

Küche Paleo für Genießer

160 einfache
„Steinzeit“-Rezepte
ohne Gluten,
Getreide und
Milchprodukte

BOOKS  SUCCESS

Das
*Gourmet-
Kochbuch*
zum Megatrend

Rezepte & Fotos von
Danielle Walker

Paleo Küche für Genießer

160 einfache
„Steinzeit“-Rezepte
ohne Gluten, Getreide
und Milchprodukte

Rezepte & Fotos von
Danielle Walker

Die Originalausgabe erschien unter dem Titel
Against all Grain
ISBN 978-1-936608-36-2

Copyright der Originalausgabe 2013:
Copyright © Danielle Walker. All rights reserved.

Copyright der deutschen Ausgabe 2014:
© Börsenmedien AG, Kulmbach

Übersetzung: Birgit Irgang
Umschlaggestaltung und Satz: Johanna Wack, Franziska Igler
Lektorat: Hildegard Brendel
Druck: Stürtz GmbH, Würzburg

ISBN 978-3-86470-175-7

Foto-Team Lifestyle und Titel:
Fotos: Jennifer Skog
Haare & Make-up: Lindsay Skog
Kulissengestaltung: P. J. Rude von Milkglass Vintage Rentals
Accessoires: Ashley Morgan Designs

Alle Rechte der Verbreitung, auch die des auszugsweisen Nachdrucks,
der fotomechanischen Wiedergabe und der Verwertung durch Datenbanken
oder ähnliche Einrichtungen vorbehalten.

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek:
Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der
Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten
sind im Internet über <<http://dnb.d-nb.de>> abrufbar.

BÖRSEN  MEDIEN
AKTIEGESELLSCHAFT

Postfach 1449 • 95305 Kulmbach
Tel: +49 9221 9051-0 • Fax: +49 9221 9051-4444
E-Mail: buecher@boersenmedien.de
www.books4success.de
www.facebook.com/books4success



*Dies ist mein immerwährender Rat für jedermann:
Lernt kochen, probiert neue Rezepte aus, lernt aus euren Fehlern,
habt keine Scheu und vor allem – viel Vergnügen!*

— JULIA CHILD



FÜR
RYAN UND ASHER,

*die großen Lieben in meinem
Leben und wohlwollenden
Empfänger meiner
kulinarischen Erfolge
und Fehlschläge.*



Inhalt

- 
- 6 Einleitung
- 16 Küche und Speisekammer ohne Getreide
- 28 Start in den Morgen
- 62 Snacks
- 88 Suppen, Salate und Beilagen
- 128 Hauptspeisen
- 186 Für das Kind in uns
- 220 Muffins, Brot und Frühstückskuchen
- 246 Süße Versuchungen
- 300 Grundrezepte
- 334 Getränke für Genießer
- 350 Menü-Vorschläge
- 352 Bezugsquellen
- 353 Umrechnungen und Alternativen
- 354 Danksagungen
- 356 Erfolgsgeschichten
- 360 Rezeptverzeichnis
- 367 Zutatenverzeichnis



Einleitung

Meine Kochleidenschaft reicht bis zu einem kulinarischen Misserfolg in meiner Zeit auf dem College zurück. Ich versuchte damals zum ersten Mal, ganz allein eine Mahlzeit zuzubereiten, und erinnere mich noch lebhaft daran, dass ich den versammelten Jungs vom College stolz eine Platte mit Hähnchen-Parmigiana servierte. Nachdem sie sich auf ein leckeres, selbst gekochtes Essen gefreut hatten, schnitten sie in ihr Hähnchenfleisch – und mussten feststellen, dass es lediglich halb gar war. Erst später lernte ich, dass Hähnchenbrust zu Schnitzeln geschnitten werden sollte, damit sie schnell und gleichmäßig gar werden kann.

