

DEIN-GESUNDER-DARM PREMIUMKURS

REZEPTE WOCHE 1

Guten Morgen Rezepte

Aprikosen-Haselnuss-Porridge

Zutaten für eine Portion:

- 50g Hirsebrei
- 100ml warmes Wasser
- 2 Aprikosen
- 1 EL gehackte Haselnüsse
- ½ TL Zimt
- Optional: 1 EL Naturjoghurt oder pflanzlicher Joghurt (ungesüßt)

Zubereitung: Den Hirsebrei und Zimt mit heißen (nicht kochendem!) Wasser vermengen und 5-10 Minuten quellen lassen. Dann mit gewaschenen und klein geschnittenen Aprikosen garnieren. Mit den gehackten Haselnüssen toppen und optional einen Esslöffel Joghurt drüber geben.



Schoko-Joghurt mit Heidelbeeren

Zutaten für eine Portion:

100g Naturjoghurt oder pflanzlicher Joghurt (ungesüßt)

50ml Sprudelwasser

75g Heidelbeeren

1 TL rohes Kakaopulver (ungesüßt)

Zubereitung: Naturjoghurt und Sprudelwasser mit Kakaopulver vermengen. Die Heidelbeeren waschen und zu dem Schoko-Joghurt geben.



Kokos-Beeren-Smoothie

Zutaten für eine Portion:

100g gefrorene Beeren (z.B. Heidelbeeren)

200 ml Kokosmilch (ungesüßt)

1 EL Chiasamen

Zubereitung: Kokosmilch und Beeren in einen Smoothie Maker oder Mixer geben und pürieren. Dann die Chiasamen dazu geben, quellen lassen und genießen. Auch für unterwegs geeignet.

Glutenfreies Saaten-Brot

Zutaten für ein Brot:

175g Hirseflocken
125g Sonnenblumenkerne
75g Sesam
75g Kürbiskerne
3 EL Chiasamen
2 EL Flohsamenschalen (gemahlen)
2 EL Kokosöl
1 EL Agavendicksaft
2 TL Kräuter
1 TL Salz
350ml warmes Wasser



Zubereitung: Alle trockenen Zutaten miteinander vermischen. Das flüssige Kokosöl (bei Bedarf kurz über dem Wasserbad oder in der Mikrowelle erwärmen) unter die Zutaten heben. Warmes Wasser und Agavendicksaft dazugeben. Alles ordentlich kneten. Den Teig in eine mit Backpapier ausgelegte Kastenform geben und andrücken. Den Teig mehrere Stunden ruhen lassen, damit die Kerne und Samen aufquellen. Das Brot im vorgeheizten Backofen (175 Grad Ober-/Unterhitze, mittlere Schiene) für 30 Minuten backen. Dann das Brot mit dem Backpapier aus der Form nehmen und umgedreht weitere 20-30 Minuten backen. Nach dem Backen vollständig abkühlen lassen und erst dann genießen.

Glutenfreies Saaten-Brot mit Avocado

Zutaten für eine Portion:

- 2 Scheiben glutenfreies Saaten-Brot
- ½ Avocado
- 1 Spritzer Limettensaft
- Salz und Pfeffer
- Etwas Kresse zum Garnieren

Glutenfreies Saaten-Brot mit Räucherlachs und Meerrettich

Zutaten für eine Portion:

- 2 Scheiben glutenfreies Saaten-Brot
- 75 g Räucherlachs
- 1 TL Naturjoghurt oder pflanzlicher Joghurt (ungesüßt)
- ½ TL Meerrettich (zuckerfrei)



Rezepte zum Mittag & Abendessen

Salat mit Möhren und Tahini

Zutaten für eine Portion:

125g Salat

100g Möhren

75g Champignons

1 EL Tahini/Sesammus

Salz & Pfeffer

Zubereitung: Salat waschen und ggf. in Stücke schneiden. Möhren waschen und in Ringe schneiden. Champignons putzen und in Scheiben schneiden. Alles vermengen und mit Tahini beträufeln. Salzen und pfeffern.

