

Copyright © 2026 Lisa Berger
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.

Verlag: Crimaldo Publishing z. Hd. Christian Ehrnsperger,
Erik-Geiershoefer Str.1, 90584 Allersberg
Design: Christian Ehrnsperger

INHALTSVERZEICHNIS

EINLEITUNG

EINLEITUNG.....	06
DAS FUNDAMENT – WAS IN DEINEM KÖRPER PASSIERT.....	07
TOP 10 DER ENTZÜNDUNGS-KILLER.....	08
DER 3-TAGE-TURBO-START.....	09
DER ALLTAG – DRANBLEIBEN OHNE VERZICHT.....	10
DIE „ENTZÜNDUNGS-BESCHLEUNIGER“ – WAS DU MEIDEN SOLLTEST.....	11
DIE 5 ERFOLGS-TIPPS FÜR DEN ALLTAG.....	13
DEINE EINKAUFLISTE.....	14



KAPITEL 1 - FRÜHSTÜCK

GOLDENE CHIASAMEN-BOWL.....	16
HERZHAFTES AVOCADO-DINKELBROT.....	17
WARMER BLAUBEER-PORRIDGE.....	18
MEDITERRANES RÜHREI.....	19
PROTEIN-QUARK MIT LEINÖL.....	20
WARMER APFEL-ZIMT-QUINOA.....	21
OMEGA-3-FRÜHSTÜCKSSALAT.....	22
KOKOS-HIRSE-BREI.....	23
KURKUMA-RÜHRTOFU.....	24

KAPITEL 2 - FISCH & MEERESFRÜCHTE

LACHS-CURRY MIT SÜSSKARTOFFELN UND SPINAT.....	26
MEDITERRANE GARNELEN-PFANNE MIT CHILI & KNOBLAUCH.....	27
GEDÜNSTETES KABELJAUFILET MIT KRÄUTERKRUSTE.....	28
GEBRATENE JAKOBSMUSCHELN AUF ERBSEN-MINZ-PÜREE.....	29
MIESMUSCHELN IM MEDITERRANEN TOMATEN-KRÄUTER-SUD.....	30
GEBRATENES ZANDERFILET AUF BELUGA-LINSEN.....	31
GARNELEN-SPIESSE MIT ANANAS & CHILI.....	32
GEDÜNSTETES SCHOLLENFILET MIT SENF-DILL-SAUCE.....	33
GARNELEN IN KOKOS-INGWER-SUD.....	34
GEDÜNSTETER SEEHECHT AUF FENCHEL-ORANGEN-GEMÜSE.....	35





KAPITEL 3 - VEGETARISCHE HIGHLIGHTS

KURKUMA-BLUMENKOHL-STEAKS MIT WALNUSS-PESTO.....	37
ROTE LINSEN-BOLOGNESE AUF ZOODLES.....	38
KICHERERBSEN-CURRY MIT KOKOSMILCH & SPINAT.....	39
SÜSSKARTOFFEL-KUMPIR MIT AVOCADO-ZITRONEN-CREME.....	40
QUINOA-BOWL MIT RÖST-BROKKOLI & TAHINI-DRESSING.....	41
GEFÜLLTE PAPRIKA MIT HIRSE & KRÄUTERN.....	42
GEBACKENE AUBERGINE MIT GRANATAPFEL & MINZE.....	43
GEBACKENER FETA AUF MEDITERRANEM OFENGEMÜSE.....	44
SÜSSKARTOFFEL-GNOCCHI MIT SALBEI & WALNÜSSEN.....	45

KAPITEL 4 - HÄHNCHEN & PUTE

ZITRONEN-HÄHNCHEN MIT GRÜNEM SPARGEL.....	47
PUTEN-GESCHNETZELTES MIT BUNTEM PAPRIKA-MIX.....	48
HÄHNCHEN-CURRY MIT KOKOSMILCH & FRISCHEM INGWER.....	49
MEDITERRANER PUTEN-BURGER MIT AVOCADO-CREME.....	50
ANTIENTZÜNDLICHES HÄHNCHEN-FRIKASSEE.....	51
HÄHNCHEN-GESCHNETZELTES „ZÜRCHER ART“.....	52
HÄHNCHEN-SATÉ-SPIESSE MIT CASHEW-CURRY-DIP.....	53
GEFÜLLTE PUTENBRUST MIT WALNUSS-SPINAT-PESTO.....	54



KAPITEL 5 - RIND & LAMM

LAMMKOTELETTS MIT ROSMARIN & KNOBLAUCH.....	56
MILDES RINDER-CURRY MIT KÜRBIS & KOKOS.....	57
MAROKKANISCHES LAMM-GULASCH MIT APRIKOSEN & MANDELN.....	58
RINDERGESCHNETZELTES „STROGANOFF-ART“.....	59
ZARTER RINDERBRATEN IN WURZELGEMÜSE-SAUCE.....	60
ZWIEBELROSTBRATEN MIT GESCHMORTEM LAUCH & SELLERIE.....	61
LAMMKARREE MIT KRÄUTERKRUSTE AUF BOHNENGEMÜSE.....	62
RINDERSTREIFEN AUF CREMIGEM BLUMENKOHL-STAMPF.....	63



KAPITEL 6 - SALATE & SUPPEN

ROTE-BETE-SALAT MIT APFEL & WALNÜSSEN.....	65
BROKKOLI-SUPPE MIT MANDELSPLITTERN.....	66
MEDITERRANER KICHERERBSENSALAT MIT VIEL PETERSILIE.....	67
WÄRMENDE INGWER-KÜRBIS-SUPPE MIT KOKOS.....	68
LAUWARMER LINSENSALAT MIT APFEL & FRISCHER MINZE.....	69
KLARE GEMÜSEKRAFTBRÜHE MIT VIEL INGWER & PETERSILIE.....	70
KNACKIGER WINTERSALAT AUS GRÜNKOHL, APFEL & HANFSAMEN.....	71
CREMIGE WALDPILZ-SUPPE MIT FRISCHEM THYMIAN.....	72

KAPITEL 7 - SNACKS & ZWISCHENDURCH

MEDITERRANE KICHERERBSEN-RÖSTIS.....	74
GOLDENE BEEREN-POWER-BALLS.....	75
GRÜNKOHL-CHIPS MIT HEFEFLOCKEN.....	76
GEBACKENE APFELRINGE MIT CEYLON-ZIMT.....	77
GEFRORENE JOGHURT-BEEREN-BITES.....	78
EDAMAME MIT MEERSALZ UND CHILL.....	79
GERÖSTETE KURKUMA-BLUMENKOHL-BITES.....	80
CRANBERRY-KÜRBISKERN-POWER-MIX.....	81
KNUSPRIGE CHIA-LEINSAMEN-CRACKER.....	82
KNUSPRIGE APFEL-CHIPS MIT CEYLON-ZIMT.....	83



KAPITEL 8 - DESSERTS

AVOCADO-SCHOKO-MOUSSE.....	85
WARME BEEREN-GRÜTZE MIT CHIASAMEN.....	86
MANGO-KURKUMA-SORBET.....	87
KOKOS-PANNA-COTTA MIT HIMBEERSPIEGEL.....	88
CASHEW-VANILLE-CREME MIT KARAMELLISIERTEN WALNÜSSEN.....	89
BUCHWEIZEN-PANCAKES MIT BLAUBEER-KOMPOTT.....	90
BEEREN-CHIA-JOGHURT MIT HANFSAMEN.....	91
WARMER APFEL-WALNUSS-CRUMBLE.....	92
CREMIGE GOLDENE-MILCH-MOUSSE.....	93
BEEREN-HANF-POWERBALLS.....	94
CREMIGE PISTAZIEN-DATTEL-CREME.....	95

BONUS 1: SMOOTHIES

DER "GRÜNE ENTGIFTER".....	97
BEERIGER OMEGA-3-BOOSTER.....	98
GOLDENER ZITRUS-SHOT.....	99
PINKER MAGNESIUM-GLOW.....	100
GOLDENER TROPEN-TRAUM.....	101



BONUS 2: SAUCEN

GOLDENE KURKUMA-TAHINI-SAUCE.....	103
WILDKRÄUTER-WALNUSS-PESTO.....	104
CREMIGE AVOCADO-LIMETTEN-CREME.....	105
WÜRZIGE ROTE-BETE-MEERRETTICH-SAUCE.....	106
CREMIGE CASHEW-ALFREDO-SAUCE.....	107

ABSCHLUSS

SIE DACHTEN DAS WÄR'S SCHON GEWESEN?.....	108
KLEINE ERINNERUNG.....	109



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 **Entzündungshemmende Ernährung Kochbuch** haben zugutekommen lassen.



Liebe Leserin, lieber Leser,

unser Körper ist ein Wunderwerk, das jeden Tag Höchstleistungen vollbringt. Doch oft senden wir ihm unbewusst Signale, die ihn unter Stress setzen. Chronische Entzündungen sind die „leisen Saboteure“ unserer Gesundheit: Man sieht sie nicht direkt, aber man spürt sie – durch Müdigkeit, Gelenkschmerzen, Hautprobleme oder ein geschwächtes Immunsystem.

Die gute Nachricht ist: Du hältst den Schlüssel zur Veränderung selbst in der Hand. Die Natur bietet uns eine Fülle an kraftvollen Lebensmitteln, die wie natürliche Medizin wirken können. In diesem Buch geht es nicht um Verzicht oder eine komplizierte Diät. Es geht darum, Deinem Körper genau das zu geben, was er braucht, um wieder in sein Gleichgewicht zu finden.

Wir laden Dich ein auf eine Reise voller Genuss. Entdecke, wie Kurkuma, hochwertige Öle und bunte Beeren nicht nur Deinen Gaumen erfreuen, sondern Deinen Zellen neue Energie schenken. Jeder Bissen ist eine Entscheidung für mehr Vitalität und weniger Schmerz.

Lass uns gemeinsam den ersten Schritt machen – für einen Alltag voller Kraft und Leichtigkeit.

Viel Freude beim Lesen, Kochen und Genießen!

DAS FUNDAMENT – WAS IN DEINEM KÖRPER PASSIERT

1. Gut vs. Schlecht: Die zwei Gesichter der Entzündung

- Akute Entzündung: Eine kurze, heftige Reaktion (z. B. bei einer Wunde). Sie heilt und verschwindet – das ist lebensnotwendig.
- Stille Entzündung: Ein dauerhaftes „Glühen“ im Körper, oft unbemerkt. Sie entsteht durch Stress, Bewegungsmangel und falsches Essen. Auf Dauer macht sie krank und müde.

2. Die „Brandbeschleuniger“ (Was du meiden solltest)

Bestimmte Stoffe füttern die Entzündung:

- Zucker & Weißmehl: Lassen den Blutzucker schießen und stressen die Zellen.
- Schlechte Fette: Zuviel Fleisch (Wurst) und billige Pflanzenöle (Sonnenblumenöl) fördern Entzündungsstoffe.
- Zusatzstoffe: Hochverarbeitete Fertiggerichte bringen das Immunsystem durcheinander.

3. Die „Feuerlöscher“ (Was du essen solltest)

Du kannst das Feuer im Körper aktiv löschen:

- Omega-3-Fettsäuren: Der wichtigste Gegenspieler (in Leinöl, Walnüssen, fettem Fisch). Sie wirken wie natürliches Cortison.
- Antioxidantien: „Pflanzliche Leibwächter“ (in Beeren, Brokkoli, dunklem Grün), die deine Zellen vor Angriffen schützen.
- Scharfmacher: Ingwer und Kurkuma blockieren Enzyme, die Entzündungen auslösen.
- Ballaststoffe: Ein gesunder Darm (Hülsenfrüchte, Vollkorn) ist das Hauptquartier deines Immunsystems.

Das Ziel: Wir entziehen dem Körper den „Brennstoff“ für Krankheiten und geben ihm stattdessen die Werkzeuge zur Regeneration.





Top 10 der Entzündungs-Killer

Hier sind die effektivsten Lebensmittel, die in deiner Küche ab jetzt die Hauptrolle spielen sollten:

1. **Kurkuma & Ingwer:** Das „Dream-Team“. Das Curcumin im Kurkuma blockiert Entzündungsenzyme fast wie ein Medikament. Ingwer wirkt zusätzlich schmerzlindernd.
2. **Leinöl & Walnüsse:** Die besten pflanzlichen Quellen für Omega-3. Ein Esslöffel Leinöl am Tag ist wie ein Schutzschild für deine Gefäße.
3. **Blaubeeren & dunkle Beeren:** Ihre intensive Farbe verdanken sie den Anthocyanen. Diese Stoffe reparieren Zellschäden und schützen das Gehirn.
4. **Brokkoli & Kreuzblütler:** (auch Blumenkohl, Rosenkohl). Sie enthalten Senföle, die Entzündungen im Darm und in den Gelenken effektiv bekämpfen.
5. **Fetter Kaltwasserfisch:** Lachs, Makrele oder Hering liefern die „fertigen“ Omega-3-Fettsäuren (EPA/DHA), die der Körper sofort nutzen kann.
6. **Grünes Blattgemüse:** Spinat, Grünkohl und Mangold sind vollgepackt mit Magnesium und Vitamin E, die Entzündungsmarker im Blut senken.
7. **Hülsenfrüchte:** Linsen, Kichererbsen und Bohnen liefern Ballaststoffe. Sie füttern die guten Bakterien im Darm, die wiederum Entzündungen regulieren.
8. **Dunkle Schokolade (ab 70% Kakao):** Ja, Naschen ist erlaubt! Die Flavanole im Kakao halten die Blutgefäße elastisch und wirken antientzündlich.
9. **Zwiebeln & Knoblauch:** Sie enthalten Schwefelverbindungen (Quercetin), die das Immunsystem beruhigen und wie natürliche Antibiotika wirken.
10. **Grüner Tee:** Die enthaltenen Katechine sind extrem starke Antioxidantien, die den oxidativen Stress in den Zellen massiv reduzieren.

Der 3-Tage-Turbo-Start



Dieser Plan ist so konzipiert, dass du wenig Zeit in der Küche verbringst, aber maximale entzündliche Kraft tankst.

Tag 1: Fokus auf Omega-3 & Beeren

- Frühstück: Haferflocken mit Leinöl, einer Handvoll Blaubeeren und einer Prise Zimt. (Hafer beruhigt den Magen, Leinöl liefert Omega-3).
- Mittag: Großer gemischter Salat mit Walnüssen, Avocado und einem Dressing aus Apfelessig und Olivenöl.
- Abend: Gedünsteter Brokkoli mit Lachsfilet (oder Tofu) und Kurkuma-Reis.

Tag 2: Fokus auf Darmgesundheit & Schärfe

- Frühstück: Griechischer Joghurt (oder pflanzliche Alternative) mit Chiasamen und einem geriebenen Apfel.
- Mittag: Rote Linsensuppe mit viel frischem Ingwer und einer Prise Kreuzkümmel. (Linsen liefern Ballaststoffe für den Darm).
- Abend: Pfannengemüse (Paprika, Zucchini, Zwiebeln) mit Kichererbsen und viel Knoblauch.

Tag 3: Fokus auf Antioxidantien & Entlastung

- Frühstück: Ein "Anti-Entzündungs-Smoothie" aus Spinat, Banane, Ingwer und Wasser oder Hafermilch.
- Mittag: Vollkorn-Pasta (oder Zoodles aus Zucchini) mit einer selbstgemachten Tomaten-Walnuss-Pesto.
- Abend: Eine große Schüssel Ofengemüse (Süßkartoffel, Kürbis, Möhren) mit einem Dip aus Quark/Hummus und Leinöl.

DER ALLTAG – DRANBLEIBEN OHNE VERZICHT

1. Die 80/20-Regel

Niemand ist perfekt. Wenn du dich zu 80 % antientzündlich ernährst (viel Gemüse, gute Fette, Vollkorn), verzeiht dir dein Körper die restlichen 20 % (das Stück Pizza, das Glas Wein oder das Dessert). Stress über Essen ist selbst entzündungsfördernd – bleib also entspannt!

2. „Pimp your Meal“ (Aufwerten statt Weglassen)

Du musst deine Lieblingsgerichte nicht aufgeben, sondern nur optimieren:

- Statt Salami-Pizza: Pizza mit viel Gemüse, Rucola und einem Schuss hochwertigem Olivenöl nach dem Backen.
- Statt Weizenpasta: Nimm Vollkorn- oder Dinkel-Varianten (mehr Ballaststoffe für den Darm).
- Statt Fruchtjoghurt: Naturjoghurt mit frischen Beeren und einem Teelöffel Leinöl.

3. Meal Prep für Eilige

Entzündungsfallen lauern meistens dann, wenn wir Hunger haben und es schnell gehen muss (Bäcker, Imbiss).

- Vorkochen: Koche Linsen, Quinoa oder Reis in größeren Mengen vor. Sie halten sich 3–4 Tage im Kühlschrank und sind eine tolle Basis für schnelle Bowls.
- Der Notfall-Snack: Hab immer eine Handvoll Walnüsse oder Mandeln in der Tasche. Sie stoppen den Heißhunger und liefern sofort Omega-3.

4. Die „Goldene Milch“-Routine

Etabliere ein festes Ritual. Eine Tasse Goldene Milch (Kurkuma-Latte) am Abend beruhigt das System, fördert den Schlaf und liefert über Nacht wichtige entzündungshemmende Stoffe.

Checkliste für das „Dranbleiben“:

- Habe ich heute schon etwas Buntess gegessen?
- War heute eine Portion gutes Fett (Leinöl, Walnüsse, Avocado) dabei?
- Habe ich genug getrunken (Wasser/Tee)?
- War mein Essen möglichst unverarbeitet?

DIE „ENTZÜNDUNGS- BESCHLEUNIGER“ – WAS DU MEIDEN SOLLTEST

Wenn wir diese Lebensmittel essen, schüttet der Körper Botenstoffe aus, die das Immunsystem in Alarmbereitschaft versetzen. Hier ist die „Rote Liste“ mit den biologischen Hintergründen:

1. Industriezucker & die Insulin-Falle

Zucker ist der Treibstoff für stille Entzündungen.

- Warum? Wenn du Zucker isst, schießt dein Insulinspiegel hoch. Ein dauerhaft hoher Insulinspiegel aktiviert Enzyme, die Entzündungsfaktoren (wie Zytokine) produzieren.
- Die Gefahr: Er füttert zudem die „schlechten“ Bakterien im Darm und schwächt so deine wichtigste Immunbarriere.
- Achtung bei: Agavendicksaft (sehr viel Fruktose, belastet die Leber), Maissirup in Fertiggerichten und „fettarmen“ Joghurts (oft mit Zucker ausgeglichen).

2. Arachidonsäure (Rotes Fleisch & Wurst)

Dies ist eine Omega-6-Fettsäure, die direkt in entzündungsfördernde Botenstoffe umgewandelt wird.

- Warum? Dein Körper baut aus Arachidonsäure sogenannte Prostaglandine, die Schmerzen und Schwellungen (z.B. in Gelenken) verstärken.
- Die Quellen: Besonders hoch konzentriert in Schweineschmalz, Leberwurst, Eigelb (in Maßen okay) und fettem Schweinefleisch.
- Tipp: Weidefleisch ist besser als Fleisch aus Massentierhaltung, da die Tiere Gras fressen und somit weniger Omega-6 im Fettgewebe haben.

3. Das Omega-6 zu Omega-3 Missverhältnis

Omega-6 ist nicht per se „böse“, aber wir essen viel zu viel davon.

- Das Problem: Omega-6 und Omega-3 nutzen im Körper dieselben „Transportwege“. Wenn zu viel Omega-6 da ist (aus Sonnenblumenöl, Distelöl, Sojaöl), wird das gute Omega-3 blockiert.
- Versteckte Fallen: Fast alle günstigen Backwaren, Margarine und Fertigdressings basieren auf billigen Omega-6-Ölen.



4. Transfette (Die „Zell-Killer“)

Diese künstlich gehärteten Fette entstehen oft bei starkem Erhitzen oder industrieller Verarbeitung.

- Warum? Sie machen deine Zellwände starr und unbeweglich. Nährstoffe kommen schlechter hinein, Abfallstoffe schlechter heraus. Das stresst die Zelle extrem.
- Wo sie stecken: In Blätterteig (Croissants!), billigen Glasuren auf Gebäck, Chips, Pommes und vielen Tiefkühl-Fertiggerichten.

5. Weizen & Gluten (bei Sensibilität)

Modernes Weizenmehl enthält sehr viel Gluten und bestimmte Eiweiße (ATI), die den Darm reizen können.

- Warum? Bei vielen Menschen führt zu viel Weizen zu einer erhöhten Durchlässigkeit der Darmschleimhaut (Leaky Gut). Dadurch gelangen Stoffe ins Blut, die dort nicht hingehören, und das Immunsystem schlägt Alarm.
- Tipp: Probiere öfter Urgetreide wie Einkorn, Emmer oder glutenfreie Alternativen wie Buchweizen und Hirse.

6. Zusatzstoffe & Emulgatoren

Farbstoffe, Konservierungsmittel und Emulgatoren (z.B. in Eiscreme oder Light-Produkten).

- Warum? Studien zeigen, dass bestimmte Emulgatoren die schützende Schleimschicht im Darm abbauen. Ohne diesen Schutz kommen Bakterien direkt an die Darmwand und lösen Entzündungen aus.

DIE 5 ERFOLGS-TIPPS FÜR DEN ALLTAG

1. DIE REGENBOGEN-REGEL

Kombiniere bei jeder Mahlzeit mindestens drei verschiedene Farben auf deinem Teller. Diese Pflanzenfarbstoffe wirken als kraftvolle Antioxidantien und bilden ein breites Schutzschild gegen stille Entzündungen in deinem gesamten Körper.

2. BEWUSSTES KAUFEN

Verdauung beginnt im Mund. Wenn du jeden Bissen etwa 20-mal gründlich kausst, entlastest du deinen Darm und das dort ansässige Immunsystem massiv. Dies verhindert entzündungsfördernde Gärprozesse und verbessert die Nährstoffaufnahme spürbar.

3. KRAFTVOLLE BITTERSTOFFE

Integriere Lebensmittel wie Rucola oder Chicorée fest in deinen Plan. Bitterstoffe unterstützen die Leber bei der Entgiftung und wirken als natürliche Bremse gegen Heißhunger auf Zucker, den größten Treiber von Entzündungsprozessen.

4. STRATEGISCHE ESSPAUSEN

Vermeide ständiges Snacken und lasse zwischen den Mahlzeiten vier bis fünf Stunden Pause. In dieser Zeit ohne Insulinreiz startet die körpereigene Zellreinigung (Autophagie), die beschädigte Strukturen und Entzündungsrückstände aktiv abbaut.

5. KRÄUTER STATT SALZ

Ersetze Salz großzügig durch frische Kräuter wie Rosmarin oder Petersilie. Während zu viel Salz das Gewebe belasten kann, liefern Kräuter ätherische Öle und sekundäre Pflanzenstoffe, die wie sanfte, natürliche Entzündungshemmer wirken.

DEINE EINKAUFSLISTE

Ein gut sortierter Schrank ist die Basis für deinen Erfolg. Mit diesen Lebensmitteln hast du die wichtigsten „Feuerlöscher“ immer griffbereit:

1. Gesunde Öle & Fette

- Leinöl: Die Nummer 1 für Omega-3 (immer im Kühlschrank lagern!).
- Olivenöl (nativ extra): Der Allrounder für Salate und zum sanften Dünsten.
- Walnüsse & Chiasamen: Perfekte Quellen für gute Fette und Ballaststoffe.

2. Hülsenfrüchte & Pseudogetreide

- Rote Linsen & Kichererbsen: Sorgen für einen stabilen Blutzucker und füttern die guten Darmbakterien.
- Haferflocken & Quinoa: Ballaststoffreiche Alternativen zu Weizen, die den Darm schonen.

3. Gemüse & Obst (Die bunten Schützer)

- Tiefkühl-Beeren: Heidel- und Himbeeren sind das ganze Jahr über verfügbare Antioxidantien-Bomben.
- Kreuzblütler: Brokkoli und Blumenkohl enthalten entzündungshemmende Senföle.
- Dunkles Blattgemüse: Spinat und Grünkohl liefern wichtiges Magnesium und Chlorophyll.

4. Natürliche „Medizin“ aus dem Gewürzregal

- Kurkuma & Ingwer: Das stärkste Duo gegen Entzündungen (immer mit einer Prise Pfeffer kombinieren).
- Zimt: Hilft, den Insulinspiegel niedrig zu halten.
- Knoblauch & Zwiebeln: Wirken wie natürliche Antibiotika und stärken die Gefäße.

5. Getränke & Genuss

- Grüner Tee: Reich an Catechinen, die Zellstress massiv reduzieren.
- Dunkle Schokolade (ab 70 %): Erlaubter Genuss, der die Gefäße elastisch hält.