Das war der erste meiner zahlreichen kulinarischen Fehlschläge, doch diese spornten mich an, statt mich zu entmutigen. Der Kochfernsehsender „Food Network“ wurde zur Grundlage meiner Versuche, und meine Lehrbücher verschwanden unter Koch-Zeitschriften. Ich wollte herausfinden, warum manche Gerichte gelangen und andere nicht. Doch da ich Angst hatte, meine Umgebung zu vergiften, kochte ich in den restlichen College-Jahren nur noch das, was ich kannte und womit ich mich wohlfühlte.

Erst als ich meinen Abschluss hatte, begann ich, wirklich mit neuen Lebensmitteln zu experimentieren. Allerdings nicht freiwillig. Nach einigen Monaten mit Verstimmungen im Magen-Darm-Trakt, Müdigkeit und unerklärlicher Blutarmut erhielt ich die Diagnose „Colitis ulcerosa“ – eine Autoimmunkrankheit, die den Darm schädigt. Man verschrieb mir zahllose starke Medikamente, die ich mehrmals täglich einnehmen sollte, doch ich litt immer noch unter schrecklichen Symptomen. Meine verschiedenen Ärzte weigerten sich, mit mir über eine Ernährungsumstellung zu sprechen, und versicherten mir, dass Lebensmittel meine Krankheit nicht heilen könnten. Durch eigene Recherche und den Kontakt zu anderen Menschen in Internet-Foren fand ich jedoch heraus, dass ich tatsächlich meinen Umgang mit Nahrung drastisch verändern konnte, um meine Symptome zu erleichtern.

Zu meinem Entsetzen erkannte ich, dass ich Getreide, Milchzucker und raffinierten Zucker von meinem Speiseplan streichen musste. Vorbei waren die bequemen Zeiten, in denen ich mir auf die Schnelle Nudeln mit einer fertigen Soße oder Tiefkühl-Hamburger zubereiten konnte. Gewöhnliches Haushaltsmehl und weißer Zucker – beides wichtige Nahrungsbestandteile für mich – standen nicht mehr zur Verfügung. Alles, was ich über Ernährung wusste, würde mir nichts mehr nützen. Ich musste wieder von vorne beginnen.

Nachdem ich ein paar Rezepte aus dem Internet ausprobiert und weggeworfen hatte, weil sie ungenießbare Gerichte hervorbrachten, musste ich mir etwas einfallen lassen: Ich wollte nie wieder die Lebensmittel vermissen, die ich einst so geliebt hatte. Ich beschränkte mich nun also auf getreide- und milchfreie Gerichte, die an die übliche Standardernährung der Amerikaner erinnerte, aber gesund waren und aus frischen Zutaten bestanden – Dinge, die einen zufrieden machen konnten, statt ein Gefühl der Benachteiligung aufkommen zu lassen.

Gesundheitliche Probleme

Doch lassen Sie mich noch einen Schritt zurückgehen, denn es ist wichtig, dass Sie den Ernst meiner Schmerzen und meines Leidens kennen, um zu verstehen, warum diese Aufgabe meine Leidenschaft wurde.

8

Einleitung

Im Jahr 2007, lediglich zwei Monate nach meinem College-Abschluss und der Heirat mit meinem Liebsten von der Highschool, fand ich mich mit unerträglichen Bauchschmerzen und einer ganzen Menge Verdauungsschwierigkeiten in der Notaufnahme wieder. Bis zu diesem Zeitpunkt war ich eine vollkommen gesunde junge Frau gewesen, in deren Familie es keinerlei Verdauungsprobleme gab und die selbst nur die gelegentlichen eigenen Magenverstimmungen aus ihrer Kindheit kannte. Das Krankenhaus entließ mich ohne eine Diagnose und gab mir Rezepte für Medikamente, die meine Symptome schließlich nur verschlimmerten.

