



**Copyright © 2025 Astrid Fang
Alle Rechte vorbehalten.**

Nachdruck, auch auszugsweise, verboten.

**Kein Teil dieses Werkes darf ohne schriftliche Genehmigung
des Autors in irgendeiner Form reproduziert, vervielfältigt
oder verbreitet werden.**

**Kontakt: Christian Ehrnsperger, Erik-Geiershoefer Str.1,
90584 Allersberg**

Covergestaltung: Christian Ehrnsperger

INHALTSVERZEICHNIS

EINLEITUNG

EINLEITUNG.....	10
DIE WISSENSCHAFT DES LIPÖDEMS.....	11
DIE GRUNDPRINZIPIEN.....	13
AUFBAU EINER LIPÖDEMFEUNDLICHEN VORRATSKAMMER.....	15
STRATEGIEN FÜR DIE MAHLZEITENPLANUNG.....	18



KAPITEL 1 - FRÜHSTÜCK

KOKOSNUSS-CHIA-PUDDING.....	23
APFEL-KÜRBIS-WAFFELN (IM WAFFELEISEN).....	23
PFANNKUCHEN MIT ERDBEEREN.....	24
QUINOA-PARANUSS-BREI.....	24
RÜHREI MIT FETA-KÄSE.....	25
ORANGEN-MUFFINS.....	25
BLAUBEER-MUFFINS.....	26
FRISCHKÄSE-PFANNKUCHEN.....	27
EINFACHE KÜRBIS-MUFFINS.....	27
BUCHWEIZEN-CRÊPES.....	28
LACHS-AUFLAUF.....	29
KOKOSNUSS-EIERPUDDING.....	29

PAPAYA-CHIAPUDDING.....	30
ZUCCHINI OMELETTE.....	30
CHEDDAR-ZUCCHINI-AUFLAUF.....	31
BANANEN-ZUCCHINI-BROT.....	31
LEICHTE UND CREMIGE GRÜTZE.....	32
KAROTTEN-HAFER-PFANNKUCHEN.....	32
ROSENKOHL MIT SPIEGELEIERN.....	33
TOAST MIT ZIEGENKÄSE UND AVOCADO.....	33



KAPITEL 2 - SUPPEN

GRÜNKOHL UND TOMATENSUPPE.....	35
KARTOFFEL-GEMÜSE-SUPPE.....	35
PASTINAKEN-KARTOFFEL-SUPPE.....	36
KOHLRABI-SUPPE MIT KERBEL.....	36
KÜRBISSUPPE NACH THAI-ART.....	37
KAROTTEN-CURRYSUPPE.....	37
ZUCCHINI-SUPPE.....	38
RAHM-KARTOFFEL-GRÜNKOHL-SUPPE.....	38
FISCH-GEMÜSE-SUPPE.....	39
TOMATENCREMESUPPE.....	39

KAPITEL 3 - FISCH & MEERESFRÜCHTE

GARNELEN MIT FRÜHLINGSZWIEBELN.....	41
MANGOLD-KABELJAU.....	42
KOKOSNUSS-FISCHSTÄBCHEN.....	42
SPARGEL MIT JAKOBSMUSCHELN.....	43
LACHS UND SPINAT MIT TARTARCREME.....	43
GRÜNER LACHS FLORENTINE.....	44
MANGO-SALSA-KABELJAU.....	44





GEBACKENER KABELJAU.....	45
GEBACKENER LACHS.....	45
SAHNIGER THUNFISCH-NUDEL-AUFLAUF.....	46
JAKOBSMUSCHELN MIT ORANGENSOSSE.....	47
GEGRILLTER TERIYAKI-LACHS.....	47
FRISCHE ROSMARIN-FORELLE.....	48
WEISSE FISCHFILETS MIT ZITRONEN-PETERSILIE.....	48
KORIANDER-LIMETTEN-GARNELEN.....	49
LACHS-MILANO.....	49
GEGRILLTE THUNFISCHSTEAKS.....	50
CAJUN-WELS.....	50

KAPITEL 4 - HÄHNCHEN & PUTE

INDISCHES CURRY-HÄHNCHEN.....	52
HÄHNCHENSCHENKELBRATEN.....	53
TERIYAKI-PUTENBÄLLCHEN.....	53
PUTENBURGER.....	54
PUTENFLEISCHBÄLLCHEN UND GEMÜSESPIESSE.....	55
GEFÜLLTE ROTE PAPRIKASCHOTEN MIT PUTENFLEISCH...	56
CASHEW-HÄHNCHEN.....	57
HÄHNCHEN MIT BALSAMICO-GRÜNKOHL.....	58
WORCESTERSHIRE-PUTENFLEISCHBÄLLCHEN.....	58
GOLDENE HÄHNCHENTENDER.....	59
HÄHNCHEN MIT ZITRONEN-KAPERN-SAUCE.....	59
HÄHNCHENFLEISCH-EDAMAME STIR-FRY.....	60
GRIECHISCHE HÄHNCHEN-SANDWICHES.....	60





KAPITEL 5 - GEMÜSE-BEILAGEN

JICAMA MIT GUACAMOLE.....	62
PAPRIKA MIT ZUCCHINI-DIP.....	62
GEBRATENER KÜRBIS MIT THYMIAN.....	63
PARMESAN-TRÜFFEL-CHIPS.....	63
SESAM-PAK CHOI MIT MANDELN.....	64
LIMETTENSARGEL MIT CASHEWNÜSSEN.....	64
GEWÜRZTE BLUMENKOHL-RÖSCHEN.....	65
MIT HONIG GERÖSTETE KÜRBISKERNE.....	65
ZUCCHINI-CHIPS.....	66
ASIATISCH GEBRATENE AUBERGINE.....	66
BUTTERNUSSKRAPPEN.....	67
ORANGEN-TOFU.....	67
TOFU IN ERDNUSSSOSSE.....	68
BLUMENKOHL-PÜREE.....	68

KAPITEL 6 - VEGETARISCH/VEGAN

QUINOA-KÜRBIS-AUFLAUF.....	70
KAMUT-PATTIES.....	70
CHIMICHURRI-DUMPLINGS.....	71
GEMÜSE-EI-AUFLAUF MIT AVOCADO.....	71
TOFU-BROKKOLI-STIR-FRY.....	72
RÜHREI MIT PAPRIKA.....	72
BUTTERNUSSNUDELN MIT PILZSAUCE.....	73
CREMIGE MAKARONI MIT KÄSE.....	73
SPAGHETTI PUTTANESCA.....	74
HEIDELBEER-WILDREIS.....	75
PILZ-REIS MIT HASELNÜSSEN.....	75





KÜRBIS-GRÜNKOHL-RISOTTO.....	76
AUBERGINEN-BULGUR-PILAW.....	76
EINFACHES KOKOSNUSS-QUINOA.....	77
PICO DE GALLO MIT BOHNEN.....	77
KICHERERBSEN-TORTILLAS.....	78
GEBRATENER REIS MIT ZUCKERSCHOTEN.....	78

KAPITEL 7 - SALATE

TOMATEN-GURKEN-AVOCADO-SALAT.....	80
KRAUTSALAT.....	80
EINFACHER LACHS-SALAT.....	81
WÜRZIGER QUINOA-SALAT.....	81
ASIATISCHER KRAUTSALAT.....	82
SPINAT-BIRNEN-WALNUSS-SALAT.....	82
CAPRESE-SALAT.....	83
HÄHNCHEN-GUACAMOLE-SALAT.....	83
PEKANNUSS-BIRNEN-SALAT.....	84
GURKEN-ZWIEBEL-SALAT.....	84



KAPITEL 8 - SNACKS & ZWISCHENDURCH



PARMESAN-CHIPS.....	86
EINFACHE KEKSE.....	86
KAROTTENKUCHEN-BÄLLCHEN.....	87
ZUCCHINI-POMMES.....	87
FISCHFRIKADELLEN MIT LACHS.....	88
ERDNUSSBUTTER BROWNIE HÄPPCHEN.....	88
MANDEL-KÄSEKUCHEN-KUGELN.....	89
MANDELMEHL-CRACKER.....	89
KANDIERTE PEKANNÜSSE.....	90
BLUMENKOHL-HUMMUS.....	90

KAPITEL 9 - DESSERTS

KAROTTEN-KOKOSNUSS-TRÜFFEL.....	92
KOKOSNUSS-REISPUDDING.....	92
SCHLEMMER-BROWNIES.....	93
MANDELPFANNKUCHEN MIT FRÜCHTEN.....	93
APFEL-ZIMT-CHIMICHANGAS.....	94
CHIA-HIMBEER-PUDDING.....	94
DATTEL-MANDEL-KUGELN.....	95
BANANEN-TASSEN-KUCHEN.....	95
KAROTTEN-CUPCAKES.....	96
HIMBEER-PFIRSICH-COBBLER.....	97



KAPITEL 10 - SMOOTHIES & GETRÄNKE

BANANEN-MANGO-SMOOTHIE.....	99
ERDBEER-ROTE BETE-SMOOTHIE.....	99
ERDBEER-MANDEL-SMOOTHIE.....	99
KURKUMA-INGWER-SMOOTHIE.....	100
ANANAS-SMOOTHIE.....	100
SPINAT-ANANAS-MINZ-SMOOTHIE.....	100
ZITRONEN-INGWER-SMOOTHIE.....	101
BIRNEN-CHINAKOHL-SMOOTHIE.....	101
SPINAT-PFIRSICH-SMOOTHIE.....	101
KÜRBIS-BANANEN-SMOOTHIE.....	102
KIRSCH-SCHOKO-SMOOTHIE.....	102
HIMBEER-MANGO-PAPAYA-SMOOTHIE.....	102
ORANGEN-BANANEN-SMOOTHIE.....	103
BEEREN-KÜRBIS-PROTEIN-SMOOTHIE.....	103

WASSERMELONEN-GURKEN-SMOOTHIE.....	103
VEGANER HEIDELBEER-SMOOTHIE.....	104
BEEREN-PFIRSICH-SMOOTHIE.....	104
PAPAYA-SMOOTHIE.....	104
BLUMENKOHL-GEMÜSE-SMOOTHIE.....	105
KOKOSNUSS-SMOOTHIE.....	105
ERDBEER-MILCHSHAKE.....	105
MATCHA-SMOOTHIE.....	106
GESUNDER ROTE-BETE-LATTE.....	106



BONUS: SAUCEN & DRESSINGS

KOKOSNUSS-CURRY-SOSSE.....	108
MISO-INGWER-DRESSING.....	108
BASISCHE FRUCHTKONFITÜRE.....	108
BASILIKUM-AVOCADO-SAUCE.....	109
TOMATENSOSSE.....	109
VANILLE-KOKOSNUSS-CREME.....	110
ZIMT-APFEL-BUTTER.....	110
SALSA MEXICANA.....	111
TOFU-SALAT-DRESSING.....	111
PINIENKERNE & KNOBLAUCH-SAUCE.....	112
SÜSSE BARBECUE-SAUCE.....	112
BASISCHER GEMÜSEAUFSCHNITT.....	113
HUMMUS.....	113
ZITRONEN-THYMIAN-SALATDRESSING.....	114
KURKUMA-SALATDRESSING.....	114



ABSCHLUSS

ABSCHLIESSENDE WORTE.....	115
KLEINE ERINNERUNG.....	116



Einleitung

Hallo, zunächst möchte ich mich bei Ihnen für den Kauf dieses Buches bedanken. Ich werde Ihnen in diesem Buch die Vorzüge und den Nutzen, den Sie mit diesem **Lipödem-Kochbuch** haben zugutekommen lassen.

Das Lipödem ist eine chronische, oft schmerzhaftes Erkrankung, die durch eine symmetrische Ansammlung von Fett in bestimmten Körperbereichen gekennzeichnet ist, typischerweise an Hüften, Gesäß und Beinen. Es betrifft fast ausschließlich Frauen und kann sowohl zu körperlichen als auch zu emotionalen Problemen führen.

Um das Lipödem zu verstehen, muss man sich seiner Komplexität bewusst sein. Es handelt sich nicht einfach um Übergewicht. Die Fettzellen in den betroffenen Bereichen verhalten sich abnormal, vermehren sich stärker als gewöhnlich und führen zu einem unverhältnismäßigen Wachstum.

Eine der größten Herausforderungen bei Lipödemien ist ihre Ähnlichkeit mit Adipositas oder Lymphödemien. Das körperliche Erscheinungsbild kann auf ein Gewichtsproblem hindeuten, was zu Fehldiagnosen und unwirksamen Behandlungen führen kann. Die Patienten fühlen sich oft missverstanden oder für eine Erkrankung verantwortlich gemacht, die außerhalb ihrer Kontrolle liegt.

Die aufgeführten Rezepte werden Ihnen gute Anhaltspunkte geben.

Ich wünsche Ihnen viel Spaß beim Lesen und natürlich beim Nachkochen!

Die Wissenschaft des Lipödems



Die genaue Ursache des Lipödems ist nach wie vor unbekannt, aber mehrere Faktoren tragen wahrscheinlich zu seiner Entstehung bei.

- **Genetik:** Viele Frauen mit Lipödem haben Familienmitglieder mit ähnlichen Symptomen, was auf einen möglichen genetischen Zusammenhang hindeutet.
- **Hormone:** Das Auftreten von Lipödemem fällt oft mit hormonellen Veränderungen zusammen, wie z. B. Pubertät, Schwangerschaft oder Menopause.
- **Lymphfunktionsstörung:** Einige Forscher glauben, dass eine Beeinträchtigung des Lymphflusses zu der abnormalen Fettansammlung beitragen kann.

Symptome und Stadien

Das Lipödem zeigt sich durch verschiedene Symptome und Stadien:

- **Stadium 1:** Die Haut bleibt glatt, aber das darunter liegende Fettgewebe beginnt sich zu verdicken.
- **Stadium 2:** Die Haut wird uneben und das Fettgewebe bildet eine klumpige Struktur. Es kann zu Empfindlichkeit und Blutergüssen kommen.
- **Stadium 3:** Es entwickeln sich große, deformierte Fettmassen, die zu erheblichen Beschwerden und Bewegungseinschränkungen führen.



Zu den gemeinsamen Symptomen dieser Stadien gehören:

- **Schmerzen und Empfindlichkeit:** Die betroffenen Bereiche werden empfindlich und können schon bei leichter Berührung schmerzen.
- **Leichte Blutergüsse:** Die Haut in den betroffenen Bereichen kann schon bei minimaler Einwirkung Blutergüsse bilden.
- **Emotionale Auswirkungen:** Die körperlichen Veränderungen und gesellschaftlichen Missverständnisse können zu Gefühlen der Isolation und Depression führen.

Diagnose und Behandlung

Die Diagnose von Lipödemem erfordert Fachwissen und umfasst häufig eine körperliche Untersuchung und die Anamnese des Patienten.

Eine frühzeitige Diagnose ist für eine wirksame Behandlung der Erkrankung unerlässlich und kann Folgendes umfassen:

- **Änderungen der Ernährung und des Lebensstils:** Eine ausgewogene Ernährung und regelmäßige Bewegung sind zwar keine Heilung, können jedoch einige Symptome lindern.
- **Manuelle Lymphdrainage:** Spezielle Massagetechniken können dazu beitragen, Schwellungen und Beschwerden zu reduzieren.
- **Kompressionstherapie:** Das Tragen von Kompressionskleidung kann den Lymphfluss unterstützen und Schmerzen lindern.
- **Chirurgische Eingriffe:** In einigen Fällen können chirurgische Optionen wie Fettabsaugung in Betracht gezogen werden, um abnormales Fettgewebe zu entfernen.

Die Grundprinzipien



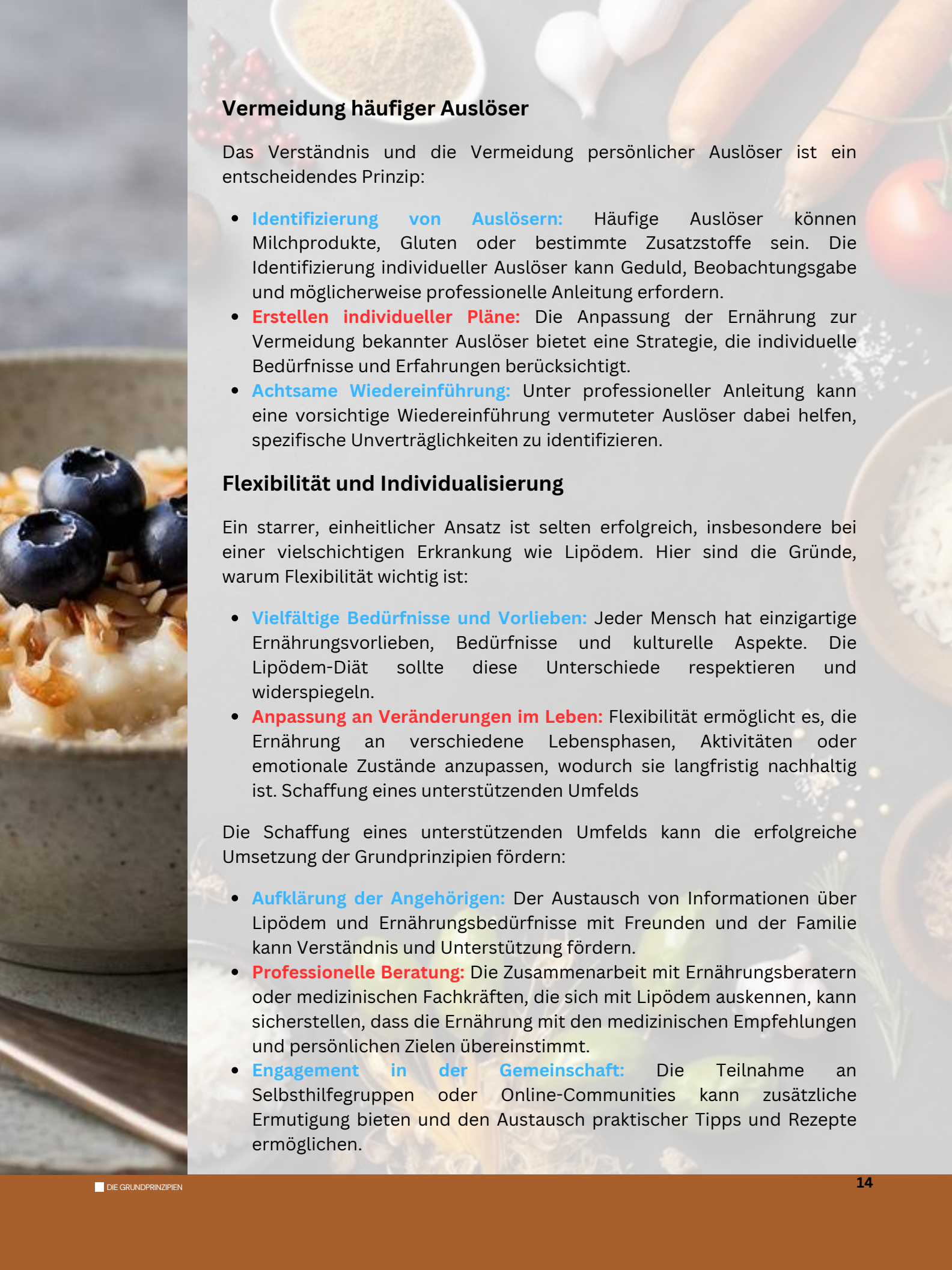
Das Verständnis der Grundprinzipien der Lipödem-Diät ist für jeden, der versucht, diese komplexe Erkrankung durch Ernährungsumstellung in den Griff zu bekommen, von entscheidender Bedeutung.

In diesem Abschnitt werden die grundlegenden Elemente dieses speziellen Ernährungsplans näher beleuchtet, wobei auf die Bedeutung von Vollwertkost, Flüssigkeitszufuhr und das Erkennen individueller Auslöser eingegangen wird.

Der Schwerpunkt auf Vollwertkost

Die Förderung von vollwertigen, unverarbeiteten Lebensmitteln steht im Mittelpunkt der Lipödem-Diät. Hier sind die Gründe dafür:

- **Nährwert:** Vollwertkost ist in der Regel nährstoffreicher und liefert eine Vielzahl von Vitaminen, Mineralien und Antioxidantien, die für die allgemeine Gesundheit notwendig sind.
- **Vermeidung versteckter Auslöser:** Verarbeitete Lebensmittel enthalten oft versteckte entzündungsfördernde Auslöser, Zusatzstoffe oder übermäßig viel Zucker und Salz, die die Symptome des Lipödems verschlimmern können.
- **Verdauungsgesundheit:** Vollwertige Lebensmittel, die reich an Ballaststoffen sind, unterstützen die Verdauungsgesundheit und helfen zusätzlich bei der Kontrolle des Gewichts und der Entzündungen.



Vermeidung häufiger Auslöser

Das Verständnis und die Vermeidung persönlicher Auslöser ist ein entscheidendes Prinzip:

- **Identifizierung von Auslösern:** Häufige Auslöser können Milchprodukte, Gluten oder bestimmte Zusatzstoffe sein. Die Identifizierung individueller Auslöser kann Geduld, Beobachtungsgabe und möglicherweise professionelle Anleitung erfordern.
- **Erstellen individueller Pläne:** Die Anpassung der Ernährung zur Vermeidung bekannter Auslöser bietet eine Strategie, die individuelle Bedürfnisse und Erfahrungen berücksichtigt.
- **Achtsame Wiedereinführung:** Unter professioneller Anleitung kann eine vorsichtige Wiedereinführung vermuteter Auslöser dabei helfen, spezifische Unverträglichkeiten zu identifizieren.

Flexibilität und Individualisierung

Ein starrer, einheitlicher Ansatz ist selten erfolgreich, insbesondere bei einer vielschichtigen Erkrankung wie Lipödem. Hier sind die Gründe, warum Flexibilität wichtig ist:

- **Vielfältige Bedürfnisse und Vorlieben:** Jeder Mensch hat einzigartige Ernährungsvorlieben, Bedürfnisse und kulturelle Aspekte. Die Lipödem-Diät sollte diese Unterschiede respektieren und widerspiegeln.
- **Anpassung an Veränderungen im Leben:** Flexibilität ermöglicht es, die Ernährung an verschiedene Lebensphasen, Aktivitäten oder emotionale Zustände anzupassen, wodurch sie langfristig nachhaltig ist. Schaffung eines unterstützenden Umfelds

Die Schaffung eines unterstützenden Umfelds kann die erfolgreiche Umsetzung der Grundprinzipien fördern:

- **Aufklärung der Angehörigen:** Der Austausch von Informationen über Lipödem und Ernährungsbedürfnisse mit Freunden und der Familie kann Verständnis und Unterstützung fördern.
- **Professionelle Beratung:** Die Zusammenarbeit mit Ernährungsberatern oder medizinischen Fachkräften, die sich mit Lipödem auskennen, kann sicherstellen, dass die Ernährung mit den medizinischen Empfehlungen und persönlichen Zielen übereinstimmt.
- **Engagement in der Gemeinschaft:** Die Teilnahme an Selbsthilfegruppen oder Online-Communities kann zusätzliche Ermutigung bieten und den Austausch praktischer Tipps und Rezepte ermöglichen.

AUFBAU EINER LIPÖDEMFREUNDLICHEN VORRATSKAMMER

Der Aufbau einer lipödemfreundlichen Vorratskammer ist wie das Legen des Fundaments für ein Haus. Mit den richtigen Zutaten zur Hand wird die Zubereitung nahrhafter Mahlzeiten einfacher, macht mehr Spaß und passt besser zur Behandlung der Lipödem-Symptome.

In diesem Abschnitt werden wichtige Produkte und Strategien für den Aufbau einer Vorratskammer vorgestellt, die den spezifischen Bedürfnissen und Vorlieben von Menschen mit Lipödem gerecht wird.

Gesunde Fette

Gesunde Fette spielen eine wichtige Rolle bei der Behandlung von Entzündungen und sorgen für ein Sättigungsgefühl. So können Sie sie in Ihre Ernährung integrieren:

- Quellen für Omega-3-Fettsäuren: Fetter Fisch, Walnüsse, Leinsamen und Chiasamen sind eine ausgezeichnete Wahl.
- Speiseöle: Olivenöl, Avocadoöl und Kokosnussöl sind gesunde Optionen für verschiedene kulinarische Verwendungszwecke.
- Fette verstehen: Wenn man sich über die Unterschiede zwischen gesättigten, ungesättigten und Transfetten informiert, kann man gesündere Entscheidungen treffen.

Hochwertige Proteine

Proteine sind für die Gesundheit der Muskeln, die Immunfunktion und das Sättigungsgefühl unerlässlich. Die Auswahl hochwertiger Quellen ist entscheidend:

- Tierische Proteine: Mageres Fleisch, Geflügel, Fisch und Eier bieten ausgezeichnetes Protein ohne übermäßige gesättigte Fette.
- Pflanzliche Proteine: Hülsenfrüchte, Tofu, Tempeh und Quinoa sind großartige pflanzliche Alternativen.
- Ausgewogene Proteine: Die Kombination von tierischen und pflanzlichen Proteinen sorgt für eine Vielfalt an Aminosäuren und Aromen.





Obst und Gemüse

Eine bunte Auswahl an Obst und Gemüse liefert eine reichhaltige Versorgung mit Nährstoffen:

- **Vielfalt und Saisonalität:** Der Verzehr von saisonalen und regionalen Produkten gewährleistet Frische und fördert die vielfältige Ernährung.
- **Tiefkühlprodukte:** Tiefgekühltes Obst und Gemüse ist eine praktische und nahrhafte Alternative, wenn frische Produkte nicht verfügbar sind.
- **Bio-Produkte:** Wenn möglich, kann die Wahl von Bio-Produkten die Belastung durch Pestizide und andere Chemikalien minimieren.

Kräuter und Gewürze

Kräuter und Gewürze verbessern nicht nur den Geschmack, sondern bieten auch gesundheitliche Vorteile:

- **Entzündungshemmende Gewürze:** Kurkuma, Ingwer und Zimt sind für ihre entzündungshemmenden Eigenschaften bekannt.
- **Frische vs. getrocknete Kräuter:** Zu wissen, wann man frische oder getrocknete Kräuter verwendet, kann kulinarische Kreationen aufwerten.
- **Selbst anbauen:** Selbst ein kleiner Kräutergarten auf der Fensterbank kann für Frische und Freude beim Kochen sorgen.

Vollkornprodukte und Ballaststoffe

Vollkornprodukte liefern wichtige Ballaststoffe und Energie:

- **Auswahl von Vollkornprodukten:** Brauner Reis, Vollkornnudeln, Quinoa und Vollkornhafer sind nahrhafte Optionen.
- **Etiketten verstehen:** Das Lesen und Interpretieren von Lebensmitteletiketten gewährleistet eine wirklich vollwertige Auswahl.
- **Glutenfreie Optionen:** Wenn Gluten ein Auslöser ist, gewährleistet das Verständnis glutenfreier Getreideoptionen eine sichere Auswahl.



Getränke und Flüssigkeitszufuhr

Getränke sind ein oft übersehener Aspekt der Vorratskammer:

- **Gesunde Flüssigkeitszufuhr:** Kräutertees, aromatisiertes Wasser und natürliches Mineralwasser bieten Möglichkeiten zur Flüssigkeitszufuhr ohne Zuckerzusatz.
- **Zuckerhaltige Getränke verstehen:** Das Erkennen und Vermeiden von Getränken mit Zuckerzusatz oder künstlichen Süßstoffen unterstützt die allgemeinen Gesundheitsziele.

