

Ernährungs-Doc
Dr. med. Matthias Riedl

Meine 80 besten Rezepte

für eine gesunde
Leber

GESUND
ESSEN
FETTLLEBER
HEILEN



G|U



INHALT

VORWORT	6
---------	---

THEORIE	8
---------	---

Unsere Leber: ein zentrales Organ	10
Die richtige Ernährung für eine gesunde Leber	12
Die Top 10 zur Stärkung unserer Leber	14

REZEPTE	16
---------	----

Frühstück	18
-----------	----

Kalte Hauptgerichte	54
---------------------	----

Warme Hauptgerichte	90
---------------------	----

Snacks und Desserts	136
---------------------	-----

SERVICE	162
Autoren	162
Rezeptregister	163
Impressum	166



Die Symbole bei den Rezepten:

-  VEGETARISCH
-  VEGAN
-  GLUTENFREI
-  LAKTOSEFREI

Die Symbole bei den Tipps:

-  LIEBLINGSREZEPT
VON DR. RIEDL
-  PLUSPUNKTE: DARUM ZÄHLT
DAS REZEPT ZU DEN TOP 80
FÜR EINE GESUNDE LEBER

DIE TOP 10 ZUR STÄRKUNG UNSERER LEBER



Die gute Nachricht: Eine Fettleber im Anfangsstadium lässt sich oft durch die richtige Ernährung wieder heilen. Setzen Sie auf Lebensmittel, die das wichtige Organ stärken – hier sind unsere zehn besten Lebensmittel für eine gesunde Leber! Auch in den Rezepten finden Sie diese Zutaten wieder.

Grünkohl

Essen Sie möglichst viel Gemüse – am besten 25 Sorten pro Woche! Dabei schwöre ich auf den grünen Kohl aus dem Norden, er liefert sekundäre Pflanzenstoffe (antioxidativ wirksame Glucosinolate), viele Ballast- und Mineralstoffe sowie Vitamin C. Und er enthält mehr Eiweiß und Kohlenhydrate als viele andere Kohlsorten.

Kichererbsen

Auch Hülsenfrüchte wie Kichererbsen sind hervorragend, weil sie viel hochwertiges Pflanzeneiweiß und Ballaststoffe liefern. Beides sättigt uns lange anhaltend, sodass es uns leichter fällt, der Leber eine Pause zu verschaffen. Zudem enthalten Kichererbsen antioxidativ wirksame Saponine aus der Gruppe der sekundären Pflanzenstoffe sowie wichtige Mikronährstoffe.

Hüttenkäse

Die meisten denken bei Protein vermutlich an tierische Eiweißlieferanten. Fleisch liefert zwar hochwertiges Eiweiß, aber gleichzeitig leider oft auch ungesunde Inhaltsstoffe wie schlechte

Fettsäuren. Daher bei Fettleber lieber nur wenig, aber dafür hochwertiges Fleisch essen und auf magere Milchprodukte mit reichlich Protein wie Hüttenkäse oder Magerquark setzen.

Löwenzahn und Co.

Der Löwenzahn gilt als Unkraut, dabei liefern sämtliche Pflanzenteile – von der Blüte über die Blätter bis zur Wurzel – gesundheitsfördernde Inhaltsstoffe. Vor allem die Bitterstoffe der jungen Blätter unterstützen Leber und Galle. Daneben sind sie hilfreich, wenn man leicht zu Heißhungerattacken neigt. Den gleichen Effekt erzielen Sie, wenn Sie Küchenkräuter wie Petersilie, Basilikum oder Schnittlauch verwenden.

Kurkuma

Das Pulver aus der Gelbwurz ist ein fester Bestandteil der indischen Currygewürzmischungen. Die Gelbwurz gilt in vielen fernöstlichen Traditionen als Heilpflanze, sie ist geschätzt, weil ihr Wirkstoff Curcumin Entzündungen hemmen und die Verdauung fördern kann. Bei Arthrose und Rheuma hilft der anti-

entzündliche Effekt, Schmerzmittel zu vermeiden. Vorsicht bei Nahrungsergänzungsmitteln mit Kurkuma: Sie sind laut Bundesinstitut für Risikobewertung (BfR) häufig zu hoch dosiert und können die Leber dadurch schädigen.

Pilze

Austernpilze, Champignons und Co. liefern nicht nur Pflanzenprotein und wichtige Nährstoffe. Sie enthalten vor allem unlösliche Ballaststoffe, die satt machen und das Stuhlvolumen erhöhen. Daher sind Pilze eine gute Idee, um die täglichen 30 Gramm Ballaststoffe zu schaffen.