FRÜHSTÜCK



GOLDENE CHIASAMEN-BOWL



Vorbereitung:
10 MIN



Kochzeit:
–



Portionen:
1



ZUTATEN:

- 3 EL Chiasamen
- 200 ml ungesüßte Hafer- oder Mandelmilch
- ½ TL Kurkuma-Pulver & 1 Prise schwarzer Pfeffer
- 1 Prise Zimt
- 1 EL Leinöl (kaltgepresst)
- Topping: 50g Blaubeeren & 3 Walnusskerne

ZUBEREITUNG:

1. Mischen: Rühre die Chiasamen zusammen mit der Pflanzenmilch, dem Kurkuma, Pfeffer und Zimt in einem Glas oder einer Schüssel gut an.
2. Quellen: Lasse die Mischung für mindestens 30 Minuten (besser über Nacht im Kühlschrank) quellen. Rühre nach den ersten 10 Minuten noch einmal kurz um, damit keine Klumpen entstehen.
3. Verfeinern: Sobald die Masse eine puddingartige Konsistenz hat, rührst du das Leinöl unter. Das Öl darf nicht erhitzt werden, damit die empfindlichen Omega-3-Fettsäuren erhalten bleiben.
4. Anrichten: Garniere deine Bowl mit den Blaubeeren und den grob gehackten Walnüssen.

Tipp: Bereite den Chia-Pudding bereits am Vorabend vor („Meal Prep“). Durch die lange Quellzeit über Nacht werden die Samen noch bekömmlicher, und die sekundären Pflanzenstoffe des Kurkumas können sich optimal in der Flüssigkeit verteilen.

NÄHRWERTE p.P: Kalorien: 345 / Fett: 22 g / Kohlenhydrate: 18 g / Protein: 12 g

HERZHAFTES AVOCADO-DINKELBROT



Vorbereitung:

5 MIN



Kochzeit:

–



Portionen:

1



ZUTATEN:

- 1 dicke Scheibe Dinkel-Vollkornbrot (ca. 60g)
- ½ reife Avocado
- 1 TL Zitronensaft
- 1 TL Hanfsamen oder Kürbiskerne
- Eine Prise Chiliflocken & Meersalz
- Optional: Etwas frische Kresse oder Petersilie

ZUBEREITUNG:

1. Vorbereiten: Röste die Dinkelbratscheibe nach Belieben im Toaster goldbraun an, um eine knusprige Basis zu schaffen.
2. Zerdrücken: Halbiere die Avocado, entferne den Kern und löffle das Fruchtfleisch in eine kleine Schale. Zerdrücke es grob mit einer Gabel und mische sofort den Zitronensaft unter.
3. Verfeinern: Schmecke die Avocado-Creme mit einer Prise Meersalz und den Chiliflocken ab. Die Schärfe des Chilis kurbelt zusätzlich den Stoffwechsel an.
4. Anrichten: Streiche die Creme dick auf das warme Brot. Bestreue das Ganze mit den Hanfsamen und der frischen Kresse für das Extra an Omega-3.

Tipp: Träufle den Zitronensaft sofort nach dem Aufschneiden auf die Avocado. Das verhindert nicht nur die Oxidation (Braunwerden), sondern das Vitamin C verbessert auch die Aufnahme der pflanzlichen Nährstoffe aus dem Dinkelbrot.

NÄHRWERTE p.P: Kalorien: 295 / Fett: 16 g / Kohlenhydrate: 24 g / Protein: 9 g

WARMER BLAUBEER-PORRIDGE



Vorbereitung:

5 MIN



Kochzeit:

5 MIN



Portionen:

1



ZUTATEN:

- 50 g feine Haferflocken
- 200 ml Wasser (oder ungesüßte Hafermilch)
- 100 g Blaubeeren (frisch oder TK)
- 1 EL Walnusskerne (grob gehackt)
- ½ TL Ceylon-Zimt
- 1 TL Leinöl (nach dem Kochen)

ZUBEREITUNG:

1. Aufkochen: Gib die Haferflocken zusammen mit dem Wasser oder der Pflanzenmilch in einen kleinen Topf und lasse sie unter Rühren einmal kurz aufwallen.
2. Quellen: Reduziere die Hitze auf die kleinste Stufe und lasse den Porridge für etwa 5 Minuten sanft köcheln, bis eine cremige Konsistenz entsteht.
3. Verfeinern: Nimm den Topf vom Herd. Rühre den Zimt, die Blaubeeren und das Leinöl unter. Die Blaubeeren dürfen dabei leicht aufplatzen und den Brei lila färben.
4. Anrichten: Fülle den Porridge in eine Schüssel und garniere ihn mit den gehackten Walnüssen und nach Belieben ein paar extra Beeren.

Tipp: Gib die gefrorenen Blaubeeren erst in den letzten 2 Minuten des Kochens dazu. So platzen sie leicht auf und färben den ganzen Haferbrei wunderschön lila, behalten aber ihre wertvollen Vitamine und die feste Struktur.

NÄHRWERTE p.P: Kalorien: 310 / Fett: 12 g / Kohlenhydrate: 42 g / Protein: 8 g

MEDITERRANES RÜHREI



Vorbereitung:

5 MIN



Kochzeit:

5 MIN



Portionen:

1



ZUTATEN:

- 2 Bio-Eier (Größe M)
- 100 g Kirschtomaten (halbiert)
- 1 kleine Handvoll frische Petersilie (gehackt)
- ½ TL Kurkuma-Pulver & 1 Prise Pfeffer
- 1 EL natives Olivenöl extra
- Eine Prise Meersalz

ZUBEREITUNG:

1. Vorbereiten: Verquirlen Sie die Eier in einer kleinen Schüssel zusammen mit dem Kurkuma, Pfeffer und einer Prise Meersalz, bis eine gleichmäßige gelbe Masse entsteht.
2. Anbraten: Erhitzen Sie das Olivenöl in einer beschichteten Pfanne bei mittlerer Hitze. Geben Sie die halbierten Kirschtomaten hinein und dünsten Sie sie für etwa 2–3 Minuten an, bis sie leicht weich werden.
3. Stocken: Gießen Sie die Eimischung über die Tomaten. Lassen Sie das Ei kurz fest werden und schieben Sie es dann mit einem Pfannenwender vorsichtig von außen nach innen, bis es die gewünschte Konsistenz hat.
4. Anrichten: Nimm die Pfanne vom Herd, rühre die frische Petersilie unter und serviere das Rührei sofort, solange es noch schön saftig ist.

Tipp: Dünsten Sie die Tomaten zuerst kurz in Olivenöl an, bis sie weich werden. Erst dann die Eier hinzufügen. Durch das Erhitzen der Tomaten mit Fett wird das entzündungshemmende Lycopin für deinen Körper deutlich besser verfügbar.

NÄHRWERTE p.P: Kalorien: 210 / Fett: 16 g / Kohlenhydrate: 3 g / Protein: 14 g

PROTEIN-QUARK MIT LEINÖL



Vorbereitung:

10 MIN



Kochzeit:

–



Portionen:

1



ZUTATEN:

- 200 g Magerquark (oder ungesüßte Soja-Alternative)
- 1 EL Leinöl (kaltgepresst)
- 1 EL Sprudelwasser (für die Cremigkeit)
- 1 kleiner Apfel (gerieben)
- 1 EL Mandeln (gehackt)
- 1 Prise Bourbon-Vanille

ZUBEREITUNG:

1. Verrühren: Gib den Quark zusammen mit dem Leinöl und dem Sprudelwasser in eine Schüssel. Schlage die Masse mit einem Schneebesen oder Löffel kräftig auf, bis das Öl vollständig vom Quark aufgenommen wurde.
2. Reiben: Wasche den Apfel gründlich und reibe ihn mitsamt der Schale (dort sitzen die meisten Pektine) direkt in die Quarkmasse.
3. Verfeinern: Hebe die gehackten Mandeln und die Bourbon-Vanille unter. Die Vanille verleiht eine natürliche Süße, ohne den Insulinspiegel zu belasten.
4. Anrichten: Fülle den Quark in eine Schale und garniere ihn mit ein paar extra Mandelsplittern für den Knusperereffekt.

Tipp: Verrühre das Leinöl zuerst intensiv mit dem Quark, bevor du andere Zutaten hinzufügst. Durch die Verbindung der schwefelhaltigen Aminosäuren im Quark mit den Fettsäuren des Öls wird das Omega-3 wasserlöslich und kann von deinen Zellen deutlich besser aufgenommen werden.

NÄHRWERTE p.P: Kalorien: 315 / Fett: 14 g / Kohlenhydrate: 15 g / Protein: 32 g

WARMER APFEL-ZIMT-QUINOA



Vorbereitung:

5 MIN



Kochzeit:

15 MIN



Portionen:

1



ZUTATEN:

- 60 g Quinoa (vorzugsweise weiß oder gemischt)
- 150 ml ungesüßte Mandelmilch oder Wasser
- 1 kleiner Apfel (gewürfelt)
- 1 TL geschrotete Leinsamen
- ½ TL Ceylon-Zimt
- 1 TL Ahornsirup oder 1 Tropfen Stevia (optional)
- Topping: 1 EL Sonnenblumenkerne

ZUBEREITUNG:

1. Spülen: Gib den Quinoa in ein feinmaschiges Sieb und wasche ihn unter fließendem, heißem Wasser gründlich ab, um die natürlichen Bitterstoffe (Saponine) zu entfernen.
2. Kochen: Bringe den Quinoa zusammen mit der Mandelmilch und dem Zimt in einem kleinen Topf zum Kochen. Reduziere die Hitze und lasse ihn etwa 12–15 Minuten sanft köcheln, bis die Flüssigkeit fast vollständig aufgenommen wurde.
3. Dünsten: Gib die Apfelwürfel und die Leinsamen in den letzten 5 Minuten der Kochzeit mit in den Topf, damit der Apfel weich wird, aber noch Biss behält.
4. Anrichten: Nimm den Topf vom Herd, süße nach Belieben nach und fülle den warmen Quinoa in eine Schüssel. Bestreue das Ganze mit den Sonnenblumenkernen für den nötigen Knuspereffekt.

Tipp: Wenn es morgens schnell gehen muss, kannst du den Quinoa bereits am Vorabend vorkochen und morgens nur kurz mit einem Schuss Pflanzenmilch im Topf erwärmen. So sparst du wertvolle Zeit, ohne auf die wertvollen Ballaststoffe verzichten zu müssen.

NÄHRWERTE p.P: Kalorien: 340 / Fett: 10 g / Kohlenhydrate: 48 g / Protein: 11 g

OMEGA-3-FRÜHSTÜCKSSALAT



Vorbereitung:

10 MIN



Kochzeit:

–



Portionen:

1



ZUTATEN:

- 100 g geräuchertes Lachsforellenfilet (oder Wildlachs)
- ½ Salatgurke (gewürfelt)
- 1 kleine rote Paprika (gewürfelt)
- 1 Handvoll Kirschtomaten (halbiert)
- 1 EL natives Olivenöl extra & 1 TL Zitronensaft
- Topping: 1 EL frischer Dill (gehackt)

ZUBEREITUNG:

1. Schneiden: Wasche das Gemüse gründlich. Schneide die Gurke und die Paprika in gleichmäßige, mundgerechte Würfel und halbiere die Kirschtomaten.
2. Mischen: Gib das vorbereitete Gemüse in eine Schüssel. Beträufle es mit dem Olivenöl und dem Zitronensaft. Mische alles vorsichtig durch, damit sich das Dressing gut verteilt.
3. Zupfen: Zupfe das Lachsforellen- oder Lachsfilet in grobe Stücke und hebe es unter das Gemüse. Der Fisch liefert die essentiellen Omega-3-Fettsäuren EPA und DHA.
4. Anrichten: Bestreue den Salat großzügig mit dem frischen Dill. Die ätherischen Öle des Dills unterstützen zusätzlich die Verdauung und runden das Aroma ab.

Tipp: Achte beim Kauf des Fisches auf Bio-Qualität oder das MSC-Siegel. Wildlachs oder Lachsforelle aus heimischer Zucht enthalten oft ein besseres Verhältnis an Fettsäuren und weniger Rückstände als Fisch aus konventioneller Aquakultur.

NÄHRWERTE p.P: Kalorien: 265 / Fett: 17 g / Kohlenhydrate: 6 g / Protein: 22 g

KOKOS-HIRSE-BREI



Vorbereitung:

5 MIN



Kochzeit:

15 MIN



Portionen:

1



ZUTATEN:

- 50 g Hirse (Goldhirse oder Hirseflocken)
- 100 ml Kokosmilch (fettreduziert oder mit Wasser verdünnt)
- 100 ml Wasser
- 1 EL Kokosraspeln
- 1 EL Granatapfelkerne
- 1 Prise Kardamom & 1 Prise Meersalz

ZUBEREITUNG:

1. Waschen: Spüle die Hirse in einem feinen Sieb unter heißem Wasser gründlich ab, bis das Wasser klar bleibt. Dies entfernt eventuelle Rückstände und Bitterstoffe.
2. Aufkochen: Bringe die Hirse zusammen mit der Kokosmilch, dem Wasser, dem Kardamom und einer winzigen Prise Salz in einem kleinen Topf zum Kochen.
3. Quellen: Schalte die Hitze auf die niedrigste Stufe und lasse den Brei bei geschlossenem Deckel ca. 10–15 Minuten sanft köcheln (bei Flocken nur 5 Minuten), bis die Flüssigkeit aufgesogen ist.
4. Anrichten: Rühre die Kokosraspeln unter den warmen Brei. Fülle ihn in eine Schale und garniere das Ganze mit den leuchtend roten Granatapfelkernen für den antioxidativen Kick.

Tipp: Granatapfelkerne enthalten Ellagsäure, die stark entzündungshemmend wirkt. Um die Kerne ohne Spritzer aus der Frucht zu lösen, halbiere den Granatapfel und klopfe mit einem stabilen Holzlöffel kräftig auf die Schalenrückseite über einer tiefen Schüssel.

NÄHRWERTE p.P: Kalorien: 310 / Fett: 14 g / Kohlenhydrate: 39 g / Protein: 7 g

KURKUMA-RÜHRTOFU



Vorbereitung:

10 MIN



Kochzeit:

5 MIN



Portionen:

1



ZUTATEN:

- 200 g Naturtofu (fest)
- 1 kleine Zwiebel (fein gewürfelt)
- ½ TL Kurkuma-Pulver & 1 Prise schwarzer Pfeffer
- 1 EL Hefeflocken (für den käsigen Geschmack)
- 1 EL natives Olivenöl extra
- Topping: Frischer Schnittlauch (gehackt)

ZUBEREITUNG:

1. Vorbereiten: Tupfe den Tofu mit einem Küchentuch trocken. Zerbrösele ihn dann mit den Händen oder einer Gabel in einer Schüssel zu unregelmäßigen Stücken, die an Rührei erinnern.
2. Anbraten: Erhitze das Olivenöl in einer Pfanne und dünste die Zwiebelwürfel glasig an. Gib den zerbröselten Tofu hinzu und brate ihn für ca. 5 Minuten bei mittlerer Hitze, bis er leicht Farbe annimmt.
3. Würzen: Streue das Kurkuma-Pulver, den Pfeffer und die Hefeflocken über den Tofu. Rühre alles gut um, damit sich die goldgelbe Farbe gleichmäßig verteilt.
4. Anrichten: Nimm die Pfanne vom Herd. Schmecke den Rührtofu mit einer Prise Salz (oder Kala Namak für Ei-Aroma) ab und bestreue ihn großzügig mit frischem Schnittlauch.

Tipp: Verwende für den authentischen Ei-Geschmack eine Prise „Kala Namak“ (schwarzes Schwefelsalz). Das im Tofu enthaltene Soja-Protein wirkt in Kombination mit Kurkuma besonders regenerativ auf die Muskulatur und beruhigt entzündliche Prozesse im Gewebe.

NÄHRWERTE p.P: Kalorien: 285 / Fett: 19 g / Kohlenhydrate: 4 g / Protein: 24 g



FISCH & MEERESFRÜCHTE



LACHS-CURRY MIT SÜSSKARTOFFELN UND SPINAT



Vorbereitung:

10 MIN



Kochzeit:

15 MIN



Portionen:

1



ZUTATEN:

- 150 g Wildlachsfilet (in Würfeln)
- 1 kleine Süßkartoffel (geschält, gewürfelt)
- 2 große Handvoll frischer Babyspinat
- 150 ml Kokosmilch (fettreduziert)
- 1 TL rote Currypaste (oder Kurkuma & Kreuzkümmel)
- 1 cm frischer Ingwer (gerieben)
- 1 EL Olivenöl

ZUBEREITUNG:

1. Anbraten: Erhitze das Olivenöl in einer Pfanne oder einem Topf. Dünste die Süßkartoffelwürfel zusammen mit dem Ingwer und der Currypaste für ca. 3–4 Minuten an, bis es duftet.
2. Köcheln: Gieße die Kokosmilch hinzu. Lasse die Mischung bei mittlerer Hitze für etwa 8–10 Minuten sanft köcheln, bis die Süßkartoffeln bissfest-gar sind.
3. Garen: Gib die Lachswürfel und den Spinat in die Pfanne. Decke den Topf ab und lass alles für weitere 3–4 Minuten bei geringer Hitze ziehen, bis der Fisch gar und der Spinat zusammengefallen ist.
4. Anrichten: Schmecke das Curry mit einem Spritzer Limettensaft ab und serviere es heiß in einer tiefen Schale.

Tipp: Achte darauf, den Lachs nicht zu lange zu kochen. Er sollte innen noch leicht glasig sein. So bleiben die empfindlichen Omega-3-Fettsäuren bestmöglich erhalten und der Fisch bleibt wunderbar saftig statt trocken zu werden.

NÄHRWERTE p.P: Kalorien: 485 / Fett: 28 g / Kohlenhydrate: 22 g / Protein: 34 g

MEDITERRANE GARNELEN-PFANNE MIT CHILI & KNOBLAUCH



Vorbereitung:

10 MIN



Kochzeit:

5 MIN



Portionen:

1



ZUTATEN:

- 150 g Garnelen (geschält und entdarmt)
- 2 Knoblauchzehen (in feinen Scheiben)
- ½ rote Chilischote (fein gehackt)
- 100 g Kirschtomaten (halbiert)
- 1 EL natives Olivenöl extra
- 1 Handvoll frischer Rucola
- Ein Spritzer Zitronensaft

ZUBEREITUNG:

1. Vorbereiten: Wasche die Garnelen unter kaltem Wasser ab und tupfe sie mit Küchenpapier gründlich trocken. Halbiere die Tomaten und schneide Knoblauch und Chili vor.
2. Anbraten: Erhitze das Olivenöl in einer Pfanne bei mittlerer Hitze. Gib die Garnelen hinein und brate sie für ca. 2 Minuten pro Seite an, bis sie eine rosa Farbe annehmen.
3. Dünsten: Füge den Knoblauch, die Chili und die Kirschtomaten hinzu. Lasse alles für weitere 2–3 Minuten sanft schmoren, bis die Tomaten leicht aufplatzen und ihren Saft abgeben.
4. Anrichten: Nimm die Pfanne vom Herd. Hebe den frischen Rucola unter, beträufle alles mit Zitronensaft und serviere die Pfanne sofort, solange der Rucola noch knackig ist.

Tipp: Gib den Knoblauch erst in den letzten 2 Minuten der Garzeit hinzu und lasse ihn nur hellgelb werden. Wird Knoblauch zu heiß oder zu lange gebraten, entstehen Bitterstoffe und die wertvollen Schwefelverbindungen (Allicin), die stark entzündungshemmend wirken, gehen verloren.

NÄHRWERTE p.P: Kalorien: 215 / Fett: 12 g / Kohlenhydrate: 4 g / Protein: 22 g

GEDÜNSTETES KABELJAUFILET MIT KRÄUTERKRUSTE



Vorbereitung:
10 MIN



Kochzeit:
15 MIN



Portionen:
1



ZUTATEN:

- 150 g Kabeljaufilet (Rückenstück/Loins)
- 2 EL feine Kräutermischung (Petersilie, Schnittlauch, Dill)
- 1 EL Mandelmehl oder gemahlene Mandeln
- 1 TL mittelscharfer Senf
- 1 EL natives Olivenöl extra
- ½ Bio-Zitrone (Saft und Abrieb)
- Eine Prise Meersalz

ZUBEREITUNG:

1. Vorbereiten: Heize den Backofen auf 160 °C (Umluft) vor. Wasche den Fisch, tupfe ihn sehr trocken und lege ihn in eine kleine, leicht geölte Auflaufform.
2. Mischen: Verrühre in einer kleinen Schale das Mandelmehl mit den gehackten Kräutern, dem Senf, dem Zitronenabrieb und der Hälfte des Olivenöls zu einer Paste.
3. Bestreichen: Bestreiche die Oberseite des Kabeljaufilets gleichmäßig mit der Kräuter-Mandel-Paste und drücke sie leicht fest, damit sie beim Garen nicht abrutscht.
4. Garen: Backe den Fisch für ca. 12–15 Minuten im Ofen. Der Fisch ist perfekt, wenn er bei leichtem Druck mit der Gabel in seine natürlichen Segmente (Lamellen) zerfällt.

Tipp: Um das Filet besonders saftig zu halten, kannst du ein kleines Gefäß mit Wasser unten in den Backofen stellen. Der entstehende Wasserdampf verhindert, dass die empfindliche Eiweißstruktur des Kabeljaus austrocknet, während die Kräuterkruste ihr volles Aroma entfaltet.

NÄHRWERTE p.P: Kalorien: 245 / Fett: 14 g / Kohlenhydrate: 2 g / Protein: 28 g

GEBRATENE JAKOBSMUSCHELN AUF ERBSEN-MINZ-PÜREE



Vorbereitung:

10 MIN



Kochzeit:

10 MIN



Portionen:

1



ZUTATEN:

- 4–5 frische Jakobsmuscheln (küchenfertig)
- 150 g Erbsen (tiefgekühlt oder frisch)
- 3–4 Blätter frische Minze (fein gehackt)
- 1 TL Bio-Zitronenabrieb & 1 EL Zitronensaft
- 1 EL natives Olivenöl extra
- Eine Prise Meersalz & weißer Pfeffer

ZUBEREITUNG:

1. Kochen: Gare die Erbsen in wenig Salzwasser für etwa 5 Minuten, bis sie weich sind. Gieße das Wasser ab, fange aber 2 EL davon auf.
2. Pürieren: Mixe die Erbsen mit der Minze, dem Zitronensaft und dem aufgefangenen Wasser zu einem cremigen, leuchtend grünen Püree. Schmecke es mit Salz und Pfeffer ab.
3. Braten: Erhitze das Olivenöl in einer beschichteten Pfanne bei hoher Hitze. Tupfe die Jakobsmuscheln sehr trocken und brate sie für nur 1,5 bis 2 Minuten pro Seite goldbraun an. Der Kern sollte noch glasig sein.
4. Anrichten: Streiche das warme Erbsenpüree als Spiegel auf einen flachen Teller. Setze die Muscheln darauf und garniere alles mit dem Zitronenabrieb und eventuell einem Tropfen Olivenöl.

Tipp: Achte darauf, die Jakobsmuscheln vor dem Braten gründlich mit Küchenpapier trocken zu tupfen. Nur so entsteht in der kurzen Bratzeit die charakteristische goldbraune Kruste, ohne dass die Muschel im eigenen Saft kocht und zäh wird.

NÄHRWERTE p.P: Kalorien: 290 / Fett: 13 g / Kohlenhydrate: 18 g / Protein: 24 g

MIESMUSCHELN IM MEDITERRANEN TOMATEN-KRÄUTER-SUD



Vorbereitung:

10 MIN



Kochzeit:

15 MIN



Portionen:

1



ZUTATEN:

- 500 g frische Miesmuscheln (geputzt)
- 200 g stückige Tomaten (aus dem Glas)
- 1 Schalotte (fein gewürfelt)
- 1 Knoblauchzehe (gehackt)
- 50 ml Gemüsefond oder Wasser
- 1 EL natives Olivenöl extra
- Frischer Basilikum & Thymian

ZUBEREITUNG:

1. Vorbereiten: Kontrolliere die Muscheln: Offene Muscheln, die sich beim Klopfen nicht schließen, aussortieren. Schalotte und Knoblauch fein hacken.
2. Anschwitzen: Erhitze das Olivenöl in einem großen Topf. Dünste die Schalotte und den Knoblauch glasig an, bis ein angenehmer Duft aufsteigt.
3. Ablöschen: Gib die stückigen Tomaten, den Fond und die Kräuter hinzu. Lasse den Sud für etwa 5 Minuten sanft köcheln, damit sich die Aromen verbinden.
4. Garen: Gib die Miesmuscheln in den kochenden Sud, schließe den Deckel und gare sie für ca. 5–8 Minuten, bis sie sich alle geöffnet haben. (Geschlossene Muscheln danach entsorgen!)