Organisation der Vorratskammer

Eine gut organisierte Vorratskammer erleichtert die Zubereitung von Mahlzeiten und macht Spaß:

- **Aufbewahrungslösungen:** Mit geeigneten Vorratsbehältern und Beschriftungen bleiben Zutaten frisch und griffbereit.
- **Regelmäßige Bestandsüberprüfungen:** Durch regelmäßige Überprüfungen der Vorratskammer wird sichergestellt, dass Grundnahrungsmittel vorrätig sind und nichts verschwendet wird.

Ein persönlicher Ernährungshafen

Der Aufbau einer lipödemfreundlichen Vorratskammer geht über das bloße Bevorraten der Regale mit „gesunden“ Lebensmitteln hinaus. Es geht darum, einen persönlichen Ernährungshafen zu schaffen, der den individuellen Bedürfnissen, Vorlieben und Gesundheitszielen entspricht.

Von der Auswahl der richtigen Fette und Proteine bis hin zur Vielfalt an Farben und Sorten von Obst und Gemüse ist jede Entscheidung ein Schritt in Richtung Selbstbestimmung und Wohlbefinden.

Strategien für die Mahlzeitenplanung



Für Menschen mit Lipödem sind die Planung und Zubereitung von Mahlzeiten nicht nur Routineaufgaben, sondern wesentliche Bestandteile der Behandlung der Erkrankung. Eine gut organisierte Planung und sorgfältige Zubereitung können zu einer effektiveren Symptomkontrolle und einem angenehmeren Esserlebnis führen. Dieser Abschnitt enthält einen umfassenden Leitfaden zur Erstellung von Mahlzeitenplänen und Zubereitungsstrategien, die auf die spezifischen Bedürfnisse von Menschen mit Lipödem zugeschnitten sind.

Ihre Ernährungsbedürfnisse verstehen

Die Kenntnis der individuellen Ernährungsbedürfnisse ist der Grundstein für eine effektive Mahlzeitenplanung:

- **Beratung durch Fachleute:** Auf Lipödem spezialisierte Ernährungsberater können dabei helfen, individuelle Ernährungsziele zu identifizieren.
- **Ausgewogene Makronährstoffe:** Das Verständnis für das richtige Gleichgewicht zwischen Kohlenhydraten, Fetten und Proteinen fördert eine ausgewogene Ernährung.
- **Einbeziehung von Mikronährstoffen:** Die Aufnahme einer Vielzahl von Vitaminen und Mineralstoffen durch eine abwechslungsreiche Ernährung unterstützt die allgemeine Gesundheit.

Klare Ziele setzen

Klare, erreichbare Ziele leiten den Prozess der Mahlzeitenplanung:

- **Kurzfristige vs. langfristige Ziele:** Die Aufteilung von Zielen in überschaubare Schritte kann sie erreichbar machen.
- **Genuss in den Vordergrund stellen:** Ziele sollten nicht nur gesundheitliche Bedürfnisse widerspiegeln, sondern auch persönliche Vorlieben und Genuss.



Erstellen von wöchentlichen Speiseplänen

Ein gut strukturierter wöchentlicher Speiseplan ist ein leistungsstarkes Werkzeug:

- **Themen auswählen:** Ein Thema für jeden Tag, wie „Fleischloser Montag“ oder „Fischfreitag“, kann die Planung interessanter machen.
- **Reste einbeziehen:** Die Einplanung von Resten reduziert Abfall und spart Zeit.
- **Ausgewogenes Verhältnis zwischen Aufwand und Leichtigkeit:** Durch die Kombination aufwendiger Mahlzeiten mit einfachen Rezepten bleibt das Kochen eine Freude und wird nicht zur Belastung.

Kochtechniken und -werkzeuge

Die Beherrschung verschiedener Kochtechniken verbessert die Zubereitung von Mahlzeiten:

- **Techniken ausprobieren:** Grillen, Dämpfen, Braten und langsames Garen bieten unterschiedliche Aromen und Texturen.
- **Vorkochen:** Das Vorkochen von Mahlzeiten und das Einfrieren von Portionen sorgt für eine schnelle, gesunde Option, wenn die Zeit knapp ist.

Anpassung beliebter Rezepte

Die Anpassung beliebter Rezepte an lipödemfreundliche Grundsätze sorgt dafür, dass das Essen weiterhin Freude bereitet:

Ersetzen von Zutaten: Der Austausch entzündungsfördernder Zutaten durch gesündere Alternativen kann beliebte Rezepte neu beleben.



Bewusstes Einkaufen und Budgetplanung

Durchdachte Einkaufsgewohnheiten unterstützen die Mahlzeitenplanung und Budgetplanung:

- **Erstellen detaillierter Einkaufslisten:** Organisierte Listen auf der Grundlage von Mahlzeitenplänen verhindern Impulskäufe und stellen sicher, dass alle notwendigen Zutaten gekauft werden.
- **Saisonal einkaufen:** Der Kauf von saisonalen Produkten bedeutet oft frischere und günstigere Optionen.
- **Verkäufe und Rabatte verstehen:** Wenn man sich über Verkäufe informiert und Rabatte nutzt, kann man die Mahlzeitenplanung budgetfreundlicher gestalten, ohne Abstriche bei der Qualität zu machen.

Zusammenarbeit mit der Familie und Unterstützung

Die Einbeziehung der Familie oder von Unterstützungssystemen in die Mahlzeitenplanung und -zubereitung fördert das Verständnis und die Motivation:

- **Vorlieben der Familie:** Durch die Einbeziehung der Familienmitglieder in die Auswahl der Mahlzeiten wird sichergestellt, dass die Vorlieben aller berücksichtigt werden
- **Gemeinsames Kochen:** Das gemeinsame Kochen kann zu einer verbindenden Erfahrung werden und die Arbeitsbelastung verringern.

Emotionale Belastbarkeit und Flexibilität

Die Erkenntnis, dass die Mahlzeitenplanung ein sich entwickelnder Prozess ist, hilft dabei, Belastbarkeit aufzubauen:

Unvollkommenheiten akzeptieren: Das Verständnis, dass sich Pläne ändern können, und die notwendige Anpassung entlasten den Druck.

Erfolge feiern: Das Anerkennen von Erfolgen, egal wie klein sie auch sein mögen, fördert eine positive Beziehung zu Essen und Kochen.



Eine personalisierte Ernährungsreise gestalten

Die Planung und Zubereitung von Mahlzeiten für Menschen mit Lipödem ist viel mehr als nur eine logistische Aufgabe.

Sie steht für einen bewussten, fürsorglichen Ansatz, Körper und Seele zu nähren. Durch das Verständnis individueller Bedürfnisse, das Setzen klarer Ziele, kreative Planung und Flexibilität wird die Mahlzeitenplanung zu einem wichtigen Bestandteil des Alltags.

Durch Zusammenarbeit, Experimentierfreudigkeit, Achtsamkeit und Freude können Menschen mit Lipödem eine Ernährungsreise gestalten, die auf ihre individuelle Situation abgestimmt ist und nicht nur das körperliche Wohlbefinden, sondern auch emotionale Zufriedenheit und Resilienz fördert.

Durch die Verknüpfung von Wissen, Empathie und praktischer Weisheit bietet dieser Abschnitt einen umfassenden Leitfaden für alle, die sich mit der vielfältigen und komplexen Welt der Mahlzeitenplanung und -zubereitung im Zusammenhang mit Lipödem befassen.

A close-up photograph of a golden-brown waffle served on a light blue ceramic plate. The waffle is topped with a dollop of white marshmallow fluff and a drizzle of dark syrup. The plate is set on a dark wooden surface, with a light-colored cloth napkin partially visible underneath. In the background, a whole orange is on the left and a red apple is on the right, both slightly out of focus.

FRÜHSTÜCK'S

R E Z E P T E

Kokosnuss-Chia-Pudding



ZUBEREITUNG:



Vorbereitung
10 Min



Kochzeit:
-



Portionen:
1-2

ZUTATEN:

- 200 g Kokosmilch (fettreduziert)
- Ca. 25 g Chiasamen
- 3 bis 4 Tropfen flüssiges Stevia
- 1 Clementine
- 1 Kiwi
- Kokosnussraspeln (ungesüßt)

1. Nehmen Sie zunächst eine Rührschüssel und geben Sie die Kokosmilch hinein. Geben Sie das flüssige Stevia hinzu, um die Milch zu süßen. Gut mischen.
2. Die Chiasamen in die Milch geben und mit dem Schneebesen verrühren, bis alles gut vermischt ist. Beiseite stellen.
3. Die Clementine schälen und die Haut vorsichtig von den Spalten entfernen. Beiseite stellen.
4. Die Kiwi ebenfalls schälen und in kleine Stücke schneiden.
5. Das Obst auf den Boden der Glasschüssel legen und einen Klecks Chia-Pudding darauf geben.
6. Verteilen Sie nun das Obst und geben dann eine weitere Schicht von dem Chia-Pudding darauf.
7. Zum Schluss mit dem restlichen Obst und den Kokosraspeln garnieren.

Apfel-Kürbis-Waffeln (im Waffeleisen)



ZUBEREITUNG:



Vorbereitung
10 Min



Kochzeit:
20 Min



Portionen:
4-6

ZUTATEN:

- Ca. 270 g Vollkornmehl
- 2 Esslöffel granulierter Süßstoff
- 1 Esslöffel Backpulver
- 1 Teelöffel gemahlener Zimt
- 1 Teelöffel gemahlene Muskatnuss
- 4 Eier
- Ca. 280 g reines Kürbispüree
- 1 Apfel, geschält, entkernt und fein gewürfelt
- Geschmolzenes Kokosnussöl, zum Kochen

1. In einer großen Schüssel Mehl, Süßstoff, Backpulver, Zimt und Muskatnuss vermischen.
2. In einer kleinen Schüssel die Eier und den Kürbis verquirlen.
3. Die feuchten Zutaten zu den trockenen geben und glatt rühren.
4. Den Apfel unter den Teig rühren.
5. Die Waffeln nach den Anweisungen des Herstellers des Waffeleisens backen, dabei das Waffeleisen mit geschmolzenem Kokosöl einpinseln, bis der gesamte Teig aufgebraucht ist.
6. Servieren

Pfannkuchen mit Erdbeeren



Vorbereitung
10 Min



Kochzeit:
15 Min



Portionen:
2-4

ZUTATEN:

- ½ TL Backpulver
- ¼ TL Salz
- Ca. 150 g Erdbeeren
- Ca. 100 g Haferflocken
- Ca. 55 g unreife Bananen, püriert
- ½ TL Vanilleextrakt
- ¼ TL Backpulver
- 1 EL Wasser
- 2 Eier
- 2 EL Walnussmehl

ZUBEREITUNG:

1. Die Erdbeeren in Scheiben schneiden oder dritteln.
2. Für einen homogenen Teig Ei, rohe Haferflocken, zerdrückte Banane, Backpulver, Natron, Salz, Vanilleextrakt, Walnussmehl und Wasser vermengen.
3. Die Erdbeeren unter den Teig heben, nachdem er in eine kleine Schüssel gegossen wurde.
4. Eine mittelgroße Pfanne mit Antihafbeschichtung vorwärmen. 1/4 oder 1/2 des Teigs in die Mitte der Pfanne geben, mit dem Deckel abdecken und so schnell wie möglich die Hitze reduzieren.
5. Der Teig wird so lange gekocht, bis die Oberseite völlig trocken ist. Die zweite Seite durch Umdrehen goldbraun backen.
6. Verfahren Sie ebenso mit dem restlichen Teig.
7. Servieren.

Quinoa-Paranuss-Brei



Vorbereitung
10 Min



Kochzeit:
25 Min



Portionen:
2-4

ZUTATEN:

- Ca. 30 g Paranüsse
- 300 ml Wasser
- Ca. 85 g Quinoa
- ½ Teelöffel Zimt
- 120 ml Kokosnussmilch
- Stevia nach Geschmack

ZUBEREITUNG:

1. Quinoa und Wasser in einen mittelgroßen Topf geben und bei starker Hitze erhitzen, bis es kocht.
2. Sobald es zu kochen beginnt, die Hitze auf niedrig stellen und den Topf abdecken.
3. Es dauert 25 bis 30 Minuten, bis die Quinoa weich gekocht ist.
4. Das restliche Wasser durch Abgießen entsorgen.
5. Nach fünf Minuten die Kokosmilch, den Zimt und die Paranüsse hinzugeben.
6. Servieren.

Rührei mit Feta-Käse



Vorbereitung
10 Min



Kochzeit:
10 Min



Portionen:
1-2

ZUTATEN:

- Salz nach Geschmack
- 2 Scheiben glutenfreies Brot
- 1 Teelöffel Öl
- 4 Eier
- Ca. 40 g Feta

ZUBEREITUNG:

1. Öl in eine Bratpfanne geben und aufheizen.
2. Die aufgeschlagenen Eier mit einer Gabel schnell in eine Schüssel schlagen.
3. Bereiten Sie den Käse vor, indem Sie ihn reiben.
4. Die geschlagenen Eier in die Bratpfanne geben.
5. Der Käse wird darauf geschichtet.
6. Sobald die Eier anfangen, fest zu werden, mit einem Pfannenwender vom Rand in die Mitte "ziehen".
7. Die Eier sind fertig, wenn das Ei keine "flüssigen" Bestandteile mehr hat. Vom Herd nehmen.
8. Nach Belieben Salz hinzufügen.
9. Servieren.

Orangen-Muffins



Vorbereitung
10 Min



Kochzeit:
15 Min



Portionen:
6-8

ZUTATEN:

Trockene Zutaten:

- Ca. 235 g fein gemahlenes Mandelmehl
- ½ Teelöffel Backpulver
- ½ Teelöffel gemahlener Kardamom
- ¾ Teelöffel gemahlener Zimt
- ¼ Teelöffel Salz

Feuchte Zutaten:

- 2 große Eier
- 4 Esslöffel Avocado- oder Kokosnussöl
- 1 Esslöffel roher Honig
- ¼ Teelöffel Vanilleextrakt
- Abgeriebene Schale und Saft von 1 mittelgroßen Orange

ZUBEREITUNG:

1. Den Ofen auf 190°C vorheizen und eine 8er-Muffinform mit Papierförmchen auslegen.
2. Mandelmehl, Backpulver, Kardamom, Zimt und Salz in einer großen Schüssel verrühren. Beiseite stellen.
3. In einer mittelgroßen Schüssel Eier, Öl, Honig, Vanille, Schale und Saft verquirlen.
4. Die Mischung in die Schüssel mit den trockenen Zutaten gießen und mit einem Spatel verrühren, bis alles gut vermischt ist.
5. Den Teig in die vorbereiteten Muffinförmchen geben und jedes etwa zu drei Vierteln füllen.
6. Im vorgeheizten Backofen 15 Minuten lang backen, oder bis die Oberseite goldgelb ist und ein Zahnstocher in der Mitte sauber herauskommt.
7. Die Muffins vor dem Servieren 10 Minuten abkühlen lassen.

Blaubeer-Muffins



Vorbereitung

15 Min



Kochzeit:

25 Min



Portionen:

6-8

ZUBEREITUNG:

1. Heizen Sie den Ofen auf 180°C vor.
2. 18 Muffinförmchen mit Papierförmchen auslegen und das Blech beiseite stellen.
3. In einer großen Schüssel Mehl, Mandelmehl, Süßstoff, Backpulver, Zitronenschale, Natron, Muskatnuss und Salz vermengen.
4. In einer kleinen Schüssel Eier, Milch, Joghurt, Kokosnussöl, Zitronensaft und Vanille verquirlen.
5. Die feuchten Zutaten zu den trockenen Zutaten geben und verrühren, bis alles gut vermischt ist.
6. Die Heidelbeeren unterheben, ohne sie zu zerdrücken.
7. Den Teig gleichmäßig in die Muffinförmchen verteilen.
8. Die Muffins backen, bis ein Zahnstocher in der Mitte sauber herauskommt, etwa 25 Minuten.
9. Die Muffins vollständig abkühlen lassen und servieren.
10. Übrig gebliebene Muffins in einem verschlossenen Behälter im Kühlschrank bis zu 3 Tage oder im Gefrierschrank bis zu 1 Monat aufbewahren.

ZUTATEN:

- Ca. 240 g Vollkornmehl
- Ca. 95 g Mandelmehl
- Ca. 12 g granulierter Süßstoff
- 1 Esslöffel Backpulver
- 2 Teelöffel frisch geriebene Zitronenschale
- ¼ Teelöffel Backnatron
- ¼ Teelöffel gemahlene Muskatnuss
- Prise Meersalz
- 2 Eier
- Ca. 240 ml Magermilch, Raumtemperatur
- Ca. 210 g 2% griechischer Joghurt
- Ca. 110 g geschmolzenes Kokosnussöl
- 1 Esslöffel frisch gepresster Zitronensaft
- 1 Teelöffel reines Vanilleextrakt
- Ca. 190 g frische Heidelbeeren

Friskkäse-Pfannkuchen



ZUBEREITUNG:



Vorbereitung
10 Min



Kochzeit:
10 Min



Portionen:
2-4

ZUTATEN:

- Ca. 450 g fettarmer Hüttenkäse
- 4 Eiweiß
- 2 Eier
- 1 Esslöffel reines Vanilleextrakt
- Ca. 140 g Mandelmehl
- Antihaf-Kochspray

1. Den Hüttenkäse, das Eiweiß, die Eier und die Vanille in einen Mixer geben und pulsieren, um sie zu kombinieren.
2. Das Mandelmehl in den Mixer geben und zu einer glatten Masse verarbeiten.
3. Eine große antihafbeschichtete Pfanne auf mittlere Hitze stellen und leicht mit Kochspray bestreichen.
4. Etwas von dem Teig in die Pfanne geben. Die Pfannkuchen backen, bis die Böden fest und golden sind, etwa 4 Minuten.
5. Die Pfannkuchen wenden und die andere Seite backen, bis sie durchgebacken sind, etwa 3 Minuten.
6. Die Pfannkuchen auf einen Teller geben und mit dem restlichen Teig wiederholen.
7. Mit frischem Obst servieren.

Einfache Kürbis-Muffins



ZUBEREITUNG:



Vorbereitung
15 Min



Kochzeit:
30 Min



Portionen:
10-12

ZUTATEN:

- Ca. 85 g Kokosnussmehl
- Ca. 120 g Kürbispüree
- Ca. 170 g Ahornsirup
- 6 große Eier
- 1 Teelöffel frischer Zitronensaft
- 3/4 Teelöffel Backpulver
- 1/2 Teelöffel gemahlener Ingwer
- 1/4 Teelöffel gemahlene Nelken

1. Heizen Sie den Ofen auf ca. 175°C vor.
2. In einer Rührschüssel die Eier leicht verquirlen und dann alle Zutaten einrühren. So lange mischen, bis sie gut eingearbeitet sind.
3. Die Mischung auf 12 Backförmchen verteilen.
4. 25-30 Minuten lang backen.
5. Servieren.

Notizen:

Buchweizen-Crêpes



Vorbereitung
15 Min



Kochzeit:
10 Min



Portionen:
4-6

ZUBEREITUNG:

1. In einer großen Schüssel die Milch, die Eier und 1 Teelöffel Öl verquirlen, bis sie gut vermischt sind.
2. In eine mittelgroße Schüssel das Buchweizen- und das Vollkornmehl sieben. Die trockenen Zutaten zu den feuchten Zutaten geben und mit dem Schneebesen verrühren, bis alles gut vermischt und sehr glatt ist.
3. Lassen Sie den Teig vor dem Backen mindestens 2 Stunden ruhen.
4. Eine große Pfanne oder Crêpe-Pfanne auf mittlere bis hohe Hitze stellen und den Boden leicht mit Öl bestreichen.
5. Etwas von dem Teig in die Pfanne gießen. Schwenken Sie die Pfanne, bis der Teig den Boden vollständig bedeckt.
6. Den Crêpe etwa 1 Minute lang backen, dann umdrehen.
7. Die andere Seite des Crêpes eine weitere Minute backen, bis sie leicht gebräunt ist.
8. Den gebackenen Crêpe auf einen Teller geben und mit einem sauberen Geschirrtuch abdecken, um ihn warm zu halten.
9. Den Vorgang wiederholen, bis der Teig aufgebraucht ist; Sie sollten etwa 10 Crêpes haben.
10. Geben Sie 1 Esslöffel Joghurt auf jeden Crêpe und legen Sie zwei Crêpes auf jeden Teller.
11. Mit Beeren garnieren und servieren.

ZUTATEN:

- Ca. 360 ml Magermilch
- 3 Eier
- 1 Teelöffel kaltgepresstes Olivenöl, plus mehr für die Bratpfanne
- Ca. 120 g Buchweizenmehl
- Ca. 60 g Weizenvollkornmehl
- Ca. 140 g 2% griechischer Joghurt
- Ca. 165 g in Scheiben geschnittene Erdbeeren
- Ca. 190 g Heidelbeeren

Lachs-Auflauf



Vorbereitung
15 Min



Kochzeit:
40 Min



Portionen:
4-6

ZUTATEN:

- 3 mittelgroße Zucchini, zerkleinert
- 8 große Eier
- Ca. 110 g Lachs
- 1 Teelöffel getrockneter Dill
- 1 Teelöffel Salz

ZUBEREITUNG:

1. Heizen Sie den Ofen auf ca. 175°C vor.
2. In einer Pfanne die Zucchini bei mittlerer Hitze 6-8 Minuten anbraten, bis sie leicht gebräunt sind.
3. Mit Salz würzen. Das überschüssige Wasser abgießen und zum Abkühlen beiseite stellen.
4. In einer großen Schüssel das Ei leicht verquirlen und Dill und Räucherlachs hinzufügen.
5. Die abgekühlten Zucchini dazugeben und gut vermischen.
6. Die Mischung in eine gefettete ca. 20x20 cm Auflaufform geben.
7. 30-35 Minuten backen oder bis die Mitte fest ist.

Kokosnuss-Eierpudding



Vorbereitung
10 Min



Kochzeit:
50 Min



Portionen:
1-2

ZUTATEN:

- 6 große Eier
- Ca. 720 ml Kokosnussmilch
- Ca. 170 g Ahornsirup
- 1 Teelöffel Vanilleextrakt
- 1/4 Teelöffel Salz
- Eine Prise Muskatnuss

ZUBEREITUNG:

1. Den Ofen auf ca. 200°C vorheizen.
2. In einer Rührschüssel die Eier leicht verquirlen, bis sie sich verbinden.
3. Die restlichen Zutaten hinzugeben und gut vermischen.
4. Die Mischung auf 12 Backförmchen verteilen.
5. 45-50 Minuten backen oder bis die Mitte fest ist.

Notizen:

Papaya-Chiapudding



ZUBEREITUNG:

1. Die Chiasamen in eine Schüssel geben und mit der Milch übergießen - sie sollten gut bedeckt sein, da die Samen viel Flüssigkeit binden.
2. Umrühren, beiseite stellen und mindestens 1 Stunde, am besten über Nacht, im Kühlschrank quellen lassen.
3. Die Papaya schälen und die Kerne entfernen.
4. Mit Zitronensaft beträufeln und in kleine Würfel schneiden.
5. Zusammen mit dem Leinöl unter den Chiapudding mischen.
6. Mit den Nüssen bestreuen.



Vorbereitung
15 Min



Kochzeit:
-



Portionen:
1-2

ZUTATEN:

- 20 g Chiasamen
- 70 ml Reismilch alternativ: Hafermilch
- 1 Papaya
- 1 Spritzer Zitronensaft
- 1 Esslöffel Leinsamenöl
- 2 Esslöffel gehackte Walnüsse
- alternativ: Mandeln oder Cashewnüsse

Zucchini Omelette



ZUBEREITUNG:

1. In einer großen Antihaft-Pfanne Olivenöl bei mittlerer Hitze erhitzen.
2. Zucchini und Tomate hinzufügen.
3. Gemüse 5-10 Minuten kochen oder bis es weich ist.
4. In einer separaten Schüssel Eier, Milch und Salz verrühren.
5. Die Eimischung in die Pfanne geben und unter Rühren ca. 5 Minuten durchgaren.
6. Servieren.



Vorbereitung
15 Min



Kochzeit:
15 Min



Portionen:
2-4

ZUTATEN:

- 2 Esslöffel Olivenöl
- 1 Zucchini (mittelgroß, entkernt, gewürfelt)
- ½ Tomate (mittelgroß, entkernt, gewürfelt)
- 4 Eier (groß)
- 60 ml Milch (laktosefrei)
- 1 Teelöffel Salz

Notizen:

Cheddar-Zucchini-Auflauf



ZUBEREITUNG:

1. Heizen Sie den Ofen auf 180°C vor.
2. Eine große gusseiserne Pfanne mit Kochspray einsprühen.
3. In einer mittelgroßen Schüssel die Eier und das Eiweiß verquirlen.
4. Paprika, Zwiebeln, Zucchini, Käse, Paprika und Knoblauchpulver hinzufügen, gut vermengen und in die vorbereitete Pfanne geben.
5. Die Pfanne in den Ofen schieben und 35 Minuten lang backen.
6. Aus dem Ofen nehmen und servieren.



Vorbereitung
10 Min



Kochzeit:
35 Min



Portionen:
2-4

ZUTATEN:

- Antihaf-Kochspray
- 6 mittelgroße Eier
- 8 mittelgroße Eiweiße
- 1 grüne Paprika, gewürfelt
- ½ kleine gelbe Zwiebel, gehackt
- 1 Zucchini, fein gerieben, mit ausgepresstem Wasser
- Ca. 110 g geschredderter fettreduzierter Cheddar-Käse
- 1 Teelöffel Paprikapulver
- ½ Teelöffel Knoblauchpulver

Bananen-Zucchini-Brot



ZUBEREITUNG:

1. Den Ofen auf 180°C vorheizen.
2. Eine Backform mit Backpapier auslegen.
3. In einer großen Schüssel glutenfreies Mehl, Mandelmehl, Kichererbsenmehl, Salz, Backpulver, Natron, Muskatnuss und Zimt mit einer Gabel oder einem Schneebesen vermengen.
4. In einer anderen großen Schüssel die Eier, das Öl, die Bananen, die Zucchini und den Mandelextrakt gut verquirlen.
5. Die trockenen Zutaten unter die feuchten Zutaten heben, gut verrühren und in die vorbereitete Form gießen.
6. Die Form in den Ofen schieben und ca. 40 bis 45 Minuten backen.
7. Aus dem Ofen nehmen und das Brot vor dem Servieren 15 Minuten ruhen lassen.