Einige qualvolle Wochen, drei Spezialisten und einen langwierigen Klinikaufenthalt später wurde endlich Colitis ulcerosa diagnostiziert – eine Krankheit, die Morbus Crohn ähnelt. Wiederum wurde ich mit einer Menge Rezepte und dem Versprechen entlassen, dass ich ein sehr „normales“ Leben führen könne, obwohl diese Krankheit nicht heilbar sei. Die Ärzte sprachen mit mir weder über die Symptome, die sich einstellen könnten, noch über die möglichen Nebenwirkungen der Medikamente.

Ungefähr sechs Monate später befand ich mich in einem Krankenzimmer in Kampala (Uganda) und kämpfte um mein Leben, denn ich war dem Tod gefährlich nahe. Mein Mann und ich hatten ein Jahr lang geplant, an einer humanitären Reise teilzunehmen, um in den Flüchtlingslagern Nordugandas zu arbeiten. Vor unserer Abreise hatte ich zwar kleinere Beschwerden und Symptome gehabt, war mir aber keineswegs des Ernsts der Lage bewusst gewesen, sodass wir beschlossen hatten, unsere Pläne weiter zu verfolgen.

In Uganda wurde ich dann von kräftezehrenden Schmerzen geplagt, die mich sogar in den Rollstuhl zwangen, wurde massiv blutarm und verlor innerhalb von zehn Tagen neun Kilo. Man verabreichte mir täglich intravenös eine hohe Dosis von 100 mg Steroiden, die mehr Nebenwirkungen mit sich brachten als die Anfangssymptome, welche sie abmildern sollten. Nach einer Woche im Zweizimmer-Krankenhaus in Kampala entschieden die Ärzte, dass die sechsenddreißigstündige Reise zurück in die USA aufgrund einer Bluttransfusion erforderlich sei: Dies war in einem Land, in dem es so viele Krankheiten gab, einfach zu riskant.

Das war die erste von zahlreichen Episoden, die mich immer wieder in Kliniken brachten und in eine Welt starker Medikamente führten, die mein Leiden nur verstärkten. All das war ausgesprochen frustrierend, auch angesichts des fehlenden Bewusstseins der Schulmedizin im Hinblick auf die Ernährung und alternative Therapiemöglichkeiten. Ich war erst 25 Jahre alt und konnte den Gedanken nicht ertragen, für den Rest meines Lebens Medikamente einzunehmen, die mein Immunsystem unterdrückten, und immer wieder Verschlechterungen meines Zustands hinnehmen zu müssen. Zu diesem Zeitpunkt erkannte ich, dass ich selbst



aktiv werden und nachforschen musste. Ich gewann das erforderliche Durchhaltevermögen, um mich selbst durch die Nahrung zu heilen.

Zwei Jahre nach der Diagnose lernte ich die Spezielle Kohlenhydratdiät (Specific Carbohydrate Diet, SCD) kennen, die jahrzehntelang genutzt wurde, um die Symptome von Morbus Crohn, Colitis ulcerosa, Zöliakie und Autismus zu lindern. Statt mich damit abzufinden, ein von Schmerz und Leiden geprägtes Leben zu führen, ging ich in die Offensive. Ich setzte die SCD um und begann fast sofort, eine kleine Verbesserung zu spüren. Es kostete viel Zeit und noch mehr Disziplin, bis sich eindeutige Veränderungen bemerkbar machten, aber die ersten Andeutungen einer Linderung machten mir Hoffnung. Ich wusste, dass ich in der Küche ganz von vorn beginnen musste, doch das war ein geringer Einsatz für meine Gesundheit.

Nach ein paar Monaten getreidefreier Ernährung, die einen Aufschwung meiner Gesundheit mit sich brachten, wurde ich schwanger und brachte im Sommer 2010 meinen Sohn Asher zur Welt. Wie das bei Autoimmunerkrankungen häufig ist, verschwanden meine Symptome während der Schwangerschaft. Wenn eine Frau schwanger ist, wird ihr Immunsystem im Großen und Ganzen stillgelegt, damit es nicht das „fremde Wesen“ in ihrem Körper angreift. Das ist hilfreich, wenn das Immunsystem ansonsten übereifrig ist und gesunde Organe attackiert. Das einzige Problem bestand darin, dass ich, da ich mich gut fühlte, wieder auf Nahrungsmittel zurückgriff, die ich früher besonders gern gemocht hatte – hauptsächlich Pizza, Eis und Pommes frites!

