

Agnieszka Peralta Martin

Dr. Peter Heilmeyer

Airfryer

BALANCE

Detox für die

Leber



60

Rezepte für
eine gesunde
Leber

G|U

Agnieszka Peralta Martin

Dr. Peter Heilmeyer

Airfryer BALANCE

Detox für die **Leber**

Inhaltsverzeichnis

Vorwort	5
Airfryer-Wissen: So geht's!	6
Die Leber - unser stilles Hochleistungsorgan	9
Habe ich eine Fettleber?	13
Fettleber ist kein harmloser Speicher - Leberdetox hilft	19
Warum klassische Diäten der Leber nicht helfen	21
Ernährung als größter Hebel	24
Orientierung & Umsetzung	31
Bewegung & Motivation	35
Hinweise zu den Rezepten	39
Rezepte	40
Frühstück & Snacks	42
Bowls, Salate & Suppen	64
Gemüse & Veggie	66
Fleisch, Geflügel & Fisch	112
Desserts	156
Rezeptregister	170
Stichwortverzeichnis	173
Impressum	174
Haftungsausschluss	176

Tipps und Tricks für den Airfryer

- Ein Vorheizen ist nicht unbedingt nötig, bei sehr kurzen Garzeiten oder bei Fleisch kann ein Vorheizen von wenigen Minuten jedoch sinnvoll sein. Der Vorteil des Airfryers liegt gerade darin, dass die Hitze rasch zur Verfügung steht.
- Für gute Ergebnisse sollte der Garraum nicht überfüllt werden. Die heiße Luft braucht Platz, um gleichmäßig wirken zu können. Bei größeren Mengen ist es besser, in zwei Durchgängen zu arbeiten.
- Während des Garens empfiehlt es sich, das Gargut ein- bis zweimal zu wenden oder den Korb kurz zu schütteln. So klebt nichts am Gitter fest, und die Bräune verteilt sich gleichmäßig.
- Als Zubehör benötigt man nicht viel, aber hilfreich sind: passende Auflaufformen für flüssigere Gerichte, Pinsel, Ölspray, Körbe (zum Stapeln), perforiertes Backpapier.
- Knusprigkeit entsteht im Airfryer durch trockene Oberflächen und gezielt eingesetztes Öl. Ein feiner Sprühstoß oder ein dünner Film mit dem Pinsel reicht aus, um Röstaromen zu fördern. Öl wird immer direkt auf das Gargut oder auf das Gitter aufgetragen, nicht im Korb verteilt.
- Tiefkühlware sollte angetaut und gut abgetupft werden, damit sie gleichmäßig gart und nicht wässrig bleibt.
- Die Reinigung gelingt am einfachsten, wenn Korb und Schublade zeitnah nach dem Garen gereinigt werden, solange sie noch warm sind. Fett lässt sich dann leichter lösen. Bei eingebrannten Rückständen hilft eine Paste aus Backpulver und Wasser, die kurz einwirkt und anschließend mit einem weichen Schwamm entfernt wird.
- Gerüche lassen sich durch kurzes Erhitzen von Wasser mit etwas Essig oder Zitruschalen neutralisieren. Heizelement und Lüftung sollten regelmäßig trocken gereinigt werden.



Die Leber – unser stilles Hochleistungsorgan

Die Leber gehört zu den leistungsfähigsten Organen des menschlichen Körpers. Sie arbeitet ununterbrochen, rund um die Uhr, ohne Pause und meist ohne sich bemerkbar zu machen. Während andere Organe früh Signale senden, wenn sie überlastet sind, bleibt die Leber lange still. Sie gleicht aus, kompensiert und übernimmt zusätzliche Aufgaben, und dies tut sie lebenslang.

Warum die Leber die zentrale Schaltstelle ist

Sie entscheidet, was mit Nährstoffen geschieht: ob Zucker zwischen den Mahlzeiten und während des Fastens zur Energiegewinnung bereitgestellt oder überschüssiger Zucker in Fett umgebaut wird, ob Fette verbrannt, gespeichert oder weitertransportiert werden, ob Eiweiße für Reparaturprozesse genutzt oder beispielsweise für die Bildung von Enzymen oder den Aufbau von Muskulatur gebraucht werden. Gleichzeitig filtert die Leber Schadstoffe, Medikamente, Alkohol und Abbauprodukte aus dem Blut.