Tipp: Das in den Tomaten enthaltene Lycopin ist ein extrem starkes Antioxidans, das erst durch kurzes Erhitzen mit Fett (hier das Olivenöl) seine volle entzündungshemmende Wirkung entfaltet und für den Körper optimal verfügbar wird.

NÄHRWERTE p.P: Kalorien: 320 / Fett: 12 g / Kohlenhydrate: 9 g / Protein: 38 g

GEBRATENES ZANDERFILET AUF BELUGA-LINSEN



Vorbereitung:

10 MIN



Kochzeit:

20 MIN



Portionen:

1



ZUTATEN:

- 150 g Zanderfilet (mit Haut, geschuppt)
- 60 g Beluga-Linsen (schwarze Linsen, trocken)
- 1 kleine Karotte (fein gewürfelt)
- 1 TL Meerrettich (frisch gerieben oder aus dem Glas ohne Zucker)
- 1 EL natives Olivenöl extra
- Ein Schuss Apfelessig & frischer Thymian
- Eine Prise Meersalz & weißer Pfeffer

ZUBEREITUNG:

1. Kochen: Gare die Beluga-Linsen zusammen mit den Karottenwürfeln in der doppelten Menge Wasser für ca. 20 Minuten bissfest. Gieße das restliche Wasser ab.
2. Marinieren: Verfeinere die warmen Linsen mit einem Schuss Apfelessig, der Hälfte des Olivenöls, Salz, Pfeffer und dem frischen Thymian.
3. Braten: Ritze die Haut des Zanders zwei- bis dreimal leicht ein. Erhitze das restliche Öl in einer Pfanne. Lege den Fisch auf der Hautseite hinein und drücke ihn kurz flach. Brate ihn ca. 4 Minuten kross an, wende ihn kurz für 1 Minute auf die Fleischseite und nimm ihn dann sofort vom Herd.
4. Anrichten: Gib den Meerrettich über die Linsen, rühre kurz um und bette das krosse Zanderfilet obenauf.

Tipp: Brate das Zanderfilet zu 80 % der Zeit auf der Hautseite bei mittlerer bis hoher Hitze. Dadurch wird die Haut extrem knusprig und schützt das zarte Fleisch davor, trocken zu werden – so bleibt der Fisch innen wunderbar saftig und behält seine feine Struktur.

NÄHRWERTE p.P: Kalorien: 390 / Fett: 14 g / Kohlenhydrate: 28 g / Protein: 36 g

GARNELEN-SPIESSE MIT ANANAS & CHILI



Vorbereitung:

10 MIN



Kochzeit:

5 MIN



Portionen:

1



ZUTATEN:

- 6–8 große Garnelen (geschält, entdarnt)
- 100 g frische Ananas (in Würfeln)
- ½ rote Chilischote (fein gehackt)
- 1 EL natives Olivenöl extra
- 1 TL Limettensaft & etwas Abrieb
- Frischer Koriander (gehackt)
- 2 Holzspieße (vorher gewässert)

ZUBEREITUNG:

1. Vorbereiten: Wasche die Garnelen ab und tupfe sie trocken. Schneide die Ananas in etwa gleich große Würfel wie die Garnelen.
2. Stecken: Spieße abwechselnd eine Garnele und einen Ananaswürfel auf die Holzspieße. Drücke sie leicht zusammen, damit sie beim Wenden stabil bleiben.
3. Marinieren: Verrühre das Olivenöl mit der gehackten Chili, dem Limettensaft und dem Abrieb in einer flachen Schale. Wende die Spieße darin und lasse sie 5 Minuten ziehen.
4. Braten: Erhitze eine (Grill-)Pfanne bei hoher Hitze. Brate die Spieße für ca. 2–3 Minuten pro Seite an, bis die Garnelen rosa und die Ananas leicht karamellisiert ist.
5. Anrichten: Bestreue die heißen Spieße mit dem frischen Koriander und serviere sie sofort.

Tipp: Verwende unbedingt frische Ananas statt Dosenware. Nur in der frischen Frucht ist das Enzym Bromelain aktiv, das Eiweiß spaltet und abschwellend sowie entzündungshemmend wirkt – perfekt zur Unterstützung der Regeneration nach dem Sport oder bei Gelenkbeschwerden.

NÄHRWERTE p.P: Kalorien: 210 / Fett: 12 g / Kohlenhydrate: 11 g / Protein: 16 g

GEDÜNSTETES SCHOLLENFILET MIT SENF-DILL-SAUCE



Vorbereitung:
10 MIN



Kochzeit:
10 MIN



Portionen:
1



ZUTATEN:

- 180 g Schollenfilet (frisch, ohne Haut)
- 1 EL mittelscharfer Senf (ohne Zuckerzusatz)
- 1 EL natives Olivenöl extra
- 2 EL frischer Dill (fein gehackt)
- 50 ml Gemüsefond oder Wasser
- ½ Bio-Zitrone (Saft)
- Eine Prise weißer Pfeffer

ZUBEREITUNG:

1. Vorbereiten: Wasche das Schollenfilet unter kaltem Wasser ab, tupfe es vorsichtig trocken und würze es ganz dezent mit Pfeffer und etwas Zitronensaft.
2. Rollen: Bestreiche die Innenseite des Filets dünn mit dem Senf und bestreue es mit der Hälfte des Dills. Rolle das Filet von der breiten Seite her vorsichtig auf und fixiere es bei Bedarf mit einem Zahnstocher.
3. Dünsten: Erhitze das Olivenöl in einer kleinen Pfanne. Gib die Schollenrolle hinein, gieße den Gemüsefond an und lasse den Fisch bei geschlossenem Deckel ca. 6–8 Minuten bei mittlerer Hitze gar ziehen.
4. Anrichten: Nimm den Fisch vorsichtig heraus. Rühre den restlichen Dill in den Sud ein und träufle die leichte Sauce über das Filet auf einem vorgewärmten Teller.

Tipp: Senf enthält wertvolle Senföle (Glucosinolate), die ähnlich wie Meerrettich wirken: Sie regen die Durchblutung an und unterstützen das Immunsystem. Achte beim Kauf darauf, dass der Senf nicht mit Zucker gesüßt ist, um den antientzündlichen Effekt nicht durch eine Insulinreaktion zu schwächen.

NÄHRWERTE p.P: Kalorien: 235 / Fett: 13 g / Kohlenhydrate: 2 g / Protein: 27 g

GARNELEN IN KOKOS-INGWER-SUD



Vorbereitung:

10 MIN



Kochzeit:

10 MIN



Portionen:

1



ZUTATEN:

- 150 g Garnelen (geschält und entdarmt)
- 100 ml Kokosmilch (fettreduziert)
- 2 cm frischer Ingwer (fein gerieben)
- 1 Stange Zitronengras (angedrückt)
- 1 TL Kurkuma-Pulver & 1 Prise Pfeffer
- 1 Handvoll frischer Babyspinat
- 1 EL natives Olivenöl extra
- Frischer Koriander zum Garnieren

ZUBEREITUNG:

1. Anschwitze: Erhitze das Olivenöl in einer tiefen Pfanne oder einem kleinen Topf. Dünste den geriebenen Ingwer und das Zitronengras für ca. 2 Minuten an, bis sich das Aroma entfaltet.
2. Ablöschen: Gieße die Kokosmilch hinzu und rühre das Kurkuma-Pulver unter. Lasse den Sud bei mittlerer Hitze für etwa 5 Minuten sanft köcheln.
3. Garen: Gib die Garnelen in den heißen Sud und lasse sie für ca. 3–4 Minuten gar ziehen, bis sie rosa und fest sind.
4. Vollenden: Hebe den Babyspinat erst ganz zum Schluss unter, bis er gerade so zusammenfällt. Entferne das Zitronengras vor dem Servieren.

Tipp: Drücke das Zitronengras vor dem Kochen mit dem Messerrücken kräftig an. Dadurch brechen die inneren Fasern auf und die ätherischen Öle, die stark antibakteriell und beruhigend auf den Magen-Darm-Trakt wirken, können optimal in den Kokossud übergehen.

NÄHRWERTE p.P: Kalorien: 315 / Fett: 22 g / Kohlenhydrate: 5 g / Protein: 24 g

GEDÜNSTETER SEEHECHT AUF FENCHEL-ORANGEN-GEMÜSE



Vorbereitung:

10 MIN



Kochzeit:

15 MIN



Portionen:

1



ZUTATEN:

- 160 g Seehechtfilet (frisch, ohne Haut)
- 1 kleine Fenchelknolle (in feinen Streifen)
- ½ Bio-Orange (Saft und etwas Abrieb)
- 1 EL natives Olivenöl extra
- 1 Prise Kurkuma & schwarzer Pfeffer
- Frisches Fenchelgrün (gehackt)

ZUBEREITUNG:

1. Vorbereiten: Wasche den Fenchel, halbiere ihn und schneide ihn in sehr feine Streifen. Hebe das zarte Fenchelgrün für später auf. Wasche den Fisch und tupfe ihn trocken.
2. Dünsten: Erhitze das Olivenöl in einer Pfanne. Dünste die Fenchelstreifen für ca. 5 Minuten bei mittlerer Hitze an, bis sie leicht glasig werden.
3. Ablöschen: Gieße den Orangensaft über den Fenchel und streue das Kurkuma sowie den Pfeffer darüber. Rühre alles einmal gut um.
4. Garen: Lege das Seehechtfilet direkt auf das Fenchelgemüse. Decke die Pfanne mit einem Deckel ab und lasse den Fisch im entstehenden Dampf für etwa 8–10 Minuten sanft gar ziehen.
5. Anrichten: Richte den Fisch auf dem fruchtigen Fenchelbett an und bestreue alles mit dem frischen Fenchelgrün und dem Orangenabrieb.

Tipp: Fenchel enthält das ätherische Öl Anethol, das krampflösend und entzündungshemmend im Magen-Darm-Trakt wirkt. Die Kombination mit Vitamin C aus der Orange sorgt zudem dafür, dass das im Fisch enthaltene Eisen optimal von deinem Körper aufgenommen werden kann.

NÄHRWERTE p.P: Kalorien: 275 / Fett: 14 g / Kohlenhydrate: 7 g / Protein: 31 g



VEGETARISCHE HIGHLIGHTS



KURKUMA-BLUMENKOHL-STEAKS MIT WALNUSS-PESTO



Vorbereitung:

10 MIN



Kochzeit:

15 MIN



Portionen:

1



ZUTATEN:

- 1 großer, dicker Schnitt aus der Mitte eines Blumenkohls (ca. 2 cm dick)
- 1 EL natives Olivenöl extra
- ½ TL Kurkuma-Pulver & 1 Prise schwarzer Pfeffer
- 20 g Walnusskerne (fein gehackt)
- 1 Handvoll frische Petersilie (gehackt)
- 1 TL Hefeflocken (für die Würze)
- Ein Spritzer Zitronensaft

ZUBEREITUNG:

1. Marinieren: Verrühre das Olivenöl mit dem Kurkuma, Pfeffer und einer Prise Salz. Bestreiche das Blumenkohl-Steak von beiden Seiten großzügig mit dieser goldenen Marinade.
2. Rösten: Erhitze eine Pfanne bei mittlerer Hitze. Brate das Blumenkohl-Steak für etwa 5–7 Minuten pro Seite an, bis es goldbraun und innen bissfest-gar ist. (Alternativ im Ofen bei 200°C für 20 Min. backen).
3. Pesto mixen: Vermische die gehackten Walnüsse mit der Petersilie, den Hefeflocken und dem Zitronen-Saft zu einem groben, frischen Pesto.
4. Anrichten: Lege das warme Blumenkohl-Steak auf einen flachen Teller und verteile das Walnuss-Pesto gleichmäßig darüber.

Tipp: Werfen Sie die restlichen Blumenkohlröschen, die beim Zuschneiden der Steaks abfallen, nicht weg! Dünsten Sie diese kurz mit und verarbeiten Sie sie am nächsten Tag zu einem cremigen Blumenkohl-Hummus oder einer Suppe. So nutzen Sie das volle Spektrum an entzündungshemmenden Senfölen der gesamten Pflanze.

NÄHRWERTE p.P: Kalorien: 285 / Fett: 22 g / Kohlenhydrate: 9 g / Protein: 8 g

ROTE LINSEN-BOLOGNESE AUF ZOODLES



Vorbereitung:

10 MIN



Kochzeit:

10 MIN



Portionen:

1



ZUTATEN:

- 60 g rote Linsen (trocken)
- 1 mittelgroße Zucchini (mit dem Spiralschneider zu „Zoodles“ verarbeitet)
- 150 ml stückige Tomaten (aus dem Glas)
- 1 kleine Karotte & 1 kleine Zwiebel (fein gewürfelt)
- 1 EL natives Olivenöl extra
- 1 TL Tomatenmark & 1 TL getrockneter Oregano
- Eine Handvoll frischer Basilikum

ZUBEREITUNG:

1. Anschwitzen: Erhitze das Olivenöl in einem Topf. Dünste die Zwiebel- und Karottenwürfel für ca. 5 Minuten glasig an. Rühre das Tomatenmark unter und röste es kurz mit.
2. Köcheln: Gib die roten Linsen und die stückigen Tomaten hinzu. Lasse die Sauce bei mittlerer Hitze für etwa 10–12 Minuten sanft köcheln, bis die Linsen weich sind (evtl. einen Schluck Wasser zufügen).
3. Vorbereiten: Während die Sauce köchelt, drehe die Zucchini durch den Spiralschneider. Salze die Zoodles leicht und lasse sie 2 Minuten ziehen, dann das Wasser ausdrücken.
4. Anrichten: Gib die rohen Zoodles kurz in die heiße Sauce (nur zum Erwärmen, nicht kochen!) und richte alles mit reichlich frischem Basilikum und Oregano an.

Tipp: Rote Linsen sind die ideale Wahl für eine schnelle Bolognese, da sie keine Einweichzeit benötigen und beim Kochen leicht zerfallen. Dies sorgt für eine herrlich sämige Konsistenz, die klassischem Hackfleisch täuschend ähnlich ist, aber deutlich mehr darmgesunde Ballaststoffe liefert.

NÄHRWERTE p.P.: Kalorien: 315 / Fett: 22 g / Kohlenhydrate: 5 g / Protein: 24 g

KICHERERBSEN-CURRY MIT KOKOSMILCH & SPINAT



Vorbereitung:

10 MIN



Kochzeit:

10 MIN



Portionen:

1



ZUTATEN:

- 150 g Kichererbsen (gekocht, aus dem Glas oder der Dose)
- 150 ml Kokosmilch (fettreduziert)
- 2 Handvoll frischer Babyspinat
- 1 kleine rote Zwiebel & 1 Knoblauchzehe (fein gehackt)
- 1 TL Kurkuma-Pulver & ½ TL Kreuzkümmel
- 1 cm frischer Ingwer (gerieben)
- 1 EL natives Olivenöl extra
- Ein Spritzer Limettensaft

ZUBEREITUNG:

1. Anschwitzen: Erhitze das Olivenöl in einem Topf. Dünste die Zwiebel, den Knoblauch und den geriebenen Ingwer für ca. 3 Minuten glasig an, bis sich die Aromen entfalten.
2. Gewürze rösten: Gib das Kurkuma-Pulver und den Kreuzkümmel hinzu. Rüste die Gewürze für 30 Sekunden kurz mit (nicht anbrennen lassen!), um die ätherischen Öle zu aktivieren.
3. Köcheln: Gieße die Kokosmilch hinzu und gib die abgetropften Kichererbsen in den Topf. Lasse alles bei mittlerer Hitze für etwa 10 Minuten sanft köcheln, bis die Sauce leicht sämig wird.
4. Vollenden: Hebe den frischen Spinat unter, bis er gerade so zusammenfällt. Schmecke das Curry mit Limettensaft ab und serviere es heiß in einer tiefen Schale.

Tipp: Kichererbsen sind hervorragende Lieferanten für die Aminosäure Lysin und Zink. In Kombination mit dem Vitamin C aus dem Limettensaft kann dein Körper das enthaltene pflanzliche Eisen deutlich effizienter aufnehmen, was essentiell für die Sauerstoffversorgung deiner Zellen und die Reduktion von Entzündungsmarkern ist.

NÄHRWERTE p.P: Kalorien: 385 / Fett: 22 g / Kohlenhydrate: 32 g / Protein: 14 g

SÜSSKARTOFFEL-KUMPIR MIT AVOCADO-ZITRONEN-CREME



Vorbereitung:

10 MIN



Kochzeit:

45-60 MIN



Portionen:

1



ZUTATEN:

- 1 große Süßkartoffel (ca. 300 g)
- ½ reife Avocado
- 1 TL Zitronensaft & etwas Abrieb
- 2 EL Granatapfelkerne
- 1 EL Kürbiskerne (geröstet)
- 1 EL natives Olivenöl extra
- Frischer Koriander oder Petersilie (gehackt)

ZUBEREITUNG:

1. Backen: Wasche die Süßkartoffel gründlich und steche sie mehrfach mit einer Gabel ein. Reibe sie mit etwas Olivenöl ein und backe sie im Ofen bei 200 °C für ca. 45-60 Minuten, bis sie weich ist.
2. Creme mixen: Zerdrücke das Fruchtfleisch der Avocado mit einer Gabel. Mische den Zitronensaft, den Abrieb und eine Prise Salz unter, bis eine cremige Masse entsteht.
3. Vorbereiten: Schneide die fertige Süßkartoffel längs ein (nicht durchschneiden!) und lockere das Innere mit einer Gabel vorsichtig auf.
4. Anrichten: Fülle die Avocado-Creme in die Kartoffel. Garnele das Ganze mit den Granatapfelkernen, den Kürbiskernen und den frischen Kräutern.

Tipp: Die Schale der Süßkartoffel enthält besonders viele Ballaststoffe und das Antioxidans Cajapo, das den Blutzuckerspiegel positiv beeinflussen kann. Wenn du sie gründlich wäschst, kannst du sie problemlos mitessen und so den vollen gesundheitlichen Nutzen der Knolle ausschöpfen.

NÄHRWERTE p.P: Kalorien: 420 / Fett: 24 g / Kohlenhydrate: 45 g / Protein: 7 g

QUINOA-BOWL MIT RÖST-BROKKOLI & TAHINI-DRESSING



Vorbereitung:

10 MIN



Kochzeit:

20 MIN



Portionen:

1



ZUTATEN:

- 60 g Quinoa (bunt oder weiß)
- 200 g Brokkoli (in kleine Röschen zerteilt)
- 1 EL natives Olivenöl extra
- 1 TL Sesamsamen (geröstet)

Für das Dressing:

- 1 EL Tahini (Sesammus)
- 1 EL Zitronensaft
- 1 TL Ahornsirup
- 2 EL Wasser

ZUBEREITUNG:

1. Kochen: Spüle den Quinoa heiß ab und gare ihn in der doppelten Menge Wasser für ca. 15 Minuten bei mittlerer Hitze, bis das Wasser aufgesogen ist.
2. Rösten: Vermische die Brokkoliröschen mit dem Olivenöl und einer Prise Salz. Verteile sie auf einem Backblech und röste sie bei 200 °C im Ofen für ca. 15–20 Minuten, bis die Spitzen leicht knusprig sind.
3. Anrühren: Verrühre das Tahini mit Zitronensaft, Ahornsirup und Wasser zu einem glatten, cremigen Dressing. Schmecke es mit einer Prise Pfeffer ab.
4. Anrichten: Gib den Quinoa in eine Schüssel, bedecke den Röst-Brokkoli darauf und träufle das Tahini-Dressing großzügig darüber. Bestreue alles mit den Sesamsamen.

Tipp: Brokkoli enthält den wertvollen Stoff Sulforaphan, der als eines der stärksten natürlichen Entzündungshemmer gilt. Durch das Rösten im Ofen statt Kochen im Wasser bleiben die hitzeempfindlichen Vitamine besser erhalten und der Brokkoli entwickelt ein herrlich nussiges Aroma, das perfekt zum Sesam passt.

NÄHRWERTE p.P: Kalorien: 410 / Fett: 22 g / Kohlenhydrate: 38 g / Protein: 14 g

GEFÜLLTE PAPRIKA MIT HIRSE & KRÄUTERN



Vorbereitung:

15 MIN



Kochzeit:

30 MIN



Portionen:

1



ZUTATEN:

- 1 große rote Paprikaschote
- 50 g Hirse (trocken)
- 1 kleine Zucchini (fein gewürfelt)
- 1 EL Tomatenmark
- 1 TL Oregano (getrocknet)
- 1 EL natives Olivenöl extra
- 30 g vegane Feta-Alternative (oder echter Feta aus Schafmilch)
- 150 ml Gemüsebrühe (hefefrei)

ZUBEREITUNG:

1. Vorbereiten: Spüle die Hirse in einem feinen Sieb heiß ab. Koche sie in der doppelten Menge Wasser für ca. 10 Minuten vor, bis sie bissfest ist.
2. Füllen: Schneide den Deckel der Paprika ab und entferne die Kerne. Mische die Hirse mit den Zucchiniwürfeln, dem Tomatenmark und dem Oregano.
3. Schmoren: Fülle die Mischung in die Paprika und setze den Deckel wieder auf. Stelle die Paprika in eine kleine Auflaufform, gieße die Gemüsebrühe an und träufle das Olivenöl darüber.
4. Backen: Backe die Paprika im Ofen bei 180 °C für ca. 25–30 Minuten. Streue 10 Minuten vor Ende der Garzeit die zerbröselte Feta-Alternative über die Füllung.

Tipp: Hirse ist ein echtes Schönheits-Elixier und Entzündungshemmer zugleich. Sie enthält viel Silizium (Kieselsäure), das nicht nur Haut und Haare stärkt, sondern auch die Regeneration von Knorpelgewebe in den Gelenken unterstützt. Kombiniere sie immer mit Vitamin C (hier in der Paprika), um die Eisenaufnahme zu maximieren.

NÄHRWERTE p.P: Kalorien: 365 / Fett: 14 g / Kohlenhydrate: 46 g / Protein: 9 g

GEBACKENE AUBERGINE MIT GRANATAPFEL & MINZE



Vorbereitung:

10 MIN



Kochzeit:

35 MIN



Portionen:

1



ZUTATEN:

- 1 mittelgroße Aubergine
- 2 EL Granatapfelkerne
- 1 EL natives Olivenöl extra
- 1 TL Tahini (Sesammus)
- ½ TL Kreuzkümmel (gemahlen)
- Frische Minze (grob gezupft)
- Ein Spritzer Zitronensaft

ZUBEREITUNG:

1. Vorbereiten: Halbiere die Aubergine längs und schneide das Fruchtfleisch kreuzweise tief ein (die Schale dabei nicht verletzen).
2. Würzen: Bestreiche die Schnittflächen großzügig mit Olivenöl und streue den Kreuzkümmel sowie eine Prise Salz darüber.
3. Backen: Lege die Hälften mit der Schnittfläche nach oben auf ein Backblech und backe sie bei 200 °C für ca. 30–35 Minuten, bis das Fleisch butterweich und goldbraun geröstet ist.
4. Vollenden: Träufle das Tahini und den Zitronensaft über die heiße Aubergine. Bestreue das Ganze mit den Granatapfelkernen und der frischen Minze.

Tipp: Die dunkle Schale der Aubergine enthält Nasunin, ein starkes Antioxidans, das Zellmembranen vor Schäden schützt. Die Kombination mit Granatapfel liefert zudem Ellagsäure, die Entzündungsprozesse in den Blutgefäßen hemmt. Essen Sie die Schale unbedingt mit, um den vollen gesundheitlichen Nutzen zu erzielen.

NÄHRWERTE p.P: Kalorien: 215 / Fett: 14 g / Kohlenhydrate: 16 g / Protein: 4 g

GEBACKENER FETA AUF MEDITERRANEM OFENGEMÜSE



Vorbereitung:

10 MIN



Kochzeit:

25 MIN



Portionen:

1



ZUTATEN:

- 150 g Feta (aus Schafs-/Ziegenmilch oder eine vegane Alternative auf Mandelbasis)
- 1 kleine Zucchini (in Scheiben)
- 100 g Kirschtomaten (ganz)
- 1 rote Paprika (in Streifen)
- 1 EL natives Olivenöl extra
- 1 TL getrockneter Thymian oder Rosmarin
- Eine Handvoll frischer Rucola
- Schwarzer Pfeffer & Chiliflocken

ZUBEREITUNG:

1. Vorbereiten: Heize den Backofen auf 200 °C (Ober-/Unterhitze) vor. Wasche das Gemüse und schneide es in mundgerechte Stücke.
2. Marinieren: Verteile die Zucchini, Paprika und Tomaten in einer kleinen Auflaufform. Beträufle alles mit dem Olivenöl und bestreue das Gemüse mit den Kräutern und dem Pfeffer.
3. Backen: Setze den Feta-Block im Ganzen mittig auf das Gemüse. Backe alles für ca. 20–25 Minuten im Ofen, bis das Gemüse weich ist und der Feta an den Rändern leicht bräunt.
4. Anrichten: Bestreue den heißen Käse mit ein paar Chiliflocken und garniere das Gericht mit dem frischen Rucola direkt vor dem Servieren.