Papaya

Obst-Fans müssen bei ersten Anzeichen einer Fettleber aufpassen! Sehr viele Obstsorten enthalten viel Fruktose, die die Leber belastet (s. S. 12). Für Müsli, Kuchen und Desserts gibt es aber auch Obstsorten, die nur wenig Fruktose enthalten: allen voran die knallorange Papaya. Ebenso sind Beeren und Zitrusfrüchte fruktosearm, säuerliche Apfel, Avocado, Kiwi, Nektarine, Pflaumen, Sauerkirschen oder Wassermelone.

Sauerkraut

Egal, ob koreanisches Kimchi oder heimisches Sauerkraut – beide Spezialitäten wurden mithilfe von Milchsäurebakterien fermentiert und

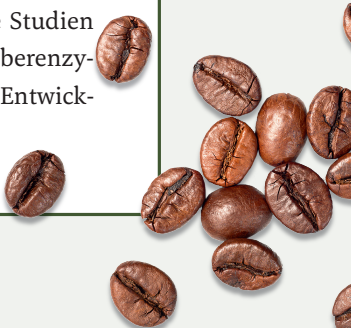
enthalten demnach wertvolle Mikroorganismen. Wer regelmäßig fermentierte Produkte isst, versorgt das Mikrobiom im Darm mit günstigen Bakterien. Wer unter einer Fettleber leidet, hat häufig ein verändertes Mikrobiom und ist damit anfälliger für Entzündungen.

Omega-3-Fettsäuren aus Fisch und Algen

Auch wenn das gespeicherte Fett in der Leber eigentlich reduziert werden soll, heißt das nicht, dass man gar kein Fett mehr essen darf. Im Gegenteil: Von den mehrfach ungesättigten Fettsäuren sollten es sogar mehr sein – sie kommen vor allem in Meeresfischen wie Lachs, Hering oder Makrele vor. Wer sich vegetarisch ernähren möchte, findet mit Algenöl ist eine rein pflanzliche Alternative im Handel.

Grüntee und Kaffee

Grüner Tee wie etwa Matcha enthält gesundheitsfördernde Substanzen, die bei Fettleber hilfreich sein können: die sekundären Pflanzenstoffe der Phenole und Flavonoide, bekannt auch als Gerbstoffe, mit antioxidativer und damit antientzündlicher Wirkung. Auch Kaffee wirkt leberschützend – allerdings nur, wenn man ihn ohne Zucker genießt. Jüngste Studien konnten zeigen, dass Kaffee unsere Leberenzyme günstig beeinflussen und damit die Entwicklung von Leberschäden bremsen kann.



KÜRBISAUFSTRICH MIT LINSEN

FÜR 6 PERSONEN | 20 MIN. ZUBEREITUNG | 25 MIN. BACKEN
PRO PORTION: CA. 70 KCAL | 3 G EW | 3 G F | 9 G KH



- 1 Den Backofen auf 180° (Umluft) vorheizen. Ein Backblech mit Backpapier belegen. Den Kürbis putzen, waschen und samt Schale in kleine Stücke schneiden. Die Schalotte schälen und vierteln. Beides in einer Schüssel mit 1 EL Rapsöl mischen. Anschließend den Kürbis-Mix auf dem Blech verteilen und mit Salz und Pfeffer würzen. Im Ofen (Mitte) ca. 25 Min. backen, herausnehmen und abkühlen lassen.
- 2 Währenddessen die Linsen in einem Topf in 100 ml Wasser nach Packungsanweisung in 5–10 Min. bissfest garen und abkühlen lassen. Inzwischen die Petersilie waschen, trocken tupfen und die Blätter abzupfen. Ofenkürbis, Linsen (samt restlichem Garsud), Petersilie, Zitronensaft, restliches Öl und 100 ml Wasser in einen hohen Rührbecher geben und alles mit dem Pürierstab so lange pürieren, bis eine cremige Konsistenz entstanden ist.
- 3 Zum Servieren den Aufstrich mit Salz, Pfeffer, Kurkuma, Paprikapulver und Chiliflocken würzen. Der Kürbisaufstrich passt prima zu Rohkost-Gemüse-Sticks oder Vollkorn- bzw. Nussbrot.

