Das gesunde Herz Online Kongress

REZEPTBUCH | AUS DEM KONGRESSPAKET

Fermentiert genießen.



10 alltagstaugliche Rezepte mit schwarzem Knoblauch, Urwaldpfeffer und Dangshen. Vom Frühstück bis zum Abendessen, einfach nachzukochen.









REZEPTE VON

Wolfgang Friess und Ngoc Hà

Live Forever Young

DIE MENSCHEN HINTER DEN REZEPTEN

Altes Wissen aus Südostasien, neu auf Deinem Teller

Hinter Live Forever Young stehen Wolfgang Friess und Ngoc Hà. Ihre Leidenschaft gilt einer der ältesten Küchentechniken der Welt: der Fermentation.



Wolfgang Friess und Ngoc Hà

Die Zutaten für dieses Rezeptbuch stammen aus Austro-Asien. Dort arbeiten die beiden mit indigenen Völkern zusammen, etwa den Xe'Dang, Mo'Nam, N'ung, Tai, Tay und Dzao. Allein in Vietnam gibt es 54 Volksgruppen, und viele von ihnen geben ihr Wissen über Pflanzen und deren Verarbeitung seit Generationen weiter.

Die Rohstoffe wachsen in zwei sehr unterschiedlichen Landschaften: im Hochland auf rund 1.600 Metern und im tropischen Regenwald der Niederungen. Den Knoblauch ernten Frauen der Thai, der Urwaldpfeffer kommt aus dem Wald.

Wolfgang Friess und Ngoc Hà verbinden dieses überlieferte Wissen mit dem Austausch mit Ärzten und Forschern aus Europa, Amerika und Vietnam. Herausgekommen sind fermentierte Früchte, Wurzeln und Gewürze, die Du ganz einfach in Deine Alltagsküche holst. Wie das geht, zeigen die zehn Rezepte auf den folgenden Seiten.



Knoblauchernte mit Frauen der Thai



Im Hochland auf rund 1.600 Metern



Unterwegs im Regenwald der Niederungen

DIE DREI HAUPTDARSTELLER

Was Du für diese Rezepte brauchst



Schwarzer Knoblauch

Durch die Fermentation wird die Knolle tiefschwarz, weich wie Trockenobst und mild süßlich. Die typische Schärfe von frischem Knoblauch fehlt. Er wird meist erst zum Schluss zugegeben, damit Farbe und Aroma erhalten bleiben.



Urwaldpfeffer

Ganze, fermentierte Pfefferkörner aus dem tropischen Regenwald. Sie sind sehr aromatisch, deshalb reichen für ein ganzes Gericht schon drei bis fünf Körnchen. Ganz als Dekoration oder frisch zerstoßen.



Dangshen

Eine Wurzel, die in der asiatischen Küche seit langem verwendet wird. In diesen Rezepten kommt sie fermentiert und in ganzen Stücken direkt auf den fertigen Teller, ohne mitzukochen. So bleibt ihre Form erhalten.

DREI GRUNDREGELN, DIE SICH DURCH ALLE REZEPTE ZIEHEN

1. **Zum Schluss dazu.** Die fermentierten Zutaten kommen erst beim Anrichten oder ganz am Ende auf den Teller, nicht in den kochenden Topf.
2. **Sparsam dosieren.** Drei bis fünf Körnchen Urwaldpfeffer reichen für ein ganzes Gericht. Lieber nachlegen als übertreiben.
3. **Sichtbar lassen.** Ganze Stücke und dunkle Akzente machen den Teller schön. Zerkleinern nur dort, wo das Rezept es verlangt.

DIE REZEPTE

01 **Pasta Carbonara** mit LFY Urwaldpfeffer 5
02 **Butterbrot** mit LFY Knoblauch und Urwaldpfeffer 6
03 **Kürbiscremesuppe** mit LFY Knoblauch als Dekoration 7
04 **Eierspeise** mit LFY schwarzem Knoblauch 8
05 **Nudelsuppe** mit LFY Dangshen 9
06 **Pilzrisotto** mit LFY schwarzem Knoblauch 10
07 **Kartoffelpüree** mit LFY schwarzem Knoblauch und Ofenkarotten 11
08 **Zitronenlachs** mit LFY Urwaldpfeffer und Brokkoli 12
09 **Überbackene Birnen** mit Ziegenkäse, Walnüssen und LFY Urwaldpfeffer 13
10 **Reisbowl** mit Gemüse, Tofu und ganzen LFY Dangshenstücken 14

ZUM AUSDRUCKEN UND ABHAKEN

Deine Einkaufsliste für alle 10 Rezepte

VON LIVE FOREVER YOUNG QR Code mit dem Handy scannen oder im PDF anklicken. Der Gutscheincode VITASIUM10 ist im Link schon hinterlegt.

