



ANNE AOBADIA

Aus Liebe zum Essen

Gut und natürlich kochen mit LCHF

**LESE-
PROBE**



Wenn Sie sich mit Zucker, Gluten und minderwertigen Lebensmitteln schlecht fühlen, haben Sie gute Gründe, „Aus Liebe zum Essen“ zu Ihrem besten Freund in der Küche zu machen.




Inhaltsverzeichnis

Einleitung	7
Klein aber fein	18
Dips & Saucen	25
Fisch & Meeresfrüchte	43
Geflügel	57
Fleisch	69
Snacks	85
Beilagen	104
Dessert	121
Kuchen & Gebäck	133
Frühstück & Getränke	141
Über LCHF	157
Zum Schluss	168
Danke	171
Register	174



6 PORTIONEN

- 800 g gefrorener Kabeljau
- 1 EL Butter für die Form
- 1/2 TL Salz
- 1 Prise Pfeffer
- 25 g geriebener Parmesankäse
- 500 g Crème fraîche
- 1/2 g Safran
- 1 TL Chiliflocken
- 1 TL getrockneter Estragon

 **Extra!** Beide Gerichte können für kleinere Haushalte reduziert oder, wenn eine ganze Kompanie kommt, verdoppelt werden. Als Einzelperson hat es sich bewährt, einzeln verpackte Kabeljaufillets zu nehmen. Dann sollte die Hitze etwas gesenkt und der Fisch kürzer gebacken werden.



6 PORTIONEN

- 800 g gefrorener Kabeljau
- Butter für die Form
- 1/2 TL Salz
- 1 Prise frisch gemahlener Pfeffer
- 100 g gefrorener gehackter Spinat
- 300 ml Sahne
- 100 g Frischkäse

Annas Safran-Fisch

DAS IST EIN ALTER FAVORIT von Anna Bergström aus ihrem Buch „Annas mat“. Ich habe das Rezept ein wenig verändert und Parmesankäse dazugenommen. Zubereitet wie gewöhnlicher Kabeljau, doch dank des Safrans schmeckt er einfach göttlich.

1. Legen Sie den gefrorenen Kabeljau, er sollte nicht aufgetaut sein, in eine dick mit Butter eingefettete Auflaufform, so dass diese gut ausgefüllt ist. Salzen, pfeffern und den Parmesankäse über den Fisch streuen.
2. Verrühren Sie die Crème fraîche mit den Gewürzen und geben Sie sie über den Fisch.
3. Bei 225 Grad 40 Minuten backen.
4. Servieren Sie den Fisch mit frisch gekochtem Brokkoli oder mit in Butter geschmortem Wirsing.

Fischgratin

DIESES GRATIN erinnert mich an eine andere Liebesspeise mit Béchamelsauce, die Milch und Mehl enthält. Für dieses Rezept nehme ich stattdessen Frischkäse.

1. Schneiden Sie den Kabeljau in Portionsstücke und legen ihn in eine Auflaufform, salzen und pfeffern.
2. Verteilen Sie den gefrorenen Spinat um den Fisch.
3. Vermischen Sie die Sahne mit dem Frischkäse und gießen die Sauce über den Fisch. Bei 225 Grad 30 – 40 Minuten backen.


Geschirr: My Garden, Design Marianne Westman (Rörstrand).





4 PORTIONEN

2 Zitronengrasstiele
2 EL Kokosöl
1 EL Curry
600 g Hähnchen-
schenkelfilet
Salz, Pfeffer
2 gelbe Zwiebeln oder
1 große Stange Porree
1 daumendickes Stück
Ingwer, feingehackt
2 Knoblauchzehen
1 – 2 geschnittene rote
Paprika
1/2 feingehackte
Chilischote
1 Dose Kokoscreme
Zesten von einer Limette

 **Extra!** Ich habe frische Hähnchenschenkel mit Haut genommen und die Knochen herausgelöst. Sie sind geschmacksintensiver und fetter als normales Hähnchenfilet. Doch selbstverständlich können Sie auch Brustfilet nehmen, besonders, wenn Sie es mit Haut bekommen.

