



DER GESUNDE ROST

Entzündungs- hemmend Grillen

60 gesunde Grillrezepte für mehr Energie,
ein starkes Immunsystem und genussvolle Sommerabende



Entzündungshemmend Grillen

60 gesunde Grillrezepte für mehr Energie, ein starkes Immunsystem und genussvolle Sommerabende

Ein Hinweis vorab. Dieses Buch ersetzt keine ärztliche oder ernährungsmedizinische Beratung. Die Rezepte und Empfehlungen sind als Anregung für eine ausgewogene, pflanzenbetonte Küche gedacht. Bei gesundheitlichen Beschwerden, Allergien oder besonderen Ernährungsformen sprich bitte mit Fachleuten deines Vertrauens.

Alle Zeit- und Mengenangaben sind Richtwerte. Grills, Zutaten und Vorlieben unterscheiden sich – nutze sie als Ausgangspunkt und passe an, was dir schmeckt.

1. Auflage · Für den privaten Gebrauch

Was dich erwartet

Bevor der Rost heiß wird

- 1 Was Entzündungen mit dem Essen zu tun haben
- 2 Deine Zutaten mit Wirkung
- 3 Sauber grillen: Hitze, Rauch und Timing
- 4 So liest du die Rezepte

01 Gemüse & Vegetarisch 16

Auberginen mit Kurkuma-Joghurt	17
Bunte Paprika-Päckchen mit Kräuteröl	18
Zucchini-Spieße mit Zitrone und Minze	19
Portobello mit Knoblauch und Thymian	20
Ganzer Blumenkohl mit Tahini	21
Süßkartoffel-Scheiben mit Räucherpaprika	23
Grüner Spargel mit Haselnüssen	24
Fenchel mit Orange und Chili	25
Rosenkohl-Spieße mit Senf-Glasur	26
Gefüllte Tomaten mit Quinoa	27
Maiskolben mit Limetten-Kräuteröl	28
Gegrillte Avocado mit Tomatensalsa	29
Kürbisspalten mit Ingwer und Salbei	30
Grüne Bohnen im Päckchen mit Mandeln	31

02 Fisch & Meeresfrüchte 32

Lachs auf der Zedernholzplanke	33
Makrele mit Zitrone und Rosmarin	34
Garnelenspieße mit Knoblauch und Chili	35
Forelle im Kräuterbett	36
Thunfisch-Steak mit Sesam und Ingwer	37
Sardinen mit Meersalz und Zitrone	38
Kabeljau im Päckchen mit Kokos-Kurkuma	39
Tintenfischtuben mit Petersilie	40
Heilbutt mit Fenchel und Orange	41
Jakobsmuscheln mit Limette	42
Lachs-Spieße mit Dill-Marinade	43
Ganze Dorade mit Kräuterfüllung	44
03 Geflügel	45
Hähnchenspieße mit Kurkuma-Joghurt	46
Putenbrust mit Zitrone und Thymian	47
Hähnchenschenkel mit Ingwer	48
Hähnchen-Gemüse-Spieße	49
Puten-Burger mit Kräutern	50
Zitronengras-Hähnchen vom Spieß	51
Hähnchenbrust mit Chimichurri	52
Entenbrust mit Orange und Rosmarin	53
04 Rind, Lamm & Mageres	54
Rinderfilet-Spieße mit Rosmarin	55
Lammkoteletts mit Minze und Knoblauch	56
Flank Steak mit Chimichurri	57
Rinderhack-Köfte mit Kreuzkümmel	58
Lamm-Spieße mit Kurkuma-Joghurt	59

	Mageres Rumpsteak mit Kräuterkruste	60
05	Marinaden, Rubs & Dips	61
	Kurkuma-Ingwer-Marinade	62
	Zitronen-Kräuter-Marinade	63
	Mediterraner Kräuter-Rub	64
	Räucherpaprika-Kreuzkümmel-Rub	65
	Grüne Kräuter-Chimichurri	66
	Tahini-Zitronen-Dip	67
	Avocado-Koriander-Creme	68
	Rote-Bete-Joghurt-Dip	69
06	Salate & Beilagen	70
	Gegrillter Brokkoli-Salat mit Mandeln	71
	Quinoa-Salat mit Granatapfel	72
	Gegrillter Zucchini-Salat mit Minze	73
	Linsensalat mit gerösteten Tomaten	74
	Rucola mit gegrillten Pfirsichen	75
	Kichererbsen-Salat mit Zitrone	76
	Gegrillter Spargel-Salat mit Ei	77
	Coleslaw mit Apfel und Ingwer	78
07	Obst & Süßes	79
	Gegrillte Ananas mit Zimt und Minze	80
	Pfirsiche mit Joghurt und Walnüssen	81
	Gegrillte Feigen mit Thymian	82
	Beeren-Päckchen mit dunkler Schokolade	83

Bevor der Rost heiß wird

Grillen und gesund essen – für viele klingt das nach einem Widerspruch. Fettige Würste, verkohlte Ränder, dazu ein Berg Weißbrot. So muss ein Grillabend aber nicht aussehen.

Dieses Buch geht einen anderen Weg. Es zeigt dir, wie du den Grill nutzt, um Gerichte zuzubereiten, die dir Kraft geben, statt dich zu beschweren. Im Mittelpunkt steht ein einfacher Gedanke: Was du isst, beeinflusst, wie ruhig oder gereizt dein Körper im Inneren arbeitet.

Stille Entzündungen sind ein Thema, über das die Forschung seit Jahren spricht. Sie tun nicht weh und machen sich kaum bemerkbar. Über lange Zeit können sie den Körper trotzdem belasten. Bestimmte Lebensmittel befeuern diese Prozesse, andere bremsen sie. Genau hier setzen die Rezepte an.