Fermentierter Knoblauch
für Rezept 2, 3, 4, 6, 7
Im Shop ansehen

Fermentierter Urwaldpfeffer
für Rezept 1, 2, 3, 8, 9
Im Shop ansehen

Fermentierter Dangshen
für Rezept 5, 10
Im Shop ansehen

Walnuss geschält
für Rezept 9
Im Shop ansehen

OBST UND GEMÜSE

- [ ] Hokkaidokürbis, 800 g — 3
- [ ] Zwiebel, Schalotte — 3, 6
- [ ] Karotten — 5, 7, 10
- [ ] Brokkoli — 8, 10
- [ ] Pak Choi — 5
- [ ] Frühlingszwiebeln — 5, 10
- [ ] Champignons oder Shiitake — 5, 6
- [ ] Mehlige Kartoffeln, 500 g — 7
- [ ] Frischer Ingwer — 5, 10
- [ ] Zitrone, unbehandelt — 8
- [ ] Limetten — 5, 10
- [ ] Birnen, reif und fest — 9

FRISCHE KRÄUTER

- [ ] Schnittlauch — 2, 4, 7
- [ ] Petersilie — 6, 8
- [ ] Thymian — 9
- [ ] Koriander, optional — 5

KÜHLREGAL

- [ ] Eier — 1, 4
- [ ] Butter — 2, 3, 4, 6, 7
- [ ] Schlagobers (Sahne) — 3
- [ ] Milch — 7
- [ ] Guanciale oder Pancetta — 1
- [ ] Pecorino Romano — 1
- [ ] Parmesan — 6
- [ ] Weicher Ziegenkäse — 9
- [ ] Naturtofu — 10
- [ ] Lachsfilets — 8

BROT

- [ ] Bauern oder Sauerteigbrot — 2, 4

VORRAT

- [ ] Spaghetti — 1
- [ ] Reisnudeln — 5
- [ ] Risottoreis — 6
- [ ] Jasminreis — 10
- [ ] Gemüsebrühe — 3, 5, 6
- [ ] Trockener Weißwein — 6
- [ ] Olivenöl — 6, 7, 8, 9
- [ ] Pflanzenöl — 3, 5, 10
- [ ] Geröstetes Sesamöl, Sesam — 10
- [ ] Sojasauce — 5, 10
- [ ] Honig — 9, 10
- [ ] Kürbiskerne, Kürbiskernöl — 3
- [ ] Muskatnuss — 3, 7
- [ ] Salz, Salzflocken, Pfeffer — alle

Die Zahlen hinter jeder Zutat zeigen, in welchen Rezepten sie vorkommt.



REZEPT 01

Pasta Carbonara

mit LFY Urwaldpfeffer

Für 2 Personen · ca. 20 Minuten

Fermentierter Urwaldpfeffer im Shop

ZUTATEN

- 200 g Spaghetti
- 100 g Guanciale, alternativ Pancetta
- 2 Eigelb und 1 ganzes Ei
- 60 g Pecorino Romano, fein gerieben
- 3 bis 5 Körnchen LFY fermentierter Urwaldpfeffer, für das gesamte Rezept
- Salz für das Nudelwasser

ZUBEREITUNG

1. Guanciale in Streifen schneiden und in einer Pfanne bei mittlerer Hitze langsam knusprig auslassen.
2. Spaghetti in leicht gesalzenem Wasser bissfest kochen. Vor dem Abgießen eine Tasse Nudelwasser auffangen.
3. Eigelb, Ei und 50 g Pecorino verrühren.
4. Spaghetti mit dem Guanciale vermengen. Die Pfanne vom Herd nehmen und kurz abkühlen lassen.
5. Die Mischung aus Ei und Käse unter kräftigem Schwenken einarbeiten. Esslöffelweise Nudelwasser ergänzen, bis eine cremige Sauce entsteht. Nicht mehr aufkochen.
6. Urwaldpfeffer darüberstreuen und mit dem übrigen Pecorino sofort servieren.

