

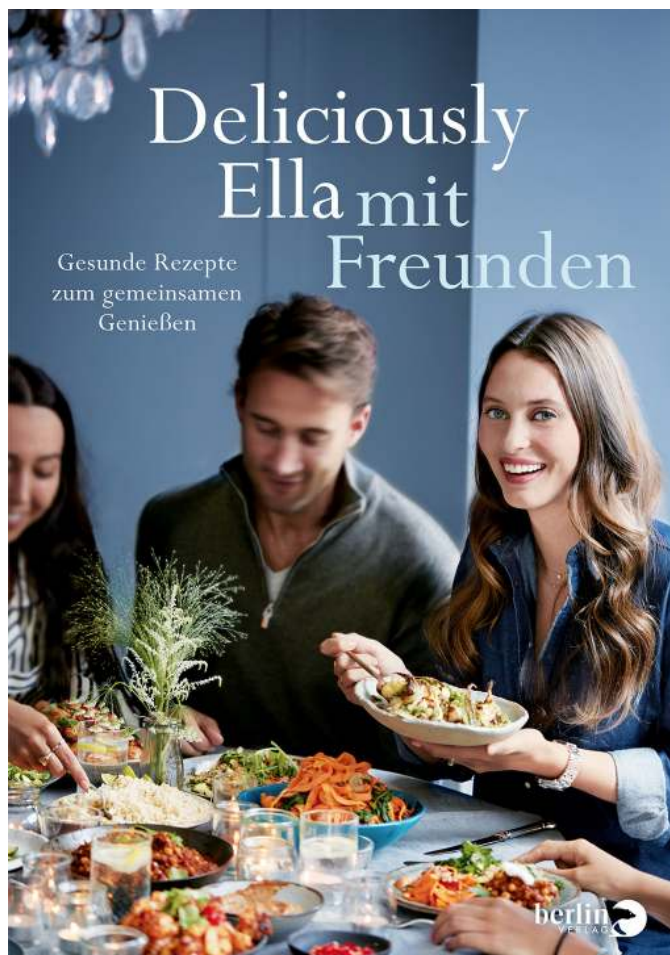
# Deliciously Ella mit Freunden

Gesunde Rezepte  
zum gemeinsamen  
Genießen



# Deliciously Ella mit Freunden

Gesunde Rezepte  
zum gemeinsamen  
Genießen





# MEHR ZUM AUTOR

KLICKEN SIE HIER FÜR

 MEHR BÜCHER

 MEHR TRAILER

 MEHR LESEPROBEN

 MEHR INFORMATIONEN

Mehr Informationen unter [www.piper.de](http://www.piper.de)  
auf Facebook und Twitter

*Mehr über unsere Autoren und Bücher:  
www.berlinverlag.de*

*Dieses Buch ist - wie alles, was ich tue - meinen Lesern gewidmet.  
Danke, dass ihr es mir ermöglicht, Tag für Tag Gesundheit und Glück mit euch  
zu teilen. Eure Begeisterung für meine Rezepte inspiriert mich mehr, als ich in  
Worte fassen kann.*

*Außerdem widme ich das Buch meinem Ehemann Matthew und unserem  
fantastischen Team von Deliciously Ella und MaE Deli; ohne eure Liebe und  
Unterstützung wäre das alles nicht möglich.*

Übersetzung aus dem Englischen von Franka Reinhart und Cornelia Stoll

ISBN 978-3-8270-7922-0

April 2017

Die Originalausgabe erschien 2017 unter dem Titel  
Deliciously Ella with Friends - Healthy Recipes to Love,  
Share and Enjoy Together bei Hodder & Stoughton, UK.

Copyright © 2017 Ella Mills

Fotografien © 2016 Clare Winfield

Für die deutsche Ausgabe:

© 2017 Berlin Verlag in der Piper Verlag GmbH, München/Berlin

Alle Rechte vorbehalten

Lektorat: Julei M. Habisreutinger, München

Covergestaltung: zero-media.net, München

nach einem Entwurf von Hodder & Stoughton

Covermotiv: Clare Winfield © 2017 Hodder & Stoughton

Datenkonvertierung: psb, Berlin

Sämtliche Inhalte dieses E-Books sind urheberrechtlich geschützt. Der Käufer erwirbt lediglich eine Lizenz für den persönlichen Gebrauch auf eigenen Endgeräten. Urheberrechtsverstöße schaden den Autoren und ihren Werken. Die Weiterverbreitung, Vervielfältigung oder öffentliche Wiedergabe ist ausdrücklich untersagt und kann zivil- und/oder strafrechtliche Folgen haben.

In diesem E-Book befinden sich Verlinkungen zu Webseiten Dritter. Bitte haben Sie Verständnis dafür, dass sich der Berlin Verlag die Inhalte Dritter nicht zu eigen macht, für die Inhalte nicht verantwortlich ist und keine Haftung übernimmt.



