

# Appenzeller Verlag

# Leseprobe

Alle Rechte vorbehalten.

Die Verwendung der Texte und Bilder,  
auch auszugsweise, ist ohne schriftliche Zustimmung des Verlags  
urheberrechtswidrig und strafbar.

Dies gilt insbesondere für die Vervielfältigung, Übersetzung  
oder die Verwendung in elektronischen Systemen.

© Appenzeller Verlag  
[www.appenzellerverlag.ch](http://www.appenzellerverlag.ch)

Susanne Balázs

# WIRKSTATT KÜCHE

Ganzheitlich gesundes  
Kochen und Backen

Appenzeller Verlag

## Alles, was wir essen und trinken, bewirkt etwas

Am Anfang dieses Buches stand mein Leidensdruck. Um starken körperlichen Beschwerden auf den Grund zu gehen, liess ich einen IgG-Test durchführen. Die Laboranalyse zeigte, dass von den 264 getesteten Nahrungsmitteln deren 116 bei mir eine mittlere bis sehr starke Immunreaktion auslösen und somit für mich unverträglich sind. Auf weitere 26 Nahrungsmittel reagiere ich schwach. Die Hyperaktivität (POS) meines Sohnes und die Geburt meiner jüngsten Tochter motivierten mich zusätzlich, mich gründlich mit Ernährungsfragen auseinanderzusetzen und die Ernährungsgewohnheiten der ganzen Familie zu hinterfragen. Doch eines war für mich von allem Anfang an klar: Ich wollte weiterhin schmackhafte Mahlzeiten zubereiten und gut essen.

Ich habe am eigenen Leib erfahren, was eine konsequente Ernährungsumstellung heisst. Die Abläufe im Verdauungstrakt des Körpers zu verstehen, bedeutet vorab Kopfarbeit. Die gewonnenen Erkenntnisse umzusetzen und in der Familie durchzusetzen, ist Knochenarbeit. All den Einwänden von Verwandten, Bekannten und Ärzten standzuhalten, braucht Kraft, Hartnäckigkeit, aber auch ein Stück Gelassenheit. Heute gibt mir der Erfolg recht: Die Ernährungsumstellung für mich und meine Familie war und ist wichtig und richtig. Ich weiss aber auch, dass es keine richtige und gesunde Ernährungsform für alle gibt; gesunde Ernährung ist individuell.

In meinem Kochbuch habe ich meine persönlichen, subjektiven Erfahrungen zusammengefasst. Ich habe Rezepte zum Kochen und Backen ohne Hefe, Kuhmilch, Hühnerei und Weizen aufgeschrieben. Meine Küche ist von der Werkstatt zur Wirkstatt geworden, weil ich erlebt habe, wie Nahrung wirkt. Das, was wir essen und trinken, hat Auswirkungen auf unseren Körper und damit auf unsere Gesundheit. Alles, was wir zu uns nehmen oder von uns geben, bewirkt etwas. Das gilt auch für die Gedanken beim Kochen. Eine positive innere Einstellung, Freude am kreativen Tun in der Küche sind wichtiger als das gesündeste Gewürz.

Meine Rezepte sind Vorschläge, die je nach Verträglichkeit individuell angepasst werden können und sollen. Liebevolle Hingabe, gepaart mit grundlegendem Wissen, fördert die Kreativität und führt zu schmackhaften, verträglichen Gerichten. Mein Lebenspartner und meine Kinder testeten meine Menü-Experimente und gaben mir ehrliche Rückmeldungen. Stets unterstützten sie meine Wirkstatt Küche mit Geduld und Toleranz. Dafür danke ich ihnen herzlich.

*Susanne Balázs*

GERICHTE  
MIT FLEISCH



Chicken-Nuggets.  
(Rezept Seite 135)

## Beef-Burger

- 350 g Bio-Rindfleisch gehackt
  - 100 g Hirseflocken fein
  - 1 ½ dl Hirse-Drink
  - 0,25 dl Vollrahm
  - 1 ½ KL Johannisbrotkernmehl
  - 1 Zwiebel oder Schalotte feingehackt
  - 1 Knoblauchzehe gepresst
  - Schnittlauch feingeschnitten
  - Peterli feingeschnitten
  - Kräutersalz, Pfeffer, Paprika
  - Öl zum Braten
- Hirseflocken mit Hirse-Drink und Rahm mischen, mindestens 15 Minuten quellen lassen.
  - Rindfleisch mit Kräutersalz, Pfeffer und Paprika würzen.
  - Johannisbrotkernmehl mit dem gequellten Hirsebrei gut mischen und dem Fleisch beifügen.
  - Zwiebel, Knoblauch, Schnittlauch und Peterli ebenfalls beimengen. Alles gut mischen und kleine Kugeln formen, im Reismehl wenden, Burger formen und beidseits langsam anbraten.

