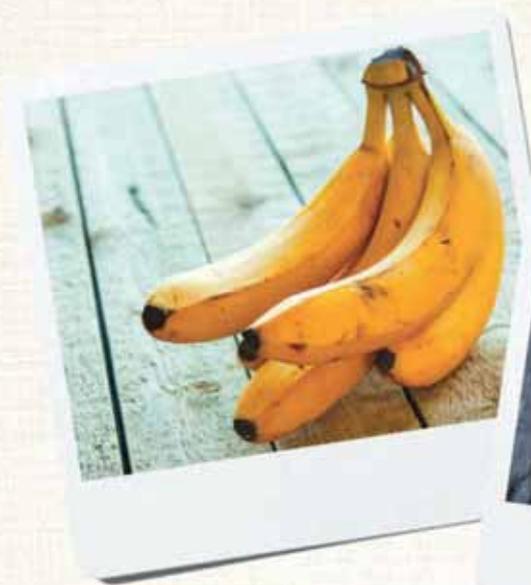
1 Banane

1/2 Tasse klein geschnittene Ananas

1 Handvoll Spinat

1 Tasse Mandelmilch

Alles pürieren.



ENJOY!



OSCAR'S TRAUM



FÜR 1 PERSON

1 Banane

1 Handvoll Spinat

1 Tasse Mandelmilch

2,5 cm frische Ingwerwurzel,
in Scheiben geschnitten

Alles pürieren.



ENJOY!





VIRGIN MARY



Ab und zu bestelle ich mir im Flugzeug einen Tomatensaft. In der Höhe von 10000 Metern scheint das irgendwie das Richtige zu sein. Jedes Mal, wenn ich eine Dose von dem industriell hergestellten Saft trinke, überlege ich mir, wie ich diesen Klassiker in meiner eigenen Küche verbessern könnte. Sobald ich

wieder Boden unter den Füßen habe, experimentiere ich herum und füge Gewürze und Gemüse hinzu. Mit Hilfe einiger Überraschungszutaten landete ich so bei einem Grundnahrungsmittel, durch das ich alles Gute, was in der Tomate steckt, in flüssiger Form zu mir nehmen kann.

FÜR 1 PERSON

3 Tomaten

2 Stangen Staudensellerie

Saft von 1 Limette

Saft von 1 Zitrone

1/2 Jalapeñoschote

8 Spritzer scharfe Soße

2 TL Meerrettich

2,5 cm Ingwerwurzel,
frisch geschnitten

1 TL Ahornsirup

1/2 TL Meersalz

1/2 TL schwarzer Pfeffer

Alles pürieren.

Etwa 2 Stunden lang im Kühlschrank kalt stellen.

ENJOY!



INSEL-SHAKE



Zu dieser cremigen Verführung wurde ich durch meine Freundin Erna Malia aus Malaysia inspiriert. Wir lernten uns kennen, als ich einen Kurs auf einem Hubschrauberlandeplatz gab. Sie lächelte über das ganze Gesicht und strahlte unheimlich viel Energie aus. Ich wollte sofort mit ihr befreundet sein. Ihr Kopf und ihre Arme waren verhüllt, wie es ihre Religion gebietet, und dazu trug sie ein T-Shirt aus meiner Reebok-Kollektion mit der Aufschrift »Make

Your Own Yoga«. Ich wusste, diese Lady ist cool, und freute mich darauf, sie besser kennenzulernen. Sie schenkte mir ein Kochbuch mit ihren Lieblingsrezepten, zu denen sie mein Blog inspiriert hatte. Dies ist eines ihrer liebsten. Ich habe noch etwas Ahornsirup hinzugefügt. Sie verwendet in ihrem Rezept 2 Esslöffel Kondensmilch und 1 Esslöffel Schokoladensoße statt der Kokosmilch. Nimm einfach, was dir am besten schmeckt!

FÜR 2 PERSONEN

1 reife Avocado, entkernt
und in Scheiben geschnitten
1/2 Tasse Kokosmilch

1 EL Rohkakaopulver
1 EL Ahornsirup

Alles pürieren.

ENJOY!