TIPP VON LFY

Den Urwaldpfeffer in ganzen Stücken als Dekoration und für die Geschmacksexplosion darüberstreuen.



REZEPT 02

Butterbrot

mit LFY Knoblauch und Urwaldpfeffer

Für 2 Personen · ca. 10 Minuten

Fermentierter Knoblauch im Shop

Fermentierter Urwaldpfeffer im Shop

ZUTATEN

- 4 Scheiben Bauern oder Sauerteigbrot
- 40 g weiche Butter
- 2 bis 3 Zehen LFY fermentierter Knoblauch
- 3 Körnchen LFY fermentierter Urwaldpfeffer, für das gesamte Rezept
- etwas Salz oder Salzflocken
- optional: frischer Schnittlauch

ZUBEREITUNG

1. Brot nach Wunsch kurz anrösten und etwas abkühlen lassen.
2. Einen Teil des Knoblauchs mit einer Gabel zerdrücken und unter die weiche Butter rühren. Den Rest in Scheiben schneiden.
3. Die Brotscheiben mit der Knoblauchbutter bestreichen und die Knoblauchscheiben darauf verteilen.
4. Mit wenig Urwaldpfeffer, Salzflocken und optional Schnittlauch vollenden.

TIPP VON LFY

Schwarzer Knoblauch ist weich wie Trockenobst. Zerdrückt marmoriert er die Butter, in Scheiben bleibt er als dunkler Akzent sichtbar.



REZEPT 03

Kürbiscremesuppe

mit LFY Knoblauch als Dekoration

Für 4 Personen · ca. 35 Minuten

Fermentierter Knoblauch im Shop

Fermentierter Urwaldpfeffer im Shop

ZUTATEN

- 800 g Hokkaidokürbis, entkernt gewogen
- 1 Zwiebel
- 1 EL Butter oder Pflanzenöl
- 700 ml Gemüsebrühe, bei Bedarf etwas mehr
- 100 ml Schlagobers (Sahne)
- Salz, LFY Urwaldpfeffer und eine Prise Muskatnuss

Für die Dekoration

- 4 Zehen LFY fermentierter Knoblauch
- 2 EL Kürbiskerne
- etwas Kürbiskernöl
- optional: 2 EL Schlagobers zum Beträufeln

ZUBEREITUNG

1. Kürbis waschen, entkernen und würfeln. Hokkaido muss nicht geschält werden. Zwiebel schälen und fein schneiden.
2. Butter oder Öl in einem Topf erhitzen. Zwiebel glasig anschwitzen, Kürbis dazugeben und kurz mitdünsten.
3. Gemüsebrühe angießen und zugedeckt etwa 20 Minuten köcheln lassen, bis der Kürbis weich ist.
4. Suppe fein pürieren, Schlagobers einrühren und mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken. Bei Bedarf mit etwas Brühe verdünnen.
5. Kürbiskerne ohne Fett leicht anrösten.
6. Suppe in vorgewärmte Teller füllen und nach Wunsch etwas Schlagobers darüberziehen. Die dunklen Knoblauchzehen daraufsetzen, mit Kürbiskernen, wenigen Tropfen Kürbiskernöl und einigen Körnern Urwaldpfeffer garnieren.

TIPP VON LFY

Den fermentierten Knoblauch erst beim Anrichten hinzufügen. So bleibt er als dunkle Dekoration auf der orangefarbenen Suppe sichtbar.