100 g Hokkaido-Kürbis
(mit Schale, entkernt)
1 Schalotte
1 ½ EL Rapsöl
Salz, Pfeffer
50 g rote Linsen
¼ Bund Petersilie
(oder Basilikum)
Saft von ½ Zitrone
½ TL gemahlene Kurkuma
1 TL edelsüßes Paprikapulver
½ TL Chiliflocken



Der Aufstrich ist nur ein Beispiel im Buch, wie man Brote gesund und würzig belegen kann. Unsere Leber freut sich bei dem Kürbis-Linsen-Mix vor allem über Kurkuma, denn das Pulver aus der Gelbwurz enthält den sekundären Pflanzenstoff Curcumin. Die Substanz wirkt stark entzündlich – ein Effekt, der besonders in Kombination mit frisch gemahlenem Pfeffer auftritt.



MEDITERRANE CLOUD BREADS

FÜR 2 PERSONEN | 30 MIN. ZUBEREITUNG | 25 MIN. BACKEN
PRO PORTION: CA. 365 KCAL | 30 G EW | 24 G F | 7 G KH



- 1 Den Backofen auf 180° vorheizen. Zwei Backbleche mit Backpapier belegen.
- 2 Die Eier trennen und die Eiweiße in einem hohen Rührbecher mit ½ TL Salz mit den Rührbesen des Handrührgeräts steif schlagen. In einer Rührschüssel die Eigelbe mit Frischkäse und Backpulver cremig verrühren und den Eischnee mit einem Teigschaber vorsichtig unterheben.
- 3 Auf jedes Backblech nebeneinander mit etwas Abstand acht Teigkreise (ca. 6 cm Ø) setzen und im Ofen (Mitte) in 20–25 Min. goldgelb backen. Herausnehmen und auf einem Kuchengitter kurz abkühlen lassen.
- 4 Inzwischen für den Dip die Oliven grob hacken. Die Tomaten waschen und klein würfeln. Das Basilikum waschen, trocken tupfen, die Blätter abzupfen und fein hacken. Hüttenkäse, Oliven, Tomaten und Basilikum verrühren und den Dip mit Salz und Pfeffer abschmecken. Zum Servieren die Cloud Breads mit dem Dip auf Tellern anrichten.

3 Eier (M)
Salz
100 g Frischkäse
(Halbfettstufe)
1 TL Backpulver
2 EL schwarze Oliven
(entsteint)
8 Kirschtomaten
2 Stängel Basilikum
200 g körniger Frischkäse
(Hüttenkäse)
Pfeffer

+ Die »Wolken-Brötchen« aus Eiern und Frischkäse, ganz ohne Mehl, ergeben ein eiweißreiches Low-Carb-Frühstück. Wer seine Leber schonen möchte, verzichtet morgens am besten auf weiße Brötchen aus Mehl und setzt auf protein- und ballaststoffreiche Alternativen. Gut zu wissen: Die Cloud Breads lassen sich auch einfrieren und einzeln im Toaster wieder auftauen und danach süß und herzhaft belegen. Sie eignen sich genauso für Burger oder Sandwichs.



MEDITERRANER NUDELSALAT MIT PESTO-DRESSING

FÜR 2 PERSONEN | 20 MIN. ZUBEREITUNG
PRO PORTION: CA. 545 KCAL | 30 G EW | 19 G F | 57 G KH



- 1 Die Nudeln nach Packungsanweisung in Salzwasser bissfest garen, in ein Sieb abgießen, abtropfen und abkühlen lassen.
- 2 Währenddessen die Tomaten waschen und in kleine Würfel schneiden, dabei die Stielansätze entfernen. Die Soft-Tomaten klein hacken. Den Rucola verlesen, waschen und trocken schleudern, dabei grobe Stiele entfernen. Den Rucola in mundgerechte Stücke zupfen. Den Mozzarella abtropfen lassen und fein würfeln. Die Bohnen in einem Sieb abrausen und abtropfen lassen.
- 3 Für das Pesto-Dressing das Basilikum waschen, trocken tupfen und die Blätter abzupfen. Die Blätter in einen hohen Rührbecher geben, Zitronensaft, Mandeln, Hefeflocken, Öl und 40 ml Wasser hinzufügen und alles mit dem Pürierstab fein mixen. Das Dressing mit Salz und Pfeffer abschmecken.
- 4 Zum Servieren in einer Salatschüssel Nudeln, Tomaten, Soft-Tomaten, Rucola, Mozzarella und Bohnen mischen. Das Dressing darübergeben und locker untermischen, dann den Salat auf Tellern anrichten.

