



Rezepte

Frühstück

Grüner Smoothie

Zubereitungszeit 10 Minuten

Zutaten

- 1 Handvoll frischen Spinat oder Feldsalat
- 1 Apfel mit Schale
- 1 Banane geschält
- ¼ Avocado geschält
- Saft von einer Orange
- 1/8 Stück Zitrone mit Schale
- 1 Stück Ingwer mit Schale
- 1 kleine Prise Algenflocken
- 200 ml Wasser
- 100 ml Kokosmilch

Anleitung

Zutaten waschen, ggf. schälen und klein schneiden. Zuerst die weichen Zutaten wie Banane und Avocado in einen Mixer geben. Anschließend die restlichen Zutaten hinzufügen und etwa 1 Minute lang mixen, bis der Smoothie eine einheitliche, cremige Konsistenz hat.



Goldene Milch

Zubereitungszeit 10 Minuten

Zutaten

- 200 ml Mandelmilch
- 1 TL Kurkuma
- 1 TL Ahornsirup oder Agavendicksaft
- 1 Stück Ingwer
- Zimt
- Kokosöl

Anleitung

Den Ingwer zerreiben und mit Zimt und Kurkuma vermengen, bzw. alles in einem Mixer verarbeiten. Die Mandelmilch leicht erwärmen, Kokosöl, Ahornsirup oder Agavendicksaft und die weiteren Zutaten hinzugeben und frisch genießen.



Frühstücksmüsli

Zubereitungszeit 25 Minuten

Zutaten

- 100 g Kokosjoghurt
- 50 g Haferflocken glutenfrei
- 75 ml Hafermilch glutenfrei
- ½ Banane
- 50 g Heidelbeeren
- ½ EL Leinöl
- ¼ TL Zimt
- 1 EL Pekannusskerne
- 1 EL Leinsamen geschrotet
- 1 EL gepuffte Quinoa
- 1 TL Honig oder Dattelsirup

Anleitung

Die Haferflocken ca. 20 Minuten in warmem Wasser einweichen. Die Banane schälen und in Stücke schneiden. Die Banane, die Hafermilch, Leinöl, Heidelbeeren, Zimt in einem Mixer ca. 1 Minute lang mixen. Die Haferflocken abtropfen lassen und zusammen mit dem Kokosjoghurt in eine Schüssel geben. Die Pekannusskerne kleinhacken. Die Fruchtsauce über die Haferflocken geben, mit Pekannüssen, Quinoa und Leinsamen garnieren und etwas Honig oder Dattelsirup dazugeben.



Tomaten-Paprika-Spiegelei Pfanne

Zubereitungszeit 25 Minuten

Zutaten

- ½ rote Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 1 rote Paprika
- 1 EL Kokosöl
- 2 EL Tomatenmark
- ½ TL Kreuzkümmel
- ½ TL Masala
- 1 TL Paprikapulver
- ¼ TL Chilipulver
- 1 Dose Tomaten
- Salz
- Pfeffer
- 2 Eier
- ½ Bund Petersilie

Anleitung

Zwiebel und Knoblauch schälen und fein würfeln. Paprika waschen entkernen und würfeln. Das Kokosöl in der Pfanne erhitzen. Zwiebeln und Knoblauch 3 Minuten andünsten. Paprika, Tomatenmark und Gewürze hinzugeben und kurz anbraten. Mit den Tomaten ablöschen und Salz und Pfeffer hinzugeben. 10 Minuten bei mittlerer Hitze einköcheln lassen. Die Pfanne in der Mitte frei schieben, die Eier aufschlagen und dazugeben. Die Eier ca. 7 Minuten stocken lassen. Die Petersilie waschen, klein schneiden und darüber geben.



Glutenfreies Brot

Zubereitungszeit 90 Minuten

Zutaten

- 30 g Flohsamenschalen gemahlen
- 150 g Buchweizenmehl
- 150 g Reismehl
- 40 g Maisstärke
- 2 TL Backpulver
- ½ TL Meersalz
- 25 g Sonnenblumenkerne
- 25 g Kürbiskerne

Anleitung

Die Flohsamenschalenpulver mit 450 ml Wasser in eine Schüssel geben und mit einem Schneebesen vermischen. Die Mischung etwa 30 Minuten ruhen lassen.

Das Buchweizenmehl und das Reismehl zusammen mit der Maisstärke, dem Backpulver und Meersalz in eine große Schüssel geben. Die Flohsamenmasse in die Schüssel geben und alles mit einem Handmixer gut vermischen.

Den Teig zu einem Laib formen und in eine mit Backpapier ausgelegte Backform geben. Kürbiskerne und Sonnenblumenkerne auf dem Laib verteilen. Den Backofen auf 200° C vorheizen und das Brot maximal 60 Minuten backen.



