

CHRISTOPHER CRELL

**GENUSSVOLL
GESUND BLEIBEN**

978-3-431-07032-3
Christopher Crell
Genussvoll gesund bleiben

2. Satzlauf
05.07.2021
Text 10,25 / 14,75 pt Tisa
Einzug 5 mm

32 Zeilen · 103 mm Breite
272 Seiten
1 Seite vakant

Buchblockformat 145 × 215 mm
Bundsteg 19 mm · Außensteg 23 mm
oben 17,5 mm · unten 32,5 mm

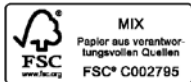
CHRISTOPHER CRELL

GENUSSVOLL GESUND BLEIBEN



Mit Fotos von
AXEL GROSS

l**ü**bbel**ife**



Originalausgabe

Copyright © 2021 by Bastei Lübbe AG, Köln

Umschlaggestaltung: ZERO Werbeagentur, München

Foodfotos: Axel Gross, Styling: Nadia Uthmann

Foto auf Seite: 225: Mike Hoehn; Foto auf Seite 264: Eva Zocher

Umschlagmotiv: © Axel Gross, Frankfurt

Layout und Satz: fuxbux, Berlin

Gesetzt aus der Tisa OT und der Brandon

Druck und Einband: Livonia Print, Riga

Printed in Latvia

ISBN 978-3-431-07032-3

5 4 3 2 1

Sie finden uns im Internet unter luebbe-life.de

Bitte beachten Sie auch: lesejury.de

INHALT

Iss dich gesund	11
Die Challenge für dein Immunsystem	18
Das Equipment	21
Vor dem Start ein paar wichtige Hinweise	23
WOCHE #1	27
Tomaten-Oliven-Brot	28
Low-Carb-Himbeermarmelade	29
TAG #1	31
MORGENS: Chia-Frühstücksbowl mit Mango und Papaya	33
MITTAGS: Weiße Bohnen mit Spinat	34
ABENDS: Thunfischsteak mit Sesamkruste und Pak Choi	37
TAG #2	39
MORGENS: Avocado-Flusskrebs-Salat	40
MORGENS: Low-Carb-Mandelpfannkuchen	41
MITTAGS: Papaya mit Pesto und Feta	42
ABENDS: Perlhuhnbrust auf Fenchelgemüse mit Cashewkernen	44
EXTRA: Versunkener Apfelkuchen	47

TAG #3 **49**

MORGENS: Grüner Avocado-Smoothie	50
MITTAGS: Weiße Bohnen mit Spinat	51
ABENDS: Asia-Steak-Pfanne	51

TAG #4 **55**

MORGENS: Tomaten-Mozzarella-Salat	56
MITTAGS: Spargel-Quiche mit Tomaten-Mozzarella-Salat	57
ABENDS: Räucherforelle mit Romanesco und Wildkräutern	60

TAG #5 **63**

MORGENS: Rote-Bete-Aufstrich	64
MITTAGS: Spargel-Quiche mit Feldsalat	65
ABENDS: Würziger Linsenreis mit Räuchertofu und Grünkohl	65

TAG #6 **69**

MORGENS: Grünkohl-Smoothie	70
MITTAGS: Auberginenmousse mit Zucchini-Salat und Feta	71
ABENDS: Wildkräutersalat mit Ziegenkäse-Crostini	73

TAG #7 **77**

MORGENS: Hanfsamen-Porridge mit Apfel	79
MITTAGS: Vegetarischer Grünkohleintopf	80
ABENDS: Rinderfilet auf Portwein-Schalotten-Butter mit Topinambur-Püree und Möhren	82
EXTRA: Pistazien-Schoko-Pudding	85

WOCHE #2 **89**

Saaten-Nussbrot	90
-----------------	----

TAG #8 **91**

MORGENS: Käse-Omelette an Zucchini-Auberginen- Paprika-Gemüse	92
MITTAGS: Räucherlachs auf Rote Bete mit Brunnenkresse und Walnüssen	94

ABENDS: Gebratener Zander mit getrüffeltem Wirsing und Zwiebelmarmelade	95
EXTRA: Kaiserschmarrn mit Mango	98

TAG #9 **101**

MORGENS: Brotzeit mit Lieblingsgemüse	102
MITTAGS: Roquefort-Spargel aus dem Ofen	103
ABENDS: Linsen-Tagliatelle mit Sesam-Shiitake	104

TAG #10 **107**

MORGENS: Belegtes Brot mit einem süßen Beeren-Smoothie	108
MITTAGS: Asiatische Glasnudelbowl	109
ABENDS: Entrecôte auf sizilianische Art	111

TAG #11 **115**

MORGENS: Leinsamen-Kokos-Pudding mit Ananas	116
MITTAGS: Tomaten-Brokkoli-Frittata	117
ABENDS: Linsenspaghetti mit vegetarischer Bolognese	119
EXTRA: Schneller Salat mit Kräuter dressing	121

TAG #12 **123**

MORGENS: Babyleaf-Salat mit rohen Champignons, Mozzarella und Nüssen	124
MITTAGS: Schneller Salat mit Kräuter dressing	125
ABENDS: Orientalische Linsen-Karotten-Suppe	125

TAG #13 **129**

MORGENS: Belegtes Brot und ein Kiwi-Kerbel-Smoothie	130
MITTAGS: Orientalische Linsen-Karotten-Suppe	130
ABENDS: Kohlrabi-Lasagne mit vegetarischem Hackfleischersatz	131
EXTRA: Apfel-Cranberry-Muffins	132

TAG #14 **135**

MORGENS: Beeren-Quark mit Mandeln und Aprikosenkernen	136
MITTAGS: Kohlrabi-Lasagne mit vegetarischem Hackfleischersatz	136
ABENDS: Seeteufel auf Artischockencreme mit Estragon	137
EXTRA: Zabaione mit Kumquats und Schokolade	139

WOCHE #3	143
Ricotta-Leinsamen-Brötchen	144

TAG #15	145
MORGENS: Schafskäse-Omelette mit Oliven, Spinat und Peperoni	146
MITTAGS: Garnelen auf Tomaten-Gurken-Salat	147
ABENDS: Kalbsfilet aus dem Kräuter-Trüffel-Sud mit Blumenkohlcreme	149
EXTRA: Erdbeergranité mit Vanillesahne	153

