



# MEIN XIN-AKADEMIE KOCHBUCH

EINFACH GESUND KOCHEN



*Naturheilpraxis  
Michaela Bisch-Dußmann*



**Es gibt Zeiten im Leben, in denen wir an einer Schwelle stehen.  
Zwischen dem Bisher und dem Noch-nicht.  
Zwischen Gewohnheit und Aufbruch.  
Zwischen dem alten Ich und dem Menschen, der wir im Stillen längst geworden sind.**

Meine eigene Reise begann nicht mit einem großen Paukenschlag.  
Nicht mit einem dramatischen Neuanfang.  
Sondern mit einer Erkenntnis, die sich leise, aber nachhaltig in mein Leben eingeschrieben hat – vor inzwischen 18 Jahren.

Damals begann ich zu verstehen, welche Kraft in Nahrung liegt.  
Nicht nur als Energiequelle.  
Nicht nur als tägliche Selbstverständlichkeit.  
Sondern als etwas zutiefst Wirksames – als Begleiter, als Verstärker, als mögliche Medizin.

Besonders deutlich wurde mir dies an einer Schnittstelle, die oft unbeachtet bleibt: dort, wo Medikamente und Lebensmittel einander beeinflussen. Wo das eine wirken soll und das andere unbewusst entgegenarbeitet. Diese Erfahrung öffnete mir den Blick für Zusammenhänge, die weit über Rezepte hinausgehen.

Ich erkannte:  
Essen kann unterstützen.  
Essen kann regulieren.  
Essen kann heilen.

Seitdem betrachte ich den Körper nicht mehr als etwas, das korrigiert werden muss, sondern als ein intelligentes System, das verstanden und genährt werden will. Gesundheit wurde für mich kein Ziel mehr, sondern ein Prozess – geprägt von Achtsamkeit, Wissen und Respekt vor dem eigenen Rhythmus.

Dieses Buch ist aus genau diesem Verständnis heraus entstanden.  
Es ist eine Sammlung von Rezepten, ja –  
aber vor allem ist es Ausdruck einer Haltung.

Jede Zutat trägt eine Intention.  
Jeder Schritt folgt dem Gedanken, den Körper zu unterstützen statt ihn zu überfordern.  
Die Gerichte in diesem Buch sind einfach gehalten, bewusst gewählt und darauf ausgerichtet, Kraft zu geben – still, verlässlich, nachhaltig.

Dieses Buch richtet sich an Menschen, die spüren, dass wahre Gesundheit nicht im Verzicht liegt, sondern im Verstehen.  
An jene, die bereit sind, Nahrung nicht nur zuzubereiten, sondern ihr zuzuhören.

Möge dieses Buch dich begleiten.  
Nicht als Regelwerk.  
Sondern als Einladung, deinen eigenen Weg achtsam weiterzugehen.



MORGEN

# Mandel-Porridge mit Cranberries

ZUTATEN FÜR 2 PORTIONEN (Menge individuell anpassen)

- 60g Mandeln, ganz
- 60g Cranberries, getrocknet
- 600g Mandeldrink
- 100g Haferflocken, zart
- 1TL Weizenkleie
- 1TL Flohsamen

## ZUBEREITUNG

1. Mandeln und Cranberries in den Mixtopf geben, 4 sec auf Stufe 6 zerkleinern und umfüllen.
2. Mandeldrink, Haferflocken, Weizenkleie und Flohsamenschalen in den Mixtopf geben und 8 min bei 100° C auf Stufe 2 kochen.
3. ½ der Mandel-Cranberry-Mischung zugeben und 10 sec auf Stufe 3 unterheben.
4. Mandel-Porridge in 2 Schalen umfüllen, mit der restlichen Mandel-Cranberry-Mischung bestreuen und heiß servieren

**Cranberries** enthalten spezielle Antioxidantien (Proanthocyanidine), die verhindern können, dass Bakterien wie E. coli an der Blasenwand haften – dadurch können sie Harnwegsinfektionen vorbeugen, besonders bei Menschen mit wiederkehrenden Beschwerden.

**Mandeln** sind reich an Vitamin E, einem starken Antioxidans, das die Zellen vor oxidativem Stress schützt. Regelmäßiger Verzehr kann helfen, den Cholesterinspiegel zu senken und das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen zu reduzieren.



