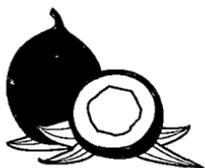


Jessica Oldfield

KOKOSÖL



• Das vielseitige Superfood. •

Fotos von Victoria Wall Harris



INHALT

Superfood Kokosöl	7	Hauptgerichte	40
Welches Kokosöl?	8	Fischfilet mit Kokos	42
Kochen mit Kokosöl	11	Risotto mit Lauch & Pilzen	44
Kokosnüsse verarbeiten	12	Mangold mit Speck	46
		Fenchelsalat mit Lachs	48
Grundrezepte	14	Spaghetti mit Kokosgarnelen	50
Kokosnussjoghurt	16	Kartoffelgratin mit Kokos	52
Labneh mit Kokos	18	Kürbis mit Kokospolenta	54
Mayonnaise mit Kokosöl	20	Brokkolisalat mit Datteln	56
Aïoli mit Kokosöl	22	Süßkartoffelsuppe	58
		Tomaten-Apfel-Suppe mit Feta	60
Frühstück	24	Indisches Sandwich	62
Morgen-Smoothie	26	Dhal mit Zwiebeln	64
Obstsalat mit Kokos	28	Fisch in Currysauce	66
Bananenpfannkuchen	30	Linsensalat mit Tomaten	68
Kokos-Knusper-Granola	32	Nasi goreng mit Quinoa	70
Kokos-Schoko-Toast	34	Chinakohlsalat mit Steak	72
Toast mit Rührei	36	Lachs mit Broccoli	74
Chia-Pudding	38	Spaghetti mit Kokos-Carbonara	76
		Lammkoteletts mit Bohnen	78
		Hähnchen mit Kokos-Gremolata	80



Snacks	82	Desserts	126
Ananassalat mit Chili	84	Crème brûlée mit Zitrusnote	128
Geröstete Nüsse	86	Möhren-Kokos-Cupcakes	130
Kokoschips	88	Zitronenküchlein	132
Gebackener Blumenkohl	90	Mokka-Feigen-Kuchen	134
Blumenkohltörtchen	92	Kokosplätzchen	136
Mandel-Paranuss-Creme	94	Arme Ritter mit Cranberrys	138
Frittierter Tofu	96	Birnen-Gewürz-Crumble	140
Kokos-Guacamole	98	Schoko-Kokos-Riegel	142
Bagel mit Speck & Banane	100	Schokoküchlein	144
Kartoffeln mit Chilijoghurt	102	Beauty	146
Rote-Bete-Chips mit Feta	104	Rosmarinhaarkur	148
Süßkartoffel-Quesadillas	106	Feuchtigkeitsmaske	150
Garnelen mit Limette	108	Anti-Aging-Peeling	152
Gegrillter Mais mit Miso	110	Körper-Peeling	154
Zum Naschen	112	Detox-Ölziehkur	156
Karamellpopcorn mit Salz	114	Register	158
Schoko-Minz-Kugeln	116		
Kokosmilchreis	118		
Himbeer-Trifle	120		
Kokos-Orangen-Creme	122		
Kokos-Ingwer-Granita	124		

