

Ruediger Dahlke · Dorothea Neumayr

Vom Essen, Trinken und Leben

Mit allen Sinnen kochen: 89 Rezepte
für besondere Momente





Die feine und die gesunde Küche 13

Anspruchsvoll und gesund essen 14

– Auf den feinen Unterschied kommt es an 14

– Die vier Säulen richtiger Ernährung 15

– Test zur Typbestimmung nach thermischer Einteilung 17

– Essen und Genuss 18

– Essen als Ersatz 21

Von Essen, Trinken und Liebe 22

– Vom Schmausen und Schmusen 22

– Das Band zwischen Essen und Liebe 23

– Lust und Frust 25

– Lassen Sie Venusenergie in Ihr Leben 26

Essen für gute Gedanken und Ideen 29

Klar und leichter denken 30

– Frische fürs Gehirn 30

– Das eigene Maß 31

– Fasten für geistiges Wachstum 33

Frischkornmüsli mit Dinkel 34

Frischkornmüsli mit Hafer 34

Brokkoli-Tofu-Torte 35

Bouillabaisse-Salat 37

Mariniertes Lachsfilet 38

Rotes Hühnercurry-Indigo 40

Robiolakäse mit frischen Feigen 42

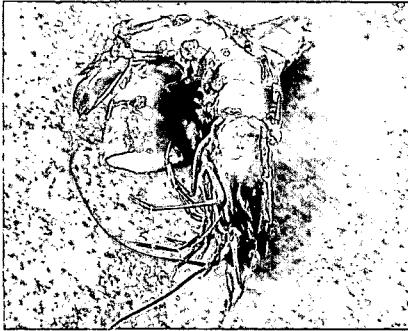
Flambierte Bananen mit Orangensauce 44

Äpfel mit Nussfüllung 45

Menü für gute Gedanken und Ideen 46

Exotische Fischspieße mit Kokossauce 46

Apfelcrêpes mit Nussbutter 48

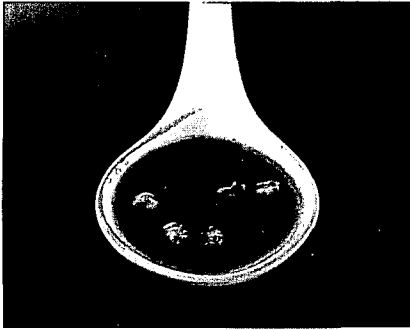


Dem Stress entgegenwirken	50
– Entspannung ist wichtiger als essen	50
Hühnersuppe – Indigo	51
Holzofenbrot-Toast mit Avocado und Mozzarella	53
Spaghetti alla trapanese	55
Gebratener Zander mit Lavendelblüten	57
Gebratene Früchte	57



Essen für gute Stimmung	59
Gute Stimmung ist essbar	60
– Die Serotonin-Falle	60
– Durch essen die Stimmung heben	61
– Wohlbefinden aus der Natur	62
Topinamburchips	63
Rote Chips	63
Kartoffelsuppe mit Gänseblümchen	64
Gebeizter Lachs mit Kartoffelrösti	64
Lauwarmer Nudelsalat mit roh marinierten Steinpilzen	66
Grüne Bohnen mit Sambal-Garnelen	68
Steinbutt mit mariniertem Basilikum	69
Garnelen auf Wirsing mit Currysauce und Ingwer	71
Seeteufel auf Ratatouille	73
Mousse au chocolat mit Orangensauce	74
Gute-Laune-Menü	76
Topinambur-Creme	76
Bachsaiblingsfilet auf Zitronengras-Risotto	78
Wiener Himbeeromelett	80





Essen für die Liebe

Lebenslust und Liebeslust	83
– Das Leben als Fest feiern	84
– Mit wachen Sinnen genießen	85
– Kulinarisch verführen	86
– Mit Eros und Harmonia im Bunde	86
– Verlorengangenes wiederentdecken	87
– Schokolade – die süße Versuchung	89
– Lustvolle Zutaten	89
Gazpacho	90
Aphrodites Frühlingssalat	93
Gefüllter Mozzarella auf Basilikumblättern	93
Crudités mit Kaviardipp	94
Grüner Spargel mit Wachteleiern und Kaviarsahne	96
Marinierte Jakobsmuscheln in Schnittlauchsauce	98
Lachstartar	101
Hähnchen-Melonen-Salat	101
Kartoffelmousse mit Kaviar	103
Rösti mit Gorgonzola und frischen Feigen	103
Gratin von Himbeeren und Mango	104
Heiße Zimtschokolade	106
Liebestörtchen von der Kakaobohne	106
Rosenblütenhimbeeren	108
Liebeskekse	108
Liebes-Menü	110
Amors scharfes Tomatensüppchen	110
Gambas mit Zitronengras und rotem Chili	113
Holunderblütensüppchen mit Champagner und Walderdbeeren	115
Café brulôt	116