BEERENGLÜCK



Dieser Antioxidantien-Drink schmeckt überraschend und ungewöhnlich lecker. Dank des treuen Limettenbäumchens, das ich als Geschenk von meiner Freundin Marina aus Russland erhielt, habe ich einen unerschöpflichen Vorrat an Früchten, mit denen ich in vielen Gerichten und Getränken herumexperimentieren kann. Marina hat einen grünen Daumen. Sie hat mich darauf gebracht, dass wir viele Dinge selbst anbauen können, wenn wir uns nur

etwas Zeit nehmen und ihnen Aufmerksamkeit widmen. Sie ist wirklich ein Gartenbaugenie. Jeden Tag bringt sie mir ein paar Worte Russisch bei und erzählt mir dabei, wie sie als junges Mädchen in Russland Gemüse im Garten angebaut hat. Für ihre Familie war es eine praktische und preiswerte Möglichkeit, Essen zu bekommen. »Beerenglück« ist kein einfacher Beerensmoothie. Er steckt voller russischer Liebe.

FÜR 2 PERSONEN

1 Tasse Erdbeeren

1 Tasse Blaubeeren

1 Tasse Orangensaft

Saft von 1/2 Limette

1/4 Tasse Kokosmilch

1 TL Zimt (nach Belieben)

Alles pürieren.

Besonders raffiniert sieht es aus, wenn du den Smoothie zum Abschluss mit etwas Zimt bestreust.

ENJOY!





KOKOS-SCHOKO-SHAKE



Kokosmilch ist eine Grundzutat, die ich mittlerweile immer im Haus habe. Manche greifen beim Einkaufen stets zu Linsen, Getreide oder Nudeln. Ich greife immer zu Kokosmilch. Ob als Grundlage, zum Mischen oder als cremiges Extra – ich liebe die vielfältigen Einsatzmöglichkeiten und den frischen Geschmack, den Kokosmilch vielen Gerichten verleiht.

Wenn ich an einen Schokoladen-Milch-Shake denke, ist das Erste, was mir in den Sinn kommt: *Ja bitte!* Und das Zweite ist: *Autsch!* Ob Kältekopfschmerz oder Bauchweh, manchmal bereitet uns unser geliebter Milchshake ziemlich großes Unbehagen. Diese Variante ist bekömmlicher für den Magen und unglaublich frisch und lecker. Hoffentlich schmeckt sie dir genauso gut wie mir.

FÜR 2 PERSONEN

1 gefrorene Banane* oder eine nicht gefrorene Banane und 6 Eiswürfel
1 1/2 Tassen Kokosmilch

30 g Bitterschokolade, klein geschnitten
1 EL Rohkakaopulver
1 EL Ahornsirup

Alles pürieren.

* Denk dran, die Banane vor dem Einfrieren zu schälen!

ENJOY!



REGISTER

A

Acai-Schale 100
Ananas-Salsa 111
Apango-Tango 77
Avocado-Cashewcreme-Dip 118

B

Banane in Sirup 243
Bananen-Boot 101
Bananen-Mandelmus-Pfannkuchen 98
Baumposen-Beutel 117
Beeren-Cupcakes 228
Beerenglück 71
Bezirzende Brownies 232
Birnenstapel 90
Bratnudeln »Soho« 203

C

Chickie-Grandmas Spülschüssel-Kekse
220
Chilliges Chili 135
Cooler Ranch-Salat 148
Crazy-Kids-Fastendrink 63
Cremiges Pilzgratin 199
Cremiges Quinoa 213
Cremiges Spinat-Radieschen-Sandwich 162
Crucola-Salat 153
Crunchy & Stormy 74

D

Durchtriebener Dijon-Salat 145

E

Edler Chili-Toast 95
Einfache Miso- Suppe 133
Erkältungsdrink 79
Ernas Zimt-Nussbutter-Crossies 238

F

Fernandos Mofongo 207
Feuertreppen-Tee 82
Fitness-Sandwich »Elvis« 93

G

Gegrillte Ananas mit Reis 215
Gegrillter Kokos-Mais 179
Gemüseauflauf 204
Gemüsesuppe wie bei Oma 140
Gemüse-Sushi in 5 Minuten 211
Gemüseteller mit Gewürzsoße 191
Grandma Grays Kartoffelsalat 183
Grandmas Obstsalat 105
Großer Topf voll Mut 196
Grünkohl-Curry mit Udonnudeln 193
Grünkohl-Invasion 151
Grüntee-Kratzeis 242