TAG #16	155
MORGENS: Pancakes mit Ricotta und Beeren	156
MITTAGS: Mittagssnack aus Bordmitteln	157
ABENDS: Zucchini-Tomaten-Pasta mit Perlhuhnbrust	159
EXTRA: Blaubeer-Cheesecake ohne Boden	160

TAG #17	163
MORGENS: Knuspermüsli mit Quark	164
MITTAGS: Zucchini-Tomaten-Pasta mit Perlhuhnbrust	165
ABENDS: Gebackene Knoblauchpilze	166

TAG #18	169
MORGENS: Brombeeren-Tofu-Bowl	170
MITTAGS: Gebackene Knoblauchpilze	171
ABENDS: Geschmorte Lammschulter mit Sellerie-Haselnuss-Püree und Mangoldgemüse	171

TAG #19	175
MORGENS: Kopfsalat mit Schafskäse, Tomaten und Avocado	176
MITTAGS: Lammragout mit Pasta und Salat	177
ABENDS: Spargelgemüse mit Eiern in French Dressing à la Crell	178

TAG #20	181
MORGENS: Knuspermüsli mit frischem Obst und Joghurt	182
MITTAGS: Räucherlachs mit Kartoffel-Spargel-Salat	183
ABENDS: Sommerliche Linsen an Caprese	185

TAG #21 **189**

MORGENS: Rührei an Caprese	190
MITTAGS: Kichererbsen-Lauch-Suppe	191
ABENDS: Knusprig gebratener Lachs mit Frühlingsgemüse und schneller Aioli	192
EXTRA: Schnelle Pannacotta im Glas mit warmen Himbeeren	194

WOCHE #4 **197**

Leinsamen-Brötchen	198
--------------------	-----

TAG #22 **199**

MORGENS: Frische Leinsamen-Brötchen	200
MITTAGS: Brokkoli auf indische Art mit würzigem Joghurt und Räucherforelle	200
ABENDS: Kalbsrückensteak mit Nuss-Kräuter-Kruste auf Spitzkohl	201
EXTRA: Schokoladenmousse mit Kirschen	205

TAG #23 **207**

MORGENS: Leinsamen-Brötchen mit einem frischen Obstsalat	208
MITTAGS: Gebratene Jakobsmuscheln mit Linsen, knusprigem Speck und Zitronen-Crème-fraîche	208
ABENDS: Thunfisch-Tranche auf lauwarmem Bohnensalat mit reichlich Kräutern	210
EXTRA: Ricotta-Tarte mit Rumkirschen	213

TAG #24 **215**

MORGENS: Avocado-Boote mit pochierten Eiern	217
MITTAGS: Schiffchen vom Römersalat mit warmer veganer Füllung	218
ABENDS: Maishähnchen Suprême mit Ricotta-Füllung und Granatapfel	219

TAG #25 **223**

MORGENS: Papaya-Quark mit Pinienkernen	224
MITTAGS: Maishähnchen Suprême mit Ricotta-Füllung und Granatapfel	224
ABENDS: Tamarillo mit Büffelmozzarella und Wildkräutersalat	225
Hummus-Lasagne mit Sojahack	226
Bauernsalat mit Dressing separiert	227

TAG #26 **229**

MORGENS: Chia-Leinsamen-Pudding mit Beeren und Schokoraspeln 230

MITTAGS: Hummus-Lasagne mit Sojahack und Bauernsalat 231

ABENDS: Gemüse-Lasagne aus Linsen-Lasagne-Blättern 231

TAG #27 **235**

MORGENS: Käse-Omelette mit Tomatensalat 236

MITTAGS: Gemüse-Lasagne mit Linsen-Lasagne-Blättern 238

ABENDS: Linsenmehls-Spaghetti Pomodoro mit Parmesan 238

TAG #28 **241**

MORGENS: Räucherlachs mit Kräuterschmand und Avocado 242

MITTAGS: Apfel-Grünkohl-Salat mit Mohn und gehackten Walnüssen 243

ABENDS: Low-Carb-Hähnchenschnitzel
mit Süßkartoffel-Kohlrabi-Ragout 245

BONUS: DAS GROSSE FESTMAHL **248**

VORSPEISE: Thunfisch-Carpaccio mit Avocadocreme und
Garnelenschwänzen in Tempura gebacken 248

HAUPTGANG: Gebratenes Rinderfilet in Misopaste
mit Zweierlei aus Topinambur und Sommergemüse 251

DESSERT: Rosmarin-Creme Caramel mit
gebratenen Steinobstscheiben 254

Energie für neue Träume **257**

Über den Autor **263**

Über den Fotografen **265**

Rezept- und Zutatenregister **266**

ISS DICH GESUND

Die meisten Leute können ungefähr sagen, wann ihre Kindheit zu Ende ging. Bei mir ist das etwas anders. Ich weiß es auf den Tag genau. Darauf bin ich nicht besonders stolz, vor allem weil der Anlass alles andere als ein fröhlicher war. Meine Kindheit war unwiderruflich vorbei, als meine Mutter starb. Ich war fünfzehn Jahre alt. Ihrem Ende gingen anderthalb Jahre Leiden voraus. Die Ärzte versuchten – wie immer so schön gesagt wird – alles, was in ihrer Macht stand, aber man muss dazu sagen, dass einige der Therapien, die im letzten Jahrzehnt des letzten Jahrtausends als »State of the Art« galten, heute vermutlich bei Amnesty International in die Rubrik Folter fallen würden.

Als meine Mutter uns endgültig verließ, hatte ich mit einem Cocktail von Gefühlen zu kämpfen, die ich damals nicht mal ansatzweise beschreiben konnte. Natürlich war da Trauer, auch Wut über die Ungerechtigkeit dieser Welt, die es einem unmöglich machte, in Schicksalsschlägen wie diesem so etwas wie einen Sinn zu erkennen. Aber am stärksten war das Gefühl der Ohnmacht. Gab es denn wirklich nichts, was man gegen diese heimtückische Krankheit unternehmen konnte? War der Mensch solchen Attacken auf seine Gesundheit tatsächlich wehrlos ausgeliefert?

