

VON THILO HECHT

ENTZÜNDUNGSFREI

über 140
Rezepte
mit Bildern



& VITAL

EINFACHE REZEPTE FÜR DEN ALLTAG. DEIN WEGWEISER ZUR ENTZÜNDUNGSEHMMENDEN ERNÄHRUNG

Inhalt:



6 Entzündungs-
hemmende
Ernährung



12 Anwendung &
Kochtechniken



20 Frühstück



56 Mittagessen



112 Abendessen



166 Snacks
& Co



192 Dessert &
Getränke



210 Rezepteliste und Glossar

Eine Detaillierte Auflistung aller Rezepte sortiert nach den jeweiligen Kategorien findest Du ab Seite 210



Rezepteliste

Hier sind alle Rezepte einzeln aufgeführt untergliedert in die jeweiligen Kategorien. Für den schnellen Überblick.

Frühstück

Haferflocken mit Blaubeeren und Walnüssen - Seite 23
Grüner Smoothie mit Spinat, Ananas und Ingwer - Seite 25
Avocado auf Vollkorn-Toast mit Chia-Samen - Seite 27
Mandel-Joghurt mit Kurkuma und Honig - Seite 29
Geröstete Süßkartoffel mit Avocado und pochiertem Ei - Seite 31
Leinsamen-Pfannkuchen mit Beerenkompott - Seite 33
Quinoa-Frühstücksauflauf mit Äpfeln und Zimt - Seite 35
Chia-Samen-Pudding mit Mangopüree - Seite 36
Grüner Tee Chia Bowl mit Kiwi und Kokos - Seite 37
Lachs-Avocado-Wraps - Seite 38
Buchweizen-Porridge mit dunkler Schokolade - Seite 39
Kaltgepresster Sellerie-Apfel-Smoothie - Seite 40
Vollkorn-Crepes mit Spinat und Fetakäse - Seite 41
Kürbis-Haferflocken mit Granatapfelkernen - Seite 43
Brokkoli- und Spinat-Omelett mit Kräutern - Seite 45
Kokosnuss-Açaí-Bowl mit Goji-Beeren - Seite 47
Grünkohl- und Beeren-Smoothie mit Chlorella - Seite 49
Tofu-Gemüse-Scramble - Seite 51
Kaltgepresster Rote-Bete-Ginger-Shot - Seite 53
Müsli aus Samen und Nüssen mit Mandelmilch - Seite 55

Mittag

Linsensuppe mit Kurkuma und Ingwer - Seite 58
Kichererbsen-Salat mit Avocado und Spinat - Seite 60
Gebackener Lachs mit Dill und Zitrone - Seite 62
Süßkartoffel-Bohnen-Chili - Seite 64
Gegrillte Gemüse-Bowl mit Quinoa - Seite 66
Brokkoli- und Mandel-Stir-Fry - Seite 68
Kaltgepresster Karotten-Ingwer-Smoothie - Seite 70
Garnelen-Tacos mit Kohlsalat und Limettencreme - Seite 72
Rote-Bete-Carpaccio mit Rucola und Walnüssen - Seite 74
Mediterraner Linsensalat mit Olivenöl-Dressing - Seite 76
Gemüse-Curry mit Kokosmilch - Seite 78
Zucchini-Nudeln mit Tomaten-Basilikum-Sauce - Seite 80

Gebratener Tofu mit Brokkoli und Sesam - Seite 82
Bunter Quinoasalat mit Zitronendressing - Seite 83
Avocado-Gazpacho - Seite 84
Hähnchenbrust mit Rosmarin und Knoblauch - Seite 85
Kürbissuppe mit Ingwer und Kokos - Seite 86
Vollkorn-Pasta mit Spinat-Pesto - Seite 87
Gegrillter Gemüsespieß mit Tzatziki - Seite 88
Balsamico-Bruschetta mit Tomaten und Basilikum - Seite 90
Paprika gefüllt mit Quinoa und Gemüse - Seite 92
Veganer Pilz-Risotto mit Thymian - Seite 94
Grüner Spargel mit pochiertem Ei - Seite 96
Buchweizen-Salat mit gerösteten Kürbiskernen - Seite 98
Gerösteter Blumenkohl mit Tahini-Dressing - Seite 100
Kichererbsen-Pfannkuchen mit Avocado-Salsa - Seite 102
Spaghetti mit Zucchini, Chili und Knoblauch - Seite 104
Vegane Thai-Suppe mit Kokos und Zitronengras - Seite 106
Rote Linsen-Dal mit Kurkuma und Koriander - Seite 108
Makrelenfilet mit Fenchel-Orangen-Salat - Seite 110

Abend

Gerösteter Kürbis mit Quinoa und Grünkohl - Seite 115
Bunter Beeren-Salat mit Walnüssen - Seite 117
Gegrillter Lachs mit Avocado-Salsa - Seite 119
Rote Linsen Suppe mit Kurkuma - Seite 121
Kalte Gurken-Dill-Suppe - Seite 123
Kabeljaufilet mit Zitronen-Kräuter-Dressing - Seite 125
Ofengeröstete Aubergine mit Tahini-Sauce - Seite 127
Spinat-Feta-Quiche mit Vollkornteig - Seite 129
Rucola-Feigen-Salat mit Balsamico-Dressing - Seite 131
Basilikum-Pesto-Zoodles (Zucchini-Nudeln) - Seite 133
Lammkoteletts mit Minzjoghurt - Seite 135
Karotten-Ingwer-Suppe mit Kokosmilch - Seite 137
Pilz-Stroganoff - Seite 138
Kalte Tomaten-Melonen-Gazpacho - Seite 139
Süßkartoffel- und Schwarze Bohnen-Tacos - Seite 140
Gebratener Tofu mit Brokkoli und Sesam - Seite 82
Bunter Quinoasalat mit Zitronendressing - Seite 83