Vorbereitung
15 Min



Kochzeit:
45 Min



Portionen:
2-4

ZUTATEN:

- Ca. 180 g glutenfreies Mehl
- Ca. 95 g Mandelmehl
- Ca. 45 g Kichererbsenmehl
- 1 Teelöffel Salz
- 1 Teelöffel Backpulver
- 1 Teelöffel Backnatron
- ½ Teelöffel gemahlene Muskatnuss
- ½ Teelöffel gemahlener Zimt
- 3 mittelgroße Eier
- Ca. 55 ml Sonnenblumenkernöl
- 2 reife Bananen, püriert
- 2 Zucchini, gerieben, mit ausgepresstem Wasser
- 2 Teelöffel Mandelextrakt

Leichte und cremige Grütze



ZUBEREITUNG:



Vorbereitung
5 Min



Kochzeit:
10 Min



Portionen:
2-4

ZUTATEN:

- Ca. 240 ml fettfreie Milch
- Ca. 480 ml Wasser
- Ca. 160 g Maisgrütze

1. Milch und Wasser in einen Topf geben und bei mittlerer Hitze zum Köcheln bringen, bis sie durchgewärmt sind.
2. Die Maisgrütze hinzugeben und gut umrühren.
3. Die Hitze auf niedrige Stufe reduzieren und zugedeckt unter ständigem Rühren 5 bis 7 Minuten kochen, bis die Grütze weich ist.
4. Vom Herd nehmen und warm servieren.

Karotten-Hafer-Pfannkuchen



ZUBEREITUNG:



Vorbereitung
15 Min



Kochzeit:
10 Min



Portionen:
2-4

ZUTATEN:

- Ca. 70 g normaler griechischer Joghurt
- 1 Esslöffel reiner Ahornsirup
- Ca. 100 g Haferflocken
- Ca. 225 g fettarmer Hüttenkäse
- Ca. 150 g geschredderte Möhren
- Ca. 120 ml ungesüßte reine Mandelmilch
- 2 Eier
- 1 Teelöffel Backpulver
- 2 Esslöffel gemahlene Leinsamen
- ½ Teelöffel gemahlener Zimt
- 2 Teelöffel Rapsöl, geteilt

1. Joghurt und Ahornsirup in einer kleinen Schüssel verrühren und beiseite stellen. Die Haferflocken in einem Mixer zerkleinern, bis sie eine mehmartige Konsistenz haben.
2. Den Teig zubereiten: Den Käse, die Karotten, die Mandelmilch, die Eier, das Backpulver, die Leinsamen und den Zimt in den Mixer geben und so lange verarbeiten, bis alles gut vermischt und glatt ist.
3. 1 Teelöffel Rapsöl in einer großen Pfanne auf mittlerer Stufe erhitzen.
4. Die Pfannkuchen zubereiten: Etwas vom Teig in die Pfanne geben und die Pfanne schwenken, damit der Teig den Boden gleichmäßig bedeckt. 1 bis 2 Minuten backen, bis sich an der Oberfläche Blasen bilden. Den Pfannkuchen mit einem Pfannenwender vorsichtig wenden und weitere 1 bis 2 Minuten backen, oder bis der Pfannkuchen an den Rändern goldbraun wird.
5. Den Vorgang mit dem restlichen Rapsöl und Teig wiederholen.
6. Die Pfannkuchen mit dem Ahornjoghurt bestreichen und warm servieren.

Notizen:

Rosenkohl mit Spiegeleiern



ZUBEREITUNG:



Vorbereitung
10 Min



Kochzeit:
15 Min



Portionen:
2-4

ZUTATEN:

- 3 Teelöffel kaltgepresstes Olivenöl, aufgeteilt
- Ca. 450 g Rosenkohl, in Scheiben geschnitten
- 2 Knoblauchzehen, in dünne Scheiben geschnitten
- ¼ Teelöffel Salz
- Saft von 1 Zitrone
- 4 Eier

1. 1½ Teelöffel Olivenöl in einer großen Pfanne auf mittlerer Stufe erhitzen.
2. Den Rosenkohl hinzugeben und 6 bis 8 Minuten sautieren, bis er knusprig und zart ist, dabei häufig umrühren.
3. Den Knoblauch unterrühren und etwa 1 Minute lang braten, bis er duftet.
4. Mit Salz und Zitronensaft beträufeln.
5. Aus der Pfanne auf einen Teller geben und beiseite stellen.
6. Das restliche Öl in der Pfanne bei mittlerer bis hoher Hitze erhitzen.
7. Die Eier einzeln in die Pfanne schlagen und etwa 3 Minuten braten.
8. Die Eier wenden und weiterbraten, bis das Eiweiß fest und das Eigelb nach Belieben gekocht ist.
9. Die Spiegeleier auf dem knusprigen Rosenkohl servieren.

Toast mit Ziegenkäse und Avocado



ZUBEREITUNG:



Vorbereitung
15 Min



Kochzeit:
5 Min



Portionen:
1-2

ZUTATEN:

- 2 Scheiben Weizenvollkornbrot, in dünne Scheiben geschnitten
- ½ Avocado
- 2 Esslöffel Ziegenkäse, zerkrümelt
- Salz, zum Abschmecken

1. Die Brotscheiben im Toaster 2 bis 3 Minuten auf jeder Seite goldbraun rösten.
2. Mit einem großen Löffel das Avocadofleisch aus der Schale lösen und in eine mittelgroße Schüssel geben.
3. Das Fruchtfleisch mit einem Kartoffelstampfer oder dem Rücken einer Gabel zerdrücken, bis es eine streichfähige Konsistenz hat.
4. Das Avocadopüree auf die Brotscheiben löffeln und gleichmäßig verteilen.
5. Mit dem zerbröckelten Ziegenkäse bestreuen und leicht mit Salz würzen.
6. Nach Belieben servieren.

Notizen:



SUPPEN

R E Z E P T E

Grünkohl und Tomatensuppe



Vorbereitung
15 Min



Kochzeit:
15 Min



Portionen:
2-4

ZUTATEN:

- 1 Esslöffel kaltgepresstes Olivenöl
- 1 mittelgroße Zwiebel, gewürfelt
- 2 Karotten, fein gehackt
- 3 Knoblauchzehen, fein gehackt
- Ca. 960 ml natriumarme Gemüsebrühe
- 1 Dose (795 g) zerdrückte Tomaten
- ½ Teelöffel getrockneter Oregano
- ¼ Teelöffel getrocknetes Basilikum
- Ca. 260 g gehackte Baby-Grünkohlblätter
- ¼ Teelöffel Salz

ZUBEREITUNG:

1. In einem großen Topf das Öl bei mittlerer Hitze erhitzen.
2. Die Zwiebel und die Karotten in den Topf geben. 3 bis 5 Minuten sautieren, bis sie anfangen, weich zu werden.
3. Den Knoblauch hinzufügen und weitere 30 Sekunden sautieren, bis er duftet.
4. Die Gemüsebrühe, die Tomaten, den Oregano und das Basilikum in den Topf geben und zum Kochen bringen.
5. Die Hitze auf niedrige Stufe reduzieren und 5 Minuten köcheln lassen.
6. Die Suppe mit einem Stabmixer pürieren.
7. Den Grünkohl hinzufügen und weitere 3 Minuten köcheln lassen.
8. Mit Salz abschmecken.
9. Servieren.

Kartoffel-Gemüse-Suppe



Vorbereitung
15 Min



Kochzeit:
15 Min



Portionen:
1-2

ZUTATEN:

- 150 g Kartoffeln
- 300 g Gemüse (nach Wahl)
- 1 Esslöffel Olivenöl
- Ca. 500 ml Brühe
- frischer Thymian
- 2 Lorbeerblätter
- Pfeffer

ZUBEREITUNG:

1. Kartoffeln schälen, Gemüse putzen (z. B. Zucchini, Möhren, Sellerie oder Fenchel).
2. Alles in kleine Stücke schneiden.
3. Das Öl in einer Pfanne vorsichtig erhitzen.
4. Kartoffeln und Gemüse darin 2 Minuten anbraten, dann die Brühe angießen und die Kräuter hinzufügen.
5. Alles etwa 10 Minuten köcheln lassen.
6. Die Lorbeerblätter herausfischen.
7. Nun die Suppe pürieren und nochmals abschmecken.

Pastinaken-Kartoffel-Suppe



ZUBEREITUNG:



Vorbereitung
15 Min



Kochzeit:
15 Min



Portionen:
2-4

ZUTATEN:

- 300 g Pastinaken
- 300 g Kartoffeln
- 2 Esslöffel Olivenöl
- 600 ml Gemüsebrühe
- 200 ml (1 kleine Dose) Kokosnussmilch
- Meersalz
- Pfeffer
- 1 Bund Koriander oder glatte Petersilie

1. Pastinaken und Kartoffeln schälen, waschen und in Würfel schneiden.
2. Das Öl in einem großen Topf erhitzen und die Gemüsewürfel darin bei mittlerer bis starker Hitze 2 Minuten anschwitzen, dabei immer wieder umrühren.
3. Mit der Gemüsebrühe aufgießen, zum Kochen bringen und bei mittlerer Hitze etwa 15 Minuten weich kochen.
4. Die Kokosmilch hinzugeben und die Suppe mit einem Stabmixer fein pürieren.
5. Nochmals kurz aufkochen lassen, mit Salz und Pfeffer abschmecken und in vorgewärmte Teller füllen.
6. Den Koriander oder die Petersilie fein hacken und über die Suppe streuen.

Kohlrabi-Suppe mit Kerbel



ZUBEREITUNG:



Vorbereitung
10 Min



Kochzeit:
20 Min



Portionen:
1-2

ZUTATEN:

- 2 (ca. 600 g) Kohlrabi
- 1 Esslöffel Olivenöl
- ½ Liter Gemüsebrühe
- 300 ml Milch (laktosefrei)
- Salz und Pfeffer
- 40 g Kerbel
- ½ Bund Petersilie

1. Den Kohlrabi halbieren, putzen und schälen. Den Kohlrabi in große Würfel schneiden.
2. Nun in den Topf in Öl bei mittlerer Hitze 2-3 Minuten anbraten.
3. Brühe und Milch dazugeben, alles mit Salz und Pfeffer würzen und einmal aufkochen lassen.
4. Etwa 15 Minuten bei geschlossenem Deckel kochen.
5. In der Zwischenzeit Kerbel und Petersilie waschen und trocken schütteln, einige Kerbelblätter von den Stängeln zupfen und beiseite stellen.
6. Den restlichen Kerbel und die Petersilie mit den Stielen grob hacken. Die Kräuter zu dem Gemüse geben.
7. Den Topf vom Herd nehmen und alles mit einem Stabmixer pürieren.
8. Die Suppe mit Salz und Pfeffer abschmecken.
9. Mit dem beiseite gestellten Kerbel bestreut servieren.

Kürbissuppe nach Thai-Art



ZUBEREITUNG:

1. Brühe, Kürbispüree, Fischsauce und Salz in einen großen Topf geben.
2. Zum Kochen bringen und dann auf niedrige Hitze reduzieren.
3. 15 Minuten köcheln lassen.
4. Kokosnussmilch und Limettensaft einrühren.
5. Vom Herd nehmen.
6. In kleinen Portionen pürieren und servieren.



Vorbereitung
10 Min



Kochzeit:
15 Min



Portionen:
4-6

ZUTATEN:

- Ca. 480 g Kürbispüree
- Ca. 1,2 Liter Hühnerbrühe, vorzugsweise selbst gekocht
- Ca. 240 ml Kokosnussmilch
- 1 Esslöffel Fischsauce
- 1 Esslöffel Limettensaft
- 1/2 Teelöffel Salz

Karotten-Currysuppe



ZUBEREITUNG:

1. Das Gemüse waschen und putzen, die Kartoffeln und den Kohlrabi schälen. Genau wie die Möhren in dünne Stifte schneiden.
2. Den Ingwer dünn schälen und fein hacken.
3. In einem hohen Topf in Kokosnussöl unter Rühren anbraten.
4. Gewürze, Kokosmilch und Gemüsebrühe zugeben und zugedeckt 15 Minuten köcheln lassen.
5. In der Zwischenzeit die Petersilie waschen, trocken schütteln und fein hacken.
6. Die Hälfte der Suppe in eine Schüssel geben.
7. Den Rest im Topf pürieren, die andere Hälfte wieder dazugeben.
8. Nochmals kurz aufkochen lassen, mit Salz und Pfeffer abschmecken und mit Petersilie bestreut servieren.



Vorbereitung
15 Min



Kochzeit:
15 Min



Portionen:
2-4

ZUTATEN:

- Ca. 300 g Kartoffeln
- 1 Kohlrabi
- 1 Stück (ca. 4 cm lang) Ingwer
- 500 g Möhren
- 1 Dose (400 ml) Kokosnussmilch
- 500 ml Gemüsebrühe
- 1 Esslöffel Kokosnussöl
- 1 Esslöffel Kurkuma
- 1-2 Teelöffel Currypulver (mild)
- ½ Bund Petersilie
- Salz und Pfeffer

Zucchini-Suppe



ZUBEREITUNG:

1. Das Olivenöl bei mittlerer Hitze in einem Topf erhitzen.
2. Die Zucchini zusammen mit dem Wasser, dem Salz und dem Currypulver in den Topf geben und etwa 15 Minuten kochen, bis sie weich sind.
3. Die Suppe in einen Mixer geben, der nicht mehr als zur Hälfte gefüllt ist.
4. Den Deckel aufsetzen und mehrmals pulsieren, bis die Mischung vollkommen glatt ist.
5. Servieren.



Vorbereitung
10 Min



Kochzeit:
15 Min



Portionen:
2-4

ZUTATEN:

- 4 EL Olivenöl
- Ca. 450 g gehackte Zucchini
- 1 TL Salz
- 480 ml Wasser
- 1 TL Currypulver (mild)

Rahm-Kartoffel-Grünkohl-Suppe



ZUBEREITUNG:

1. Erhitzen Sie das Öl in einem großen Topf bei mittlerer bis hoher Hitze. Wenn die Kartoffeln goldbraun sind, hinzufügen und weitere 5-8 Minuten köcheln lassen.
2. Mit Salz abschmecken.
3. Nachdem der Grünkohl 5 bis 10 Minuten in ca. 3 Gläsern Wasser gekocht hat, sollte er weich werden und ein dunkleres Grün annehmen.
4. Pürieren Sie die Suppe mit einem starken Mixer. Es dauert etwa 2-3 Minuten, bis die Suppe ganz glatt ist.
5. Geben Sie die pürierte Suppe zurück in den Topf und rühren Sie die Milch und das restliche Wasser ein, je nachdem, wie dick die Suppe sein soll.



Vorbereitung
10 Min



Kochzeit:
15 Min



Portionen:
4-6

ZUTATEN:

- 2 ½ Esslöffel Olivenöl
- 2 kleine Kartoffeln, geschält und grob gewürfelt
- Wasser in 4 Gläser, aufgeteilt
- Ca. 50 g gehackter Grünkohl
- 240 ml Kokosnussmilch
- Salz nach Geschmack

Notizen:

Fisch-Gemüse-Suppe



ZUBEREITUNG:

1. In einem Dutch Oven oder einem großen Topf das Öl bei mittlerer Hitze erhitzen.
2. Nach dem Mischen der restlichen Zutaten zuletzt den Fisch hinzufügen.
3. Zum Kochen bringen. Bei geschlossenem Deckel 8 Minuten bei schwacher Hitze köcheln lassen.
4. Nun den Fisch hinzufügen und unter regelmäßigem Rühren 5 bis 7 Minuten kochen, bis er leicht abblättert und das Gemüse weich ist.
5. Servieren.



Vorbereitung
15 Min



Kochzeit:
10 Min



Portionen:
2-4

ZUTATEN:

- ¼ TL getrocknete Oreganoblätter
- ½ EL Olivenöl
- 480 ml Wasser
- Ca. 65 g Karotten, in feine Scheiben geschnitten
- Ca. 55 g gehackte gefrorene grüne Bohnen
- ½ EL Salz
- 2 EL getrocknete Basilikumblätter
- 225 g Lachsfilets

Tomatencremesuppe



ZUBEREITUNG:

1. Tomaten und Flüssigkeit in einen Mixer geben. Glatt pürieren und beiseite stellen.
2. Öl in einem Topf bei mittlerer bis hoher Hitze erhitzen. Sobald es heiß ist, das Tomatenmark hinzufügen und 2-3 Minuten anbraten.
3. Die pürierten Tomaten und die Hühnerbrühe hinzufügen, verquirlen und zum Kochen bringen.
4. Die Hitze reduzieren und 10 Minuten köcheln lassen.
5. Balsamico einrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.
6. Warm servieren.



Vorbereitung
15 Min



Kochzeit:
15 Min



Portionen:
6-8

ZUTATEN:

- 1 (ca. 800 g) Dose ganze Tomaten mit Flüssigkeit
- 2 Esslöffel mit Knoblauch versetztes Olivenöl
- 2 Esslöffel Tomatenmark
- Ca. 480 ml Hühnerbrühe
- 2 Esslöffel Balsamico-Essig
- Salz und Pfeffer, nach Geschmack

Notizen:



FISCH & MEERESFRÜCHTE

R E Z E P T E

Garnelen mit Frühlingszwiebeln



Vorbereitung
15 Min



Kochzeit:
20 Min



Portionen:
2-4

ZUBEREITUNG:

1. Milch, Wasser und Lorbeerblätter in einem mittelgroßen Kochtopf bei starker Hitze zum Kochen bringen.
2. Nach und nach die Grütze unter ständigem Rühren hinzufügen.
3. Die Hitze auf niedrige Stufe reduzieren, abdecken und unter häufigem Rühren 5 bis 7 Minuten kochen, bis die Grütze weich und zart ist.
4. Vom Herd nehmen und die Lorbeerblätter entsorgen.
5. In einer kleinen gusseisernen Pfanne die Brühe bei mittlerer Hitze zum Köcheln bringen.
6. Den Knoblauch und die Frühlingszwiebeln hinzufügen und 3 bis 5 Minuten sautieren, bis sie weich sind.
7. Die Garnelen, den Dill, das Paprikapulver und die Selleriesamen hinzugeben und etwa 7 Minuten kochen, bis die Garnelen leicht rosa, aber nicht zerkocht sind.
8. Jedes Gericht mit 40 g Maisgrütze anrichten und mit den Garnelen garnieren.

ZUTATEN:

- Ca. 360 ml fettfreie Milch
- Ca. 360 ml Wasser
- 2 Lorbeerblätter
- Ca. 160 g Maisgrütze
- Ca. 60 ml Meeresfrüchtebrühe
- 2 Knoblauchzehen, gehackt
- 2 Frühlingszwiebeln, weiße und grüne Teile, in dünne Scheiben geschnitten
- Ca. 450 g mittelgroße Garnelen, geschält und entdarmt
- ½ Teelöffel getrockneter Dill
- ½ Teelöffel geräuchertes Paprikapulver
- ¼ Teelöffel Selleriesamen

Mangold-Kabeljau



Vorbereitung
15 Min



Kochzeit:
15 Min



Portionen:
2-4

ZUTATEN:

- 1 Bund Mangold, entstielt, Blätter und Stiele in dünne Streifen geschnitten
- 1 rote Paprika, entkernt und in Streifen geschnitten
- Ca. 450 g Kabeljaufilets, in 4 Stücke geschnitten
- 1 Esslöffel geriebener frischer Ingwer
- 3 Knoblauchzehen, gehackt
- 2 Esslöffel Weißweinessig
- 2 Esslöffel Tamari mit niedrigem Natriumgehalt oder glutenfreie Sojasauce
- 1 Esslöffel Honig

ZUBEREITUNG:

1. Den Ofen auf 220°C vorheizen.
2. Schneiden Sie vier Stücke Backpapier zu, jedes etwa ca. 40 cm breit. Legen Sie die vier Stücke auf eine große Arbeitsfläche aus.
3. Legen Sie auf jedes Stück Papier einen kleinen Stapel Mangoldblätter und -stiele, darüber einige Streifen von Paprika. Darüber kommt ein Stück Kabeljau.
4. In einer kleinen Schüssel Ingwer, Knoblauch, Essig, Tamari und Honig mischen. Auf jedes Fischstück mit einem Viertel der Mischung bestreichen.
5. Falten Sie das Backpapier so, dass sich die Ränder überlappen. Falten Sie die Ränder mehrmals um, um den Fisch in den Päckchen zu fixieren.
6. Die Päckchen vorsichtig auf ein großes Backblech legen.
7. 12 Minuten lang backen.
8. Die Päckchen vorsichtig öffnen, damit der Dampf entweichen kann, und servieren.

Kokosnuss-Fischstäbchen



Vorbereitung
10 Min



Kochzeit:
20 Min



Portionen:
1-2

ZUTATEN:

- Ca. 340 g Tilapia-Filets
- Ca. 180 g Kokosnussflocken
- 2 Esslöffel Kokosnuss-Aminos oder "Braggs Liquid Aminos"
- 120 g Naturjoghurt
- 1 Ei

ZUBEREITUNG:

1. Den Ofen auf 205 Grad C vorheizen. Den Backofenrost in das obere oder untere Drittel des Ofens schieben. Ein Backblech auslegen und leicht mit Antihaft-Kochspray einfetten.
2. Die Fischfilets der Länge nach in der Mitte halbieren. Nochmals längs halbieren und dann quer halbieren.
3. In einer flachen Schale das Ei mit 1 Esslöffel Kokosnuss-Aminos verquirlen. Die Kokosflocken auf einen separaten Teller geben.
4. Die Fischstreifen in die Eimischung und dann in die Kokosnuss tauchen und andrücken, damit sie haften. Auf das vorbereitete Backblech legen und leicht mit Kochspray besprühen.
5. Etwa 15 bis 20 Minuten backen, bis sie leicht goldbraun sind.
6. Das restliche Kokosnuss-Amino mit dem Joghurt verquirlen.
7. Die Fischstäbchen mit der Sauce servieren.

Spargel mit Jakobsmuscheln



ZUBEREITUNG:



Vorbereitung
10 Min



Kochzeit:
15 Min



Portionen:
2-4

ZUTATEN:

- 3 Teelöffel kaltgepresstes Olivenöl, aufgeteilt
- Ca. 450 g Spargel, geputzt und in ca. 5 cm Segmente geschnitten
- 1 Esslöffel Butter
- Ca. 450 g Jakobsmuscheln
- Ca. 55 ml trockener Weißwein
- Saft von 1 Zitrone
- 2 Knoblauchzehen, gehackt
- ¼ Teelöffel frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

1. In einer großen Pfanne 1½ Teelöffel Öl bei mittlerer Hitze erhitzen.
2. Den Spargel hinzufügen und unter regelmäßigem Rühren 5 bis 6 Minuten sautieren, bis er gerade weich ist.
3. Nun den Spargel aus der Pfanne nehmen und mit Alufolie abdecken, um ihn warm zu halten.
4. Die restlichen 1½ Teelöffel Öl und die Butter in die Pfanne geben. Wenn die Butter geschmolzen ist und brutzelt, die Jakobsmuscheln in einer einzigen Schicht in die Pfanne legen. Etwa 3 Minuten auf einer Seite braten, bis sie schön gebräunt sind.
5. Mit einer Zange die Jakobsmuscheln vorsichtig lösen, umdrehen und auf der anderen Seite weitere 3 Minuten braten, bis sie gebräunt und durchgegart sind. Herausnehmen und mit Folie abdecken, um sie warm zu halten.
6. In derselben Pfanne den Wein, den Zitronensaft, den Knoblauch und den Pfeffer vermengen. 1 bis 2 Minuten lang köcheln lassen, dabei umrühren, um die in der Pfanne verbliebenen gebräunten Stücke einzumischen.
7. Den Spargel und die gekochten Jakobsmuscheln wieder in die Pfanne geben und mit der Sauce übergießen. Warm servieren.

Lachs und Spinat mit Tartarcreme



ZUBEREITUNG:



Vorbereitung
15 Min



Kochzeit:
10 Min



Portionen:
1-2

ZUTATEN:

- 1 Teelöffel Sonnenblumen- oder Pflanzenöl
- 2 Lachsfilets, ohne Haut
- 250 g Spinat
- 2 Esslöffel Crème fraîche (laktosefrei)
- Saft ½ Zitrone
- 1 Teelöffel Kapern, abgetropft
- 2 Esslöffel glatte Petersilie, gehackt
- Zitronenspalten, zum Servieren

1. Erhitzen Sie das Öl in einer Pfanne, würzen Sie den Lachs von beiden Seiten und braten Sie ihn dann 4 Minuten auf jeder Seite, bis er goldbraun ist und das Fleisch leicht abblättert. Auf einem Teller ruhen lassen, während Sie den Spinat zubereiten.
2. Den Spinat in die heiße Pfanne geben, gut würzen und zugedeckt 1 Minute lang welken lassen, dabei ein- oder zweimal umrühren.
3. Den Spinat auf Tellern anrichten und mit dem Lachs belegen.
4. Die Crème fraîche mit einem Spritzer Zitronensaft, den Kapern und der Petersilie in der Pfanne leicht erwärmen, dann abschmecken. Achten Sie darauf, dass sie nicht kocht.
5. Die Sauce über den Fisch geben und mit Zitronenspalten servieren.

Grüner Lachs Florentine



Vorbereitung
15 Min



Kochzeit:
20 Min



Portionen:
2-4

ZUTATEN:

- 1 Teelöffel kaltgepresstes Olivenöl
- ½ süße Zwiebel, fein gehackt
- 1 Teelöffel gehackter Knoblauch
- Ca. 90 g Babyspinat
- Ca. 65 g Grünkohl, harte Stiele entfernt, in ca. 7,5 cm Stücke gerissen
- Meersalz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer, zum Abschmecken
- 4 (140 g) Lachsfilets
- Zitronenspalten, zum Servieren

ZUBEREITUNG:

1. Den Ofen auf 180°C vorheizen.
2. Eine große Pfanne bei mittlerer bis hoher Hitze erhitzen und das Öl hineingeben.
3. Die Zwiebel und den Knoblauch anbraten, bis sie weich und glasig sind, etwa 3 Minuten.
4. Spinat und Grünkohl hinzugeben und etwa 5 Minuten sautieren, bis das Gemüse welk ist.
5. Die Pfanne vom Herd nehmen und das Gemüse mit Salz und Pfeffer würzen.
6. Die Lachsfilets so in die Pfanne legen, dass sie teilweise vom Gemüse bedeckt sind. Den Lachs backen, bis er undurchsichtig ist, etwa 20 Minuten.
7. Mit einem Spritzer frischer Zitrone servieren.

Mango-Salsa-Kabeljau



Vorbereitung
10 Min



Kochzeit:
10 Min



Portionen:
2-4

ZUTATEN:

- Ca. 450 g Kabeljau, in 4 Filets geschnitten, Stiftgräten entfernt
- 2 Esslöffel kaltgepresstes Olivenöl
- ¾ Teelöffel Meersalz, geteilt
- 1 Mango, entsteint, geschält und in Würfel geschnitten
- Ca. 5 g gehackter Koriander
- ½ rote Zwiebel, fein gewürfelt
- 1 Jalapeño, entkernt und fein gewürfelt
- 1 Knoblauchzehe, gehackt
- Saft von 1 Limette

ZUBEREITUNG:

1. Den Backofengrill auf höchster Stufe vorheizen.
2. Den Kabeljau auf einem umrandeten Backblech mit dem Olivenöl bestreichen und mit ½ Teelöffel Salz würzen.
3. Braten, bis der Fisch undurchsichtig ist, 5 bis 10 Minuten.
4. In der Zwischenzeit Mango, Koriander, Zwiebel, Jalapeño, Knoblauch, Limettensaft und den restlichen ¼ Teelöffel Salz in einer kleinen Schüssel vermengen.
5. Servieren Sie den Kabeljau mit der Salsa darüber.