Die Empfehlungen in diesem Buch ersetzen weder den Rat von professionellen Gesundheitsexperten noch von Ärzten. Bei allen gesundheitlichen Fragen und vor allem dort, wo Diagnose und medizinische Behandlung erforderlich sein könnten, sollte ein Arzt konsultiert werden.



# EINLEITUNG

In den vergangenen Jahren ist gesundes Essen richtig in Mode gekommen. Ich begrüße diese Entwicklung und freue mich, dass immer mehr Menschen erkennen, wie viel besser sie sich fühlen, wenn sie Nahrung zu sich nehmen, die ihrem Körper guttut. Aber am besten finde ich, dass viele nun entdecken, wie unglaublich lecker gesunde Ernährung sein kann, und sie nicht mehr nur mit dem Kauen auf Kopfsalat und Gurke in Verbindung bringen. Stattdessen tauchen animierende Bilder auf von Blaubeerpfannkuchen mit karamellisierten Bananenstückchen, von cremigen Süßkartoffelnudeln mit Satay-Soße, von Mango-Champignon-Ceviche oder Erdnuss-Himbeer-Schokotorte.

Viele meiner Leserinnen und Leser berichten, dass sie Vollwertkost lieben und Mahlzeiten auf pflanzlicher Basis in ihren Alltag integrieren möchten. Ihre Ehemänner, Ehefrauen, Kinder, Freunde und Kollegen seien jedoch skeptisch und deshalb scheuten sie sich, neue Veggie-Rezepte auszuprobieren. Viele wissen nicht, was sie kochen und wie sie ein Menü zusammenstellen sollen, vor allem wenn sie Gäste bewirten wollen und diese Art der Ernährung noch neu für sie ist. Als ich begann, mich vegan zu ernähren, wusste ich auch nicht, welche Gerichte am besten zueinanderpassten. Ein paar Mal ging das richtig schief, als ich Freunde bewirtete. Sie dachten bestimmt, ich



sei ein bisschen verrückt. Die gute Nachricht: Dieses Buch ist genau dafür gedacht, solche Probleme zu lösen.

Jedes Kapitel stellt köstliche Mahlzeiten vor. Da gibt es die Vormittage mit Frühstück oder Brunch; dann kommen die leichteren Gerichte, die sich auch für unterwegs eignen; umfangreiche Menüs für Feste und Feiern; die wichtigsten Beilagen; Party-Häppchen und natürlich – die Lieblinge von allen – die süßen Desserts. Ich mache euch Vorschläge für vielerlei Anlässe, zum Beispiel für einen Brunch mit Freundinnen, für Morgen-Snacks zum Mitnehmen, für Resteessen, Schreibtisch-Knabbereien, Wohlfühlgerichte, für mexikanische Fiestas und sogar für ein umwerfendes Sonntagsessen – also lauter Gerichte, die jeden Skeptiker überzeugen werden! Nach der Lektüre dieses Buches werdet ihr genug Anregungen gesammelt haben, Deliciously-Ella-Mahlzeiten so zu kombinieren, dass Freunde und Verwandte sogar bereit sein werden, ihre Lieblingsspeisen in einer gesunden Version zu probieren. Außerdem könnt ihr mehr als hundert leckere neue Rezepte nachkochen. Wir werden Köstlichkeiten zubereiten wie Orangen-Schoko-Kuchen, Quesadillas gefüllt mit Knoblauchbohnen, Schmand aus Cashewkernen, Salsa und Guacamole, Rocky-Road-Schnitten, Erbsen-Zucchini-Risotto, Kichererbsenchili mit gebackenen Süßkartoffeln und Geburtstagstorte, denn dies ist ein richtiges Gourmet-Buch!

Wir beginnen morgens mit meinen Favoriten für Frühstück und Brunch: Stellt euch Blaubeer-Streusel-Schnitten oder Honig-Zitronen-Riegel als wunderbare Snacks to go vor. Oder einen fantastischen Brunch mit Süßkartoffelrösti, Rosmarin-Limabohnen mit Ahornsirup und einer üppigen Portion würziger Guacamole. Es gibt Müsli aus geröstetem Buchweizen und Kokosflocken oder

einen saftigen Mango-Ananas-Teller, Kurkuma-Rührtofu mit Paprika und Thymian-Champignons. Die Bandbreite reicht vom einfachen Rezept, das sich fix zubereiten lässt, bis hin zum raffinierten Brunch für ein gemütliches Wochenende mit Freunden.

