



PASCALE NAESSENS

Pur genießen

MEINE NATÜRLICHE KÜCHE



Inhalt

VORWORT

Leserbriefe

In diesem Buch spielt Gemüse die Hauptrolle.

Meine persönliche Suche

Worauf meine gesunde Küche basiert

Gesunde Lebensmittelkombinationen

Warum wir Heißhunger auf Fett und Zucker haben

Und dann kam die Landwirtschaft

Einige Worte über Weizen

Über Kartoffeln, Reis und Co.

Essen ist auch pure Romantik

MEINE REZEPTE

Praktisches

Meine Lieblingssaucen

Tomatenvinaigrette

Mojo Rojo

Mojo Verde

Echte Mayonnaise

EIN SOMMER VOLL GEMÜSE

Gurkenbecher mit Gazpacho

Kräutersalat

Kalte Avocado-Spinat-Suppe

[Der leckerste Tomatensalat der Welt](#)

[Herrliche Gemüsepfanne](#)

[Quinoa mit Cocktailtomaten, frischen Kräutern und Nüssen](#)

[Drei Auberginenvariationen](#)

[Ofengebackener Fenchel mit Cocktailtomaten](#)

[Kartoffelsalat mit Flageolet-Bohnen, Oliven und Avocado](#)

[Salat aus Zucchini-Julienne mit Hiziki](#)

[Auberginen auf marokkanische Art](#)

[Spaghetti mit grünen Bohnen und Cocktailtomaten](#)

[Sommergemüse aus dem Ofen](#)

OBST, MEIN LEBEN LANG

[Gebratene Pfirsiche und Erdbeeren mit Rosmarin](#)

[Obstsalat mit Kokosmilch und Kernen](#)

[Honigmelone mit Parmaschinken und Trüffelöl](#)

KEIN ECHTER SOMMER OHNE KÖSTLICH FRISCHEN FISCH

[Garnelen in allen Formen und Farben](#)

[Garnelen auf grobem Meersalz](#)

[Marinierte Scampispieße](#)

[Avocado mit Paprika und Scampi](#)

[Krabben mit grünen Bohnen und selbst gemachter Mayonnaise](#)

[Artischocken mit Krabben und gerösteten Pinienkernen](#)

[Marinierte Garnelenspieße mit Tomate](#)

[Riesengarnelen mit Rohkostsalsa](#)

Riesengarnelen mit Tomaten in Kräutersauce

Kalte, sommerliche Fischgerichte

Zucchinirollchen mit Räucherlachs und Nori

Jakobsmuscheln mit Tomate und Lachskaviar

Roher Lachs mit Lachskaviar und Avocado

Ofengegarte Zucchini mit Krabbensalat und Lachskaviar

Räucherlachs mit Tomatensalat und Seehasenkaviar

Roher Wolfsbarsch mit Avocado und Kräutern

Delikate Matjesfilets mit Spargel-Kräuter-Salat

Muscheln mit Frühlingszwiebeln und einer Mayonnaise-Senf-Sauce

Kurz gebratener Lachs mit krosser Haut auf einem Gemüsebett

Ceviche mit Lachs

Warme Fischgerichte

Fisch und Muscheln vom Grill mit Tomatensalat

Gegrillte Muscheln mit Curry

Grillspieß mit Aal und Seeteufel

Lachs in kalter Tomaten-Grapefruit-Suppe

Tintenfisch mit Garnelen-Gemüse-Kräuter-Füllung

Fisch mit Kräutern, Kokosmilch, Limette und Cocktailtomaten

Würzige Lachsspieße mit Auberginen-Tomaten-Gemüse

EIN STÜCK FLEISCH - EIN WAHRER GENUSS

Cocktailtomaten im Speckmantel

Ibérico-Schinken mit Tomatensalsa

[Chateaubriand vom Grill mit Gemüsestücken](#)

[Gefüllte Hähnchenbrust mit Spinat, Kräutern und Tomate](#)

[Hähnchenbrust mit frischen Kräutern und Fenchelsalat](#)

[Bressehuhn mit Zimt, Äpfeln und Walnüssen](#)

KÄSE, GEMÜSE UND EIN GLAS WEIN

[Rote Bete mit Hüttenkäse](#)

[Auberginenröllchen mit Mozzarella und Oliventapenade](#)