Gebackener Kabeljau



ZUBEREITUNG:



Vorbereitung
10 Min



Kochzeit:
15 Min



Portionen:
2-4

ZUTATEN:

- 1/8 TL Salz
- 2 Tilapiafilets
- 1 ½ EL Zitronensaft
- 8 EL Olivenöl
- ½ TL getrockneter Oregano

1. Den Fisch in eine ca. 30x20 cm große, nicht gefettete Auflaufform legen.
2. In einer kleinen Schüssel das Öl, den Zitronensaft und das Salz vermischen. Die Mischung auf die Filets auftragen.
3. Den Oregano zum Garnieren dazugeben.
4. Den Fisch 10 bis 15 Minuten bei ca. 218°C backen, oder bis er sich bei einer Gabelprobe leicht zu lösen beginnt.
5. Servieren.

Gebackener Lachs



ZUBEREITUNG:



Vorbereitung
10 Min



Kochzeit:
25 Min



Portionen:
2-4

ZUTATEN:

- 1 fein geschnittene Zitrone
- Ca. 675 g Lachsfilet
- Salz
- 3 EL Olivenöl
- 1 TL Stevia
- 1 EL Basilikumblätter
- 1 TL getrockneter Oregano
- Etwas frische Petersilie

1. Den Ofen auf ca. 176°C vorheizen.
2. Ein großes Backblech mit Rand mit Kochspray einfetten.
3. In der Mitte der Folie eine Schicht Zitronenscheiben auslegen.
4. Die Zitronenscheiben auf den Lachs legen, der von beiden Seiten gesalzen und gepfeffert wurde.
5. In einer kleinen Schüssel Öl, Stevia, Basilikum und Oregano mischen.
6. Den Lachs mit der Flüssigkeit bedecken, dann mit Folie abdecken.
7. Den Lachs etwa 25 Minuten lang backen, oder bis er ganz durchgebraten ist. Den Ofen auf Grillen einstellen und zwei Minuten warten, bis die Buttermischung eingedickt ist.
8. Vor dem Servieren mit Petersilie garnieren.

Notizen:

Sahniger Thunfisch-Nudel-Auflauf



Vorbereitung
10 Min



Kochzeit:
40 Min



Portionen:
2-4

ZUBEREITUNG:

1. Heizen Sie den Backofen auf 190°C vor.
2. Erhitzen Sie das Avocadoöl in einer beschichteten Pfanne bei mittlerer Hitze, bis es schimmert.
3. Die Zwiebel in die Pfanne geben und 3 Minuten lang kochen, bis sie glasig ist.
4. Das Mehl in die Pfanne geben und 2 Minuten lang kochen. Dabei ständig umrühren.
5. Die Hühnerbrühe und die Mandelmilch vorsichtig unterrühren, dann die Hitze auf hohe Stufe stellen und die Mischung zum Kochen bringen.
6. Die Zucchini-Nudeln und den Brokkoli in die Pfanne geben.
7. Die Hitze auf mittlere Stufe reduzieren und 6 Minuten lang kochen, bis die Mischung leicht angedickt ist.
8. Den Thunfisch in die Bratpfanne geben.
9. Die Mischung in eine Auflaufform gießen und den Käse darauf verteilen. Die Auflaufform mit Alufolie abdecken.
10. Im vorgeheizten Backofen 20 Minuten backen oder bis der Thunfisch undurchsichtig ist.
11. Die Alufolie entfernen und weitere 2 Minuten grillen.
12. Die Kasserolle aus dem Ofen nehmen. Ein paar Minuten abkühlen lassen und warm servieren.

ZUTATEN:

- 1 Esslöffel Avocadoöl
- 1 mittelgroße gelbe Zwiebel, gewürfelt
- 2 Esslöffel Weizenvollkornmehl
- Ca. 480 ml natriumreduzierte Hühnerbrühe
- Ca. 240 ml ungesüßte Mandelmilch
- 1 Packung Zuccininudeln (280 g)
- Ca. 175 g frischer oder gefrorener Brokkoli, in Röschen geschnitten
- 2 (140 g) Dosen Thunfisch, abgetropft
- Ca. 110 g Cheddar-Käse, geraspelt

Jakobsmuscheln mit Orangensoße



ZUBEREITUNG:



Vorbereitung
10 Min



Kochzeit:
10 Min



Portionen:
2-4

ZUTATEN:

- Ca. 905 g Jakobsmuscheln, trocken getupft
- Meersalz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer, zum Abschmecken
- 2 Esslöffel kaltgepresstes Olivenöl
- 1 Esslöffel gehackter Knoblauch
- Ca. 60 ml frisch gepresster Orangensaft
- 1 Teelöffel Orangenschale
- 2 Teelöffel gehackter frischer Thymian, zum Garnieren

1. In einer Schüssel die Jakobsmuscheln mit Salz und Pfeffer würzen. Beiseite stellen.
2. Das Olivenöl in einer großen Pfanne bei mittlerer bis hoher Hitze erhitzen, bis es schimmert.
3. Den Knoblauch hinzufügen und unter gelegentlichem Rühren etwa 3 Minuten anbraten, bis der Knoblauch weich ist.
4. Die Jakobsmuscheln zugeben und auf jeder Seite etwa 4 Minuten braten, bis die Jakobsmuscheln leicht gebräunt und fest sind.
5. Die Jakobsmuscheln vom Herd nehmen, auf einen Teller geben und mit Folie abdecken, um sie warm zu halten. Beiseite stellen.
6. Orangensaft und -schale in die Pfanne gießen und umrühren, dabei alle gekochten Stücke herauskratzen.
7. Die Jakobsmuscheln mit der Orangensauce beträufeln und vor dem Servieren mit dem Thymian bestreuen.

Gegrillter Teriyaki-Lachs



ZUBEREITUNG:



Vorbereitung
10 Min



Kochzeit:
5 Min



Portionen:
2-4

ZUTATEN:

- Ca. 80 ml natriumarme Sojasauce
- Ca. 80 ml Ananassaft
- Ca. 60 ml Wasser
- 2 Esslöffel Reisessig
- 1 Knoblauchzehe, gehackt
- 1 Esslöffel Honig
- 1 Teelöffel geschälter und geriebener frischer Ingwer
- Prise rote Pfefferflocken
- Ca. 450 g Lachsfilet, in 4 Stücke geschnitten

1. Den Backofengrill auf höchster Stufe vorheizen.
2. Sojasauce, Ananassaft, Wasser, Essig, Knoblauch, Honig, Ingwer und rote Pfefferflocken in einer kleinen Schüssel verrühren.
3. Die Filets (mit der Fleischseite nach unten) etwa 5 Minuten in der Sauce marinieren.
4. Die Filets (mit der Fleischseite nach oben) auf ein umrandetes Backblech legen und großzügig mit Soßenresten bestreichen.
5. Den Fisch grillen, bis er leicht auseinanderfällt und eine Innentemperatur von 63°C erreicht, etwa 3 bis 5 Minuten.
6. Den Fisch vor dem Servieren 5 Minuten abkühlen lassen.

Frische Rosmarin-Forelle



ZUBEREITUNG:

1. Den Ofen auf 180°C vorheizen.
2. Die Rosmarinzweige in einer einzigen Reihe in eine kleine Backform legen. Die Filets auf den Rosmarinzweigen verteilen.
3. Beide Seiten jedes Fischstücks mit Olivenöl bestreichen.
4. Mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft beträufeln.
5. Im vorgeheizten Backofen 7 bis 8 Minuten backen, bis der Fisch undurchsichtig ist und sich leicht lösen lässt.
6. Die Filets auf zwei Teller verteilen und heiß servieren.



Vorbereitung
10 Min



Kochzeit:
10 Min



Portionen:
1-2

ZUTATEN:

- 4 bis 6 frische Rosmarinzweige
- Ca. 225 g Forellenfilets, etwa 0,5 cm dick; abspülen und trocken tupfen
- ½ Teelöffel Olivenöl
- ⅛ Teelöffel Salz
- ⅛ Teelöffel Pfeffer
- 1 Teelöffel frischer Zitronensaft

Weißer Fischfilets mit Zitronen-Petersilie



ZUBEREITUNG:

1. Heizen Sie den Ofen auf 205°C vor.
2. Ein Backblech mit Backpapier auslegen und mit Kochspray einsprühen.
3. Die Filets auf die Folie legen und mit dem Paprika bestreuen.
4. Nach Belieben mit Salz und Pfeffer würzen.
5. Im vorgeheizten Backofen 10 Minuten backen, oder bis das Fleisch mit einer Gabel leicht abblättert.
6. In der Zwischenzeit die Petersilie, die Zitronenschale, das Olivenöl und den Dill in einer kleinen Schüssel vermengen.
7. Den Fisch aus dem Ofen nehmen und auf vier Teller verteilen.
8. Den Zitronensaft über den Fisch auspressen und mit der Petersilienmischung garniert servieren.



Vorbereitung
10 Min



Kochzeit:
10 Min



Portionen:
2-4

ZUTATEN:

- 4 (170 g) magere weiße Fischfilets, ab gespült und trocken getupft
- Kochspray
- Paprika, nach Geschmack
- Salz und Pfeffer, je nach Geschmack
- 2 Esslöffel Petersilie, fein gehackt
- ½ Teelöffel Zitronenschale
- Ca. 55 ml natives Olivenöl extra
- ¼ Teelöffel getrockneter Dill
- 1 mittelgroße Zitrone, halbiert

Koriander-Limetten-Garnelen



ZUBEREITUNG:



Vorbereitung
15 Min



Kochzeit:
10 Min



Portionen:
2-4

ZUTATEN:

- 1 Teelöffel natives Olivenöl extra
- ½ Teelöffel Knoblauchzehe, gehackt
- Ca. 450 g große Garnelen, geschält und entdarmt
- Ca. 5 g gehackter frischer Koriander, oder mehr nach Geschmack
- 1 Limette, geschält und entsaftet
- ¼ Teelöffel Salz
- ⅛ Teelöffel schwarzer Pfeffer

1. In einer großen schweren Pfanne das Olivenöl bei mittlerer bis hoher Hitze erhitzen.
2. Den gehackten Knoblauch hinzufügen und 30 Sekunden lang braten, bis er duftet.
3. Die Garnelen hineingeben und unter gelegentlichem Rühren etwa 5 bis 6 Minuten braten, bis sie rosa und undurchsichtig sind.
4. Vom Herd nehmen und in eine Schüssel geben.
5. Koriander, Limettenschale und -saft, Salz und Pfeffer zu den Garnelen geben und vermischen.
6. Servieren.

Lachs-Milano



ZUBEREITUNG:



Vorbereitung
10 Min



Kochzeit:
25 Min



Portionen:
4-6

ZUTATEN:

- Ca. 1,1 kg Lachsfilet
- 2 Tomaten, in Scheiben geschnitten
- Ca. 110 g Margarine
- Ca. 120 g Basilikum-Pesto

1. Heizen Sie den Ofen auf 205°C vor.
2. Ein Backblech mit Alufolie auslegen und darauf achten, dass die Seiten bedeckt sind. Legen Sie ein weiteres großes Stück Alufolie auf das Backblech und legen Sie das Lachsfilet darauf.
3. Pesto und Margarine in den Mixer oder die Küchenmaschine geben und pulsieren, bis die Masse glatt ist.
4. Gleichmäßig auf dem Lachs verteilen. Die Tomatenscheiben darauf legen.
5. Die Folie um den Lachs wickeln, dabei die Oberseite abdecken, damit die Folie den Lachs möglichst nicht berührt.
6. 15 bis 25 Minuten backen, bis der Lachs mit einer Gabel leicht zerfällt.
7. Servieren.

Notizen:

Gegrillte Thunfischsteaks



ZUBEREITUNG:

1. Den Grill auf mittlere Hitze vorheizen. Rost mit Kochspray besprühen.
2. Beide Seiten des Thunfischs mit Öl beträufeln.
3. Mit Basilikum, Salz und Pfeffer bestreuen.
4. Auf den Grill legen und 5 Minuten pro Seite garen; der Thunfisch sollte in der Mitte leicht rosa sein.
5. Servieren.



Vorbereitung
10 Min



Kochzeit:
10 Min



Portionen:
4-6

ZUTATEN:

- 6 (170 g) Thunfischsteaks
- 3 Esslöffel frisches Basilikum, gewürfelt
- 4½ Teelöffel Olivenöl
- ¾ Teelöffel Salz
- ¼ Teelöffel Pfeffer
- Antihaf-Kochspray

Cajun-Wels



ZUBEREITUNG:

1. Ofen auf 235°C vorheizen.
2. Eine Auflaufform mit Kochspray einsprühen.
3. In einer kleinen Schüssel alles außer dem Wels verquirlen.
4. Beide Seiten der Filets mit der gesamten Gewürzmischung bestreichen.
5. 10 bis 13 Minuten backen oder bis der Fisch mit einer Gabel leicht zerfällt.
6. Servieren.



Vorbereitung
10 Min



Kochzeit:
15 Min



Portionen:
2-4

ZUTATEN:

- 4 (225 g) Welsfilets
- 2 Esslöffel Olivenöl
- 2 Teelöffel Knoblauchsatz
- 2 Teelöffel Thymian
- 2 Teelöffel Paprika
- ½ Teelöffel Cayennepfeffer
- ½ Teelöffel rote scharfe Sauce
- ¼ Teelöffel schwarzer Pfeffer
- Antihaf-Kochspray

Notizen:



HÄHNCHEN & PUTE

R E Z E P T E

Indisches Curry-Hähnchen



Vorbereitung

10 Min



Kochzeit:

35 Min



Portionen:

2-4

ZUBEREITUNG:

1. Das Olivenöl in eine Pfanne geben und bei mittlerer bis hoher Hitze erhitzen, bis es schimmert.
2. Das Hähnchenfleisch in die Pfanne geben und 10 Minuten lang anbraten, bis es von allen Seiten gebräunt ist.
3. Knoblauch, Currypulver und Ingwer in die Pfanne geben und 3 Minuten lang anbraten, bis sie duften.
4. Kokosmilch und Hühnerbrühe dazugeben, dann die Süßkartoffel und die Karotten und gut umrühren. Zum Kochen bringen.
5. Die Hitze auf niedrig stellen und 20 Minuten köcheln lassen, bis das Fleisch weich ist. Regelmäßig umrühren.
6. In eine große Schüssel geben und vor dem Servieren den Koriander darüber streuen.

ZUTATEN:

- 2 Teelöffel Olivenöl
- 3 (140 g) entbeinte, hautlose Hähnchenbrüste, in ca. 2,5 cm Stücke geschnitten
- 1 Esslöffel Knoblauch, gehackt
- 2 Esslöffel Currypulver
- 1 Esslöffel frischer Ingwer, gerieben
- Ca. 240 ml Kokosnussmilch
- Ca. 480 ml natriumreduzierte Hühnerbrühe
- 1 Süßkartoffel, gewürfelt
- 1 Karotte, geschält und gewürfelt
- 2 Esslöffel frischer Koriander, gehackt

Hähnchenschenkelbraten



ZUBEREITUNG:



Vorbereitung
10 Min



Kochzeit:
35 Min



Portionen:
4-6

ZUTATEN:

- 1 Teelöffel gemahlener Paprika
- 1 Teelöffel Knoblauchpulver
- ½ Teelöffel gemahlener Koriander
- ½ Teelöffel gemahlener Kreuzkümmel
- ½ Teelöffel Salz
- ¼ Teelöffel gemahlener Cayennepfeffer
- 6 Hähnchenschenkel
- 1 Teelöffel kaltgepresstes Olivenöl

1. Heizen Sie den Ofen auf 205°C vor.
2. Koriander, Kreuzkümmel, Paprika, Knoblauchpulver, Salz und Cayennepfeffer in einer Schüssel mischen.
3. Die Hähnchenschenkel in die Mischung tauchen, um sie gut zu beschichten.
4. Das Olivenöl in einer ofenfesten Pfanne auf mittlerer Stufe erhitzen.
5. Die Hähnchenschenkel hinzufügen und 9 Minuten lang anbraten, bis sie gebräunt und knusprig sind.
6. Nach der Hälfte der Garzeit die Keulen wenden.
7. Die Pfanne in den Ofen schieben und 14 Minuten lang braten oder bis die Innentemperatur der Hähnchenschenkel mindestens 74°C erreicht hat.
8. Die Hähnchenkeulen aus dem Ofen nehmen und warm servieren.

Teriyaki-Putenbällchen



ZUBEREITUNG:



Vorbereitung
10 Min



Kochzeit:
20 Min



Portionen:
4-6

ZUTATEN:

- Ca. 450 g mageres Putenfleisch
- 1 Ei, verquirlt
- 2 Esslöffel Tamari
- 2 Teelöffel Mirin
- Ca. 25 g Frühlingszwiebeln, sowohl weiße als auch grüne Teile, fein gehackt
- 1 Teelöffel frischer Ingwer, gerieben
- 2 Knoblauchzehen, gehackt
- 1 Esslöffel Honig
- 1 Teelöffel geröstetes Sesamöl

1. Heizen Sie den Ofen auf 205°C vor.
2. Putenhackfleisch, verquirltes Ei, Tamari, Mirin, Frühlingszwiebeln, Ingwer, Knoblauch, Honig und Sesamöl in einer Schüssel vermischen. Gut umrühren.
3. Mit einem Esslöffel die Putenmasse zu Kugeln formen und diese auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen.
4. Die Bällchen im vorgeheizten Backofen 20 Minuten lang backen, bis sie gut gebräunt sind.
5. Nach der Hälfte der Backzeit die Bällchen mit einem Spatel wenden.
6. Die Bällchen aus dem Ofen nehmen und heiß servieren.

Putenburger



Vorbereitung
20 Min



Kochzeit:
15 Min



Portionen:
2-4

ZUBEREITUNG:

1. Alle Zutaten für die Barbecue-Sauce in einem Topf vermengen und bei mittlerer Hitze zum Kochen bringen.
2. Die Hitze auf niedrige Stufe reduzieren und 5 Minuten köcheln lassen, bis die Sauce eine dicke Konsistenz hat. Beiseite stellen, bis sie verwendet wird.
3. Putenfleisch, Frühlingszwiebeln und Sellerie in einer großen Schüssel mischen. Gut umrühren.
4. Die Hände mit Olivenöl einfetten und die Putenmischung mit den Händen zu 4 Patties formen.
5. Das Olivenöl in einer Grillpfanne bei mittlerer bis hoher Hitze erhitzen, bis es schimmert.
6. Die Patties in die Grillpfanne legen und 6 Minuten lang grillen, bis sie gut gebräunt sind. Wenden Sie die Patties nach der Hälfte der Garzeit.
7. Die Patties auf beiden Seiten mit Barbecue-Soße bestreichen und weitergaren, bis der Saft austritt.
8. Die Puten-Patties aus der Grillpfanne nehmen.
9. Die Patties mit Brötchen, Tomate und Salat anrichten und warm servieren.

ZUTATEN:

Für die Barbecue-Soße:

- Ca. 135 g kohlenhydratarmer Ketchup
- ½ Teelöffel Zwiebelpulver
- ½ Teelöffel Worcestershire-Sauce
- ½ Teelöffel frisch gemahlener schwarzer Pfeffer
- 1 Esslöffel reiner Ahornsirup
- 2 Esslöffel Apelessig
- Saft von ½ Zitrone
- Frisch gemahlener weißer Pfeffer, zum Abschmecken

Für die Frikadellen:

- Ca. 225 g mageres Putenfleisch
- 1 Frühlingszwiebel, sowohl der weiße als auch der grüne Teil, fein gehackt
- 1 Staudensellerie, fein gehackt
- 1 Esslöffel Olivenöl, plus mehr zum Einfetten der Hände
- 4 Vollkornbrötchen, geteilt
- 4 Tomatenscheiben
- 4 Kopfsalatblätter

Putenfleischbällchen und Gemüsespieße



Vorbereitung
15 Min



Kochzeit:
20 Min



Portionen:
4-6

ZUBEREITUNG:

1. Putenhackfleisch, Eiweiß, Parmesan, Knoblauch, Salz und Pfeffer in einer großen Schüssel vermischen. Umrühren, um alles gut zu vermischen.
2. Aus der Mischung 12 Fleischbällchen formen und auf ein Backblech legen. Mindestens 30 Minuten lang kühl stellen.
3. Den Backofen auf 190°C vorheizen.
4. Ein weiteres Backblech mit 1 Esslöffel Olivenöl einfetten.
5. Die Fleischbällchen aus dem Kühlschrank nehmen.
6. Die Bambusspieße abwechselnd durch 2 Fleischbällchen, 1 Pilz, 2 Kirschtomaten und 1 Zwiebelstück führen.
7. Die Spieße auf dem gefetteten Backblech anrichten und mit Balsamico-Essig bestreichen.
8. Im vorgeheizten Ofen 20 Minuten grillen oder bis ein Thermometer, das in die Mitte der Fleischbällchen gesteckt wird, mindestens 74°C anzeigt. Wenden Sie die Spieße nach der Hälfte der Garzeit.
9. Lassen Sie die Spieße 10 Minuten abkühlen und servieren Sie sie dann warm.

ZUTATEN:

- 565 g mageres Putenfleisch (93 % fettfrei)
- 2 Eiweiß
- 2 Esslöffel geriebener Parmesankäse
- 2 Knoblauchzehen, gehackt
- ½ Teelöffel Salz, oder nach Geschmack
- ¼ Teelöffel gemahlener schwarzer Pfeffer
- 1 Esslöffel Olivenöl
- Ca. 225 g frische Cremini-Pilze, halbiert, so dass 12 Stücke entstehen
- 24 Kirschtomaten
- 1 mittelgroße Zwiebel, in 12 Stücke geschnitten
- Ca. 60 ml Balsamico-Essig
- 12 Bambusspieße, mindestens 30 Minuten in Wasser eingeweicht

Gefüllte rote Paprikaschoten mit Putenfleisch



Vorbereitung
15 Min



Kochzeit:
50 Min



Portionen:
2-4

ZUBEREITUNG:

1. Den Ofen auf 180°C vorheizen.
2. Fetten Sie eine Auflaufform leicht mit Olivenöl ein und stellen Sie sie beiseite.
3. Eine große Pfanne auf mittlere Hitze stellen und 1 Teelöffel Olivenöl hineingeben.
4. Die Putenbrust in die Pfanne geben und braten, bis sie nicht mehr rosa ist. Dabei gelegentlich umrühren, um das Fleisch aufzulockern und gleichmäßig zu bräunen, etwa 6 Minuten.
5. Zwiebel und Knoblauch zugeben und anbraten, bis sie weich und glasig sind, etwa 3 Minuten.
6. Tomate und Basilikum unterrühren.
7. Mit Salz und Pfeffer würzen.
8. Die Paprikaschoten mit der Schnittfläche nach oben in die Auflaufform legen. Die Füllung in vier gleich große Portionen aufteilen und in die Paprikaschoten füllen.
9. Den Feta-Käse über die Füllung streuen.
10. Ca. 60 ml Wasser in die Form geben und mit Alufolie abdecken.
11. Die Paprikaschoten backen, bis sie weich und durchgehitzt sind, etwa 40 Minuten.

ZUTATEN:

- 1 Teelöffel kaltgepresstes Olivenöl, plus mehr zum Einfetten der Auflaufform
- Ca. 450 g gemahlene Putenbrust
- ½ süße Zwiebel, gehackt
- 1 Teelöffel gehackter Knoblauch
- 1 Tomate, gewürfelt
- ½ Teelöffel gehacktes frisches Basilikum
- Meersalz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer, nach Geschmack
- 4 rote Paprikaschoten mit abgeschnittenen Köpfen, entkernt
- Ca. 55 g natriumarmer Feta-Käse

Cashew-Hähnchen



Vorbereitung

15 Min



Kochzeit:

10 Min



Portionen:

2-4

ZUBEREITUNG:

1. Hähnchen in eine große Schüssel geben und Maisstärke, Sherry und Ingwer hinzufügen. Umrühren, bis alles gut vermischt ist.
2. In einer kleinen Schüssel Sojasauce, Hoisin, Splenda und Wasser verrühren, bis eine glatte Masse entsteht.
3. Knoblauch und Zwiebel hinzugeben und unter Rühren braten, bis der Knoblauch brutzelt (etwa 30 Sekunden).
4. Das Hähnchenfleisch hinzufügen und unter häufigem Rühren kochen, bis das Hähnchenfleisch fast gar ist (ca. 2 Minuten).
5. Die Hitze auf mittlere Stufe reduzieren und die Soßenmischung einrühren. Weiter kochen und rühren, bis alles gut vermischt ist.
6. Cashewnüsse hinzufügen und 30 Sekunden kochen.
7. Mit Sesamöl beträufeln und weitere 30 Sekunden unter ständigem Rühren kochen.
8. Mit Frühlingszwiebeln garniert servieren.

ZUTATEN:

- Ca. 450 g Hähnchenbrust ohne Haut und Knochen, in Würfel geschnitten
- ½ Zwiebel, in Scheiben geschnitten
- 2 Esslöffel Frühlingszwiebeln, gewürfelt
- ½ Teelöffel frischer Ingwer, geschält und gerieben
- Ca. 120 g ganze blanchierte Cashews, geröstet
- 1 Knoblauchzehe, fein gewürfelt
- 4 Esslöffel Öl
- 2 Esslöffel dunkle Sojasauce
- 2 Esslöffel Hoisin-Sauce
- 2 Esslöffel Wasser
- 2 Teelöffel Speisestärke
- 2 Teelöffel trockener Sherry
- 1 Teelöffel Splenda
- 1 Teelöffel Sesamöl

Hähnchen mit Balsamico-Grünkohl



Vorbereitung
10 Min



Kochzeit:
15 Min



Portionen:
2-4

ZUTATEN:

- 4 (110 g) entbeinte, hautlose Hähnchenbrüste
- ¼ Teelöffel Salz
- 1 Esslöffel frisch gemahlener schwarzer Pfeffer
- 2 Esslöffel ungesalzene Butter
- 1 Esslöffel kaltgepresstes Olivenöl
- Ca. 520 g entstielter und grob gehackter Grünkohl, lose verpackt (etwa 2 Bündel)
- Ca. 115 g Balsamico-Essig
- 20 Kirschtomaten, halbiert

ZUBEREITUNG:

1. Die Hähnchenbrüste von beiden Seiten mit Salz und Pfeffer würzen.
2. Erhitzen Sie eine große Pfanne auf mittlerer Stufe.
3. Butter und Öl darin erhitzen.
4. Das Hähnchen zugeben und 8 bis 10 Minuten braten, nach der Hälfte der Zeit umdrehen. Wenn das Hähnchen ganz durchgebraten ist, aus der Pfanne nehmen und beiseite stellen.
5. Erhöhen Sie die Hitze auf mittlere bis hohe Stufe.
6. Den Grünkohl in die Pfanne geben und 3 Minuten lang kochen, dabei jede Minute umrühren.
7. Den Essig und die Tomaten hinzufügen und weitere 3 bis 5 Minuten kochen.
8. Die Grünkohl-Tomaten-Mischung in vier gleich große Portionen aufteilen und jede Portion mit einer Hähnchenbrust belegen.