Etwa neun Monate nach Ashers Geburt holten die Hormonumstellungen und meine Schwelgereien mich ein, sodass ich einen weiteren, schlimmen Rückfall erlitt. Ich kam wieder ins Krankenhaus, war nicht mehr in der Lage, mich um mein Baby zu kümmern, und bedauerte die schlechten Entscheidungen, die ich während meiner Schwangerschaft getroffen hatte. Wenn ich mich um meine Familie kümmern wollte, musste ich mich auch um mich selbst kümmern, und das bedeutete eine Rückkehr zur strikt getreidefreien Diät. Der Geschmack und die Konsistenz meiner Lieblingslebensmittel waren mir noch sehr präsent, als ich die Herausforderung annahm, Versionen dieser Gerichte zu kreieren, die ich wirklich genießen und die mein Körper vertragen konnte.



Zeit für Veränderungen

Als ich meine kulinarischen Experimente in Angriff nahm, stellte ich fest, dass es nur wenige innovative Rezepte und persönliche Berichte über Rückschläge und Fortschritte gab. Deshalb wollte ich meine Reise dokumentieren, um anderen zu helfen. Ich beschloss, die kulinarischen Fähigkeiten, die ich mir angeeignet hatte, meine Liebe zum Essen und meine ebenso große Liebe zum Journalismus zu einem allumfassenden Kreuzzug zu bündeln und einen Blog ins Leben zu rufen: „Against all Grain“. Mein Ziel war es nicht nur, mein eigenes Leid zu beenden, sondern auch, ein Quell der Hoffnung für andere zu werden, die mit verschiedenen Krankheiten oder Allergien zu kämpfen haben.

Meine kleine Küche verwandelte ich in eine hervorragende Kommandozentrale für kulinarische Einsätze. Ich verbrachte zahllose Stunden damit (und tue es noch immer), Rezepte neu zu erfinden, Tabus zu übertreten und Dekadenz in Speisen zu verwandeln, die Menschen mit Verdauungsstörungen oder Autoimmunkrankheiten essen und genießen können. Mein Ziel war es, das Gefühl des Verzichts zu vertreiben, damit man bei jedem Bissen nicht nur zufrieden ist, sondern sich sogar beschwingt fühlt.

Da meine Krankheit mit der Speziellen Kohlenhydratdiät nie ganz abklang, erkannte ich, dass ich wohl noch Lebensmittel zu mir nahm, die mir schaden. Im Laufe der Zeit und mit der Hilfe eines Naturheilkundlers begann ich, die SCD zu modifizieren, um sie meinen speziellen Nahrungsmittelunverträglichkeiten anzupassen. So begann ich mit einer erweiterten Diät, um meinen Darm bei der Heilung zu unterstützen. Durch Ausprobieren, gesundheitliche Fortschritte und Rückschläge erkannte ich, was mein Körper verarbeiten konnte und was nicht. Ich lernte, dass jeder Körper individuell funktioniert und es keine Ernährungsweise gibt, die zwangsläufig jedermanns Probleme lösen kann.

Ich erkannte auch, dass die Art, wie Lebensmittel erzeugt werden (also zum Beispiel ob Fleisch von Tieren stammt, die mit Gras oder Getreide gefüttert worden sind), meine Gesundheit beeinflusste. Auf der Grundlage dieser Einsichten setzte ich meine Suche fort und stieß auf die Paleo-Diät (Steinzeiter Ernährung), die Getreide, Hülsenfrüchte, raffinierten Zucker und die meisten Milchprodukte ausschließt. Diese Art der Ernährung ging in dieselbe Richtung, die ich bereits eingeschlagen hatte, und so machte ich sie mir voll und ganz zueigen. Fast sofort begannen die restlichen gesundheitlichen Probleme, die ich mit der Speziellen Kohlenhydratdiät noch gehabt hatte, zu verschwinden.