Man kann sich die Leber wie ein großes Umschlagzentrum vorstellen. Alles läuft hier zusammen. Je mehr Signale gleichzeitig eintreffen, desto komplexer wird ihre Arbeit. Zucker, Fett, Alkohol, Stresshormone, Entzündungsstoffe – all das muss parallel verarbeitet werden. Solange die Belastung wechselnd ist und Pausen möglich sind, kann die Leber diese Aufgaben gut bewältigen. Problematisch wird es, wenn aus wechselnder Belastung ein Dauerzustand wird. Wenn die Leber ständig im Verarbeitungs- und Speichermodus bleibt, ohne Zeit für Regeneration. Genau das ist heute bei vielen Menschen der Fall.

Die Leber leidet still

Dass viele Menschen lange nichts von ihrer Leberbelastung bemerken, hat einen einfachen Grund: Die Leber besitzt keine Schmerzrezeptoren. Veränderungen bleiben deshalb lange unbemerkt. Erste Anzeichen sind oft unspezifisch: Müdigkeit, Konzentrationsprobleme, ein diffuses Völlegefühl oder eine zunehmende Bauchmitte. Diese Symptome werden aber selten mit der Leber in Verbindung gebracht.

Gehirn

Die Leber reguliert Zucker und Energie. Ist sie verfettet, schwanken Blutzucker und Versorgung. Das Gehirn reagiert mit Müdigkeit, Konzentrationsproblemen und Heißhunger.

Herz

Eine Fettleber fördert Entzündungen und ungünstige Blutfette. Das belastet Gefäße und erhöht das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen, unabhängig vom Gewicht.

Leber

Lagert sich Fett in den Leberzellen ab, verliert die Leber an Flexibilität. Entgiftung, Fettabbau und Blutzuckerregulation geraten aus dem Gleichgewicht.

Bauchspeicheldrüse

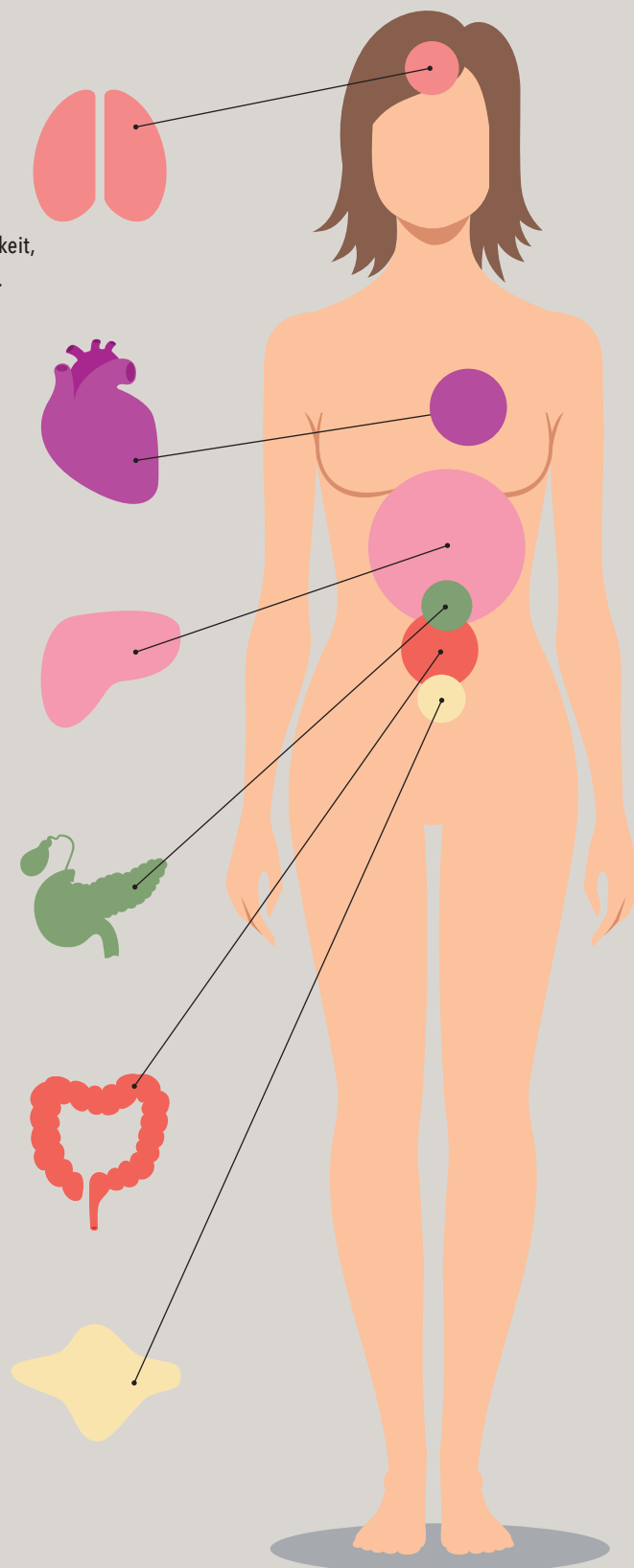
Bei Fettleber wirkt Insulin schlechter. Die Bauchspeicheldrüse schüttet mehr Insulin aus und wird langfristig überlastet.