Curryhähnchen

mit Kokos und Limette

ASIATISCHE GEWÜRZE UND KOKOS werden in unserer modernen schwedischen Hausmannskost bald ebenso Einzug halten wie Spaghetti und Hackfleischsauce. Es ist ja nicht so verwunderlich, dass wir hier im Norden ab und zu Sehnsucht nach etwas scharf Schmeckendem haben.

1. Zerdrücken Sie die groben Teile des Zitronengrases mit der breiten Seite eines Messers.
2. Schneiden Sie das Hähnchen in grobe Stücke. Erwärmen Sie das Kokosöl vorsichtig in einer Wokpfanne oder einer geeigneten Bratpfanne mit einem hohen Rand. Brutzeln Sie darin das Zitronengras mit dem Curry. Geben Sie die Hälfte des Fleisches hinzu und braten es bei mittlerer Wärme solange, bis die Stücke eine schöne Farbe bekommen haben. Salzen und pfeffern.
3. Stellen Sie das fertige Fleisch zur Seite und braten die restlichen Stücke. Geben Sie nun eventuell mehr Currypaste dazu. Das Zitronengras bleibt in der Pfanne liegen.
3. Nun wird es Zeit, die Zwiebel/das Porree in Spalten/Stücke zu schneiden und in derselben Pfanne zusammen mit dem Gemüse und der feingehackten Knoblauchzehe zu braten. Das Gemüse soll eine schöne Farbe bekommen, jedoch knackig bleiben.
4. Geben Sie nun die Kokoscreme und das Fleisch in die Pfanne und lassen es 5 – 10 Minuten köcheln, bis alles durchgewärmt ist. Nehmen Sie das Zitronengras heraus und geben Sie die Limettenschalen darüber. Servieren Sie statt Reis gekochten Blumenkohl dazu.





Schokoladenmousse

SCHOKOLADENMOUSSE MACHT GLÜCKLICH - eine Kombination aus Eier, Sahne und dunkler Schokolade ist etwas, was das Herz erwärmt. Mit Lakritzgeschmack erreicht der Genuss himmlische Qualität.

1. Die Eier trennen. Das Eigelb beiseite stellen. Das Eiweiß mit etwas Salz ganz steif schlagen. Die Sahne zusammen mit dem Vanillepulver schlagen, jedoch nicht zu steif.
2. Die Schokolade im Wasserbad oder in der Mikrowelle schmelzen. Dann die geschmolzene Schokolade aus dem Wasserbad nehmen. Das Eigelb und das Lakritzpulver einrühren.
3. Die Schokoladenmasse vorsichtig unter das geschlagene Eiweiß heben, bis eine glatte Masse entsteht. Danach die Sahne ebenfalls unterheben.
4. Geben Sie die Mousse in kleine Schälchen oder Gläser, legen Sie Plastikfolie darüber und stellen Sie sie in den Kühlschrank. Die Mousse ist nach zwei Stunden servierfähig, kann jedoch auch über Nacht im Kühlschrank stehen bleiben. Sie hält sich gekühlt sogar ein paar Tage. Servieren Sie die Mousse mit ein paar Beeren und etwas geschlagener Sahne.

TIPP: Das Eigelb wird in der warmen Schokolade sehr schnell fest. Dadurch ist es manchmal schwer, eine glatte Mousse zu bekommen, wenn Schokolade und Eiweiß miteinander verrührt werden. Ich nehme daher die Hälfte der geschmolzenen Schokolade und die Hälfte des Eiweißes, rühre alles vorsichtig zu einer glatten Mousse zusammen und mache es mit dem Rest genauso.



6 - 8 PORTIONEN

- 3 Eier
- einige Salzkörner
- 250 ml Sahne
- 1 Prise Vanillepulver
- 100 g dunkle Schokolade, mindestens 70% Kakaogehalt
- 1 TL Lakritzpulver oder 1 TL Dessertkräuter z. B. Dunkler Divan, Herbaria (kann aber auch weggelassen werden)

Extra! Probieren Sie die Masse mit Kaffeegeschmack. Dafür nehmen Sie einfach 1 TL lösliches Kaffeepulver. Oder warum nicht auch mal 1 EL Cognac – für die Erwachsenen.