Du findest auf den nächsten Seiten 60 Gerichte für den Rost. Bunt Gemüse, fetter Seefisch, mageres Geflügel, Kräuter und Gewürze mit Wirkung. Dazu Marinaden, die schützen, und Dips, die frisch machen. Nichts davon ist kompliziert. Vieles brauchst du wahrscheinlich schon im Vorrat zu haben.

Ich verspreche dir keine Wunder. Kein einzelnes Essen heilt etwas, und ein Grillabend ändert keine Gewohnheit. Was dieses Buch dir gibt, ist eine praktische Grundlage: gute Zutaten, eine schonendere Technik und Rezepte, die schmecken. Der Rest ergibt sich mit der Zeit von selbst.

Am Ende jedes Kapitels findest du einen kurzen Abschnitt mit Tipps aus der Praxis. Kleine Handgriffe, die den Unterschied machen. Lies sie, probiere aus, was dir gefällt, und lass den Rest weg. Dieses Buch ist ein Werkzeug, kein Regelwerk.

Jetzt aber genug der Vorrede. Zünde den Grill an.

Was Entzündungen mit dem Essen zu tun haben

Entzündung klingt zunächst nach etwas Schlechtem. Dabei ist sie zuerst einmal ein Schutz. Schneidest du dich in den Finger, schwillt die Stelle an, wird rot und warm. Der Körper schickt Abwehrzellen, repariert den Schaden und fährt alles danach wieder herunter. Diese akute Reaktion rettet dir täglich die Haut.

Zum Problem wird es, wenn die Reaktion nicht mehr aufhört. Dann köchelt im Hintergrund eine leise, dauerhafte Entzündung. Fachleute sprechen von einer stillen oder chronischen Entzündung. Sie verursacht keine Schmerzen und keine sichtbaren Zeichen. Über Jahre kann sie den Körper aber zermürben und steht mit vielen verbreiteten Beschwerden in Verbindung.

Der Teller als Stellschraube

Was hat das mit Grillen zu tun? Eine ganze Menge. Ernährung zählt zu den Faktoren, die diese Prozesse spürbar beeinflussen. Stark verarbeitete Produkte, viel Zucker und bestimmte Fette treiben sie an. Pflanzenstoffe, Ballaststoffe und die richtigen Fette wirken in die andere Richtung.

Ein Grillabend vereint oft beide Seiten. Auf der einen liegt die fette Wurst neben dem Weißmehlbrötchen. Auf der anderen könnten farbenfrohes Gemüse, Fisch und Kräuter liegen. Welche Seite überwiegt, entscheidest du mit dem, was du auflegst.

Warum der Grill zu Unrecht in Verruf ist

Der Rost selbst ist nicht das Problem. Beim Grillen über offener Glut können zwar Stoffe entstehen, die man besser meidet. Das passiert vor allem bei sehr hoher Hitze, verkohlten Stellen und tropfendem Fett. Doch all das lässt sich vermeiden. Mit

der richtigen Technik wird Grillen zu einer der fettärmeren Garmethoden überhaupt, weil überschüssiges Fett einfach abtropft.

Dazu kommt ein Vorteil, den man leicht übersieht: Kräuter und Gewürze. Kaum eine andere Art zu kochen lädt so sehr dazu ein, mutig zu würzen. Und viele dieser Kräuter gehören zu den stärksten Verbündeten gegen stille Entzündungen.

Im nächsten Kapitel schauen wir uns diese Zutaten genauer an. Vorher noch ein paar Handgriffe für den Einstieg.

AUS DER PRAXIS

- Setze auf Vielfalt und Farbe. Je bunter dein Grillteller, desto breiter die Palette an schützenden Pflanzenstoffen.
- Grille lieber sanfter und länger als kurz und brachial. Moderate Hitze schont das Grillgut und dich.
- Lass Fisch und Geflügel öfter auf den Rost. Rotes Fleisch darf bleiben, aber in kleineren Portionen.
- Würze großzügig mit frischen Kräutern. Sie kosten wenig und bringen viel – geschmacklich wie gesundheitlich.

Deine Zutaten mit Wirkung

Gute Gerichte beginnen im Einkaufskorb, nicht am Rost. Wer die richtigen Zutaten vorrätig hat, kocht fast automatisch entzündungsärmer. Hier kommen die Bausteine, auf die es ankommt. Keiner davon ist exotisch oder teuer.

Gute Fette

Fett ist nicht der Feind, es kommt auf die Art an. Natives Olivenöl liefert einfach ungesättigte Fettsäuren und Polyphenole. Rapsöl ist eine günstige, hitzestabile Alternative fürs Marinieren. Halte beide griffbereit und geize nicht damit.

Fetter Seefisch

Lachs, Makrele, Hering und Sardine stecken voller Omega-3-Fettsäuren. Diese Fette zählen zu den wirksamsten natürlichen Entzündungsbremsen, die wir kennen. Zwei Portionen pro Woche sind ein guter Richtwert. Vom Grill schmecken sie ohnehin am besten.

Buntes Gemüse und Blattgrün

Paprika, Tomaten, Brokkoli, Zucchini, Kürbis, dunkles Blattgemüse – die Farben stehen für unterschiedliche Pflanzenstoffe. Rot und Orange liefern Carotinoide, Grün bringt Folat und Bitterstoffe. Fülle den größten Teil deines Tellers damit.

Kräuter und Gewürze

Hier steckt die geballte Ladung. Kurkuma mit seinem Farbstoff Curcumin, Ingwer, Knoblauch, Rosmarin, Thymian, Oregano und Chili haben alle Studien auf sich gezogen, weil sie in Entzündungsprozesse eingreifen. Das Beste: Sie machen Essen