Vorspeise

Rote-Bete-Apfel-Salat

Zubereitungszeit 20 Minuten

Zutaten

- 500 g Rote Bete
- 1 Schalotte
- ½ Zitrone
- 2 TL Honig
- 3 EL Olivenöl
- Salz
- Pfeffer
- 2 Äpfel
- ½ Bund Petersilie

Anleitung

Die Rote Bete waschen, putzen und in Scheiben schneiden. Die Schalotte abziehen, klein schneiden und zu der Roten Bete geben. Die Zitrone auspressen. Aus 3 EL Zitronensaft, Honig und Olivenöl ein Dressing rühren, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Das Dressing über die Rote Bete geben, gut durchmischen und 10 Minuten ziehen lassen.

In der Zwischenzeit die Äpfel waschen, entkernen, in Scheiben schneiden und mit dem restlichen Zitronensaft beträufeln. Petersilie waschen, trocknen und fein hacken. Rote-Bete-Salat mit Apfelscheiben auf einem Teller servieren.



Gemischter Salat

Zubereitungszeit 15 Minuten

Zutaten

- 6 Radieschen
- 2 Möhren
- 1 Paprika
- 50 g Rucola
- 1 Kopfsalat
- 150 g Kirschtomaten
- ½ Salatgurke
- 1 EL Kürbiskerne
- 1 EL Olivenöl
- Kräuter

Anleitung

Alle Zutaten waschen, schälen, kleinschneiden und in eine Salatschüssel geben. Die Möhren bei Bedarf klein raspeln. Mit Kräutern und Olivenöl verfeinern und servieren. Dieses Rezept kann beliebig erweitert werden.



Hauptmahlzeit

Hähnchen-Avocado-Bowl

Zubereitungszeit 30 Minuten

Zutaten

- 100 g Basmati Reis
- 200 g Hähnchenbrust
- 1/2 Avocado
- 1 Portion Feldsalat
- 1/2 Paprika
- 1/2 Dose Mais
- 1/2 Dose Kidneybohnen
- 1/2 Bund Koriander
- 1 EL Sojasauce
- 1 EL Olivenöl
- 2 EL Kokosöl
- 1 EL Limettensaft
- Salz
- Kräuter

Anleitung

Den Basmati-Reis nach Packungsangabe zubereiten und bis zur weiteren Verwendung zur Seite stellen. In der Zwischenzeit die Hähnchenbrust von Haut und Sehnen befreien und mit Salz würzen. 2 EL Kokosöl in einer Pfanne erhitzen und die Hähnchenbrust von beiden Seiten bei mittlerer Hitze für 5 Minuten braten. Kurz vor Ende der Garzeit mit Sojasauce ablöschen.

Die Kidneybohnen und den Mais abschütten. Die Paprika waschen, entkernen und in dünne Streifen schneiden. Den Koriander zupfen und grob schneiden. Den Feldsalat waschen und abtropfen. Die Avocado halbieren, aufdrehen, den Kern entfernen und das Fruchtfleisch mit einem Löffel herausnehmen. Die Avocado in dünne Scheiben schneiden. Alle Zutaten in einer Bowl anrichten, Limettensaft und Kräuter dazugeben.



Lachs mit Ofengemüse und Tomatensalsa

Zubereitungszeit 45 Minuten

Zutaten

- 1 rote Zwiebel
- 1 rote Paprika
- 1/2 Stange Lauch
- 2 Möhren
- 2 EL Olivenöl
- 300 g Lachsfilet
- 1/2 Schalotte
- 1/2 Knoblauchzehe
- 1/2 rote Chili
- 2 Tomaten
- 1 EL Olivenöl
- 1/2 Bund Koriander
- Salz
- Pfeffer

Anleitung

Den Backofen auf 200 Grad Ober/Unterhitze vorheizen. Die Zwiebeln schälen und schneiden. Die Paprika waschen und schneiden. Den Lauch putzen und schneiden. Die Möhren schälen und schneiden. Die Zwiebeln, Möhren und Paprika auf ein Backblech geben, 1 EL Olivenöl und Salz und Pfeffer hinzugeben. In den vorgeheizten Backofen schieben und 10 Minuten backen. Dann den Lauch hinzufügen und 10 Minuten backen.

Das Lachsfilet abspülen, trocken tupfen und in den Ofen legen, 1 EL Olivenöl, Salz und Pfeffer dazugeben und weitere 15 Minuten backen. In der Zwischenzeit die Salsa vorbereiten. Schalotte und Knoblauch schälen und klein hacken. Chili waschen und klein hacken. Die Tomaten waschen und klein schneiden. Koriander waschen und trocknen. Alles gemeinsam in einem Mixer vermengen und mit Salz und Pfeffer würzen. Das Blech aus dem Ofen nehmen, anrichten und servieren.