Im zweiten Kapitel sehen wir uns ein paar superleichte Rezepte an, die sich für ein schnelles Abendessen unter der Woche eignen oder einen Lunch für unterwegs. Wir lernen fruchtige Speisen wie das Mango-Champignon-Ceviche kennen, Blumenkohlreis-Sushi mit Avocado, schnelle After-Work-Menüs wie die Kartoffelküchlein mit Knoblauch-Tomatensoße und das perfekte Picknick mit geröstetem Kokosmais und einem sättigenden Quinoa-Mango-Salat mit Erdnüssen. Hier erfahrt ihr also alles über meine leckeren Standardmahlzeiten, die in null Komma nichts zubereitet sind.

Meine Lieblingsrezepte hier sind die Chili-Ingwer-Pho, die Pistazien-Aprikosen-Quinoa und die Sesam-Sommerrollen mit Mandeldip. Ich bereite sie für Matt und mich zu, wenn wir wochentags zu Hause sind, oder wenn ein paar Freundinnen zum Essen kommen.

Das dritte Kapitel handelt von herzhaften Speisen für Feste und Feiern, die ich für Freunde und Verwandte zubereite, oder auch um jemanden besonders zu beeindrucken! Ich verspreche euch, diese Gerichte werden jeden Skeptiker davon überzeugen, dass gesundes Essen eine Offenbarung sein kann. Ihr findet hier Rezeptideen aus der mexikanischen Küche und auch mein Lieblingscurry mit Limetten-Pickle oder Spinat mit Senfsamen. Danach beschäftigen wir uns mit Gartenpartys, auf denen es alles gibt von gegrillten Blumenkohlsteaks auf einem Chili-Quinoa-Bett, Limabohnen-Hummus mit Tomaten bis zum Eintopf aus dreierlei Bohnen und Mangosalsa oder

preiswerten Gerichten mit gebackenen Süßkartoffeln, die mit Kichererbsenchili gefüllt sind. Für jeden Geschmack ist etwas dabei.

Anschließend wenden wir uns den Beilagen zu. Sie finden sich in meinem Lieblingskapitel, weil ihr hier so eine große Auswahl von Zutaten, Aromen und Texturen kennenlernen könnt. Ich verwende diese Rezepte am liebsten als traditionelle Beilagen, aber es macht auch Spaß, mehrere Beilagen zu einer vollwertigen Mahlzeit zusammenzustellen. Das sieht immer wunderschön aus und schmeckt sensationell. An der Spitze der Favoriten in diesem Kapitel stehen die gebackenen Kochbananen mit Chilisoße, die Kurkuma-Stampfkartoffeln mit Senf, die glasierten Miso-Auberginen mit Sesam und die panierten Avocadopommes mit einem Limetten-Cashew-Dip – die müsst ihr unbedingt probieren! Ich glaube, diese Beilagen werden von eurem Speisezettel bald nicht mehr wegzudenken sein. Wenn ihr euch noch nicht vollständig nach Deliciously Ella ernähren wollt, kombiniert eure Standardgerichte einfach mit einer der Beilagen. Auf diese Weise könnt ihr am besten die neuen Zutaten ausprobieren. Für Fleischesser ist das ebenfalls eine gute Möglichkeit, mehr Pflanzennahrung in den Alltag zu integrieren. Ihr werdet staunen, wie gut Gemüse schmecken kann.

Ich habe ein ganzes Kapitel attraktiven Partyrezepten gewidmet, ihr sollt auch euren Spaß haben! Es gibt Häppchen, Cocktails und sogar Geburtstagskuchen! Ihr könnt eine große Auswahl köstlicher Snacks servieren: von gebratenen Pimientos mit Cashew-Chipotle-Creme über gebackene Tortilla-Chips mit Auberginencreme bis zu Mini-Socca-Fladen. Das Ganze wird ergänzt durch eine Reihe von Mocktails und Cocktails, sodass ihr mit euren Freunden auch spritzige Ananas-Cayenne-Cocktails oder

erfrischende Wassermelone-Gurken-Drinks schlürfen könnt. Und zum guten Schluss gibt es einen klassischen Nachmittagstee mit Ingwermuffins oder Gurkensandwiches mit Zitronen und Limabohnen. Außerdem könnt ihr euch von Haferkekse mit Erdnussbutter und Honig, von Blaubeerscones mit Vanille-Kokos-Creme und von einer dreischichtigen Geburtstagstorte verführen lassen. Mit den Rezepten aus diesem Kapitel könnt ihr euren Freunden und Verwandten endgültig beweisen, dass gesundes Essen erschwinglich, köstlich und dazu »gesellschaftsfähig« ist. Denn all die Gerichte eignen sich hervorragend für größere Essenseinladungen.