90 g Dinkelvollkornnudeln
(z. B. Fusilli)
Salz
500 g Tomaten
30 g getr. Soft-Tomaten
50 g Rucola
75 g Mozzarella
1 Dose Cannellini-Bohnen
(ca. 240 g Abtropfgewicht)
½ Bund Basilikum
Saft von ½ Zitrone
20 g gemahlene Mandeln
10 g Hefeflocken
1 EL Olivenöl
Pfeffer



Wenn Sie die Nudeln bereits am Vorabend kochen, abkühlen lassen und dann über Nacht abgedeckt in den Kühlschrank stellen, sparen Sie Kohlenhydrate. Denn beim Abkühlen wird in den Nudeln ein Großteil der enthaltenen Stärke so verändert, dass sie resistent gegen die Verdauungsenzyme ist. Sie gelangt unverdaut in den Darm, wo sie den guten Darmbakterien als Futter dient. Dabei entstehen kurzkettige Fettsäuren wie Butyrat, die den Körper vor Entzündungen schützen. Wer will, kann den Salat auch komplett fertigstellen und am nächsten Tag als »Meal Prep« für unterwegs oder zur Arbeit mitnehmen.



GEBACKENE MISOPILZE AUF BASMATIREIS

FÜR 2 PERSONEN | 25 MIN. ZUBEREITUNG | 35 MIN. BACKEN
PRO PORTION: CA. 410 KCAL | 22 G EW | 21 G F | 34 G KH



- 1 Den Reis in einem Topf in der dreifachen Menge leicht gesalzenem Wasser nach Packungsanweisung in ca. 30 Min. bissfest garen. Den Backofen auf 180° vorheizen. Ein Backblech mit Backpapier belegen.
- 2 Die Champignons putzen, bei Bedarf mit einem Tuch abreiben und die Stielansätze abschneiden. Den Tofu trocken tupfen und grob würfeln. In einer großen Schüssel Misopaste, Sesamöl, 1 EL Essig und Ahornsirup gründlich verrühren. Pilze und Tofu dazugeben und alles gut mischen, danach auf dem Blech verteilen und im Ofen (Mitte) ca. 35 Min. backen.
- 3 Inzwischen die Frühlingszwiebeln putzen, waschen und in dünne Ringe schneiden. 2 EL grüne Ringe zum Garnieren beiseitestellen, den Rest in einer Pfanne ohne Fett bei kleiner Hitze ca. 10 Min. leicht anbraten.
- 4 Für die Sauce Tahin, Sojasauce und restlichen Essig gut verrühren und mit bis zu 50 ml Wasser mischen, sodass eine cremige Konsistenz entsteht. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
- 5 Zum Servieren den Reis auf Schalen verteilen, Pilze und Tofu aus dem Ofen nehmen und mit den gebratenen Frühlingszwiebeln auf dem Reis verteilen. Zuletzt alles mit der Sauce und dem beiseitegestellten Frühlingszwiebelgrün garnieren.

80 g Vollkorn-Basmatireis
Salz
300 g Champignons
200 g Tofu
3 EL helle Misopaste
2 EL geröstetes Sesamöl
2 EL Reisessig
1 TL Ahornsirup
1 Bund Frühlingszwiebeln
1 EL helles Tahin
(Sesampaste)
1 TL Sojasauce
Pfeffer



Die Mischung aus Ballaststoffen und Pflanzenprotein in Pilzen hilft dem Stoffwechsel dabei, länger satt zu bleiben und auch chronische Entzündungen zu regulieren. Zudem enthalten Pilze mit Ergothionein ein einzigartiges Antioxidans, das die Zellen vor freien Radikalen schützt.



BLUMENKOHL-PUTEN-CURRY

FÜR 2 PERSONEN | 20 MIN. ZUBEREITUNG
PRO PORTION: CA. 475 KCAL | 42 G EW | 25 G F | 20 G KH



- 1 Zwiebel, Knoblauch und Ingwer schälen und in kleine Würfel schneiden. Den Blumenkohl putzen, waschen und in kleine Röschen teilen, den Strunk schälen und klein würfeln. Den Zucchini putzen, waschen, längs halbieren und quer in Streifen schneiden.
- 2 Das Öl in einem Topf erhitzen und das Putengeschnetzelte darin unter Wenden anbraten. Zwiebel, Knoblauch und Ingwer hinzufügen und alles unter Wenden ca. 2 Min. braten. Den Blumenkohl hinzufügen und weitere 2 Min. braten.
- 3 Zucchini, Currypulver und Sojasauce hinzufügen, alles mit Pfeffer würzen und die Kokosmilch dazugießen. Das Curry zugedeckt bei kleiner Hitze noch ca. 10 Min. köcheln lassen.
- 4 Inzwischen die Cashewkerne halbieren. Zum Servieren den Zitronensaft unter das Curry rühren, mit Salz abschmecken. Das Curry auf tiefe Teller verteilen und mit Cashews bestreuen.

