

Anne Larsen

# Das große **Anti-Entzündungs- Kochbuch**

Über 100 gesunde Rezepte,  
um heimliche Entzündungen  
zu bekämpfen und den Körper  
in Balance zu bringen

**riva**

# Inhalt

---

- 9 **Einleitung**
- 13 **Die organische entzündungshemmende Zutatenpyramide**
- 17 **Entzündungshemmende Booster**
- 25 **Neues Gemüse**
- 27 **Frühstück**
  - 29 *Haferbrei mit Backpflaumen, Aprikosen, Ingwer, Zimt, Walnüssen und Rapsöl*
  - 31 *Chiabrei mit Aronia, Haselnüssen und Minze*
  - 33 *Skyr mit Ingwer und Aronia, garniert mit Bananen, Walnüssen und Minze*
  - 35 *Omelett mit gebratenem Rosenkohl, Parmesan, geröstetem Sesam und Brunnenkresse*
  - 37 *Omelett mit Kräutern und Parmesan – Omelette baveuse*
  - 39 *Roter Reis mit Ei, Walnüssen, Petersilie und Dill*
  - 42 *Eggs Benedict mit Spinat und Schinken auf Roggenbrot*
  - 45 *Roggenbrotsandwich mit Frischkäse, Kurkuma, schwarzem Pfeffer, Sesam und Gurke*
- 47 **Mittagessen**
  - 49 *Salat mit Rucola, Avocado, Gurke, Perlgrauen, gerösteten Walnüssen und Käse*
  - 51 *Gebackener Rosenkohl mit Feta, Petersilie und geröstetem Sesam*
  - 53 *Roggenbrot mit Salat, Walnüssen, Avocado und Mayonnaise*
  - 55 *Roggenbrot mit Mayonnaise, Salat, neuen Kartoffeln, eingelegtem Hering und roten Zwiebeln*
  - 57 *Roggenbrot mit Ei und Garnelen – Salat, Mayonnaise, Brunnenkresse und Dill*
  - 59 *Roggenbrot mit Lachs und cremigem Garnelensalat mit Avocado, Schnittlauch und Brunnenkresse*
  - 61 *Französischer Salat – Eisbergsalat, Kohl, Schinken, Käse, Tomaten, Gurken und Vinaigrette*
  - 63 *Salade niçoise mit Thunfisch, Ei, Anchovis, Bohnen, Tomaten, Oliven und Vinaigrette*
  - 65 *Cobb Salad mit Ei, Avocado, Tomaten, Hähnchen, Zwiebeln, Bacon und Blauschimmelkäse*
  - 67 *Salat mit warmen Kartoffeln, Spinat, Erbsen, Basilikum, Walnüssen und Zitronenschale*
  - 69 *Caesar's Salad mit Hähnchen, Schwarzkohl, Walnüssen und Parmesan*
  - 71 *Kohlwrap mit Hähnchen, Salat, Paprika, Staudensellerie, Koriander und Knoblauchcreme*
  - 73 *Roter Spitzkohlsalat mit Quinoa, Hähnchen, Heidelbeeren und Brunnenkresse*

- 75 *Schwarzkohlsalat mit Granatapfel, Haselnüssen, Aprikosen und Feta*
- 77 *Salat mit Perlgrauen, Topinambur, Kohl, Apfel, Petersilie, Bohnen und Sahne-Dressing*
- 79 *Rote-Bete-Rohkost mit Bohnen, Kohl, eingelegten roten Zwiebeln, Walnüssen, Feta und Vinaigrette*
- 81 *Grüner Spargel mit luftgetrocknetem Schinken, Basilikum, Koriander und Vinaigrette*
- 83 *Spargel mimosa mit gehacktem Ei, Vinaigrette, Salat und Brunnenkresse*
- 85 *Caprese – Tomatensalat mit Büffelmozzarella und Basilikum*
- 87 *Cremiger Brokkoli mit roten Zwiebeln, getrockneten Moosbeeren, Bacon und Walnüssen*
- 89 *Räucherlachs und Garnelen mit Avocado, Mango, roten Zwiebeln, Basilikum und Koriander*
- 91 *Dhal mit roten Linsen, roten Zwiebeln, Kurkuma, Ingwer und Tomaten*
- 93 *Black Dhal mit grünen Linsen, Knoblauch, Ingwer und Tomaten*
- 95 *Toast Skagen – Roggenbrot mit cremigen Garnelen, Rogen und Dill*
- 97 *Gebratene Heringe auf Roggenbrot mit Kartoffelpüree, Schnittlauch und eingelegten roten Zwiebeln*
- 99 *Räucherlachs mit Rahmspinat, Knoblauch und Ingwer*
- 101 *Konfierte Entenkeule und gemischter Salat mit Walnüssen, Birnen und Vinaigrette*
- 103 *Frikadellen mit cremigem grünem Kartoffelsalat mit Radieschen und Erbsen*