Später hörte ich von amerikanischen Milliardären, die – als sie erfuhren, dass sie an einer tödlichen Krankheit litten – ihr gesamtes Vermögen in die Forschung steckten, in der Hoffnung, dass sich eine Kur findet, bevor sie diesen Planeten verlassen. Das klingt exzentrisch und verzweifelt – und ist es vermutlich auch –, aber hätte ich damals ein solches Vermögen besessen, ich hätte es ohne mit der Wimper zu zucken in die medizinische Forschung investiert. Darüber hinaus brannte sich eine Lehre aus diesem Schicksalsschlag in mein Gehirn ein. Ich wollte niemals einer solchen Attacke auf meine Gesundheit wehrlos ausgeliefert sein. Doch wie sollte mir das gelingen?

Ganz ehrlich: Die nächsten Jahre hatte ich überhaupt keinen Plan. Nach dem Tod meiner Mutter verschlechterte sich meine familiäre Situation noch mehr. So mancher berichtet von seinen Teenagerzeiten als den Wilden Jahren, in denen Grenzen ausgetestet wurden, aber bei mir war es stellenweise wirklich extrem. Im Rückblick scheint es mir am besten, wenn man über diese Zeit den Mantel des Schweigens deckt, aber vielleicht lasse ich später in diesem Buch – wenn es sich anbieten sollte – noch die eine oder andere Sache durchblicken. Fürs Erste genügt die Feststellung, dass damals die Gefahr, unter die Räder zu kommen und *jeglichen* Halt zu verlieren, ziemlich groß war.

Was mich vor dem totalen Absturz bewahrte, war die Tatsache, dass ich schon sehr früh meinen Job und meine Berufung fand. Ich wurde Koch und war recht schnell erfolgreich und gefragt.

Das war alles andere als überraschend, denn ich hatte schon als Kind gern gekocht, wann immer es möglich war, in der Küche »rumgelungert« und meinem Vater beim Kochen über die Schulter geschaut. Ja, bei uns in der Familie stand mein Vater am Herd. Meine Mutter wurde – wenn es ums Kochen ging – in der Küche nur zum Essen gesehen. Und die einzige kulinarische Herausfor-

derung, der sie sich freiwillig stellte, war, ein lieblos zusammengewürfeltes Tiefkühlgericht aus seiner Packung zu befreien.

Mir hingegen schien das Kochen im Blut zu liegen. Ich fand nach meiner Ausbildung schnell Anstellung und gute Restaurants, dann sehr gute und schließlich wurde es mir in meiner Heimat Frankfurt zu klein. Ich zog in die Welt hinaus. Von nun an arbeitete ich dort, wo andere Urlaub machen. Einige der schönsten Ecken im Mittelmeerraum konnte ich aus der Herdperspektive studieren. Auf Sizilien lernte ich, was regionale Küche wirklich heißt. Dabei war ich immer bemüht – ich bitte das Klischee zu entschuldigen –, über den Tellerrand hinauszublicken. Weil ich wirklich ganz genau wissen wollte, was bei mir in die Töpfe kommt, habe ich eine eigene Schweinezucht aufgemacht, und weil es am Ende kein Olivenöl gab, das mir wirklich zusagte, habe ich auch hier angefangen, meine eigene Marke zu produzieren.

Falls jetzt jemand sagt: Das klingt aber nach einem traumhaften Leben, da kann ich nur sagen: Das klingt nicht nur so, das war auch so. Vermutlich würde ich heute noch irgendwo am Mittelmeer Sonnenuntergänge genießen, wenn ich nicht aus familiären Gründen wieder nach Frankfurt hätte zurückkehren müssen.

Denn der Gesundheitszustand meines Vaters hatte sich rapide verschlechtert. Zum Glück entwickelten sich die Ereignisse nicht so tragisch wie bei meiner Mutter, aber die Folgen waren dennoch schwerwiegend. Um die Ironie des Schicksals zu verdeutlichen, sollte man an dieser Stelle vielleicht noch erwähnen, dass mein Vater Arzt ist, und zwar kein schlechter, sondern einer, der sehr gut über die Gefahren, die der menschlichen Gesundheit drohen, Bescheid weiß. Dass er außerdem noch ein begnadeter Koch ist, hatte ich bereits erwähnt.

Aber man kennt ja die Geschichten von Medizинern, die sich um die Gesundheit ihrer Patienten sorgen, aber die eigene

sträflich vernachlässigen. Leider muss ich sagen, dass mein Vater in diese Kategorie gehört. Symptome und Krankheiten, die sich ja meist früh ankündigen, wurden von ihm entweder ignoriert oder mit Tabletten »kuriert«. Bis der Raubbau an der Gesundheit nicht mehr zu kaschieren war.

Als mir das in all seinen Ausmaßen klar wurde, hatte ich ein Déjà-vu-Erlebnis. In mir kamen schlagartig wieder die Emotionen hoch, welche ich beim Tod meiner Mutter empfunden hatte. Die Trauer. Die Wut. Nur eines war anders: Das Gefühl der Ohnmacht war verschwunden. Denn im Laufe der Jahre hatte ich gelernt, wie sich der Mensch gegen heimtückische Attacken von Krankheiten auf Körper und Seele wappnen kann.

Dass ich als Koch schon immer an Lebensmitteln interessiert war, liegt in der Natur der Sache. Dass ich dabei immer auch meinen Horizont erweitern wollte, liegt in meiner. Ich habe mich nicht nur dafür interessiert, was unser Essen an Nährstoffen, Vitaminen und anderen Ingredienzien enthält, sondern auch, wie sich diese Inhaltsstoffe auf unseren Körper und unser Wohlbefinden auswirken.

Um meinen Horizont zu erweitern, habe ich neben meinem Beruf angefangen, Ökotrophologie zu studieren (schließlich aber abgebrochen, weil ich mich nicht in einem Lebensmittellabor gesehen habe), und wann immer ich bei meinen Überlegungen zu neuen Erkenntnissen kam, habe ich das Gespräch mit Experten gesucht, um herauszufinden, ob meine Beobachtungen sich mit ihren Ansichten deckten. Erst wenn das der Fall war, war ich zufrieden.

Und wie es eben auch qualmende und prassende Ärzte gibt, gibt es auch Köche, die tagsüber kulinarische Köstlichkeiten hervorzaubern und nach Feierabend zu McDonald's gehen oder anderswo ein Bierchen zischen. Das ist menschlich und nicht grundsätzlich verwerflich, aber ich war schon immer der Mei-

nung, dass Genuss und Gesundheit *kein* Widerspruch sein müssen. Ich hoffe, das merkt man auch bei meiner Challenge. Und dass sie funktioniert, habe ich am eigenen Leib ausprobiert. Als ich in meinen Beruf einstieg, war ich um einiges pummeliger als heute. Das hat sich geändert, obwohl ich immer noch genauso gern esse wie früher. Und was mein Immunsystem betrifft: Früher waren mir Krankheiten wie Neurodermitis nicht fremd, heute kann ich sehr gut ohne sie auskommen.