Worcestershire-Putenfleischbällchen



Vorbereitung
10 Min



Kochzeit:
15 Min



Portionen:
2-4

ZUTATEN:

- Ca. 55 g Tomatenmark
- 1 Esslöffel Honig
- 1 Esslöffel Worcestershire-Sauce
- Ca. 120 ml Milch
- Ca. 60 g Vollkornsemmelbrösel
- Ca. 450 g Putenfleisch
- 1 Zwiebel, gerieben
- 1 Esslöffel Dijon-Senf
- 1 Teelöffel getrockneter Thymian
- ½ Teelöffel Meersalz

ZUBEREITUNG:

1. Den Backofen auf 190°C vorheizen.
2. Ein umrandetes Backblech mit Backpapier auslegen.
3. In einem kleinen Topf bei mittlerer Hitze das Tomatenmark, den Honig und die Worcestershire-Sauce verquirlen.
4. Zum Köcheln bringen und dann vom Herd nehmen.
5. In einer großen Schüssel die Milch und die Semmelbrösel vermischen. 5 Minuten ruhen lassen.
6. Das Putenhackfleisch, die Zwiebel, den Senf, den Thymian und das Salz hinzugeben.
7. Mit den Händen gut durchmischen, ohne zu viel zu vermischen.
8. Zu ca. 2,5 cm Frikadellen formen und auf das vorbereitete Backblech legen.
9. Die Oberseiten mit der Tomatenmarkmischung bestreichen.
10. Backen, bis die Fleischbällchen eine Innentemperatur von 74°C erreichen, etwa 15 Minuten.

Goldene Hähnchentender



Vorbereitung
15 Min



Kochzeit:
15 Min



Portionen:
2-4

ZUTATEN:

- Ca. 120 g Vollkornsemmelbrösel
- 1 Esslöffel getrockneter Thymian
- 1 Teelöffel Knoblauchpulver
- 1 Teelöffel Paprikapulver
- ½ Teelöffel Meersalz
- 3 große Eier, verquirlt
- 1 Esslöffel Dijon-Senf
- Ca. 450 g Hähnchenfleisch, in ca. 1,5 cm dicke Stücke geschnitten und gleichmäßig zerstoßen

ZUBEREITUNG:

1. Den Backofen auf 190°C vorheizen.
2. Ein umrandetes Backblech mit Backpapier auslegen.
3. In einer mittelgroßen Schüssel die Semmelbrösel, den Thymian, das Knoblauchpulver, das Paprikapulver und das Salz miteinander vermengen.
4. In einer anderen Schüssel die Eier und den Senf verquirlen.
5. Jedes Hähnchenstück in die Eimischung und dann in die Semmelbrösel tauchen.
6. Auf das vorbereitete Backblech legen.
7. Backen, bis das Hähnchen eine Innentemperatur von 74°C erreicht und die Semmelbrösel golden sind, etwa 15 Minuten.

Hähnchen mit Zitronen-Kapern-Sauce



Vorbereitung
10 Min



Kochzeit:
15 Min



Portionen:
2-4

ZUTATEN:

- 3 Esslöffel kaltgepresstes Olivenöl
- 4 Hähnchenbrusthälften oder -schenkel, gleichmäßig dick
- ½ Teelöffel Meersalz
- ⅓ Teelöffel frisch gemahlener schwarzer Pfeffer
- Ca. 55 ml frisch gepresster Zitronensaft
- Ca. 55 ml trockener Weißwein
- 2 Esslöffel Kapern, abgespült
- 2 Esslöffel gesalzene Butter, kalt, in Stücke geschnitten

ZUBEREITUNG:

1. In einer großen Pfanne bei mittlerer Hitze das Olivenöl erhitzen, bis es schimmert.
2. Das Hähnchen mit Salz und Pfeffer würzen.
3. In das heiße Öl geben und braten, bis es undurchsichtig ist und eine Innentemperatur von 74 °C hat, etwa 5 Minuten pro Seite.
4. Das Hähnchen auf einen Teller geben und zum Warmhalten locker mit Folie abdecken. Die Pfanne auf dem Herd lassen.
5. Den Zitronensaft und den Wein in die Pfanne geben und mit einem Löffel die gebräunten Reste vom Boden der Pfanne abkratzen.
6. Die Kapern hinzugeben. Köcheln lassen, bis die Flüssigkeit um die Hälfte reduziert ist, etwa 3 Minuten.
7. Die Hitze auf niedrige Stufe reduzieren.
8. Die Butter stückchenweise mit dem Schneebesen einrühren, bis sie eingearbeitet ist.
9. Das Hähnchen wieder in die Pfanne geben und einmal wenden, um es mit der Sauce zu überziehen.
10. Mit zusätzlicher Sauce übergießen und servieren.

Hähnchenfleisch-Edamame Stir-Fry



Vorbereitung
10 Min



Kochzeit:
10 Min



Portionen:
2-4

ZUTATEN:

- 3 Esslöffel kaltgepresstes Olivenöl
- Ca. 450 g Hähnchenbrust oder -schenkel, in ca. 2 cm Stücke geschnitten
- Ca. 310 g Edamame oder Erbsenschoten
- 3 Knoblauchzehen, gehackt
- 1 Esslöffel geschälter und geriebener frischer Ingwer
- 2 Esslöffel natriumreduzierte Sojasauce
- Saft von 2 Limetten
- 1 Teelöffel Sesamöl
- 2 Teelöffel geröstete Sesamsamen
- 1 Esslöffel gehackter frischer Koriander

ZUBEREITUNG:

1. In einer großen Pfanne bei mittlerer Hitze das Olivenöl erhitzen, bis es schimmert.
2. Das Hähnchen in das Öl geben und unter gelegentlichem Rühren braten, bis es undurchsichtig ist, etwa 5 Minuten.
3. Die Edamame zugeben und unter gelegentlichem Rühren 3 bis 5 Minuten knusprig-zart braten.
4. Den Knoblauch und Ingwer zugeben und unter ständigem Rühren 30 Sekunden lang kochen.
5. In einer kleinen Schüssel die Sojasauce, den Limettensaft und das Sesamöl verquirlen.
6. Die Soßenmischung in die Pfanne geben. Unter Rühren zum Köcheln bringen und 2 Minuten lang kochen lassen.
7. Vom Herd nehmen und mit Sesamsamen und Koriander garnieren.

Griechische Hähnchen-Sandwiches



Vorbereitung
10 Min



Kochzeit:
-



Portionen:
2-4

ZUTATEN:

- 3 Scheiben 100%iges Vollkornbrot, getoastet
- 3 Esslöffel roter Paprika-Hummus
- Ca. 60 g Rucola
- Ca. 110 g Gurkenscheiben
- Ca. 140 g Brathähnchen, zerkleinert
- Ca. 30 g geschnittene rote Zwiebel
- Oregano, zum Garnieren (optional)

ZUBEREITUNG:

1. Die getoasteten Bratscheiben auf eine saubere Arbeitsfläche legen und 1 Esslöffel Paprika-Hummus auf jede Bratscheibe geben.
2. Jede Bratscheibe gleichmäßig mit Rucola, Gurkenscheiben, Hähnchen und roten Zwiebeln belegen.
3. Nach Belieben mit Oregano garniert servieren.

Notizen:



GEMÜSE- BEILAGEN

R E Z E P T E

Jicama mit Guacamole



Vorbereitung
10 Min



Kochzeit:
-



Portionen:
2-4

ZUTATEN:

- 1 Avocado, in Würfel geschnitten
- Saft von ½ Limette
- 2 Esslöffel fein gehackte rote Zwiebel
- 2 Esslöffel gehackter frischer Koriander
- 1 Knoblauchzehe, gehackt
- ¼ Teelöffel Meersalz
- Ca. 130 g in Scheiben geschnittene Jicama

ZUBEREITUNG:

1. Avocado, Limettensaft, Zwiebel, Koriander, Knoblauch und Salz in einer kleinen Schüssel vermengen. Leicht mit einer Gabel zerdrücken.
2. Mit der Jicama zum Dippen servieren.

Paprika mit Zucchini-Dip



Vorbereitung
10 Min



Kochzeit:
-



Portionen:
2-4

ZUTATEN:

- 2 Zucchini, gewürfelt
- 3 Knoblauchzehen
- 2 Esslöffel kaltgepresstes Olivenöl
- 2 Esslöffel Tahini
- Saft von 1 Zitrone
- ½ Teelöffel Meersalz
- 1 rote Paprika, entkernt und in Stifte geschnitten

ZUBEREITUNG:

1. Zucchini, Knoblauch, Olivenöl, Tahini, Zitronensaft und Salz in einen Mixer oder eine Küchenmaschine geben. So lange mixen, bis die Masse glatt ist.
2. Mit der roten Paprika zum Dippen servieren.

Notizen:

Gebratener Kürbis mit Thymian



ZUBEREITUNG:

1. Heizen Sie den Ofen auf 205°C vor.
2. Ein Backblech mit Backpapier auslegen und beiseite stellen.
3. Die Kürbisstreifen, das Olivenöl, den Thymian, das Salz und den Pfeffer in eine große Schüssel geben und schwenken, bis die Kürbisstreifen vollständig bedeckt sind.
4. Die Kürbisstreifen in einer einzigen Schicht auf das vorbereitete Backblech legen. Etwa 20 Minuten lang rösten, bis sie leicht gebräunt sind, dabei die Streifen nach der Hälfte der Zeit umdrehen.
5. Aus dem Ofen nehmen und auf Tellern servieren.



Vorbereitung
10 Min



Kochzeit:
20 Min



Portionen:
2-4

ZUTATEN:

- 1 (450 bis 685 g) Delicata-Kürbis, halbiert, entkernt und in ca. 1,5 cm dicke Streifen geschnitten
- 1 Esslöffel kaltgepresstes Olivenöl
- ½ Teelöffel getrockneter Thymian
- ¼ Teelöffel Salz
- ¼ Teelöffel frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

Parmesan-Trüffel-Chips



ZUBEREITUNG:

1. Ofen auf 205°C vorheizen.
2. Zwei Muffinförmchen mit Kochspray einsprühen.
3. In einer kleinen Schüssel Eiweiß, Wasser und Salz verquirlen, bis alles gut vermischt ist.
4. Mit einem Löffel gerade so viel Eiweiß in jede Muffinform geben, dass der Boden kaum bedeckt ist.
5. Streuen Sie eine kleine Prise Parmesan auf jedes Eiweiß.
6. 10 bis 15 Minuten backen, oder bis die Ränder dunkelbraun sind; darauf achten, dass sie nicht verbrennen.
7. 3 bis 4 Minuten in der Form abkühlen lassen, dann in eine kleine Schüssel geben und leicht mit Trüffelöl beträufeln.
8. Petersilie und ½ Esslöffel Parmesan dazugeben und alles gut durchschwenken.
9. Servieren.



Vorbereitung
15 Min



Kochzeit:
20 Min



Portionen:
2-4

ZUTATEN:

- 4 Eiweiß
- ½ Teelöffel frische Petersilie, fein gewürfelt
- 3 Esslöffel fettarmer Parmesankäse, geteilt
- 2 Teelöffel Wasser
- ½ Teelöffel Salz
- Trüffelöl zum Abschmecken
- Antihaf-Kochspray

Sesam-Pak Choi mit Mandeln



Vorbereitung
15 Min



Kochzeit:
10 Min



Portionen:
2-4

ZUTATEN:

- 2 Teelöffel Sesamöl
- Ca. 905 g Pak Choi, geputzt und geviertelt
- 2 Teelöffel natriumarme Sojasauce
- Prise rote Paprikaflocken
- Ca. 65 g geröstete, gehobelte Mandeln

ZUBEREITUNG:

1. Erhitzen Sie das Sesamöl in einer großen Pfanne bei mittlerer Hitze, bis es heiß ist.
2. Den Pak Choi lang sautieren, bis er zart, aber noch knackig ist.
3. Sojasauce und rote Paprikaflocken hinzufügen und umrühren. Weitere 2 Minuten sautieren.
4. Auf einen Teller geben und mit gehobelten Mandeln garniert servieren.

Limettenspargel mit Cashewnüssen



Vorbereitung
10 Min



Kochzeit:
20 Min



Portionen:
2-4

ZUTATEN:

- Ca. 905 g Spargel, holzige Enden abgeschnitten
- 1 Esslöffel kaltgepresstes Olivenöl
- Meersalz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer, zum Abschmecken
- Ca. 65 g gehackte Cashewnüsse
- Schale und Saft von 1 Limette

ZUBEREITUNG:

1. Heizen Sie den Ofen auf 205°C vor.
2. Ein Backblech mit Backpapier auslegen.
3. Den Spargel in einer mittelgroßen Schüssel mit dem Olivenöl vermengen.
4. Mit Salz und Pfeffer bestreuen.
5. Den Spargel auf dem Backblech verteilen und 15 bis 20 Minuten backen, bis er leicht gebräunt und zart ist.
6. Den Spargel aus dem Ofen nehmen und in eine Servierschüssel geben.
7. Cashewnüsse, Limettenschale und -saft hinzugeben und schwenken, um ihn gut zu überziehen.
8. Servieren.

Notizen:

Gewürzte Blumenkohl-Röschen



Vorbereitung
10 Min



Kochzeit:
25 Min



Portionen:
2-4

ZUTATEN:

- 1 Kopf Blumenkohl, in mundgerechte Röschen zerteilt
- ¼ Teelöffel Knoblauchpulver
- ¼ Teelöffel Salz
- ⅛ Teelöffel schwarzer Pfeffer
- Kochspray mit Buttergeschmack

ZUBEREITUNG:

1. Ofen auf 205°C vorheizen.
2. Blumenkohl in eine große Schüssel geben und mit Kochspray besprühen, so dass alle Seiten bedeckt sind.
3. Mit den Gewürzen bestreuen und durchschwenken, um ihn zu überziehen. In einer einzigen Schicht auf ein Backblech legen.
4. 20 bis 25 Minuten backen oder bis der Blumenkohl anfängt, braun zu werden.
5. Warm servieren.

Mit Honig geröstete Kürbiskerne



Vorbereitung
10 Min



Kochzeit:
40 Min



Portionen:
6-8

ZUTATEN:

- Ca. 240 g rohe frische Kürbiskerne, waschen und trocken tupfen
- 1 Esslöffel Butter
- 3 Esslöffel Honig
- 1 Esslöffel Kokosnussöl
- 1 Teelöffel Zimt

ZUBEREITUNG:

1. Ofen auf 135°C vorheizen. Ein Backblech mit Backpapier auslegen und darauf achten, dass es an beiden Enden überhängt.
2. Die Kürbiskerne in eine mittelgroße Schüssel geben.
3. In einer kleinen mikrowellensicheren Schüssel Butter, Kokosnussöl und Honig hinzufügen. In der Mikrowelle erhitzen, bis die Butter schmilzt und der Honig flüssig ist.
4. Die Honigmischung über die Kürbiskerne gießen und umrühren. Den Zimt hinzufügen und erneut umrühren.
5. Die Kürbiskerne in die Mitte des Papiers schütten und in den Ofen schieben. 30 bis 40 Minuten backen, bis die Kerne und der Honig goldbraun sind, dabei alle 10 Minuten umrühren.
6. Wenn die Kerne geröstet sind, aus dem Ofen nehmen und erneut umrühren.
7. Beim Abkühlen ein paar Mal umrühren, damit sie nicht zu einem großen Klumpen zusammenkleben.
8. Genießen Sie die Kerne, sobald sie kühl genug sind zum Verzehr.

Notizen:

Zucchini-Chips



ZUBEREITUNG:



Vorbereitung
10 Min



Kochzeit:
10 Min



Portionen:
4-6

ZUTATEN:

- 1 große Zucchini, in ca. 0,5 cm Kreise geschnitten
- Ca. 20 g fettarmer Parmesankäse, fein gerieben
- 3 Esslöffel fettarme Milch
- Ca. 40 g Vollkornsemmelbrösel
- ½ Teelöffel Knoblauchpulver
- ¼ Teelöffel Cayennepfeffer
- Antihaf-Kochspray

1. Nach dem Schneiden der Zucchini mit Papiertüchern trocken tupfen. Vor der Verwendung 60 Minuten ruhen lassen. Dann erneut trocken tupfen.
2. Ofen auf 220°C vorheizen. Ein Drahtgitter mit Kochspray besprühen und auf ein Backblech legen.
3. In einer mittelgroßen Schüssel alles außer Milch und Zucchini vermengen. Die Milch in eine flache Schüssel gießen.
4. Die Zucchini in die Milch tauchen und mit den Semmelbrösel bestreuen.
5. Auf ein Gitterrost legen und ca. 10 bis 15 Minuten backen.
6. Servieren.

Asiatisch gebratene Aubergine



ZUBEREITUNG:



Vorbereitung
10 Min



Kochzeit:
10 Min



Portionen:
2-4

ZUTATEN:

- 1 große Aubergine, in Viertel geschnitten
- 3 Frühlingszwiebeln, gewürfelt, nur die grünen Spitzen
- 1 Teelöffel frischer Ingwer, geschält und fein gewürfelt
- Ca. 40 g plus 1 Teelöffel Speisestärke
- 1½ Esslöffel Sojasauce
- 1½ Esslöffel Sesamöl
- 1 Esslöffel Pflanzenöl
- 1 Esslöffel Fischsauce
- 2 Teelöffel Splenda
- ¼ Teelöffel Salz

1. Auberginen auf Papiertücher legen und beide Seiten mit Salz bestreuen. 1 Stunde ruhen lassen, um überschüssige Feuchtigkeit zu entfernen. Mit weiteren Papiertüchern trocken tupfen.
2. In einer kleinen Schüssel Sojasauce, Sesamöl, Fischsauce, Splenda und 1 Teelöffel Maisstärke verrühren.
3. Beide Seiten der Aubergine mit der Maisstärke bestreichen, bei Bedarf mehr verwenden.
4. Öl in einer großen Pfanne bei mittlerer bis hoher Hitze erhitzen.
5. Fügen Sie ½ Ingwer und 1 Frühlingszwiebel hinzu, dann legen Sie 2 Auberginenscheiben darauf.
6. Mit ½ der Soßenmischung beide Seiten der Auberginen leicht bestreichen.
7. Die Aubergine pro Seite 8 bis 10 Minuten braten. Wiederholen Sie den Vorgang.
8. Mit den restlichen Frühlingszwiebeln garniert servieren.

Butternusskrapfen



ZUBEREITUNG:

1. Öl in einer großen Pfanne bei mittlerer bis hoher Hitze erhitzen.
2. In einer großen Schüssel den Kürbis, die Eier, den Salbei und Salz und Pfeffer nach Geschmack vermengen. Mehl unterheben.
3. Etwas von der Mischung in die Pfanne geben, dabei einen Abstand von mindestens 2 cm einhalten. Braten, bis sie auf beiden Seiten goldbraun sind, etwa 2 Minuten pro Seite.
4. Auf einen mit Papiertüchern ausgelegten Teller geben.
5. Mit der Liebessauce zum Dippen servieren.



Vorbereitung
15 Min



Kochzeit:
10 Min



Portionen:
4-6

ZUTATEN:

- Ca. 1 kg Butternusskürbis, gerieben
- 2 große Eier
- 1 Esslöffel frischer Salbei, fein gewürfelt
- Ca. 80 ml glutenfreies Mehl
- 2 Esslöffel Olivenöl
- Salz und Pfeffer, je nach Geschmack

Orangen-Tofu



ZUBEREITUNG:

1. Butter in einer mittelgroßen Pfanne bei mittlerer Hitze schmelzen.
2. Tofu und Knoblauch hinzufügen und unter gelegentlichem Rühren braten, bis der Tofu anfängt, braun zu werden, etwa 5 bis 10 Minuten. In den Kochtopf umfüllen.
3. Die Flüssigkeit in einer kleinen Schüssel verquirlen.
4. Über den Tofu gießen und den Brokkoli hinzufügen.
5. Zugedeckt auf höchster Stufe 90 Minuten oder auf niedriger Stufe 2 Stunden kochen.
6. Warm servieren.



Vorbereitung
15 Min



Kochzeit:
2 Std



Portionen:
2-4

ZUTATEN:

- 1 Packung extra fester Tofu, mindestens 15 Minuten lang gepresst, in Würfel geschnitten
- Ca. 350 g Brokkoliröschen, frisch
- 1 Esslöffel Margarine
- Ca. 60 ml Orangensaft
- Ca. 60 g natriumreduzierte Sojasauce
- Ca. 85 g Honig
- 2 Knoblauchzehen, fein gewürfelt

Notizen:

Tofu in Erdnusssoße



Vorbereitung
15 Min



Kochzeit:
1 Std



Portionen:
2-4

ZUTATEN:

- 1 Packung extra fester Tofu, 15 Minuten gepresst und in Würfel geschnitten
- 1 Packung frischer Babyspinat
- 2 Limetten
- 1 Esslöffel Margarine
- Ca. 130 g rohe Erdnussbutter
- 2 Esslöffel helle Sojasauce
- 3 Knoblauchzehen, fein gehackt
- ½ Teelöffel Ingwer
- ¼ Teelöffel rote Paprikaflocken

ZUBEREITUNG:

1. Margarine in einem großen Topf schmelzen, Tofu und Knoblauch hinzufügen und unter gelegentlichem Rühren 5 bis 10 Minuten braten, bis der Tofu anfängt, braun zu werden.
2. Restliche Zutaten, außer Spinat, hinzufügen und zum Kochen bringen.
3. Die Hitze reduzieren, abdecken und unter gelegentlichem Rühren 30 bis 35 Minuten kochen.
4. Spinat einrühren und weitere 15 Minuten kochen.
5. Servieren.

Blumenkohl-Püree



Vorbereitung
15 Min



Kochzeit:
15 Min



Portionen:
4-6

ZUTATEN:

- Ca. 1,1 kg Blumenkohlrischen
- ½ Lauch, weißer und blassgrüner Teil, halbiert
- 4 Esslöffel Butter
- 2 Teelöffel frische Petersilie, gewürfelt
- 2 Esslöffel natriumarme Hühnerbrühe
- 2 Teelöffel natives Olivenöl extra
- 4 Knoblauchzehen, fein gewürfelt
- ¼ Teelöffel Salz
- ¼ Teelöffel Pfeffer

ZUBEREITUNG:

1. Den Blumenkohl in einen Dampfkorb über kochendes Wasser legen.
2. Zugedeckt 10 bis 15 Minuten dämpfen oder bis er gabelart ist.
3. Den Lauch unter Wasser abspülen und trocken tupfen.
4. In dünne Scheiben schneiden.
5. Öl in einer großen Pfanne bei mittlerer bis niedriger Hitze erhitzen.
6. Den Lauch hinzufügen und 2 bis 3 Minuten kochen, bis er weich ist. Den Knoblauch hinzugeben und 1 Minute weiterbraten.
7. Alles in eine Küchenmaschine geben und pulsieren, bis es fast glatt ist.
8. Warm servieren oder im Kühlschrank für eine spätere Verwendung.

The background image shows a rustic blue ceramic bowl filled with macaroni salad, garnished with fresh green herbs. In the blurred background, a wooden jar is visible. A semi-transparent orange rectangle is overlaid on the center of the image, containing the text.

VEGETARISCH/ VEGANE

R E Z E P T E

Quinoa-Kürbis-Auflauf



Vorbereitung
15 Min



Kochzeit:
15 Min



Portionen:
2-4

ZUTATEN:

- 450 g Quinoa-, Kichererbsen- oder gekeimte Bio -Dinkelnudeln
- Ca. 200 g gerösteter Butternusskürbis
- Ca. 120 g Walnüsse
- Ca. 30 g Paranüsse
- 1/2 einer roten Zwiebel
- eine Prise Cayennepfeffer (optional)
- eine Prise Meersalz
- eine Prise Oregano
- Ca. 480 ml Quellwasser
- Ca. 80 ml Hanfmilch

ZUBEREITUNG:

1. Nudeln kochen und beiseite stellen.
2. Kürbis, Nüsse, Wasser, Milch und alle Gewürze in einen Hochleistungsmixer geben.
3. Pürieren, bis eine cremige Queso-Sauce entsteht. Das kann eine Weile dauern.
4. Die Nudeln abgießen und die Sauce mit den Nudeln vermischen.
5. An dieser Stelle die Gewürze nach Belieben anpassen und, wenn es cremiger sein soll, mehr Hanfmilch hinzufügen.
6. Sie können die Nudeln so servieren oder in einer beschichteten Auflaufform bei ca. 176°C etwa 15 Minuten backen und mit roten Chiliflocken bestreuen.

Kamut-Patties



Vorbereitung
20 Min



Kochzeit:
10 Min



Portionen:
2-4

ZUTATEN:

- Ca. 515 g gekochter Kamut-Weizen
- Ca. 110 g gehackte rote Zwiebeln
- Ca. 100 g gehackte gelbe und grüne Paprika
- Ca. 120 g Dinkelmehl
- 120 ml Hanfsamenmilch
- 1 Esslöffel Basilikum
- ½ Teelöffel Cayennepulver
- 1 Esslöffel Oregano
- 1 Esslöffel Zwiebelpulver
- 1 Teelöffel reines Meersalz
- 2 Esslöffel hochwertiges Samenöl

ZUBEREITUNG:

1. Gemüse, Hanfsamenmilch, Gewürze und Kamut-Weizen in einer großen Schüssel vermischen.
2. Geben Sie ca. 60 g Dinkelmehl in die Schüssel und mischen Sie es gut durch.
3. Weiter Mehl hinzufügen, bis sich der Teig zu Patties formen lässt.
4. Erhitzen Sie das Traubenkernöl in einer Pfanne bei mittlerer Hitze.
5. Aus der Mischung Patties formen und in die Pfanne geben.
6. Die Patties etwa 4 bis 5 Minuten auf jeder Seite braten.
7. Servieren und genießen Sie Ihre Kamut-Patties.

Chimichurri-Dumplings



ZUBEREITUNG:



Vorbereitung
10 Min



Kochzeit:
15 Min



Portionen:
6-8

ZUTATEN:

- Ca. 960 ml Wasser
- Ca. 960 ml natriumarme Gemüsebrühe
- Ca. 140 g Maniokmehl
- Ca. 120 g glutenfreies Mehl
- 2 Teelöffel Backpulver
- 1 Teelöffel Salz
- Ca. 240 ml fettfreie Milch
- 2 Esslöffel Chimichurri oder Sofrito aus der Flasche

1. In einem großen Topf das Wasser und die Brühe bei mittlerer Hitze langsam zum Kochen bringen.
2. In einer großen Rührschüssel Maniokmehl, glutenfreies Mehl, Backpulver und Salz miteinander verquirlen.
3. In einer kleinen Schüssel die Milch und die Chimichurri verquirlen, bis sie sich verbinden.
4. Die feuchten Zutaten nach und nach unter die trockenen Zutaten rühren, bis ein fester Teig entsteht.
5. Mit sauberen Händen ein kleines Stück Teig abreißen. Zu einer Kugel rollen und in der Handfläche zu einer Scheibe flachdrücken. Diesen Vorgang wiederholen, bis kein Teig mehr übrig ist.
6. Die Knödel vorsichtig einzeln in die kochende Flüssigkeit fallen lassen.
7. Zugedeckt 15 Minuten köcheln lassen, bis die Knödel gar sind.
8. Warm servieren.

