

Martin Kreutzer · Anne Larsen

Das **Anti-Entzündungs-** Kochbuch

Mit der richtigen Ernährung
heimliche Entzündungen bekämpfen

riva

© des Titels »Das Anti-Entzündungs-Kochbuch« (978-3-7423-0475-9)
2018 by riva Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München
Nähere Informationen unter: <http://www.rivaverlag.de>

Inhalt

Vorwort	9
NAHRUNGSMITTEL	15
<i>Lachs</i>	17
<i>Quinoa</i>	18
<i>Walnüsse</i>	19
<i>Gerste</i>	20
<i>Ingwer</i>	21
<i>Minze</i>	22
<i>Heidelbeeren</i>	23
<i>Grünkohl</i>	25
<i>Tomate</i>	27
<i>Knoblauch</i>	28
<i>Avocado</i>	29
<i>Rote Bete</i>	30
<i>Die Top 25 der entzündungshemmenden Nahrungsmittel</i>	31
<i>Die Top 5 der bedenklichen Nahrungsmittel</i>	31

FRÜHSTÜCK	33
<i>Omelett mit Spinat und geräuchertem Heilbutt</i>	35
<i>Quinoa-Brei mit Beeren, Kiwi und Minze</i>	36
<i>Joghurt mit Skyr, Quinoa-Brei, Kiwi und Beeren</i>	39
<i>Spiegelei mit Salat aus Quinoa, Edamame-Bohnen, Tomaten und Minze</i>	40
<i>Avocado mit pochiertem Ei, Quinoa, Spinat und Schnittlauch</i>	43
MITTAGESSEN	45
<i>Salat mit warm geräucherter Makrele und Dinkelgraupen</i>	46
<i>Lachs mit Brunnenkresse, Mayonnaise, Dill und schwarzem Pfeffer</i>	49
<i>Smørrebrød mit Avocado, Tomate, Knoblauch und luftgetrocknetem Schinken</i> ..	50
<i>Hähnchensalat mit Knoblauchchips und Walnüssen</i>	53
<i>Tomatensalat mit Mozzarella, in Zitronensud pochiertem Hähnchenfilet und Minze</i>	54
ZWISCHENMAHLZEITEN UND SNACKS	57
<i>Smoothie aus Schwarzen Johannisbeeren, Ingwer, Quinoa, Erdnusscreme und Lakritze</i>	59
<i>Vorgekochter Brei mit Beeren und Walnüssen</i>	60
<i>Grüner Salat und Gemüse mit Obst und Nüssen</i>	63
<i>Hüttenkäse mit Avocado und Minze</i>	64
<i>Spitzkohlsalat mit Tomaten, Oliven, gerösteten Kürbiskernen, Feta und Minze</i>	67
<i>Grüner Powerdrink</i>	68
<i>Dattelkugeln mit Ingwer, Lakritze und Walnüssen</i>	71

ABENDESSEN	73
<i>Gebratener Lachs mit Zwiebel-Knoblauch-Spinat, Tomaten und Blumenkohl</i> ..	74
<i>Rote-Bete-Suppe mit Knoblauch, Dinkelgrauen und Schnittlauch</i>	77
<i>Miesmuscheln mit Kohl-Pesto</i>	78
<i>Dorsch »en papillote« mit Gemüse, Zitrone und Kräutern</i>	81
<i>Hähnchenfilet mit Weißkohl, Curry und Kurkuma</i>	82
<i>Hackbällchen in Currysauce mit Ingwer, Roter Bete und Dinkelgrauen</i>	85
<i>Hähnchen-Saltimbocca mit Gerstengrauen</i>	86
<i>Hackbeefsteak mit Salbei, gebackenen Roten Beten und Brokkoli</i>	89
<i>Schweinefleisch mit Kohl und Kichererbsen</i>	90
<i>Gebackene Hacksteaks mit Quinoa, Blumenkohl und Brokkoli</i>	93
Die Autoren	94