Tipp: Verwende echten Feta aus Schaf- oder Ziegenmilch (AOP-Siegel). Diese Milchsorten enthalten oft weniger entzündungsfördernde A1-Caseine als herkömmliche Kuhmilch und sind dadurch für viele Menschen deutlich bekömmlicher. Durch das Backen der Tomaten wird zudem das entzündungshemmende Lycopin für deinen Körper erst so richtig verfügbar.

NÄHRWERTE p.P: Kalorien: 440 / Fett: 34 g / Kohlenhydrate: 10 g / Protein: 22 g

SÜSSKARTOFFEL-GNOCCHI MIT SALBEI & WALNÜSSEN



Vorbereitung:

5 MIN



Kochzeit:

10 MIN



Portionen:

1



ZUTATEN:

- 150 g Süßkartoffel-Gnocchi (kühlfrisch aus dem Bio-Markt oder selbstgemacht)
- 1 EL natives Olivenöl extra (oder Ghee)
- 6–8 frische Salbeiblätter
- 1 EL Walnusskerne (grob gehackt)
- 1 Prise Muskatnuss (frisch gerieben)
- Eine Handvoll frischer Babyspinat
- Etwas Zitronenabrieb

ZUBEREITUNG:

1. Dünsten: Erhitze das Olivenöl in einer beschichteten Pfanne bei mittlerer Hitze. Gib die Salbeiblätter hinein und lasse sie für ca. 2 Minuten knusprig werden, bis sie ihr volles Aroma verströmen.
2. Anbraten: Gib die Süßkartoffel-Gnocchi und die gehackten Walnüsse mit in die Pfanne. Brate alles für etwa 5–7 Minuten goldbraun an, bis die Gnocchi eine leichte Kruste bekommen.
3. Vollenden: Hebe den Babyspinat unter die heißen Gnocchi, bis er gerade so zusammenfällt. Würze alles mit einer Prise Muskatnuss und dem Zitronenabrieb.
4. Anrichten: Serviere die Gnocchi sofort in einer vorgewärmten Schale, damit der Salbei schön knusprig bleibt.

Tipp: Salbei enthält wertvolle Rosmarinsäure, die stark antioxidativ und entzündungshemmend wirkt. Durch das kurze Frittieren im Olivenöl wird der Salbei nicht nur bekömmlicher, sondern verliert auch seine Bitterkeit und entwickelt eine herrliche Textur, die perfekt mit den weichen Gnocchi harmoniert.

NÄHRWERTE p.P: Kalorien: 380 / Fett: 18 g / Kohlenhydrate: 46 g / Protein: 6 g



HÄHNCHEN & PUTE



ZITRONEN-HÄHNCHEN MIT GRÜNEM SPARGEL



Vorbereitung:

10 MIN



Kochzeit:

15 MIN



Portionen:

1



ZUTATEN:

- 150 g Hähnchenbrustfilet (Bio-Qualität)
- 200 g grüner Spargel (holzige Enden entfernt)
- 1 EL natives Olivenöl extra
- ½ Bio-Zitrone (Saft und Abrieb)
- 1 Knoblauchzehe (fein gehackt)
- 1 TL frischer Thymian (gehackt)
- Eine Prise Meersalz & schwarzer Pfeffer

ZUBEREITUNG:

1. Marinieren: Verrühre das Olivenöl mit dem Zitronensaft, dem Abrieb, dem Knoblauch und dem Thymian. Wende das Hähnchenbrustfilet darin und lasse es für ca. 10 Minuten ziehen.
2. Anbraten: Erhitze eine Pfanne bei mittlerer Hitze. Brate das Hähnchen für ca. 5–6 Minuten pro Seite goldbraun an, bis es gar, aber noch saftig ist. Nimm es aus der Pfanne und lasse es kurz ruhen.
3. Dünsten: Gib den grünen Spargel in dieselbe Pfanne (nutze den Bratensatz!). Brate ihn für etwa 5–7 Minuten bei mittlerer Hitze an, bis er bissfest-gar ist.
4. Anrichten: Schneide das Hähnchen in Tranchen und bette es auf dem Spargel an. Träufle den restlichen Pfannensaft darüber.

Tipp: Grüner Spargel muss im Gegensatz zum weißen Spargel meist nicht geschält werden und enthält deutlich mehr Chlorophyll und Vitamine. Die darin enthaltene Asparaginsäure wirkt entwässernd und hilft dem Körper, Stoffwechselendprodukte effizienter über die Nieren auszuscheiden.

NÄHRWERTE p.P: Kalorien: 310 / Fett: 14 g / Kohlenhydrate: 4 g / Protein: 38 g

PUTEN-GESCHNETZELTES MIT BUNTEM PAPRIKA-MIX



Vorbereitung:

10 MIN



Kochzeit:

10 MIN



Portionen:

1



ZUTATEN:

- 150 g Putenschnitzel (Bio-Haltung, in Streifen geschnitten)
- 1 rote, 1 gelbe und ½ grüne Paprikaschote (in Streifen)
- 1 kleine rote Zwiebel (in feinen Ringen)
- 1 TL Kurkuma-Pulver & 1 Prise schwarzer Pfeffer
- 1 EL natives Olivenöl extra
- 50 ml Gemüsebrühe (hefefrei)
- Frischer Koriander oder glatte Petersilie (gehackt)

ZUBEREITUNG:

1. Anbraten: Erhitze das Olivenöl in einer großen Pfanne oder einem Wok. Brate die Putenstreifen bei hoher Hitze für ca. 3–4 Minuten scharf an, bis sie rundherum Farbe angenommen haben. Nimm das Fleisch kurz aus der Pfanne.
2. Dünsten: Gib die Zwiebelringe und die bunten Paprikastreifen in dieselbe Pfanne. Dünste das Gemüse für etwa 5 Minuten bei mittlerer Hitze an, bis es bissfest ist.
3. Würzen: Streue das Kurkuma-Pulver und den Pfeffer über das Gemüse. Rühre kurz um und lösche alles mit der Gemüsebrühe ab.
4. Vollenden: Gib die Putenstreifen zurück in die Pfanne und lasse alles für weitere 2 Minuten bei geringer Hitze ziehen, damit sich die Aromen verbinden.
5. Anrichten: Bestreue das Geschnetzelte vor dem Servieren großzügig mit den frischen Kräutern.

Tipp: Paprika ist eine der besten Vitamin-C-Quellen überhaupt (rotes Paprika enthält fast dreimal so viel wie eine Orange). In Kombination mit dem Kurkuma entsteht ein Synergieeffekt: Vitamin C schützt die Zellen vor oxidativem Stress, während das Curcumin die Botenstoffe chronischer Entzündungen direkt blockiert.

NÄHRWERTE p.P: Kalorien: 295 / Fett: 12 g / Kohlenhydrate: 8 g / Protein: 36 g

HÄHNCHEN-CURRY MIT KOKOSMILCH & FRISCHEM INGWER



Vorbereitung:

10 MIN



Kochzeit:

10 MIN



Portionen:

1



ZUTATEN:

- 150 g Hähnchenbrustfilet (Bio-Qualität, in Würfeln)
- 1 kleine Karotte (in Scheiben)
- 100 g Zuckerschoten (halbiert)
- 150 ml Kokosmilch (fettreduziert oder cremig)
- 2 cm frischer Ingwer (fein gerieben)
- 1 TL Kurkuma-Pulver & 1 Prise schwarzer Pfeffer
- 1 EL natives Olivenöl extra
- Frischer Koriander & ein Spritzer Limettensaft

ZUBEREITUNG:

1. Anbraten: Erhitze das Olivenöl in einer tiefen Pfanne oder einem Wok. Brate die Hähnchenwürfel für ca. 4 Minuten scharf an, bis sie rundherum goldbraun sind. Nimm das Fleisch kurz heraus.
2. Dünsten: Gib die Karottenscheiben und den geriebenen Ingwer in dieselbe Pfanne. Dünste das Gemüse für etwa 3 Minuten bei mittlerer Hitze an.
3. Würzen: Streue das Kurkuma-Pulver und den Pfeffer darüber, rühre kurz um und lösche alles mit der Kokosmilch ab.
4. Köcheln: Gib das Hähnchen zurück in die Pfanne und füge die Zuckerschoten hinzu. Lasse alles bei geringer Hitze für ca. 5–7 Minuten sanft köcheln, bis das Gemüse bissfest-gar ist.
5. Anrichten: Schmecke das Curry mit Limettensaft ab und garniere es vor dem Servieren großzügig mit frischem Koriander.

Tipp: Frischer Ingwer enthält Gingerole, die eine ähnliche chemische Struktur wie Acetylsalicylsäure (Aspirin) haben und dadurch stark schmerzlindernd und entzündungshemmend wirken. In Verbindung mit der Laurinsäure aus der Kokosmilch wird zudem dein Immunsystem bei der Abwehr von Erregern unterstützt.

NÄHRWERTE p.P.: Kalorien: 410 / Fett: 24 g / Kohlenhydrate: 12 g / Protein: 36 g

MEDITERRANER PUTEN-BURGER MIT AVOCADO-CREME



Vorbereitung:

10 MIN



Kochzeit:

10 MIN



Portionen:

1



ZUTATEN:

- 150 g Putenhackfleisch (frisch aus Bio-Putenbrust gewolft)
- 1 Vollkorn-Dinkelbrötchen (oder zwei große Salatblätter als Low-Carb-Bun)
- ½ reife Avocado (zerdrückt)
- 1 dicke Tomatenscheibe & 2 Ringe rote Zwiebeln
- 1 TL natives Olivenöl extra
- ½ TL Kurkuma & eine Prise Kreuzkümmel
- Ein paar Blätter frischer Rucola

ZUBEREITUNG:

1. Formen: Vermenge das Putenhackfleisch mit Kurkuma, Kreuzkümmel, Salz und Pfeffer. Forme daraus mit angefeuchteten Händen ein flaches Patty.
2. Braten: Erhitze das Olivenöl in einer Pfanne. Brate das Puten-Patty bei mittlerer Hitze für ca. 4–5 Minuten pro Seite goldbraun an, bis es ganz durchgegart ist.
3. Vorbereiten: Schneide das Vollkornbrötchen auf und röste die Innenseiten kurz in der Pfanne an. Zerdrücke die Avocado mit etwas Zitronensaft und einer Prise Salz zu einer Creme.
4. Schichten: Bestreiche die Unterseite des Brötchens dick mit Avocado-Creme. Lege das heiße Puten-Patty, die Tomatenscheibe, die Zwiebelringe und den Rucola darauf.
5. Anrichten: Setze den Deckel auf und fixiere den Burger bei Bedarf mit einem Holzspieß.

Tipp: Putenfleisch ist sehr mager und kann beim Braten schnell trocken werden. Wenn du einen Esslöffel fein geriebene Zucchini unter das Fleisch mischst, bleibt das Patty wunderbar saftig und du schmuggelst unbemerkt eine Extraportion entzündungshemmendes Gemüse in deinen Burger.

NÄHRWERTE p.P: Kalorien: 425 / Fett: 19 g / Kohlenhydrate: 28 g / Protein: 36 g

ANTIENTZÜNDLICHES HÄHNCHEN-FRIKASSEE



Vorbereitung:

10 MIN



Kochzeit:

10 MIN



Portionen:

1



ZUTATEN:

- 150 g Hähnchenbrustfilet (Bio, in mundgerechten Stücken)
- 100 g grüner Spargel (in Stücken)
- 50 g Erbsen (tiefgekühlt)
- 100 ml leichte Kokosmilch oder Hafer-Cuisine
- 1 TL helles Mandelmus (für die Bindung)
- 1 Spritzer Zitronensaft & frische Petersilie
- 1 EL natives Olivenöl extra
- Eine Prise Muskatnuss

ZUBEREITUNG:

1. Anbraten: Erhitze das Olivenöl in einer Pfanne. Brate die Hähnchenstücke für ca. 4–5 Minuten goldbraun an, bis sie fast gar sind. Nimm sie kurz heraus.
2. Dünsten: Gib den Spargel und die Erbsen in die Pfanne. Dünste das Gemüse für etwa 4 Minuten bei mittlerer Hitze an.
3. Binden: Rühre das Mandelmus in die Kokosmilch ein und gieße die Mischung über das Gemüse. Lasse alles kurz aufwallen, bis die Sauce leicht cremig wird.
4. Vollenden: Gib das Fleisch zurück in die Pfanne. Würze alles mit Muskat, Zitronensaft und reichlich gehackter Petersilie.
5. Anrichten: Serviere das Frikassee pur oder mit einer kleinen Portion Vollkornreis.

Tipp: Anstatt einer klassischen Mehlschwitze (Weißmehl!) nutzen wir hier Mandelmus. Das bindet die Sauce perfekt, liefert aber zusätzlich wertvolles Vitamin E und gesunde Fette, die Entzündungen im Gewebe aktiv entgegenwirken.

NÄHRWERTE p.P: Kalorien: 345 / Fett: 19 g / Kohlenhydrate: 8 g / Protein: 36 g

HÄHNCHEN-GESCHNETZELTES „ZÜRCHER ART“



Vorbereitung:
10 MIN



Kochzeit:
10 MIN



Portionen:
1



ZUTATEN:

- 150 g Hähnchenbrust (in feinen Streifen)
- 150 g braune Champignons (blättrig geschnitten)
- 1 kleine Schalotte (fein gewürfelt)
- 80 ml Gemüsefond & 30 ml Hafer-Cuisine
- 1 EL natives Olivenöl extra
- Ein Schuss weißer Balsamico (für die Säure)
- Frischer Schnittlauch (fein gehackt)

ZUBEREITUNG:

1. Scharf anbraten: Erhitze das Olivenöl in einer Pfanne sehr stark. Brate die Hähnchenstreifen kurz und kräftig an (ca. 2 Min.), nimm sie heraus und stelle sie warm.
2. Rösten: Brate in derselben Pfanne die Pilze und Schalotten an, bis die Pilze ihre Flüssigkeit verloren haben und leicht gebräunt sind.
3. Ablöschen: Gieße den Essig und den Fond an. Lasse die Flüssigkeit um die Hälfte einkochen. Rühre dann die Hafer-Cuisine unter.
4. Vollenden: Gib das Fleisch samt Fleischsaft zurück in die Pfanne. Schwenke alles kurz durch (nicht mehr kochen!) und bestreue es mit reichlich Schnittlauch.

Tipp: Pilze enthalten spezielle Ballaststoffe (Beta-Glucane), die deine Immunzellen im Darm trainieren. Achte darauf, das Fleisch nur sehr kurz anzubraten, damit es saftig bleibt – langes Garen macht Geflügel zäh und zerstört wertvolle Aminosäuren.

NÄHRWERTE p.P: Kalorien: 290 / Fett: 12 g / Kohlenhydrate: 5 g / Protein: 36 g

HÄHNCHEN-SATÉ-SPIESSE MIT CASHEW-CURRY-DIP



Vorbereitung:

10 MIN



Kochzeit:

10 MIN



Portionen:

1



ZUTATEN:

- 150 g Hähnchenbrustfilet (in lange Streifen geschnitten)
- 1 EL natives Olivenöl extra
- ½ TL Kurkuma-Pulver & 1 Prise schwarzer Pfeffer
- 2 Holzspieße (vorher gewässert)

Für den Dip:

- 1 EL helles Cashewmus (oder 100% Erdnussmus ohne Zucker/Palmöl)
- 50 ml Kokosmilch
- 1 TL Limettensaft
- ½ TL geriebener Ingwer
- eine Messerspitze rote Currypaste

ZUBEREITUNG:

1. Marinieren: Wende die Hähnchenstreifen in einer Mischung aus Olivenöl, Kurkuma und Pfeffer. Lasse sie für ca. 10 Minuten ziehen, damit das Curcumin in das Fleisch einziehen kann.
2. Spießen: Fädle die Fleischstreifen wellenförmig auf die Holzspieße auf.
3. Braten: Erhitze eine Grillpfanne bei hoher Hitze. Brate die Spieße für ca. 3–4 Minuten pro Seite goldbraun an, bis sie gar und leicht knusprig sind.
4. Dip anrühren: Verrühre das Cashewmus mit der Kokosmilch, dem Limettensaft, dem Ingwer und der Currypaste in einem kleinen Topf. Erwärme den Dip kurz bei geringer Hitze, bis er cremig wird.
5. Anrichten: Serviere die heißen Spieße zusammen mit dem warmen Dip in einer kleinen Schale.

Tipp: Wir ersetzen die klassische, oft gezuckerte Erdnussauce durch eine Basis aus Cashewmus. Cashews sind reich an Magnesium und Tryptophan, was entspannend auf das Nervensystem wirkt. In Kombination mit Ingwer und Kurkuma wird dieser Snack zu einer echten Wunderwaffe gegen stille Entzündungen.

NÄHRWERTE p.P: Kalorien: 395 / Fett: 24 g / Kohlenhydrate: 6 g / Protein: 38 g

GEFÜLLTE PUTENBRUST MIT WALNUSS-SPINAT-PESTO



Vorbereitung:

15 MIN



Kochzeit:

15 MIN



Portionen:

1



ZUTATEN:

- 150 g Putenbrustfilet (am Stück, Bio-Qualität)
- 1 große Handvoll Babyspinat (fein gehackt)
- 20 g Walnusskerne (fein gemahlen oder gehackt)
- 1 EL natives Olivenöl extra
- ½ TL Kurkuma & 1 Prise schwarzer Pfeffer
- 1 TL Hefeflocken (für ein nussig-käsiges Aroma)
- Zahnstocher zum Fixieren

ZUBEREITUNG:

1. Pesto herstellen: Mische den gehackten Spinat mit den Walnüssen, den Hefeflocken und der Hälfte des Olivenöls zu einer dicken Paste. Schmecke sie mit Pfeffer ab.
2. Tasche schneiden: Schneide mit einem scharfen Messer eine Tasche seitlich in das Putenbrustfilet (nicht durchschneiden!).
3. Füllen: Streiche das Walnuss-Spinat-Pesto großzügig in die Tasche und verschließe die Öffnung fest mit 2–3 Zahnstochern.
4. Marinieren: Bestreiche die Außenseite der Putenbrust mit dem restlichen Öl und dem Kurkuma-Pulver.
5. Braten & Garen: Erhitze eine Pfanne und brate das Fleisch von beiden Seiten für ca. 4 Minuten scharf an. Reduziere die Hitze, lege einen Deckel auf und lasse es für weitere 6–8 Minuten bei geringer Hitze gar ziehen.

Tipp: Walnüsse enthalten die höchste Menge an Alpha-Linolensäure unter den Nüssen. In Kombination mit dem Vitamin K aus dem Spinat unterstützt dieses Gericht die Blutgerinnung und die Knochengesundheit, während die Proteine der Pute für langanhaltende Sättigung ohne Insulinspitzen sorgen.

NÄHRWERTE p.P: Kalorien: 395 / Fett: 22 g / Kohlenhydrate: 3 g / Protein: 38 g



RIND & LAMM



LAMMKOTELETTS MIT ROSMARIN & KNOBLAUCH



Vorbereitung:
5 MIN



Kochzeit:
10 MIN



Portionen:
1



ZUTATEN:

- 2–3 kleine Lammkoteletts (ca. 150–180 g)
- 2 Knoblauchzehen (angedrückt)
- 2 Zweige frischer Rosmarin
- 1 EL natives Olivenöl extra
- ½ Bio-Zitrone (Saft)
- Schwarzer Pfeffer & eine Prise Salz

ZUBEREITUNG:

1. Marinieren: Reibe die Koteletts mit Olivenöl, Pfeffer und Zitronensaft ein.
2. Anbraten: Erhitze das Olivenöl in einer Pfanne. Gib die Lammkoteletts zusammen mit den Rosmarinzweigen und den Knoblauchzehen hinein.
3. Garen: Brate die Koteletts bei mittlerer bis hoher Hitze für ca. 3–4 Minuten pro Seite an. Übergieße das Fleisch währenddessen immer wieder mit dem aromatisierten Öl aus der Pfanne.
4. Anrichten: Serviere die Koteletts heiß, garniert mit dem mitgebratenen Rosmarin.

Tipp: Lammfleisch enthält viel L-Carnitin, das den Fettstoffwechsel unterstützt. Der frische Rosmarin liefert Rosmarinsäure, die Entzündungen direkt an den Gelenken lindern kann. Achte darauf, den Knoblauch nur mitzubraten und nicht zu verbrennen, damit er sein süßliches Aroma behält.

NÄHRWERTE p.P: Kalorien: 380 / Fett: 26 g / Kohlenhydrate: 1 g / Protein: 34 g

MILDES RINDER-CURRY MIT KÜRBIS & KOKOS



Vorbereitung:

15 MIN



Kochzeit:

25-30 MIN



Portionen:

1



ZUTATEN:

- 150 g Rindergulasch (aus der Keule, Bio-Weidehaltung)
- 200 g Hokkaido-Kürbis (mit Schale, gewürfelt)
- 150 ml Kokosmilch (fettreduziert)
- 1 kleine rote Zwiebel (fein gewürfelt)
- 1 cm frischer Ingwer (gerieben)
- 1 TL Kurkuma & ½ TL Kreuzkümmel
- 1 EL natives Olivenöl extra
- Frischer Koriander & ein Spritzer Limettensaft

ZUBEREITUNG:

1. Anbraten: Erhitze das Olivenöl in einem Topf. Brate die Rinderwürfel bei hoher Hitze für ca. 5 Minuten scharf an, bis sie rundherum gebräunt sind. Nimm das Fleisch kurz heraus.
2. Dünsten: Gib die Zwiebel, den Ingwer und die Kürbiswürfel in denselben Topf. Dünste das Gemüse für etwa 5 Minuten an, bis die Zwiebeln glasig sind.
3. Würzen: Streue Kurkuma und Kreuzkümmel darüber, rühre kurz um und lösche alles mit der Kokosmilch ab.
4. Schmoren: Gib das Fleisch zurück in den Topf. Lasse das Curry bei geringer Hitze mit geschlossenem Deckel für ca. 20-25 Minuten sanft schmoren, bis das Fleisch zart und der Kürbis weich ist.
5. Anrichten: Schmecke das Curry mit Limettensaft ab und garniere es vor dem Servieren großzügig mit dem frischen Koriander.

Tipp: Hokkaido-Kürbis muss nicht geschält werden, da die Schale beim Kochen butterweich wird. Sie enthält besonders viele Ballaststoffe und Antioxidantien, die in Kombination mit der Laurinsäure aus der Kokosmilch wie ein natürlicher Schutzschild für dein Immunsystem wirken.

NÄHRWERTE p.P: Kalorien: 445 / Fett: 28 g / Kohlenhydrate: 14 g / Protein: 36 g

MAROKKANISCHES LAMM-GULASCH MIT APRIKOSEN & MANDELN



Vorbereitung:

15 MIN



Kochzeit:

CA. 75 MIN



Portionen:

1



ZUTATEN:

- 150 g Lammfleisch (aus der Keule oder Schulter, Bio-Weidehaltung)
- 30 g getrocknete Aprikosen (ungeschwefelt, halbiert)
- 1 EL Mandelstifte oder ganze blanchierte Mandeln
- 1 kleine Zwiebel (gewürfelt)
- 1 TL Olivenöl oder Ghee
- 150 ml Gemüsebrühe oder Lammfond (hefefrei)
- Gewürze: ½ TL Zimt, ½ TL Kreuzkümmel, eine Messerspitze Paprikapulver und etwas frischer Koriander

ZUBEREITUNG:

1. Anbraten: Erhitze das Öl in einem Schmortopf. Brate die Lammwürfel bei hoher Hitze rundherum scharf an, bis sie eine schöne Kruste haben. Nimm das Fleisch heraus.
2. Dünsten: Gib die Zwiebeln in denselben Topf und dünste sie glasig an. Füge Kreuzkümmel und Zimt hinzu und röste sie kurz mit, bis es intensiv duftet.
3. Schmoren: Gib das Fleisch und die Aprikosen zurück in den Topf. Gieße die Brühe auf und lasse das Gulasch bei geringer Hitze mit geschlossenem Deckel für ca. 60–80 Minuten sanft schmoren, bis das Lamm butterzart ist.
4. Rösten: Röste die Mandeln in einer kleinen Pfanne ohne Fett goldbraun an.
5. Anrichten: Schmecke das Gulasch mit Salz und Pfeffer ab. Serviere es in einer tiefen Schale und bestreue es mit den gerösteten Mandeln und frischem Koriander.

Tipp: Getrocknete Aprikosen sind hervorragende Kaliumspender und wirken basisch im Körper. Achte beim Kauf unbedingt auf ungeschwefelte Früchte (erkennbar an der dunklen Farbe), um deinen Organismus nicht mit unnötigen Konservierungsstoffen zu belasten, die Entzündungsreaktionen triggern können.