Gemüse-Ei-Auflauf mit Avocado



ZUBEREITUNG:



Vorbereitung
15 Min



Kochzeit:
15 Min



Portionen:
2-4

ZUTATEN:

- 2 Esslöffel kaltgepresstes Olivenöl
- 1 rote Zwiebel, gehackt
- 1 grüne Paprika, entkernt und gewürfelt
- 1 Süßkartoffel, in ca. 1,5 cm Stücke geschnitten
- 1 Teelöffel Chilipulver
- ½ Teelöffel Meersalz
- 4 große Eier
- Ca. 55 g geschredderter Gouda
- 1 Avocado, in Würfel geschnitten

1. Den Ofen auf 180°C vorheizen.
2. Das Olivenöl in einer großen, ofenfesten Pfanne bei mittlerer bis hoher Hitze erhitzen, bis es schimmert.
3. Zwiebel, Paprika, Süßkartoffel, Chilipulver und Salz hinzufügen und unter gelegentlichem Rühren etwa 10 Minuten braten, bis das Gemüse anfängt, braun zu werden.
4. Vom Herd nehmen.
5. Das Gemüse in der Pfanne so anordnen, dass 4 Vertiefungen entstehen.
6. In jede Vertiefung ein Ei aufschlagen.
7. Den Käse über das Gemüse streuen, und zwar um die Ränder der Eier herum.
8. Backen, bis die Eier stocken, etwa 10 Minuten.
9. Vor dem Servieren mit Avocado garnieren.

Tofu-Brokkoli-Stir-Fry



Vorbereitung
15 Min



Kochzeit:
10 Min



Portionen:
2-4

ZUTATEN:

- 3 Esslöffel kaltgepresstes Olivenöl
- 4 Frühlingszwiebeln, in Scheiben geschnitten
- Ca. 340 g fester Tofu, in ca. 1,5 cm Stücke geschnitten
- Ca. 700 g Brokkoli, in Röschen zerteilt
- 4 Knoblauchzehen, gehackt
- 1 Teelöffel geschälter und geriebener frischer Ingwer
- Ca. 60 ml Gemüsebrühe
- 2 Esslöffel Sojasauce (bei Bedarf glutenfreie Sojasauce verwenden)
- Ca. 200 g gekochter brauner Reis

ZUBEREITUNG:

1. Erhitzen Sie das Olivenöl in einer großen Pfanne bei mittlerer bis hoher Hitze, bis es schimmert.
2. Frühlingszwiebeln, Tofu und Brokkoli hinzufügen und unter Rühren kochen, bis das Gemüse weich zu werden beginnt, etwa 6 Minuten. Knoblauch und Ingwer hinzugeben und unter ständigem Rühren 30 Sekunden lang kochen.
3. Die Brühe, die Sojasauce und den Reis hinzufügen. Unter Rühren noch 1 bis 2 Minuten kochen, um den Reis durchzuwärmen.
4. Servieren.

Rührei mit Paprika



Vorbereitung
15 Min



Kochzeit:
10 Min



Portionen:
1-2

ZUTATEN:

- 2 Esslöffel kaltgepresstes Olivenöl
- 1 grüne Paprikaschote, entkernt und fein gewürfelt
- ½ rote Zwiebel, fein gehackt
- 4 Eiweiß
- ½ Teelöffel Meersalz
- Ca. 55 g Pepper Jack Käse (oder Gouda-Käse), gerieben

ZUBEREITUNG:

1. Das Olivenöl in einer antihaftbeschichteten Pfanne bei mittlerer bis hoher Hitze erhitzen.
2. Die Paprika und die Zwiebel in die Pfanne geben und 5 Minuten lang anbraten, bis sie weich sind.
3. Das Eiweiß in einer Schüssel mit Salz bestreuen, dann in die Pfanne geben und für ca. 3 Minuten kochen.
4. Nach der Hälfte der Zeit das Eiweiß umrühren.
5. Den Käse darüber streuen und weitere 1 Minute kochen, bis der Käse schmilzt.
6. Auf zwei Servierplatten verteilen und warm servieren.

Notizen:

Butternussnudeln mit Pilzsauce



Vorbereitung
10 Min



Kochzeit:
15 Min



Portionen:
2-4

ZUTATEN:

- Ca. 55 ml kaltgepresstes Olivenöl
- ½ rote Zwiebel, fein gehackt
- Ca. 450 g Cremini-Pilze, in Scheiben geschnitten
- 1 Teelöffel getrockneter Thymian
- ½ Teelöffel Meersalz
- 3 Knoblauchzehen, gehackt
- Ca. 110 ml trockener Weißwein
- Prise rote Paprikaflocken
- Ca. 440 g Butternussnudeln
- Ca. 110 g Parmesankäse, gerieben (optional)

ZUBEREITUNG:

1. Erhitzen Sie das Olivenöl in einer großen Pfanne bei mittlerer bis hoher Hitze, bis es schimmert.
2. Zwiebeln, Champignons, Thymian und Salz in die Pfanne geben. Unter gelegentlichem Rühren 6 Minuten sautieren, bis die Pilze anfangen, braun zu werden.
3. Den Knoblauch einrühren und 30 Sekunden lang kochen, bis er duftet.
4. Den Wein und die roten Paprikaflocken unterheben und mit dem Schneebesen verrühren.
5. Die Butternussnudeln in die Pfanne geben und unter gelegentlichem Rühren 5 Minuten kochen, bis die Nudeln weich geworden sind.
6. Die Mischung auf vier Schüsseln verteilen.
7. Den geriebenen Parmesan darüber streuen, falls gewünscht.

Cremige Makkaroni mit Käse



Vorbereitung
10 Min



Kochzeit:
25 Min



Portionen:
4-6

ZUTATEN:

- Ca. 240 ml fettfreie Milch
- Ca. 120 ml Magermilch
- Ca. 55 g fettarmer Cheddar-Käse
- Ca. 110 g fettarmer Hüttenkäse
- 1 Teelöffel Muskatnuss
- Eine Prise Cayennepfeffer
- Meersalz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer, je nach Geschmack
- Ca. 660 g gekochte Vollkorn-Ellbogen-Makkaroni
- 2 Esslöffel geriebener Parmesankäse

ZUBEREITUNG:

1. Den Ofen auf 180°C vorheizen.
2. Erhitzen Sie die Milch in einem großen Topf bei niedriger Hitze, bis sie dampft.
3. Den Cheddar-Käse und den Hüttenkäse unter ständigem Rühren in die Milch geben, oder bis der Käse geschmolzen ist.
4. Muskatnuss und Cayennepfeffer hinzugeben und gut verrühren.
5. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
6. Vom Herd nehmen. Die gekochten Makkaroni zur Käsemischung geben und umrühren, bis sie gut vermischt sind.
7. Die Makkaroni und den Käse in eine große Auflaufform geben und mit dem geriebenen Parmesankäse bestreuen.
8. Im vorgeheizten Backofen ca. 20 Minuten backen, bis die Makkaroni blubbern und leicht gebräunt sind.
9. Die Makkaroni und den Käse auf sechs Schüsseln verteilen und servieren.

Spaghetti Puttanesca



Vorbereitung

20 Min



Kochzeit:

35 Min



Portionen:

4-6

ZUBEREITUNG:

1. Das Olivenöl in einem großen Topf bei mittlerer bis hoher Hitze erhitzen.
2. Knoblauch, Zwiebel und Sellerie in den Topf geben und unter gelegentlichem Rühren etwa 3 Minuten lang anbraten, bis sie weich sind.
3. Die Tomaten, den Oregano, das Basilikum und die Paprikaflocken hinzugeben und umrühren.
4. Die Sauce unter häufigem Rühren aufkochen lassen, damit sie nicht am Boden der Pfanne festklebt.
5. Die Hitze auf einen niedrigen Wert reduzieren und die Soße unter gelegentlichem Rühren etwa 20 Minuten köcheln lassen.
6. Die Oliven und den Zitronensaft in die Sauce geben und gut verrühren.
7. Vom Herd nehmen und die Soße über die Spaghetti gießen.
8. Gut umrühren und warm servieren.

ZUTATEN:

- 1 Esslöffel kaltgepresstes Olivenöl
- 3 Teelöffel gehackter Knoblauch
- 1 süße Zwiebel, gewürfelt
- 2 Stangen Staudensellerie, gehackt
- 2 (795 g) Dosen natriumfreie gewürfelte Tomaten
- 1 Esslöffel gehackter frischer Oregano
- 2 Esslöffel gehacktes frisches Basilikum
- ½ Teelöffel rote Paprikaflocken
- Ca. 65 g geviertelte, entsteinte Kalamata-Oliven
- Ca. 55 ml frisch gepresster Zitronensaft
- Ca. 225 g gekochte Vollkornspaghetti

Heidelbeer-Wildreis



ZUBEREITUNG:

1. Einen mittelgroßen Topf auf mittlere bis hohe Hitze stellen und das Öl hinzufügen.
2. Die Zwiebel anbraten, bis sie weich und glasig ist, etwa 3 Minuten.
3. Die Brühe einrühren und zum Kochen bringen.
4. Den Reis und das Salz einrühren und die Hitze auf niedrige Stufe reduzieren.
5. Zudecken und köcheln lassen, bis der Reis weich ist, etwa 40 Minuten.
6. Ggf. überschüssige Brühe abgießen.
7. Kürbiskerne, Heidelbeeren und Basilikum unterrühren.
8. Warm servieren.



Vorbereitung
15 Min



Kochzeit:
45 Min



Portionen:
2-4

ZUTATEN:

- 1 Esslöffel kaltgepresstes Olivenöl
- ½ süße Zwiebel, gehackt
- Ca. 600 ml natriumfreie Hühnerbrühe
- Ca. 165 g Wildreis, ab gespült und abgetropft
- Eine Prise Meersalz
- Ca. 55 g geröstete Kürbiskerne
- Ca. 95 g Heidelbeeren
- 1 Teelöffel gehacktes frisches Basilikum

Pilz-Reis mit Haselnüssen



ZUBEREITUNG:

1. Einen großen Topf auf mittlere bis hohe Hitze stellen und das Öl hinzufügen.
2. Champignons, Zwiebel, Sellerie und Knoblauch anbraten, bis sie leicht gebräunt sind, etwa 10 Minuten.
3. Den Reis hinzugeben und eine weitere Minute anbraten.
4. Die Hühnerbrühe hinzugeben und zum Kochen bringen.
5. Die Hitze auf niedrige Stufe reduzieren und den Topf abdecken. Köcheln lassen, bis die Flüssigkeit aufgesogen und der Reis weich ist, etwa 20 Minuten.
6. Den Thymian einrühren und mit Salz und Pfeffer würzen.
7. Mit den Haselnüssen garnieren und servieren.



Vorbereitung
15 Min



Kochzeit:
35 Min



Portionen:
6-8

ZUTATEN:

- 1 Esslöffel kaltgepresstes Olivenöl
- Ca. 230 g gehackte Champignons
- ½ süße Zwiebel, gewürfelt
- 1 Staudensellerie, gehackt
- 2 Teelöffel gehackter Knoblauch
- Ca. 330 g brauner Basmati-Reis
- Ca. 960 ml natriumarme Hühnerbrühe
- 1 Teelöffel gehackter frischer Thymian
- Meersalz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer, zum Abschmecken
- Ca. 65 g gehackte Haselnüsse

Kürbis-Grünkohl-Risotto



ZUBEREITUNG:

1. Eine große Pfanne bei mittlerer Hitze erhitzen und das Öl hinzufügen.
2. Die Zwiebel und den Knoblauch anbraten, bis sie weich und glasig sind, etwa 3 Minuten.
3. Gerste und Grünkohl hinzufügen und umrühren, bis die Körner durchgehitzt und das Grün verwelkt ist, etwa 7 Minuten.
4. Den Kürbis, die Pistazien und den Thymian unterrühren.
5. Kochen, bis das Gericht heiß ist, etwa 4 Minuten, und mit Salz abschmecken.



Vorbereitung
10 Min



Kochzeit:
15 Min



Portionen:
6-8

ZUTATEN:

- 1 Teelöffel kaltgepresstes Olivenöl
- ½ süße Zwiebel, fein gehackt
- 1 Teelöffel gehackter Knoblauch
- Ca. 310 g gekochte Gerste
- Ca. 240 g gehackter Grünkohl
- Ca. 410 g gekochter Butternusskürbis, in ca. 1,5 cm Würfel geschnitten
- 2 Esslöffel gehackte Pistazien
- 1 Esslöffel gehackter frischer Thymian
- Meersalz, zum Abschmecken

Auberginen-Bulgur-Pilaw



ZUBEREITUNG:

1. Stellen Sie einen großen Topf auf mittlere bis hohe Hitze.
2. Das Öl hinzugeben und die Zwiebel und den Knoblauch anbraten, bis sie weich und glasig sind, etwa 3 Minuten.
3. Die Auberginen einrühren und 4 Minuten anbraten, bis sie weich sind.
4. Den Bulgur, die Brühe und die Tomaten einrühren.
5. Die Mischung zum Kochen bringen.
6. Die Hitze auf niedrige Stufe reduzieren, abdecken und köcheln lassen, bis das Wasser aufgesogen ist, etwa 50 Minuten.
7. Das Pilaw mit Salz und Pfeffer würzen.
8. Mit dem Basilikum garnieren und servieren.



Vorbereitung
15 Min



Kochzeit:
1 Std



Portionen:
2-4

ZUTATEN:

- 1 Esslöffel kaltgepresstes Olivenöl
- ½ süße Zwiebel, gewürfelt
- 2 Teelöffel gehackter Knoblauch
- Ca. 80 g gehackte Aubergine
- Ca. 270 g Bulgur
- Ca. 960 ml natriumarme Hühnerbrühe
- Ca. 240 g gewürfelte Tomate
- Meersalz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer, je nach Geschmack
- 2 Esslöffel gehacktes frisches Basilikum

Einfaches Kokosnuss-Quinoa



Vorbereitung
15 Min



Kochzeit:
25 Min



Portionen:
2-4

ZUTATEN:

- 2 Teelöffel kaltgepresstes Olivenöl
- 1 süße Zwiebel, gehackt
- 1 Esslöffel geriebener frischer Ingwer
- 2 Teelöffel gehackter Knoblauch
- Ca. 240 ml natriumarme Hühnerbrühe
- Ca. 240 ml Kokosnussmilch
- Ca. 185 g Quinoa, gut abgespült und abgetropft
- Meersalz, zum Abschmecken
- Ca. 20 g geschredderte, ungesüßte Kokosnuss

ZUBEREITUNG:

1. Einen großen Topf auf mittlere bis hohe Hitze stellen und das Öl hinzufügen.
2. Zwiebel, Ingwer und Knoblauch anbraten, bis sie weich sind, etwa 3 Minuten.
3. Hühnerbrühe, Kokosnussmilch und Quinoa hinzufügen.
4. Die Mischung zum Kochen bringen, dann die Hitze auf niedrige Stufe reduzieren und abdecken.
5. Die Quinoa unter gelegentlichem Rühren köcheln lassen, bis die Quinoa weich ist und die meiste Flüssigkeit aufgesogen wurde, etwa 20 Minuten.
6. Die Quinoa mit Salz abschmecken und mit der Kokosnuss bestreut servieren.

Pico de Gallo mit Bohnen



Vorbereitung
20 Min



Kochzeit:
-



Portionen:
2-4

ZUTATEN:

- Ca. 450 g gekochte Marinebohnen
- 1 Tomate, gewürfelt
- ½ rote Paprika, entkernt und gewürfelt
- ¼ Jalapeño-Schote, gehackt
- 1 Frühlingszwiebel, weiße und grüne Teile, gehackt
- 1 Teelöffel gehackter Knoblauch
- 1 Teelöffel gemahlener Kreuzkümmel
- ½ Teelöffel gemahlener Koriander
- Ca. 55 g natriumarmer Feta-Käse

ZUBEREITUNG:

1. Bohnen, Tomate, Paprika, Jalapeño, Frühlingszwiebel, Knoblauch, Kreuzkümmel und Koriander in eine Schüssel geben und umrühren, bis alles gut vermischt ist.
2. Mit dem Fetakäse bestreuen und servieren.

Notizen:

Kichererbsen-Tortillas



ZUBEREITUNG:



Vorbereitung
5 Min



Kochzeit:
5 Min



Portionen:
2-4

ZUTATEN:

- Ca. 90 g Kichererbsenmehl
- Ca. 240 ml Wasser
- ¼ Teelöffel Salz
- Antihaf-Kochspray

1. In einer großen Schüssel alles zusammen verquirlen, bis keine Klumpen mehr vorhanden sind.
2. Eine Pfanne mit Kochspray einsprühen und bei mittlerer bis hoher Hitze erhitzen.
3. Jeweils etwas von dem Teig hineingießen und die Pfanne kippen, um ihn dünn zu verteilen.
4. Auf jeder Seite ca. 2 Minuten goldbraun backen.
5. Für Enchiladas, Quesadillas oder was immer Sie wünschen verwenden.

Gebratener Reis mit Zuckerschoten



ZUBEREITUNG:



Vorbereitung
10 Min



Kochzeit:
5 Min



Portionen:
2-4

ZUTATEN:

- Ca. 170 g Zuckerschoten
- 2 Eiweiß
- 1 Ei
- Ca. 200 g brauner Instant-Reis, nach Packungsanweisung gekocht
- 2 Esslöffel helle Sojasauce

1. Die Erbsen zum gekochten Reis geben und vermischen.
2. In einer kleinen Pfanne das Ei und das Eiweiß verrühren.
3. Den Reis und die Erbsen in die Pfanne geben und die Sojasauce einrühren.
4. Unter häufigem Rühren etwa 2 bis 3 Minuten kochen, bis der Reis gar ist.
5. Servieren.

Notizen:

A rustic wooden table with a bowl of salad and various ingredients like almonds, raspberries, and cheese.

SALAT

R E Z E P T E

Tomaten-Gurken-Avocado-Salat



ZUBEREITUNG:

1. In einer großen Schüssel Tomaten, Gurken, Zwiebeln, Avocado und Dill mischen.
2. Öl, Zitronensaft, Salz und Pfeffer in einer kleinen Schüssel gut vermischen.
3. Das Dressing über das Gemüse träufeln und durchschwenken, um es zu vermengen.
4. Servieren.



Vorbereitung
15 Min



Kochzeit:
-



Portionen:
2-4

ZUTATEN:

- Ca. 150 g Kirschtomaten, halbiert
- 1 große Gurke, gewürfelt
- 1 kleine rote Zwiebel, in dünne Scheiben geschnitten
- 1 Avocado, gewürfelt
- 2 Esslöffel gehackter frischer Dill
- 2 Esslöffel kaltgepresstes Olivenöl
- Saft von 1 Zitrone
- ¼ Teelöffel Salz
- ¼ Teelöffel frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

Krautsalat



ZUBEREITUNG:

1. In einer großen Schüssel den Grün- und Rotkohl, die Karotten und die Frühlingszwiebeln mischen.
2. In einer kleinen Schüssel das Öl, den Essig, den Honig, den Knoblauch und das Salz miteinander verquirlen.
3. Das Dressing über das Gemüse gießen und gründlich vermischen.
4. Sofort servieren oder vor dem Servieren mehrere Stunden zugedeckt kühl stellen.



Vorbereitung
15 Min



Kochzeit:
-



Portionen:
2-4

ZUTATEN:

- Ca. 130 g fein gehackter Grünkohl
- Ca. 180 g fein gehackter Rotkohl
- Ca. 220 g geriebene Karotten
- 3 Frühlingszwiebeln, sowohl der weiße als auch der grüne Teil, in Scheiben geschnitten
- 2 Esslöffel Olivenöl extra vergine
- 2 Esslöffel Reisessig
- 1 Teelöffel Honig
- 1 Knoblauchzehe, gehackt
- ¼ Teelöffel Salz

Notizen:

Einfacher Lachs-Salat



ZUBEREITUNG:

1. Fisch und Gemüse (Salat) in eine mittelgroße Schüssel geben.
2. Den Lachs in Scheiben schneiden und hinzugeben.
3. Gurke hinzufügen.
4. Olivenöl und Essig werden zusammen mit Sesam darüber geträufelt.
5. Servieren.



Vorbereitung
10 Min



Kochzeit:
-



Portionen:
1-2

ZUTATEN:

- 1 EL Sesamsamen, vorzugsweise geröstet
- Eine große Handvoll Salat, Rucola oder Grünkohl
- 1 EL Zitronensaft
- 3 Scheiben Lachs, vorzugsweise Wildlachs
- ¼ Gurke in Scheiben geschnitten
- 1 EL Olivenöl

Würziger Quinoa-Salat



ZUBEREITUNG:

1. Wasser und Quinoa in einem Topf zum Kochen bringen.
2. Nachdem die Quinoa gekocht und das Wasser aufgesogen ist, die Hitze auf mittlere bis niedrige Stufe reduzieren, abdecken und 10 bis 15 Minuten köcheln lassen.
3. Olivenöl, Limettensaft und Salz in einer kleinen Schüssel verrühren, während Sie warten.
4. In einer großen Schüssel die Quinoa, die Tomaten und das Salz vermischen. Die Quinoa-Mischung mit dem Dressing vermengen, um sie zu überziehen.
5. Den Koriander hinzufügen und mit Salz abschmecken.
6. Servieren oder im Kühlschrank abkühlen lassen.



Vorbereitung
10 Min



Kochzeit:
15 Min



Portionen:
2-4

ZUTATEN:

- 180 ml Wasser
- 1,5 Esslöffel, Öl
- Saft von ½ Zitrone
- ½ Teelöffel Salz
- 1 mittelgroße Tomate
- 4 Esslöffel gehackter frischer Koriander
- Ca. 85 g Quinoa

Notizen:

Asiatischer Krautsalat



ZUBEREITUNG:

1. Krautsalat, Sonnenblumenkerne, Mandeln und Frühlingszwiebeln in einer großen Schüssel vermengen.
2. Öl, Essig und Splenda in einem großen Messbecher verquirlen.
3. Über den Salat gießen und umrühren, bis alles gut vermischt ist.
4. Ramen-Nudeln unterrühren, abdecken und 2 Stunden kühl stellen.



Vorbereitung
10 Min



Kochzeit:
-



Portionen:
2-4

ZUTATEN:

- 1 (450 g) Packung Krautsalatsmischung
- 5 Frühlingszwiebeln, in Scheiben geschnitten
- Ca. 125 g Sonnenblumenkerne
- Ca. 125 g Mandeln, gehackt
- Ca. 85 g Ramen-Nudeln, in kleine Stücke gebrochen
- Ca. 145 g Pflanzenöl
- Ca. 100 g Splenda
- Ca. 75 g Essig

Spinat-Birnen-Walnuss-Salat



ZUBEREITUNG:

1. Essig, Ingwer, Senf, Olivenöl und Salz in einer kleinen Schüssel vermischen. Gut verrühren.
2. Die restlichen Zutaten in einer großen Schüssel vermengen und gut durchschwenken.
3. Das Essig dressing über den Salat gießen und vor dem Servieren durchschwenken.



Vorbereitung
15 Min



Kochzeit:
-



Portionen:
1-2

ZUTATEN:

- 2 Esslöffel Apfelessig
- 1 Teelöffel geschälten und geriebenen frischen Ingwer
- ½ Teelöffel Dijon-Senf
- 2 Esslöffel kaltgepresstes Olivenöl
- ½ Teelöffel Meersalz
- Ca. 120 g Babyspinat
- ½ Birne, entkernt, geschält und zerkleinert
- Ca. 30 g gehackte Walnüsse

Notizen:

Caprese-Salat



Vorbereitung
10 Min



Kochzeit:
-



Portionen:
2-4

ZUTATEN:

- 3 mittelgroße Tomaten, in 8 Scheiben geschnitten
- 2 (30 g) Scheiben Mozzarella-Käse, in Streifen geschnitten
- Ca. 5 g frisches Basilikum, in dünne Scheiben geschnitten
- 2 Teelöffel kaltgepresstes Olivenöl
- ½ Teelöffel Salz
- Eine Prise schwarzer Pfeffer

ZUBEREITUNG:

1. Tomaten und Käse auf Serviertellern anrichten.
2. Mit Salz und Pfeffer bestreuen.
3. Öl darüber träufeln und mit Basilikum bestreuen.
4. Servieren.

Hähnchen-Guacamole-Salat



Vorbereitung
10 Min



Kochzeit:
20 Min



Portionen:
4-6

ZUTATEN:

- Ca. 450 g Hähnchenbrust, ohne Knochen und ohne Haut
- 2 Avocados
- 1 bis 2 Jalapeños, entkernt und gewürfelt
- Ca. 50 g Zwiebel, gewürfelt
- 3 Esslöffel Koriander, gewürfelt
- 2 Esslöffel frischer Limettensaft
- 2 Knoblauchzehen, gewürfelt
- 1 Esslöffel Olivenöl
- Salz und gemahlener schwarzer Pfeffer, je nach Geschmack

ZUBEREITUNG:

1. Ofen auf 205°C vorheizen.
2. Ein Backblech mit Folie auslegen.
3. Hähnchen mit Salz und Pfeffer würzen und auf das vorbereitete Blech legen.
4. 20 Minuten backen, oder bis das Hähnchen durchgebraten ist. Vollständig abkühlen lassen.
5. Sobald das Hähnchen abgekühlt ist, zerkleinern oder würfeln und in eine große Schüssel geben.
6. Die restlichen Zutaten hinzufügen und gut vermischen, dabei die Avocado pürieren.
7. Abschmecken und nach Belieben mit Salz und Pfeffer würzen.
8. Servieren.

Notizen:

Pekannuss-Birnen-Salat



Vorbereitung
15 Min



Kochzeit:
-



Portionen:
4-6

ZUTATEN:

- Ca. 280 g gemischter Salat
- 3 Birnen, gewürfelt
- Ca. 55 g Blauschimmelkäse, zerkrümelt
- Ca. 240 g Pekannusshälften
- Ca. 160 g getrocknete Cranberries
- Ca. 105 g Olivenöl
- 6 Esslöffel Champagner-Essig
- 2 Esslöffel Dijon-Senf
- ¼ Teelöffel Salz

ZUBEREITUNG:

1. Salat, Birnen, Cranberries und Pekannüsse in einer großen Schüssel mischen.
2. Die restlichen Zutaten, außer dem Blauschimmelkäse, in einer kleinen Schüssel verquirlen und über den Salat geben.
3. Mit Blauschimmelkäse-Streuseln garniert servieren.

Gurken-Zwiebel-Salat



Vorbereitung
10 Min



Kochzeit:
-



Portionen:
1-2

ZUTATEN:

- ½ Salatgurke, geschält und in Scheiben geschnitten
- Ca. 30 g rote Zwiebel, in dünne Scheiben geschnitten
- 1 Esslöffel Olivenöl
- 1 Esslöffel weißer Essig
- 1 Teelöffel Dill

ZUBEREITUNG:

1. Alles in eine mittelgroße Schüssel geben und durchschwenken, um es zu kombinieren.
2. Servieren.

Notizen:



SNACKS & ZWISCHENDURCH

R E Z E P T E

Parmesan-Chips



ZUBEREITUNG:

1. Heizen Sie den Ofen auf 205°C vor.
2. Ein umrandetes Backblech mit Backpapier auslegen.
3. Verteilen Sie den Parmesan auf dem vorbereiteten Backblech in 4 flache Häufchen.
4. Backen, bis die Chips braun werden, ca. 3 bis 5 Minuten.
5. 5 Minuten abkühlen lassen.
6. Mit einem Spatel auf einen Teller heben und weiter abkühlen lassen.