[Gebratener Halloumi mit grünem Spargel und kleinen Tomaten](#)

[Schichtsalat mit Tomaten, Rucola und Parmesan](#)

[Tomate & Mozzarella](#)

[Champignons mit Brie](#)

[Ofengegarte Paprika mit Mozzarella](#)

[Ziegenkäse mit grünen Bohnen](#)

[Auberginen und Zucchini mit Parmesan und Pinienkernen](#)

[Mozzarella mit Gemüsestreifen und Walnüssen](#)

[Feta mit Gurkensalsa](#)

[Gegarte Cocktailtomaten mit Mozzarellabällchen](#)

[Kaltes Paprika-Käse-»Gratin« mit Tomatensauce](#)

[Ideal für unterwegs oder zwischendurch](#)

[Warum gesunde Ernährung so wichtig ist](#)

[Was meine Rezepte so gesund macht](#)

[Im Alltag](#)

[Serviceline »Pure« by Pascale Naessens for Serax](#)

ALLE REZEPTE

LITERATURLISTE

IMPRESSUM



Vorwort

Es geht um Romantik, um Kreativität, um Kommunikation, um Gesundheit und vor allem um Genuss.

In diesem Buch geht es also um viel mehr als nur ums Kochen. Ja, dies ist ein Kochbuch. Und es zeigt, wie ein natürlicher und einfacher Kochstil die gesamte Lebensqualität erhöht: Was man isst und wie man isst, beeinflusst in hohem Maße das Glücksempfinden.

Mein Kochstil ermöglicht es mir heute, das Leben in vollem Umfang zu genießen und auf nichts zu verzichten. Eine gute und gesunde Ernährung, kochen mit wenig Zeitaufwand, schlemmen in fröhlicher Runde und dabei schlank bleiben – was sich nach der Quadratur des Kreises anhört, ist wirklich problemlos zu schaffen.

Bis ich das herausgefunden hatte, war ich allerdings lange Zeit auf dem Ernährungs-Irrweg. Spätestens in meiner Zeit als Model lernte ich, dass es für den Körper einen Unterschied macht, ob man ihm gute, schlechte oder gar keine Nahrung zuführt. Den ersten Schritt in die falsche Richtung setzte ich, als ich dem modeltypischen Magerwahn verfiel. Zum ersten Mal in meinem Leben hielt ich Diät. Und wurde mit dem Jo-Jo-Effekt nur allzu vertraut. In Paris lebte ich lediglich von einer Handvoll Nüsse pro Tag, aber in Mailand und Madrid trieb mich der Heißhunger dann schon oft in die Panini-Bistros. Natürlich nahm ich dadurch zu, genau wie jeder andere Mensch, der sich falsch ernährt. Ich fühlte mich miserabel und hatte kaum Energie.

Deshalb suchte ich nach einer Lösung. Ich wollte mehr wissen über die Zusammenhänge zwischen Ernährung und Gesundheit, Geist und Körper. Nach und nach konnte ich mir Spezialwissen aneignen, durch Bücher sowie Ausbildungen

zur Ernährungs- und Gesundheitsberaterin, Shiatsu-Therapeutin und zur Restaurantfachfrau.

Aus all diesen Erfahrungen entstand der Kochstil, den ich Ihnen in diesem Buch schmackhaft machen möchte: Ich lege Wert auf Einfachheit und Natürlichkeit, verarbeite ausschließlich naturbelassene Zutaten und gesunde Fette und achte auf die richtigen Kombinationen der Lebensmittel. Mit dem Erfolg, dass ich viel mehr essen kann als früher, keine Kalorien mehr zähle und bei jeder Mahlzeit ohne Schuldgefühl schlemmen kann, Wein inklusive. Ich schwelge in Genüssen und nehme dabei nicht ein einziges Gramm zu.

Denn mein Kochstil orientiert sich streng an dem, was für den menschlichen Körper natürlich ist, worauf er gut reagiert, was ihm Energie bringt. Als ob der Körper tatsächlich zwischen der reinen Nahrung und industriell produzierten Lebensmitteln unterscheiden kann.

Was diesen Kochstil zusätzlich einfach macht: Sie müssen kaum etwas abwägen und keine Kalorien zählen. Mengenangaben bei den Rezepten sind nur eine Orientierung. Man isst so viel, wie man will, abhängig von Geschlecht, Arbeitsbelastung, sportlicher Aktivität und Stoffwechsel – und die sind bei jedem Menschen anders. Im Zweifelsfall gibt's eine doppelte Portion!