Meine Symptome haben weiter nachgelassen, seit ich zur Paleo-Diät übergegangen bin, und ich habe seit dem Sommer 2011 keinen Rückschlag mehr erlitten. Wie jeder Mensch kämpfe ich jedoch täglich um die richtigen Entscheidungen und gegen mein Verlangen, das zu mir zu nehmen, was auch alle anderen essen. Was mich vorwärts treibt, ist das Wissen, dass die Paleo-Diät mir eine solch drastische Verbesserung meiner Gesundheit ermöglicht hat und wie sehr diese Ernährungsweise jenen Menschen helfen kann, die Probleme mit ihrer Verdauung und ihrem Immunsystem haben. Anfangs betrachtete ich diese Art der Ernährung als eine Lösung für meine spezielle Krankheit, doch inzwischen habe ich von einer Fülle von Leiden erfahren, die sie ebenfalls lindern kann – wie Diabetes, Autismus und das chronische Erschöpfungssyndrom, um nur einige zu nennen.

Nicht einmal in meinen wildesten Träumen hätte ich mir vorstellen können, dass mein kleiner Blog eine so rasch wachsende Zahl an treuen Lesern gewinnen und mir die Gelegenheit geben würde, so vielen Menschen zu helfen, wieder Freude am Essen zu haben – oder dass er mir ermöglichen würde, ein Kochbuch zu schreiben. Ich hoffe, dieses Buch wird ein Mittel sein, meinen Weg zur Heilung mit mehr Menschen zu teilen, als ich jemals mit meinem Blog hätte erreichen können, und ihnen den Übergang zu einer getreidefreien Ernährung angenehm gestalten.

Das Buch bietet eine Sammlung der Paleo-Rezepte, die ich am meisten schätze, und mehr als 125 Rezepte, die noch nie zuvor veröffentlicht worden sind, da ich sie speziell für dieses Buch zurückgehalten habe. Enthalten sind auch einige Favoriten der Leser meines Blogs, die häufig leicht verändert worden sind, da sich meine kulinarischen Fähigkeiten ebenso wie meine Ansichten stets weiterentwickeln. Es war schwierig, solch leckere Geheimnisse für mich zu behalten – und deshalb freue ich mich sehr, sie nun mit Ihnen teilen zu können!

Paleo-Küche und Spezielle Kohlenhydratdiät

12

Einleitung

Die Paleo-Küche ist weniger eine Diät als eine Lebensweise. Mit der Zeit wird sie Ihnen in Fleisch und Blut übergehen, sodass Sie sich nicht mehr fragen müssen, was Sie essen dürfen und was nicht. Für Leser, die sich mit der Paleo-Küche noch nicht auskennen, liste ich nachfolgend die Prinzipien auf, die der Lebensweise und den Rezepten in diesem Buch zugrunde liegen. Da ich die Spezielle Kohlenhydratdiät und ihre heilende Wirkung für Menschen mit Erkrankungen des Magen-Darm-Trakts nach wie vor ebenfalls sehr schätze, führe ich auch deren Grundgedanken hier auf. Sie werden feststellen, dass es in vielen Bereichen Überschneidungen gibt.

Die **Paleo-Küche** wird auch als Steinzeitdiät bezeichnet. Vereinfacht ausgedrückt basiert sie darauf, zu den Nahrungsmitteln zurückzukehren, für deren Verzehr und Verarbeitung unser Körper ursprünglich gedacht war.

