

DEIN-GESUNDER-DARM PREMIUMKURS

REZEPTE WOCHE 2

Guten Morgen Rezepte

Joghurt mit Heidelbeeren und Samen

Zutaten für zwei Portionen:

400g Naturjoghurt oder pflanzlicher Joghurt, ungesüßt (z.B. Soja, Kokos)

100g Heidelbeeren

2 EL Hanfsamen (alternativ: Leinsamen)

2 EL Kürbiskerne

Zubereitung: Joghurt in zwei kleine Schalen aufteilen. Beeren, Hanfsamen und Kürbiskerne in gleichen Mengen auf den Joghurt geben und genießen.



Glutenfreies Apfel-Saaten-Müsli

Zutaten für ca. fünf Portionen:

200g Buchweizenflocken
75g Haselnüsse
75g Sonnenblumenkerne
50g Kürbiskerne
100g Apfelringe (getrocknet)
50g Datteln
2 TL Zimt

Zubereitung: Die Haselnüsse, Apfelringe und Datteln (ohne Kerne) grob hacken.

Eine Pfanne auf mittlerer Stufe erhitzen. Die Kerne und Haselnüsse darin unter ständigem Rühren goldbraun rösten. In eine Schale geben und abkühlen lassen. Anschließend die Kerne, Apfel- und Dattelstücken mit den Buchweizenflocken und Zimt vermengen. Das Müsli trocken und luftdicht verschließen und innerhalb von fünf Tagen aufbrauchen.

Süßkartoffeltoast

Zutaten für zwei Portionen:

1 große Süßkartoffel
Aufstrich nach Belieben

Zubereitung: Süßkartoffel schälen und in ca. 1 cm dünne Scheiben schneiden. Dann die einzelnen Scheiben in einen Toaster geben und 1-2 Mal bei geringer Hitze toasten bis die Süßkartoffelscheiben innen weich und außen leicht geröstet sind. Nach Belieben bestreichen, z.B. (siehe Bild):

- a. Mit Avocado und etwas Olivenöl, Salz und Pfeffer
- b. Mit Erdnussmus und Heidelbeeren
- c. Mit Joghurt, Apfelscheiben und Zimt



Rezepte zum Mittag & Abendessen

Falafel-Taler

Zutaten für zwei Portionen:

- 1 kleine Dose Kichererbsen
- 1 rote Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- 1 EL Zitronensaft
- 1 EL Olivenöl
- 1 Hand voll Koriander
- 1 Hand voll Petersilie
- 1 kleine Chili
- 1 TL Salz
- ½ TL Cayennepfeffer
- ½ TL Kreuzkümmel

Zubereitung: Kichererbsen abtropfen und in einen Mixer geben. Zwiebel und Knoblauch schälen. Zwiebel vierteln. Koriander und Petersilie waschen und grob hacken. Alles in den Mixer geben. Kreuzkümmel, Salz, Cayennepfeffer, Olivenöl und Zitronensaft ebenfalls in den Mixer geben und pürieren bis eine cremige Masse entsteht. Danach aus der Masse flache Taler formen.

Auf ein mit Backpapier belegtes Backblech verteilen und leicht mit Olivenöl einstreichen. Bei ca. 200 Grad (Umluft) für ca. 25-30 Minuten goldbraun backen. Zwischendurch einmal wenden. Währenddessen einen kleinen Beilagen-Salat zubereiten. Dazu den Joghurt-Sesam-Dip reichen (s. nächste Seite).



Tipp: Falls es mal schnell gehen muss, kannst Du auch zu einer fertigen Falafel-Mischung von z.B. Alnatura greifen. Diese wird nur mit heißem Wasser angerührt, so dass Du sie direkt formen und in den Ofen schieben kannst.

Joghurt-Sesam-Sauce

Zutaten für ca. zwei Portionen:

150g ungesüßter Naturjoghurt oder pflanzliche Joghurtalternative (z.B. Soja)

3 EL Sesammus/Tahini

2 EL Limettensaft

2 EL gehackte Petersilie

¼ TL Cayennepfeffer

¼ TL Knoblauchpulver

1 TL gerösteter Sesam

Zubereitung: Joghurt mit Sesammus und Limettensaft vermengen. Cayennepfeffer und Knoblauchpulver untermischen. Die Petersilienstängel waschen, fein hacken und ebenfalls untermischen. Mit ein wenig geröstetem Sesam garnieren.