Mein Buch handelt von köstlichem Essen, vom Genießen und vom echten Leben. Vom Erleben geselliger Tafelrunden mit Freunden und lieben Menschen.

So einfach kann es sein, gesund zu essen.

Alles Liebe

Pascale

Leserbriefe

Danke, jetzt macht das Kochen wieder Spaß!

Ausgewählte Kommentare von Leserinnen und Lesern, die meine Rezepte nachgekocht haben.

Deine Bücher waren eine Offenbarung für mich. Ich sitze schon seit Jahren in der Jo-Jo-Gewichts-Falle. Nachdem ich dein Buch gelesen habe, ernähre ich mich jetzt völlig anders, ich habe keine Magenbeschwerden mehr und schlafe wesentlich besser als früher. *Stéfanie*

Einfach – herzlichen Dank. Schlicht, mit dem gewissen Etwas. Kochen macht wieder Spaß. Ergebnis: ein ums andere Mal lecker !!! *Rebecca*

Meine Frau kocht jeden Tag eines Ihrer Gerichte! Sie haben in ihrer Kochroutine eine wahre Revolution ausgelöst. Wir genießen und behalten unser Idealgewicht. *Bob und Rita*

Ich habe alle meine Kochbücher entsorgt. Meine Küche zieren jetzt ausschließlich deine Kochbücher. Vielen Dank für all das einfache, gesunde und ausgesprochen leckere Essen. Kochen bereitet mir mittlerweile überhaupt keinen Stress mehr. *Grüße, Jet*

Ich bin eine voll berufstätige, alleinerziehende Mutter von drei Jungs im Alter von 14 bis 18 Jahren und deine Rezepte haben unser aller Leben verändert. Nicht nur, dass die Jungs nun gesund essen, die Gerichte lassen sich auch im Handumdrehen zubereiten und sind super lecker. Auch nicht zu verachten: Man hat kaum Abwasch und dadurch habe ich auch mehr »Quality Time« mit den Dreien. *Kuss, Veronique*

Es muss einmal gesagt werden. Meine Frau kocht jetzt etwa eine Woche lang Ihre Rezepte und es ist unfassbar,

unfassbar lecker. Wirklich absolut großartig. *Marc*



In diesem Buch spielt Gemüse die Hauptrolle.

Ich habe da dieses Bild vor Augen ... lange Sommerabende, an denen man sich draußen zum Essen trifft. Doch ob bei einem Festmahl mit Freunden oder einem Tête-à-Tête - auch als Gastgeberin will ich mitgenießen und bei meinen Gästen sein. Also: möglichst wenig Arbeit in der Küche, mit dem besten Ergebnis.

Der Sommer steht stellvertretend für Leben, leuchtende Farben und buntes Gemüse. Gemüse ist ausgesprochen köstlich, einfach zuzubereiten und hält den Körper gesund. Besorgen Sie sich auf dem Markt unterschiedliche Sorten und lassen Sie sich von den vielen farbenfrohen Rezepten in diesem Buch inspirieren. Kombinieren Sie Gemüse mit einem gegrillten Stück Fisch oder Fleisch und schon haben Sie ein fantastisches Gericht gezaubert. Gemüse macht's! Und das ist der Grund, weshalb es in diesem Buch die Hauptrolle spielt.

Leckerer Essen genießen und Freude am eigenen fitten und gesunden Körper, das sind für mich zwei Seiten einer Medaille. In diesem Buch habe ich versucht, diverse Fragen zu beantworten wie: Warum haben wir Heißhunger auf Fett und Zucker? Warum sind schnelle Kohlenhydrate keine ideale Nahrung für uns? Welche Ernährung passt am besten zum Menschen?

Kochen Sie meine Rezepte nach, genießen Sie sie und machen so selbst die Erfahrung, wieviel Kraft man aus seiner Ernährung ziehen kann. Sie werden sich besser fühlen, voller Energie, und Übergewichtige werden abnehmen. Bereits nach einem einzigen Tag werden Sie den Unterschied merken und das wird Ihnen ein Ansporn sein,

weiter zu machen. Aber das Wichtigste ist, dass Sie einfach köstlich tafeln können, mit anderen Worten: *Pur genießen.*

Viel Erfolg!