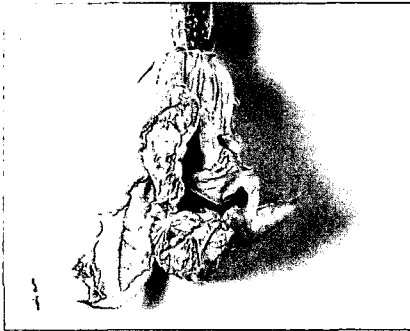


Essen und genussvoll abnehmen 119

Für und wider Diäten 120
 – Bewegen Sie sich! 120
 – Schönheit kommt von innen 121
 Magische Krautsuppe – Grundrezept 122
 Gourmetkrautsüppchen nach Eckart Witzigmann 124
 Krautminestrone 125
 Thai-Krautsuppe 125
 Asiatische Hühnersuppe 128
 Erbsencremesuppe mit Garnelenspieß 128
 Gemüsepüree-Variationen 129
 Dorade auf Lauch 130
 Spargelnudeln mit Wildlachs 130
 Seeteufel und Gambas auf Wokgemüse 132
 Ricottagnocchi 132
 Früchtesushi 133
 Waldbeeren-Agar-Agar 133

Essen nach dem Fasten 135

So steigen Sie leicht wieder ein 136
 – Ein neues Bewusstsein 136
 – Fasten und Regenerationszeiten 137
 Selleriebrühe 138
 Karottenbrühe 138
 Warmer Getreideschrottbrei 139
 Kalte Zucchini-suppe 139
 Gemüse-Kartoffel-Suppe 142
 Pinzimonio 142
 Kalte Hanfsuppe mit Gemüse 143
 Gemüse vom Grill 144
 Couscous mit Gemüse 144



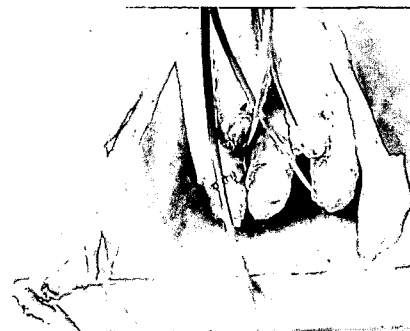
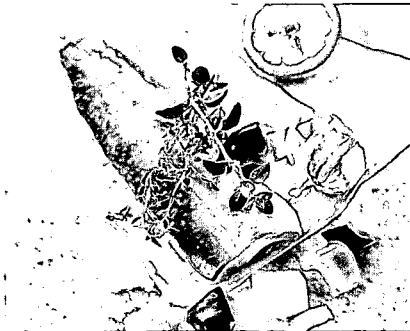
Getreiderisotto mit Kräutern	146
Ofenkartoffeln mit Kräutersauce	146

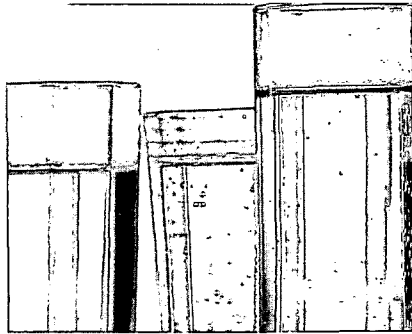
Ein Fest nach dem Fasten	148
Sommerminestrone	148
Gefüllte Zucchini Blüten	148

Essen und Happy-Aging 151

Der uralte Traum vom ewigen Leben	152
– In Würde und mit Freude alt werden	152
– Täuschung und Enttäuschung	153
– Jugendkult und Anti-Aging-Terror	153
– Gleichklang zwischen Körper und Seele	154

Konkrete Tipps für glückliches Altern	155
Roh marinierter Lachs mit Zitronengras	156
Ofengetrocknete Tomaten	156
Scharfe Hühnersuppe mit Kokosmilch	157
Tacchino tonnato	158
Spargel in der Papier-Papillotte	160
Bouillabaisse von heimischen Fischen	162
Loup de mer in der Salzkruste	163
Gedämpftes Saiblingsfilet mit buntem Paprika	165
St. Petersfisch in Kräutersauce	167
Gebratener Hecht mit roten Rüben	168
Bauernhendl im Tontopf	169
Rhabarber-Erdbeer-Gratin	170





Das Happy-Aging-Menü	172
Bärlauchsuppe mit Spitzkohl	172
Bachforelle mit Sauce vom Rotklee auf zweierlei Spargel	174
Zweierlei von der Feige mit Johannisbeersauce	176

Die Kunst des Trinkens 179

Das Wasser des Lebens	180
– Mineralwasser oder Leitungswasser?	180
– Wasser als Geschenk	181

Getränke – Variationen von Wasser	182
– Kaffee und Tee	182
– Saft ist nicht gesünder als Wasser	183

Schnapsideen	184
Eierlikör von Tante Theres	184
Vanillelikör	184
Helgas Nusschnaps	186
Winterkräuterlikör	186

Zu guter Letzt	188
----------------	-----

Literatur von Ruediger Dahlke	189
-------------------------------	-----