## **105 Abendessen**

- 107 *Topinambursuppe mit rotem Reis, Walnüssen und glatter Petersilie*
- 109 *Minestrone mit Bacon, Tomaten, weißen Bohnen, Schwarzkohl und Parmesan*
- 111 *Lauchsuppe mit Süßkartoffeln, weißen Bohnen, grünen Linsen und frittiertem Salbei*
- 113 *Tomaten-Möhren-Suppe mit griechischem Joghurt, pochiertem Ei und Kräutern*
- 115 *Cremige Miesmuscheln in Weißwein mit Petersilie, Fenchel und Grünkohl*
- 117 *Pasta aglio e olio à la Chef – Pasta mit Knoblauch, Olivenöl, Petersilie und Zitrone*
- 119 *Gebackener Lachs und Butternut-Kürbis mit rotem Reis, Zitrone im Mantel und Dill*
- 121 *Fischfrikadellen aus Lachs und Dorsch mit gebackenen Kartoffelwürfeln, Grünkohl und Zitronensauce*
- 123 *Pochierter Steinbutt auf grünem Spargel mit Sauce hollandaise und Dill*
- 125 *Gegrillter Thunfisch mit weißem Spargel, grünen Bohnen, gegrillter Zitrone und Dillsauce*
- 127 *Gebratene Seezunge mit Erbsen, Kartoffeln, Petersilie und Zitrone*
- 129 *Gebratener Dorsch auf Rote-Bete-Creme, lila Rosenkohl und Schnittlauch*
- 131 *Zitronenhuhn mit zwei Sorten rote Zwiebeln, Kichererbsen und Spargelbrokkoli*
- 133 *Konfierte Ente, warmer Rotkohl mit gebackener Roten Bete, schwarzen Bohnen und Petersilie*
- 135 *Hühnersuppe mit Ingwer, Sellerie, Kohl, Chili, Bohnen, Minze und Koriander*
- 137 *Gebratene Hähnchenbrust auf Butternut-Kürbis-Mousse mit Erbsen und frittiertem Salbei*
- 139 *Hähnchen mit Schwarzkohl, Kichererbsen, Mango, Kurkuma und Kräutern*
- 141 *Pochiertes Huhn mit weißen Bohnen, Safran, Chili, Knoblauchchips und Spinat*

- 143 *Stubenküken mit Kartoffelpüree, grünem Spargel, jungen Salaten und Fetacreme*
- 146 *Asiatische Fleischbällchen in Tomaten-Kokos-Sauce und Spitzkohlsalat mit Koriander*
- 149 *Auberginenlasagne mit Kalbfleisch, frischem Mozzarella und Basilikum*
- 151 *Chili con carne mit Kalbfleisch, Bohnen, Paprika, Schokolade, Skyr und Petersilie*
- 153 *Frikadellen mit Knoblauch und Ingwer, Kartoffeln, Spitzkohl und Petersiliensauce*
- 155 *Italienische Fleischbällchen mit Pasta, Büffelmozzarella, Tomatensauce und Parmesan*
- 157 *Falscher Hase mit Rosenkohl, Kartoffelpüree, brauner Sauce und warmen Beeren*
- 159 *Straccetti – Kalbfleisch mit weißen Bohnen, Rucola, Tomaten und Parmesan*
- 161 *Schwedische Fleischbällchen mit Kartoffelpüree, Spargelbrokkoli und warmen Beeren*