Kokos-Gemüsepfanne

Zubereitungszeit 35 Minuten

Zutaten

- 1 kleine Süßkartoffel
- 1 Möhre
- ½ Zucchini
- ½ Paprika
- 50 g Grüne Bohnen
- 50 g Kichererbsen
- 1 EL Kokosöl
- ¼ TL Kreuzkümmel
- ¼ TL Paprikapulver
- 1 Prise Kurkuma
- 1 Stück Ingwer
- ½ Knoblauchzehe
- 100 ml Kokosmilch
- 1 TL Limettensaft oder Zitronensaft
- Salz
- Pfeffer
- Kräuter

Anleitung

Die Süßkartoffel schälen und in Würfel schneiden. Die Möhre, Zucchini und Paprika in mundgerechte Stücke schneiden und die Enden der grünen Bohnen entfernen. Einen großen Topf oder eine tiefe Pfanne erhitzen und das Kokosöl darin warm werden lassen. Ingwer und Knoblauch hinzufügen und kurz anrösten. Anschließend die Süßkartoffel und Karotten hinzufügen und etwa 5 Minuten anbraten.

Die Paprika, Zucchini und grünen Bohnen dazugeben, mit Kreuzkümmel, Paprikapulver, Kurkuma, Salz und Pfeffer würzen und alles gut vermischen. Die Kichererbsen hinzufügen, dann die Kokosmilch angießen und die Hitze reduzieren. Das Gericht etwa 10 bis 15 Minuten köcheln lassen, bis das Gemüse weich, aber noch bissfest ist. Mit Limettensaft abschmecken und bei Bedarf nachwürzen. Das fertige Gericht mit frischen Kräutern garnieren und servieren.



Surf & Turf

Zubereitungszeit 35 Minuten

Zutaten

- 150 g Blattsalat
- 3 bis 4 Riesengarnelen
- 100 g Rinderfiletstreifen
- 1/2 Chilischote
- 1/2 Knoblauchzehe
- 1/2 gelbe Paprika
- 1 Karotte
- 1/2 Zitrone
- 2 EL Olivenöl
- 1 EL Rapsöl
- 100 g Edamame
- Minze
- Koriander
- Salz
- Pfeffer
- 1 bis 2 EL Sesamöl
- Sesam

Anleitung

Die Garnelen vom Panzer und Darm befreien und abwaschen. Die Chilischote kleinwürfeln. Den Knoblauch kleinhacken. Die Zitrone waschen, die Schale abreiben und den Saft auspressen. Alles zusammen mit dem Olivenöl verrühren und die Garnelen damit marinieren.

Den Edamame nach Anleitung garen. Den Salat waschen und in eine Schüssel geben. Die Paprika in Streifen schneiden und zum Salat geben. Die Karotte in Streifen schneiden oder kleinraspeln und zum Salat geben. Den Edamame dazugeben.

Die Garnelen mit Olivenöl in einer Pfanne scharf anbraten und zum Salat geben. Die Rinderfiletstreifen mit Salz und Pfeffer würzen, mit Rapsöl von jeder Seite 3 bis 4 Minuten anbraten und zum Salat geben. Das fertige Gericht mit Minze und Koriander garnieren und servieren.



Snacks und Desserts

Dattelballs

Zubereitungszeit 15 Minuten

Zutaten

- 100 g Haferflocken glutenfrei
- 100 g Datteln
- 50 g Walnüsse
- 1 TL Zimt
- 1/2 Tafel dunkle Schokolade mind. 80%

Anleitung

Die Haferflocken, Walnüsse und Datteln mit einem TL Zimt in einem Mixer zu einer einheitlichen Masse rühren. Die Schokolade in einem Topf vorsichtig zum schmelzen bringen. Einen flachen Teller mit Backpapier auslegen. Aus der Masse mit der Hand kleine Kugeln formen und diese in der geschmolzenen Schokolade wälzen. Die fertigen Dattelballs im Kühlschrank eine Weile fest werden lassen.



Vegane Knusperflocken

Zubereitungszeit 20 Minuten

Zutaten

- 65 g Knäckebrot glutenfrei
- 70 g Haferflocken glutenfrei
- 250 g Zartbitterschokolade
- 1/4 TL Salz
- 1 TL Kokosöl

Anleitung

Die Haferflocken und das Knäckebrot gründlich zerkleinern. Die Zartbitterschokolade grob hacken und zusammen mit Kokosöl über dem Wasserbad schmelzen lassen. Den Topf vom Herd nehmen und die Knäckebrotmischung unterrühren. Danach ein paar Minuten abkühlen lassen. Die Schokoladenmischung mit einem Löffel in kleinen Tupfern auf ein Backblech geben. Die Knusperflocken anschließend im Kühlschrank oder bei Raumtemperatur trocknen lassen.