

DEIN-GESUNDER-DARM PREMIUMKURS

REZEPTE WOCHE 3

Guten Morgen Rezepte

Dinkel-Grießbrei mit Apfel und Zimt

Zutaten für zwei Portionen:

150g Dinkelgrieß

300ml Wasser

300ml pflanzliche Milch (z.B. Soja, Mandel, Cashew)

1 Apfel

2 TL Zimt

1 Prise Salz

Zubereitung: Wasser, Milch und Salz in einem Topf zum Kochen bringen. Dinkelgrieß unterrühren und unter ständigem Rühren kurz aufkochen. Anschließend vom Herd nehmen und quellen lassen. Zimt dazugeben und einen geraspelten Apfel unterheben.

Warm genießen und bei Belieben z.B. mit Nüssen bestreuen. Den restlichen Grieß im Kühlschrank aufbewahren und innerhalb von zwei Tagen verzehren.

Lachs-Sandwich

Zutaten für zwei Portionen:

4 Scheiben glutenfreies Brot

125g Stremel-Lachs (alternativ: Räucher-Tofu)

¼ Gurke

Eine Hand voll frische Spinatblätter

4 EL Naturjoghurt oder pflanzlicher Joghurt (ungesüßt)

1 EL Meerrettich (ungesüßt)

½ Limette

Zubereitung: Gurke und Spinat waschen. Gurke in feine Scheiben schneiden. Joghurt mit Meerrettich und Limettensaft vermengen und auf die Brotscheiben verteilen. Auf zwei Brotscheiben zusätzlich Gurkenscheiben und Spinatblätter legen.

Den Lachs mit einer Gabel in grobe Stücke auseinanderreißen und auf die Brothälften mit Gurke und Spinat verteilen. Dann mit den anderen Brothälften bedecken und schmecken lassen.

Himbeer-Kokos-Pudding

Zutaten für zwei Portionen:

125g Himbeeren

150ml Kokosmilch (ungesüßt)

2 EL Kokosflocken

2 EL Chiasamen

Zubereitung: Die Kokosflocken und Chiasamen auf zwei Gläser aufteilen und mit der Kokosmilch auffüllen. Gut verrühren und zum Quellen in den Kühlschrank stellen (mindestens 30 Minuten oder über Nacht), so wird daraus ein Pudding. Dann mit den gewaschenen Himbeeren garnieren.

Alternativ kannst Du die Himbeeren auch mit dem Saft einer Limette zu einem Brei pürieren und über den Pudding geben.



Zimtiges Frühstücksbrot

Zutaten:

1 Süßkartoffel (ca. 200g)
3 Karotten (ca. 150g)
350g Dinkelvollkornmehl
75g Walnüsse
6 EL Apfelmus
3 EL Chiasamen
2-3 TL Zimt
1 TL Orangenschale
1 TL Natron
100ml warmes Wasser

Zubereitung: Chiasamen mit Wasser vermengen und zum Aufquellen zur Seite stellen. Die Süßkartoffel schälen und anschließend mit den Karotten raspeln oder in einem Mixer zerkleinern.

Dinkelvollkornmehl, Zimt, Orangenschale und Natron in einer Schüssel miteinander vermengen. Apfelmus und Chiasamen-Mix dazu geben und alles mit einem Rührgerät vermengen. Die Walnüsse grob hacken und unter die Masse heben. Den Teig in eine mit Backpapier ausgelegte Kastenform geben und für ca. 40-45 Minuten im Ofen bei 175 Grad Umluft backen. Danach etwas abkühlen lassen.



Rezepte zum Mittag & Abendessen

Mediterrane Reis-Pfanne

Zutaten für zwei Portionen:

150g Natur-Reis
3 Tomaten
1 kleine Zucchini
1 kleine Aubergine
50g Oliven
1 kleines Glas Kapern
1 Schalotte
1 EL Thymian
Salz & Cayennepfeffer

Zubereitung: Reis mit der doppelten Menge Wasser zum Kochen bringen und gar köcheln. Tomaten, Zucchini und Aubergine waschen und in Würfel schneiden. Die Oliven in Scheiben schneiden. Die Schalotte schälen und in feine Ringe schneiden. In einer Pfanne Olivenöl erhitzen und die Zucchini und Aubergine darin anbraten. Dann die Tomatenwürfel, Olivenscheiben, Kapern (inkl. Sud aus dem Glas), Thymian, Salz und Cayennepfeffer dazugeben und alles für 5-10 Minuten köcheln.