Kichererbsennudeln mit grünem Pesto & Rucola

Zutaten für zwei Portionen:

250g Kichererbsennudeln

2 EL grünes Pesto (vegan)

75g Rucola

50g Cherry- oder Dattel-Tomaten

Zubereitung: Kichererbsennudeln gemäß Packungsbeschreibung kochen. Dann abgießen und mit dem Pesto vermengen. Rucola waschen und abschütteln. Tomaten waschen und halbieren. Dann beides zu den Nudeln geben. Eine Portion direkt verzehren und die andere Portion für den nächsten Tag in ein Gefäß geben und kühl lagern.

Grillgemüse

Zutaten für zwei Portionen:

400g Zucchini

300g grünen Spargel

300g Champignons

Zubereitung: Gemüse waschen, Zucchini in dünne Streifen schneiden und die unteren Spargelenden abschneiden. Champignons putzen. Alles in einer Grillpfanne mit etwas Wasser anbraten bis es gar ist. Dann mit selbstgemachtem Curry-Hummus servieren (s. nächste Seite).



Curry-Hummus

Zutaten für ca. zwei Portionen:

- 1 kleine Dose Kichererbsen (ca. 400g)
- 2 EL Sesammus/Tahini
- 3 EL Sprudelwasser
- ½ Zitrone
- 1 Knoblauchzehe
- 1 TL Currypulver
- Salz und Pfeffer

Zubereitung: Kichererbsen abwaschen, abtropfen und in eine Schale oder Mixer geben. Knoblauchzehe schälen. Dann alle Zutaten mit dem Saft einer halben Zitrone pürieren bis eine cremige Masse entsteht. 2 Portionen Hummus zum Grillgemüse servieren. Den restlichen Hummus luftdicht verschlossen im Kühlschrank aufbewahren und innerhalb von ein paar Tagen verzehren (z.B. auch als Brotaufstrich).

Gefüllte Auberginen mit Linsen

Zutaten für zwei Portionen:

- 200g Linsen
- 2 Auberginen
- 400g passierte Tomaten
- 1 Zwiebel
- 1 EL Tomatenmark
- 1 EL Weißweinessig
- 3 EL Olivenöl
- 1 TL Paprikapulver (scharf)
- ½ TL Salz
- 4 EL Naturjoghurt oder pflanzlicher Joghurt (ungesüßt)

Zubereitung: Linsen, so wie auf der Packung beschrieben, kochen. Die Auberginen waschen, halbieren und etwas Fruchtfleisch herausschneiden, so dass die Auberginenhälften leicht ausgehöhlt sind. Das Fruchtfleisch aufheben. Etwas Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die Auberginenhälften mit der Öffnung nach unten kurz anbraten. Danach wenden, so dass die Auberginen von beiden Seiten leicht gebräunt sind. Die Auberginenhälften mit der Öffnung nach oben in eine Auflaufform legen. Ofen auf 200 Grad Umluft vorheizen.

Die Zwiebeln und das restliche Auberginen-Fruchtfleisch klein schneiden und in der Pfanne mit etwas Öl anbraten. Tomatenmark, Paprikapulver und Salz dazu geben und mit einem kleinen Schuss Weißweinessig ablöschen. Die passierten Tomaten und gekochten Linsen in die Pfanne geben und alles miteinander vermengen. Nun die Linsen-Tomaten-Mischung auf die vier Auberginenhälften verteilen. Alles für etwa 30 Minuten backen. Auf einem Teller anrichten und etwas Naturjoghurt oder Sojajoghurt darüber geben.

Frischer Kartoffelsalat mit Radieschen, Gurke und Ei

Zutaten für zwei Portionen:

300ml Kefir (alternativ: Pflanzliche Milch)
300g Kartoffeln
200g Gurke
200g Radieschen
2 Eier (alternativ: 100g Tofu)
2 Frühlingszwiebeln
1 Bund frischer Dill
1 Limette
Salz und Pfeffer

Zubereitung: Die Kartoffeln waschen und mit der Schale ca. 20 Minuten lang gar kochen. Dann aus dem Wasser nehmen und kurz kalt abschrecken. Die Kartoffeln abkühlen lassen, pellen und in Scheiben schneiden. Die Eier für 9 Minuten kochen, dann kalt abschrecken, pellen und in Scheiben schneiden. Die Gurke und Radieschen waschen und in feine Scheiben schneiden. Die Frühlingszwiebeln und den Dill ebenfalls waschen und in feine Ringe schneiden bzw. hacken. In eine Schüssel geben und mit Limettensaft, Salz und Pfeffer vermengen. Dann vorsichtig die Kartoffel- und Eier-Scheiben unterheben. Am Schluss den kalten Kefir über den Salat gießen und schmecken lassen.