Darm

Leber und Darm beeinflussen sich direkt. Eine Fettleber verändert die Galle und begünstigt Entzündungen. Belastende Stoffe gelangen vermehrt zur Leber.

Bauchfett

Viszerales Bauchfett sendet entzündliche Signale an die Leber. Die Leber speichert mehr Fett – der Stoffwechsel gerät weiter aus dem Takt.



Habe ich eine Fettleber?

Viele Menschen mit einer belasteten oder verfetteten Leber fühlen sich lange gesund. Sie gehen ihrem Alltag nach, arbeiten, bewegen sich, essen vermeintlich vernünftig. Gerade deshalb kommt die Diagnose häufig überraschend. Oft fällt sie zufällig, bei einer Routineuntersuchung oder im Ultraschall, ohne dass zuvor eindeutige Beschwerden bestanden hätten.

Das liegt nicht daran, dass die Leber unbedeutend wäre – im Gegenteil. Es liegt daran, dass sie Veränderungen lange kompensiert. Solange sie ihre Aufgaben noch erfüllen kann, meldet sie sich nicht. Schmerzen entstehen nicht, Warnsignale bleiben aus. Die Leber arbeitet weiter, auch wenn sie bereits deutlich belastet ist.

„Ich trinke doch kaum Alkohol“

Ein weitverbreiteter Irrtum ist die Annahme, eine Fettleber betreffe vor allem Menschen mit starkem Übergewicht oder hohem Alkoholkonsum. In der Praxis zeigt sich ein anderes Bild. Viele Betroffene trinken wenig oder gar keinen Alkohol. Andere sind schlank oder nur leicht übergewichtig. Wieder andere treiben regelmäßig Sport. All das schützt nicht automatisch vor einer Leberverfettung.

Paradoxerweise sind häufig Menschen betroffen, die sich selbst als diszipliniert einschätzen. Sie achten auf ihre Ernährung, vermeiden offensichtliche Exzesse und greifen zu Lebensmitteln, die als gesund gelten. Fruchtsäfte, Müslis, Smoothies, kleine Snacks zwischendurch – all das passt in ein modernes Bild von ausgewogener Ernährung. Für die Leber kann diese Form der Dauerzufuhr jedoch zur Belastung werden.

Fettleber ohne Übergewicht

Ein weiteres Phänomen ist das „versteckte“ Bauchfett. Dabei lagert sich Fett nicht sichtbar unter der Haut ein, sondern im Bauchraum und in der Leber. Dieses sogenannte viszerale Fett ist metabolisch aktiv und beeinflusst den Stoffwechsel deutlich stärker als äußerlich sichtbares Fett. Menschen können in diesem Fall schlank wirken und dennoch eine ausgeprägte Stoffwechselbelastung haben.