Dann auf einem Teller servieren oder für unterwegs den Reis direkt untermischen und in eine Dose oder ein Glas mit Deckel füllen.



Feldsalat mit Kartoffeln und Kürbiskernöl

Zutaten für zwei Portionen:

300g Kartoffeln

100g Feldsalat

75g Cherry-Tomaten

1 kleine rote Paprika

1-2 Frühlingszwiebeln

3 EL Kürbiskerne

2 EL Kürbiskernöl

Salz und Pfeffer

Zubereitung: Kartoffeln bei Bedarf schälen (junge Kartoffeln können auch ungeschält bleiben) und bissfest kochen. Kartoffeln abkühlen lassen und in ca. ½ cm dicke Scheiben schneiden. In eine Salatschüssel geben und Kürbiskernöl drüber geben. Cherrytomaten, Paprika und Frühlingszwiebeln waschen. Paprika entkernen und in kleine Stücken schneiden. Tomaten halbieren. Frühlingszwiebel in feine Ringe schneiden. Alles zu den Kartoffeln in die Schüssel geben. Feldsalat waschen, abtropfen und in die Salatschüssel geben. Alles vorsichtig miteinander vermengen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Zum Schluss mit Kürbiskernen bestreuen.

Rote Gemüsepfanne

Zutaten für zwei Portionen:

250g Süßkartoffeln

200g Topinambur

150g Rote Beete

1 EL Olivenöl

1 kleine rote Zwiebel

1 TL Paprikapulver

1-2 TL Thymian

Salz und Pfeffer

Zubereitung: Rote Beete und Süßkartoffeln schälen und in Würfel schneiden. Topinambur mit Schale abbürsten und größere Stücke ggf. halbieren. Topinambur in kochendes Wasser geben. Darüber einen Dampfeinsatz und auf die eine Hälfte die Rote Beete geben. Circa 10 Minuten köcheln bzw. dämpfen. Dann die Süßkartoffelwürfel in die andere Hälfte des Dampftopfes geben und alles für weitere 10 Minuten köcheln. Dann das Gemüse herausnehmen. Topinambur schälen und würfeln.

In einer Pfanne Öl erhitzen und die gehackte Zwiebel andünsten. Gemüse hinzugeben und goldbraun anbraten. Paprikapulver und Thymian hinzugeben und alles mit Salz und Pfeffer abschmecken. Bei Belieben mit einem selbstgemachten Joghurt-Dip servieren.

Süßkartoffel-Pommes mit Guacamole

Zutaten für zwei Portionen:

2-3 Süßkartoffeln (je nach Größe)

2 EL Olivenöl

1 TL Cayennepfeffer

1 TL Salz

Zubereitung: Süßkartoffeln schälen und in ca. 1 cm dicke Streifen schneiden. Auf ein Backblech nebeneinander legen und etwas Olivenöl, Salz und Cayennepfeffer darüber geben. Im vorgeheizten Backofen bei 175 Grad Umluft für ca. 45 Minuten backen. Zwischendurch 1-2 Mal wenden.

Mit der selbstgemachten Guacamole (s. nächste Seite) servieren und die Süßkartoffel-Pommes darin eindippen.