Erlaubt

- Fisch
- Fleisch von mit Gras gefütterten, freilaufenden Tieren
- Gemüse einschließlich Wurzelgemüse
- Obst
- Nüsse und Samen
- Gesunde Öle und Fette

Meiden

- Getreide (einschließlich Mais und Soja)
- Hülsenfrüchte
- Milchprodukte
- Raffinierte Zucker
- Raffinierte oder gehärtete Öle
- Industriell verarbeitete Lebensmittel

Buchempfehlungen

- „Die Steinzeitdiät“ von Arthur de Vany
- „Practical Paleo“ von Diane Sanfilippo
- „The Paleo Solution“ von Robb Wolf

Die **Spezielle Kohlenhydratdiät (SCD)** basiert auf der Annahme, dass das Meiden komplexer Kohlenhydrate (jene Kohlenhydrate, die wenig Verdauung erfordern, sind nach wie vor erlaubt) Entzündungen lindern und eine gesunde Darmflora wieder herstellen kann, sodass Menschen, die Magen-Darm-Probleme haben, wieder mit Genuss essen können.

Erlaubt

- Fisch
- Fleisch
- Gekochtes Gemüse und Obst
- Sauermilchkäse
- 24 Stunden fermentierter Joghurt
- Nüsse und Samen in Maßen
- Ordnungsgemäß eingeweichte Hülsenfrüchte

Meiden

- Getreide
- Laktose
- Raffinierte Zucker
- Stärkehaltiges Gemüse
- Schokolade
- Industriell verarbeitete und konservierte Lebensmittel

Buchempfehlungen

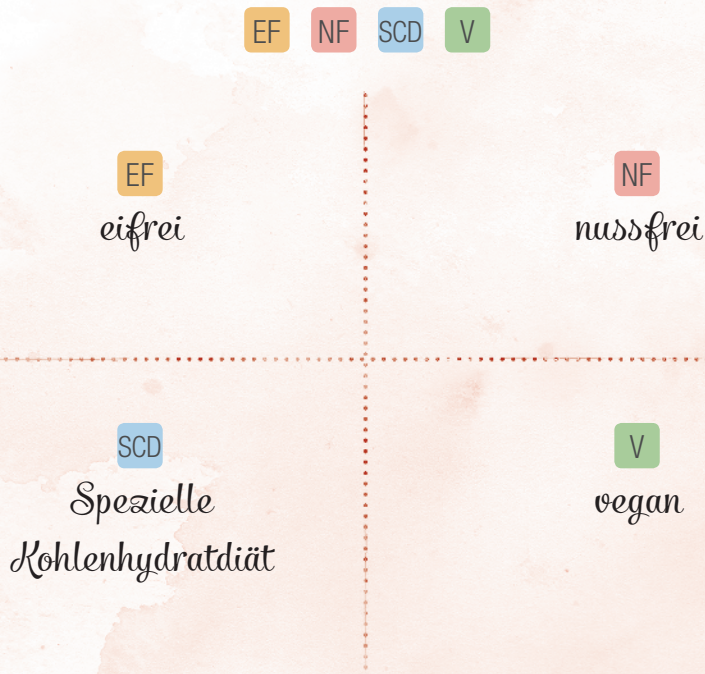
- „Diät bei Morbus Crohn und Colitis ulcerosa“ von Elaine Gottschall

Ran an den Herd!

Der beste Rat, den ich Menschen geben kann, die gerade beginnen, sich mit der getreidefreien Welt auseinanderzusetzen, lautet: Experimentieren Sie! Jahre des praktischen Herumprobierens in der Küche haben mich dazu gebracht, dieses Buch zu schreiben sowie meinen Blog einzurichten, und haben außerdem unsere Mahlzeiten lebendig und abwechslungsreich gestaltet. Ich empfehle Ihnen, jedes Rezept genau zu befolgen, wenn Sie es zum ersten Mal ausprobieren. Sobald Sie eine Vorstellung davon haben, wie das Gericht schmecken soll, können Sie sich von Ihren Geschmacksknospen und Ihrer Fantasie leiten lassen. Lassen Sie den Knoblauch weg, wenn Sie zu einem wichtigen Termin müssen, oder fügen Sie etwas Chili hinzu, falls Sie es besonders scharf mögen. Ersetzen Sie Rosinen durch Cranberrys, Hähnchen durch Rind, Grünkohl durch Spinat, Schokolade durch schwarze Johannisbeeren oder Rosmarin durch Thymian.