Also, was ich damit sagen will: Ich weiß, wovon ich rede, weil ich selbst nach den Prinzipien meiner Challenge lebe.

Wie wichtig unser Essen für unsere Gesundheit ist, ist schon lange bekannt, aber wie tiefgreifend sich Ernährung auf unsere Seele und unsere Widerstandskraft auswirkt, wird immer noch erforscht. Die Ergebnisse sind verblüffend. Inzwischen gibt es immer mehr Mediziner, die statt auf Pillen auf eine spezifische Ernährung setzen, mit der diverse Zivilisationskrankheiten wie Bluthochdruck oder Fettleber kuriert oder zumindest gelindert werden sollen.

Mein Ansatz geht in eine ähnliche Richtung, allerdings habe ich mir gesagt: Warum erst warten, bis Krankheiten im Körper auftreten? Kann ein Mensch seinen Ernährungsplan nicht so gestalten, dass er seine Abwehrkräfte oder anders gesagt sein Immunsystem so stärken kann, dass diese Krankheiten gar nicht erst ausbrechen? Und könnte ein solcherart gestärkter Mensch am Ende nicht nur gesünder, sondern auch besser gewappnet für alle möglichen Krisen und Herausforderungen sein?

Da ich Herausforderungen liebe, habe ich also all mein Wissen, das ich mir im Laufe der Jahre erarbeitet habe, gebündelt und zu einer Challenge zusammengefasst. Wenn es dir gelingt, nach dieser Methode deine Ernährung – und ein bisschen auch die Lebensweise – umzustellen, dann wirst du am Ende ein stärker-

res und stabileres Immunsystem haben. Das konnte ich an mir selbst beobachten.

Bevor ich nun im Detail erkläre, wie meine Challenge funktioniert, möchte ich noch ein paar allgemeine Bemerkungen machen.

1. WUNDER GIBT ES NICHT

Ich verspreche keine Wunder. Wer nur – jetzt mal als Beispiel gesprochen – ab und zu Möhrchen isst und auf ein wenig Zucker verzichtet, der darf keine umwälzenden Veränderungen bei seiner Gesundheit oder seinem Körperempfinden erwarten. Bei meiner Challenge gilt dasselbe Prinzip wie anderswo auch: Je mehr und je besser du investierst, umso mehr kannst du erwarten.

2. DEIN WAHRES ICH

Es gibt nicht wenige Ernährungsratgeber und Programme, die dir versprechen, ein völlig neuer Mensch zu werden, die Möglichkeit eines anderen »Ich« vorgaukeln oder Ähnliches. Das halte ich – um es vorsichtig auszudrücken – für wenig zielführend. Es geht mir nicht um ein anderes oder neues, sondern um dein »wahres« Ich. Von Haus aus bringt unser Körper fast alles mit, was er braucht, um den großen und kleinen Gefahren des Alltags zu trotzen. Nur leider haben wir, je wohlhabender und

bequemer wir wurden, uns abgewöhnt, auf die Bedürfnisse unseres Körpers zu hören. Denn so klaglos er oft über viele Jahre seinen Dienst verrichtet – bis es dann einfach nicht mehr geht –, nur von Luft und Liebe kann auch der gutmütigste Körper nicht leben. Wir müssen ihm geben, was er braucht, und wir sollten hinhören, wenn er seine Bedürfnisse anmeldet. Dieses Gespür – wer will, kann es auch Intuition oder innere Stimme nennen – wirst du mit meiner Challenge so gut schulen, dass du in Zukunft keine stummen Hilfeschreie deines Körpers mehr überhörst. Und glaub mir, dein Leib und deine Seele werden es dir danken.

3. GESUND UND LECKER

Vernünftig zu essen und Lust am Essen zu haben sind *kein* Widerspruch! Bei mir geht es nicht um karges Knabbern, das zwar gesund sein mag, aber weder schmeckt noch Spaß macht. Und auch sture Kalorienzählerei oder frugale Speisepläne sind mir ein Gräuel. Nach meiner Challenge wirst du mehr Freude und Genuss am Essen verspüren als je zuvor. Das kann ich dir garantieren, denn schließlich ist das in meinem ureigensten Interesse. Ein Koch ohne glückliche und zufriedene Gäste wäre am Ende arm dran.

DIE CHALLENGE FÜR DEIN IMMUNSYSTEM

Ich könnte jetzt sagen: Alles, was du für die Challenge mitbringen musst, ist Zeit, aber ganz so einfach ist es dann doch nicht. Challenge steht für Herausforderung, und wenn du – auch nur für vier Wochen – deinen Speiseplan umstellst, dann wird sich spätestens nach ein paar Tagen der innere Schweinehund melden und murren: »Moment mal! Was soll das Ganze? Bisher ist doch auch immer alles gut gegangen. Was soll die Umstellerei? Und wer weiß denn schon im Voraus, ob sich die ganze Mühe lohnt.«

Selbst wenn du mit Enthusiasmus an die Sache gehst, die Zweifel kommen früher oder später. Wie du am besten dagegen ankämpfst, kann ich von hier aus schlecht beurteilen. Es gibt einige Tipps. Welche zu deiner Situation passen, entscheidest du am besten selbst.

Für manche ist es gut, wenn sie die Latte erstmal ganz tief hängen. Diese Leute sagen sich: »Ich probiere das erstmal ein paar Tage, und dann sehe ich, ob ich überhaupt Lust habe, mit der Challenge weiterzumachen.« Und ihren Freunden und Bekannten erzählen diese Leute auch nichts von dem neuen Vorhaben, denn so können sie das Projekt – falls es schiefgehen sollte – auch still und heimlich wieder beerdigen.

Bei anderen ist es genau umgekehrt. Sie verkünden im Freun-

deskreis (virtuell und real) lautstark, dass sie jetzt eine Challenge antreten. Und dann genießen sie die Ermutigungen und den Applaus. Und sollte es – so etwas soll es in den sozialen Medien ja auch geben – zu der einen oder anderen hämischen Äußerung kommen, dann spornt sie das nur noch umso mehr an.