Spinat-Muffins mit Feta



Zutaten (2 Portionen, 6 Muffins)

5 Eier (Größe M)
Salz, Pfeffer
100 g frischer Blattspinat
2-3 Kirschtomaten
½ rote Paprika
60 g Feta
ca. 1 TL Olivenöl
1 kleine Handvoll Rucola

Außerdem: (Silikon-)Muffinformen

Zubereitung

- 1** Die Eier in einer Schüssel mit Salz und Pfeffer gründlich verquirlen.
- 2** Den Spinat waschen, gut abtropfen lassen und grob hacken. Tomaten und Paprika waschen und in kleine Stücke schneiden. Den Feta grob zerbröseln.
- 3** Spinat, Tomaten, Paprika und Feta gleichmäßig unter die Eiermasse geben und verrühren.
- 4** Die Muffinformen mit Olivenöl besprühen und die Eier-Gemüse-Masse gleichmäßig darauf verteilen.
- 5** Die Muffins im Airfryer bei 170 °C 16-18 Minuten garen, bis sie gestockt und oben leicht goldgelb sind.
- 6** Rucola waschen und trocken schütteln. Die Muffins kurz abkühlen lassen, dann vorsichtig aus der Form lösen. Mit Rucola garniert servieren.

Frühstück & Snacks

Gesundheits-Info

Eier liefern Cholin. Spinat, Paprika und Tomaten steuern sekundäre Pflanzenstoffe bei, die bei der Entgiftung helfen.

Airfryer-Tipp

Für eine leicht knusprige Oberfläche kannst du die Temperatur in den letzten 1-2 Minuten auf 180 °C erhöhen.

Praxis-Tipp

Zum Aufwärmen die Muffins bei 160 °C für 5-7 Minuten im Airfryer erhitzen.

Nährwerte pro Muffin

ca. 135 kcal,
9 g Eiweiß,
9 g Fett,
2 g Kohlenhydrate

Zubereitungszeit

ca. 30 Minuten

Rote-Bete-Kichererbsen-Creme



Zutaten (für 2 Portionen)

2 kleine Knollen rote Bete, vorgegart
120 g Kichererbsen (aus dem Glas)
1 Knoblauchzehe
2 EL Olivenöl
1 TL Zitronensaft
Salz, Pfeffer
1 TL Sesam
frische Petersilie, gehackt

Zubereitung

- 1** Die rote Bete in ca. 2 cm große Stücke schneiden (zudem einige Scheiben schneiden und für die Garnitur beiseitelegen). Die Kichererbsen gut abspülen und abtropfen lassen.
- 2** Rote Bete, Kichererbsen und die ungeschälte Knoblauchzehe in den Garkorb des Airfryers oder eine ofenfeste Form geben und bei 180 °C ca. 12-15 Minuten rösten, bis die Oberfläche leicht antrocknet und Röstaromen entstehen.
- 3** Alles kurz abkühlen lassen. Den Knoblauch aus der Schale drücken. Rote Bete, Kichererbsen, Knoblauch, Olivenöl und Zitronensaft in einen Mixer geben und zu einer glatten, cremigen Masse pürieren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
- 4** Die Creme in eine Schale füllen. Mit den Rote-Bete-Scheiben, Sesam und Petersilie garniert servieren.

Frühstück & Snacks

Gesundheits-Info

Rote Bete enthält Betain, das die Leber bei Entlastungs- und Umbauprozessen unterstützt. Kichererbsen liefern pflanzliches Eiweiß und Ballaststoffe, die den Darm-Leber-Kreislauf fördern.

Airfryer-Tipp

Für maximale Röstaromen können die rote Bete und die Kichererbsen auch nacheinander gegart werden, damit genügend Heißluft an die Oberflächen kommt.