Meine persönliche Suche

Als ich meine Karriere als Model begann, habe ich zum ersten Mal in meinem Leben eine Diät ausprobiert. Die Kilos schmolzen zwar dahin, aber anschließend war ich so aufs Essen fixiert, dass die Kilos sofort wieder zurückkamen – und noch mehr als zuvor. Während meiner Zeit als Model habe ich so ziemlich alle Diäten ausprobiert, und sie haben, zumindest in den ersten Wochen, alle funktioniert. Aber Diäten sind häufig viel zu extrem, sie greifen einen psychisch und physisch an, weil man mit ihnen Mangelzustände im Körper hervorruft, die uns förmlich zwingen, genau die Lebensmittel essen zu wollen, in denen die entbehrten Substanzen sitzen. Der Hormonhaushalt wird auf den Kopf gestellt. Aber fast noch größer sind die psychischen Folgen, denn man bekommt rasendes Verlangen nach all den »verbotenen Früchten«.

Jahrelang habe ich gekämpft, nicht so sehr gegen die Kalorien, sondern vielmehr gegen mich selbst. Werde ich es schaffen, nicht zu viel zu essen? Wie schaffe ich es, meinen Hunger zu unterdrücken, wenn ich wieder einmal eine Diät mache? Am schlimmsten fand ich es, dass ich mich miserabel fühlte, keine Energie mehr hatte und meine Gedanken ständig ums Essen kreisten. So konnte es einfach nicht weitergehen.

Irgendwann habe ich mich dann in wissenschaftliche Literatur über Ernährung vertieft. Was macht die Nahrung mit uns Menschen? Unser Körper benötigt Essen – und letztlich doch mehr als nur einen Apfel und ein Salatblatt. Welchen Stellenwert hat die Ernährung in der menschlichen Evolution? Inwiefern ist der Mensch ein Produkt dessen, was er isst? Wann gerät er aus dem Lot?

Darüber hinaus machte ich eine Ausbildung zur Gesundheitsberaterin, die östliche und westliche

Philosophien integriert. Meine Ausbildung zur Shiatsu-Therapeutin hat mir zudem Erkenntnisse über die komplizierten Wechselwirkungen im menschlichen Körper vermittelt. Meine Liebe zum Kochen konnte ich nicht nur in meiner Ausbildung zur Restaurantfachfrau ausleben, sondern vor allem auch zu Hause, wo ich für meinen Mann und meine Freunde koche – und nichts macht mir mehr Spaß. Inspirieren lasse ich mich vorwiegend von der mediterranen und der asiatischen Küche, die für mich nicht nur die leckersten, sondern nach Aussage vieler Wissenschaftler auch die gesündesten sind.

Worauf meine gesunde Küche basiert

Meine wichtigste Erkenntnis ist die, dass wir uns heutzutage sehr weit von der Natur, von uns selbst und einer naturgemäßen Ernährung entfernt haben. Wie wir essen und was wir essen, hat nichts mehr mit dem zu tun, was Menschen vor Urzeiten aßen. Wir essen alles Mögliche durcheinander und bevorzugen dabei auch noch industriell verarbeitete Produkte und raffinierte Fette. Wir geben uns große Mühe, der Natur ins Handwerk zu pfuschen. Die Konsequenz davon ist, dass wir in einer Gesellschaft leben, in der es noch nie so viele Übergewichtige gab wie heute und in der es um die Gesundheit vieler ziemlich schlecht bestellt ist. Herz- und Kreislauferkrankungen, Diabetes – das sind alles relativ moderne Krankheiten, die erwiesenermaßen in erster Linie auf unsere Lebensweise zurückzuführen sind.

Verrückterweise wissen wir, wenn wir ehrlich sind, durchaus über diese Tatsachen Bescheid. Eigentlich erzähle ich Ihnen nichts Neues. Intuitiv spüren wir, was richtig und was falsch ist. Meine Art zu essen ist deshalb auch in gewisser Weise ein »Nachhausekommen«, etwas ganz Natürliches – und ist daher auch so leicht umzusetzen.