Wieder andere bleiben still, setzen sich aber dennoch unter Druck, beispielsweise indem sie ein Journal führen oder mit sich selbst oder ihrem Partner eine Wette abschließen.

Wie gesagt, ich kann von hier aus nicht entscheiden, welcher Weg der richtige für dich ist, ich weiß nur, dass all diese Wege zum Ziel führen können.

Aber selbst wenn du den ersten Versuch abbrechen solltest: Es spricht nichts dagegen, die Challenge ein weiteres Mal zu probieren. Mein Buch ist jederzeit für dich da, und du findest hier alles, was du brauchst, um die Herausforderung zu bewältigen. Das gilt auch für Leser und Leserinnen, die noch nie zuvor in ihrem Leben einen Kochlöffel in der Hand hielten. Ich weiß, dass gerade unter Leuten, die sich bisher ihr Leben lang bekochen ließen und wann immer möglich in Gaststätten essen gehen (woraan ja grundsätzlich nichts falsch ist, sage ich mal als Restaurantbesitzer), die Hemmschwelle hoch sein kann, wenn es darum geht, sich als eigener Menüchef zu versuchen.

Ich will jeden, der dieses Buch in die Hand nimmt, ermutigen, sich selbst als Koch zu versuchen.

Es ist nicht ausgeschlossen, dass bei meinen Gerichten auch der eine oder andere Hobbykoch noch die eine oder andere Sache lernen kann, aber grundsätzlich habe ich alle Rezepte so gestaltet, dass auch Anfänger an ihnen nicht verzweifeln. Wenn ich diese Rezepte selbst koche, füge ich natürlich auch mal etwas Raffinesse hinzu, aber es geht mir in diesem Buch nicht darum, zu zeigen, wie toll ich bin, sondern darum, dass du möglichst viele Inspirationen für dich mitnimmst.

Und selbst wenn die ersten Versuche schiefgehen sollten und du dich dem durchgeknallten Koch aus der *Muppet Show* wandter fühlst als allen anderen: Gib nicht auf. Allein die Tatsache, dass du deine Gerichte selbst zubereitest und dass du dich mit den »Bausteinen« einer gesunden Ernährung beschäftigst, wird dein Verständnis für die ganze Thematik enorm erweitern. Dass Kochen natürlich auch eine sinnliche Erfahrung ist, brauche ich vermutlich gar nicht zu erwähnen, das merkst du sehr schnell selbst.

DAS EQUIPMENT

Jimi Hendrix, der für Sounds und Virtuosität bewundert wurde, sagte mal: »Der Klang steckt in den Fingern.« Womit er deutlich machte, wichtiger als alle Ausrüstung und Gerätschaften sind Herz, Hirn und Hände. Wenn du so an die Aufgabe herangehst, steigen die Erfolgchancen. Aber ganz ohne Ausrüstung geht es natürlich nicht. Hier stellt sich die Frage: Wie viel soll investiert werden? Anfänger kommen gut ohne Sterne-koch-Equipment klar, aber das Billigste wird auf lange Sicht immer das Teuerste, außerdem sollte nicht vergessen werden, dass schönes und gutes Werkzeug die Arbeit in der Küche nicht nur leichter macht, sondern es macht auch einfach mehr Spaß.

Auf meinem Instagram-Kanal [@christopher_crell](#) stelle ich nicht nur Rezepte vor, sondern gebe auch Tipps zu Küchenutensilien, vielleicht hast du Lust, da mal reinzuschauen. Ansonsten würde ich sagen: Investiere am Anfang so viel es geht in dein Equipment. Am Ende lohnt sich das.

Und nun eine Liste der Gerätschaften, die du in der Küche unbedingt brauchst:

- zwei große Töpfe
- zwei kleine Töpfe
- Schneidebrett Holz für Fleisch
- Schneidebrett Holz für Fisch
- Schneidebrett Holz für Gemüse

Ich bevorzuge Schneidebretter aus Akazienholz. Das hat die nötige Härte, lässt sich gut reinigen und schont meine Messer. Plastikbretter gehen zur Not auch, werden aber von mir vermieden, weil wir schon Plastik in unserem Essen haben. Wenn du auf Plastikbrettern schnippelst, lösen sich immer Partikel vom Brett, das kannst du gar nicht verhindern.

Folgende Kochutensilien brauchst du außerdem

- 2 Glasaufaufformen (ca. 15 mal 30 cm mit Glasdeckel, der sich fest verschließen lässt)
- 6 Einmachgläser 500 ml
- 3 Einmachgläser 200 ml
- 1 Einmachglas 1000 ml
- 1 großes Messer
- 1 kleines Messer
- 1 Sparschäler
- 1 Dosenöffner
- 1 Pfannenwender
- 1 Schneebesen
- 1 Kochlöffel
- 1 Backpinsel
- 1 Mixer mit starkem Motor
- 1 Pürierstab (mit Pürierbehälter)
- 1 große Schüssel mit flachem Boden (Edelstahl)
- 1 mittelgroße Schüssel mit flachem Boden (Edelstahl)
- 1 große Rühr- und Schlag-schüssel (Edelstahl)
- 1 mittelgroße Rühr- und Schlagschüssel (Edelstahl)
- 1 Küchenwaage
- 1 Messbecher
- 1 Reibe
- 1 Schöpfkelle
- 1 Schaumkelle
- 1 Kuchenform (Springform)
- 1 Auflaufform
- 1 Passiersieb
- 1 Nudelsieb
- 1 Kastenform
- 4 Souffléförmchen
- div. Muffinformen
- 1 große Bratpfanne mit Deckel
- 1 mittelgroße Bratpfanne
- 1 kleine Bratpfanne
- Backpapier
- 3 Transportboxen

VOR DEM START

EIN PAAR WICHTIGE HINWEISE

Aktivieren: In meinen Rezepten taucht immer wieder der Begriff »aktivieren« auf. Das ist eine Zubereitungsmethode, die hilft, die wertvollen Inhaltsstoffe in unseren Lebensmitteln zu erhalten. Beim Aktivieren werden Gemüse und Fleisch vor dem Kochen mit einer Zucker-Salz-Mischung bestreut. Diese Mischung besteht in der Regel aus einem Teil Zucker und fünf Teilen Salz. Das Prinzip ist ganz einfach, und die Wirkung phänomenal. Mein Freund und Kollege, der Sternekoch Stefan Marquard, hat die Methode einem breiteren Publikum schon vor Jahren bekannt gemacht, und auch ich schwöre seit geraumer Zeit darauf. Denn anders als beim Blanchieren bleiben Vitamine und Mineralstoffe erhalten, außerdem unterstützt es den Eigengeschmack der Lebensmittel.

