

MIMI SPENCER & SAM RICE



MIDLIFE KITCHEN

GESUND UND GENUSSVOLL DURCH
DIE WECHSELJAHRE

MIMI SPENCER & SAM RICE





INHALT

- 4** Willkommen in der Midlife-Kitchen
- 16** 40+ für 40+ und die Zutaten für eine gesunde Ernährung
- 22** Midlife-Must-haves
- 36** Frühstück & Brunch
- 84** Salate & Suppen
- 136** Hauptgerichte
- 186** Beilagen & Snacks
- 216** Midlife-Extras
- 246** Süß & lecker
- 282** Drinks
- 298** Rezeptverzeichnis & Register
- 303** Dank der Autorinnen
- 304** Über die Autorinnen

REZEPTVERZEICHNIS

Abkürzungen - Kapitel

- [B & S] = Beilagen & Snacks
 [D] = Drinks
 [F & B] = Frühstück & Brunch
 [H] = Hauptgerichte
 [ME] = Midlife-Extras
 [Mh] = Midlife-Must-haves
 [S & I] = Süß & lecker
 [S & S] = Salate & Suppen

A

- Aguadito, Peruanische Hähnchen- und Koriander-Suppe** [S & S] 120
Anti-Blues-Saft [D] 288
Apfelstrudeljoghurt [F & B] 50, 52
Asiatische Nori-Wraps [H] 182
Avocado & Kurkuma [S & S] 118
Avocado-Toast mit Cheddar [F & B] 61, 62
Avocado-Toast mit Ziegenkäse [F & B] 60, 62

B

- Balinesisches gelbes Hähnchencurry** [H] 170
Bali Beach Smoothie Bowl [F & B] 82
Bananacado-Shake [D] 287
Beerenstreusel [S & I] 265
Belugalinsen mit Süßkartoffeln und Granatapfelkernen [B & S] 200
Bohnen auf (Avocado-)Toast [F & B] 63, 65
Brillanter Brokkolisalat [S & S] 105
Brunnenkresse-Power-Suppe [S & S] 127
Bunter Midlife-Reis [B & S] 202

C

- Chia-Gläschen** [F & B] 67
Chili & Kräuter [S & S] 119

D

- Dattel-Aprikosen-Kardamomkugeln** [S & I] 279, 281

- Die Mutter aller griechischen Salate** [S & S] 103

E

- Eier-Muffins mit Avocado-Salsa** [F & B] 71
Einfache Chapatis [B & S] 206
Erdbeer-Salsa mit Avocado und grüner Chili [ME] 237, 239

F

- Feigen-Walnuss-Ingwerkugeln** [S & I] 278, 281
Feine Rösti mit Graved Lachs und Dilljoghurt [H] 165
Fenchel-Carpaccio mit Zitrone, Joghurt und Minze [S & S] 110
Fencheloumi-Salat [S & S] 100
Feuriger Ingwerkuchen [S & I] 271
Forellen-Pâté mit Zitrone und Meerrettich [ME] 224
Frische Obst-Frühlingsrollen [S & I] 252
Frühstücks-Obstsalat mit Ingwer und Orange [F & B] 81
Fünf-Minuten-Mousse-au-Chocolat [S & I] 267

G

- Gado Gado mit Omelettstreifen** [H] 148
Ganze Kardamom- und Ingwer-Birnen mit Amarettini und Mandeln [S & I] 257
Gefrostete Früchte [B & S] 214
Gegrillter Heilbutt mit Senf und Kräutern [H] 162
Geräucherte Makrele und Dill-Pâté [ME] 222
Geröstete Rote Bete mit Ras el-Hanout und Ziegenkäse [H] 143, 144
Gerösteter Knoblauch in unterschiedlichen Varianten [B & S] 196
Gerösteter Kürbis mit Quinoa und Labneh [H] 143, 145