REZEPT 04

Eierspeise

mit LFY schwarzem Knoblauch

Für 2 Personen · ca. 10 Minuten

Fermentierter Knoblauch im Shop

ZUTATEN

- 4 Eier
- 15 g Butter
- 10 bis 15 g LFY fermentierter schwarzer Knoblauch
- Salz und schwarzer Pfeffer
- 1 EL frisch geschnittener Schnittlauch
- 2 Scheiben Bauernbrot als Beilage

ZUBEREITUNG

1. Die schwarzen Knoblauchstücke klein schneiden. Einige schöne Stückchen zum Garnieren beiseitelegen.
2. Eier mit einer Prise Salz verquirlen.
3. Butter in einer beschichteten Pfanne bei niedriger bis mittlerer Hitze schmelzen lassen.
4. Eier hineingießen und mit einem Pfannenwender langsam vom Rand zur Mitte schieben.
5. Sobald die Eier größtenteils gestockt sind, den klein geschnittenen Knoblauch behutsam unterheben und kurz erwärmen.
6. Die Eierspeise saftig fertig garen, auf Tellern anrichten und mit den übrigen Knoblauchstückchen, Schnittlauch und etwas Pfeffer bestreuen. Mit Bauernbrot servieren.

TIPP VON LFY

Den schwarzen Knoblauch erst gegen Ende dazugeben und nur vorsichtig unterheben. So bleiben die dunklen Stücke in der goldgelben Eierspeise sichtbar.



REZEPT 05

Nudelsuppe

mit LFY Dangshen

Für 2 Personen · ca. 25 Minuten

Fermentierter Dangshen im Shop

ZUTATEN

- 120 g Reisnudeln
- 800 ml Gemüsebrühe
- 10 g LFY fermentierter Dangshen in ganzen Stücken
- 1 Karotte
- 100 g Champignons oder Shiitake
- 1 kleiner Pak Choi
- 2 Frühlingszwiebeln
- 1 Stück frischer Ingwer, etwa 2 cm
- 1 EL Pflanzenöl
- 1 bis 2 EL Sojasauce
- etwas Limettensaft
- optional: frischer Koriander

ZUBEREITUNG

1. Karotte in feine Streifen, Pilze in Scheiben und Frühlingszwiebeln in Ringe schneiden. Stiele und Blätter vom Pak Choi getrennt zerkleinern. Ingwer fein hacken.
2. Öl in einem Topf erhitzen. Ingwer, Pilze und das Weiße der Frühlingszwiebeln kurz anschwitzen.
3. Gemüsebrühe und Karotte dazugeben und etwa 10 Minuten sanft köcheln lassen.
4. Die Stiele vom Pak Choi hinzufügen und weitere 3 Minuten garen. Die Blätter zum Schluss kurz mitziehen lassen.
5. Reisnudeln nach Packungsanweisung separat zubereiten und auf zwei tiefe Teller verteilen.
6. Die Suppe mit Sojasauce und Limettensaft abschmecken und mit dem Gemüse über die Nudeln schöpfen.
7. Erst beim Anrichten die ganzen Dangshenstücke auf die Teller geben. Mit Frühlingszwiebelgrün und optional Koriander garnieren und sofort servieren.

TIPP VON LFY

Den Dangshen im Ganzen belassen und direkt auf der fertigen Nudelsuppe anrichten. So kommen seine charakteristische Form und dunkle Farbe besonders schön zur Geltung.



REZEPT 06

Pilzrisotto

mit LFY schwarzem Knoblauch

Für 2 Personen · ca. 35 Minuten

Fermentierter Knoblauch im Shop

ZUTATEN

- 160 g Risottoreis
- 250 g braune Champignons
- 1 kleine Schalotte
- 650 ml heiße Gemüsebrühe, nach Bedarf etwas mehr
- 50 ml trockener Weißwein, alternativ zusätzliche Gemüsebrühe
- 15 g LFY fermentierter schwarzer Knoblauch
- 2 EL Olivenöl
- 20 g Butter
- 40 g frisch geriebener Parmesan
- Salz, schwarzer Pfeffer
- etwas frische Petersilie

ZUBEREITUNG

1. Schalotte fein würfeln, Pilze in Scheiben schneiden. Einige schöne Knoblauchstücke zum Garnieren beiseitelegen, den Rest klein schneiden.
2. Pilze in 1 EL Olivenöl kräftig anbraten, leicht salzen und herausnehmen.
3. Schalotte im übrigen Öl glasig anschwitzen. Reis dazugeben und etwa 1 Minute unter Rühren mitdünsten.
4. Mit Weißwein ablöschen. Anschließend die heiße Brühe portionsweise zugießen. Unter regelmäßigem Rühren etwa 18 bis 22 Minuten garen, bis der Reis bissfest und das Risotto cremig ist.
5. Pilze und klein geschnittenen schwarzen Knoblauch gegen Ende unterheben.
6. Vom Herd nehmen, Butter und Parmesan einrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
7. Auf Tellern anrichten und mit den übrigen Knoblauchstücken und Petersilie garnieren.

