

MAHLZEIT!

von David Niederberger
Diätologe

**über 70 gesunde Rezepte
für Gewichtsreduktion,
Muskelaufbau & Darmgesundheit**





” Danke, dass du dich für
mein Kochbuch
entschieden hast und
deiner Gesundheit mit den
richtigen Gerichten etwas
Gutes tun möchtest! ”

~ David Niederberger

INHALTSVERZEICHNIS

Vorwort	10
Cholesterin - kurz erklärt	12
Deine Superfoods gegen hohes Cholesterin	13
Hülsenfrüchte	15
Welches Öl ist am besten?	16
Unverträglichkeiten im Check	18
Erklärung zum Buch	20
Frühstück	23
Porridge mit geriebenem Apfel und Zimt	25
Overnight-Oats mit Banane und Kakao	27
Milchreis mit Sauerkirschen und Vanille	29
Grießbrei mit Mohn	31
Chia-Pudding mit Apfel-Birnen-Mus	33
Heidelbeer-Pancake mit Beerensauce	35
Leichter Liptauer mit Vollkornbrot	37
Hummus	39
Schoko-Nuss-Creme	41
Aus dem Ofen	43
Frühstückskuchen mit Banane	45
Tomaten-Mozzarella-Muffins	47
Wildreis-Muffins mit Pinienkernen	49
Vanille-Skyr-Weckerl	51
Süßkartoffel-Buns mit Leinsamen	53
Topfenweckerl	55
Körndlbrot	57
Knusper-Hafer-Cracker	59

INHALTSVERZEICHNIS

Salate **61**

Tomaten-Mozzarella im Glas mit Basilikum-Pesto 63

Rote Rüben-Carpaccio mit Wintersalat und Walnüssen 65

Griechischer Nudelsalat mit Lachsrollchen 67

Hirsesalat mit Karotten und Bohnen 69

Salatbowl mit Süßkartoffel und Walnüssen 71

Lauwarmer Salat mit Räuchertofu und Kichererbsen 73

Quinoa-Salat mit Gemüse und Hühnchen 75

Ofensalat mit Gemüse und Fetacreme 77

Herzgesundheit Salat-Dressing 79

Joghurt-Dressing 81

Kimchi 83

Suppen **85**

Suppenwürze selbstgemacht 87

Gemüsecremesuppe mit Kürbiskernöl 89

Erbsensuppe mit Sesam 91

Fenchel-Tomatensuppe mit Räucherfisch 93

Linsensuppe mit Gemüse 95

Süßkartoffelsuppe mit Mandelblättchen 97

Hauptspeisen **99**

Linsenbolognese mit Vollkornnudeln 101

Carbonara Sunshine mit Kürbis 103

Nudeln mit Pak Choi 105

Linsenlasagne mit Gemüse 107

Gefüllte Putenbrust mit Spinat und Mozzarella dazu 109

Süßkartoffelpüree

INHALTSVERZEICHNIS

Quicheteig	111
Quiche mit Spinat und Fetakäse	113
Quiche mit gebratenem Tofu	115
Lachs aus dem Ofen mit Bratgemüse und Kartoffeln	117
Warmer Couscous asiatisch mit Fisch	119
Geschmorte Melanzani mit Kichererbsen	121
Gnocchi mit Spargel und Pilzen	123
Spargelrisotto mit Pilzen	125
Gefüllte Zucchini mit Pilzfüllung und Knoblauchdip	127
Linsenlaibchen mit Joghurtdip	129
Süßkartoffelrösti mit Tzatziki	131
Zucchini-puffer mit Tomaten-Basilikumsauce	133
Quinoa-Pfanne mit Gemüse und Kichererbsen	135
Gemüse-Couscous asiatisch	137
Veggie-Chili mit Bulgur	139
Curry mit Spinat und Kichererbsen	141
Shakshuka	143
Linsencurry mit Mango und Kokosmilch	145
Riesenbohnen aus dem Rohr	147
Bohnen-Burger mit Süßkartoffel-Kartoffel-Wedges	149
Nachspeisen	151
Marillenknödel im Glas	153
Vollkornmuffins mit Schwarzbeeren	155
Topfen-Kaiserschmarrn mit Apfelmus	157
Topfenbällchen mit Nussbrösel	159
Himbeer-Bällchen	161

INHALTSVERZEICHNIS

Hafer-Energiekugeln mit Kokosraspeln	163
Energiekugeln mit Kakao	165
Protein-Schokomousse	167
Eiweißdrinks	169
Protein-Powerdrink	171
Kefir-Drink mit Beeren	173
Kaffee-Drink	175
Buttermilch-Drink mit Pfirsich	177
Wochen-Speisepläne	179
Wochenspeiseplan 1	181
Wochenspeiseplan 2	183
Meine Arbeit	185
Impressum	187

DAVID NIEDERBERGER, BSC



Mit meiner Arbeit als Diätologe möchte ich Menschen dabei unterstützen, ihre Ernährung so umzustellen, dass sie ganz ohne Medikamente ihrem Körper etwas Gutes tun. Die richtige Auswahl an Lebensmitteln kann nicht nur Krankheiten vorbeugen, sondern in vielen Fällen auch heilen. Deshalb sollte Ernährung immer als Teil der Therapie in Betracht gezogen werden.