Praxis-Tipp

Die Creme lässt sich vielseitig kombinieren, zum Beispiel mit Gemüsesticks oder Fladenbrot. Das passende Fladenbrot-Rezept gibt es auf Seite 57.

Nährwerte pro Portion

ca. 260 kcal,
10 g Eiweiß,
12 g Fett,
22 g Kohlenhydrate

Zubereitungszeit

ca. 20 Minuten

Flamy Hähnchen-Bowl mit Rosenkohl



Zutaten (für 2 Portionen)

500 g Hähnchenflügel
2 EL Olivenöl
Salz, Pfeffer
½ TL Paprikapulver
200–300 g Rosenkohl
1 Handvoll Pflücksalat oder Babyspinat
1 Handvoll Rucola
1 TL Zitronensaft

Zubereitung

- 1** Den Airfryer auf 190 °C vorheizen. Die Hähnchenflügel trocken tupfen und mit 1 EL Olivenöl, Salz, Pfeffer und Paprikapulver einreiben.
- 2** Die Flügel im Airfryer ca. 18–22 Minuten garen, bis sie außen knusprig und gut gebräunt sind. Nach der Hälfte der Zeit einmal wenden.
- 3** Den Rosenkohl waschen, putzen, halbieren und mit dem restlichen Olivenöl, Salz und Pfeffer mischen.
- 4** Den Rosenkohl dann im Airfryer bei 180 °C ca. 14–16 Minuten rösten, bis er weich ist und kräftige Röstaromen entwickelt hat.
- 5** Salat bzw. Spinat und Rucola waschen und trocken schütteln. Auf zwei Schalen verteilen. Die Hähnchenflügel und den Rosenkohl darauf anrichten. Mit Zitronensaft beträufeln und servieren.

Bowls, Salate & Suppen

Gesundheits-Info

Rosenkohl liefert Bitterstoffe, die den Gallenfluss anregen und die Leber bei der Fettverdauung unterstützen. Hähnchenfleisch liefert gut verwertbares Eiweiß für Regeneration und Stoffwechsel.

Airfryer-Tipp

Hähnchen und Rosenkohl werden hier getrennt gegart, damit beide bei genügend Platz optimal rösten.

Praxis-Tipp

Die Bowl schmeckt besonders gut, wenn Hähnchen und Rosenkohl noch warm auf den frischen Salat kommen. Als Variante können statt Flügeln auch Hähnchenfiletstücke verwendet werden.

Nährwerte pro Portion

ca. 480 kcal,
38 g Eiweiß,
32 g Fett,
10 g Kohlenhydrate

Zubereitungszeit

ca. 30 Minuten

Blumenkohl-Steaks mit Zitronen- Tahini-Dip



Zutaten (für 2 Portionen)

½ Blumenkohl
2 EL Olivenöl
½ TL Paprikapulver
½ TL Kurkuma
Salz, Pfeffer
frische Petersilie, gehackt
½ Zitrone

Für den Dip

2 EL Tahini
100 g Joghurt
1 TL Zitronensaft
2-3 EL warmes Wasser
1 TL Olivenöl
Salz

Zubereitung

- 1 Den Blumenkohl waschen, trocken tupfen und vorsichtig 4 dicke Scheiben davon abschneiden.
- 2 Die Blumenkohl-Steaks mit Olivenöl, Paprikapulver, Kurkuma, Salz und Pfeffer einreiben.
- 3 Die Scheiben nebeneinander in den Garkorb legen (ggf. nacheinander zubereiten) und im Airfryer bei 180-190 °C für 18-22 Minuten rösten, bis der Blumenkohl weich ist und an den Rändern eine kräftige Bräune zeigt.
- 4 Für den Dip Tahini, Joghurt, Zitronensaft, warmes Wasser und Olivenöl glatt rühren. Mit Salz abschmecken und mit etwas Paprikapulver bestreuen.
- 5 Die Blumenkohl-Steaks auf Tellern anrichten und den Zitronen-Tahini-Dip darüberträufeln oder separat dazu servieren. Mit Petersilie und Zitronenspalten garniert servieren.