Zum Abschluss schauen wir uns die besten Desserts an, mit denen ihr eine Mahlzeit abrunden könnt. Ich weiß, wie sehr meine Leserinnen und Leser auf Süßigkeiten stehen. In diesem Kapitel werden die Spitzenreiter präsentiert. Es macht euch garantiert viel Vergnügen, sie zuzubereiten und gemeinsam zu genießen (falls noch etwas übrig ist, wenn die Freunde eintreffen!). Ihr lernt Nachspeisen wie Pistazien-Orangen-Trüffel, Wassermelonen-Minze-Sorbet oder Zimt-Honig-Äpfel kennen, die eine festliche Mahlzeit abschließen, ohne schwer im Magen zu liegen. Daneben findet ihr fantastische Snacks wie das salzige Maca-Tahin-Fudge, die Orangen-Kardamom-Kekse und – mein Lieblingssnack – die Quinoa-Haselnuss-Riegel mit Kakao, die sich auch für unterwegs eignen. Wer eher reichhaltigere Nachspeisen liebt, wird am Ende des Kapitels ein paar Wunder entdecken: Erdnuss-Schoko-Pie, Orangen-Polenta-Kuchen mit Guss und sogar ein gefüllter



Toffee-Mandel-Pudding. Für jeden ist etwas dabei, und euren Freunden und der Familie wird es garantiert Freude machen, mit euch zusammen diese Gerichte zu verspeisen.

Ich hoffe, all diese Rezepte können euch zum Kochen motivieren. Dabei müsst ihr euch natürlich nicht genau an die vorgeschlagene Kombination der einzelnen Gerichte halten. Ich ziehe selbst oft einzelne Rezepte heraus und bereite sie separat zu, denn sie schmecken allein auch fantastisch. Ihr wollt vermutlich nicht jeden Abend ein dreigängiges Menü auftragen, aber damit ihr seht, was wozu gut passt, und damit ihr euch beim Kochen sicher fühlt, habe ich die Rezepte so zusammengestellt.

## GESUNDES ESSEN, DAS JEDEM SCHMECKT

Mein Hauptthema dieses Buches ist das Essen in der Gemeinschaft und damit verbunden auch die Frage, wie man pflanzliche Ernährung jenen schmackhaft machen kann, die ihr noch skeptisch gegenüberstehen. Dabei möchte ich noch einen weiteren Punkt hervorheben: Gesundes, gutes Essen hat nichts mit Klischees oder Schuldgefühlen zu tun. Auch soll niemand sich oder anderen eine bestimmte Art zu essen aufzwingen. Daran solltet ihr unbedingt denken, wenn ihr Freunde und Familie mit dieser Küche vertraut macht. Sie sollen von eurer Absicht keinesfalls eingeschüchtert werden.

Jeder von uns ist anders, und wie jemand sich ernährt, ist etwas ganz Persönliches. Unsere Körper unterscheiden sich, unsere Krankheitsgeschichten ebenfalls, wir haben unterschiedliche Gene, unterschiedliche Lebensstile und unterschiedliche Geschmacksgewohnheiten. Ich bin überzeugt, jedem geht es besser – körperlich wie geistig –, wenn er sich hauptsächlich von Obst, Nüssen, Samen, Hülsenfrüchten, Gemüse, Körnern ernährt und weniger

raffinierten Zucker und industriell verarbeitete Lebensmittel zu sich nimmt. Aber das müsst ihr selbst entscheiden, und es ist völlig in Ordnung, wenn ihr anders entscheidet als Freunde oder Familie. Ihr allein wisst, was für euren Lebensstil praktisch umsetzbar, genussvoll und nachhaltig ist. Wie für alles im Leben gilt auch für das Essen: Ein einheitliches Konzept für alle gibt es nicht. Das bedeutet, eine Ernährungsweise zu finden, die einen glücklich macht, und Mahlzeiten zu sich zu nehmen, bei denen man sich wohlfühlt - das kann eine Blaubeer-Streusel-Schnitte zum Frühstück bewirken, ein Salat mit Zitronenkartoffeln und Limabohnen zum Lunch und dann eine Pizza mit Wein zum gemeinsamen Abendessen mit Freunden - das ist völlig in Ordnung. Es geht um euren Körper und um euer Leben. Ich will euch ermutigen, euren Körper liebevoll und fürsorglich zu behandeln. Aber ich möchte bei niemandem Schuldgefühle auslösen, weil er sich nicht jederzeit perfekt ernährt. Perfekt gibt es im Übrigen nicht - perfekt heißt einfach, die eigene Balance zu finden, wie auch immer sie aussieht.