Gemüsesuppe

Zutaten für zwei Portionen:

500ml Wasser
100g Kartoffeln
100g Karotten
75g Pastinaken
75g Fenchel
50g Knollensellerie
1 Knoblauchzehen
1 Schalotte
1 TL frischer Thymian
1 TL frischer Rosmarin
½ TL Kümmel
½ TL Nelken
2 EL Olivenöl

Zubereitung: Gemüse waschen und in Stücke schneiden. Schalotten und Knoblauch schälen und fein hacken. In einem Topf mit 2 EL Olivenöl andünsten. Das Gemüse und die Kräuter und Gewürze dazugeben. Alles ca. 30 Minuten köcheln lassen (nicht kochen). Dann mit einem Pürierstab leicht pürieren, so dass noch feine Stücken drin bleiben.

Maiswaffeln mit Aufstrich

Zutaten für zwei Portionen:

4 Stück Maiswaffeln oder Reis-, Hirse, Amaranthwaffeln

4x Aufstrich nach Belieben,

z.B. Avocado, veganer Aufstrich,
Hummus, Hähnchenbrust (zuckerfrei),
Lachs, Kresse, Gurke, Meerrettich, uvm.

Zubereitung: Pro Portion zwei Maiswaffeln mit etwas Aufstrich oder Belag zubereiten. Auf dem Bild siehst Du z.B. Räucherlachs mit Meerrettich, Avocado mit Limettensaft und Rote-Bete-Aufstrich mit Kresse.



Papaya-Avocado-Salat mit Chiasamen

Zutaten für zwei Portionen:

- 1 Papaya
- 1-2 Avocados
- 1 Limette
- 2 EL Chiasamen

Zutaten für das Dressing:

- 2 EL dunkles Sesamöl
- ½ rote Zwiebel
- ½ frische Chilischote, entkernt
- 3 Stängel frischer Koriander

Zubereitung: Papaya und Avocados jeweils halbieren, entkernen und in Würfel schneiden. In eine Schüssel geben und mit dem Saft einer Limette vermengen.

Zwiebel, Chili und Koriander hacken und mit dem Sesamöl zu einem Dressing vermengen und dann in die Schüssel dazugeben. Zum Schluss die Chiasamen unterrühren und servieren.

Shakshuka

Zutaten für zwei Portionen:

380g geschälte Tomaten aus der Dose
250g Aubergine
150g rote Paprika
4 Eier (alternativ: veganer Mozzarella)
2 EL Olivenöl
2 Schalotten
1 Knoblauchzehe
1 TL Salz
1 TL Paprikapulver
½ TL Cayennepfeffer
½ TL Zimt
½ TL Kreuzkümmel
2 Stängel Petersilie



Zubereitung: Schalotten und Knoblauch schälen. Schalotten in feine Ringe schneiden und Knoblauch fein hacken. Aubergine waschen und in ca. 2-3 cm große Würfel schneiden. Paprika waschen und in ca. 3 cm lange Streifen schneiden. In einer Pfanne Olivenöl erhitzen und die Schalotten, Auberginenwürfel und Paprikastreifen darin andünsten bis sie weich werden (ca. 10 Minuten). Am Ende den Knoblauch und die Gewürze dazugeben und 2 Minuten dünsten. Die Tomaten inkl. Soße/Saft in eine große Auflaufform füllen und mit einem Pfannenwender leicht zerdrücken. Nun die Mischung aus der Pfanne ebenfalls in die Auflaufform geben und alles gut vermengen. In den vorgeheizten Backofen bei 175 Grad Umluft für ca. 15 Minuten einkochen. Dann die Eier über der Form aufschlagen (am besten dafür vorher kleine Mulden bilden) und alles für weitere 10 Minuten in den Ofen schieben. Die Petersilie waschen, grob hacken und über dem Shakshuka garnieren.