INFO



MITTAG

# Erbsen-Minz-Suppe

ZUTATEN FÜR 2 PORTIONEN (Menge individuell anpassen)

- 1 Zwiebel (ca.20g), halbiert
- 15 g Butter
- 250g Erbsen, TK
- 250g Wasser
- ½ TL Gewürzpaste für Gemüsebrühe selbstgemacht oder ½ Würfel Gemüsebrühe (für je 500ml)
- ¼ TL Salz
- 1-2 Priesen Pfeffer
- 1 Stängel Minze, abgezupft
- 4 EL Joghurt (220g)

## ZUBEREITUNG

1. Zwiebel in den Mixtopf geben, 3 sec auf Stufe 5 zerkleinern und mit dem Spatel nach unten schieben.
2. Butter zugeben und 3 min bei 120° C auf Stufe 1 dünsten.
3. Erbsen, Wasser, Gewürzpaste, Salz und Pfeffer zugeben und 8 min bei 100° C auf Stufe 1 kochen.
4. Minze zugeben, 1 min auf Stufe 5-8 schrittweise ansteigend pürieren, auf 2 Teller verteilen, mit jeweils 2 EL Joghurt garnieren und servieren.



INFO

Erbsen sind eine nährstoffreiche Lebensmittelquelle, die reich an Vitaminen, Mineralien und Ballaststoffen ist. Sie fördern die Verdauung, unterstützen die Herzgesundheit und helfen, den Blutzuckerspiegel stabil zu halten. Außerdem sind sie eine ausgezeichnete pflanzliche Proteinquelle und enthalten Antioxidantien, die entzündungshemmend wirken. Erbsen sind vielseitig einsetzbar und tragen zur Knochengesundheit sowie zur Hautpflege bei, was sie zu einer gesunden Ergänzung einer ausgewogenen Ernährung macht.





# Champignon-Omlette

ZUTATEN FÜR 1 PORTION (Menge individuell anpassen)

## Füllung

- 2 Prisen Salz
- 1 Schalotte
- 1 TL Öl
- 120g Champignons, (dünne Schneiden)
- 1 Spritzer Zitronensaft
- 1 TL gekörnte Brühe
- 1 Prise Pfeffer

- 1 gstr. EL Mehl
- 40g Wasser

## Omelette

- 2 Eier
- 1 Prise Salz
- Butter zum Braten
- Zitronensaft

## ZUBEREITUNG

1. Schalotte in den Mixtopf geben 3 sec auf Stufe 5 zerkleinern und mit dem Spatel nach unten schieben.
2. Öl hinzugeben und 1 min bei 120° C auf Stufe 1 dünsten.
3. Champignons, Zitronensaft und Sahne zugeben und 3 min bei 100° C auf Stufe 1 dünsten.
4. Gewürzpaste, Salz, Pfeffer, Mehl und Wasser zugeben, 1 min bei 100° C auf Stufe 1 aufkochen und umfüllen.
5. Für das **Omlett** Eier und Salz in den Mixtopf geben, 10 sec auf Stufe 4-5 verrühren. In einer beschichteten Pfanne auf dem Herd Butter schmelzen. Ei-Mischung zugeben und von einer Seite stocken lassen. Füllung auf eine Omlethälfte geben und auf einen Teller gleiten lassen.



Champignons sind reich an Antioxidantien wie Ergothionein und Glutathion, die helfen, Zellen vor oxidativem Stress zu schützen und das Risiko chronischer Krankheiten zu senken. Zusätzlich liefern sie Vitamin D (bei Sonnenlicht-Exposition), B-Vitamine, Selen und Kupfer, was das Immunsystem stärkt und die Energieproduktion unterstützt.



MORGEN

# Bauernfrühstück

Für 1 Portion

- 1 Portion Gemüse (Brokkoli, Möhre, Kohlrabi, Porree)
- 1 EL Balsamicoessig
- 1 Portion Ei
- Salz, Pfeffer
- 1 EL Schnittlauchröllchen

## ZUBEREITUNG

1. Das Gemüse waschen und putzen bzw. schälen. Den Brokkoli in kleine Röschen teilen, die Möhre, den Kohlrabi und den Porree in feine Stücke schneiden.
2. Eine Pfanne erhitzen und zunächst Brokkoli und Möhre darin anbraten; nach Bedarf wenig Wasser angießen. Kohlrabi und Porree zufügen und kurz mitbraten. Das Gemüse mit dem Balsamicoessig würzen.
3. Ei in eine kleine Schüssel aufschlagen, verquirlen und mit Salz und Pfeffer würzen. Eiermasse zu dem Gemüse in die Pfanne geben und unter Rühren vollständig stocken lassen.
4. Das Bauernfrühstück auf einem Teller anrichten und mit den Schnittlauchröllchen garnieren.



N  
F  
O

### Spannender Hinweis zu den Zutaten in deinem Bauernfrühstück:

**Brokkoli:** Reich an Vitamin C, K und Folsäure. Er enthält sekundäre Pflanzenstoffe wie Sulforaphan, die entzündungshemmend wirken und das Immunsystem stärken.