Im gesamten Buch werden nur natürliche, pflanzliche Lebensmittel verwendet, und die Rezepte sind alle vegetarisch und weizenfrei, das wird aber nicht extra hervorgehoben. Es geht einfach um köstliches Essen, das euer Wohlbefinden steigern soll und das ihr frei variieren könnt. Denkt also bitte nicht, ihr müsstet eine bestimmte Diät einhalten. Sich selbst in eine bestimmte Schublade zu stecken, kann eine große Einschränkung bedeuten. Bildet euch nicht ein, ihr würdet ungesund leben, wenn ihr euch nicht nach ganz speziellen Regeln ernährt und dafür nur noch Roh- oder Paleokost, vegane oder getreidefreie Lebensmittel zu euch nehmt. Ihr könnt aus jeder Diät etwas herauspicken, ihr müsst nur ehrlich herausfinden, was euch

am besten bekommt, und das kann eine muntere Mischung aus allem sein. Natürlich könnt ihr euch nach einem festen Plan richten, aber ihr macht keinen Fehler, wenn das nicht gelingt. Erwartet auch nicht von anderen, dass sie sich in ein bestimmtes System pressen lassen. Bedenkt, eine gesunde Ernährungsweise soll weder ein Muss noch eine Einschränkung sein!

Ich möchte auch betonen, wir können uns nicht alle im gleichen Ausmaß der gesunden Ernährung verschreiben – und das ist gut so. Ich ernähre mich auf diese Weise, weil es mir schmeckt, aber auch, weil ich nur so meine Krankheit in den Griff bekomme. Ich möchte – und muss – die ganze Zeit nahrhaftes Essen zu mir nehmen. Aber die Tatsache, dass ich mich konsequent so ernähre, bedeutet nicht, dass ihr ein schlechtes Gewissen bekommen müsst, wenn ihr das nicht tut. Ebenso solltet ihr anderen, die noch nicht täglich gesund essen, keine Vorwürfe machen, sondern sie ermutigen, mehr vollwertige Lebensmittel zu verwenden und jeden Schritt mit ihnen zelebrieren. Das ist besser, als sich darauf zu konzentrieren, was sie eurer Meinung nach noch verbessern könnten. Wir alle reagieren auf eine verständnisvolle Ansprache viel positiver als auf Vorhaltungen.

Also denkt bitte daran, wenn ihr eure Freunde und eure Familie mit dieser Ernährungsweise bekannt macht, dass es völlig in Ordnung ist, gesundes Essen flexibel zu handhaben. Nur weil ihr mit jemandem zusammenlebt, müsst ihr nicht zwangsläufig dasselbe essen. Jeder muss auf seine Weise beginnen, und es ist viel empfehlenswerter, die gesunde Ernährung allmählich und nachhaltig einzuführen, als alles auf einmal zu machen und drei Tage später wieder damit aufzuhören, weil der Grünkohlsalat nicht geschmeckt hat. Findet einen Weg, der zu euch und

den anderen passt, baut in eure Mahlzeiten, so oft es geht, vollwertige und nahrhafte Zutaten ein und – ganz wichtig – macht weder euch selbst noch anderen Vorwürfe, wenn etwas auf den Tisch kommt, das nicht so gesund ist, dafür ist unser Leben viel zu kurz!

## MEINE EIGENE ERFAHRUNG

Als ich vor ungefähr fünf Jahren mit dieser Ernährungsweise begann, hielten mich meine Freunde und meine Familie für verrückt. Sie unterstützten mich zwar bei der Ernährungsumstellung, weil ich sehr krank war, und waren auch von allem begeistert, was mir meiner Meinung nach half, aber sie hatten von dieser Ernährungsart keine Ahnung und glaubten, sie würde eine ziemlich deprimierende kulinarische Erfahrung für mich werden! Glücklicherweise konnte ich ihnen das Gegenteil beweisen, und sie begannen schnell, mein Essen zu mögen, und mittlerweile spielen diese Speisen sogar eine große Rolle in ihrem Leben. Wie ich zuvor schon erwähnte, überzeugte ich sie, indem ich zu den Mahlzeiten einfach Deliciously-Ella-Beilagen zubereitete. Sie hatten als Hauptgericht ihr vertrautes Essen auf dem Teller und waren deshalb eher bereit, etwas Neues als Beilage zu probieren, weil es so weniger fremd und bedrohlich erschien. Nach einiger Zeit fragten sie von sich aus nach diesen Gerichten, und jetzt essen sie diese sogar, wenn ich gar nicht dabei bin. Am Anfang kam ich mir natürlich ein bisschen einsam vor, als ich diese köstlichen Gerichte so allein für mich verspeiste. Umso mehr freute ich mich, als meine Freunde und meine Familie Gefallen an diesen Gerichten fanden. Es ist wirklich etwas ganz Besonderes, schmackhafte Mahlzeiten zu kreieren, für die Menschen, die man liebt, um sie dann gemeinsam zu genießen. Das habe ich zu Hause im Kreis



meiner Freunde und meiner Familie erlebt, aber auch bei der Arbeit, vor allem seitdem Deliciously Ella in Supper Clubs und dem Restaurant »MaE Deli« Einzug gehalten hat.