Zucker: Birkenzucker, auch Xylit genannt, gehört wie Erythrit zu den Zuckerersatzstoffen. Sie sind nicht unumstritten, ich halte sie jedoch für einen guten Weg, wenn es darum geht, den Zuckeranteil in unserer Nahrung zu reduzieren. Birkenzucker hat etwa 40 Prozent weniger Kalorien als der übliche Haushaltszucker.

Waschen: Auch wenn es in den Rezepten nicht immer explizit steht, bitte Gemüse, Obst und Kräuter vor dem Verarbeiten gründlich reinigen.

Schälen: Was Obst und Gemüse betrifft, scheiden sich in den Küchen die Geister: Schälen oder nicht schälen? Ich plädiere fürs Schälen, weil sich in der Schale zwar viele Nährstoffe, aber eben auch viele Umweltgifte befinden, die ich in meinem Essen nicht haben möchte. Bei Bioqualität mache ich allerdings eine Ausnahme. Hier kann die Schale in den meisten Fällen dranbleiben. Natürlich überlasse ich es letztlich deinem Geschmack, ob du die Karotten oder Äpfel lieber mit oder ohne Schale essen willst. Da, wo das Schälen zwingend erforderlich ist, steht es in den Zubereitungsschritten.

Portionen: Die Mengenangaben in den Rezepten sind, wenn nicht anders angegeben, für eine Portion gedacht. Ab und zu fordere ich dich dazu auf, zwei Portionen zu kochen, damit du am folgenden Tag ein Mittagessen für deinen Arbeitsplatz einpacken kannst.

Mengenangaben: Generell liegen mir Angaben wie »ein Bund«, »eine Handvoll«, »ein paar« eher als genaue Grammangaben. Weil ich aber weiß, dass dies nicht jeder so sieht, habe ich, wo immer es ging, genaue Mengenangaben hinzugefügt. Ich ermutige jedoch immer zur Individualität und zum Ausprobieren. Dein Geschmack entscheidet. Das gilt auch und gerade für Gewürze. Beispiel: Ich mag Knoblauch und verwende ihn reichlich. Wer ihn allerdings nicht mag, sollte ihn auf homöopathische Dosen reduzieren oder ganz darauf verzichten. Bitte analog mit allen anderen Gewürzen und Kräutern verfahren.

Meal Prep: So eine Challenge über vier Wochen durchzuhalten ist nicht einfach. Vor allem, wenn man dabei auch noch arbeiten gehen muss und täglich z.B. im Büro sitzt. Daher habe ich die Challenge so geplant, dass du mittags in den meisten Fällen ohne deine Küche auskommst. Dafür musst du abends allerdings manchmal etwas länger am Herd stehen und kleine Mahlzeiten vorbereiten. Aber es lohnt sich! Bitte schau daher immer auch auf die Rezepte des Folgetages. Und achte auf den Hinweis Meal Prep. Hier wird genau gesagt, was für Kochaufgaben anstehen.

Einkaufen: Unsere Lebensmittel haben meist lange Transportwege hinter sich, bevor sie auf unseren Tellern landen. Leider verlieren vor allem Gemüse und Obst dadurch viel von ihren wertvollen Inhaltsstoffen. Ich plädiere daher dafür, häufiger und damit frisch – besser noch regional und saisonal – einzukaufen, damit in deinen Äpfeln und Tomaten möglichst viele Vitamine und Mineralstoffe stecken. Natürlich machst du mit einer Grundausstattung an Ölen (Olivenöl, Rapsöl, Sesamöl), Gewürzen und Balkonkräutern nichts falsch.

Butterflocke: Damit ist eine kleine Menge Butter gemeint. In der Gastroküche wird ein Butterblock meist durch einige Schnitte in 24 gleich große Stücke geteilt. Ein Abschnitt – oder eben eine Butterflocke – sind dann etwa 10 Gramm.

Abkürzungen

- | | |
|------------------------|----------------------------|
| ● EL Esslöffel | ● mm Millimeter |
| ● TL Teelöffel | ● Msp. Messerspitze |
| ● g Gramm | ● Pk. Packung |
| ● l Liter | ● TK Tiefkühlkost |
| ● ml Milliliter | ● °C Grad Celsius |



WOCHE #1

Dann mal los, starten wir in die erste Woche. Alles, was du während der Challenge an Brot brauchst, backst du selbst. Ja, das ist mein voller Ernst! Keine Angst, Brotbacken ist nicht so schwer. Das musst du nur einmal in der Woche tun, denn die zwei Laibe reichen mit Sicherheit für sieben Tage (wer weniger isst, kann natürlich auch weniger backen). Also, fang an und back das Brot für die erste Woche am besten direkt Samstagmorgen. Und keine Sorge: Dieses Brot bleibt die ganze Woche frisch. Zudem schmeckt es getoastet hervorragend.



TOMATEN- OLIVEN-BROT

ZEIT Backzeit ungefähr 1 Stunde und 15 Minuten
Für die Vorbereitung etwa 30 Minuten (je nach Erfahrung)
einplanen

ZUTATEN

100 g getrocknete Tomaten; 400 g Bio-Quark (halbfett); 6 Eier;
70 g gemahlene Leinsamen; 30 g Mandelmehl; 90 g gemahlene
Mandeln; 90 g Sesam; 30 g Flohsamenschalen; 2 TL Weinstein-
backpulver; 130 g Oliven, entkernt und geschnitten abgeseigt;
Schuss gutes Olivenöl; 2 TL Salz; Cayennepfeffer; Kürbiskerne
zum Bestreuen

ZUBEREITUNG

- ◆ Backofen auf 150 °C (Umluft) vorheizen. Die sonnengetrockneten Tomaten in kleine Stücke schneiden.
- ◆ Quark und Eier zu einer Masse verrühren; Leinsamen, Mandelmehl, Flohsamenschalen, gemahlene Mandeln, Backpulver und Sesam mit dem Handrührgerät unterarbeiten.
- ◆ Die Tomaten und Oliven unterheben, einen Schuss gutes Olivenöl dazu, mit Salz und Cayennepfeffer abschmecken.
- ◆ Teig zu zwei Laiben formen und auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen. Mit Kürbiskernen bestreuen.