Gemüse & Veggie

Gesundheits-Info

Blumenkohl liefert schwefelhaltige Pflanzenstoffe, die Entgiftungsenzyme der Leber aktivieren. Kurkuma wirkt entzündungshemmend und unterstützt die Leberfunktion. Tahini enthält langanhaltige Antioxidantien aus Sesam, die zusätzlichen Schutz für Leberzellen bieten.

Airfryer-Tipp

Die Steaks sollten mit Abstand zueinander garen, sodass sie rundum geröstet werden und innen saftig bleiben.

Praxis-Tipp

Die Blumenkohl-Steaks vor dem Garen gut trocken tupfen und erst dann würzen. So haften die Gewürze besser, und die Oberfläche röstet gleichseitig, ohne zu dämpfen.

Nährwerte pro Portion

ca. 300 kcal,
9 g Eiweiß,
22 g Fett,
14 g Kohlenhydrate

Zubereitungszeit

ca. 40 Minuten

Walnuss-Schoko-Brownies



Zutaten (für 1 Form, ca. 6 Stück)

120 g Zartbitterschokolade (85 %)
80 g Butter
2 Eier (Größe M)
1-2 TL Erythrit
1 Prise Salz
40 g gemahlene Mandeln
1 TL Kakao
½ TL Backpulver
30 g Walnüsse
etwas Butter oder Backpapier

Außerdem: rechteckige kleine Brownieform

Zubereitung

- 1 Die Schokolade grob hacken und zusammen mit der Butter vorsichtig im Wasserbad (auf dem Herd oder im Airfryer) schmelzen. Kurz abkühlen lassen.
- 2 Die Eier mit Erythrit und Salz verrühren. Die Schoko-Butter-Mischung unterrühren. Die gemahlenden Mandeln, das Kakaopulver und Backpulver unterheben. Die Walnüsse grob hacken und unter den Teig mischen.
- 3 Eine kleine Brownieform mit perforiertem Backpapier auslegen oder leicht buttern und den Teig einfüllen. Im Airfryer bei 170 °C für 14-16 Minuten backen, bis die Oberfläche fest, aber das Innere noch weich ist.
- 4 Kurz abkühlen lassen, aus der Form heben und in 6 Stücke schneiden.

Desserts

Gesundheits-Info

Walnüsse liefern hochwertige Fettsäuren und unterstützen den Fettstoffwechsel. In Kombination mit sehr dunkler Schokolade, die entzündungshemmende Flavonoide und Antioxidantien enthält, entsteht ein sättigender Brownie mit geringer Zuckerlast.

Airfryer-Tipp

Für Brownies eignet sich eine kleine rechteckige Backform von etwa 18 × 12 cm.

Praxis-Tipp

Die Brownies lassen sich gut vorbereiten. Nach dem Abkühlen im Kühlschrank werden sie fester und lassen sich sauber schneiden.

Nährwerte pro Stück

ca. 210 kcal,
6 g Eiweiß,
16 g Fett,
7 g Kohlenhydrate

Zubereitungszeit

ca. 25 Minuten



Airfryer meets Health.

Leberdetox leicht gemacht.

Die nicht alkoholische Fettleber hat sich zu einer echten Volkskrankheit entwickelt – fast jeder Dritte ist betroffen, oft ohne es zu wissen. Die Leber ist ein zentrales Organ für Entgiftung, Hormonregulation sowie Zucker- und Fettabbau und damit eine essenzielle Stellschraube für unsere Gesundheit.

Die gute Nachricht: Die Leber regeneriert sich außergewöhnlich schnell, wenn man sie richtig unterstützt.

Das Geheimnis: viel gutes Gemüse, Bitterstoffe, Hülsenfrüchte, ballaststoffreiche und zuckerarme Gerichte – und hochwertige Fette, bewusst und sparsam eingesetzt.

- **60 Rezepte, die die Leber sofort entlasten**
- **Unzählige Gesundheitstipps direkt aus der medizinischen Praxis**
- **Basiswissen über die wichtigsten Lebensmittel für eine gesunde Leber**

www.gu.de

ISBN 978-3-7589-0278-9