- Geröstetes Studentenfutter** [B & S] 211

- Gestampfte Bohnen und Erbsen mit Minze** [B & S] 204
Getreidemix-Mata-Sapi [B & S] 198
Glutfreie Bananen-Pfannkuchen [F & B] 76
Gra-Pom-Salat [S & S] 98
Grüne Eier-Wraps [H] 180
Grüne Super-Suppe [S & S] 123
Grüne-Bohnen- und Spargel-Salat mit würzigen Körnern, Estragon und Chili [S & S] 112
Grüntee-Porridge [F & B] 43, 47
Gute-Nacht-Chai [D] 296
Guten-Morgen-Tee [D] 284

H

- Hähncheneintopf mit Petersilie, Salbei, Rosmarin und Thymian** [H] 173
Heidelbeer-Gazpacho [S & I] 258
Heller Obstsalat mit Koriander und Limettensirup [S & I] 248
Herbst-Porridge mit Brombeeren, Pflaumen, Feigen & Haselnüssen [F & B] 40
Hijiki-Salat [S & S] 86

I, J

- Ingwer-Minze-Limo** [D] 293
Jamu, indonesischer Kurkumasaft [D] 286
Joghurt mit Feigen und Granatapfelsirup [F & B] 49, 50
Joghurt mit heißer Beerenauce [F & B] 51, 55
Joghurt-Mandel-Orangenkuchen [S & I] 268

K

- Kaltgerührte Marmelade** [ME] 242
Karamellsauce [ME] 245

- Karkadeh, Hibiskus-Eistee** [D] 290

- Kichererbsensuppe mit Lauch und Parmesan** [S & S] 124
Kichererbsen-Tajine mit Orangen und Aprikosen [H] 138
Kirsch-Schoko-Porridge [F & B] 42, 48
Klassische Thunfisch-Fagioli [H] 166
Kleie-Muffins [F & B] 75
Knusprige Forelle mit asiatischer Salsa [H] 157
Kräutersalat mit Heidelbeeren und würzigen Körnern [S & S] 104
Kürbis-Pekan- und Salbei-Pesto [ME] 233
Kürbis-Bohnen-Zwiebeltopf mit Feta und Pinienkernen [H] 142, 143
Kürbis-Gewürz-Porridge [F & B] 43, 45
Kürbis-Ingwer-Käsekuchen mit Honig und frischen Beeren [S & I] 261

L

- Lachs-Misosuppe mit Nickys eingelegter Gurke** [S & S] 135
Lammbraten mit glasierten Feigen [H] 174
Luxus- oder Light-Makhani-Dal [B & S] 195

M

- Matcha-Zitronen-Eistee** [D] 291
Matbucha, pikanter israelischer Tomatensalat [ME] 227
Midlife-Apfelmus [ME] 244
Midlife-Brotaufstrich [ME] 218
Midlife-Caesar-Salat [S & S] 109
Midlife-Currypaste [Mh] 34
Midlife-Dressing [Mh] 33