## Chicken-Nuggets

BILD SEITE 132

- 400 g Pouletbrust (1 Pouletbrust = 8-10 Nuggets)
  - 2 EL Hirsemehl
  - 2 KL Johannisbrotkernmehl
  - 1,2 dl Wasser
  - 150 g Hirsegriess oder Maisgriess fein als Panade
  - Salz, Pfeffer, Paprika, Curry
  - Öl zum Braten
- Pouletbrust längs halbieren und quer in 3 Zentimeter dicke Stücke schneiden. Die Pouletstücke würzen und im Hirsemehl wenden, überschüssiges Mehl abschütteln.
  - Johannisbrotkernmehl mit Wasser anrühren, Pouletstücke darin wenden. Hirsegriess bzw. Maisgriess mit Salz und wenig Curry würzen. Pouletbrust in dieser Panade wenden und Panade gut andrücken.
  - Öl in einer beschichteten Bratpfanne heiss werden lassen, Hitze reduzieren, und die Nuggets portionenweise beidseits braten.
- Dazu passt selbstgemachter Ketchup (Rezept Seite 149) und bunte Gemüsebeilage oder Salat.



KUCHEN  
BIBERFLADEN  
CAKES  
WÄHEN

Carob-Kokos-  
Muffins.  
(Rezept Seite  
200)

Orangen-Muffins.  
(Rezept Seite 201)

## Carob-Kokos-Muffins

BILD SEITE 192

70 g	Butter
150 g	Vollrohrzucker
½ KL	Salz
100 g	Goldhirsemehl oder Braunhirsemehl
50 g	Vollreismehl oder Maismehl
30 g	Maisstärke
2 KL	Guarkernmehl
2 ½ KL	Backpulver phosphatfrei
1,5 dl	Reis-Drink oder Hirse-Drink
½ dl	Vollrahm oder Soja-Rahm

Für die 1. Teighälfte:

2 Msp	Kurkumapulver
30 g	Kokosraspel
½ dl	Reis-Drink oder Hirse-Drink

Für die 2. Teighälfte:

3 EL	Carobpulver
½ dl	Reis-Drink oder Hirse-Drink

(Zutaten für circa 20 Muffins)

- Butter in einer Schüssel im warmen Wasserbad mit dem Schneebesen gut verrühren, Zucker und Salz beimengen.
- Backpulver, Maisstärke und Mehle separat gut miteinander mischen und abwechselnd mit dem Reis- oder Hirse-Drink dazugeben und zu einem Teig verrühren.
- Teig halbieren: Die eine Hälfte in einer anderen Schüssel mit Kurkumapulver, Kokosraspeln und Flüssigkeit mischen. Die andere Hälfte mit Carobpulver und Reis- oder Hirse-Drink gut verrühren.
- Je einen Esslöffel Teig in eine Muffinform geben, und die Masse mit einem nassen Kaffeelöffel verstreichen oder mit einer nassen Tortengabel marmorieren.
- In der Mitte des vorgeheizten Backofens 25 bis 30 Minuten bei 180 Grad backen. Auf dem Kuchengitter auskühlen lassen.

## Orangen-Muffins

BILD SEITE 192

70 g	Butter
120 g	Vollrohrzucker
2 Prisen	Salz
2 Msp	Kurkumapulver
70 g	Vollreismehl
70 g	Maismehl
30 g	Maisstärke
3 KL	Bourbon-Vanillezucker
2 KL	Guarkernmehl
2 KL	Backpulver phosphatfrei
1 dl	Orangensaft frisch gepresst
½	Bio-Orange, Schale abgerieben
1	Orange in kleine Stücke geschnitten
½ dl	Wasser

(Zutaten für circa 15 Muffins)

- Butter in einer Schüssel im warmen Wasserbad mit dem Schneebesen gut verrühren, Zucker und Salz beimengen.
- Vanillezucker, abgeriebene Orangenschale und Kurkumapulver beimengen und weiterrühren.
- Backpulver, Maisstärke und Mehle separat gut miteinander mischen und abwechselnd mit dem Orangensaft und Wasser dazugeben und zu einem Teig verrühren.
- Zum Schluss die Orangenstückli vorsichtig darunterziehen und den Teig in die Muffinformen füllen.
- In der Mitte des vorgeheizten Backofens circa 25 Minuten bei 180 Grad backen. Auf dem Kuchengitter auskühlen lassen.