

REZEPTE

LEBERREINIGUNG

LEICHT GEMACHT

GEMEINSAM.EINSAM



ANAHATA WOMEN

Frühstücksideen

Spinat – Erdbeer – Smoothie; basisch und vegan

Zutaten:

250 g Spinat
5 große Erdbeeren
1 Birne
2 Guaven
150 ml Wasser

Zubereitung:

Das Obst grob in kleine Stücke schneiden. Anschließend alle Zutaten in einen Mixer geben und bis zur gewünschten Konsistenz zerkleinern. Wir wünschen einen guten Appetit!

Rote Beete – Blätter – Smoothie

Zutaten:

150 g Trauben
5 rote Beete Blätter
1 Birne
1 Banane
200 ml Wasser

Zubereitung:

Alle Zutaten grob klein schneiden und in einen Mixer geben. Anschließend bis zur gewünschten Konsistenz zerkleinern. Wir wünschen einen guten Appetit.

Lauwarmer Quinoa Salat

Zutaten:

250 ml Gemüsebrühe
40 g Quinoa
1 kleiner Kohlrabi
1 Zucchini
3 Tomaten
1 EL Olivenöl
Steinsalz
2 EL Brunnenkresse
2 EL Zitronensaft
Frisch gemahlener Pfeffer

Zubereitung für 1 Portion:

Die Gemüsebrühe in einem Topf aufkochen, Quinoa unterrühren und zugedeckt bei kleiner Hitze etwa 10 min quellen lassen. Quinoa abgießen und zugedeckt ruhen lassen.

Inzwischen den Kohlrabi schälen und in Würfel schneiden. Zucchini waschen, putzen, längs halbieren und die Hälften in Scheiben schneiden. Die Tomaten waschen und die Stielansätze entfernen. Die Tomaten ebenfalls in dünne Scheiben schneiden. Das Öl in einer Pfanne erhitzen, den Kohlrabi darin etwa 5 min dünsten und mit 1 Prise Salz würzen. Zucchini und Tomaten dazugeben und weitere 5 min mitdünsten.

Inzwischen die Brunnenkresse waschen, trocken tupfen und fein schneiden. Quinoa zum Gemüse geben und untermischen. Den Salat mit Zitronensaft, Salz und Pfeffer kräftig würzen und anrichten. Den Salat mit Brunnenkresse bestreuen und servieren.

Geeiste Wassermelonensuppe

Zutaten:

1 kg Wassermelone
2 Limetten (ersatzweise Zitronen)
400 ml Granatapfelsaft
12 Minzblätter
1 Chili
2 EL Balsamico
1 Granatapfel
Zitronenthymian
Evtl. Krabbenfleisch, Garnelen

Zubereitung:

Wassermelone halbieren, die Hälfte des Fruchtfleisches in grobe Würfel schneiden. (Kerne so gut wie möglich entfernen). Chili halbieren, entkernen und klein schneiden. In ein hohes Gefäß geben. Granatapfelsaft, Minzeblätter, Balsamico Essig und Chili dazugeben, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Alle Zutaten fein pürieren. In einem Behälter mit Deckel die Suppe 1 – 2 Stunden im Gefrierfach kaltstellen.

Für die Einlage Garnelen waschen und abtropfen lassen, in einer Pfanne mit etwas Olivenöl und Zitronenthymian bei mittlerer Hitze garen.

Mit Melonenausstechern aus der zweiten Hälfte der Melone Kugeln formen. Granatapfel halbieren und die Kerne mit Hilfe eines Kochlöffels aus der Frucht klopfen. Beides im Kühlschrank 1 Stunde kaltstellen. Zum Schluss die Suppe mit der vorbereiteten Einlage servieren und mit Minze garnieren.

Gurken Tomaten Smoothie

Zutaten:

1 Salatgurke
150 ml Tomatensaft oder 2 große Tomaten
1 Prise Chilipulver
20 Basilikumblätter
2 EL Olivenöl
8 EL Crushed Ice
Pfeffer
Meersalz
20 g Pinienkerne

Zubereitung:

Gurke schälen, halbieren und Kerne mit Hilfe eines Löffels entfernen. Anschließend in Stücke schneiden, und mit dem Tomatensaft, Chilipulver, Basilikum, Olivenöl und Eis in einen Mixer geben und gut durchmischen.

Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Pinienkerne in einer Pfanne goldbraun anrösten.

Smoothie mit einigen Tropfen Olivenöl mischen, in Gläser geben, mit einer Kirschtomate und den Pinienkernen garnieren.

RAFFAELLOTRAUM

1 Portion

Zutaten:

1/2 reife Banane
125g Schafstopfen
125g Schafsjoghurt
25g Kokosraspeln
25g Mandelsplitter

Alle Zutaten miteinander vermengen und genießen.