Midlife-Dukkah [Mh]	30	Pikante Tapas-Mandeln mit Honig und Gewürzen [B & S]	212	Sardine [ME]	225	Vietnamesische Kravocado-Rollen mit süß-saurer Sauce [H]	185
Midlife-Gewürzmischung [Mh]	24	Puy-Linsen mit Feta und gerösteten Tomaten [B & S]	191	Schnelle Falafeln [H]	151	W	
Midlife-Granola [Mh]	29	R		Schnelles Soda-Körnerbrot [B & S]	209	Walnuss-, Brunnenkresse- und Pecorino-Pesto [ME]	232
Midlife-Guacamole [ME]	220	RGS-Salat, Rot-Grün-Schwarz-Salat [S & S]	106	Schoko-Orangen-Nusskugeln [S & I]	279, 281	Walnuss-Bananen-Kuchen [S & I]	276
Midlife-Joghurt [Mh]	35	Ricotta-Pfannkuchen [F & B]	78	Schwarze-Bohnen-Topf mit gebackenem Ei [H]	141	Warmer Winter-Obstsalat mit Orangen-Ricotta [S & I]	251
Midlife-Konfekt [S & I]	280	Rohkost-Pad-Thai [S & S]	91	Schwarzwälder Overnight Oats [F & B]	57	Weißes Bohnenpüree mit Zitrone und Salbei [B & S]	205
Midlife-Körner-Mix [Mh]	25	Rosa Salat mit Stilton und Granatapfelledressing [S & S]	93	Seeteufel und Fenchel mit Kräutern, Tomaten und Sardellen [H]	154	Würziger Apfel- und Cranberry-Kuchen [S & I]	272
Midlife-Makrelen-Fagioli mit Fenchel und Dill [H]	167	Rosinen-Kokos-Zimtkugeln [S & I]	278, 281	Sesamstraßen-Avocado-Toast [F & B]	63, 64	Würziger indischer Fisch mit Spargel-Erbsen-Sabji [H]	161
Midlife-Mega-Mix mit Erdnüssen und dunkler Schokolade [B & S]	210	Rote und weiße Quinoa mit Champignons, Mangold und Parmesan [B & S]	199	Sonnenschein-Suppe, cremige Linsensuppe mit Minzjoghurt [S & S]	133	Würziger Midlife-Körner-Mix [Mh]	26
Midlife-Power-Porridge [Mh]	28	Rote-Bete-Apfel-Suppe mit Sternanis [S & S]	128	Soto Ayam, baliensische Hühnersuppe [S & S]	132	Y, Z	
Midlife-Salsa-Verde [ME]	234	Rote-Bete-Raita mit Apfel und Garam Masala [ME]	230	Spargelbrokkoli mit Midlife-Dukkah, Chili und Zitrone [B & S]	193	Yoga-Barn-Wraps mit Ingwer-Pickles [F & B]	68
Midlife-Schachschuka [F & B]	72	Rote-Bete-Salat mit Heidelbeeren, Haselnüssen und Ziegenkäse [S & S]	97	Spinatpfanne mit Champignons und Dill [B & S]	188	Zhug, Koriander-Chili- und Tomaten-Relish [ME]	238
Midlife-Sesam-Gewürz [Mh]	32	Rote-Linsen-Räucher-makrelen-Kitchri [H]	153	Steak auf Pfannengemüse mit würzigem Balsamico [H]	177	Zitronentee mit Ingwer und Sternanis [D]	295
Midlife-Sirup [Mh]	31	Roter Chicorée mit Walnüssen und warmem Roquefort-Dressing [S & S]	94	Süß-salziger schwarzer Bali-Reis [F & B]	38		
Midlife-Sticky Toffee Puddings [S & I]	262	Roter Paprika-Hummus sehr pikant mit Mandeln [ME]	221	Switchel [D]	294		
Midlife-Super-Mix [Mh]	27	Rotkohlsalat mit Roten Beten, Feigen, Radieschen und Dill [S & S]	115	T			
Miso-Riesengarnelen mit Sesam, eingelegtem Ingwer und Zuckererbsen [H]	158	Ruby Cooler [D]	289	Tahin, Limette & Kreuzkümmel [S & S]	118		
Miso, Sesam & Ingwer [S & S]	119	S		Thailändische Midlife-Muscheln [H]	169		
Möhrenkuchen-Porridge [F & B]	42,44	Salat-Dressings [S & S]	118	Tropenfruchtjoghurt [F & B]	51, 54		
Möhrenplätzchen [S & I]	275	Salsa aus Radieschen, Gurke und Kräutern [ME]	236	U			
Mole Verde [ME]	228	Salsa Criolla, peruanische rote-Zwiebel-Salsa [ME]	241	Ubud-Salat [S & S]	116		
Morgentonikum [D]	285	Salziges Mandel-Porridge mit warmer Kirsch-Chia-Konfitüre [F & B]	43, 46	Uchucuta [ME]	226, 229		
O		Sambal Matah [ME]	235	Uchucuta-Koteletts [H]	178		
Orangenjoghurt [F & B]	51, 53			Urab, baliensischer Bohnen-Kokosnuss-Salat [B & S]	192		
Overnight-Bircher [F & B]	58			V			
P				Veggie-Wonne-Burger mit Quinoa-Dukkah-Kruste [H]	146		
Parmesan-Mandel- und Pistazien-Sablés [B & S]	213						
Pfirsich-Mozzarella-Salat mit Pistazien-Pesto [S & S]	88						
Pflaumen-Granola-Crumble [S & I]	254						
Pikante Rotkohl-Pickles [ME]	240						