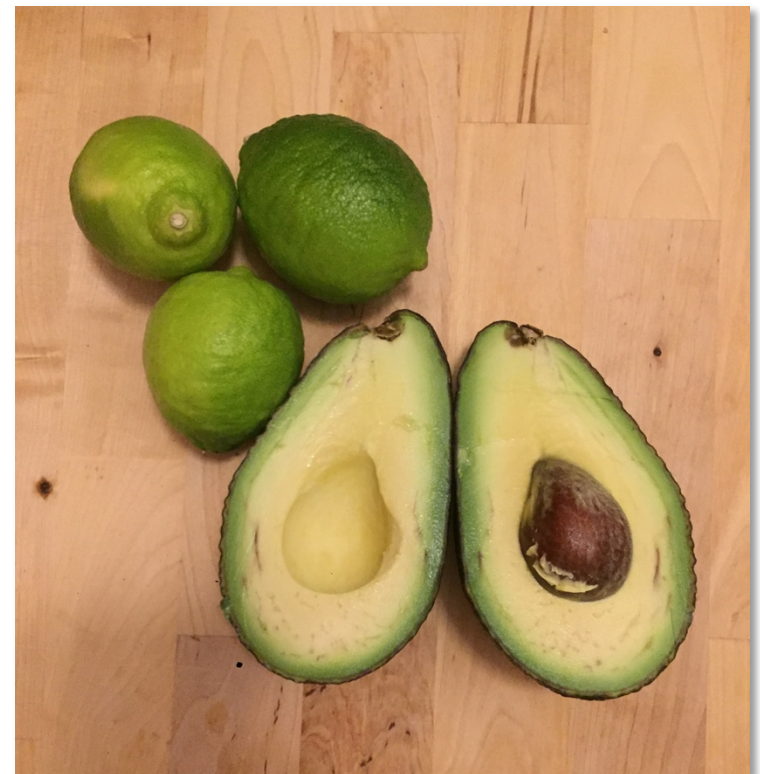


Guacamole

Zutaten für ca. zwei Portionen:

- 1 Avocado
- 1 Limette
- 1 Knoblauchzehe
- 1 EL Olivenöl
- ½ TL Salz
- 1 Prise Cayennepfeffer

Zubereitung: Avocado halbieren, entsteinen und grob würfeln. Knoblauchzehe schälen. Avocado-Würfel, Knoblauch, den Saft einer Limette, Olivenöl, Salz und Cayennepfeffer in einem Mixer pürieren bis es eine glatte Masse ergibt oder alternativ mit einer Gabel cremig zerquetschen.



Quinoa-Salat mit Fenchel und Grapefruit

Zutaten für zwei Portionen:

300ml Wasser

1 EL Gemüsebrühe (zucker- & hefefrei)

150g Quinoa

250g Fenchel

1 Grapefruit

1 Frühlingszwiebel

1 EL Olivenöl

Zubereitung: Wasser mit Gemüsebrühe zum Kochen bringen und den Quinoa darin 10-15 Minuten garen. Anschließend Quinoa abtropfen und in einer großen Salatschüssel abkühlen lassen.

Fenchel waschen und in 1-2 cm große Würfel schneiden. Das Fenchelgrün grob hacken und beides mit in die Schüssel geben. Die Grapefruit schälen (auch die weiße Haut entfernen) und in kleine Würfel schneiden. Die Würfel und den Saft in die Salatschüssel geben. Frühlingszwiebel fein hacken und in die Schüssel geben. Etwas Olivenöl dazugeben und servieren.



Brokkolisuppe

Zutaten für zwei Portionen:

250g Brokkoli
100g Zucchini
100g Grünkohl
750 ml Wasser
2 EL Olivenöl
2 Schalotten
1 Knoblauchzehe
1 EL Weißweinessig
Salz und Cayennepfeffer
Sprossen (z.B. von Brokkoli, Radieschen)

Zubereitung: Gemüse waschen und in Stücke schneiden. Schalotten und Knoblauch schälen und fein hacken. In einem Topf mit 2 EL Olivenöl andünsten. Zucchini und Grünkohl dazugeben und 1-2 Minuten mit andünsten. Dann mit Wasser ablöschen und ca. 10 Minuten köcheln lassen. Danach den Brokkoli dazugeben und weitere 5 Minuten köcheln. Alles mit einem Pürierstab zu einer cremigen Masse pürieren. Mit Salz und Cayennepfeffer abschmecken und mit den Sprossen garnieren

Snacks

Banane mit Erdnussmus

Zutaten für zwei Portionen:

- 1 Banane oder 2 Baby-Bananen
- 3 TL Erdnussmus
- ½ TL Zimt

Zubereitung: Banane schälen mit Erdnussmus bestreichen und etwas Zimt darüber geben.



Knackige Kichererbsen

Zutaten für ca. fünf Portionen:

1 Dose Kichererbsen (ca. 220g Abtropfgewicht)

1 TL Curry-Pulver

½ TL Salz

Zubereitung: Als Erstes die Kichererbsen sorgfältig mit Wasser abspülen. Dann in einer Schüssel mit Curry & Salz vermengen. Anschließend auf ein mit Backpapier belegtes Blech verteilen und bei 175 Grad Umluft für circa 50 Minuten backen bis die Kichererbsen knackig sind. Abkühlen lassen & genießen!