Bei meiner Suche nach einer gesunden und leckeren Ernährungsweise kehre ich immer wieder zu denselben wichtigen Prinzipien zurück:

- **Natürliche Zutaten**
- **Gute Fette**
- **Gesunde Lebensmittelkombinationen**

Gesunde Lebensmittelkombinationen

Führen Sie sich einmal das folgende Menü vor Augen: als Vorspeise Fisch mit Sauce, gefolgt von einem Pfeffersteak mit Pommes frites, anschließend eine Käseplatte mit etwas Obst und Brot und zum Nachtisch Mousse au chocolat. Damit ist unser Verdauungssystem komplett überfordert. Es ist einfach nicht dafür gemacht.

Lassen Sie uns einmal zu den Anfängen zurückkehren. Der Mensch war ein Jäger und Sammler, was ihm an Essbarem in die Hände kam, das aß er auf. In der Regel war das zu einem gegebenen Zeitpunkt nur eine einzige Lebensmittelsorte. Heutzutage aber leben wir in einer Welt des Überflusses und statt Obstbäume abzusuchen, brauchen wir lediglich durch einen Supermarkt zu schlendern und haben dort mehr Angebot vor Augen, als unsere Vorfahren in einem ganzen Leben hätten sammeln können. Dabei sind wir im Wesentlichen noch die identischen Menschen. Mit den gleichen Genen wie die einstigen Jäger und Sammler. Mit dem gleichen Verdauungssystem. Die Welt um uns herum hat sich schneller verändert als wir. Wenn wir das, was wir essen, in einer Art und Weise verstoffwechseln wollen, die gesund ist und Rücksicht auf unseren Körper nimmt, müssen wir uns an bestimmte Regeln halten.

Die wichtigste Regel ist: Kohlenhydrate niemals zusammen mit Eiweiß essen.

Jede Lebensmittelgruppe benötigt zu ihrer Verstoffwechslung spezielle Enzyme. Isst man alles durcheinander, bringt man das gesamte System aus dem Lot. Jede Mahlzeit sollte so einfach wie möglich sein. Beschränken Sie sich auf ein bestimmtes Nahrungsmittel,

beispielsweise Fisch oder Fleisch, und kombinieren Sie dieses mit verschiedenen Gemüsesorten. Es können aber auch Käse oder Kartoffeln im Mittelpunkt stehen, wiederum kombiniert mit Gemüse. Erscheint Ihnen das kompliziert? Dann werfen Sie einen Blick in die Rezepte. Sie werden merken, dass es sich eigentlich um recht gängige Gerichte handelt.

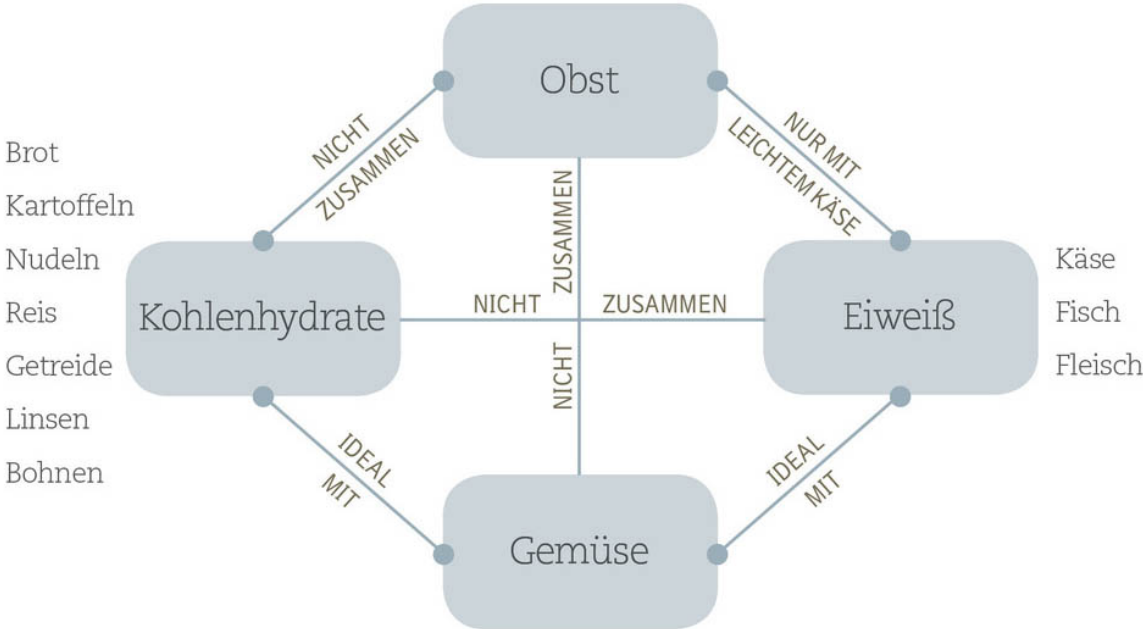
Kein einziges Lebewesen in der Natur isst so viel durcheinander wie der Mensch.