Abend

Avocado-Gazpacho - Seite 84
Hähnchenbrust mit Rosmarin und Knoblauch - Seite 85
Kürbissuppe mit Ingwer und Kokos - Seite 86
Vollkorn-Pasta mit Spinat-Pesto - Seite 87
Gegrillter Gemüsespieß mit Tzatziki - Seite 88
Balsamico-Bruschetta mit Tomaten und Basilikum - Seite 90
Paprika gefüllt mit Quinoa und Gemüse - Seite 92
Veganer Pilz-Risotto mit Thymian - Seite 94
Grüner Spargel mit pochiertem Ei - Seite 96
Buchweizen-Salat mit gerösteten Kürbiskernen - Seite 98
Gerösteter Blumenkohl mit Tahini-Dressing - Seite 100
Kichererbsen-Pfannkuchen mit Avocado-Salsa - Seite 102
Spaghetti mit Zucchini, Chili und Knoblauch - Seite 104
Vegane Thai-Suppe mit Kokos und Zitronengras - Seite 106
Rote Linsen-Dal mit Kurkuma und Koriander - Seite 108
Makrelenfilet mit Fenchel-Orangen-Salat - Seite 110
Gerösteter Kürbis mit Quinoa und Grünkohl - Seite 115
Bunter Beeren-Salat mit Walnüssen - Seite 117
Gegrillter Lachs mit Avocado-Salsa - Seite 119
Rote Linsen Suppe mit Kurkuma - Seite 121
Kalte Gurken-Dill-Suppe - Seite 123
Kabeljaufilet mit Zitronen-Kräuter-Dressing - Seite 125
Ofengeröstete Aubergine mit Tahini-Sauce - Seite 127
Spinat-Feta-Quiche mit Vollkornteig - Seite 129
Rucola-Feigen-Salat mit Balsamico-Dressing - Seite 131
Basilikum-Pesto-Zoodles (Zucchini-Nudeln) - Seite 133
Lammkoteletts mit Minzjoghurt - Seite 135
Karotten-Ingwer-Suppe mit Kokosmilch - Seite 137
Pilz-Stroganoff - Seite 138
Kalte Tomaten-Melonen-Gazpacho - Seite 139
Süßkartoffel- und Schwarze Bohnen-Tacos - Seite 140
Thunfisch-Tartar mit Avocado und Mango - Seite 141
Gebratene Forelle mit Kräuterbutter - Seite 142
Kohlrouladen mit Quinoa-Füllung - Seite 143
Wassermelonen-Feta-Salat mit Minze - Seite 145
Gebackene Hähnchenbrust mit Ratatouille - Seite 147
Grünkohl-Salat mit gerösteten Kichererbsen - Seite 149
Kalte Erdbeer-Basilikum-Suppe - Seite 150
Gebratener Rosenkohl mit Mandeln und Zitrone - Seite 153

Kalte Avocado-Kokos-Suppe mit Limette - Seite 155
Zitronengras-Hähnchen-Spieße - Seite 157
Vegane Blumenkohl-Steaks mit Kräuterpesto - Seite 159
Gebackene Schellfischfilets mit Brokkoli-Püree - Seite 161
Griechischer Salat mit Olivenöl und Oregano - Seite 163
Kalte Paprika-Cashew-Suppe - Seite 165
Garnelen-Ceviche mit Zitrusfrüchten - Seite 167

Snacks

Gebackene Süßkartoffelchips mit Rosmarin - Seite 170
Kurkuma-Mandelmilch-Smoothie - Seite 172
Gegrillte Zucchini-Röllchen mit Kürbiskernfüllung - Seite 174
Beeren und Mandeljoghurt Parfait - Seite 176
Walnuss-Bananenbrot - Seite 178
Edamame mit Meersalz und Sesamöl - Seite 179
Blaubeer-Haferflocken-Energiebällchen - Seite 180
Avocado-Boote mit Chia-Samen - Seite 181
Kokoswasser und Melonen-Fruchtspieße - Seite 182
Geröstete Kürbiskerne mit Tamari - Seite 183
Frische Paprikaschoten mit Guacamole-Füllung - Seite 184
Vollkorn-Cracker mit Rote-Bete-Dip - Seite 188
Kaltgepresster Grünkohl- und Apfelsaft - Seite 190

Dessert

Gebackene Birnen mit Zimt und Walnüssen - Seite 195
Avocado-Schokoladen-Mousse - Seite 196
Goldene Kurkuma-Latte - Seite 197
Kokosnuss-Chia-Pudding mit Mango - Seite 198
Matcha-Grüntee-Smoothie - Seite 199
Blaubeer-Lavendel-Eiscreme ohne Zuckerzusatz - Seite 200
Ingwer-Zitronen-Tee mit Honig - Seite 201
Geröstete Mandeln mit dunkler Schokolade - Seite 202
Antioxidatives Acai-Smoothie-Bowl - Seite 203
Wassermelonen-Frozné mit frischer Minze - Seite 204
Karottenkuchen-Energiebällchen - Seite 205
Grüner Tee-Kokos-Sorbet - Seite 206
Kürbisgewürz-Smoothie - Seite 207
Heiße Schokolade mit Cayennepfeffer - Seite 208
Süßkartoffel-Brownies mit Mandelmehl - Seite 209