Vegane mediterrane Pizza (2 Pizzen)

Zutaten für den Teig:

200g Leinsamenmehl
250 ml warmes Wasser
2 EL Chiasamen
2 EL Flohsamenschalen (gemahlen)
1 EL Olivenöl
1 TL Salz
1 TL Natron

Zutaten für die Tomatensoße:

100 ml passierte Tomaten
1 TL Oregano (getrocknet)
1 TL Thymian (getrocknet)
Salz

Zutaten für den Belag:

½ Aubergine
1 Zucchini
1 Paprika
2 Schalotten
3 Stängel Basilikum
Balsamico-Creme (zuckerfrei)

Zubereitung: Für den Teig alle genannten Zutaten zu einer fluffigen Masse verkneten, kurz ruhen lassen. Dann in zwei Hälften teilen und dünn ausrollen. Anschließend auf zwei mit Backpapier belegte Bleche legen. Im vorgeheizten Backofen bei 200 Grad Umluft ca. 10 Minuten vorbacken. Für die Tomatensoße die passierten Tomaten mit Oregano, Thymian und Salz vermengen und auf dem Pizzaboden verteilen. Das Gemüse für den Belag waschen, Schalotten schälen und alles in feine Scheiben schneiden. Nun die Pizzen für weitere 10-15 Minuten backen. Aus dem Ofen nehmen und mit frischen Basilikumblättern und etwas Balsamico-Creme garnieren.



Orientalisches Ofengericht mit Huhn

Zutaten für zwei Portionen:

- 300g Hähnchenbrust (alternativ: Tofu)
- 300g Möhren
- 1 kleine Dose Kichererbsen
- 2 Schalotten oder 1 rote Zwiebeln
- 2 EL Olivenöl
- 2 TL Orientalische Gewürzmischung (z.B. Harissa, Masala, Tandoori)
- 1 TL Salz
- ½ Zitrone



Zubereitung: Möhren waschen und in ca. 1 cm große Stücke schneiden. In eine Schüssel mit den abgetropften Kichererbsen geben. Beides mit Olivenöl, Salz und Gewürzmischung vermischen und auf ein mit Backpapier belegtes Backblech verteilen. Ca. 10 Minuten im vorgeheizten Backofen bei 200 Grad Umluft backen. Zwiebeln schälen und in feine Ringe schneiden. Die Hähnchenbrust in ca. 3 cm dicke Filets schneiden und mit der restlichen Marinade von den Süßkartoffeln und Kichererbsen vermengen. Karotten und Kichererbsen auf eine Hälfte des Backbleches schieben und die Zwiebeln untermengen. Auf die andere Hälfte des Bleches die Hähnchenbrüste legen. Alles für weitere 20 Minuten backen bis alles goldbraun ist. Danach aus dem Ofen nehmen, mit Zitronensaft beträufeln und servieren.

Kalte Avocado-Gurken-Suppe

Zutaten für zwei Portionen:

2 Avocados

1 Gurke

250 ml Buttermilch (alternativ: Sojajoghurt)

2 kleine rote Zwiebeln

1 Knoblauchzehe

1 Limette

Salz und Pfeffer

Zubereitung: Avocado, Gurke, Zwiebel und Knoblauch schälen und in grobe Würfel schneiden. Alle Zutaten in einen Mixer geben, Buttermilch oder Sojajoghurt und den Saft einer Limette hinzugeben und alles zu einer cremigen Masse mixen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und kalt genießen. Bei Belieben eine Scheibe glutenfreies Brot dazu verzehren.

Snacks

Heiße Maronen

Zutaten für ca. zehn Portionen:

500g Maronen (Esskastanien)

Zubereitung: Maronen mit einem feuchten Tuch säubern. Mit einem Messer ein oder zwei Schlitze in die Schale der Maronen schneiden. Eine Pfanne erhitzen (ohne Öl oder Fett) und die Maronen darin für 15-20 Minuten auf mittlerer Stufe rösten. Die Schale an den eingeritzten Stellen öffnet sich leicht. Die Maronen heiß genießen. Maronen bei Zimmertemperatur lagern und innerhalb weniger Tage aufbrauchen (nicht verschließen).

Tipp: Es gibt auch bereits fertig geschälte und gegarte Maronen im Supermarkt zu kaufen, die Du ebenfalls in der Pfanne anrösten kannst und dann etwas weniger Zeit dafür benötigst.



Heidelbeer-Konfekt

Zutaten für ca. zwei Portionen:

125g Bio-Heidelbeeren

100g Bio-Naturjoghurt oder fermentierter Kokos-Jogurt (z.B. von Alnatura)

Zubereitung: Lege ein Blech oder einen großen Teller mit Backpapier aus (dieser sollte in Dein Tiefkühlfach passen). Nun wasche die Heidelbeeren und tunke diese einzeln nacheinander in Joghurt ein (z.B. mit Hilfe eines Zahnstochers). Anschließend auf dem Backpapier verteilen und für mindestens 3 Stunden gefrieren lassen und anschließend eiskalt genießen.