

HANNAH FREY



Seelenfutter
ZUCKERFREI

80 Rezepte,
die glücklich
machen

GU

SEELENFUTTER

MEINE BESTEN REZEPTE

Jeder kennt Tage, an denen nicht alles so läuft, wie wir uns das vorgestellt haben. Wenn die Laune am Tiefpunkt ist und es auch noch draußen so richtig dunkel, kalt und ungemütlich ist. Neben dem Wissen, dass auch wieder bessere Zeiten kommen, hilft an solchen Tagen nur eines: leckeres Seelenfutter, das für gute Laune sorgt und glücklich macht! Klassisches Seelenfutter enthält jedoch oft eine Menge Zucker – aber es geht auch anders!

So können knusprige Fish and Chips, Spaghetti mit Fleischbällchen in saftiger Tomatensauce und wärmende Käsespätzle mit Röstzwiebeln ganz einfach abgewandelt und ohne Zucker zubereitet werden. Dabei ist vielen nicht einmal bewusst, dass all diesen Speisen in der Regel Zucker zugesetzt wird! Aber auch süße Speisen, die offensichtlich Zucker enthalten, können gesünder und ohne raffinierten Zucker auf den Tisch kommen. Herrlich duftender Milchreis, Schoko-Küchlein mit warmem, flüssigem Kern oder leckeres Tiramisu schmecken auch mit einem Minimum an natürlicher Süße unglaublich lecker und sorgen für ein wohliges Gefühl!

Falls du andere Rezepte oder Bücher von mir schon kennst, wird dir vielleicht auch auffallen, dass ich in diesem Buch nicht, wie sonst üblich, nur Vollkornmehl verwendet habe. Bei manchen Gerichten habe ich stattdessen zu Dinkelmehl (Type 1050) gegriffen. Denn insbesondere bei süßen Speisen waren meine Testesser und ich uns einig: So richtiges Seelenfutter wird daraus mit Vollkornmehl nicht. Die Version mit Dinkelmehl hingegen hat alle überzeugt. Und obwohl wir in diesem Punkt einer Meinung waren, habe ich bei der Arbeit an diesem Buch eines gelernt: Essen, das glücklich macht, sieht für jeden anders aus. Umso mehr hoffe ich, dass ein paar meiner Seelenfutter-Rezepte auch zu deinen Lieblingsrezepten werden und dass sie dir dabei helfen, auch mit weniger raffiniertem Zucker die Laune hochzuhalten.

Hannah Frey



Was wären Freitagabende ohne diese Enchiladas? Vermutlich auch noch Freitagabende – aber die wären eben nur halb so genüsslich, weil weder ein Schuss Rotwein noch geschmolzener Käse, noch diese absolut leckere Linsenbolognese Balsam für deine Seele sein könnten.

ENCHILADAS MIT LINSENBOLO UND ROTWEIN

1 Für die Tortillas in einer Schüssel Mehl, Salz, 1 EL Olivenöl und 100 ml Wasser mit den Knethaken des Handrührgeräts zu einem Teig verarbeiten. Den Teig abgedeckt 15 Min. ruhen lassen.

2 Inzwischen für die Linsenbolo die Zwiebeln schälen und fein würfeln. Knoblauch schälen und durch die Presse drücken. Die Petersilie waschen und trocken schütteln, Blätter abzupfen und fein hacken.

3 Das Olivenöl in einem Topf erhitzen. Zwiebeln und Knoblauch darin kurz andünsten. Linsen dazugeben und 1 Min. unter Rühren anbraten. Mit Gemüsebrühe und Rotwein ablöschen und die Tomaten unterrühren. Die Linsenbolo bei mittlerer Hitze 10 Min. köcheln lassen, dabei ab und zu umrühren. Petersilie dazugeben, Sauce mit Salz und Pfeffer abschmecken und alles verrühren.

4 Den Backofen auf 175° vorheizen. Die Auflaufform einfetten. In einer Schüssel Schmand und Emmentaler verrühren. Den Teig in sechs Portionen teilen und jede Portion auf einer bemehlten Arbeitsfläche rund ausrollen. Eine Pfanne dünn mit Olivenöl bestreichen, erhitzen und nacheinander die Tortilla-Fladen bei mittlerer Hitze darin 30 Sek. backen, dann wenden und weitere 30 Sek. backen.

5 Je ein Sechstel der Linsenbolo mittig auf die Tortillas geben und verteilen. Tortillas einrollen und nebeneinander in die Auflaufform legen. Die Käse-Schmand-Mischung darauf verteilen und im heißen Ofen (Mitte) 20 Min. backen.

FÜR 2 PERSONEN

ZUBEREITUNG: 45 Min.

RUHEZEIT: 15 Min.