Vorbereitung
5 Min



Kochzeit:
5 Min



Portionen:
1-2

ZUTATEN:

- Ca. 80 g geriebener Parmesankäse

Einfache Kekse



ZUBEREITUNG:

1. Den Backofen auf 190°C vorheizen.
2. Joghurt, Butter und Salz in einer Schüssel vermischen.
3. Gut verrühren.
4. Das Mandelmehl unter die Mischung heben. Weiterrühren, bis sich ein klumpenfreier Teig bildet.
5. Den Teig in 4 Kugeln teilen und die Kugeln mit den Händen zu ca. 2,5 cm Keksen ausstechen.
6. Die Kekse auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech verteilen.
7. Im vorgeheizten Ofen 14 Minuten backen oder bis sie gut gebräunt sind.
8. Die Kekse aus dem Ofen nehmen und warm servieren.



Vorbereitung
10 Min



Kochzeit:
15 Min



Portionen:
2-4

ZUTATEN:

- Ca. 70 g normaler griechischer Joghurt
- 2 Esslöffel ungesalzene Butter, geschmolzen
- Eine Prise Salz
- Ca. 140 g fein gemahlenes Mandelmehl

Notizen:

Karottenkuchen-Bällchen



ZUBEREITUNG:



Vorbereitung
15 Min



Kochzeit:
10 Min



Portionen:
10-15

ZUTATEN:

- 1 Eiweiß
- Ca. 90 g Pekannüsse oder Walnüsse
- 2 Esslöffel gemahlene Leinsamen
- Ca. 240 g Baby-Möhren
- 2 ⅓ Esslöffel Kokosnussmehl
- 1 Esslöffel Ahornsirup

1. Den Ofen auf 175 Grad vorheizen.
2. Ein Backblech mit Backpapier auslegen. Beiseite stellen.
3. Die Babykarotten und die Pekannüsse oder Walnüsse in einer Küchenmaschine oder einem Mixer zerkleinern.
4. In eine mittelgroße Schüssel geben.
5. Das Eiweiß schaumig schlagen und in die Schüssel geben.
6. Kokosnussmehl, gemahlene Leinsamen und Ahornsirup hinzufügen. Mischen, bis alles gut vermischt ist.
7. Mit einem Keksloeffel eine Menge von 2 Esslöffeln vorbereiten, mit den Händen zu Kugeln rollen und direkt auf das vorbereitete Backblech legen. Diesen Vorgang wiederholen, bis die gesamte Mischung aufgebraucht ist.

Zucchini-Pommes



ZUBEREITUNG:



Vorbereitung
15 Min



Kochzeit:
25 Min



Portionen:
2-4

ZUTATEN:

- 2 mittelgroße Zucchini
- 2 große Eier
- Ca. 180 g glutenfreie Semmelbrösel
- Ca. 40 g milchfreier Parmesankäse oder ca. 15 g Nährhefe
- 2 Esslöffel getrockneter Oregano
- ½ Teelöffel Salz

1. Den Ofen auf 220 Grad C vorheizen.
2. Ein Backblech auslegen und leicht einfetten. Beiseite stellen.
3. Jede Zucchini der Länge nach halbieren, dann noch einmal halbieren und dann vierteln. Sie sollten 16 Scheiben pro Zucchini haben.
4. In einer mittelgroßen Schüssel Panko, milchfreien Parmesan, Oregano und Salz mischen.
5. Die Eier in einer separaten Schüssel verquirlen.
6. Die Zucchini sticks gleichmäßig in die Eier tauchen und dann in der Paniermehlmischung wenden.
7. Die Zucchini-Pommes auf das vorbereitete Backblech in einer einzigen Schicht legen, ohne sie zu berühren.
8. Backen ca. 20-25 Minuten oder bis sie goldbraun sind.
9. Servieren und genießen.

Notizen:

Fischfrikadellen mit Lachs



Vorbereitung
15 Min



Kochzeit:
15 Min



Portionen:
6-8

ZUTATEN:

- 2 große Backkartoffeln
- 2 Esslöffel Olivenöl
- abgeriebene Schale und Saft von ½ Zitrone
- 1 Eigelb
- 140-150 g Lachsstücke, plus extra zum Servieren
- 1 Esslöffel gehackte Petersilie, extra abzupfen
- 2 Esslöffel glutenfreies Mehl, vermischt mit 1 Teelöffel grob gemahlenem Pfeffer
- etwas Öl, zum Braten

ZUBEREITUNG:

1. Kartoffeln 10 Minuten lang auf höchster Stufe in der Mikrowelle kochen, bis sie weich sind.
2. Das Fruchtfleisch in eine Schüssel geben, dann pürieren und abkühlen lassen.
3. Mit Olivenöl, Zitronenschale und -saft abschmecken, dann das Ei, den Lachs und die Petersilie untermischen.
4. Kleine, 3 cm breite und 1 cm tiefe Kugeln formen.
5. 15 Minuten lang kühl stellen.
6. Jede Frikadelle mit Pfeffermehl bestäuben und dann bei schwacher Hitze in etwas Öl 2-3 Minuten auf jeder Seite braten.
7. Auf Küchenpapier abtropfen lassen und mit Lachs und Petersilie garniert servieren.

Erdnussbutter Brownie Häppchen



Vorbereitung
10 Min



Kochzeit:
-



Portionen:
6-8

ZUTATEN:

- Ca. 100 g Haferflocken (verwenden Sie glutenfreie Haferflocken)
- Ca. 120 g ungesüßte Erdnussbutter
- Ca. 40 g dunkle Schokoladenstücke
- Ca. 60 ml reiner Ahornsirup (plus mehr, je nach Konsistenz der Erdnussbutter)
- 2 Esslöffel Kakaopulver
- 2 Esslöffel Chiasamen
- ¼ Teelöffel Salz, optional

ZUBEREITUNG:

1. Haferflocken und Erdnussbutter in eine Küchenmaschine geben.
2. So lange mixen, bis die Haferflocken grob gemahlen sind und sich mit der Erdnussbutter vermischt haben.
3. Schokoladenstückchen, Ahornsirup, Kakaopulver, Chiasamen und (optional) Salz hinzugeben. So lange mixen, bis alles gut vermischt ist. Wenn die Mischung zu trocken erscheint - die Konsistenz hängt von der verwendeten Erdnussbutter ab -, geben Sie esslöffelweise mehr Ahornsirup hinzu, bis die gewünschte, leicht klebrige und leicht zu rollende Konsistenz erreicht ist.
4. Nehmen Sie mit sauberen Händen eine kleine Menge der Mischung, drücken Sie sie zwischen den Händen zusammen und rollen Sie sie zu einer etwa 2,5 cm großen Kugel.
5. Die Kugel auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech legen und den Vorgang mit der restlichen Masse wiederholen.
6. Anschließend in den Gefrierschrank legen.
7. Zur Aufbewahrung in einen gefriersicheren Behälter geben.
8. Vor dem Verzehr ein oder zwei Minuten auftauen lassen (wenn sie gefroren sind), bevor man sie serviert.

Mandel-Käsekuchen-Kugeln



ZUBEREITUNG:



Vorbereitung
10 Min



Kochzeit:
-



Portionen:
1-2

ZUTATEN:

- Ca. 110 g fettarmer Frischkäse, weich
- Ca. 60 g Mandeln, fein gemahlen
- Ca. 60 g Mandelbutter
- 2 Tropfen flüssiges Stevia

1. In einer großen Schüssel Frischkäse, Mandelbutter und Stevia auf höchster Stufe schlagen, bis die Mischung glatt und cremig ist. Abdecken und 30 Minuten kühl stellen.
2. Die Masse mit den Händen zu 12 Kugeln formen.
3. Die gemahlenden Mandeln in einen flachen Teller geben.
4. Die Kugeln in den Nüssen rollen, so dass sie von allen Seiten bedeckt sind.
5. In einem luftdichten Behälter im Kühlschrank aufbewahren.

Mandelmehl-Cracker



ZUBEREITUNG:



Vorbereitung
10 Min



Kochzeit:
15 Min



Portionen:
6-8

ZUTATEN:

- Ca. 110 g Kokosnussöl, geschmolzen
- Ca. 140 g Mandelmehl
- Ca. 45 g Stevia

1. Ofen auf 180°C vorheizen.
2. Ein Backblech mit Backpapier auslegen.
3. In einer Rührschüssel alles gut vermischen.
4. Den Teig in kleine ca. 0,5 cm dicke Fladen auf das vorbereitete Backblech streichen.
5. 10 bis 15 Minuten backen oder bis sie goldbraun sind.
6. Vereinzeln und in einem luftdichten Behälter aufbewahren.

Notizen:

Kandierte Pekannüsse



ZUBEREITUNG:



Vorbereitung
10 Min



Kochzeit:
10 Min



Portionen:
4-6

ZUTATEN:

- 1½ Teelöffel Butter
- Ca. 185 g Pekannusshälften
- 2½ Esslöffel Splenda, geteilt
- 1 Teelöffel Zimt
- ¼ Teelöffel Ingwer
- ¼ Teelöffel Kardamom
- ¼ Teelöffel Salz

1. In einer kleinen Schüssel 1½ Teelöffel Splenda, Zimt, Ingwer, Kardamom und Salz verrühren. Beiseite stellen.
2. Butter in einer mittelgroßen Pfanne bei mittlerer Hitze schmelzen.
3. Pekannüsse und zwei Esslöffel Splenda hinzufügen.
4. Die Hitze auf niedrige Stufe reduzieren und unter gelegentlichem Rühren kochen, bis der Süßstoff geschmolzen ist, etwa 5 bis 8 Minuten.
5. Die Gewürzmischung in die Pfanne geben und umrühren, bis die Pekannüsse bedeckt sind.
6. Die Mischung auf Backpapier verteilen und 10 bis 15 Minuten abkühlen lassen.

Blumenkohl-Hummus



ZUBEREITUNG:



Vorbereitung
10 Min



Kochzeit:
15 Min



Portionen:
4-6

ZUTATEN:

- Ca. 320 g Blumenkohlrischen
- 3 Esslöffel frischer Zitronensaft
- 5 Knoblauchzehen, geteilt
- 5 Esslöffel Olivenöl, aufgeteilt
- 2 Esslöffel Wasser
- 1½ Esslöffel Tahini-Paste
- 1¼ Teelöffel Salz, aufgeteilt
- Geräuchertes Paprikapulver und zusätzliches Olivenöl zum Servieren

1. In einer mikrowellensicheren Schüssel Blumenkohl, Wasser, 2 Esslöffel Öl, ½ Teelöffel Salz und 3 ganze Knoblauchzehen vermengen. 15 Minuten auf höchster Stufe in der Mikrowelle garen, bis der Blumenkohl weich und dunkel geworden ist.
2. Die Mischung in eine Küchenmaschine oder einen Mixer geben und verarbeiten, bis sie fast glatt ist. Tahinpaste, Zitronensaft, restliche Knoblauchzehen, restliches Öl und Salz hinzugeben.
3. Pürieren, bis die Masse fast glatt ist.
4. Den Hummus in eine Schüssel geben und leicht mit Olivenöl und ein oder zwei Spritzer Paprika beträufeln.
5. Mit dem Gemüse Ihrer Wahl servieren.



DESSERTS

Karotten-Kokosnuss-Trüffel



ZUBEREITUNG:



Vorbereitung
15 Min



Kochzeit:
50 Min



Portionen:
10-12

ZUTATEN:

- 4 mittelgroße Karotten, geschält und der Länge nach geviertelt
- Ca. 125 g Kokosnussbutter
- Ca. 20-30 g Kokosnußraspeln
- 1 Esslöffel Kokosnussöl
- 1 Esslöffel Zimt
- 1 Teelöffel Vanilleextrakt
- 1 Teelöffel gemahlener Ingwer
- 1/4 Teelöffel Salz

1. Den Backofen auf ca. 200°C vorheizen.
2. In einer Auflaufform die Karotten mit Kokosnussöl bestreichen und 20-25 Minuten backen, bis sie weich sind.
3. Zum Abkühlen 10-15 Minuten beiseite stellen.
4. In der Zwischenzeit die Kokosraspeln mit Salz mischen und auf einem Teller verteilen.
5. Karotten, Kokosnussbutter, Zimt, Vanille und Ingwer in einer Küchenmaschine/einem Mixer pürieren, bis alles gut vermischt ist.
6. Die Mischung mit einem Esslöffel aushöhlen.
7. Zu Trüffeln formen und in den Kokosraspeln wälzen.
8. Vor dem Servieren 90 Minuten lang kühl stellen.

Kokosnuss-Reispudding



ZUBEREITUNG:



Vorbereitung
10 Min



Kochzeit:
30 Min



Portionen:
4-6

ZUTATEN:

- 1 Dose Kokosnussmilch (ca. 380 g)
- Ca. 200 g ungekochter weißer Reis, abgespült und abgetropft
- Ca. 240 ml ungesüßte Mandelmilch
- Ca. 85 g Ahornsirup
- 1 1/2 Teelöffel Vanilleextrakt
- 1 1/2 Teelöffel Zimt
- Eine Prise Meersalz
- Kokosraspeln zum Bestreuen (optional)

1. Kokosmilch in einen Topf geben und zum Kochen bringen.
2. Reis hinzugeben.
3. Erhitzen, bis er kocht, dann auf niedrige Stufe reduzieren.
4. Zudecken und 20 Minuten köcheln lassen.
5. Deckel abnehmen und die restlichen Zutaten außer den Kokosraspeln hinzufügen.
6. Weitere 8 bis 10 Minuten unter Rühren kochen.
7. Die Mischung in einen Behälter gießen.
8. Bei Zimmertemperatur abkühlen lassen.
9. Vor dem Servieren 90 Minuten in den Kühlschrank stellen.

Schlemmer-Brownies



Vorbereitung
15 Min



Kochzeit:
25 Min



Portionen:
6-8

ZUTATEN:

- Ca. 240 g Nussbutter
- Ca. 110 g Kokosnusszucker
- Ca. 80 g Ahornsirup
- 2 Eier + 1 Eigelb oder 3 Flachseier für Veganer
- 2 Esslöffel Kokosnussmehl
- Ca. 50 g Kakao oder Kakaopulver (laktosefrei)
- 1/2 Teelöffel glutenfreies Backsoda
- 1/4 Teelöffel Salz
- Ca. 40 g Zartbitterschokoladenstücke

ZUBEREITUNG:

1. Heizen Sie den Ofen auf ca. 175°C vor und legen Sie eine ca. 20×20 cm Backform mit Backpapier aus.
2. Geben Sie Nussbutter, Kokosnusszucker, Ahornsirup und Eier/Eigelb in eine Rührschüssel und verrühren Sie alles zu einer feinen Masse. Die Masse sollte eine karamellartige Konsistenz haben.
3. Als nächstes Kakaopulver, Kokosnusszucker, Backpulver und Salz unterheben. Erneut vorsichtig/auf niedriger Stufe mischen.
4. Die Zartbitterschokoladenstückchen unterheben und den Teig in die mit Backpapier ausgelegte Form gießen.
5. Verwenden Sie einen Spatel, um den Teig in der Form zu glätten.
6. 25 Minuten lang bei ca. 175°C backen.
7. Aus dem Ofen nehmen und vor dem Schneiden 5-10 Minuten abkühlen lassen.

Mandelpfannkuchen mit Früchten



Vorbereitung
15 Min



Kochzeit:
15 Min



Portionen:
6-8

ZUTATEN:

- Ca. 330 g Pfirsiche, gewürfelt
- 4 reife Bananen, geschält
- 2 mittelgroße Eiweiße
- 1 mittleres Ei
- ¼ Teelöffel Mandelextrakt
- Ca. 70 g Mandelmehl

ZUBEREITUNG:

1. Heizen Sie den Ofen auf 205°C vor.
2. Alle Zutaten in eine Küchenmaschine geben und pulsieren, bis sie gut vermischt sind und eine dicke Konsistenz haben.
3. Die Mischung in eine mit Backpapier ausgelegte Auflaufform geben.
4. Im vorgeheizten Backofen 10 Minuten backen oder bis ein Zahnstocher in der Mitte der Pfannkuchen sauber herauskommt.
5. Die Pfannkuchen aus dem Ofen nehmen und zum Servieren in Scheiben schneiden.

Notizen:

Apfel-Zimt-Chimichangas



Vorbereitung
15 Min



Kochzeit:
15 Min



Portionen:
2-4

ZUTATEN:

- 2 Äpfel, entkernt und gewürfelt
- 3 Esslöffel Splenda, aufgeteilt
- Ca. 60 ml Wasser
- ½ Teelöffel gemahlener Zimt
- 4 (ca. 20 cm) Vollkornmehltortillas
- Antihaf-Kochspray
- 4 Zahnstocher, mindestens 30 Minuten lang in Wasser eingeweicht

ZUBEREITUNG:

1. Heizen Sie den Ofen auf 205°C vor.
2. Ein Backblech mit Backpapier auslegen und beiseite stellen.
3. Die Apfelfüllung zubereiten: Die Äpfel, 2 Esslöffel Splenda, Wasser und Zimt in einen mittelgroßen Topf bei mittlerer Hitze geben. Umrühren und die Mischung 5 Minuten lang kochen lassen, bis die Äpfel gabelweich, aber nicht matschig sind.
4. Nehmen Sie die Apfelfüllung vom Herd und lassen Sie sie auf Zimmertemperatur abkühlen.
5. Die Chimichangas zubereiten: Legen Sie die Tortillas auf eine leicht bemehlte Fläche.
6. Jeweils 2 Teelöffel der vorbereiteten Apfelfüllung auf die Tortillas geben und die Tortillas so falten, dass die Füllung eingeschlossen ist. Rollen Sie jede Tortilla auf und stecken Sie die Zahnstocher durch.
7. Die Tortillas leicht mit Antihaf-Kochspray besprühen.
8. Die Tortillas mit der Nahtseite nach unten auf das vorbereitete Backblech legen. Die Tortillas mit dem restlichen Streusalz bestreuen.
9. Im vorgeheizten Backofen 10 Minuten lang backen, dabei die Tortillas nach der Hälfte der Zeit wenden, oder bis sie auf jeder Seite knusprig und goldbraun sind.
10. Warm servieren.

Chia-Himbeer-Pudding



Vorbereitung
15 Min



Kochzeit:
-



Portionen:
2-4

ZUTATEN:

- Ca. 240 ml ungesüßte Vanille-Mandelmilch
- Ca. 250 g plus ca. 60 g Himbeeren, aufgeteilt
- Ca. 25 g Chiasamen
- 1½ Teelöffel Zitronensaft
- ½ Teelöffel Zitronenschale
- 1 Esslöffel Honig

ZUBEREITUNG:

1. Die Mandelmilch, ca. 250 g Himbeeren, Chiasamen, Zitronensaft, Zitronenschale und Honig in einer kleinen Schüssel verrühren.
2. Die Schüssel in den Kühlschrank stellen und mindestens 1 Stunde lang eindicken lassen, oder bis eine puddingartige Konsistenz erreicht ist.
3. Wenn der Pudding fertig ist, rühren Sie ihn gut um.
4. Mit den restlichen ca. 60 g Himbeeren bestreuen und servieren.

Dattel-Mandel-Kugeln



ZUBEREITUNG:



Vorbereitung
15 Min



Kochzeit:
-



Portionen:
30-35

ZUTATEN:

- Ca. 450 g entsteinte Datteln
- Ca. 225 g blanchierte Mandeln
- Ca. 60 ml Wasser
- Ca. 55 g Butter, bei Raumtemperatur
- 1 Teelöffel gemahlener Kardamom
- 1 Teelöffel Vanilleextrakt
- ½ Teelöffel gemahlener Zimt
- 2 Esslöffel gemahlene Leinsamen
- Ca. 80 g geröstete Sesamsamen

1. Entsteinte Datteln, Mandeln, Wasser, Butter, Kardamom, Vanille und Zimt in eine Küchenmaschine geben und pulsieren, bis die Mischung zu einer glatten Paste zerfallen ist.
2. Die Masse auslöffeln und mit den Händen zu 36 gleich großen Kugeln formen.
3. Die Leinsamen und Sesamsamen auf einem Backblech ausstreuen.
4. Die Kugeln in der Samenmischung wälzen, bis sie von allen Seiten gleichmäßig bedeckt sind.
5. Servieren oder in einem luftdichten Behälter im Kühlschrank für 2 Tage aufbewahren.

Bananen-Tassen-Kuchen



ZUBEREITUNG:



Vorbereitung
15 Min



Kochzeit:
5 Min



Portionen:
1-2

ZUTATEN:

- ½ reife Banane, püriert
- 3 Esslöffel Eiweiß
- 1 Teelöffel Hafermehl
- ½ Teelöffel Vanille-Proteinpulver
- 1 Teelöffel Haferflocken
- 1 Teelöffel Kakaopulver
- ½ Teelöffel Backpulver
- 2 Esslöffel Stevia
- 1 Teelöffel Olivenöl
- 2 Teelöffel gehackte Walnüsse

1. Die Banane und das Eiweiß in einer Schüssel verquirlen.
2. Mehl, Vanilleproteinpulver, Haferflocken, Kakaopulver, Backpulver und Stevia in die Schüssel geben. Gut verrühren.
3. Einen mikrowellengeeigneten Becher (Tasse) mit Olivenöl einfetten.
4. Die Mischung in die Schüssel gießen und mit den gehackten Walnüssen bestreuen.
5. 1 Minute lang in der Mikrowelle erwärmen, bis der Inhalt aufgebläht ist.
6. Servieren.

Karotten-Cupcakes



Vorbereitung

10 Min



Kochzeit:

35 Min



Portionen:

10-15

ZUBEREITUNG:

1. Ofen auf 180°C vorheizen.
2. Ein Muffinblech leicht mit Backspray einsprühen oder Papierförmchen verwenden.
3. In einer großen Schüssel Mehl, Backpulver und Zimt vermischen.
4. Die Karotten, die Eier, das Öl, den Splenda und die Vanille in eine Küchenmaschine geben. So lange verarbeiten, bis sich alles verbunden hat, aber noch einige große Stücke von den Karotten übrig sind. Zu der trockenen Masse geben und umrühren, um sie zu kombinieren.
5. Gleichmäßig in die vorbereitete Form geben und die Förmchen $\frac{2}{3}$ voll füllen.
6. 30 bis 35 Minuten backen, oder bis die Muffins die Zahnstocherprobe bestehen. Aus dem Ofen nehmen und abkühlen lassen.
7. In einer mittelgroßen Schüssel Frischkäse, Honig und Vanille auf höchster Stufe glatt rühren. Nach jeder Zugabe einen Teelöffel Milch hinzufügen und weiterschlagen, bis die Glasur cremig genug ist, um sich leicht verteilen zu lassen.
8. Sobald die Cupcakes abgekühlt sind, jeden mit etwa 2 Esslöffeln Glasur bestreichen.
9. Bis zum Servieren kühl stellen.

ZUTATEN:

- Ca. 220 g Karotten, gerieben
- Ca. 225 g fettarmer Frischkäse, weich
- 2 Eier
- 1 bis 2 Teelöffel Magermilch
- Ca. 110 g Kokosnussöl, geschmolzen
- Ca. 25 g Kokosnussmehl
- Ca. 50 g Splenda
- Ca. 85 g Honig
- 2 Teelöffel Vanille, aufgeteilt
- 1 Teelöffel Backpulver
- 1 Teelöffel Zimt
- Antihaf-Kochspray

Himbeer-Pfirsich-Cobbler



Vorbereitung
15 Min



Kochzeit:
40 Min



Portionen:
6-8

ZUBEREITUNG:

1. Ofen auf 220°C vorheizen.
2. Eine Auflaufform mit Kochspray einsprühen.
3. In einer großen Schüssel 2 Esslöffel Splenda und 2 Esslöffel Mehl verrühren.
4. Die Früchte und die Schale hinzugeben und alles gut durchmischen.
5. In die vorbereitete Auflaufform gießen. 15 Minuten backen, oder bis die Früchte an den Rändern Blasen werfen.
6. In einer mittelgroßen Schüssel das restliche Mehl, 2 Esslöffel Splenda, Backpulver, Backsoda und Salz vermischen.
7. Die Margarine mit einem Teigschneider einrühren, bis sie groben Krümeln ähnelt. Die Buttermilch einrühren, bis der Teig feucht ist.
8. Die Früchte aus dem Ofen nehmen und mit der Buttermilchmischung bestreichen.
9. Die restlichen 2 Teelöffel Splenda darüber streuen und 18 bis 20 Minuten backen, bis die Oberfläche leicht gebräunt ist.
10. Warm servieren.

ZUTATEN:

- Ca. 565 g Pfirsiche, geschält und in Scheiben geschnitten
- Ca. 250 g frische Himbeeren
- Ca. 110 g fettarme Buttermilch
- 2 Esslöffel kalte Margarine, in Stücke geschnitten
- 1 Teelöffel Zitronenschale
- Ca. 90 g plus 2 Esslöffel Mehl, geteilt
- 4 Esslöffel plus 2 Teelöffel Splenda, aufgeteilt
- ½ Teelöffel Backpulver
- ½ Teelöffel Backnatron
- ¼ Teelöffel Salz
- Antihaf-Kochspray



SMOOTHIES & GETRÄNKE

R E Z E P T E

Bananen-Mango-Smoothie



ZUBEREITUNG:



Vorbereitung
10 Min



Kochzeit:
-



Portionen:
1-2

ZUTATEN:

- 1 mittelgroße Banane, in Scheiben geschnitten
- Ca. 30 g frische oder gefrorene Mango
- ½ Teelöffel frischer Ingwer, gerieben
- 120 ml Mandelmilch oder andere pflanzliche Milch

1. Geben Sie alle Zutaten in einen Mixer, wobei die Reihenfolge keine Rolle spielt.
2. Auf höchster Stufe mixen, bis alles glatt ist. Wenn Sie einen schaumigen/eisigen Smoothie wünschen, fügen Sie ein paar weitere Eiswürfel hinzu und mixen Sie ihn erneut, bis er glatt ist.
3. Servieren.

Erdbeer-Rote Bete-Smoothie



ZUBEREITUNG:



Vorbereitung
10 Min



Kochzeit:
-



Portionen:
1-2

ZUTATEN:

- Ca. 75 g Rote Bete, gehackt (vorzugsweise gekocht)
- 240 ml Mandelmilch
- Ca. 110 g gefrorene Erdbeeren

1. Geben Sie alle Zutaten in einen Mixer, wobei die Reihenfolge keine Rolle spielt.
2. Auf höchster Stufe mixen, bis alles glatt ist. Wenn Sie einen schaumigen/eisigen Smoothie wünschen, fügen Sie ein paar weitere Eiswürfel hinzu und mixen Sie ihn erneut, bis er glatt ist.
3. Servieren.