TIPP VON LFY

Die Knoblauchstücke erst am Schluss hinzufügen, damit ihr Aroma und ihre dunkle Farbe im cremigen Risotto zur Geltung kommen.



REZEPT 07

Kartoffelpüree

mit LFY schwarzem Knoblauch und Ofenkarotten

ca. 40 Minuten

Fermentierter Knoblauch im Shop

ZUTATEN

- 500 g mehlige Kartoffeln
- 400 g Karotten
- 100 bis 150 ml Milch
- 30 g Butter
- 15 g LFY fermentierter schwarzer Knoblauch
- 1 EL Olivenöl
- Salz, schwarzer Pfeffer
- 1 Prise Muskatnuss
- 1 EL geschnittener Schnittlauch

ZUBEREITUNG

1. Backofen auf 200 °C Ober und Unterhitze vorheizen. Karotten putzen, dicke Exemplare längs halbieren. Mit Olivenöl und etwas Salz vermengen und etwa 25 bis 30 Minuten backen.
2. Kartoffeln schälen, gleichmäßig würfeln und in Salzwasser etwa 20 Minuten weich kochen.
3. Einige Knoblauchstücke zum Garnieren beiseitelegen. Den übrigen Knoblauch mit einer Gabel zerdrücken.
4. Kartoffeln abgießen und kurz ausdampfen lassen. Durch eine Kartoffelpresse drücken oder fein zerstampfen.
5. Warme Milch und Butter einarbeiten. Mit Salz und Muskat abschmecken.
6. Den zerdrückten schwarzen Knoblauch locker unterziehen, sodass eine dunkle Marmorierung entsteht.
7. Mit den Ofenkarotten anrichten, mit Knoblauchstücken und Schnittlauch garnieren und leicht pfeffern.

TIPP VON LFY

Für die Marmorierung den schwarzen Knoblauch nur mit wenigen Bewegungen unterheben.



REZEPT 08

Zitronenlachs

mit LFY Urwaldpfeffer und Brokkoli

Für 2 Personen · ca. 25 Minuten

Fermentierter Urwaldpfeffer im Shop

ZUTATEN

- 2 Lachsfilets à etwa 150 g
- 400 g Brokkoli
- ½ unbehandelte Zitrone
- 2 EL Olivenöl
- 4 bis 5 Körnchen LFY fermentierter Urwaldpfeffer insgesamt
- Salz
- etwas frische Petersilie

ZUBEREITUNG

1. Backofen auf 180 °C Ober und Unterhitze vorheizen. Lachs trocken tupfen und in eine leicht geölte Auflaufform legen.
2. Etwas Zitronenschale fein abreiben. Mit 1 EL Olivenöl, 1 EL Zitronensaft und einer Prise Salz verrühren und über den Lachs geben.
3. Lachs je nach Dicke etwa 15 bis 20 Minuten garen, bis er durchgegart ist und sich leicht in Lamellen teilen lässt.
4. Brokkoli in Röschen teilen und etwa 5 bis 7 Minuten dämpfen oder in wenig Salzwasser bissfest garen. Mit dem übrigen Olivenöl und etwas Salz abschmecken.
5. Lachs und Brokkoli auf Tellern anrichten. Den Urwaldpfeffer erst jetzt hinzufügen, nach Wunsch ganz oder teilweise fein zerstoßen.
6. Mit Petersilie und Zitronenspalten servieren.

TIPP VON LFY

Den Urwaldpfeffer sparsam dosieren und erst auf dem fertigen Fisch verteilen.