### **163 Für Gäste**

- 165 *Lachsseite mit Ingwer, Zitronenabrieb, Kerbel und Rahmerbsen mit Knoblauch und Feta*
- 167 *Krabbenscheren mit Salat, Aioli, Zitrone und Vollkornsauerteigbrot*
- 168 *Ganzes Hähnchen mit neuen Kartoffeln, Sauce, Rhabarberkompott, Gurkensalat und Salat mit Erbsen und Sahnedressing*
- 172 *Bœuf bourguignon – Rindfleisch in Wein mit Thymian, Zwiebeln, Möhren, Pilzen und Bacon – mit Püree aus neuen Kartoffeln*
- 176 *Ente mit zwei Sorten Kohl – Rotkohl mit Moosbeeren und Schwarzkohl mit Salbei –, Sauce und Spargelkartoffeln*
- 179 *Gebrautes BeefTatare mit Spinat, roten Zwiebeln, Kapern, Roter Bete, Eigelb und Kurkuma*
- 182 *Wiener Schnitzel mit Zitrone, Anchovis, Meerrettich auf Kopfsalat mit Erbsen und gebackenen Kartoffeln*
- 185 *Ossobuco mit rotem Reis und Gremolata aus Zitrone, Petersilie und Knoblauch*
- 187 *Putenbrust mit zwei Pürees, Sauce, gebratenem Rosenkohl und warmen Beeren*
- 189 *Italienische Neujahrslinsen – grüne Linsen, ein kräftiger Fond, Wurst und Petersilie*

### **191 Kinder in der Küche**

- 193 *Spaghetti bolognese – Pasta mit Hackfleischsauce – mit Parmesan und frischem Basilikum*
- 196 *Fleischbällchen in Currysauce mit Erbsen, Möhren, Roter Bete und rotem Reis*
- 199 *Reistafel mit Pute in Currysauce, Erbsen, Walnüssen, Früchten und Kokos*
- 201 *Bruschetta mit Ingwer, Knoblauch, Grünkohl, Olivenöl und Parmesan*
- 203 *Tender loving care – Gemüse, Obst und Dattelkugeln mit Ingwer und Kokos*
- 206 *Schokoladenkuchen – Gateau Marcel, der Kuchen, der mit 100 Prozent Schokolade direkt ins Herz trifft*

### **209 Getränke**

- 211 *Ingwershot mit Zitrone und Aronia*
- 213 *Heidelbeersmoothie mit Dickmilch, Ingwer, Manuka-Honig und Orange*

- 215 *Golden Milk – Milch mit Kurkuma, Ingwer, Zimt, Kardamom, schwarzem Pfeffer und Manuka-Honig*
- 217 *Grünkohlssaft mit Äpfeln, Ingwer und kalt gepresstem Rapsöl*
- 219 *Rote-Bete-Saft mit Ingwer, Zitrone, Apfel und kalt gepresstem Rapsöl*
- 221 *Kraftbrühe aus Huhn, Zwiebeln, Lauch, Möhren, Sellerie und schwarzem Pfeffer*

## **223 Weiches, Süßes und Säuerliches**

- 225 *Walnusskuchen mit Ingwer, Zitrusfrüchten, Himbeeren, Kokos und Minze*
- 227 *Gebratene Ananas mit Sirup, Sesam und Minze, dazu eine Ingwer-Vanille-Creme*
- 229 *Gefüllte frische Datteln mit Ingwer, Walnüssen, Brombeeren und Minze*
- 231 *Rustikale Dinkelbrötchen aus kalt geführtem Hefeteig mit kalt gepresstem Rapsöl*
- 233 *Körnerbrot alias Steinzeitbrot alias Paleobrot – mit kräftigen Körnern und Nüssen, Eiern und Öl*
- 235 *Roggenbrot mit Walnüssen, Sesam und Kürbiskernen*

## **237 Grundrezepte**

- 239 *BRÜHE, Fond oder Kraftbrühe*
- 241 *Sauce hollandaise – zum Fisch*
- 241 *Sauce béarnaise – zum Fleisch*
- 243 *Petersiliensauce – zu gebratenem Schwein*
- 243 *Braune Sauce – zu Ente, Schweinebraten, schwedischen Fleischbällchen usw.*
- 245 *Helle Vinaigrette*
- 245 *Dunkle Vinaigrette*
- 247 *Sauce verte*
- 249 *Grünkohlpesto*
- 249 *Hummus mit Roter Bete*
- 251 *Rote-Bete-Raita*
- 251 *Zaziki*
- 253 *Eingelegte rote Zwiebeln und Gurkensalat*
- 255 *Fermentierter Kohl – Weißkohl und Rotkohl*
- 257 *Gebackene, marinierte Rote Bete*
- 259 *Warme Beeren*

## **261 Meal Prep**

## **263 Register**