Reis mit Brokkoli und Erbsenpüree

Zutaten für zwei Portionen:

150g Reis
400g Brokkoli
200g grüne Erbsen (aus dem Tiefkühler)
1 TL Zitronensaft
1 TL Tahini/Sesammus
Salz & Cayennepfeffer

Zubereitung: Den Reis kochen. Den Brokkoli waschen in Röschen schneiden und andünsten bis er gar ist. Erbsen in einem Topf mit ein wenig Wasser bedecken und köcheln. Dann mit einem Pürierstab oder im Mixer zu einer cremigen Masse pürieren. Mit Zitronensaft, Tahini, Salz und Pfeffer abschmecken. Alles anrichten. Eine Portion direkt essen und die andere Portion in einer Vorratsdose für den nächsten Tag kühl aufbewahren.



Zitronen-Huhn mit Gemüse

Zutaten für zwei Portionen:

300g Hähnchenbrustfilet (alternativ: Räucher-Tofu)

450g Möhren

150g Fenchel

Zutaten für die Marinade:

2 Zitronen

2 Knoblauchzehen

1 TL Rosmarin

1 TL Thymian

1 EL Olivenöl

1 EL Sojasoße (gluten- & zuckerfrei)

3 EL Wasser

Zubereitung: Knoblauchzehen schälen oder fein hacken. In einer Schüssel mit Olivenöl, Sojasauce, Wasser und dem Saft der ausgepressten Zitronen mischen. Thymian und Rosmarin dazugeben. Möhren waschen und in ca. 1 cm dicke Ringe schneiden. Fenchel waschen und in Stücke schneiden. Hähnchenbrust in 4-6 große Stücke schneiden. Hähnchen, Möhren und Fenchel in eine große Ofenform geben und mit der Marinade übergießen und vermengen. Im Ofen bei 200 Grad für ca. 40 Minuten garen. Heißes Wasser hinzugeben, wenn nicht mehr genügend Flüssigkeit in der Form ist. In der Ofenform servieren und schmecken lassen. Die zweite Portion für den Folgetag kühl aufbewahren.

Snacks

Maya-Nüsse

Zutaten für ca. zehn Portionen:

200g Walnüsse

2 EL Butter oder Kokosöl

1 EL Dattelsirup

1 EL rohes Kakaopulver

2 TL Zimt

½ TL Cayennepfeffer

Zubereitung: Butter oder Kokosöl in einer Pfanne schmelzen. Zimt und Cayennepfeffer zugeben und verrühren. Walnüsse und Dattelsirup in die Pfanne geben und alles gut vermischen.

Walnüsse auf einem mit Backpapier ausgelegtem Backblech verteilen. Und im vorgeheizten Backofen bei 100 Grad ca. 30-40 Minuten rösten. Circa alle 15 Minuten wenden. Wenn die Walnüsse goldbraun sind, herausnehmen. Über die noch warmen Nüsse den Kakaostäuben und dabei wenden. Abkühlen lassen und trocken lagern.

Bananen-Erdnuss-Eis

Zutaten für ca. zwei Portionen:

- 1 tiefgefrorene Banane (in Scheiben geschnitten und eingefroren)
- 1 EL Erdnussmus (ungesüßt)
- 1 TL Kakao-Nibs

Zubereitung: Banane schälen, in Scheiben schneiden und einfrieren (am besten ein paar Tage vorher vorbereiten). Dann die gefrorenen Bananenscheiben aus dem Eisfach nehmen und ganz leicht antauen lassen. In einen Mixer geben (alternativ in einen Behälter für Pürierstab) und Erdnussmus hinzugeben. Alles pürieren bis eine cremige Masse entsteht. Mit Kakao-Nibs toppen und genießen.