Erdbeer-Mandel-Smoothie



ZUBEREITUNG:



Vorbereitung
10 Min



Kochzeit:
-



Portionen:
1-2

ZUTATEN:

- 1 EL Mandelbutter
- Ca. 220 g frische gefrorene Erdbeeren
- 1 EL Leinsamenmehl
- 1 TL Stevia
- 240-360 ml Mandelmilch
- Ein paar Eiswürfel

1. Alle Zutaten in einem Mixer oder einer Küchenmaschine zu einer glatten Masse verarbeiten.
2. Servieren.

Kurkuma-Ingwer-Smoothie



ZUBEREITUNG:

1. Alle Zutaten in einem Mixer oder einer Küchenmaschine zu einer glatten Masse verarbeiten.
2. Servieren.



Vorbereitung
10 Min



Kochzeit:
-



Portionen:
1-2

ZUTATEN:

- ½ TL gemahlenes Kurkuma
- Ca. 20 g Grünkohl
- 1 Orange, geschält
- Frisch gemahlener Pfeffer
- 240 ml Wasser
- ½ Banane
- 120 ml Kokosnussmilch
- 1 TL frischer Ingwer

Ananas-Smoothie



ZUBEREITUNG:

1. Kokosnussmilch, Ananas und Eis in einen Mixer geben.
2. Pürieren, bis die Masse glatt ist.
3. In einem hohen Glas servieren.



Vorbereitung
10 Min



Kochzeit:
-



Portionen:
1-2

ZUTATEN:

- Ca. 120 ml ungesüßte Kokosnussmilch
- Ca. 500 g frische Ananasstücke (oder ungesüßte Ananas aus der Dose)
- Ein paar Eiswürfel

Spinat-Ananas-Minz-Smoothie



ZUBEREITUNG:

1. Spinat, Kokosnusswasser, Ananas, Minzblätter und Limettensaft in einen Mixer geben.
2. So lange verarbeiten, bis die Masse glatt ist.
3. In einem hohen Glas servieren.



Vorbereitung
10 Min



Kochzeit:
-



Portionen:
1-2

ZUTATEN:

- Ca. 30 g Spinat
- Ca. 240 ml ungesüßtes Kokosnusswasser
- Ca. 300 g Ananas
- 2 Esslöffel frische Minzblätter
- Saft von ½ Limette

Zitronen-Ingwer-Smoothie



ZUBEREITUNG:

1. Wasser, Zitronensaft, Ingwer, Knoblauch, Sesamöl und Salz in einen Mixer geben.
2. So lange pürieren, bis die gewünschte Konsistenz erreicht ist.
3. In einem hohen Glas servieren



Vorbereitung
10 Min



Kochzeit:
-



Portionen:
1-2

ZUTATEN:

- 240 ml warmes Wasser
- Saft von 1 Zitrone
- ¼ Teelöffel geriebener frischer Ingwer
- 1 Knoblauchzehe, geschält
- ½ Teelöffel Sesamöl
- ¼ Teelöffel Meersalz

Birnen-Chinakohl-Smoothie



ZUBEREITUNG:

1. Sprudelwasser, Birne, Kohl, Ingwer, Stevia und Eis in den Mixer geben.
2. Vorsichtig und zugedeckt verarbeiten, bis alles püriert ist.
3. In einem hohen Glas servieren.



Vorbereitung
10 Min



Kochzeit:
-



Portionen:
1-2

ZUTATEN:

- Ca. 240 ml ungesüßtes Sprudelwasser mit Limettengeschmack
- 1 asiatische Birne, geschält und in Scheiben geschnitten
- Ca. 35 g Chinakohl
- 1 Teelöffel geriebener frischer Ingwer
- 1 Päckchen Stevia
- Ein paar Eiswürfel

Spinat-Pfirsich-Smoothie



ZUBEREITUNG:

1. Spinat, Kokosnussmilch und Pfirsiche in einen Mixer geben.
2. So lange verarbeiten, bis die Masse glatt ist.
3. In einem hohen Glas servieren.



Vorbereitung
10 Min



Kochzeit:
-



Portionen:
1-2

ZUTATEN:

- Ca. 30 g Spinat
- Ca. 240 ml ungesüßte Kokosnussmilch
- Ca. 250 g gefrorene, in Scheiben geschnittene Pfirsiche

Kürbis-Bananen-Smoothie



ZUBEREITUNG:

1. Kürbis, Banane, Kokosmilch, Vanilleschotenkerne, Zimt, Muskatnuss, Piment und Eis in einen Mixer geben.
2. So lange verarbeiten, bis die Masse glatt ist.
3. In einem hohen Glas servieren.



Vorbereitung
10 Min



Kochzeit:
-



Portionen:
1-2

ZUTATEN:

- Ca. 110 g Kürbispüree
- 1 Banane, gefroren
- Ca. 240 ml ungesüßte Kokosnussmilch
- 1 Vanilleschote, der Länge nach aufgeschnitten und das Mark ausgekratzt
- ¼ Teelöffel Zimt
- ⅓ Teelöffel Muskatnuss
- ⅓ Teelöffel Piment
- Ein paar Eiswürfel

Kirsch-Schoko-Smoothie



ZUBEREITUNG:

1. Kirschen, Wasser, Kakaopulver und Stevia (falls verwendet) in einen Mixer geben.
2. So lange verarbeiten, bis die Masse glatt ist.
3. In einem hohen Glas servieren.



Vorbereitung
10 Min



Kochzeit:
-



Portionen:
1-2

ZUTATEN:

- Ca. 75 g gefrorene dunkle Kirschen
- Ca. 180 ml gefiltertes Wasser
- 1 Teelöffel Kakaopulver
- 1 Päckchen Stevia (wahlweise)

Himbeer-Mango-Papaya-Smoothie



ZUBEREITUNG:

1. Himbeeren, Mango und Papaya in einen Mixer geben.
2. So lange verarbeiten, bis die Masse glatt ist.
3. In einem hohen Glas servieren.



Vorbereitung
10 Min



Kochzeit:
-



Portionen:
1-2

ZUTATEN:

- Ca. 40 g Himbeeren
- Ca. 100 g gefrorene Mangostücke
- ½ mittelgroße Papaya, entkernt und zerkleinert

Orangen-Bananen-Smoothie



ZUBEREITUNG:

1. Orangensaft, Kokosmilch, Banane, Vanillemark und Stevia (falls verwendet) in einen Mixer geben.
2. So lange verarbeiten, bis die Masse glatt ist.
3. In einem hohen Glas servieren.



Vorbereitung
10 Min



Kochzeit:
-



Portionen:
1-2

ZUTATEN:

- Ca. 170 g frisch gepresster Orangensaft
- Ca. 30 g ungesüßte Kokosnussmilch
- 1 mittelgroße gefrorene Banane, in Stückchen geschnitten
- 1 Vanilleschote, der Länge nach aufgeschlitzt und das Mark ausgekratzt
- 1 Päckchen Stevia (wahlweise)

Beeren-Kürbis-Protein-Smoothie



ZUBEREITUNG:

1. Kokosmilch, Himbeeren, Heidelbeeren, Brombeeren und Kürbisproteinpulver in einem Mixer vermengen, bis alles gut vermischt ist.
2. Servieren.



Vorbereitung
10 Min



Kochzeit:
-



Portionen:
1-2

ZUTATEN:

- Ca. 360 ml Kokosnussmilch (aus der Dose)
- Ca. 50 g Himbeeren
- Ca. 50 g Heidelbeeren
- Ca. 50 g Brombeeren
- 3 Esslöffel 100%iges Kürbisproteinpulver

Wassermelonen-Gurken-Smoothie



ZUBEREITUNG:

1. Wassermelone, Gurke und Zitronenschale in einen Mixer geben und cremig pürieren.
2. Den Saft durch einen feinmaschigen Sieb oder Käsetuch abseihen, um das Fruchtfleisch zu entfernen.
3. Chiasamen einrühren und den Saft mindestens 20 Minuten lang kühl stellen.
4. Servieren.



Vorbereitung
10 Min



Kochzeit:
-



Portionen:
1-2

ZUTATEN:

- Ca. 225 g Wassermelone, kernlos und gewürfelt
- Ca. 65 g Gurke, in Scheiben geschnitten
- 1 Teelöffel Chiasamen
- ½ Teelöffel Zitronenschale (optional)

Veganer Heidelbeer-Smoothie



ZUBEREITUNG:

1. Geben Sie alle Zutaten in Ihren Mixer und verarbeiten Sie sie, bis sie glatt und cremig sind.
2. Servieren und genießen.



Vorbereitung
10 Min



Kochzeit:
-



Portionen:
1-2

ZUTATEN:

- Ca. 300 g Blaubeeren
- 1 Esslöffel Hanfsamen
- 1 Esslöffel Chiasamen
- 1 Esslöffel Flachsmehl
- 1/8 Teelöffel Orangenschale, gerieben
- 240 ml frischer Orangensaft
- 240 ml ungesüßte Kokosnussmilch

Beeren-Pfirsich-Smoothie



ZUBEREITUNG:

1. Geben Sie alle Zutaten in Ihren Mixer und verarbeiten Sie sie, bis sie glatt und cremig sind.
2. Servieren und genießen.



Vorbereitung
10 Min



Kochzeit:
-



Portionen:
1-2

ZUTATEN:

- 240 ml Kokosnusswasser
- 1 Esslöffel Hanfsamen
- 1 Esslöffel Agave
- Ca. 75 g Erdbeeren
- Ca. 75 g Heidelbeeren
- Ca. 80 g Kirschen
- Ca. 55 g Pfirsiche

Papaya-Smoothie



ZUBEREITUNG:

1. Alle Zutaten in einen Mixer geben und pürieren, bis sie glatt sind.
2. Servieren.



Vorbereitung
10 Min



Kochzeit:
-



Portionen:
1-2

ZUTATEN:

- Ca. 145 g gefrorene Papaya, gewürfelt
- 240 ml ungesüßte Mandelmilch
- 1 Esslöffel Agave

Blumenkohl-Gemüse-Smoothie



ZUBEREITUNG:

1. Geben Sie alle Zutaten in Ihren Mixer und verarbeiten Sie sie, bis sie glatt und cremig sind.
2. Servieren und genießen.



Vorbereitung
10 Min



Kochzeit:
-



Portionen:
1-2

ZUTATEN:

- 1 Zucchini, geschält und gewürfelt
- 1 Orange, geschält
- 1 Apfel, gewürfelt
- 1 Banane
- Ca. 50 g Grünkohl
- Ca. 60 g Blumenkohl

Kokosnuss-Smoothie



ZUBEREITUNG:

1. Geben Sie die Zutaten in einen Mixer und verarbeiten Sie sie, bis sie cremig und geschmeidig sind.
2. Servieren und genießen.



Vorbereitung
10 Min



Kochzeit:
-



Portionen:
1-2

ZUTATEN:

- 1 TL gemahlener Zimt
- ½ Banane
- 1 EL Proteinpulver (vegan)
- 1 EL Kokosnussbutter
- 240 ml ungesüßte Kokosmilch

Erdbeer-Milchshake



ZUBEREITUNG:

1. Bereiten Sie alle Zutaten vor und geben Sie sie in einen Mixer oder eine Küchenmaschine.
2. Gut pürieren, bis eine glatte Konsistenz entstanden ist.
3. Servieren.



Vorbereitung
10 Min



Kochzeit:
-



Portionen:
1-2

ZUTATEN:

- Ca. 480 ml (selbstgemachte) Hanfsamenmilch
- Ca. 220 g gefrorene Erdbeeren
- Agavendicksaft, zum Abschmecken

Matcha-Smoothie



ZUBEREITUNG:



Vorbereitung
10 Min



Kochzeit:
-



Portionen:
1-2

ZUTATEN:

- Ca. 240 ml ungesüßte Mandelmilch
- ½ Avocado
- Ein paar Eiswürfel
- 120 ml Wasser
- 1 TL Matcha-Pulver
- 1 Esslöffel Erythrit
- 1/2 Teelöffel Vanilleextrakt

1. Alle Zutaten außer dem Eis in einen Hochgeschwindigkeitsmixer geben und zu einer glatten Masse verarbeiten.
2. Das Eis hinzufügen und mixen, bis alles geschmeidig ist.
3. In ein Glas umfüllen und nach Belieben garnieren. Servieren.

Gesunder Rote-Bete-Latte



ZUBEREITUNG:



Vorbereitung
10 Min



Kochzeit:
-



Portionen:
1-2

ZUTATEN:

- 1 Schuss frischer Rote-Bete-Saft
- 1 Teelöffel Honig
- 240 ml Mandelmilch
- eine Prise Zimt (optional)
- ein Spritzer Orangensaft (optional)

1. Milch und Honig in einem Kochtopf erwärmen (nicht kochen!).
2. Nach Belieben aufschäumen.
3. 1 Schuss Rote-Bete-Saft mit der aufgeschäumten Milch vermischen und nach Wunsch mit einer Prise Zimt bestreuen.
4. Servieren.

Notizen:



BONUS: SAUCEN & DRESSINGS

Kokosnuss-Curry-Soße



ZUBEREITUNG:



Vorbereitung
10 Min



Kochzeit:
10 Min



Portionen:
2-4

ZUTATEN:

- 1 (410 g) Dose Kokosnussmilch
- Schale und Saft von 1 Limette
- 2 Esslöffel Currypulver
- 1 Esslöffel Sojasauce
- 1 Teelöffel gemahlener Ingwer
- ½ bis 1 Teelöffel Oregano

1. Alle Zutaten in einem kleinen Topf bei mittlerer Hitze verrühren und knapp unter dem Siedepunkt zum Kochen bringen.
2. Vom Herd nehmen und auf Zimmertemperatur abkühlen lassen.
3. Die Sauce hält sich, gut abgedeckt im Kühlschrank bis zu 1 Woche haltbar.

Miso-Ingwer-Dressing



ZUBEREITUNG:



Vorbereitung
10 Min



Kochzeit:
-



Portionen:
2-4

ZUTATEN:

- 1 Esslöffel ungewürzter Reisessig
- 1 Esslöffel rotes oder weißes Miso
- 1 Teelöffel geriebener frischer Ingwer
- 3 Esslöffel kaltgepresstes Olivenöl

1. In einer kleinen Schüssel den Essig und das Miso zu einer Paste verrühren.
2. Ingwer hinzugeben und gut verrühren.
3. Unter Rühren das Olivenöl einträufeln.
4. In einem luftdichten Behälter im Kühlschrank aufbewahren Behälter bis zu 1 Woche aufbewahren.

Basische Fruchtkonfitüre



ZUBEREITUNG:



Vorbereitung
10 Min



Kochzeit:
-



Portionen:
2-4

ZUTATEN:

- Ca. 210 g basisches Obst (gehackte Mango, Heidelbeeren, gehackte Erdbeeren, Brombeeren usw.)
- Ca. 25 g Chiasamen
- 1 bis 2 Esslöffel unraffiniertes Vollrohrzucker, z. B. Sucanat

1. Verarbeiten Sie die Früchte, die Chiasamen und den Zucker in einer Küchenmaschine, bis sie gut vermischt sind. Falls erforderlich, den Süßstoff anpassen.
2. Zusätzliche Chia-Marmelade in einem luftdichten Behälter im Kühlschrank aufbewahren.

Basilikum-Avocado-Sauce



ZUBEREITUNG:

1. Die Avocado halbieren, schälen und den Kern entfernen.
2. In kleine Stücke schneiden und in eine Küchenmaschine geben.
3. Alle anderen Zutaten hinzufügen und 2 bis 3 Minuten lang mixen, bis die Masse glatt ist. Servieren und genießen.



Vorbereitung
10 Min



Kochzeit:
-



Portionen:
2-4

ZUTATEN:

- 1 reife Avocado
- 1 Prise Basilikum
- ½ Teelöffel Oregano
- ½ Teelöffel Zwiebelpulver
- 2 Esslöffel gehackte Zwiebel
- ½ Teelöffel reines Meersalz

Tomatensoße



ZUBEREITUNG:

1. Die Unterseite der Roma-Tomaten mit einem X einschneiden und sie nur 1 Minute lang in einen Topf mit kochendem Wasser geben.
2. Die Tomaten mit einem Löffel aus dem Wasser nehmen und 30 Sekunden lang in kaltes Wasser legen.
3. Die Tomaten herausnehmen und sofort mit den Fingern oder einem Messer schälen.
4. Alle Zutaten in einen Mixer oder eine Küchenmaschine geben und 1 Minute lang pürieren, bis sie glatt sind.
5. Servieren und genießen.



Vorbereitung
10 Min



Kochzeit:
-



Portionen:
2-4

ZUTATEN:

- 5 Roma-Tomaten
- 1 Prise Basilikum
- 1 Teelöffel Oregano
- 1 Teelöffel Zwiebelpulver
- 2 Esslöffel Agavendicksaft
- 1 Teelöffel reines Meersalz
- 2 Esslöffel Traubenkernöl

Notizen:

Vanille-Kokosnuss-Creme



ZUBEREITUNG:

1. Öffnen Sie die Dose Kokosnussmilch.
2. Schöpfen Sie mit einem Löffel die dicke Fettschicht der Kokosmilch heraus. Geben Sie sie in eine große Schüssel.
3. Mit einem Schneebesen oder Handrührgerät wie normale Schlagsahne aufschlagen, bis sie schaumig ist.
4. Fügen Sie Stevia und Vanillesamen hinzu und schlagen Sie die Masse noch etwa eine Minute lang.
5. Sofort verwenden oder abgedeckt ein bis zwei Tage im Kühlschrank aufbewahren.



Vorbereitung
10 Min



Kochzeit:
-



Portionen:
2-4

ZUTATEN:

- Ca. 370 g Dose ungesüßte Kokosnussmilch, gekühlt
- 1 Päckchen Stevia
- 1 Vanilleschote, der Länge nach aufgeschlitzt und das Mark ausgekratzt

Zimt-Apfel-Butter



ZUBEREITUNG:

1. In einem großen Topf die Äpfel, den Apfelsaft und den Zitronensaft vermischen.
2. Zum Köcheln bringen und 1 Stunde lang kochen, bis sie weich sind.
3. Vom Herd nehmen und leicht abkühlen lassen.
4. Die Äpfel mit einem Stabmixer (oder schubweise mit einem normalen Mixer) pürieren, bis sie glatt sind.
5. Stevia, Zimt, Vanillemark und Nelken zu den Äpfeln geben.
6. Den Topf wieder auf den Herd stellen und weitere 2 Stunden kochen, dabei häufig umrühren.
7. Die Apfelbutter abkühlen lassen.
8. In einen luftdichten Behälter umfüllen und im Kühlschrank aufbewahren.



Vorbereitung
15 Min



Kochzeit:
3 Std



Portionen:
2-4

ZUTATEN:

- 1,8 kg Äpfel, geschält, entkernt und zerkleinert
- Ca. 480 ml frischer Apfelsaft
- 1 Esslöffel frisch gepresster Zitronensaft
- 2 Päckchen Stevia
- 1 Teelöffel Zimt
- 1 Vanilleschote, der Länge nach aufgeschlitzt und das Mark herausgekratzt
- Eine Prise gemahlene Nelken

Notizen:

Salsa Mexicana



ZUBEREITUNG:



Vorbereitung
15 Min



Kochzeit:
-



Portionen:
2-4

ZUTATEN:

- 1 Prise Cayennepfeffer
- 2 Frühlingszwiebeln
- 3 große Tomaten
- eine Handvoll Koriander
- 1 Saft von einer Limette
- 1 Prise Bio- oder Meersalz
- 2 grüne Chilis
- 2 Knoblauchzehen

1. Die Knoblauchzehen klein hacken, die Chilis in kleine Stücke schneiden, die Zwiebeln in Ringe schneiden und die Tomaten in kleine Würfel schneiden.
2. Es gibt zwei Möglichkeiten, je nachdem, wie Sie Ihre Salsa am liebsten mögen (entweder glatt oder stückig).
3. Für eine glatte Salsa geben Sie alle Zutaten in einen Mixer und vermischen Sie gut.
4. Geben Sie die Mischung in eine Küchenmaschine und pürieren Sie sie ein paar Sekunden lang.
5. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
6. Für eine stückige Salsa alle Zutaten in eine Rührschüssel geben und gut verrühren.
7. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
8. Servieren.

Tofu-Salat-Dressing



ZUBEREITUNG:



Vorbereitung
10 Min



Kochzeit:
10 Min



Portionen:
2-4

ZUTATEN:

- 1 Teelöffel Steviapulver
- 100 g Tofu
- 5 Esslöffel basisches Wasser
- Beliebige Gewürze und Kräuter Ihrer Wahl
- ½ Teelöffel Meersalz

1. Geben Sie alle Zutaten in eine Küchenmaschine und verarbeiten Sie sie, bis sie fein und gleichmäßig sind.
2. Genießen Sie das Dressing mit einem leckerem Salat.

Notizen:

Pinienkerne & Knoblauch-Sauce



ZUBEREITUNG:

1. Basilikum und Koriander waschen und putzen.
2. Nun die Kräuter mit den Nüssen in einer Küchenmaschine verarbeiten.
3. Danach die restlichen Zutaten hinzugeben und zu einer dicken, cremigen Paste verarbeiten.



Vorbereitung
15 Min



Kochzeit:
-



Portionen:
2-4

ZUTATEN:

- Ca. 240 g Pinienkerne
- 4-6 Zehen frischer Knoblauch, geschält und zerdrückt
- 480 ml kaltgepresstes Olivenöl
- 2 Bund frische Basilikumblätter
- 2 Bund frischer Koriander
- Frischer Pfeffer zum Abschmecken
- Ca. 95 g geriebener Soja- oder Reiskäse, wie Parmesan

Süße Barbecue-Sauce



ZUBEREITUNG:

1. Alle Zutaten, außer dem Dattelsucker, in einen Mixer geben und gründlich pürieren.
2. Die Mischung in einen Kochtopf geben und den Dattelsucker hinzufügen.
3. Bei mäßiger Hitze unter gelegentlichem Rühren zum Kochen bringen, um ein Anhaften zu verhindern.
4. Die Hitze auf ein Köcheln reduzieren.
5. Den Topf mit einem Deckel abdecken und 15 Minuten lang kochen, dabei ab und zu umrühren.
6. Die Sauce mit einem Stabmixer pürieren, bis sie glatt ist.
7. Bei schwacher Hitze kochen lassen, bis die Sauce etwa 10 Minuten lang eindickt.
8. Die Mischung abkühlen lassen, bevor sie verwendet wird.
9. Servieren.



Vorbereitung
15 Min



Kochzeit:
25 Min



Portionen:
2-4

ZUTATEN:

- 6 geviertelte Pflaumentomaten
- Ca. 30 g gehackte weiße Zwiebeln
- Ca. 40 g Dattelsucker
- 2 Teelöffel reines Meersalz
- 2 Teelöffel Agavendicksaft
- 1/4 Teelöffel Cayennepfeffer
- 2 Teelöffel Zwiebelpulver
- 1/2 Teelöffel gemahlener Ingwer
- 1/8 Teelöffel Nelken

Notizen:

Basischer Gemüseaufstrich



ZUBEREITUNG:



Vorbereitung
20 Min



Kochzeit:
-



Portionen:
2-4

ZUTATEN:

- 1 Prise Paprika
- 1 Tomate
- 1 Avocado
- 1 Teelöffel Gemüsebrühe (hefefrei)
- Ca. 40 g Bohnensprossen
- 1 Stange Staudensellerie
- Ca. 15 g Alfalfa-Sprossen
- 1 Handvoll Sonnenblumenkerne
- 1 Prise Meersalz
- 1 Teelöffel Gartenkräuter (nach Wahl)
- 1 Esslöffel natives Öl extra (kaltgepresst)
- ½ Salatgurke

1. Je nachdem, wie Sie Ihren Aufstrich mögen, können Sie ihn entweder pürieren oder nicht.
2. Schneiden Sie die Alfalfasprossen, die Gurke, die Tomate, den Sellerie und die Bohnensprossen in kleine Stücke.
3. Nehmen Sie eine Rührschüssel und geben Sie alle gehackten Zutaten hinein.
4. Sonnenblumenkerne hinzugeben und gut durchmischen.
5. Die Avocado zerdrücken und in einer separaten Schüssel Olivenöl, Gemüsebrühe, Zitronensaft, Salz und Pfeffer sowie die Kräuter hinzufügen.
6. Umrühren, bis eine cremige Paste entsteht.
7. Zum Schluss die pürierte Avocado-creme mit dem Gemüse vermischen.
8. Immer wieder umrühren, bis alle Zutaten gut vermischt sind.
9. Etwa eine Stunde lang in den Kühlschrank stellen.
10. Servieren.

Hummus



ZUBEREITUNG:



Vorbereitung
15 Min



Kochzeit:
-



Portionen:
2-4

ZUTATEN:

- 1 Esslöffel Olivenöl
- 2 Esslöffel Zitronensaft
- 1 Chilischote
- Pfeffer und Meersalz nach Geschmack
- 1 Esslöffel Tahini
- 2 Zehen fein gehackter Knoblauch
- 300-400g selbstgekochte Kichererbsen
- 50 ml hefefreie Gemüsebrühe

1. Alle Zutaten pürieren, bis sie cremig und glatt sind.
2. Mit Pfeffer und Salz abschmecken.
3. Servieren.

Zitronen-Thymian-Salatdressing



ZUBEREITUNG:

1. Die Schalotte und den Knoblauch fein hacken.
2. In einer kleinen Schüssel mit Senf, Essig, Zitronensaft, Thymian und Salz vermischen.
3. Langsam und unter ständigem Rühren das Öl einfließen lassen, abschmecken und gegebenenfalls nachsalzen.
4. In einem luftdichten Behälter im Kühlschrank bis zu 1 Woche aufbewahren.



Vorbereitung
15 Min



Kochzeit:
-



Portionen:
2-4

ZUTATEN:

- 1/2 Schalotte (geschält)
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Teelöffel Dijon-Senf
- 60 ml Apfelessig
- 60 ml Zitronensaft
- 1 Esslöffel frischer Thymian
- 1/4 Teelöffel Meersalz
- 350 ml kaltgepresstes Olivenöl

Kurkuma-Salatdressing



ZUBEREITUNG:

1. Alle Zutaten in einer mittelgroßen Schüssel mit einem Schneebesen verrühren, bis sie gut vermischt sind. Abdecken.
2. Bis zum Servieren im Kühlschrank aufbewahren.
3. Das Dressing verquirlen, bevor es über den Salat geträufelt wird.



Vorbereitung
10 Min



Kochzeit:
-



Portionen:
2-4

ZUTATEN:

- 120 ml kaltgepresstes Olivenöl
- 60 ml Apfelessig
- 1 Esslöffel Schalotte (fein gehackt)
- 2 Teelöffel Agavensirup
- 1 Teelöffel gemahlener Kurkuma
- 1/2 Teelöffel Ingwer (gemahlen)
- 1/2 Teelöffel Meersalz

Notizen:



Abschließende Worte

Der Weg zu einem guten Leben mit Lipödems ist vielschichtig und erfordert eine Mischung aus Aufklärung, Unterstützung, professioneller Beratung, Technologie und Aufmerksamkeit für das geistige und körperliche Wohlbefinden.

Denken Sie daran, dass jeder Weg einzigartig ist und es einige Zeit dauern kann, bis Sie die Kombination von Ressourcen gefunden haben, die Ihren Bedürfnissen am besten entspricht. Seien Sie offen für verschiedene Ansätze, bilden Sie sich kontinuierlich weiter und stützen Sie sich auf die Unterstützung von Fachleuten und Gleichgesinnten, die verstehen, was das Leben mit Lipödem bedeutet.

In diesem Sinne wünsche ich Ihnen viel Spaß bei der Zubereitung der vielen Rezepte

KLEINE ERINNERUNG...



JESUS SAGTE...

“Ich bin der Weg und die
Wahrheit und das Leben.
Niemand kommt zum
Vater als nur durch mich.”
(Joh 14,6)