NÄHRWERTE p.P: Kalorien: 430 / Fett: 25 g / Kohlenhydrate: 18 g / Protein: 35 g

RINDERGESCHNETZELTES „STROGANOFF-ART“



Vorbereitung:

15 MIN



Kochzeit:

10 MIN



Portionen:

1



ZUTATEN:

- 150 g Rinderfilet oder Hüfte (in feinen Streifen)
- 100 g braune Champignons (blättrig geschnitten)
- 1 kleine Gewürzgurke (fein gewürfelt, ohne Zuckerzusatz)
- 1 kleine Schalotte (fein gewürfelt)
- 50 ml Gemüsefond & 2 EL Kokosmilch oder Hafer-Cuisine
- 1 TL mittelscharfer Senf
- 1 EL natives Olivenöl extra
- Frische Petersilie (gehackt)

ZUBEREITUNG:

1. Scharf anbraten: Erhitze das Olivenöl in einer Pfanne sehr stark. Brate die Rinderstreifen kurz und kräftig an (ca. 2 Min.), nimm sie heraus und stelle sie warm.
2. Dünsten: Brate in derselben Pfanne die Pilze und Schalotten an, bis die Pilze ihre Flüssigkeit verloren haben. Gib die Gurkenwürfel hinzu.
3. Ablöschen: Gieße den Fond an, rühre den Senf und die Kokosmilch ein. Lasse die Sauce bei mittlerer Hitze für ca. 3 Minuten einkochen, bis sie sämig wird.
4. Vollenden: Gib das Fleisch samt Fleischsaft zurück in die Pfanne. Schwenke alles kurz durch (nicht mehr kochen!) und bestreue es mit reichlich Petersilie.

Tipp: Pilze enthalten Beta-Glucane, die deine Immunzellen im Darm trainieren. Achte darauf, das Fleisch wirklich nur ganz kurz anzubraten und erst am Ende unter die Sauce zu heben – so bleibt es butterzart und behält seine wertvollen Aminosäuren.

NÄHRWERTE p.P: Kalorien: 340 / Fett: 22 g / Kohlenhydrate: 4 g / Protein: 32 g

ZARTER RINDERBRATEN IN WURZELGEMÜSE-SAUCE



Vorbereitung:

15 MIN



Kochzeit:

120 MIN



Portionen:

1



ZUTATEN:

- 180 g Rinderbraten (aus der Schulter, Bio-Weidehaltung)
- 2 Karotten & 1 kleine Petersilienwurzel (beides in dicken Scheiben)
- ¼ Sellerieknolle (gewürfelt)
- 1 kleine Zwiebel (geviertelt)
- 1 TL Tomatenmark & 1 Lorbeerblatt
- 250 ml Rinderfond (hefefrei)
- 1 EL natives Olivenöl extra
- Frischer Thymian & schwarzer Pfeffer

ZUBEREITUNG:

1. Anbraten: Erhitze das Olivenöl in einem kleinen Schmortopf. Brate das Fleisch von allen Seiten kräftig an, bis es eine dunkle Kruste hat. Nimm es kurz heraus.
2. Rösten: Gib die Karotten, den Sellerie, die Petersilienwurzel und die Zwiebel in den Topf. Röste das Gemüse für ca. 5–8 Minuten an. Rühre das Tomatenmark unter.
3. Schmoren: Gieße den Fond an, füge Lorbeer und Thymian hinzu. Lege das Fleisch zurück auf das Gemüse, decke den Topf ab und lasse alles bei geringer Hitze für ca. 90–120 Minuten sanft schmoren.
4. Anrichten: Nimm das Fleisch heraus und schneide es in Scheiben. Püriere die Hälfte des mitgeschmorten Gemüses im Sud zu einer sämigen Sauce und serviere die Fleischscheiben zusammen mit dem restlichen stückigen Gemüse.

Tipp: Das Mitpürieren des Wurzelgemüses bindet die Sauce ganz ohne Mehl. So erhältst du eine ballaststoffreiche Mahlzeit, die den Blutzuckerspiegel schont und Entzündungen vorbeugt.

NÄHRWERTE p.P: Kalorien: 420 / Fett: 22 g / Kohlenhydrate: 14 g / Protein: 40 g

ZWIEBELROSTBRATEN MIT GESCHMORTEM LAUCH & SELLERIE



Vorbereitung:

10 MIN



Kochzeit:

25 MIN



Portionen:

1



ZUTATEN:

- 180 g Rinderlendensteak (Bio-Weidehaltung)
- 2 große Zwiebeln (in feine Ringe geschnitten)
- 150 g Knollensellerie (in 1 cm dicke Stifte geschnitten)
- 1 kleine Lauchstange (nur das Weiße und Hellgrüne, in Ringen)
- 1 EL natives Olivenöl extra
- 50 ml Rinderfond (hefefrei)
- 1 TL frischer Thymian & schwarzer Pfeffer

ZUBEREITUNG:

1. Karamellisieren: Erhitze die Hälfte des Olivenöls in einer Pfanne bei geringer Hitze. Gib die Zwiebelringe hinein und lasse sie für ca. 15–20 Minuten ganz langsam goldbraun und süß werden. Nimm sie heraus.
2. Dünsten: Gib die Selleriestifte und Lauchringe in dieselbe Pfanne. Brate sie ca. 5 Minuten an, lösche mit dem Fond ab und lasse das Gemüse bei geschlossenem Deckel 10 Minuten schmoren, bis es weich ist.
3. Braten: Erhitze das restliche Öl in einer zweiten Pfanne sehr stark. Brate das Steak (mit Pfeffer gewürzt) für ca. 3 Minuten pro Seite scharf an (für Medium). Nimm es heraus und lasse es 5 Minuten ruhen.
4. Vollenden: Gib die Zwiebeln kurz zum Gemüse in die Pfanne, um sie zu erwärmen.
5. Anrichten: Bette das saftige Steak auf das Lauch-Sellerie-Gemüse und türme die süßen, weichen Zwiebeln großzügig obenauf.

Tipp: Zwiebeln sind die beste Quelle für Quercetin, einen der stärksten natürlichen Entzündungshemmer. Durch das langsame Garen bei niedriger Temperatur bleibt dieser Stoff erhalten und die Zwiebeln entwickeln eine natürliche Süße, die das herzhaftes Rindfleisch perfekt ergänzt.

NÄHRWERTE p.P.: Kalorien: 465 / Fett: 30 g / Kohlenhydrate: 16 g / Protein: 38 g

LAMMKARREE MIT KRÄUTERKRUSTE AUF BOHNENGEMÜSE



Vorbereitung:

15 MIN



Kochzeit:

15 MIN



Portionen:

1



ZUTATEN:

- 150–200 g Lammkarree (mit freigelegten Rippen, Bio)
- Integrierte Kruste & Beilage: 200 g grüne Bohnen (geputzt), 20 g Walnüsse (fein gehackt), 1 Knoblauchzehe (fein gewürfelt)
- 1 TL Senf & 1 EL gehackte Kräuter (Rosmarin, Thymian, Petersilie)
- 1 EL natives Olivenöl extra
- Ein Spritzer Zitronensaft

ZUBEREITUNG:

1. Kruste mischen: Vermenge die gehackten Walnüsse mit den Kräutern und etwas Olivenöl zu einer Paste.
2. Anbraten: Erhitze Olivenöl in einer Pfanne. Brate das Lammkarree von allen Seiten ca. 2 Minuten scharf an.
3. Backen: Bestreiche die Oberseite des Fleisches mit Senf, drücke die Kräuter-Nuss-Paste fest und backe es bei 180 °C im Ofen für ca. 12–15 Minuten (rosa).
4. Dünsten: Gare die grünen Bohnen währenddessen für 8 Minuten in wenig Wasser bissfest. Schwenke sie kurz mit Knoblauch und Zitronensaft in der Pfanne.
5. Anrichten: Schneide das Karree zwischen den Rippen auf und serviere es auf dem warmen Bohnengemüse.

Tipp: Lammfleisch aus Weidehaltung hat ein exzellentes Omega-3-Profil. Die grüne Farbe der Bohnen signalisiert einen hohen Chlorophyllgehalt, der zusammen mit der Rosmarinsäure der Kruste oxidativem Stress in den Zellen entgegenwirkt.

NÄHRWERTE p.P: Kalorien: 440 / Fett: 32 g / Kohlenhydrate: 6 g / Protein: 32 g

RINDERSTREIFEN AUF CREMIGEM BLUMENKOHL-STAMPF



Vorbereitung:

10 MIN



Kochzeit:

10 MIN



Portionen:

1



ZUTATEN:

- 150 g Rinderhüftsteak (Bio-Weidehaltung, in feine Streifen geschnitten)
- 250 g Blumenkohl (in kleine Röschen zerteilt)
- 1 EL natives Olivenöl extra
- 1 Handvoll frischer Babyspinat (gewaschen)
- Eine Prise Muskatnuss (frisch gerieben)
- Eine Prise Meersalz & frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

ZUBEREITUNG:

1. Dünsten: Gare die Blumenkohlöschen in einem Topf mit sehr wenig Wasser oder im Dampfeinsatz für ca. 10–12 Minuten, bis sie vollkommen weich sind. Gieße das restliche Wasser gründlich ab.
2. Stampfen: Püriere den heißen Blumenkohl zusammen mit 1 TL des Olivenöls und der Muskatnuss mit einem Stabmixer oder zerdrücke ihn mit einem Kartoffelstampfer zu einem cremigen, fluffigen Mus.
3. Braten: Erhitze das restliche Olivenöl in einer Pfanne sehr stark. Brate die Rinderstreifen für nur etwa 2–3 Minuten scharf an, sodass sie außen Farbe annehmen, aber innen saftig bleiben.
4. Vollenden: Nimm die Pfanne vom Herd und hebe den frischen Babyspinat direkt unter das heiße Fleisch, bis er gerade so zusammenfällt. Würze alles mit Pfeffer und einer Prise Salz.
5. Anrichten: Betreite den weißen Blumenkohl-Stampf als Spiegel auf einem Teller und verteile die Rinder-Spinat-Mischung samt Fleischsaft dekorativ obenauf.

Tipp: Blumenkohl gehört zu den Kreuzblütlern und enthält wertvolle Senföle, die Entzündungen hemmen. Als Püree ist er die perfekte, kohlenhydratarme Basis, da er im Gegensatz zu Kartoffeln den Insulinspiegel kaum beeinflusst – das stoppt die Ausschüttung von entzündungsfördernden Hormonen im Körper.

NÄHRWERTE p.P: Kalorien: 340 / Fett: 18 g / Kohlenhydrate: 9 g / Protein: 35 g



SALATE & SUPPEN



ROTE-BETE-SALAT MIT APFEL & WALNÜSSEN



Vorbereitung:

10 MIN



Kochzeit:

-



Portionen:

1



ZUTATEN:

- 150 g Rote Bete (gekocht oder vakuumverpackt, gewürfelt)
- 1 kleiner säuerlicher Apfel (z. B. Braeburn, gewürfelt)
- 20 g Walnusskerne (grob gehackt)
- 1 EL Leinöl (kaltgepresst)
- 1 TL Apfelessig (naturtrüb)
- Frischer Meerrettich (gerieben, nach Belieben)

ZUBEREITUNG:

1. Mischen: Gib die Rote-Bete-Würfel zusammen mit den Apfelstücken in eine Schüssel. Der Apfel liefert Pektine, die im Darm entzündungsfördernde Stoffe binden.
2. Marinieren: Träufle den Apfelessig und das Leinöl über die Mischung. Schmecke alles mit einer Prise Meersalz und Pfeffer ab.
3. Verfeinern: Hebe die gehackten Walnusskerne und den frischen Meerrettich unter. Der Meerrettich sorgt für eine antibakterielle Schärfe.
4. Anrichten: Lasse den Salat etwa 10 Minuten ziehen, damit die Rote Bete das Aroma des Dressings aufnehmen kann, und serviere ihn in einer Schale.

Tipp: Rote Bete enthält den Farbstoff Betanin, der als einer der stärksten natürlichen Antioxidantien gilt. Achte darauf, das Leinöl erst ganz zum Schluss unterzurühren, da seine empfindlichen Omega-3-Fettsäuren an der Luft schnell oxidieren – so bleibt die volle entzündungshemmende Wirkung erhalten.

NÄHRWERTE p.P: Kalorien: 245 / Fett: 16 g / Kohlenhydrate: 18 g / Protein: 4 g

BROKKOLI-SUPPE MIT MANDELSPLITTERN



Vorbereitung:

10 MIN



Kochzeit:

15 MIN



Portionen:

1



ZUTATEN:

- 250 g Brokkoli (frisch, in kleinen Röschen)
- 1 kleine Kartoffel (mehligkochend, gewürfelt für die Bindung)
- 350 ml Gemüsebrühe (hefefrei)
- 1 EL helles Mandelmus (für die Cremigkeit)
- 1 EL Mandelsplitter (in der Pfanne geröstet)
- 1 TL natives Olivenöl extra
- Eine Prise Muskatnuss & schwarzer Pfeffer

ZUBEREITUNG:

1. Dünsten: Erhitze das Olivenöl in einem Topf und dünste die Brokkoliröschen sowie die Kartoffelwürfel für ca. 3 Minuten farblos an.
2. Köcheln: Gieße die Gemüsebrühe auf und lasse das Gemüse bei mittlerer Hitze für etwa 12–15 Minuten sanft köcheln, bis es vollkommen weich ist.
3. Pürieren: Nimm den Topf vom Herd. Füge das Mandelmus hinzu und püriere die Suppe mit einem Stabmixer, bis sie eine samtig-cremige Konsistenz erreicht hat.
4. Verfeinern: Schmecke die Suppe mit frisch geriebener Muskatnuss und Pfeffer ab. Die Muskatnuss unterstützt die beruhigende Wirkung auf den Magen.
5. Anrichten: Fülle die leuchtend grüne Suppe in eine tiefe Schale und bestreue sie mit den krossen Mandelsplittern.

Tipp: Brokkoli enthält Sulforaphan, einen der stärksten natürlichen Entzündungshemmer. Um diesen Stoff zu aktivieren, püriere die Suppe erst nach dem Kochen und gib das Mandelmus hinzu – so erhältst du eine perfekte Bindung ohne entzündungsförderndes Weizenmehl oder schwere Sahne.

NÄHRWERTE p.P: Kalorien: 285 / Fett: 18 g / Kohlenhydrate: 14 g / Protein: 9 g

MEDITERRANER KICHERERBSENSALAT MIT VIEL PETERSILIE



Vorbereitung:
10 MIN



Kochzeit:

–



Portionen:

1



ZUTATEN:

- 150 g Kichererbsen (gekocht, aus dem Glas oder der Dose, gut abgespült)
- 1 kleine rote Paprika (fein gewürfelt)
- 1 kleine rote Zwiebel (fein gewürfelt)
- 1 großer Bund frische glatte Petersilie (grob gehackt)
- 1 EL natives Olivenöl extra
- ½ Bio-Zitrone (Saft und etwas Abrieb)
- Eine Prise Kreuzkümmel (Cumin) & schwarzer Pfeffer

ZUBEREITUNG:

1. Vorbereiten: Spüle die Kichererbsen unter fließendem Wasser gründlich ab, bis es nicht mehr schäumt. Das macht sie deutlich bekömmlicher.
2. Mischen: Gib die Kichererbsen zusammen mit den Paprika- und Zwiebelwürfeln in eine Schüssel. Füge die gehackte Petersilie hinzu – sie ist hier kein bloßes Gewürz, sondern die Hauptzutat.
3. Marinieren: Verrühre das Olivenöl mit dem Zitronensaft, dem Abrieb und dem Kreuzkümmel. Gieße das Dressing über den Salat und mische alles gut durch.
4. Anrichten: Lasse den Salat für ca. 15 Minuten ziehen. Der Kreuzkümmel hilft bei der Verdauung der Hülsenfrüchte und verleiht eine warme, erdige Note.

Tipp: Petersilie ist eine wahre Vitamin-C-Bombe und enthält zudem viel Chlorophyll, das die Entgiftung deiner Leber unterstützt. In Kombination mit dem Vitamin C aus der Zitrone kann dein Körper das pflanzliche Eisen der Kichererbsen deutlich besser aufnehmen – ein wichtiger Prozess, um Entzündungsanämien vorzubeugen.

NÄHRWERTE p.P: Kalorien: 290 / Fett: 14 g / Kohlenhydrate: 28 g / Protein: 11 g

WÄRMENDE INGWER-KÜRBIS-SUPPE MIT KOKOS



Vorbereitung:

10 MIN



Kochzeit:

20 MIN



Portionen:

1



ZUTATEN:

- 250 g Hokkaido-Kürbis (mit Schale, in Würfeln)
- 1 kleine Möhre (gewürfelt)
- 150 ml Kokosmilch (fettreduziert oder cremig)
- 200 ml Gemüsebrühe (hefefrei)
- 2 cm frischer Ingwer (fein gerieben)
- ½ TL Kurkuma-Pulver & 1 Prise schwarzer Pfeffer
- 1 EL natives Olivenöl extra
- Topping: 1 EL Kürbiskerne & etwas frischer Koriander

ZUBEREITUNG:

1. Anbraten: Erhitze das Olivenöl in einem Topf. Dünste die Kürbis- und Möhrenwürfel zusammen mit dem geriebenen Ingwer für ca. 5 Minuten an, bis ein intensiver Duft aufsteigt.
2. Würzen: Streue das Kurkuma-Pulver und den Pfeffer darüber. Das Piperin im Pfeffer ist essentiell, um die Bioverfügbarkeit des Kurkumas massiv zu steigern.
3. Köcheln: Gieße die Gemüsebrühe und die Kokosmilch auf. Lasse die Suppe bei mittlerer Hitze für etwa 15–18 Minuten sanft köcheln, bis der Kürbis butterweich ist.
4. Pürieren: Nimm den Topf vom Herd und püriere die Suppe mit einem Stabmixer, bis sie eine vollkommen sämige und glänzende Konsistenz erreicht hat.
5. Anrichten: Fülle die leuchtend orangefarbene Suppe in eine tiefe Schale und garniere sie mit den Kürbiskernen und dem frischen Koriander.

Tipp: Hokkaido-Kürbis ist ideal für die schnelle Küche, da seine Schale beim Kochen weich wird und mitgegessen werden kann. Sie enthält wertvolle Ballaststoffe und Antioxidantien. Der frische Ingwer wirkt in dieser Kombination wie ein natürliches Schmerzmittel und hilft, entzündliche Schwellungen im Gewebe abzubauen.

NÄHRWERTE p.P: Kalorien: 315 / Fett: 22 g / Kohlenhydrate: 21 g / Protein: 5 g

LAUWARMER LINSENSALAT MIT APFEL & FRISCHER MINZE



Vorbereitung:
10 MIN



Kochzeit:
20 MIN



Portionen:
1



ZUTATEN:

- 100 g Berglinsen oder Beluga-Linsen (gekocht, bissfest)
- 1 kleiner, fester Apfel (in feinen Würfeln)
- 1 mittelgroße Möhre (fein geraspelt)
- 1 Handvoll frische Minze (grob gezupft)
- 1 EL natives Olivenöl extra
- 1 TL Apfelessig (naturtrüb)
- Eine Prise Zimt & schwarzer Pfeffer

ZUBEREITUNG:

1. Vorbereiten: Falls du getrocknete Linsen verwendest, gare sie in der doppelten Menge Wasser ohne Salz für ca. 20–25 Minuten, bis sie gar, aber noch knackig sind. Gieße das restliche Wasser ab.
2. Mischen: Gib die noch lauwarmen Linsen in eine Schüssel. Füge die Apfelwürfel und die geraspelte Möhre hinzu. Die Wärme der Linsen hilft dem Apfel, sein Aroma voll zu entfalten.
3. Marinieren: Träufle das Olivenöl und den Apfelessig darüber. Würze den Salat mit einer Prise Zimt und Pfeffer – der Zimt unterstützt die Blutzuckerregulierung.
4. Verfeinern: Hebe die frische Minze erst kurz vor dem Servieren unter, damit sie ihr volles, kühlendes Aroma behält und nicht zusammenfällt.

Tipp: Linsen sind hervorragende Quellen für Molybdän und Ballaststoffe, die den Darm reinigen. In Kombination mit der Minze wird der Salat besonders bekömmlich, da die ätherischen Öle der Minze Krämpfe lösen und die Verdauung der Hülsenfrüchte erleichtern. Die Pektine im Apfel dienen zudem als „Futter“ für gute Darmbakterien.

NÄHRWERTE p.P: Kalorien: 310 / Fett: 12 g / Kohlenhydrate: 34 g / Protein: 14 g

KLARE GEMÜSEKRAFTBRÜHE MIT VIEL INGWER & PETERSILIE



Vorbereitung:
5 MIN



Kochzeit:
10 MIN



Portionen:
1



ZUTATEN:

- 400 ml Wasser oder hochwertige Gemüsebrühe (hefefrei)
- 1 große Karotte (in feinen Scheiben)
- 1 kleine Stange Lauch (in feinen Ringen)
- 1 Handvoll frische Petersilie (grob gehackt)
- 3 cm frischer Ingwer (in hauchdünnen Scheiben)
- 1 Knoblauchzehe (angedrückt)
- 1 TL natives Olivenöl extra (nach dem Kochen)
- Eine Prise Kurkuma & schwarzer Pfeffer

ZUBEREITUNG:

1. Ansetzen: Gib das Wasser (oder die Brühe) zusammen mit den Ingwerstücken, der angedrückten Knoblauchzehe und dem Kurkuma in einen Topf. Bringe alles zum Kochen.
2. Garen: Füge die Karottenscheiben und Lauchringe hinzu. Lasse die Brühe bei mittlerer Hitze für etwa 10–12 Minuten sanft köcheln, bis das Gemüse bissfest-gar ist.
3. Ziehen lassen: Nimm den Topf vom Herd. Entferne (optional) die Knoblauchzehe und die Ingwerstücke, falls du eine klare Konsistenz bevorzugst.
4. Vollenden: Rühre das Olivenöl und die frisch gehackte Petersilie erst jetzt unter. Die ätherischen Öle der Petersilie und die Vitamine des Öls sind hitzeempfindlich und bleiben so voll erhalten.

Tipp: Diese Brühe ist das ideale „Erste-Hilfe-Rezept“ bei aufkommenden Infekten oder Gelenkschmerzen. Der Ingwer wirkt wie ein natürliches Aspirin, während das Chlorophyll der Petersilie dein Blut reinigt. Durch das späte Hinzufügen des Öls werden die fettlöslichen Vitamine der Karotte (Beta-Carotin) optimal aufgenommen, ohne dass die gesunden Fette oxidieren.

NÄHRWERTE p.P: Kalorien: 125 / Fett: 6 g / Kohlenhydrate: 10 g / Protein: 3 g

KNACKIGER WINTERSALAT AUS GRÜNKOHL, APFEL & HANFSAMEN



Vorbereitung:
10 MIN



Kochzeit:

–



Portionen:
1



ZUTATEN:

- 150 g Grünkohl (frisch, von den harten Stielen befreit)
- 1 kleiner, säuerlicher Apfel (z. B. Holsteiner Cox, in feinen Scheiben)
- 2 EL geschälte Hanfsamen
- 1 EL natives Olivenöl extra oder Leinöl
- 1 TL Zitronensaft & ein Spritzer Apfelessig
- Eine Prise Meersalz & frisch gemahlener Pfeffer

ZUBEREITUNG:

1. Vorbereiten: Wasche den Grünkohl gründlich, schüttele ihn trocken und zupfe ihn in mundgerechte, kleine Stücke.
2. Massieren: Gib den Kohl mit einer Prise Salz und dem Öl in eine Schüssel. Massiere das Öl mit sauberen Händen etwa 2–3 Minuten lang kräftig in die Blätter ein, bis sie eine dunkle, geschmeidige Konsistenz annehmen und ihr Volumen verringern.
3. Mischen: Füge die Apfelscheiben und den Zitronensaft hinzu. Die Säure verhindert das Braunwerden des Apfels und macht den Kohl bekömmlicher.
4. Anrichten: Bestreue den Salat mit den Hanfsamen. Diese liefern ein ideales Verhältnis von Omega-6- zu Omega-3-Fettsäuren, was essentiell für eine entzündliche Ernährung ist.

Tipp: Das „Einmassieren“ des Öls bricht die harten Zellstrukturen des Grünkohls auf. Dadurch wird er nicht nur zarter im Biss, sondern die enthaltenen fettlöslichen Vitamine (A, E und K) können von deinem Körper deutlich effizienter aufgenommen werden.