Meine Devise lautet – ganz nach Hippokrates:
„Unsere Nahrungsmittel sollen unsere Heilmittel sein, und unsere Heilmittel sollen unsere Nahrungsmittel sein.“

VORWORT



Es freut mich sehr, dass du dich für mein Kochbuch entschieden hast!

Auf den folgenden Seiten lade ich dich ein, mit mir eine kulinarische Reise zu unternehmen, die von frischen Zutaten und einfachen, aber köstlichen und gesunden Rezepten geprägt ist. Kochen ist für mich nicht nur eine Notwendigkeit, sondern vor allem eine Leidenschaft, die Freude und Kreativität in unsere Küchen bringt.

Dieses Buch ist eine Sammlung von Rezepten, die ich im Laufe der Jahre entdeckt und verfeinert habe. Ganz gleich, ob du ein erfahrener Koch oder Anfänger bist – ich hoffe, dass du in diesen Seiten Inspiration und Freude findest.

Jedes Rezept ist eine Einladung, den Alltag zu unterbrechen und kostbare Zeit mit Familie und Freunden bei gutem Essen zu verbringen. Lass dich inspirieren und schaffe schöne Momente am Tisch. Und das Beste: Mit diesen Gerichten tust du nicht nur deinem Gaumen, sondern auch deiner Gesundheit etwas Gutes. Ich wünsche dir viel Spaß beim Kochen und Genießen!

A handwritten signature in black ink, which appears to read "David Nüssli". The signature is fluid and cursive, with the first name being more prominent.



PORRIDGE

mit geriebenem Apfel und Zimt



PORTIONEN: 2

291KCAL - 42G KH, 10G EW, 7G F

ZUCKERARM, IDEAL BEI GEWICHTSREDUKTION

histaminarm, laktosefrei mit pflanzlichem Drink, fruktosearm

ZUTATEN

90g Haferflocken

1 Stück Apfel

¼ TL Zimt

250ml Milch

(alternativ:

pflanzlicher Drink)

½ Stück Zitrone

nach Geschmack

geriebene Nüsse

ZUBEREITUNG

1. Zu Beginn die Haferflocken in einem Topf kurz erhitzen.
2. Dann mit Milch (pflanzlichem Drink) ablöschen und 10 Minuten köcheln lassen.
3. Nach Belieben geriebene Nüsse hinzugeben. Mit Zimt würzen.
4. Den Apfel streifenförmig raspeln und mit etwas Zitronensaft beträufeln (wenig verwenden).
5. Wenn der Haferbrei cremig ist, mit den geraspelten Äpfeln anrichten.
6. Als Topping eignen sich diverse Früchte.



TIPP

Alternativ zu Vollkornnudeln können auch Nudeln aus Hülsenfrüchten wie Linsen, Kichererbsen oder Bohnen verwendet werden. Die Linsen können auch in getrockneter Form direkt in der Sauce mitgekocht werden, hier eignen sich Teller- oder rote Linsen am besten.

LINSENBOLOGNESE

mit Vollkornnudeln



PORTIONEN: 4

556KCAL - 76G KH, 22G EW, 16G F

GEEIGNET FÜR: DIABETES, GEWICHTSREDUKTION

histaminreich, laktosefrei, fruktosereich

ZUTATEN

- 750g Tomatensauce
- 1 Schuss Wasser
- 1 Stück Zwiebel
- 2 EL Olivenöl
- 2 Stück Knoblauchzehen
- 1 TL Oregano getrocknet
- 200g Linsen roh
- 3 Stück Karotten
- 300g Vollkornnudeln

ZUBEREITUNG

1. Zu Beginn die Zwiebel & Knoblauch klein würfelig schneiden.
2. Die Karotten waschen und raspeln.
3. In einer beschichteten Pfanne mit etwas Olivenöl die Zwiebeln und den Knoblauch glasig anbraten.
4. Mit einen Schuss Wasser ablöschen und mit der Tomatensauce aufgießen.
5. Den getrockneten Oregano, die geraspelten Karotten und die Linsen hinzugeben,
6. Danach die Sauce köcheln lassen. Zwischenzeitlich das Wasser für die Nudeln zum Kochen bringen.
7. Die Vollkornnudeln laut Verpackung kochen.
8. Mit Gewürzen abschmecken und servieren.



TIPP

Du kann statt den Beeren auch anderes Obst (Weintrauben, Ribisel, Marillen...) verwenden. Auch der Spinat ist mit anderem Gemüse (Karotten, Mangold, Sellerie...) austausch- oder kombinierbar. Im Sommer eignet sich dieser Drink auch als Erfrischung.

KEFIR-DRINK

mit Beeren



PORTIONEN: CA. 2

193KCAL - 24G KH, 22G EW, 3G F

GEEIGNET FÜR: DIABETES, GEWICHTSREDUKTION
histaminreich, laktosereich, fruktosereich

ZUTATEN

300ml Kefir
100g Beeren
tiefgekühlt
150g Naturjoghurt 3,6%
Zitronenabrieb
Zimt

ZUBEREITUNG

1. Zu Beginn die gefrorenen Beeren auftauen und mit dem Kefir mixen.
2. Danach das naturjoghurt hinzugeben.
3. Mit etwas Zitronenabrieb oder Zimt verfeinern und in 2 Gläser füllen.