PRO PORTION ca. 1 380 kcal,
48 g E, 70 g F, 117 g KH

FÜR DIE TORTILLAS

200 g Vollkorn-Dinkelmehl

1 TL Salz

3 EL Olivenöl

FÜR DIE LINSENBOLO

2 Zwiebeln

2 Knoblauchzehen

4 Stängel glatte Petersilie

2 EL Olivenöl

140 g rote Linsen

200 ml Gemüsebrühe
(ohne Zuckerzusatz)

150 ml Rotwein

200 g passierte Tomaten
(ohne Zuckerzusatz)

Salz

Pfeffer

AUSSERDEM

Auflaufform (ca. 20 × 30 cm)

Fett für die Form

200 g Schmand

70 g geriebener Emmentaler



Dieses Curry stärkt dank Ingwer, Kurkuma und Chili das Immunsystem und wird so auf magische Art zum Kräfterwecker. Also: Topf auf den Herd und das Tief einfach wegköcheln!

FISCH-CURRY

1 Zwiebel, Knoblauch und Ingwer schälen und sehr fein hacken. Die Chilischote waschen, längs halbieren, von Kernen und weißen Trennwänden befreien und fein hacken.

2 Das Kokosöl in einem Topf erhitzen und Zwiebel, Knoblauch, Ingwer und Chili darin kurz anbraten. Currypulver, Koriander und Kurkuma dazugeben und kurz mitbraten. Die Gewürzmischung im Topf mit der Kokosmilch ablöschen und aufkochen.

3 Inzwischen das Kabeljaufilet kalt abbrausen, mit Küchenpapier trocken tupfen und in mundgerechte Stücke schneiden. Die Möhren putzen, schälen und in kleine Stücke schneiden. Frühlingszwiebeln putzen, waschen und ebenfalls in kleine Stücke schneiden. Den Blattspinat verlesen, waschen und trocken schleudern.

4 Möhren, Frühlingszwiebeln und Spinat zum Curry geben und zugedeckt 10 Min. bei mittlerer Hitze köcheln lassen. Dann den Fisch dazugeben und das Curry weitere 5 Min. köcheln lassen. Zwischendurch vorsichtig umrühren.

5 Die Petersilie waschen und trocken schütteln, die Blätter abzupfen und hacken. Zitronensaft und Sesamöl zum Curry geben. Das Curry mit Salz abschmecken und nochmals vorsichtig umrühren, dann auf zwei Schüsseln verteilen und mit der Petersilie garnieren.

FÜR 2 PORTIONEN

ZUBEREITUNG: 30 Min.
PRO PORTION ca. 360 kcal,
35 g E, 18 g F, 15 g KH

1 Zwiebel
1 Knoblauchzehe
1 Stück Ingwer (ca. 2 cm lang)
½ frische rote Chilischote
1 EL Kokosöl
2 TL Currypulver
½ TL gemahlener Koriander
½ TL gemahlene Kurkuma
400 g Kokosmilch
350 g Kabeljaufilet
2 Möhren
2 Frühlingszwiebeln
100 g Baby-Blattspinat
2 Stängel glatte Petersilie
1 TL Zitronensaft
2 EL kalt gepresstes Sesamöl
Salz



Das Schöne an einer Gulaschsuppe ist, dass man eigentlich gar nicht viel machen muss. Ist einmal alles auf dem Herd, köcheln die Zutaten vor sich hin. Bis im Topf die Genuss-Transformation stattgefunden hat, kann man auf dem Sofa ein gutes Buch lesen.

GULASCHSUPPE

1 Das Rindfleisch mit Küchenpapier trocken tupfen und in mundgerechte Stücke schneiden. Die Zwiebel schälen und in feine Würfel schneiden. Die Paprika waschen, längs halbieren, von weißen Trennwänden und Kernen befreien und in Streifen schneiden. Die Kartoffeln schälen, waschen und in kleine Würfel schneiden.

2 Das Olivenöl in einem Topf erhitzen und das Rindfleisch zusammen mit dem Tomatenmark darin ca. 5 Min. scharf anbraten. Zwiebel dazugeben und kurz mitbraten. Den Topfinhalt mit der Gemüsebrühe und den passierten Tomaten ablöschen. Lorbeerblätter dazugeben. Die Suppe aufkochen und zugedeckt 30 Min. bei mittlerer Hitze köcheln lassen. Dabei zwischendurch umrühren.

3 Paprika und Kartoffeln dazugeben und die Suppe zugedeckt weitere 30 Min. bei mittlerer Hitze köcheln lassen.

4 Den Mais in einem Sieb abtropfen lassen, dann zur Gulaschsuppe geben. Die Lorbeerblätter entfernen und die Suppe mit Paprikapulver, Salz und Pfeffer abschmecken.

5 Die Petersilie waschen und trocken schütteln, die Blätter abzupfen und hacken. Suppe auf zwei Schüsseln verteilen und mit der Petersilie garnieren.

FÜR 2 PERSONEN

ZUBEREITUNG: 30 Min.

GARZEIT: 1 Std.