Ich vermute, meine Supper Clubs sind so erfolgreich, weil hier die Gäste ihren Lieben das Essen, das sie mögen, nahebringen können. Viele kommen deshalb in Begleitung ihrer Kollegen, Partner und Freunde. Ich veranstalte die Club-Essen in warmen, einladenden Räumen und serviere große Menüs mit einer umfangreichen Auswahl an verschiedenen Gerichten, bei denen für jeden Geschmack und jeden Appetit etwas dabei ist. Mir ist es wichtig, auch bekannte Speisen aufzutischen, zum Beispiel Eintopf mit braunem Reis oder Brownies. Ich beobachte, dass sich vor allem die Männer darauf stürzen! Und das konnte ich auch im »Mae Deli« feststellen. Wir haben dort eine Speisekarte entworfen, nach der man einen Teller mit Süßkartoffel-Falafeln, Gemüse-Quinoa, gegrilltem Brokkoli und würzigem Hummus wählen oder, wenn man einen sehr skeptischen Freund mitbringt, auch eine große Portion braunen Reis mit Thai-Curry und Biohühnchen bestellen kann. Mich überrascht immer wieder, wie gut sich gesunde Ernährung auf diese Weise einführen lässt. Und ich beobachte mit Freude, wie gutes Essen die Menschen zusammenbringt, und welche Erleichterung es ist, wenn Menschen, die wie ich nicht alles essen können, einfach à la carte mit einer Freundin oder einem Freund speisen können.

Ich hoffe und wünsche sehr, dass ihr eure Freunde und Familie überzeugen und diese Köstlichkeiten mit ihnen gemeinsam genießen werdet.

## WIE IHR FREUNDE UND FAMILIE FÜR EINE GESUNDE ERNÄHRUNG GEWINNT

### 1 Bekannte Gerichte zubereiten

Habt ihr einen eingefleischten Skeptiker zum Essen geladen oder wollt ein unsicheres Familienmitglied davon überzeugen, eine gesunde Mahlzeit auszuprobieren, dann kocht etwas, das dem Aussehen nach bekannt erscheint. Entscheidet euch für ein klassisches Gericht mit einem gesunden Touch, wie etwa das indische Festessen aus diesem Buch mit üppigen Schüsseln voll Kokosreis, Chana Masala und Aloo Gobi. So etwas ist perfekt, denn eure Gäste werden nicht im Traum daran denken: »Was ist denn das? Das sieht aber schrecklich gesund aus!«, und beschließen, es nicht zu mögen, bevor sie es überhaupt probiert haben. Außerdem ist dieses Essen richtig befriedigend und herzhaft. Alle werden satt nach Hause gehen. Also geht behutsam vor und erschreckt die Gäste nicht gleich mit Grünkohlsalat, Rohkost und allzu unbekanntem Lebensmitteln!

### 2 Demonstrieren statt predigen

Niemand hört sich gern Predigten an oder lässt sich Schuldgefühle machen, vor allem nicht wegen seiner Ernährungsgewohnheiten, denn diese werden meist von Emotionen und oft tief sitzenden Verunsicherungen bestimmt. Behauptet nicht, ein Essen sei vom Gesundheitsstandpunkt aus »gut« oder »schlecht«. Solche Kategorien bringen überhaupt nichts und lösen nur ungute Gefühle



aus. Stattdessen demonstriert einfach, wie köstlich gesundes Essen ist. Überrascht eure Freunde mit fantastischen, nahrhaften Mahlzeiten und ermutigt sie, sie zu probieren. Aber erzählt ihnen bitte nicht, warum sie so viel besser sind als das, was sie sonst essen. Kocht einfach die vollwertigen Köstlichkeiten und esst gemeinsam. Genau auf diese Weise habe ich meine Freunde und meine Familie einbezogen. Wenn ihr jemanden für die Vorteile gesunder Ernährung begeistern wollt, lasst ihn wissen, wie gut ihr euch fühlt, seitdem ihr mehr vollwertige Lebensmittel esst, und wie sehr euer Energiehaushalt – und auch alles andere – sich verbessert hat. Aber bitte redet nicht die ganze Zeit davon!

### 3 Rezepte beliebig abwandeln

Wie schon gesagt, es geht bei der gesunden Ernährung nicht darum, sich ein Schild anzuheften oder sich zu etwas zu zwingen, was man gar nicht mag. Wenn ihr mit der gesunden Ernährung noch am Anfang steht oder eure Freunde und eure Familie davon überzeugen wollt, scheut euch nicht, meine Rezepte abzuwandeln, um sie für eure Gäste attraktiver zu machen. Wenn Hühnchen, Fisch, Käse oder Eier im Essen die Gäste dazu bringen, etwas Neues zu probieren, dann ergänzt die Rezepte eben damit. Freut euch, wenn sie dadurch aufgeschlossener werden und die Mahlzeit mehr genießen können. Meiner Meinung nach gelingt das am besten, wenn das Essen auf dem Teller vertraut aussieht.