NÄHRWERTE p.P: Kalorien: 295 / Fett: 22 g / Kohlenhydrate: 14 g / Protein: 9 g

CREMIGE WALDPILZ-SUPPE MIT FRISCHEM THYMIAN



Vorbereitung:
10 MIN



Kochzeit:
10 MIN



Portionen:
1



ZUTATEN:

- 200 g gemischte Pilze (z. B. Champignons, Kräuterseitlinge oder Pfifferlinge)
- 1 kleine Schalotte (fein gewürfelt)
- 300 ml Gemüsebrühe (hefefrei)
- 2 EL Kokosmilch oder Hafer-Cuisine (für die Bindung)
- 1 EL natives Olivenöl extra
- 2 Zweige frischer Thymian (Blättchen gezupft)
- Eine Prise Muskatnuss & schwarzer Pfeffer

ZUBEREITUNG:

1. Anbraten: Erhitze das Olivenöl in einem Topf. Brate die Pilze zusammen mit den Schalottenwürfeln bei hoher Hitze kräftig an, bis sie eine goldbraune Farbe annehmen und ihr volles Aroma entfalten.
2. Ablöschen: Gieße die Gemüsebrühe auf und füge die Hälfte der Thymianblättchen hinzu. Lasse die Suppe bei mittlerer Hitze für etwa 10–12 Minuten sanft köcheln.
3. Pürieren: Nimm den Topf vom Herd. Füge die Kokosmilch (oder Hafer-Cuisine) hinzu und püriere die Suppe mit einem Stabmixer. Für eine rustikale Textur kannst du ein paar Pilzstücke vor dem Pürieren herausnehmen und später wieder hinzufügen.
4. Verfeinern: Schmecke die Suppe mit frisch geriebener Muskatnuss und reichlich schwarzem Pfeffer ab. Der Pfeffer unterstützt die Verdauung der Pilzproteine.
5. Anrichten: Fülle die cremige, erdige Suppe in eine tiefe Schale und garniere sie mit den restlichen frischen Thymianblättchen.

Tipp: Pilze sind eine der wenigen pflanzlichen Quellen für Vitamin D und enthalten spezielle Ballaststoffe (Beta-Glucane), die entzündungshemmende Immunzellen im Darm aktivieren. Achte darauf, die Pilze nicht zu waschen, sondern nur mit einer Bürste zu reinigen, damit sie beim Anbraten kein Wasser ziehen und ihr intensives Aroma behalten.

NÄHRWERTE p.P: Kalorien: 215 / Fett: 14 g / Kohlenhydrate: 6 g / Protein: 7 g



SNACKS & ZWISCHENDURCH



MEDITERRANE KICHERERBSEN-RÖSTIS



Vorbereitung:

5 MIN



Kochzeit:

10 MIN



Portionen:

1



ZUTATEN:

- 240 g Kichererbsen (gekocht, gut abgetropft)
- 1 EL natives Olivenöl extra
- 1 TL Kurkumapulver
- 1 Zweig frischer Rosmarin (fein gehackt)
- 1/2 TL Paprikapulver (edelsüß)
- Eine Prise Meersalz & schwarzer Pfeffer

ZUBEREITUNG:

1. Anbraten: Erhitze das Olivenöl in einer Pfanne. Gib die Kichererbsen hinein und brate sie bei mittlerer Hitze für etwa 8–10 Minuten an, bis die Haut leicht aufspringt und sie eine knusprige Textur annehmen.
2. Würzen: Streue das Kurkumapulver, das Paprikapulver und den gehackten Rosmarin darüber. Schwenke die Pfanne stetig, damit die Gewürze ihr volles Aroma entfalten, ohne bitter zu werden.
3. Verfeinern: Schmecke die Röstis mit einer Prise Meersalz und reichlich schwarzem Pfeffer ab. Der Pfeffer ist entscheidend, um die entzündungshemmende Wirkung des Kurkumas zu maximieren.
4. Anrichten: Fülle die goldbraunen Kichererbsen in eine kleine Keramikschale. Sie schmecken sowohl warm als auch kalt hervorragend.

Tipp: Kichererbsen stabilisieren den Blutzuckerspiegel und liefern wertvolle Ballaststoffe, die deine Darmflora unterstützen. In Kombination mit Rosmarin und Kurkuma wirken sie wie ein natürliches Schutzschild gegen oxidativen Stress.

NÄHRWERTE p.P: Kalorien: 185 / Fett: 7 g / Kohlenhydrate: 22 g / Protein: 9 g

GOLDENE BEEREN-POWER-BALLS



Vorbereitung:

10 MIN



Kochzeit:

-



Portionen:

1



ZUTATEN:

- 150 g weiche Datteln (entsteint)
- 100 g gemahlene Mandeln
- 2 EL Bio-Hanfsamen (geschält)
- 1 TL frischer Ingwer (fein gerieben)
- 1 TL Kurkumapulver
- 1 EL Leinöl (nativ extra)
- Eine Handvoll gefriergetrocknete Blaubeeren (zerstoßen)

ZUBEREITUNG:

1. Zerkleinern: Gib die Datteln zusammen mit den gemahlenden Mandeln, dem Leinöl und dem frisch geriebenen Ingwer in einen Mixer oder eine Küchenmaschine.
2. Mischen: Füge die Hanfsamen und das Kurkumapulver hinzu. Mixe die Zutaten zu einer klebrigen, formbaren Masse, bis sich alle Aromen gleichmäßig verteilt haben.
3. Rollen: Forme aus der Masse mit angefeuchteten Händen etwa 10–12 kleine Bällchen (ca. 2 cm Durchmesser), bis sie eine glatte Oberfläche haben.
4. Veredeln: Wälze die fertigen Bällchen in den zerstoßenen Blaubeeren, bis sie rundherum mit dem violetten Fruchtpulver überzogen sind.
5. Anrichten: Platziere die Power-Balls auf einem kleinen Teller oder lagere sie im Kühlschrank, damit sie ihre feste Konsistenz behalten.

Tipp: Die Kombination aus Blaubeeren (Anthocyane) und Ingwer (Gingerole) wirkt wie ein natürliches Schutzschild für deine Zellen. Das Leinöl liefert zudem essenzielle Omega-3-Fettsäuren, die für die Gehirnfunktion und die Zellerneuerung wichtig sind.

NÄHRWERTE p.P: Kalorien: 145 / Fett: 9 g / Kohlenhydrate: 13 g / Protein: 4 g

GRÜNKOHL-CHIPS MIT HEFEFLOCKEN



Vorbereitung:

10 MIN



Kochzeit:

15 MIN



Portionen:

1



ZUTATEN:

- 200 g frischer Grünkohl (gewaschen, von den harten Stielen befreit)
- 2 EL natives Olivenöl extra
- 2 EL Hefeflocken (für ein käsiges Aroma)
- 1 TL Kurkumapulver
- 1/2 TL Knoblauchpulver
- Eine Prise Meersalz & schwarzer Pfeffer

ZUBEREITUNG:

1. Vorbereiten: Zupfe den Grünkohl in mundgerechte Stücke und stelle sicher, dass er vollkommen trocken ist. Gib die Stücke in eine große Schüssel.
2. Marinieren: Gieße das Olivenöl über den Kohl und massiere es mit den Händen gründlich ein, bis jedes Blatt glänzt.
3. Würzen: Streue die Hefeflocken, das Kurkuma, Knoblauchpulver, Salz und Pfeffer darüber. Menge alles gut durch, damit die Gewürze gleichmäßig an den Blättern haften.
4. Backen: Verteile den Kohl flach auf einem mit Backpapier belegten Blech. Backe ihn im vorgeheizten Ofen bei 130 °C (Umluft) für etwa 12–15 Minuten, bis er knusprig ist. Lasse die Ofentür zwischendurch kurz offen, damit Feuchtigkeit entweichen kann.
5. Anrichten: Lasse die Chips kurz abkühlen, bevor du sie in eine Schüssel füllst, damit sie ihre maximale Knusprigkeit behalten.

Tipp: Grünkohl gehört zu den nährstoffdichtesten Lebensmitteln der Welt. Die enthaltenen Senföle (Glucosinolate) unterstützen die Leber bei Entgiftungsprozessen und wirken stark entzündungshemmend.

NÄHRWERTE p.P: Kalorien: 110 / Fett: 8 g / Kohlenhydrate: 4 g / Protein: 4 g

GEBACKENE APFELRINGE MIT CEYLON-ZIMT



Vorbereitung:

5 MIN



Kochzeit:

20 MIN



Portionen:

1



ZUTATEN:

- 2 große Äpfel (z. B. Boskoop oder Braeburn)
- 1 EL Kokosöl (geschmolzen)
- 1 TL Ceylon-Zimt (hochwertig und cumarinarm)
- 1/2 TL gemahlene Vanille
- 1 EL gehackte Walnüsse (für den Crunch)
- Eine Prise Kardamom

ZUBEREITUNG:

1. **Schneiden:** Entferne das Kerngehäuse der Äpfel mit einem Ausstecher. Schneide die Äpfel in ca. 0,5 cm dicke, gleichmäßige Ringe, damit sie gleichmäßig garen.
2. **Bestreichen:** Lege die Ringe auf ein mit Backpapier belegtes Blech. Bepinsle sie dünn mit dem geschmolzenen Kokosöl, welches die Aufnahme der fettlöslichen Vitamine unterstützt.
3. **Würzen:** Bestreue die Ringe gleichmäßig mit dem Ceylon-Zimt, der Vanille und einer Prise Kardamom. Verteile zum Schluss die fein gehackten Walnüsse als knusperndes Topping darauf.
4. **Backen:** Backe die Apfelringe bei 160 °C (Ober-/Unterhitze) für etwa 15–20 Minuten im Ofen, bis sie weich sind und ihr süßes Aroma entfalten.
5. **Anrichten:** Serviere die warmen, duftenden Ringe direkt auf einem Teller. Sie sind die perfekte entzündungsfördernde Alternative zu herkömmlichem Gebäck.

Tipp: Äpfel enthalten Pektin, einen wertvollen Ballaststoff, der die guten Bakterien im Dickdarm füttert und so indirekt Entzündungsprozesse im Körper reduziert. Ceylon-Zimt hilft zudem dabei, die Insulinsensitivität zu verbessern und den Blutzuckerspiegel nach dem Snack stabil zu halten.

NÄHRWERTE p.P: Kalorien: 135 / Fett: 7 g / Kohlenhydrate: 16 g / Protein: 2 g

GEFRORENE JOGHURT-BEEREN-BITES



Vorbereitung:

10 MIN



Kochzeit:

–



Portionen:

1



ZUTATEN:

- 250 g griechischer Joghurt (oder ungesüßter Kokosjoghurt für die vegane Variante)
- 100 g frische Blaubeeren oder Himbeeren
- 2 EL Bio-Hanfsamen (geschält)
- 1 TL Leinöl (kalt gepresst)
- 1/2 TL gemahlene Vanille
- 1 EL gehackte Pistazien (als Topping)
- Eine Prise Ceylon-Zimt

ZUBEREITUNG:

1. Vorbereiten: Belege ein kleines Tablett oder einen flachen Teller mit Backpapier. Vergewissere dich, dass das Tablett in dein Gefrierfach passt.
2. Mischen: Verrühre den Joghurt in einer Schüssel mit der Vanille, dem Leinöl und einer Prise Zimt. Das Leinöl liefert wertvolle Omega-3-Fettsäuren, während der Zimt den Blutzuckerspiegel stabilisiert.
3. Portionieren: Setze mit einem Esslöffel etwa 10–12 kleine Joghurt-Kleckse mit ausreichend Abstand auf das Backpapier.
4. Belegen: Drücke jeweils 2–3 Beeren vorsichtig in die Joghurt-Kleckse. Bestreue die Bites anschließend gleichmäßig mit den Hanfsamen und den gehackten Pistazien für den extra Crunch.
5. Gefrieren: Stelle das Tablett für mindestens 2 Stunden in das Gefrierfach, bis die Bites vollständig fest geworden sind.
6. Anrichten: Nimm die Bites kurz vor dem Verzehr aus dem Gefrierfach. Sie sollten eiskalt und fest genossen werden.

Tipp: Blaubeeren sind reich an Anthocyanen, die als starke Antioxidantien wirken und Zellschäden vorbeugen. Der Joghurt liefert zudem probiotische Kulturen, die eine gesunde Darmflora unterstützen – die wichtigste Barriere gegen chronische Entzündungen im Körper.

NÄHRWERTE p.P: Kalorien: 125 / Fett: 8 g / Kohlenhydrate: 6 g / Protein: 7 g

EDAMAME MIT MEERSALZ UND CHILI



Vorbereitung:

5 MIN



Kochzeit:

5 MIN



Portionen:

1



ZUTATEN:

- 200 g Edamame (tiefgekühlt, in der Schote)
- 1 EL natives Olivenöl extra (oder geröstetes Sesamöl)
- 1 TL grobes Meersalz (Fleur de Sel)
- 1/2 TL Chiliflocken (Pul Biber)
- 1/2 TL Knoblauchpulver
- Eine Prise schwarzer Pfeffer

ZUBEREITUNG:

1. Anbraten: Erhitze das Olivenöl in einer Pfanne bei mittlerer Hitze. Gib die (zuvor kurz in kochendem Wasser garten oder aufgetauten) Edamame-Schoten hinein und schwenke sie für etwa 3–4 Minuten, bis sie heiß sind und leichte Röstspuren zeigen.
2. Würzen: Streue das grobe Meersalz, die Chiliflocken und das Knoblauchpulver über die warmen Schoten. Das Salz bleibt durch das Öl wunderbar an der samtigen Oberfläche der Schalen haften.
3. Verfeinern: Gib eine ordentliche Prise schwarzen Pfeffer hinzu. Die Schärfe des Chilis und des Pfeffers regt die Durchblutung an und unterstützt die antientzündliche Wirkung der Sojaproteine.
4. Ablöschen: (Optional) Du kannst die Pfanne zum Schluss mit einem Spritzer Zitronensaft ablöschen, um eine frische Note hinzuzufügen und die Aufnahme der Mineralstoffe zu fördern.
5. Anrichten: Fülle die würzigen Schoten in eine tiefe Schale. Serviere dazu eine leere Schüssel für die leeren Hülsen, da nur die inneren grünen Bohnen verzehrt werden.

Tipp: Edamame sind unreif geerntete Sojabohnen und eine hervorragende Quelle für Omega-3-Fettsäuren sowie Ballaststoffe. Die enthaltenen Isoflavone wirken als starke Antioxidantien und können Entzündungsmarker im Blut senken. Zudem halten sie durch den hohen Proteingehalt lange satt.

NÄHRWERTE p.P: Kalorien: 145 / Fett: 7 g / Kohlenhydrate: 8 g / Protein: 12 g

GERÖSTETE KURKUMA-BLUMENKOHL-BITES



Vorbereitung:

10 MIN



Kochzeit:

20 MIN



Portionen:

1



ZUTATEN:

- 300 g Blumenkohl (in kleine Röschen zerteilt)
- 1 EL natives Olivenöl extra
- 1 TL Kurkumapulver
- 1/2 TL Knoblauchpulver
- 1 TL Sesamsaat (geschält)
- Eine Prise Meersalz & reichlich schwarzer Pfeffer

ZUBEREITUNG:

1. Anbraten: (Ofen-Vorbereitung) Gib die kleinen Blumenkohlöschen in eine Schüssel. Beträufle sie mit dem Olivenöl und vermenge alles gründlich, bis jedes Röschen mit einem feinen Ölfilm überzogen ist.
2. Würzen: Streue das Kurkumapulver, das Knoblauchpulver, Salz und den schwarzen Pfeffer darüber. Der Pfeffer sorgt dafür, dass das Curcumin im Körper seine volle entzündungshemmende Wirkung entfalten kann.
3. Backen: Verteile den Blumenkohl auf einem Backblech. Backe die Bites bei 200 °C (Umluft) für ca. 15–20 Minuten, bis sie an den Rändern goldbraun und knusprig werden.
4. Verfeinern: Bestreue die heißen Röschen direkt nach dem Backen mit der Sesamsaat für eine zusätzliche nussige Note und wertvolles Kalzium.
5. Anrichten: Serviere die warmen, goldgelben Bites in einer Schüssel. Sie sind eine hervorragende Alternative zu herkömmlichen Chips.

Tipp: Blumenkohl gehört zu den Kreuzblütlern und enthält Sulforaphan, einen sekundären Pflanzenstoff, der stark antioxidativ wirkt. In Kombination mit Kurkuma bildet dieser Snack ein kraftvolles Schutzschild für deine Zellen.

NÄHRWERTE p.P.: Kalorien: 115 / Fett: 8 g / Kohlenhydrate: 6 g / Protein: 4 g

CRANBERRY-KÜRBISKERN-POWER-MIX



Vorbereitung:

5 MIN



Kochzeit:

5 MIN



Portionen:

1



ZUTATEN:

- 50 g Kürbiskerne (natur)
- 30 g getrocknete Cranberrys (ungesüßt)
- 1 TL Kokosöl (geschmolzen)
- 1/2 TL Ceylon-Zimt
- 1/2 TL Ingwerpulver
- Eine Prise Kardamom & Meersalz

ZUBEREITUNG:

1. Anbraten: Erhitze das Kokosöl in einer kleinen Pfanne bei mittlerer Hitze. Gib die Kürbiskerne hinzu und röste sie für ca. 3 Minuten an, bis sie anfangen zu duften und leicht zu springen ("poppen").
2. Würzen: Nimm die Pfanne vom Herd. Streue den Zimt, das Ingwerpulver, den Kardamom und eine winzige Prise Meersalz über die warmen Kerne. Rühre alles sofort gut um, damit die Gewürze gleichmäßig haften bleiben.
3. Mischen: Gib die getrockneten Cranberrys erst zum Schluss unter die Kerne. So behalten sie ihre weiche Textur und die wertvollen Inhaltsstoffe werden nicht durch zu hohe Hitze zerstört.
4. Abkühlen: Lasse den Mix auf einem flachen Teller vollständig auskühlen. Durch das Abkühlen werden die Kerne wieder richtig knusprig und das Aroma der Gewürze zieht tief ein.
5. Anrichten: Fülle den Power-Mix in ein kleines Vorratsglas oder eine umweltfreundliche Dose. Er ist der ideale Begleiter für lange Tage, um das Energielevel stabil zu halten.

Tipp: Kürbiskerne sind eine hervorragende pflanzliche Zinkquelle, die für die Wundheilung und Immunabwehr essenziell ist. Cranberrys liefern wertvolle Proanthocyanidine, die Entzündungen in den Schleimhäuten vorbeugen können. Achte beim Kauf der Cranberrys darauf, dass sie mit Apfelsaft gesüßt oder komplett ungesüßt sind, um den Insulinspiegel nicht unnötig zu belasten.

NÄHRWERTE p.P: Kalorien: 168 / Fett: 12 g / Kohlenhydrate: 10 g / Protein: 6 g

KNUSPRIGE CHIA-LEINSAMEN-CRACKER



Vorbereitung:

10 MIN



Kochzeit:

30 MIN



Portionen:

1



ZUTATEN:

- 50 g Chiasamen
- 50 g geschrotete Leinsamen
- 100 ml Wasser
- 1 TL getrockneter Oregano
- 1 EL Hanfsamen (geschält)
- Eine Prise Meersalz & schwarzer Pfeffer

ZUBEREITUNG:

1. Anrühren: Vermische die Chiasamen, die geschroteten Leinsamen und die Hanfsamen in einer Schüssel mit dem Wasser. Rühre die Mischung gründlich um, bis alle Samen benetzt sind.
2. Quellen: Lasse die Masse für etwa 20 Minuten ruhen. Die Samen saugen das Wasser auf und bilden ein festes Gel, das als natürliches Bindemittel dient.
3. Würzen: Rühre den Oregano, das Meersalz und den schwarzen Pfeffer unter den entstandenen Teig. Der Pfeffer sorgt für eine feine Würze und unterstützt die Verdauung der Ballaststoffe.
4. Ausrollen: Streiche den Teig sehr dünn (ca. 2 mm) auf ein mit Backpapier belegtes Blech. Nutze am besten einen Teigschaber, um eine gleichmäßige Fläche zu erhalten.
5. Backen: Backe die Platte bei 150 °C (Umluft) für ca. 30–35 Minuten, bis sie komplett durchgetrocknet und fest ist. Lasse die Cracker nach dem Backen vollständig auskühlen und brich sie dann in rustikale Stücke.

Tipp: Die Kombination aus Lignan in den Leinsamen und den Omega-3-Fettsäuren der Chiasamen wirkt stark antioxidativ und schützt die Darmschleimhaut. Diese Cracker sind der ideale Ersatz für herkömmliches Brot oder Chips.

NÄHRWERTE p.P: Kalorien: 115 / Fett: 8 g / Kohlenhydrate: 1 g / Protein: 4 g

KNUSPRIGE APFEL-CHIPS MIT CEYLON-ZIMT



Vorbereitung:

10 MIN



Kochzeit:

90-120 MIN



Portionen:

1



ZUTATEN:

- 2 große Äpfel (z. B. Elstar oder Topaz, Bio-Qualität)
- 1 EL Zitronensaft (frisch gepresst)
- 1 TL Ceylon-Zimt (hochwertig & cumarinarm)
- 1/2 TL gemahlene Vanille
- Eine Prise Kardamom
- 100 ml Wasser

ZUBEREITUNG:

1. Vorbereiten: Wasche die Äpfel gründlich und entferne das Kerngehäuse mit einem Ausstecher. Schneide die Äpfel (mit Schale) in hauchdünne Scheiben (ca. 1–2 mm). Am besten gelingt dies mit einem Gemüsehobel (Mandoline).
2. Baden: Vermische das Wasser mit dem Zitronensaft in einer Schüssel. Lege die Apfelscheiben kurz hinein, damit sie nicht braun werden und ihre helle Farbe behalten. Tupfe sie anschließend mit einem Küchentuch vollkommen trocken.
3. Würzen: Verteile die trockenen Scheiben auf einem mit Backpapier belegten Blech. Bestreue sie gleichmäßig mit dem Ceylon-Zimt, der Vanille und einer Prise Kardamom. Der Zimt hilft dabei, die Insulinsensitivität zu verbessern.
4. Trocknen: Schiebe das Blech bei 100 °C (Umluft) in den Ofen. Klemme einen Kochlöffel in die Ofentür, damit die Feuchtigkeit entweichen kann. Lasse die Chips für ca. 90–120 Minuten trocknen, bis sie sich leicht biegen lassen und zäh-knusprig sind.
5. Abkühlen: Nimm das Blech aus dem Ofen und lasse die Chips vollständig auskühlen. Erst durch das Erkalten werden sie richtig fest und knusprig.

Tipp: Äpfel enthalten Pektin, einen löslichen Ballaststoff, der die Ansiedlung nützlicher Darmbakterien fördert. Eine gesunde Darmflora ist die Basis für ein antientzündliches Milieu im Körper. Durch das langsame Trocknen bei niedrigen Temperaturen bleiben die wertvollen sekundären Pflanzenstoffe (Quercetin) weitestgehend erhalten.

NÄHRWERTE p.P: Kalorien: 175 / Fett: 0,5 g / Kohlenhydrate: 16 g / Protein: 1 g



DESSERTS



AVOCADO-SCHOKO-MOUSSE



Vorbereitung:

5 MIN



Kochzeit:

15 MIN



Portionen:

1



ZUTATEN:

- reife Avocado (weiches Fruchtfleisch)
- 2 EL Backkakao (ungesüßt)
- 2 EL Ahornsirup
- 2 EL Kokosmilch (cremiger Teil aus der Dose)
- 1 EL natives Olivenöl extra (mild)
- 1/2 TL gemahlene Vanille
- Eine Prise Meersalz & Kardamom

ZUBEREITUNG:

1. Vorbereiten: Halbiere die Avocado, entferne den Kern und löffle das grüne Fruchtfleisch direkt in einen leistungsstarken Mixer oder ein hohes Gefäß.
2. Mixen: Füge den Backkakao, den Ahornsirup, die Kokosmilch und die Vanille hinzu. Püriere die Zutaten auf höchster Stufe, bis eine vollkommen glatte, glänzende Creme ohne Stückchen entsteht.
3. Verfeinern: Rühre das Olivenöl sowie eine winzige Prise Meersalz und Kardamom unter. Das Öl sorgt für einen seidigen Glanz, während das Salz das Schokoladenaroma intensiviert.
4. Kühlen: Fülle die Mousse in kleine Dessertgläser oder Förmchen und stelle sie für mindestens 15 Minuten in den Kühlschrank. Dadurch wird die Konsistenz deutlich fester.
5. Anrichten: Garniere die Mousse vor dem Servieren mit einer frischen Beere oder ein paar gehackten Pistazien für den optischen Kontrast.

Tipp: Avocado liefert wertvolle einfach ungesättigte Fettsäuren, während der Kakao reich an Flavonoiden ist. Diese Pflanzenstoffe halten die Blutgefäße elastisch und minimieren oxidativen Stress im Körper. Ein Dessert, das nicht nur Deine Lust auf Süßes stillt, sondern Deinem Körper echte Nährstoffe liefert.