PRO PORTION ca. 605 kcal,
37 g E, 31 g F, 42 g KH

300 g Rindfleisch (z. B. Rinderhüfte oder Rinderschulter)

1 Zwiebel

1 rote Paprika

300 g vorwiegend festkochende Kartoffeln

2 EL Olivenöl

1 EL Tomatenmark

400 ml Gemüsebrühe
(ohne Zuckerzusatz)

200 g passierte Tomaten
(ohne Zuckerzusatz)

2 Lorbeerblätter

100 g Mais (aus der Dose)

1 EL edelsüßes Paprikapulver

Salz

Pfeffer

2 Stängel glatte Petersilie



Bananen alleine sind schon absolute Glückhormone, aber wenn sie dann noch mit einem warmen Knusperteig ummantelt und in Kombination mit einer frisch-fruchtigen Ananas-Nicecream serviert werden, ist das Seelenfutter pur.

GEBACKENE BANANE MIT ANANAS-NICECREAM

- 1** Für die Nicecream Bananen schälen und in 1 cm dicke Scheiben schneiden. Bananenscheiben in eine Gefrierbox füllen und mindestens 4 Std. ins Tiefkühlfach stellen.
- 2** Dann Bananen und Ananas 15 Min. antauen lassen. Minze waschen, trocken schütteln und die Blätter abzupfen.
- 3** Für die gebackenen Bananen die Bananen schälen und in gleich große Stücke schneiden. In einer Schüssel Mehl, Backpulver, Vanille, 1 Prise Salz und 50 ml Wasser verrühren.
- 4** Das Kokosöl in einer Pfanne erhitzen. Die Bananenstücke in den Teig tauchen, bis sie komplett bedeckt sind und direkt in die Pfanne geben. Die Bananenstücke darin 4–5 Min. braten, zwischendurch wenden.
- 5** Für die Nicecream die angetauten Bananen und Ananas zusammen mit Minze, Zitronensaft und 50 ml Wasser im Hochleistungsmixer fein pürieren. Die gebackenen Bananen mit der Nicecream in zwei Schüsseln anrichten, mit dem Sesam garnieren und sofort servieren.

FÜR 2 PERSONEN

ZUBEREITUNG: 25 Min.
TIEFKÜHLZEIT: 4 Std.
PRO PORTION ca. 430 kcal,
7 g E, 13 g F, 69 g KH

FÜR DIE ANANAS-NICECREAM

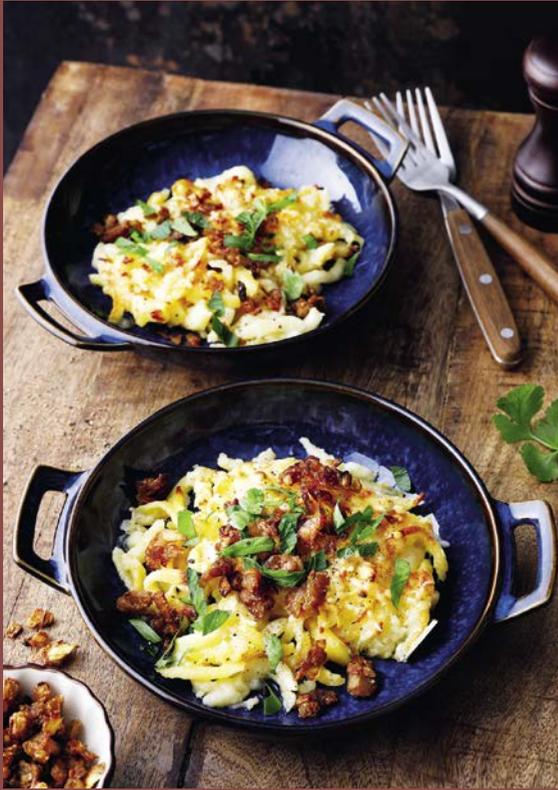
2 Bananen
100 g TK-Ananas
(ohne Zuckerzusatz)
1 Stängel frische Minze
1 TL Zitronensaft

FÜR DIE GEBACKENEN BANANEN

2 Bananen
60 g Dinkelmehl (Type 1 050)
½ TL Weinstein-Backpulver
1 Msp. gemahlene Vanille
Salz
2 EL Kokosöl
2 TL heller Sesam



Verzichte ade, Genuss juchhe!



Süße Seelenschmeichler und herzhafte Sattmacher

Frusttage, Schlechtwetterlaune – wer kennt die nicht? Und das schlechte Gewissen, wenn Pizza und Pudding mal wieder Seelentröster waren. Versteckter Zucker in Nervennahrung aus dem Supermarkt – da kriegt der Wohlfühleffekt schnell mal lästige Langzeitfolgen. Die zuckerfreien Verwöhnrezepte von Erfolgsautorin Hannah Frey sind wunderbare Alternativen: Waffeln und Schoko-Küchlein, Milchreis, Burger, Käsespätzle und Curry. Nervenbalsam einfach selbst gemacht – so lecker und gesund, dass Körper und Seele perfekt in Balance bleiben.



PEFC-Zertifiziert
Dieses Buch
stammt aus nach-
haltig bewirtschaf-
teten Wäldern
und kontrollierten
Quellen.
www.pefc.de

WG 236 Themenkochbuch
ISBN 978-3-8338-8423-8



9 783833 884238

www.gu.de