### 4 Nicht alles auf einmal ändern

Ihr müsst eure Ernährung nicht über Nacht umstellen. Es gibt keine Eile und auch keinen Stichtag, an dem ihr euren Lebensstil verändern müsst. Es geht darum, eine

genussvolle, nachhaltige Lebensweise zu entwickeln, die euch glücklich macht. Es kommt wirklich nicht darauf an, wie lange ihr dafür braucht! Konzentriert euch auf das Positive und ergänzt eure Mahlzeiten mit wertvollen Inhaltsstoffen, das ist weit besser, als Verzicht zu leisten. Kocht im Verlauf der Woche neue Veggie-Gerichte, fühlt euch jedoch nicht verpflichtet, deshalb auf eure vertrauten Lieblingsrezepte zu verzichten. Beide können eine Zeit lang nebeneinanderher existieren, bis euch die neue Küche vertraut ist. Gebt euch und euren Freunden die Zeit, die ihr braucht, um euch an die neuen Zutaten, Texturen und Aromen zu gewöhnen. Ganz wichtig ist, euch keine Vorwürfe zu machen, wenn euch etwas einfach nicht schmecken will! Ihr müsst nicht sämtliches Obst und Gemüse mögen – auch ich mag nicht alles, zum Beispiel esse ich niemals Eisbergsalat oder grüne Paprika –, aber das ist vollkommen in Ordnung, es gibt genug andere leckere Zutaten auf der Welt, die man ausprobieren kann.

### 5 Nicht zu streng sein

Bitte denkt immer daran, niemand ist perfekt. Es bringt nichts, nach Perfektion zu streben. Wenn es darum geht, was und wie wir essen, müssen wir uns einfach danach richten, was uns am glücklichsten macht, und dürfen nicht vergessen, dass sich dies für jeden Menschen anders anfühlt. Essen ist so ein wichtiger Teil unseres Lebens. Ihr wollt euch doch nicht jedes Mal stressen lassen, nur weil ihr euch zu einem Essen hinsetzt, das euch die Laune verdirbt. Ihr





sollt euch auf das Gericht freuen und es genießen. Die richtige Balance hilft, solltet ihr einmal einen Rückfall haben. Macht euch bloß keine Vorwürfe, sondern sucht nach einer guten Lösung! Jede Veränderung im Leben braucht Zeit, bis sie zur Gewohnheit geworden ist. Erwartet also nicht, dass ihr an Tag eins aufwacht und es euch nach Quinoa oder Grünkohl gelüftet. Das ist leider unwahrscheinlich. Macht euch nichts daraus, akzeptiert einfach, wo ihr im Moment steht. Entscheidend ist, dass ihr nicht bewertet, worauf ihr Lust habt, sondern es akzeptiert. Versucht lieber, eine gesunde Beilage als Ergänzung zu finden.

## 6 Alles appetitlich anrichten

Die Gerichte, die ihr serviert, sollten richtig appetitlich aussehen. Das ist keine Zeitverschwendung, denn unsere Augen essen mit. Alles sollte verführerisch erscheinen, vor allem, wenn ihr jemanden überzeugen wollt. Seid ihr und eure Gäste vom Aussehen des Essens angetan, sind alle aufgeschlossener, es auch geschmacklich fantastisch zu finden. Das erkannte ich für mich als Deliciously Ella als einen der wichtigsten Punkte, vor allem in meinem Blog und bei Instagram. So viele Leser haben mir mitgeteilt, dass sie etwas ausprobiert haben, von dem sie dachten, dass sie es nicht mögen. Aber es sah einfach zu verlockend aus. Und jetzt lieben sie es! Es kostet nicht viel Zeit, das Aussehen ein wenig aufzupeppen. Serviert das Essen in sauberen, schönen Schüsseln (das ist besser, als den Kochtopf auf den Tisch zu stellen). Dann ein bisschen Farbe und Form dazugeben. Zum Beispiel durch das Dressing, durch Kräuter oder eine Garnierung aus gerösteten Nüssen und Granatapfelkernen.