1 Zwiebel
1 Knoblauch
1 Stück Ingwer
(ca. 1 cm lang)
1 kleiner Blumenkohl
1 Zucchini
2 EL Olivenöl
250 g Putengeschnetzeltes
1½ EL Currypulver
1 EL Sojasauce
Pfeffer
250 g fettarme Kokosmilch
20 g Cashewkerne
1 TL Zitronensaft
Salz



Die sekundären Pflanzenstoffe aus Ingwer, Zwiebel und Currypulver machen das Curry zum reinsten Healthfood. Ingwer liefert Gingerole, die für den scharfen Geschmack verantwortlich sind und antibiotisch wirken. Zwiebeln enthalten Flavonole und Sulfide, die vor Herz-Kreislauf-Erkrankungen schützen können. Currypulver punktet vor allem mit Curcumin aus der Kurkuma, das ein mächtiges Antioxidans ist.

PROTEIN-BROWNIES MIT HÜTTENKÄSE

FÜR 4 STÜCK | 10 MIN. ZUBEREITUNG | 30 MIN. BACKEN |
20 MIN. KÜHLEN
PRO STÜCK: CA. 165 KCAL | 12 G EW | 8 G F | 11 G KH



- 1 Den Backofen auf 180° vorheizen. Eine kleine Auflaufform (ca. 15 × 21 cm) mit Backpapier auskleiden.
- 2 Den Hüttenkäse in einem hohen Rührbecher mit dem Pürierstab fein pürieren. Agavendicksaft, Ei, Kakao und Schokotropfen hinzufügen und alles mit einer Gabel locker so lange mischen, bis eine homogene Masse entstanden ist.
- 3 Die Masse in der Form verteilen und im Ofen (Mitte) 25–30 Min. backen. Den Kuchen herausnehmen und auf einem Kuchengitter mind. 20 Min. abkühlen lassen.
- 4 Zum Servieren die Beeren verlesen, waschen und trocken tupfen. Das Gebäck in vier Stücke schneiden und jeweils mit Beeren garnieren.

300 g körniger Frischkäse
(Hüttenkäse; Halbfettstufe)
1 EL Agavendicksaft
1 Ei (M)
15 g Kakaopulver
25 g Zartbitterschokotropfen
70 g gemischte Beeren
(z. B. Erd-, Heidel- und
Himbeeren)

+ Der Hüttenkäse und das Ei sorgen für ordentlich Proteinen in den Brownies – ideal als Snack für zwischendurch. Dank des Eiweißgehalts können die Brownies aufflammende Hungerattacken löschen. Denn die Mahlzeitenpausen von 4–6 Std., die sehr wichtig für die Leber sind, sollten möglichst eingehalten werden. On top steuert das dunkle Kakaopulver wertvolle Phenolsäuren bei, die entzündungshemmend und antioxidativ wirken.



GESUND MIT GENUSS!

**Eine Fettleber bleibt oft lange unbemerkt –
und kann doch gefährlich werden:**

**Chronische Entzündungen, ständige Erschöpfung, Insulin-
resistenz und sogar Leberzirrhose können die Folge sein.
Die gute Nachricht: Mit der richtigen Ernährung lässt sich die
Leber erstaunlich schnell regenerieren. Ernährungs-Doc
Dr. Matthias Riedl zeigt in diesem Buch, wie einfach sich
der Leberstoffwechsel mit leckeren, alltagstauglichen
Rezepten unterstützen lässt.**

**Ob saftige Karottenecken, Basilikum-Tomaten-Sandwich,
Mediterraner Nudelsalat oder Blumenkohl-Puten-Curry –
diese Gerichte entlasten die Leber, beruhigen entzündliche
Prozesse und bringen den Stoffwechsel wieder in Balance.**

**EIN
GENUSSBUCH,
DAS SCHÜTZT,
STÄRKT UND
RUNDUM
GUT TUT.**

www.gu.de

€ 30,00 [D]

ISBN 978-3-8338-9942-3