**Möhre:** Voller Beta-Carotin, das im Körper zu Vitamin A umgewandelt wird – wichtig für die Augen und Hautgesundheit..





# Kürbis-Mandel-Sauce mit Vollkornnudeln

ZUTATEN FÜR 2 PORTIONEN (Menge individuell anpassen)

- 150 g Vollkornnudeln
- Wasser, Salz
- 60 g Mandeln, 60 g Kürbiskerne
- 50 g Zwiebeln
- 60 g Rapsöl
- 140 g Tomatenmark
- 2 TL Majoran
- Salz, Pfeffer
- 2 TL Kürbiskernöl

## ZUBEREITUNG

1. Wasser mit Salz in einem großen Topf zum Kochen bringen.
2. Vollkornnudeln hineingeben und nach Packungsangabe bissfest garen.
3. Während die Nudeln kochen, Mandeln und Kürbiskerne in den Mixtopf geben und 6 Sek./Stufe 8 zerkleinern.
4. Zwiebeln hinzufügen, 3 Sek./Stufe 5 zerkleinern und mit dem Spatel nach unten schieben.
5. 30 g Rapsöl zugeben und 2 Min./120 °C/Stufe 1 dünsten.
6. Kürbisfleisch hinzufügen und 5 Sek./Stufe 5 zerkleinern.
7. 70 g Rapsöl, Tomatenmark, Majoran, Salz und Pfeffer zugeben und 8 Min./90 °C/Stufe 2 garen, bis der Kürbis weich ist.
8. Nudeln abgießen und etwas Nudelwasser auffangen.
9. 70 g Nudelwasser in den Mixtopf geben und 15 Sek./Stufe 10 pürieren, anschließend abschmecken.
10. Nudeln auf zwei tiefe Teller verteilen, die Kürbis-Mandel-Sauce darüber geben, mit Kürbiskernöl beträufeln und sofort servieren.





ABEND

# Rote-Linsen-Suppe

## ZUTATEN FÜR 2 PORTIONEN

- 100 g rote Linsen
- ½ Zwiebel
- ½ Karotte
- ½ Kartoffel
- 1 EL Tomatenmark
- ½ EL Butter oder Öl
- ½ TL Paprikapulver (optional)
- 600 ml Gemüsebrühe
- Salz, Pfeffer
- etwas Zitronensaft
- Petersilie oder Minze zum Garnieren

## ZUBEREITUNG

1. Zwiebel, Karotte und Kartoffel schälen und würfeln.
2. Butter oder Öl in einem Topf erhitzen, Zwiebel glasig dünsten.
3. Karotte und Kartoffel hinzufügen, kurz mitdünsten.
4. Tomatenmark und Paprikapulver einrühren, dann die Linsen dazugeben.
5. Mit Gemüsebrühe aufgießen und ca. 20 Minuten köcheln lassen, bis die Linsen weich sind.
6. Suppe pürieren oder grob lassen, je nach gewünschter Konsistenz.
7. Mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken.
8. Mit Petersilie oder Minze garnieren und heiß servieren.



INFO

**Rote Linsen** sind eine hervorragende pflanzliche Eiweißquelle und liefern reichlich Ballaststoffe, die die Verdauung fördern und lange satt machen. Sie enthalten außerdem Eisen, Magnesium und B-Vitamine, die wichtig für Energie und Stoffwechsel sind. Die Kombination mit Gemüse sorgt für zusätzliche Vitamine und Antioxidantien – ideal für eine leichte, nährstoffreiche Mahlzeit.





MORGEN

# Apfel-Mandel-Müsli

Für 1 Portion

- 1 Portion Eiweiß (Mandeln, Sonnenblumenkerne)
- 1 Apfel
- gemahlener Zimt

## ZUBEREITUNG

1. Die Mandeln und Sonnenblumenkerne über Nacht einweichen. Am nächsten Tag das Einweichwasser abschütten.
2. Sonnenblumenkerne und Mandeln in einem Sieb unter fließendem Wasser abspülen. Den Apfel waschen, das Kerngehäuse entfernen und das Fruchtfleisch klein würfeln.
3. Sonnenblumenkerne, Mandeln, 200 Milliliter Wasser und die Hälfte der Apfelwürfel fein pürieren. Mit Zimt würzen und die restlichen Apfelstücke darunter heben.

**Tipp:** Für das Müsli kann man die Sonnenblumenkerne durch Kokosflocken ersetzen. Beträgt die Portion z. B. 90 Gramm, so kann man 80 Gramm Mandeln und 10 Gramm Kokosflocken nehmen.

## Spannender Hinweis zu den Zutaten in deinem Müsli:

Mandeln liefern hochwertiges pflanzliches Eiweiß, gesunde Fette und Vitamin E, das als starkes Antioxidans die Zellen schützt. Sonnenblumenkerne sind reich an Magnesium und B-Vitaminen, die wichtig für Nerven und Energie sind. Der Apfel bringt Ballaststoffe und Vitamin C für eine gute Verdauung und ein starkes Immunsystem.