## 7 Aus den Zutaten ein Geheimnis machen

Das klingt vielleicht etwas merkwürdig, aber ich finde, die Menschen sind objektiver, wenn sie nicht wissen, dass sich eine bestimmte Zutat im Essen findet. Die meisten von uns bilden sich ein, einen bestimmten Geschmack oder eine bestimmte Konsistenz nicht zu mögen, die wir in anderem Zusammenhang jedoch akzeptieren. So viele meiner Freunde sagen: »Ich hasse Datteln«, aber sie lieben meine knusprigen Rocky-Road-Schnitten und essen gleich drei auf einmal davon. Vor allem, wenn es eine Zutat unter vielen ist, haltet sie lieber geheim, damit die Gäste unvoreingenommen essen können ... das Ergebnis wird sie und euch überraschen! Wenn es sich um eine Hauptzutat handelt, die nicht zu verbergen ist, hebe ich immer hervor, sie sei auf eine völlig andere Art zubereitet und mit ganz anderen Geschmackvarianten kombiniert und schmecke so anders als üblich. Das funktioniert meistens. Ermuntert eure Freunde einfach, Neues ohne Vorbehalt zu probieren, dann habt ihr bald ein paar neue Fans!

Ich hoffe, meine Erfahrungen und meine Tipps, wie ihr Freunde und Familie überzeugen könnt, Neues zu probieren, sind hilfreich. Und jetzt ab in die Küche!





GUTEN MORGEN!

FRÜHSTÜCK ODER BRUNCH –  
DER TAG WIRD KÖSTLICH

# GUTEN MORGEN

Ich bin ein absoluter Frühstücksfan und fest davon überzeugt: Das Frühstück ist die wichtigste Mahlzeit des Tages und daher die, auf die mich am meisten freue. Wenn ich sehr viel zu tun habe, grapsche ich mir einen Honig-Zitronen-Riegel und eine Blaubeer-Streusel-Schnitte und esse sie beim Hinausrennen aus der Hand. An anderen Tagen habe ich Zeit, für mich und Matt einen saftigen Mango-Ananas-Teller mit Passionsfruchtjoghurt und einer Garnierung aus geröstetem Buchweizen und Kokosmüsli zuzubereiten. Dann können wir ein paar Minuten die herrliche Geschmacksvielfalt genießen, bevor der Tag losgeht. An Wochenenden lade ich gern Freunde zu einem ausführlichen und gemütlichen Brunch ein. Dann nehme ich mir richtig viel Zeit zum Essen und schlemme genüsslich Blaubeerpfannkuchen mit karamellisierten Bananenstückchen samt einem Klacks selbst gemachtem Mandelmus mit Knusperkakao.







# MEINE SPEISEKARTE

## SNACK TO GO

Honig-Zitronen-Riegel  
Blaubeer-Streusel-Schnitten  
Mandelmusriegel

## ALLEIN ZU ZWEIT

Beeren-Orangen-Smoothie  
Buchweizen-Kokos-Müsli  
Mango-Ananas-Teller mit Passionsfruchtjoghurt

## SÜSSER BRUNCH

Blaubeerpfannkuchen  
Karamellierte Bananenscheiben  
Mandelmus mit Knusperkakao

## ENGLISCHES FRÜHSTÜCK — EINMAL ANDERS

Kurkuma-Rührtofu mit roter Paprika  
Thymian-Champignons  
Gebackene Knoblauchtomaten

## HERZHAFTER BRUNCH

Süßkartoffelrösti

Rosmarin-Limabohnen mit Ahornsirup

Kräuter-Guacamole

Sie sind ein echtes Geschmackserlebnis, lassen sich gut transportieren und einfach zubereiten. Ihr könnt die Riegel auch einfrieren, es lohnt sich also, gleich eine große Portion herzustellen, dann habt ihr länger davon. Auch als kleine Süßigkeit am Nachmittag eignen sie sich hervorragend.

## HONIG-ZITRONEN-RIEGEL

### *Für 8 Personen*

1 EL Kokosöl

3 EL flüssiger Honig

Saft und abgeriebene Schale von 1 unbehandelten Zitrone

1 EL Tahin

70 g Kürbiskerne

6 Medjoul-Datteln, entsteint

110 g Haferflocken

2 EL Chiasamen

Salz

Kokosöl, Honig, Zitronensaft und Tahin in einen Topf geben und bei geringer Hitze schmelzen.

Die Kürbiskerne in der Küchenmaschine grob hacken und in eine große Rührschüssel geben. Dann die Datteln in der Küchenmaschine zu einer klebrigen Paste pürieren und mit den Haferflocken, den Chiasamen und 1 Prise Salz sowie dem flüssigen Öl-Honig-Gemisch aus dem Topf zu den Kürbiskernen geben (bitte auch an die geriebene Zitronenschale denken). Alles gründlich vermischen.

Ein Backblech mit Backpapier auslegen und die Masse gleichmäßig darauf verstreichen.

Im Kühlschrank ungefähr 2 Stunden fest werden lassen. Danach in gleichmäßige Riegel schneiden und servieren.