I

Ingwerplätzchen 239
Insel-Shake 70

J

Jetlag-Saft 62

K

Kandierter Mandel-Popeye 157
Kartoffelpüver 92
Käsesoße 121
Klassischer grüner Traum 65
Klebriger Emily-Erdbeer-Kuchen 234
Knoblauch-Fritten 181
Knoblauch-Kartoffel-Püree 176
Kokos-Parfait 103
Kokos-Schoko-Minz-Eis 237
Kokos-Schoko-Shake 73

L

Lässige Linsen 137
Limettenkuchen 227

M

Malaysischer Mangosalat 150
Mandelcreme-Curry-Salat 146
Mandelrahm-Curry 201
Mango-Salsa 115
Moms Brokkolisuppe 125
Moms Haferkekse 240
Moms Twinkie-Torte 222
Muschelnudeln mit einfachem Pesto
195

N

Nervenzusammenbruchstee 80
Nicht-matschiger-Veggie-Burger 165
Nudeln in Paprika-Cremesoße 190
Nudelsalat mit Gemüse 182

O

Oliven-Guacamole 109
Oscars Traum 67

P

Phat-Thai für Faule 189
Pikanter Grünkohl mit Gemüse 209
Pilz-Tacos 166

R

Rancheros 88
Regenbogen-Ceviche 175
Reisnudel-Gemüsesuppe 138
Rote-Bete-Chips 112
Rote Suppe 126
Rührtofu mit Gemüse 87

S

Scharfe heiße Schokolade 83
Scharfe Sommerfrische 159
Schokoladen(k)elch 245
Schüssel für innere Stärke 197
Shihos Kratzeis 241
Smiley-Toast 91
Sommertraum 66
Spaghettiringe 200
Spaschlamm-Keksstreusel-Pudding 224
Spinat in Bangalore-Soße 187
Spinat mit Reis und Bohnen 177
Supersüße Schüssel 230

T

Tanyas Grünkohlchips 113
Taras Phat-Thai 206
Thailändischer Papayasalat 152
Tofu-Toast 96
Tofu-Toast-Türmchen 171
Tomatencurry 202
Tomatensuppe mit Reis 134
Trauminsel-Dip 119
Trauminsel-Toast 169

V

Veras Borschtsch 128
Veras russische Bratäpfel 219
Vieques-Salat 155
Virgin Mary 69

W

Wassermelonen-Splash 75
Werde-nie-krank-Suppe 130
Werde-nie-krank-Tee 81



BILDNACHWEIS

Winnie Au:

S. 6 o. li., S. 6 u. re., S. 6 m. mi., S. 6 u. li., S. 6 m. li.,
S. 6 u. mi., S. 6 o. re. 218, S. 6 o. mi., S. 6 m. re.,
S. 12, S. 15, S. 16, S. 18,
S. 34, S. 60, S. 246

Andrew Scrivan:

S. 58, S. 64, S. 68, S. 72, S. 78, S. 84, S. 89, S. 94,
S. 102, S. 104, S. 106, S. 108, S. 110, S. 116, S. 122,
S. 127, S. 132, S. 141, S. 142,
S. 147, S. 154, S. 156, S. 160, S. 167, S. 170, S. 172,
S. 174, S. 178, S. 180, S. 184, S. 188, S. 194, S. 198,
S. 210, S. 214, S. 216, S. 221, S. 225, S. 229, S. 233,
S. 236

Shutterstock Bilder:

S. 33, S. 37, S. 51, S. 66, S. 67, S. 76, S. 99, S. 114,

S. 120, S. 131, S. 136, S. 158, S. 163, S. 164, S. 168,
S. 192, S. 212, S. 226, S. 235, S. 244

Hintergründe:

Shutterstock

Fotorahmen/Polaroid:

Shutterstock

Tara Stiles:

S. 2 o., S. 2 u. re., S. 2 u. li., S. 8 o. li., S. 8 u. re.,
S. 8 o. re., S. 8 u. li., S. 129, S. 139 re., S. 139 li.,
S. 241, S. 208, S. 248 u. li.,
S. 248 o., S. 248 u. re., S. 252, S. 256

S. 81 mit freundlicher Genehmigung von Think-
stock