REZEPT 09

Überbackene Birnen

mit Ziegenkäse, Walnüssen und LFY Urwaldpfeffer

Für 2 Personen als Vorspeise · ca. 30 Minuten

Fermentierter Urwaldpfeffer im Shop

Walnuss geschält im Shop

ZUTATEN

- 2 reife, noch feste Birnen
- 100 g weicher Ziegenkäse
- 25 g LFY Walnüsse, grob gehackt
- 1 bis 2 TL Honig
- 1 TL Olivenöl
- 2 Zweige frischer Thymian
- 3 bis 4 Körnchen LFY fermentierter Urwaldpfeffer insgesamt
- 1 kleine Prise Salz

ZUBEREITUNG

1. Backofen auf 180 °C Ober und Unterhitze vorheizen.
2. Birnen halbieren und das Kerngehäuse mit einem kleinen Löffel entfernen.
3. Eine Auflaufform mit Olivenöl ausstreichen. Birnen mit der Schnittfläche nach oben hineinsetzen.
4. Ziegenkäse in die Vertiefungen geben, leicht salzen und mit Thymian und Honig beträufeln.
5. Etwa 20 bis 25 Minuten backen, bis die Birnen weich und der Käse leicht gebräunt ist. Walnüsse während der letzten 8 Minuten darüberstreuen.
6. Warm auf Tellern anrichten und erst zum Schluss den Urwaldpfeffer ganz oder grob zerstoßen darübergeben.

TIPP VON LFY

Die Kombination eignet sich als Vorspeise oder als herzhafter Abschluss eines Menüs.



REZEPT 10

Reisbowl

mit Gemüse, Tofu und ganzen LFY Dangshenstücken

Für 2 Personen · ca. 30 Minuten

Fermentierter Dangshen im Shop

ZUTATEN

- 140 g Jasminreis
- 200 g Naturtofu
- 250 g Brokkoli
- 2 Karotten
- 2 Frühlingszwiebeln
- 10 g LFY fermentierter Dangshen in ganzen Stücken
- 1 EL Pflanzenöl
- 1 TL Sesam

Für das Dressing

- 2 EL Sojasauce
- 1 EL Limettensaft
- 1 TL geröstetes Sesamöl
- 1 TL fein geriebener frischer Ingwer
- 1 TL Honig
- 1 bis 2 EL Wasser

ZUBEREITUNG

1. Reis nach Packungsanweisung garen.
2. Tofu trocken tupfen und würfeln. Brokkoli in kleine Röschen teilen, Karotten in dünne Bänder und Frühlingszwiebeln in Ringe schneiden.
3. Dressingzutaten verrühren.
4. Pflanzenöl in einer Pfanne erhitzen. Tofu rundum goldbraun braten und herausnehmen.
5. Brokkoli mit 3 EL Wasser in die Pfanne geben und zugedeckt etwa 4 Minuten dünsten. Karotten hinzufügen und weitere 2 bis 3 Minuten garen.
6. Tofu wieder dazugeben und mit der Hälfte des Dressings vermengen.
7. Reis auf zwei Schalen verteilen, Gemüse und Tofu darauf anrichten. Das übrige Dressing darüberträufeln.
8. Erst jetzt die ganzen Dangshenstücke auf die fertigen Bowls legen. Nicht zerkleinern oder mitkochen. Mit Frühlingszwiebeln und Sesam bestreuen.

TIPP VON LFY

Den Dangshen gut sichtbar auf Reis und Gemüse platzieren. So bleibt seine charakteristische Wurzelform erhalten.

ZUM NACHKAUFEN

Alle Zutaten im Shop von Live Forever Young



Schwarzer Knoblauch, Urwaldpfeffer, Dangshen und viele weitere fermentierte Früchte, Wurzeln und Gewürze findest Du direkt bei Wolfgang Friess und Ngoc Hà.

liveforeveryoung.at

DEIN GUTSCHEINCODE, 10 % SPAREN

VITASIUM10

Beim Bestellen im Warenkorb im Feld „Gutschein“ eingeben. Über den QR Code ist er schon hinterlegt.

Dieses Rezeptbuch ist Teil des Kongresspakets. Weitere Rezepte, alle Interviews, und die Experten Dossiers findest Du in Deinem Mitgliederbereich auf **das-gesunde-herz-kongress.de**.

Die Rezepte stammen von Live Forever Young und wurden für dieses Rezeptbuch redaktionell bearbeitet. Sie dienen dem Genuss und der Inspiration und ersetzen keine ärztliche oder ernährungsmedizinische Beratung. Fotos: Live Forever Young. Herausgeber: Vitasium, Ingo Lienemann, Kontakt: info@vitasium.de.