NÄHRWERTE p.P: Kalorien: 195 / Fett: 15 g / Kohlenhydrate: 13 g / Protein: 3 g

WARME BEEREN-GRÜTZE MIT CHIASAMEN



Vorbereitung:

5 MIN



Kochzeit:

10 MIN



Portionen:

1



ZUTATEN:

- 250 g gemischte Tiefkühl-Beeren (z. B. Heidelbeeren, Himbeeren, Brombeeren)
- 2 EL Chiasamen (als natürliches Bindemittel)
- 100 ml Wasser oder ungesüßter Kirschsaft
- 1 TL Ceylon-Zimt
- 1/2 TL gemahlene Vanille
- Eine Prise Nelkenpulver & schwarzer Pfeffer

ZUBEREITUNG:

1. Anwärmen: Gib die Tiefkühl-Beeren zusammen mit dem Wasser in einen kleinen Topf. Lasse die Mischung bei mittlerer Hitze sanft aufkochen, bis die Beeren weich werden und ihren Saft abgeben.
2. Binden: Nimm den Topf vom Herd. Rühre die Chiasamen zügig unter die warme Beerenmasse. Die Samen quellen innerhalb weniger Minuten auf und verleihen der Grütze eine perfekte, geléeartige Bindung.
3. Würzen: Füge den Ceylon-Zimt, die gemahlene Vanille und eine Prise Nelkenpulver hinzu. Die Gewürze verstärken das fruchtige Aroma und wirken zusätzlich entzündungsfördernd.
4. Verfeinern: Gib eine winzige Prise schwarzen Pfeffer hinzu. Dies mag ungewöhnlich klingen, hebt aber die Süße der Beeren hervor und unterstützt die Verdauung.
5. Anrichten: Fülle die warme, leuchtend rote Grütze in eine Glas- oder Keramikschale. Sie kann pur oder mit einem Klecks Kokosjoghurt genossen werden.

Tipp: Beeren gehören zu den besten Quellen für Anthocyane. Diese Farbstoffe schützen deine Zellen vor oxidativem Stress und hemmen Entzündungsprozesse im Körper. Durch die Verwendung von Chiasamen statt Stärke bleibt der Snack reich an Omega-3-Fettsäuren und Ballaststoffen, was deinen Blutzuckerspiegel stabil hält.

NÄHRWERTE p.P: Kalorien: 120 / Fett: 4 g / Kohlenhydrate: 14 g / Protein: 3 g

MANGO-KURKUMA-SORBET



Vorbereitung:

5 MIN



Kochzeit:

-



Portionen:

1



ZUTATEN:

- 300 g gefrorene Mangowürfel (Bio-Qualität)
- 1 EL Zitronensaft (frisch gepresst)
- 1 TL Kurkumapulver
- 1 TL Leinöl (für die Aufnahme des Curcumins)
- 1 cm frischer Ingwer (fein gerieben)
- Eine Prise schwarzer Pfeffer & Kardamom

ZUBEREITUNG:

1. Vorbereiten: Falls du frische Mango verwendest, schneide diese in kleine Würfel und friere sie für mindestens 4 Stunden ein. Bei Verwendung von fertiger TK-Ware lasse diese ca. 5 Minuten bei Zimmertemperatur leicht antauen.
2. Pürieren: Gib die gefrorenen Mangowürfel zusammen mit dem Zitronensaft, dem Kurkuma und dem fein geriebenen Ingwer in einen Hochleistungsmixer oder ein Gefäß für den Stabmixer.
3. Mixen: Püriere die Zutaten auf höchster Stufe (bei Mixern ggf. den Stößel verwenden), bis eine vollkommen glatte, cremige Sorbet-Konsistenz entsteht.
4. Verfeinern: Rühre das Leinöl sowie eine winzige Prise schwarzen Pfeffer und Kardamom unter. Das Öl sorgt für eine geschmeidige Textur, während der Pfeffer die entzündungshemmende Wirkung des Kurkumas aktiviert.
5. Anrichten: Portioniere das leuchtend gelbe Sorbet mit einem Eisportionierer in gekühlte Glasschalen. Garniere es nach Belieben mit einem frischen Minzblatt.

Tipp: Mangos sind reich an Beta-Carotin und Vitamin C, welche das Immunsystem stärken. In Kombination mit Kurkuma und Ingwer entsteht ein Dessert, das oxidativen Stress im Körper massiv reduziert. Die Scharfstoffe des Ingwers (Gingerole) wirken zudem schmerzlindernd und fördern die Durchblutung.

NÄHRWERTE p.P: Kalorien: 110 / Fett: 4 g / Kohlenhydrate: 18 g / Protein: 1 g

KOKOS-PANNA-COTTA MIT HIMBEERSPIEGEL



Vorbereitung:

10 MIN



Kochzeit:

-



Portionen:

1



ZUTATEN:

- 400 ml Kokosmilch (Vollfettstufe, aus der Dose)
- 1 TL Agar-Agar (als pflanzliches Bindemittel)
- 2 EL Ahornsirup
- 1/2 TL gemahlene Vanille
- 150 g frische oder tiefgekühlte Himbeeren
- 1 EL Zitronensaft
- Eine Prise Kardamom & Meersalz

ZUBEREITUNG:

1. Aufkochen: Gib die Kokosmilch zusammen mit dem Agar-Agar, dem Ahornsirup und der Vanille in einen kleinen Topf. Verrühre alles gründlich mit einem Schneebesen, damit keine Klümpchen entstehen.
2. Köcheln: Lasse die Mischung bei mittlerer Hitze unter ständigem Rühren kurz aufkochen. Reduziere die Hitze und lasse sie für etwa 2 Minuten sanft köcheln, damit das Agar-Agar seine volle Bindekraft entfalten kann.
3. Abkühlen: Nimm den Topf vom Herd. Rühre eine winzige Prise Kardamom und Meersalz unter. Lasse die Masse etwa 5 Minuten abkühlen, bevor du sie gleichmäßig in vier kleine Dessertgläser füllst.
4. Gelieren: Stelle die Gläser für mindestens 4 Stunden (oder über Nacht) in den Kühlschrank, bis die Panna Cotta vollständig fest geworden ist.
5. Verfeinern: Püriere die Himbeeren mit dem Zitronensaft zu einem feinen Fruchtspiegel. Streiche das Mus bei Bedarf durch ein Sieb, um die Kerne zu entfernen. Verteile den Himbeerspiegel erst kurz vor dem Servieren auf der festen Kokoscreme.

Tipp: Kokosmilch enthält Laurinsäure, die antimikrobiell wirkt und das Immunsystem unterstützt. Im Gegensatz zu herkömmlicher Sahne ist sie vollkommen laktosefrei und schonet so den Darm. Die Himbeeren liefern dazu wertvolle Ellagsäure, ein starkes Antioxidans, das Entzündungsprozesse im Gewebe reduzieren kann.

NÄHRWERTE p.P: Kalorien: 215 / Fett: 18 g / Kohlenhydrate: 11 g / Protein: 2 g

CASHEW-VANILLE-CREME MIT KARAMELLISIERTEN WALNÜSSEN



Vorbereitung:
10 MIN



Kochzeit:
5 MIN



Portionen:
1



ZUTATEN:

- 150 g Cashewkerne (natur, mindestens 4 Std. eingeweicht)
- 100 ml ungesüßte Mandelmilch oder Wasser
- 2 EL Ahornsirup
- 1/2 TL gemahlene Vanille
- 40 g Walnuskerne (grob gehackt)
- 1 TL Kokosöl
- Eine Prise Meersalz & Ceylon-Zimt

ZUBEREITUNG:

1. Pürieren: Gieße das Einweichwasser der Cashews ab und spüle sie gründlich ab. Gib sie zusammen mit der Mandelmilch, 1 EL Ahornsirup und der Vanille in einen Hochleistungsmixer. Püriere alles auf höchster Stufe, bis eine vollkommen glatte, luftige Creme ohne Stückchen entsteht.
2. Anbraten: Erhitze das Kokosöl in einer kleinen Pfanne. Gib die gehackten Walnuskerne hinzu und röste sie bei mittlerer Hitze für ca. 2–3 Minuten an, bis sie anfangen zu duften.
3. Karamellisieren: Gib den restlichen Esslöffel Ahornsirup sowie eine Prise Zimt und Meersalz zu den Walnüssen in die Pfanne. Rühre stetig um, bis der Sirup leicht blubbert und die Nüsse mit einer glänzenden Schicht überzieht. Nimm die Pfanne sofort vom Herd.
4. Verfeinern: Schmecke die Cashew-Creme nochmals ab. Die Prise Salz in den Nüssen bildet den perfekten Kontrast zur milden Vanille-Süße der Creme.
5. Anrichten: Fülle die Creme in kleine Dessertgläser und verteile die noch warmen, karamellisierten Walnüsse als knuspriges Topping darauf.

Tipp: Cashewkerne enthalten viel Magnesium und die Aminosäure Tryptophan, die im Körper in das „Glückshormon“ Serotonin umgewandelt wird – das hilft, Stress-induzierte Entzündungen zu senken. Walnüsse steuern die wichtigen Omega-3-Fettsäuren bei, die wie ein natürliches Schmiermittel für deine Gefäße und Gelenke wirken.

NÄHRWERTE p.P: Kalorien: 245 / Fett: 19 g / Kohlenhydrate: 14 g / Protein: 6 g

BUCHWEIZEN-PANCAKES MIT BLAUBEER-KOMPOTT



Vorbereitung:

10 MIN



Kochzeit:

15 MIN



Portionen:

1



ZUTATEN:

- 100 g Buchweizenmehl (glutenfrei)
- 150 ml ungesüßter Mandel- oder Haferdrink
- 1 reife Banane (zerdrückt, als Bindemittel)
- 1 TL Weinsteinbackpulver
- 150 g frische oder tiefgekühlte Blaubeeren
- 1 EL natives Olivenöl extra (zum Ausbacken)
- 1 TL Ceylon-Zimt & eine Prise Meersalz

ZUBEREITUNG:

1. Mischen: Vermische das Buchweizenmehl mit dem Weinsteinbackpulver, dem Zimt und einer Prise Meersalz in einer Schüssel.
2. Rühren: Füge den Pflanzendrink und die zerdrückte Banane hinzu. Verrühre alles mit einem Schneebesen zu einem glatten, leicht dickflüssigen Teig. Lasse den Teig für etwa 5 Minuten quellen.
3. Anbraten: Erhitze das Olivenöl in einer beschichteten Pfanne bei mittlerer Hitze. Gib pro Pancake etwa 2 Esslöffel Teig in die Pfanne. Backe sie für ca. 2–3 Minuten pro Seite goldbraun aus, bis kleine Bläschen an der Oberfläche erscheinen.
4. Einkochen: Gib währenddessen die Blaubeeren mit einem Schuss Wasser in einen kleinen Topf. Lasse sie bei mittlerer Hitze für etwa 5 Minuten sanft köcheln, bis sie aufplatzen und ein dickflüssiges Kompott entsteht.
5. Verfeinern: Schmecke das Kompott mit einer extra Prise Zimt ab. Der Zimt unterstützt die Insulinwirkung und wirkt zusätzlich entzündungsfördernd.
6. Anrichten: Staple 2–3 Pancakes auf einem Teller und gieße das warme Blaubeer-Kompott großzügig darüber.

Tipp: Buchweizen ist ein Pseudogetreide und reich an Rutin, einem Flavonoid, das die Gefäßwände stärkt und Entzündungen in den Kapillaren reduziert. Blaubeeren liefern Anthocyane, die zu den stärksten Antioxidantien der Natur zählen und deine Zellen vor oxidativem Stress schützen.

NÄHRWERTE p.P: Kalorien: 210 / Fett: 6 g / Kohlenhydrate: 32 g / Protein: 5 g

BEEREN-CHIA-JOGHURT MIT HANFSAMEN



Vorbereitung:
5 MIN



Kochzeit:
-



Portionen:
1



ZUTATEN:

- 200 g Naturjoghurt (oder ungesüßter Kokosjoghurt)
- 2 EL Chiasamen
- 150 g gemischte Beeren (frisch oder aufgetaut)
- 2 EL Bio-Hanfsamen (geschält)
- 1 EL Leinöl (nativ extra)
- 1/2 TL gemahlene Vanille
- Eine Prise Ceylon-Zimt & Kardamom

ZUBEREITUNG:

1. Quellen: Rühre die Chiasamen unter den Joghurt und lasse die Mischung für etwa 15 Minuten ruhen. Die Samen quellen auf und verleihen dem Joghurt eine puddingartige, sättigende Konsistenz.
2. Anwärmen: (Optional) Erhitze die Beeren kurz in einem kleinen Topf bei mittlerer Hitze, bis sie leicht zerfallen und ihr volles Aroma entfalten. Das macht den Snack besonders bekömmlich.
3. Mischen: Rühre die Vanille, den Zimt und das Kardamompulver unter den Chia-Joghurt. Die Gewürze wirken stark antioxidativ und wärmen den Körper von innen.
4. Verfeinern: Hebe das Leinöl erst ganz zum Schluss unter den Joghurt. Die Omega-3-Fettsäuren sind hitzeempfindlich und bleiben so in ihrer wirksamsten Form erhalten.
5. Anrichten: Fülle den Joghurt in ein Glas, schichte die Beeren darüber und bestreue das Dessert großzügig mit den Hanfsamen.

Tipp: Hanfsamen sind eine der besten pflanzlichen Quellen für das ideale Verhältnis von Omega-3 zu Omega-6-Fettsäuren. In Kombination mit den probiotischen Kulturen des Joghurts unterstützt dieser Snack die Darmbarriere, was entscheidend ist, um „stille Entzündungen“ im gesamten Körper zu stoppen.

NÄHRWERTE p.P: Kalorien: 215 / Fett: 14 g / Kohlenhydrate: 11 g / Protein: 9 g

WARMER APFEL-WALNUSS-CRUMBLE



Vorbereitung:

10 MIN



Kochzeit:

20 MIN



Portionen:

1



ZUTATEN:

- 2 große Äpfel (z. B. Boskoop oder Holsteiner Cox)
- 50 g Walnusskerne (grob gehackt)
- 40 g Buchweizenflocken (oder Haferflocken)
- 2 EL Kokosöl (fest)
- 1 EL Ahornsirup
- 1 TL Ceylon-Zimt
- 1/2 TL frisch geriebener Ingwer
- Eine Prise Meersalz & Kardamom

ZUBEREITUNG:

1. Vorbereiten: Heize den Backofen auf 180 °C (Ober-/Unterhitze) vor. Wasche die Äpfel, entferne das Kerngehäuse und schneide sie in mundgerechte Würfel.
2. Anbraten: (In diesem Fall Vorbereitung der Fruchtschicht) Vermische die Apfelwürfel in einer kleinen Schüssel mit dem geriebenen Ingwer, dem Zimt und dem Ahornsirup. Der Ingwer verleiht eine feine Schärfe und unterstützt die Verdauung.
3. Kneten: Mische in einer zweiten Schüssel die Buchweizenflocken mit den gehackten Walnüssen, einer Prise Salz und dem Kokosöl. Verreibe die Masse mit den Fingerspitzen zu groben Streuseln (Crumble).
4. Backen: Gib die Apfelmischung in eine kleine feuerfeste Auflaufform und verteile die Walnuss-Streusel gleichmäßig darüber. Backe den Crumble für ca. 20 Minuten im Ofen, bis die Äpfel weich sind und die Streusel goldbraun glänzen.
5. Anrichten: Serviere den Crumble noch warm direkt aus der Form. Die ätherischen Öle des Kardamoms runden das Aroma perfekt ab.

Tipp: Äpfel liefern beim Backen Pektin, das wie ein sanfter Besen für den Darm wirkt und Entzündungsstoffe bindet. Die Kombination aus Walnüssen und Buchweizen liefert wertvolle Polyphenole (Rutin), die deine Blutgefäße schützen. Dieses Dessert eignet sich durch die komplexen Kohlenhydrate auch hervorragend als wärmendes Kraft-Frühstück.

NÄHRWERTE p.P: Kalorien: 245 / Fett: 16 g / Kohlenhydrate: 21 g / Protein: 4 g

CREMIGE GOLDENE-MILCH-MOUSSE



Vorbereitung:

10 MIN



Kochzeit:

-



Portionen:

1



ZUTATEN:

- 200 g Mango-Fruchtfleisch (frisch oder aufgetaut)
- 150 ml Kokosmilch (der feste, cremige Teil aus der Dose)
- 1 TL Kurkumapulver (hochwertige Bio-Qualität)
- 1 EL Leinöl (für die Aufnahme des Curcumins)
- 1/2 TL frisch geriebener Ingwer
- 1/2 TL Agar-Agar (pflanzliches Bindemittel)
- Eine Prise schwarzer Pfeffer & Kardamom

ZUBEREITUNG:

1. Pürieren: Gib das Mango-Fruchtfleisch zusammen mit dem Leinöl, dem Kurkumapulver und dem geriebenen Ingwer in einen Mixer. Püriere alles zu einer feinen, leuchtend gelben Creme.
2. Aufkochen: Verrühre die Kokosmilch in einem kleinen Topf mit dem Agar-Agar. Lasse die Mischung unter ständigem Rühren für etwa 2 Minuten sanft köcheln, damit das Bindemittel aktiviert wird.
3. Mischen: Nimm den Topf vom Herd und lasse die Kokosmasse ca. 5 Minuten abkühlen. Hebe dann das Mango-Kurkuma-Püree vorsichtig unter die Kokoscreme, bis eine homogene Masse entsteht.
4. Verfeinern: Rühre eine winzige Prise schwarzen Pfeffer und Kardamom unter. Der Pfeffer ist entscheidend, um die Bioverfügbarkeit des entzündungshemmenden Curcumins massiv zu steigern.
5. Anrichten: Fülle die Mousse in kleine Gläser und stelle sie für mindestens 2 Stunden in den Kühlschrank, bis sie eine luftig-feste Konsistenz erreicht hat. Garniere sie vor dem Servieren mit einer Prise Zimt.

Tipp: Dieses Dessert nutzt die synergistische Wirkung von Kurkuma und Ingwer, um Entzündungsmarker im Körper zu senken. Die Mango liefert reichlich Vitamin C und Beta-Carotin, während die gesunden Fette aus der Kokosmilch und dem Leinöl dafür sorgen, dass diese wertvollen Stoffe optimal von deinem Körper aufgenommen werden können.

NÄHRWERTE p.P: Kalorien: 175 / Fett: 13 g / Kohlenhydrate: 12 g / Protein: 1 g

BEEREN-HANF-POWERBALLS



Vorbereitung:

15 MIN



Kochzeit:

-



Portionen:

1



ZUTATEN:

- 100 g getrocknete Soft-Datteln (entsteint)
- 50 g gefriergetrocknete Himbeeren oder Blaubeeren (für intensive Farbe & Vitamine)
- 60 g geschälte Hanfsamen
- 40 g gemahlene Mandeln
- 1 TL Leinöl (kaltgepresst)
- 1/2 TL gemahlene Vanille
- Eine Prise Meersalz & Ceylon-Zimt

ZUBEREITUNG:

1. Zerkleinern: Gib die Datteln zusammen mit den gemahlenden Mandeln, dem Leinöl und der Vanille in einen Food-Processor oder einen leistungsstarken Mixer.
2. Mixen: Püriere die Masse auf hoher Stufe, bis ein klebriger, formbarer Teig entsteht. Sollte die Masse zu trocken sein, füge teelöffelweise Wasser hinzu.
3. Mischen: Hebe 40 g der Hanfsamen sowie die Hälfte der zerbröselten gefriergetrockneten Beeren unter den Teig. Die Hanfsamen sorgen für einen feinen, nussigen Biss.
4. Rollen: Forme aus der Masse mit leicht angefeuchteten Händen etwa 10–12 kleine Bällchen (ca. 2 cm Durchmesser).
5. Veredeln: Rolle die fertigen Powerballs in den restlichen Hanfsamen und dem verbliebenen Beerenstaub, bis sie rundherum leuchtend rosa bzw. violett umhüllt sind.
6. Anrichten: Stelle die Bällchen für mindestens 30 Minuten in den Kühlschrank, damit sie fest werden. Sie halten sich dort in einer Dose bis zu zwei Wochen.

Tipp: Hanfsamen bieten das ideale 3:1-Verhältnis von Omega-6 zu Omega-3-Fettsäuren und enthalten alle acht essenziellen Aminosäuren, die dein Körper zur Gewebereparatur benötigt. Die gefriergetrockneten Beeren konzentrieren die antientzündlichen Anthocyane, während die Datteln natürliche Energie liefern, ohne den Blutzuckerspiegel so stark zu peitschen wie Industriezucker.

NÄHRWERTE p.P (2 Stück): Kalorien: 155 / Fett: 9 g / Kohlenhydrate: 14 g / Protein: 5 g

CREMIGE PISTAZIEN-DATTEL-CREME



Vorbereitung:

15 MIN



Kochzeit:

-



Portionen:

1



ZUTATEN:

- 100 g Pistazienkerne (natur, ungesalzen)
- 4 weiche Medjool-Datteln (entsteint)
- 100 ml ungesüßter Mandeldrink oder Wasser
- 1 EL Leinöl (für die Omega-3-Zufuhr)
- 1/2 TL gemahlene Vanille
- Eine Prise Meersalz & Kardamom

ZUBEREITUNG:

1. Anbraten: (Vorbereitung der Kerne) Weiche die Pistazienkerne für mindestens 2 Stunden in lauwarmem Wasser ein, um sie weicher und bekömmlicher zu machen. Gieße das Wasser danach ab und spüle die Kerne gründlich ab.
2. Zerkleinern: Gib die eingeweichten Pistazien zusammen mit den entsteinten Datteln und dem Mandeldrink in einen Hochleistungsmixer oder ein hohes Gefäß für den Stabmixer.
3. Mixen: Püriere die Masse auf höchster Stufe, bis eine vollkommen glatte, samtige, hellgrüne Creme entsteht. Sollte die Konsistenz zu fest sein, gib esslöffelweise noch etwas Mandeldrink hinzu.
4. Verfeinern: Rühre das Leinöl, die Vanille sowie eine winzige Prise Meersalz und Kardamom unter. Das Salz kitzelt das nussige Aroma der Pistazien hervor, während das Leinöl die entzündungshemmende Wirkung maximiert.
5. Anrichten: Fülle die Creme in kleine Dessertschalen. Für eine festere Textur kannst du sie vor dem Servieren für 30 Minuten in den Kühlschrank stellen.

Tipp: Pistazien sind reich an Lutein und Zeaxanthin, die nicht nur die Augen schützen, sondern auch starke antioxidative Eigenschaften besitzen. Die Datteln liefern natürliche Süße und Ballaststoffe, die den Blutzuckerspiegel langsamer ansteigen lassen als raffinierter Zucker. In Kombination mit Leinöl unterstützt dieses Dessert die Regeneration deiner Zellen nach Stressphasen.

NÄHRWERTE p.p (2 Stück): Kalorien: 210 / Fett: 14 g / Kohlenhydrate: 16 g / Protein: 5 g



BONUS 1: SMOOTHIES



DER "GRÜNE ENTGIFTER"



Vorbereitung:

5 MIN



Kochzeit:

-



Portionen:

1



ZUTATEN:

- 150 g frische Ananas (enthält das Enzym Bromelain)
- 1 große Handvoll Babyspinat (frisch gewaschen)
- 1/2 reife Avocado (für die cremige Textur)
- 1 TL frisch geriebener Ingwer
- 200 ml ungesüßtes Kokoswasser oder Wasser
- 1 EL geschälte Hanfsamen
- Ein Spritzer frischer Zitronensaft

ZUBEREITUNG:

1. Vorbereiten: Schneide die Ananas in grobe Würfel und löffle das Fruchtfleisch der Avocado aus der Schale. Reibe den Ingwer fein, um die scharfen Inhaltsstoffe freizusetzen.
2. Zerkleinern: Gib den Babyspinat zusammen mit dem Kokoswasser in den Mixer. Mixe das Grün zuerst kurz vor, damit der Smoothie später vollkommen glatt und ohne Blattstückchen wird.
3. Mixen: Füge die Ananas, die Avocado, den Ingwer und die Hanfsamen hinzu. Püriere alles auf höchster Stufe für etwa 60 Sekunden, bis eine samtige Konsistenz entsteht.
4. Verfeinern: Schmecke den Smoothie mit einem Spritzer Zitronensaft ab. Die Säure stabilisiert die Farbe des Chlorophylls und verbessert die Eisenaufnahme aus dem Spinat.
5. Anrichten: Gieße den leuchtend grünen Smoothie in ein hohes Glas und genieße ihn sofort, um die maximale Menge an Vitaminen zu erhalten.

Tipp: Das in der Ananas enthaltene Enzym Bromelain wirkt stark entzündungshemmend und wird oft zur Reduktion von Gewebeschwellungen eingesetzt. Die Avocado liefert dazu die nötigen gesunden Fette, um die fettlöslichen Vitamine des Spinats optimal aufzunehmen.