Gesund, weil ...

... es ein Low-Carb-Brot ist. »Low Carb« steht für einen geringen Anteil von (einfachen) Kohlenhydraten, oder anders gesagt: kein Zucker. Komplexe Kohlenhydrate liefern Energie und fordern den Körper. Monosaccharide dagegen (Zucker & Co.) fordern die Leber und können krank machen.

LOW-CARB-HIMBEER-MARMELADE

Die Marmelade kannst du für die ganze Woche vorkochen. Der Brotaufstrich wird die kommenden Tage gute Dienste leisten. Gewöhnlicherweise haben Marmeladen und Konfitüren einen Zuckeranteil von 50 Prozent oder manchmal sogar mehr.

Da ich bei meinem Rezept auf Zucker verzichte, verdient meine Marmelade das Prädikat »Low Carb«.

ZUTATEN

Für ein Glas

500 g TK-Himbeeren; 200 g Erythrit;
Mark aus 5 Vanillestangen; 1 TL Xanthan

ZUBEREITUNG

- ◆ Die tiefgefrorenen Himbeeren mit Erythrit, Vanillemark und Xanthan in einen Topf geben. Topf erwärmen, gelegentlich umrühren. Wenn es dampft, Hitze reduzieren und bis zur gewünschten Konsistenz einkochen.
- ◆ Masse in ausgekochte Einmachgläser füllen. Auf den Kopf stellen (die Gläser selbstverständlich – nicht den Koch) und auskühlen lassen.
- ◆ Im Kühlschrank ist die Marmelade über mehrere Wochen haltbar. Andere Beeren sind für dieses Rezept ebenfalls geeignet.

Gesund, weil ...

... Himbeeren reich an Antioxidantien sind, wie Flavonoide. Diese beugen Krebs vor und stärken unser Immunsystem. Außerdem haben Himbeeren kaum Kalorien. Erythrit-Zucker ist gut für die Figur. Vanille gut für Körper und Geist. Zudem hemmt sie Entzündungen und kann bei Hautausschlägen helfen.

A bowl of fruit and granola is the background for the page. The bowl contains sliced mango, raspberries, blackberries, blueberries, and a mix of granola and seeds. Overlaid on the bowl is a red circular graphic with a white border and a scalloped edge. Inside the circle, the text 'TAG #1 SAMSTAG (27 TO GO)' is written in white, bold, sans-serif font. The word 'TAG' is at the top, '#1' is in the middle, and 'SAMSTAG (27 TO GO)' is at the bottom.

TAG

#1

SAMSTAG
(27 TO GO)

Du kannst die Challenge an jedem Wochentag beginnen, aber es ist am besten, wenn du an einem Wochenende startest. Hier haben die meisten Menschen mehr Zeit und Muße, außerdem können Gerichte für die folgende Woche vorbereitet werden. Falls du gern lange schläfst, darf das Frühstück auch ausfallen. Zwei Mahlzeiten am Tag reichen. Ich bin kein Fan der Theorie, dass die Wartezeit auf die großen Mahlzeiten durch kleine Snacks verkürzt werden soll. Lange Pausen bekommen dem Körper gut, dann haben die Organe Zeit für sich selbst und die Körperzellen können sich erneuern.

Gesund, weil ...

... die Bowl reich an Proteinen und Vitalstoffen ist. Mango hält den Blutzuckerspiegel niedrig. Die Nüsse sind gut für Gehirn und Herz-Kreislauf-System, sättigend und reich an Ballaststoffen. Dieses Frühstück bringt jeden Morgenmuffel in Schwung.

Die Mahlzeiten sind so konzipiert, dass das Frühstück einfach zubereitet werden kann, das Mittagessen geht oft in Richtung Snack, während es unter der Woche am Abend schon mal anspruchsvoll wird. Durch diese Struktur lässt sich die Challenge gut in den Alltag einbauen.

MORGENS: CHIA-FRÜHSTÜCKSBOWL mit Mango und Papaya

ZEIT 10 Minuten

ZUTATEN Die Angaben gelten für eine Person. Wenn mehr Leute am Tisch sitzen, die Mengen einfach multiplizieren.

½ Mango (längs in Streifen geschnitten); 1 Handvoll Waldbeeren (frisch oder TK); 125 g Quark (halbfett); 25 g Haferflocken (geröstet); 6 Spalten einer kleinen Papaya; 1 TL Chiasamen; 5 Mandeln und 3 Cashewkerne (geröstet, grob gehackt); 10 Kürbiskerne (geröstet); bei Bedarf etwas Erythrit-Zucker zum Süßen

ZUBEREITUNG

- ◆ 8 Mangostreifen und 3 EL Beeren zur Seite stellen (die werden später noch gebraucht).
- ◆ Quark mit dem Rest der Mango und den übrigen Beeren pürieren. Pürierten Quark in eine Schale geben.
- ◆ Quark mit Haferflocken, den beiseitegestellten Mangospalten und Beeren sowie mit Papaya, Chiasamen und den restlichen Kernen und Nüssen garnieren.



MITTAGS: WEISSE BOHNEN mit Spinat

ZEIT 20 Minuten

ZUTATEN

Angaben für 2 Portionen (heute und Montagmittag)

1 Küchenzwiebel; 1 Knoblauchzehe; 40 g junger Ingwer;
2 EL Kokosfett; 1 grüne Chilischote; 2 Msp. Kreuzkümmel;
2 TL Curcuma; 100 ml satte Gemüsebrühe; 250 g weiße
Bohnen aus der Dose; 100 ml Kokosmilch (vollfett);
100 g Spinat (frisch oder TK); Salz und Pfeffer

BEILAGE: Dein Low-Carb-Brot oder Risoni aus Hülsenfrüchten

ZUBEREITUNG

- ◆ Zwiebel, Knoblauch, Ingwer schälen und alles fein würfeln. Chili entkernen und fein hacken.
- ◆ Kokosfett in einem Topf erhitzen. Zwiebeln, Knoblauch, Ingwer darin leicht andünsten, Chili und Gewürze kurz mitdünsten, mit Gemüsebrühe ablöschen und auf etwa die Hälfte reduzieren lassen.
- ◆ Die abgetropften Bohnen und Kokosmilch hinzugeben, aufkochen, den Spinat dazugeben und mitgaren. Alles mit Salz und Pfeffer abschmecken.
- ◆ Eine Portion für Montagmittag abpacken, den Rest genießen.

