



Dr. Barbara Rias-Bucher

# Heimische SUPER FOODS

- Natürliche Lebensmittel und ihre positive Wirkung
- Gesundes vom Markt und aus eigenem Anbau
- Über 90 Rezepte mit regionalen Zutaten

# INHALT

ÜBER DIESES BUCH	8
WAS SIND SUPERFOODS?	10
ZEHN TIPPS FÜR SUPERFOOD	18



## FARBEN ESSEN

<b>DIE GUTEN ROTEN</b>	<b>22</b>
Bunter Tomatensalat	26
Tomatensuppe	27
Rotkohlsalat mit Granatapfel	28
Sommersalat mit Obst und Käse	30
Amaranth-Suppe	31
Gemischter grüner Salat	32
Rote-Bete-Küchlein	33
Auberginensalat	34
Tomaten-Paprika-Püree	36
Geröstete Paprikaschoten	37
Weintrauben-Focaccia	38
Rotkohlaufstrich	40
Rote-Bete-Brote	41
Bunte Sommerquiche	42

<b>SONNENFARBE</b>	<b>44</b>
Salat mit Möhrenchips	46
Spaghettikürbis mit Parmesan	48
Möhrencreme	49
Möhren-Gnocchi	50
Maisbrot mit Paprika	52
Gebackene Maiskolben	53
Kurkuma-Nudeln mit Blüten	55

<b>ES GRÜNT SO GRÜN</b>	<b>56</b>
Salat zum Sattessen	61
Gerstengras-Suppe	62
Brennnessel-Smoothie	63

<b>SUPER VON DER FENSTERBANK</b>	<b>64</b>
Gebratenes Gemüse	66



## BAKTERIEN FÜTTERN

<b>BALLASTSTOFFE SIND SUPER</b>	<b>70</b>
Gebratene Nudeln mit Huhn	76
Rohkostsalat	78
Rösti mit Kräutern	79
<b>BITTER IST GESUND</b>	<b>80</b>
Endivien-Quiche	82
Couscous-Salat mit Tomaten	84
Artischockenkuchen	86
Gebackener Topinambur	89
Pasta mit Brokkoli	90
Spitzkohl mit Ei	91
Geschmorter Dinkel mit Tomaten	93
Vollkornlasagne mit Zucchini	94
Sandwichbrot	97
Kerniges Gerstenbrot	99



# INHALT



## AROMA GENIESSEN

<b>HEILKRAFT AUS DER NATUR</b>	<b>102</b>
Thymiankekse .....	104
Frittata mit Wildkräutern .....	106
<b>EINFACH SUPER</b>	<b>108</b>
Brennnessel-Päckchen .....	111
Marinierter Lachs mit Ingwer .....	112
Käsebrote mit Chili und Paprika .....	114
Frühlings-Käsecreme .....	116
Bunter Kräuterjoghurt .....	117
Hähnchencurry mit Obst .....	118
Knoblauchcreme .....	120
Anti-Stress-Tee .....	122
Magentee .....	123
Öl mit Kräutern .....	124



## EIWEISS SICHERN

<b>BESTE EIWEISSPENDER</b>	<b>128</b>
Bohnen-Minestrone mit Brot .....	132
Kürbis-Möhren-Suppe .....	134
Kichererbsensuppe .....	136
Radicchiohappen .....	138
Pasta-Salat mit Eiersauce .....	140
Knusperbrot mit Ricotta-Chilis .....	142
Bohnencreme .....	144
Buchweizen mit Pilzen .....	146
Kaninchen mit Gemüse .....	148
Bunter Lachssalat .....	150
Fencheltorte mit Buttermilch .....	152
Quinoa mit Paprika und Käse .....	154



Schon mal in einen  
Thymiankeks gebissen?  
Zum Nachbacken auf  
Seite 104!

Natürlich lecker  
und raffiniert: die  
»Radicchiohappen«  
von Seite 138.





## GUTES FETT

<b>FETT BRAUCHEN WIR TÄGLICH</b>	<b>158</b>
Erbensuppe mit Croûtons	162
Salsa verde	163
Gemüsesalat mit Brot und Feta	164
Fisch auf Paprika-Chili-Püree	166
Lachs aus dem Ofen	167
Avocadocreme	168
Makrelen mit Wacholder	170
Nuss-Nudeln mit Grünem	172
Super-Squash mit Kokos	174



## NATÜRLICH SÜSSEN

<b>OBST ESSEN!</b>	<b>178</b>
Heidelbeerquark	182
Beeren-Eiscreme	183
Hirsefrikadellen	185
Aprikosencreme	186
Aprikosentörtchen	187
Himbeertörtchen	189
Reisauflauf mit Kirschen	190
Kakaonudeln mit Ricottasauce	193
Porridge mit gebratenen Äpfeln	194
Himbeerschnittchen	196
Kokos-Joghurt-Eis mit Maulbeeren	197
Selbst gemachtes Müsli	198
Joghurtcreme mit Roter Grütze	201
Gebackene Quitten	203
Amaranthauflauf mit Pfirsich	204
Aprikosenkuchen	206
Holundertörtchen	208
Brombeerauflauf	210
Cranberrykuchen	212
Kürbiskuchen	214
Carobwaffeln mit Erdbeeren	216
Zwetschgenpfannkuchen	218

GESUNDHEITSREGISTER	220
REZEPTREGISTER	221