INFO



MITTAG

# Apfel-Möhren-Rohkost

## ZUTATEN FÜR 1 PORTION

- 1 Apfel, geachtelt
- 50 g Möhren, in Stücken
- 25 g Öl (z.B. Walnuss- oder Rapsöl)
- 20 g Zitronensaft
- ¼ TL Salz

## ZUBEREITUNG

1. Apfel, Möhren, Öl, Zitronensaft und Salz in den Mixtopf geben, zerkleinern, abschmecken und servieren.
2. Als Eiweiß zum Beispiel 2 Eier dazu pro Mahlzeit



### Apfel-Möhren-Rohkost ist ein echter Vitamin-Boost!

Äpfel liefern Vitamin C, das das Immunsystem stärkt und die Eisenaufnahme verbessert. Möhren sind reich an Beta-Carotin, einer Vorstufe von Vitamin A, das wichtig für die Augen und die Haut ist. Die Kombination aus Ballaststoffen aus Apfel und Möhre unterstützt die Verdauung und sorgt für ein langanhaltendes Sättigungsgefühl. Durch den Zitronensaft bleibt nicht nur die Farbe frisch, sondern er liefert zusätzlich Vitamin C und wirkt antioxidativ. Wer Nüsse oder Kerne hinzufügt, ergänzt gesunde Fette und Mineralstoffe wie Magnesium und Zink – perfekt für Energie und Zellschutz.



INFO



ABEND

# Bohnensprossen-Gurken-Salat

ZUTATEN FÜR 1 PORTION (Menge individuell anpassen)

- 170 g Mungobohnensprossen
- 100 g Gurke (in Streifen)
- 40 g rote Paprika (in Streifen)
- 3 Knoblauchzehen
- 10 g Frühlingszwiebel
- 10 g neutrales Öl
- 15 g heller Balsamico
- 10 g Sojasauce
- 1 TL Sesamöl
- 10 g Sesam
- 10 g Zucker
- 1 TL Salz
- Koriander zum Bestreuen

## ZUBEREITUNG

1. Wasser in den Mixtopf geben, Gareinsatz einhängen, Mungobohnensprossen einwiegen und 8 Min./Varoma/Stufe 1 blanchieren.
2. Gareinsatz mithilfe des Spatels herausnehmen und Sprossen abkühlen lassen. In dieser Zeit Gurken- und Paprikastreifen in eine Salatschüssel geben, Mixtopf leeren und kalt ausspülen.
3. Knoblauch und Frühlingszwiebel in den Mixtopf geben, 3 Sek./Stufe 5 zerkleinern und mit dem Spatel nach unten schieben.
4. Öl zugeben und 3 Min./120°C/Stufe 1 dünsten.
5. Balsamico, Sojasauce, Sesamöl, Sesam, Zucker und Salz zugeben und 10 Sek./Stufe 2 verrühren.
6. Abgekühlte Mungobohnensprossen in die Salatschüssel zugeben, Dressing darübergeben, vermischen, abschmecken, mit Koriander bestreuen und sofort als Beilagensalat servieren.





Am Ende dieses Buches steht kein Abschluss im klassischen Sinn.  
Kein Ziel, das erreicht werden muss.  
Sondern ein offener Raum.

Ein Raum für das, was bleibt.  
Für das, was nachklingt.  
Für das, was sich vielleicht ganz leise in deinem Alltag verändert.

Die Rezepte dieses Buches entfalten ihre Wirkung nicht auf diesen Seiten, sondern dort, wo sie gelebt werden: in deiner Küche, in deinen Routinen, in den Momenten, in denen du dir bewusst Zeit nimmst. Für Nahrung. Für dich. Für dein Wohlbefinden.

Mein eigener Weg hat mich über viele Jahre hinweg zu einem ganzheitlichen Verständnis von Gesundheit geführt – zu der Überzeugung, dass Nahrung, Bewusstsein und Lebensweise untrennbar miteinander verbunden sind. Aus dieser Haltung heraus ist auch meine heutige Arbeit gewachsen und schließlich ein Ort entstanden, an dem all diese Aspekte zusammenfinden dürfen: die Xin-Akademie.

Die Xin-Akademie versteht sich als Raum für Vertiefung.  
Für Menschen, die Zusammenhänge erkennen möchten.  
Die Gesundheit nicht isoliert betrachten, sondern im Kontext von Körper, Geist und Alltag.

Dieses Buch ist ein Teil dieses Weges.  
Vielleicht ein erster Berührungspunkt.  
Vielleicht ein stiller Begleiter.

Wenn du nach der letzten Seite spürst, dass du weitergehen möchtest – bewusster, informierter, verbundener –, dann findest du in der Xin-Akademie einen Ort, der diesen Weg unterstützt. Ohne Druck. Ohne starre Konzepte. In deinem eigenen Tempo.