Gesund, weil ...

... Spinat reich an wichtigen Nährstoffen ist. Folsäure etwa ist ein Vitamin, das den Knochenmarkszellen bei der Teilung und so bei der Blutbildung hilft. Lutein senkt das Risiko für altersbedingte Augenkrankheiten. Der Pflanzenfarbstoff Quercetin wirkt entzündungshemmend und stärkt das Immunsystem. Spinat ist ein tolles Gemüse, wenn auch nicht annähernd so reich an Eisen wie allgemein behauptet.

Gesund, weil ...

... Sesam schöne Haut, schöne Haare und schöne Nägel macht. Baby Pak Choi und seine Inhaltsstoffe (Betacarotin, Vitamin C und Folsäure) beugen Herz-Kreislauf-Erkrankungen sowie Krebs vor.

ABENDS:

THUNFISCHSTEAK mit Sesamkruste und Pak Choi

ZEIT 25 Minuten

ZUTATEN

1 Thunfischsteak (150 g, möglichst 2 cm dick); 2 EL Sesam;
1 EL Misopaste; 3 EL Sesamöl; 3 EL Sojasoße; 2 kleine Köpfe
Pak Choi; 50 g Zuckerschote; 1 Knoblauchzehe (geschält und
in Spalten geschnitten); Olivenöl

ZUBEREITUNG

- ◆ Ofen vorheizen auf 50 °C (Umluft). Thunfisch mit Misopaste einreiben und mit Sesam bestreuen, er soll gut haften.
- ◆ Pfanne auf mittlere Hitze erhitzen, Olivenöl hineingeben und den Thunfisch von jeder Seite 1 Minute anbraten, sodass der Kern noch roh, das Äußere aber kross ist. Auf ein Blech in den Ofen legen und ruhen lassen.
- ◆ In die gleiche Pfanne rasch die Zuckerschoten und den klein geschnittenen Pak Choi reingeben und kurz andünsten. 2 EL Wasser mit der Sojasoße und dem Sesamöl dazugeben und ca. 3 Minuten alles unter gelegentlichem Schwenken der Pfanne andünsten. Anschließend auf die Teller geben und frischen Koriander darüberzupfen.
- ◆ Thunfisch aus dem Ofen nehmen, in Streifen schneiden und auf das Gemüse legen. Gern noch ein paar geröstete Cashewkerne darüber verteilen.

TIPP DES TAGES: Fisch filetieren

- Den gegarten Fisch an der Seitennaht mit einem stumpfen Messer längs aufschneiden.
- Erst die Haut, dann die Filets nach oben und unten ablösen.
- Die oberen Filets vorsichtig von der Mittelgräte lösen.
- Schwanzflosse anheben und Mittelgräte – inklusive Kopf – vom restlichen Fisch lösen.
- Nun können die Filets auf der Rückseite herausgenommen werden.

BLICK ÜBER DEN TELLERRAND: Mein erstes Gericht

Ich war sechs Jahre, als ich – vermutlich an einem Samstag, denn das war immer der große Kochtag bei uns in der Familie – aus unserem Garten in die Küche kam, wo mein Vater hinter seinen Töpfen und Pfannen an seinen neuesten Kreationen werkelte. Es dauerte eine Weile, bis er mich bemerkte.

»Was gibt's, Chris?«, fragte er.

»Ich hab' da im Garten was gefunden«, sagte ich. »Was Komisches. Ein Ei, das an einem Strauch wächst.«

Ich brauchte nicht lange, um zu begreifen, was eine Aubergine ist, und nach einer Weile hatte ich verstanden, was man daraus machen kann.

»Was ist Panieren?«, wollte ich wissen. Mein Vater zeigte es mir. Nach einer Weile fand ich das Wort beeindruckender als die Tätigkeit, die sich dahinter verbarg. Das sollte mir in der Küche noch öfter so gehen, und wenn ich das noch als Tipp mitgeben kann: Lass dich nicht von den manchmal hochtrabenden Bezeichnungen abschrecken, am Ende geht es immer darum, aus einem vielversprechenden Rohstoff ein schmackhaftes Gericht zu machen.



TAG

#2

SONNTAG
(26 TO GO)

Heute darfst du dir ein ausgiebiges Sonntagsfrühstück gönnen. Beleg dein selbst gebackenes Brot, womit du willst: Wurst, Käse oder Ei. Dazu gibt es einen Avocado-Flusskrebs-Salat, der nach Sommer schmeckt. Und für die, die einen süßen Einstieg in den Tag lieben, habe ich auch etwas vorbereitet: einen kalorienarmen Low-Carb-Pancake. Mittags gibt es einen kleinen Snack. Und später wagen wir uns an einen Apfelkuchen. Ja, mal darf Kuchen sein.

MORGENS:

AVOCADO-FLUSSKREBS-SALAT

ZEIT 15 Minuten

ZUTATEN

1 reife Avocado; 1 Orange; Saft von 1 Zitrone; Salz und Pfeffer;
4 EL Olivenöl; 100 g Flusskrebsschwänze; ½ Bund Dill

ZUBEREITUNG

- ◆ Avocado halbieren und entkernen.
Mit einem Löffel das Fleisch aus der Schale lösen und in ca. 1 cm große Würfel schneiden.
- ◆ Orange oben und unten zum Fass abschneiden, auf das Schneidebrett stellen und mit einem scharfen Messer die Schale samt dem weißen Zeug runterschneiden.
- ◆ Die geschälte Orange in die Hand nehmen und die Filets mit einem scharfen Messer sauber ausschneiden, dabei den Saft in einer Schüssel auffangen. Zitronensaft, etwas Salz, Pfeffer und das Olivenöl in den Orangensaft geben.
- ◆ Alles gut verrühren, Flusskrebsschwänze, Orangenfilets, Avocadowürfel und zum Schluss klein geschnittenen Dill hinzugeben und vorsichtig umrühren. Salat in Schüssel füllen.

*Gesund,
weil ...*

... Flusskrebse zu den besten Vitamin-B6-Lieferanten gehören. Vitamin B6 hilft dem Körper, Eiweiß zu verarbeiten.