NÄHRWERTE p.P: Kalorien: 215 / Fett: 14 g / Kohlenhydrate: 16 g / Protein: 5 g

BEERIGER OMEGA-3-BOOSTER



Vorbereitung:

5 MIN



Kochzeit:

-



Portionen:

1



ZUTATEN:

- 150 g gemischte Beeren (TK oder frisch, z. B. Heidelbeeren & Brombeeren)
- 1 kleine rote Bete (gekocht oder roh gerieben)
- 200 ml ungesüßter Mandel- oder Cashewdrink
- 1 EL Leinöl (nativ extra)
- 1 TL Kurkumapulver
- 1/2 TL Ceylon-Zimt
- Eine Prise schwarzer Pfeffer

ZUBEREITUNG:

1. Vorbereiten: Wenn du frische rote Bete verwendest, schäle und reibe sie fein, damit sie sich im Mixer besser auflöst. TK-Beeren lassen den Smoothie herrlich kühl und besonders dickflüssig werden.
2. Zerkleinern: Gib die Beeren, die rote Bete und den Pflanzendrink in den Mixbehälter. Mixe die flüssigen und festen Bestandteile kurz auf niedriger Stufe vor.
3. Mixen: Füge das Kurkumapulver, den Zimt und den schwarzen Pfeffer hinzu. Püriere die Zutaten auf höchster Stufe für etwa 60 Sekunden, bis die Farbe tiefrot und die Textur vollkommen homogen ist.
4. Verfeinern: Rühre das Leinöl erst ganz zum Schluss bei niedriger Mixstufe kurz unter. So verhinderst du, dass das empfindliche Öl durch die Wärmeentwicklung der Messer oxidiert und seine Wirkung verliert.
5. Anrichten: Fülle den purpurfarbenen Smoothie in ein großes Glas. Die Prise Pfeffer im Rezept ist geschmacklich kaum wahrnehmbar, aber essenziell, um die Wirkung des Kurkumas im Körper zu aktivieren.

Tipp: Beeren und rote Bete sind reich an Anthocyanen und Betalainen, die zu den stärksten Radikalfängern der Natur zählen. In Kombination mit Omega-3-reichem Leinöl und Kurkuma wirkt dieser Smoothie wie eine innere Kur gegen chronische Entzündungsprozesse. Er eignet sich hervorragend als regeneratives Getränk nach körperlicher Anstrengung.

NÄHRWERTE p.P: Kalorien: 195 / Fett: 12 g / Kohlenhydrate: 14 g / Protein: 4 g

GOLDENER ZITRUS-SHOT



Vorbereitung:

5 MIN



Kochzeit:

-



Portionen:

1



ZUTATEN:

- 2 große Bio-Zitronen (frisch gepresst)
- 1 Orange (frisch gepresst)
- 3 cm frische Ingwerwurzel (fein gerieben)
- 2 cm frische Kurkumawurzel (oder 1 TL Kurkumapulver)
- 1 TL Leinöl oder natives Olivenöl extra
- Eine Prise schwarzer Pfeffer & Cayennepfeffer

ZUBEREITUNG:

1. Vorbereiten: Presse die Zitronen und die Orange aus. Schäle den Ingwer und den Kurkuma vorsichtig (Vorsicht: Kurkuma färbt stark!) und reibe beide Wurzeln so fein wie möglich direkt in den Saft.
2. Zerkleinern: Gib den Zitrussaft zusammen mit dem geriebenen Ingwer und Kurkuma in einen kleinen Mixer oder nutze einen Stabmixer, um die Fasern der Wurzeln vollständig aufzubrechen.
3. Mixen: Füge das Leinöl hinzu. Das Öl ist notwendig, um das Curcumin aus dem Kurkuma sowie die fettlöslichen Vitamine der Zitrusfrüchte für den Körper verfügbar zu machen.
4. Verfeinern: Rühre eine kräftige Prise schwarzen Pfeffer und eine winzige Prise Cayennepfeffer unter. Der schwarze Pfeffer erhöht die Aufnahme von Curcumin um das bis zu 2000-fache.
5. Anrichten: Gieße den Shot in kleine Gläser (ca. 40–60 ml pro Portion). Trinke ihn am besten morgens auf nüchternen Magen für den maximalen Energiekick.

Tipp: Die Kombination aus Vitamin C, Gingerolen und Curcumin wirkt wie ein natürliches Antibiotikum. Der Shot regt den Stoffwechsel an und hilft dem Körper, freie Radikale effektiv zu binden. Du kannst eine größere Menge vorbereiten und diese in einer geschlossenen Glasflasche bis zu 3 Tage im Kühlschrank aufbewahren.

NÄHRWERTE p.P: Kalorien: 45 / Fett: 4 g / Kohlenhydrate: 2 g / Protein: 1 g

PINKER MAGNESIUM-GLOW



Vorbereitung:

5 MIN



Kochzeit:

-



Portionen:

1



ZUTATEN:

- 1 kleine Rote Bete (vorgegart oder roh gerieben)
- 150 g TK-Himbeeren (antioxidativ)
- 200 ml ungesüßte Mandelmilch
- 1 EL Hanfsamen (geschält)
- 1 TL Leinöl (für Omega-3)
- 1/2 TL gemahlene Vanille
- Eine Prise Meersalz

ZUBEREITUNG:

1. Vorbereiten: Schneide die Rote Bete in grobe Würfel. Falls du rohe Bete verwendest, reibe sie vorab fein, um im Mixer eine vollkommen glatte und cremige Textur zu garantieren.
2. Zerkleinern: Gib die Rote Bete zusammen mit der Mandelmilch und den gefrorenen Himbeeren in den Mixbehälter. Die Kälte der Beeren sorgt für eine herrlich dichte, fast sorbetartige Konsistenz.
3. Mixen: Füge die Hanfsamen und die Vanille hinzu. Püriere alle Zutaten auf höchster Stufe für etwa 60 Sekunden, bis die Farbe tiefrosa leuchtet und die Textur vollkommen homogen ist.
4. Verfeinern: Rühre das Leinöl und eine winzige Prise Meersalz erst ganz zum Schluss bei niedriger Mixstufe unter. Das Salz hebt die natürliche Süße der Bete und der Beeren hervor, ohne aufdringlich zu sein.
5. Anrichten: Gieße den farbintensiven Smoothie in ein großes Glas. Er liefert wertvolle Nitrate, die die Gefäße weiten und so den Nährstofftransport im Körper unterstützen.

Tipp: Rote Bete enthält Betalaine, die zu den stärksten Radikalfängern der Natur zählen. In Kombination mit den Ellagsäuren der Himbeeren schützt dieser Smoothie deine Zellen vor vorzeitiger Alterung und chronischen Entzündungsprozessen. Die Hanfsamen liefern zudem Magnesium, das wichtig für die Muskelspannung und das Nervensystem ist.

NÄHRWERTE p.P: Kalorien: 185 / Fett: 9 g / Kohlenhydrate: 18 g / Protein: 5 g

GOLDENER TROPEN-TRAUM



Vorbereitung:

5 MIN



Kochzeit:

-



Portionen:

1



ZUTATEN:

- 200 g Mango-Fruchtfleisch (TK-Würfel oder frisch)
- 200 ml Kokoswasser (elektrolytreich & basenbildend)
- 1 TL Kurkumapulver (hochwertige Bio-Qualität)
- 1 cm frische Ingwerwurzel (fein gerieben)
- 1 TL Algenöl oder Leinöl (für die Omega-3-Zufuhr)
- 1/2 TL Ceylon-Zimt & eine Prise schwarzer Pfeffer

ZUBEREITUNG:

1. Vorbereiten: Reibe den frischen Ingwer fein, um die enthaltenen Scharfstoffe (Gingerole) optimal freizusetzen. Wenn du frische Mango verwendest, schneide diese in kleine Würfel.
2. Zerkleinern: Gib die Mangowürfel zusammen mit dem Kokoswasser in den Mixbehälter. Das Kokoswasser liefert natürliche Mineralstoffe, die den Säure-Basen-Haushalt deines Körpers ausgleichen.
3. Mixen: Füge das Kurkumapulver, den geriebenen Ingwer und den Ceylon-Zimt hinzu. Püriere die Masse auf höchster Stufe für etwa 60 Sekunden, bis ein leuchtend goldgelber, seidiger Smoothie entsteht.
4. Verfeinern: Rühre das Öl und eine Prise schwarzen Pfeffer erst ganz zum Schluss bei niedriger Mixstufe kurz unter. Der Pfeffer ist essenziell, um die Bioverfügbarkeit des entzündungshemmenden Curcumins massiv zu steigern.
5. Anrichten: Fülle den tropischen Smoothie in ein Glas. Die milde Süße der Mango harmoniert perfekt mit der leichten Schärfe des Ingwers und der erdigen Note des Kurkumas.

Tipp: Kurkuma ist die „Königin“ der antientzündlichen Gewürze. Die Kombination mit Mango (Vitamin C) und Ingwer wirkt wie eine natürliche Kur für deine Gelenke und fördert die schnelle Erholung nach Entzündungsschüben. Durch das Algen- oder Leinöl werden die wertvollen Inhaltsstoffe des Kurkumas fettlöslich und somit erst richtig für deinen Körper nutzbar.

NÄHRWERTE p.P: Kalorien: 160 / Fett: 6 g / Kohlenhydrate: 24 g / Protein: 2 g



BONUS 2:

SAUCEN



GOLDENE KURKUMA-TAHINI-SAUCE



Vorbereitung:

5 MIN



Kochzeit:

5 MIN



Portionen:

1



ZUTATEN:

- 3 EL Tahini (Sesammus, Bio-Qualität)
- 1 TL Kurkumapulver
- 2 EL Zitronensaft (frisch gepresst)
- 1 EL Leinöl (nativ extra)
- 1 cm frischer Ingwer (fein gerieben)
- 3–4 EL lauwarmes Wasser (für die gewünschte Konsistenz)
- Eine Prise schwarzer Pfeffer & Meersalz

ZUBEREITUNG:

1. Anbraten: (Vorbereitung der Aromen) Reibe den frischen Ingwer so fein wie möglich, damit sich seine ätherischen Öle optimal mit den flüssigen Komponenten verbinden können. Presse die Zitrone frisch aus.
2. Mischen: Gib das Tahini, den Zitronensaft, den geriebenen Ingwer und das Kurkumapulver in eine kleine Schale. Verrühre die Zutaten mit einem kleinen Schneebesen oder einer Gabel zu einer noch recht festen Paste.
3. Emulgieren: Füge das lauwarme Wasser esslöffelweise hinzu. Rühre dabei kräftig weiter, bis die Sauce eine glatte, hellgelbe und fließfähige Creme ergibt. Das warme Wasser hilft dabei, das Tahini geschmeidig zu machen.
4. Verfeinern: Rühre das Leinöl sowie eine kräftige Prise schwarzen Pfeffer und Meersalz unter. Der Pfeffer ist entscheidend, um das Curcumin im Kurkuma für deinen Körper erst richtig bioverfügbar zu machen.
5. Anrichten: Träufle die goldene Sauce großzügig über gedünstetes Gemüse, Quinoa-Bowls oder als Dip für deine Kichererbsen-Röstis.

Tipp: Sesam (Tahini) ist eine hervorragende pflanzliche Kalziumquelle und reich an Sesamin, das Zellentzündungen hemmen kann. In Kombination mit Kurkuma und dem Omega-3-reichen Leinöl entsteht ein kraftvolles Duo für deine Gelenkgesundheit und ein starkes Immunsystem. Die Sauce hält sich in einem verschlossenen Glas bis zu 4 Tage im Kühlschrank.

NÄHRWERTE p.P: Kalorien: 145 / Fett: 12 g / Kohlenhydrate: 4 g / Protein: 5 g

WILDKRÄUTER-WALNUSS-PESTO



Vorbereitung:

10 MIN



Kochzeit:

5 MIN



Portionen:

1



ZUTATEN:

- 1 große Handvoll frisches Basilikum oder Bärlauch (ca. 40 g)
- 50 g Walnuskerne (natur, ungeröstet)
- 60 ml natives Olivenöl extra
- 1 EL Hefeflocken (für die käsige Würze)
- 1 kleine Knoblauchzehe (geschält)
- Ein Spritzer frischer Zitronensaft & eine Prise Meersalz

ZUBEREITUNG:

1. Anbraten: (Rösten der Nüsse) Erhitze eine kleine Pfanne ohne Fett bei mittlerer Hitze. Röste die Walnuskerne für ca. 2–3 Minuten vorsichtig an, bis sie ihr volles nussiges Aroma entfalten. Lasse sie kurz abkühlen, damit die ätherischen Öle der Kräuter beim Mixen nicht leiden.
2. Zerkleinern: Gib die frischen Kräuter zusammen mit den abgekühlten Walnüssen, der Knoblauchzehe und den Hefeflocken in einen Standmixer oder einen Food-Processor.
3. Mixen: Füge das Olivenöl und den Zitronensaft hinzu. Mixe die Zutaten nur kurz auf niedriger Stufe („Pulse-Funktion“), damit das Pesto eine rustikale Struktur behält und die empfindlichen Inhaltsstoffe der Kräuter nicht durch Reibungswärme oxidieren.
4. Verfeinern: Schmecke das Pesto mit einer Prise Meersalz ab. Der Zitronensaft sorgt dafür, dass das leuchtende Grün der Kräuter erhalten bleibt und die Eisenaufnahme im Körper gefördert wird.
5. Anrichten: Fülle das Pesto in ein kleines Schraubglas und bedecke die Oberfläche mit einer dünnen Schicht Olivenöl, um es haltbar zu machen.

Tipp: Walnüsse und Olivenöl sind ein unschlagbares Team gegen stille Entzündungen im Herz-Kreislauf-System. Das im Blattgrün enthaltene Chlorophyll unterstützt zudem die Leber bei der Entgiftung. Dieses Pesto passt hervorragend zu Vollkornpasta, Zucchini-Nudeln (Zoodles) oder als Topping für deine Grünkohl-Chips.

NÄHRWERTE p.P: Kalorien: 190 / Fett: 18 g / Kohlenhydrate: 2 g / Protein: 3 g

CREMIGE AVOCADO-LIMETTEN-CREME



Vorbereitung:

10 MIN



Kochzeit:

5 MIN



Portionen:

1



ZUTATEN:

- 1 reife Avocado (weiches Fruchtfleisch)
- 2 EL Limettensaft (frisch gepresst)
- 1 EL natives Olivenöl extra
- 1 Handvoll frischer Koriander oder glatte Petersilie (fein gehackt)
- 1 kleine Frühlingszwiebel (fein gewürfelt)
- Eine Prise Meersalz & weißer Pfeffer
- 1/2 TL Chiliflocken (optional für die Schärfe)

ZUBEREITUNG:

1. Anbraten: (In diesem Fall Vorbereitung der Zwiebeln) Dünste die fein gewürfelten Frühlingszwiebeln ganz kurz in der Pfanne mit einem Teelöffel Olivenöl an, bis sie glasig sind. Dies macht sie bekömmlicher und mildert die scharfe Schwefelnote.
2. Zerkleinern: Halbiere die Avocado, entferne den Kern und löffle das Fruchtfleisch in eine Schüssel oder einen Mixer. Füge den frischen Limettensaft sofort hinzu, damit die Avocado ihre leuchtend grüne Farbe behält und nicht oxidiert.
3. Pürieren: Gib das restliche Olivenöl und die angedünsteten Frühlingszwiebeln hinzu. Püriere die Masse mit einem Stabmixer oder zerdrücke sie gründlich mit einer Gabel, bis eine vollkommen glatte, seidige Creme entsteht.
4. Verfeinern: Hebe den fein gehackten Koriander (oder die Petersilie) unter die Creme. Schmecke alles mit Meersalz und weißem Pfeffer ab. Der weiße Pfeffer sorgt für eine dezente Würze, ohne die Optik der hellgrünen Creme zu stören.
5. Anrichten: Fülle die Creme in ein Schälchen und garniere sie mit einer Prise Chiliflocken. Die leichte Schärfe regt die Durchblutung an und unterstützt die antientzündliche Wirkung.

Tipp: Avocados liefern einfach ungesättigte Fettsäuren und reichlich Vitamin E, welches als starkes Antioxidans freie Radikale neutralisiert. Der Limettensaft liefert zudem Vitamin C, das die Kollagenbildung fördert und Entzündungen im Bindegewebe entgegenwirkt. Diese Creme ist der ideale Begleiter für deine Buchweizen-Pancakes oder als Dip für Gemüsesticks.

NÄHRWERTE p.P: Kalorien: 125 / Fett: 11 g / Kohlenhydrate: 4 g / Protein: 1 g

WÜRZIGE ROTE-BETE-MEERRETTICH-SAUCE



Vorbereitung:

10 MIN



Kochzeit:

5 MIN



Portionen:

1



ZUTATEN:

- 200 g Rote Bete (vorgegart und vakuiert oder frisch im Ofen geröstet)
- 2 EL frischer Meerrettich (fein gerieben) oder Meerrettich aus dem Glas (ohne Zuckerzusatz)
- 150 g cremiger Kokosjoghurt oder Cashew-Creme (als Basis)
- 1 EL Leinöl (nativ extra)
- 1 EL Zitronensaft (frisch gepresst)
- 1 TL frisch geriebener Ingwer
- Eine Prise Meersalz & schwarzer Pfeffer

ZUBEREITUNG:

1. Anbraten: (Vorbereitung der Bete) Falls du frische Rote Bete verwendest, schneide sie in Würfel und dünste sie kurz in einer Pfanne mit etwas Wasser und dem Zitronensaft an, bis sie weich sind. Bei vorgegartener Ware entfällt dieser Schritt.
2. Zerkleinern: Gib die Rote Bete zusammen mit dem Kokosjoghurt (oder der Cashew-Creme) und dem frisch geriebenen Ingwer in einen Mixer oder ein hohes Gefäß.
3. Pürieren: Füge den Zitronensaft hinzu und püriere alle Zutaten auf höchster Stufe, bis eine vollkommen glatte, leuchtend pinke Creme entsteht. Die Säure der Zitrone stabilisiert die Farbe der Bete.
4. Verfeinern: Rühre das Leinöl und den frisch geriebenen Meerrettich erst zum Schluss von Hand unter. Die Schärfe des Meerrettichs ist flüchtig und bleibt so in ihrer vollen entzündungshemmenden Kraft erhalten.
5. Anrichten: Schmecke die Sauce mit Meersalz und reichlich schwarzem Pfeffer ab. Fülle sie in ein Glas und garniere sie nach Belieben mit ein paar frischen Kräutern.

Tipp: Rote Bete enthält Betalaine, die zu den stärksten Radikalfängern zählen. Der Meerrettich liefert wertvolle Senföle (Glucosinolate), die wie ein natürliches Antibiotikum wirken und Entzündungen in den Schleimhäuten bekämpfen. Diese Sauce passt hervorragend zu Ofenkartoffeln, Fischgerichten oder als Farbtupfer auf deinem Avocado-Brot.

NÄHRWERTE p.P: Kalorien: 95 / Fett: 6 g / Kohlenhydrate: 7 g / Protein: 2 g

CREMIGE CASHEW-ALFREDO-SAUCE



Vorbereitung:

10 MIN



Kochzeit:

5 MIN



Portionen:

1



ZUTATEN:

- 150 g Cashewkerne (natur, mindestens 4 Std. eingeweicht)
- 200 ml ungesüßte Mandelmilch oder Gemüsebrühe
- 3 EL Hefeflocken (für den käsigen Geschmack)
- 1 EL natives Olivenöl extra
- 2 Knoblauchzehen (fein gehackt)
- 1 EL Zitronensaft (frisch gepresst)
- Eine Prise Muskatnuss & Meersalz
- Reichlich schwarzer Pfeffer

ZUBEREITUNG:

1. Anbraten: Erhitze das Olivenöl in einer kleinen Pfanne. Brate den fein gehackten Knoblauch bei mittlerer Hitze für ca. 2 Minuten goldgelb an, bis er sein volles Aroma entfaltet, aber nicht braun wird.
2. Zerkleinern: Gieße das Einweichwasser der Cashews ab und spüle sie gründlich ab. Gib die Cashews zusammen mit der Mandelmilch (oder Brühe), den Hefeflocken und dem Zitronensaft in einen Hochleistungsmixer.
3. Pürieren: Füge den angebratenen Knoblauch inklusive des Öls hinzu. Püriere die Masse auf höchster Stufe, bis eine vollkommen glatte, cremige und helle Sauce ohne Stückchen entsteht.
4. Verfeinern: Schmecke die Alfredo-Sauce mit frisch geriebener Muskatnuss, Meersalz und reichlich schwarzem Pfeffer ab. Die Muskatnuss sorgt für die klassische Note und wirkt zusätzlich verdauungsfördernd.
5. Anrichten: Erwärme die Sauce kurz in einem Topf (nicht kochen lassen) und mische sie unter Vollkornpasta oder Zucchini-Nudeln (Zoodles).

Tipp: Cashewkerne liefern wertvolles Magnesium und die Aminosäure Tryptophan, die im Körper in das „Glückshormon“ Serotonin umgewandelt wird – das hilft, Stress-induzierte Entzündungen zu senken. Die Hefeflocken steuern wichtige B-Vitamine bei, die essenziell für einen funktionierenden Energiestoffwechsel und starke Nerven sind.

NÄHRWERTE p.P: Kalorien: 185 / Fett: 14 g / Kohlenhydrate: 7 g / Protein: 6 g



Sie dachten das wär's schon gewesen?

Die Rezeptvielfalt soll hier noch nicht enden, denn wie auf dem Cover bereits angedeutet, möchte ich Ihnen den Zugang zu vielen weiteren Rezeptideen ermöglichen. Ja, Sie erhalten exklusiven Zugang zu über **1300+** weiteren vielversprechenden Rezepten.

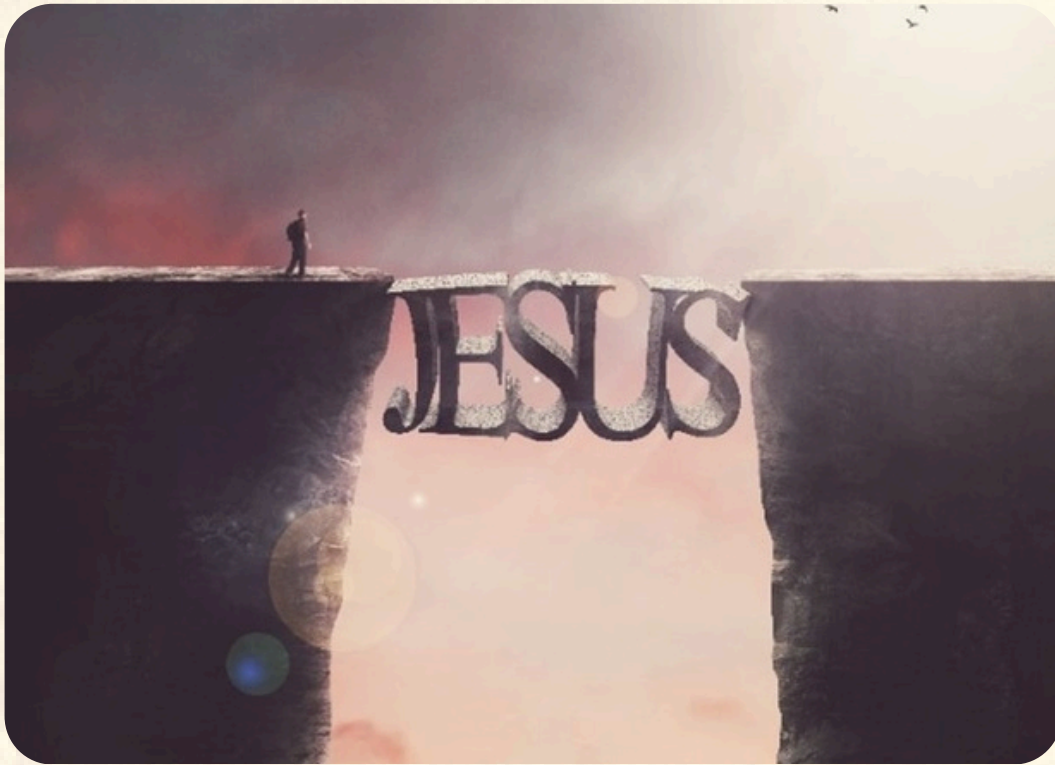
Nun, wie bekommen Sie den Zugang zur "Bonus-Bibliothek"? Ganz einfach. Scannen Sie den unten abgebildeten QR-Code mit einer QR-Code App Ihrer Wahl, klicken Sie dann auf den angezeigten Link und in Null Komma nichts finden Sie sich in der Auswahl wieder.



Es war mir eine Freude, Sie durch die Welt der gesunden diabetesfreundlichen Ernährung zu führen und ich hoffe wir sehen uns beim nächsten "Kochabenteuer" wieder.

Ihre Lisa

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)