Wer sich an die Vorgaben der geeigneten Lebensmittelkombinationen hält, wird unmittelbar spüren, wie gut das tut:

- kein Völlegefühl
- kein überlasteter Magen
- keine Blähungen im Darm
- kein Müdigkeitsanfall
- man fühlt sich fitter und hat mehr Energie, weil der Körper auf diese Weise die meisten Nährstoffe aus den Speisen gewinnen und alles besser verdauen kann
- Lebensmittel, die schwer verdaulich sind, werden schneller in Fett umgewandelt.

Jeder Arzt wird Ihnen erklären, dass Gesundheit mit einer intakten Darmflora steht und fällt. Im Darm werden unserer Nahrung die meisten Nährstoffe (unter anderem Vitamine und Spurenelemente) entzogen. Wenn wir allerdings viele unterschiedliche Lebensmittel durcheinanderessen, führt das zu Fäulnisprozessen im Verdauungstrakt, bei dem nicht nur ungesunde Stoffe entstehen, sondern auch viele wertvolle Nährstoffe verlorengehen. Die Folge ist, dass wir nicht genug Energie haben. Darüber hinaus schwächen wir so unseren Körper.

Meine Rezepte in diesem Buch berücksichtigen durchweg das Gebot guter Lebensmittelkombinationen. Probieren Sie es einmal selbst aus, Sie werden den Effekt unmittelbar erleben können.





Die Natur ist
in ihrer Stimmigkeit so faszinierend.
Je mehr Respekt wir ihr
entgegenbringen, desto mehr
respektieren wir auch uns selbst.



Warum wir Heißhunger auf Fett und Zucker haben

In Bezug auf Zucker und Fett hat unser Körper keine natürlichen Bremsen. Doch was für den Urmenschen ein Vorteil war, wird uns heute zum Nachteil.

Als der Mensch noch Jäger und Sammler war, bestand seine Nahrung vorwiegend aus Nüssen, Samen, Wildpflanzen, Früchten, Knollen, Eiern, Fisch und Fleisch. Hin und wieder aß der Mensch Honig aus Bienenwaben, das war der einzige Zucker, der ihm zur Verfügung stand. Er bewegte sich ständig und was er aß, setzte er sofort in motorische Energie um. Aus urchen Skeletten lässt sich ableiten, dass diese Jäger kerngesund waren und nicht kleiner als der moderne Mensch. Der jagende Urmensch erreichte eine durchschnittliche Körpergröße von 1,78 m.

Unser Gehirn besteht zum großen Teil aus Nervengewebe und um gut zu funktionieren, benötigt es Zucker. Zucker und Fett sind überlebenswichtig für uns. Das ist der Grund, weshalb wir alles Süße und Fettige so unwiderstehlich finden. Um uns für die sprichwörtlichen »sieben mageren Jahre« zu wappnen, die zu Zeiten unserer urchen Vorfahren nicht selten auftraten, hat die Natur einen äußerst wirkungsvollen Mechanismus entwickelt: Unser Körper kann sich einen Vorrat an Fett zulegen. Dieses System hat sich zwar damals ausgezeichnet bewährt, doch leider ist unser genetisches Muster auch heute noch danach ausgelegt, fett- und zuckerhaltige Nahrung in Körperfett umzusetzen.

Die Natur konnte nicht »wissen«, dass eine Zeit kommen würde, in der die Menschen in einer Welt des Überflusses leben würden. Schlimmer noch, dass wir Zucker sogar raffinieren würden. Heute können wir Zucker löffelweise in uns hineinschaufeln. Dabei ist doch nichts so abstrus wie die

Vorstellung, eine komplette Zuckerrübe in sich
hineinzustopfen!