*Experimentieren Sie frei mit den Zutaten.
Viel Vergnügen!*

Die Rezepte in diesem Buch sollen für jeden Geschmack geeignet sein, ungeachtet Ihres Gesundheitszustands. Doch es gibt keine Gerichte, die allen schmecken und zu jedem passen. Deshalb verwende ich ein Kennzeichnungssystem, mit dessen Hilfe Sie problemlos erkennen können, welche Rezepte zu Ihren persönlichen Diäterfordernissen passen:



Für bestmögliche Ergebnisse

- Ich empfehle generell, ein Rezept vollständig durchzulesen, bevor Sie loslegen. Dann suchen Sie die Zutaten zusammen, die Sie benötigen, und bereiten alles vor. Das spart Zeit und gestaltet das Kochen oder Backen deutlich angenehmer. Sie werden feststellen, dass ich manchmal eine Zutat samt Zubereitungsmethode aufliste – also zum Beispiel „1 mittelgroße Zwiebel, in dünne Scheiben geschnitten“ –, da es hilfreich ist, diese Lebensmittel entsprechend vorzubereiten, bevor Sie mit der Verarbeitung beginnen. So vermeiden Sie, die Zwiebel hektisch zu schneiden, während das Fleisch in der Pfanne anbrennt und darauf wartet, dass besagte Zwiebel hinzugefügt wird.
- Manch Koch oder Bäcker wird sich verächtlich über die fehlenden Gewichtsangaben in meinen Rezepten äußern. Ich wollte dieses Buch für alle zugänglich machen – vom Küchenneuling bis zum Chefkoch –, und habe festgestellt, dass nicht jeder eine Küchenwaage besitzt oder Größenverhältnisse in Beziehung zueinander setzen kann. Im hinteren Teil des Buches gibt es deshalb Umrechnungstabellen für all jene, die lieber mit Gewichtsangaben arbeiten. Durch meine Experimente mit getreidefreiem Backen habe ich herausgefunden, dass Ausmessen einfacher ist als Abwiegen. Das kommt daher, dass ich beim Testen von Rezepten häufig noch einen Teelöffel Kokosmehl hinzufüge, wenn der Teig zu feucht ist, oder den Fettgehalt steigere, indem ich beim nächsten Mal noch einen weiteren Esslöffel Öl nehme, wenn das Ergebnis zu trocken war.
- Gehen Sie für diese Rezepte beim Abmessen von Mehl folgendermaßen vor: Lockern Sie das Mehl in der Packung mit einer Gabel, tauchen Sie die Tasse oder den Löffel in das Mehl, um es herauszuholen, und streichen Sie dann die Oberfläche mit der Rückseite eines Messers glatt. Wenn Sie von einem Rezept mit Kokosmehl die doppelte Menge zubereiten möchten, empfehle ich, die Zutaten zweimal abzumessen. Das mag mühsam klingen, aber bei Kokosmehl muss man sehr genau sein, und selbst ein halber Teelöffel zuviel kann die Konsistenz des Gebäcks verändern.

Ich freue mich schon sehr darauf, meine Erfahrungen mit Ihnen zu teilen. Widmen wir uns also nun den Lebensmitteln, okay? Ich hoffe, Sie werden beim Nachkochen der Rezepte auf diesen Seiten genauso viel Spaß haben wie ich beim Erfinden und Ausprobieren.

Ich wünsche Ihnen gesundes und fröhliches Kochen!

Danielle