KOKOS-HIMBEER-PUDDING

1 Portion 7,3g Kohlenhydrate

Zutaten:

70g Kokosmilch
70ml Wasser
60g Himbeeren
30g Chiasamen
2 EL Leinöl

Alle Zutaten im Mixer pürieren, bis alles gut vermischt und püriert ist. Masse in ein Glas abfüllen und für eine Stunde im Kühlschrank kaltstellen.

SPINATPFANNE MIT SPIEGELEI

4 Portionen

Zutaten:

500g Blattspinat

½ Zwiebel

2 Knoblauchzehen

10 Cocktailtomaten

2 EL Pinienkerne

2 EL Olivenöl

Salz

Pfeffer

Kurkuma

4 Eier

Spinat blanchieren und abschrecken. Zwiebel und Knoblauch schälen, in kleine Würfel schneiden und in Olivenöl andünsten. Pinienkerne kurz mit anbraten. Tomaten halbieren und ebenfalls kurz mit anbraten. Blattspinat untermengen und würzen.

Spiegelei braten und auf dem Spinat anrichten.

CHAMPIGNON-OMELETTE

2 Portionen

Zutaten:

200g Champignons

6 Eier

1 kleine Zwiebel

1 EL gehackte Petersilie

Salz

Pfeffer

Kurkuma

Olivenöl

Champignons putzen und in feine Scheiben schneiden. Zwiebel schälen und klein würfeln. Beides in Olivenöl anrösten, salzen, mit Petersilie bestreuen und bereitstellen.

Eier versprudeln, würzen und in einer separaten Pfanne mit Olivenöl die Hälfte davon braten, bis die Eier gestockt sind (nicht durchrühren!) und die Unterseite braun ist. Eine Hälfte mit der Champignonmasse bestreuen und die zweite Hälfte darüber klappen.

Austauschbar mit Thunfisch aus dem Glas, Tomaten, Zucchini usw.

Sommerliche Traubensuppe

Zutaten:

150 g Mandeln
2 Knoblauchzehen
500 g Trauben (rote /weiße Trauben)
1 EL Essig
1 EL Olivenöl
Pfeffer, Salz

Zubereitung:

In einem hohen Gefäß Mandeln und Knoblauchzehen zusammen pürieren.

Trauben, Essig und Olivenöl hinzufügen und erneut pürieren.

Mit Salz und Pfeffer würzen.

Die Suppe sollte eine leicht cremige Konsistenz haben, dies kann durch die Menge an Trauben reguliert werden.

Suppe ½ Stunde in den Kühlschrank stellen und gekühlt servieren.

Frühstückssalat

Zutaten:

200g junger Spinat
4 frische Eier
2 – 3 Artischocken pro Person (aus dem Glas)
8 kleine Tomaten
2 l Wasser
2,5 cm Ingwerwurzel
2 EL dunkler Honig
3 EL Olivenöl
2 – 3 EL weißer Balsamico
Salz Pfeffer

Zubereitung:

Den Spinat gut waschen und schleudern.

Wasser mit dem Essig in einem flachen Topf aufkochen. Das erste Ei vorsichtig in eine Tasse schlagen.

Behutsam in das siedende Wasser geben und 2 – 3 Minuten pochieren. Vor jedem einzelnen Ei das Wasser erneut aufkochen lassen.

Für das Dressing den Ingwer fein reiben und mit Olivenöl, Balsamico Essig, dunklem Honig, Pfeffer und Salz verrühren.

Den Spinatsalat kurz vor dem Anrichten mit einem Teil des Dressings marinieren, die Artischocken, Tomaten und das Ei darüber anrichten und den Rest des Dressings darüber träufeln

Ideen für das Mittagessen

Kichererbsen Curryvegan aus dem Thermomix

Zutaten Soße:

- 1 Zwiebel groß
- 2 Zehen Knoblauch
- 1 Stk. Ingwer ca. daumengroß
- 1 rote Paprika groß
- 1 Zucchini mittelgroß
- 1 – 2 Karotten mittelgroß
- 20 g Olivenöl
- 1,5 TL Salz
- 2 geh. TL Currypulver (auch scharf)
- 3 geh. EL Cashewkerne (vorher gemahlen)
- 1 Dose Kokosmilch 400 ml
- 200 g Kichererbsen (gegart!!!)

Zubereitung:

Zwiebel, Knoblauch und Ingwer schälen, in große Stücke schneiden und mit dem Olivenöl in den Mixtopf geben. 5 Sek Stufe 5 zerkleinern. Mit dem Spatel alles vom Rand in den Topf schieben. 5 Minuten / Varoma / 90 Grad dünsten.

Paprika, Zucchini und Karotten in groben Stücken in den Mixtopf hinzufügen und 5 Sek Stufe 5 zerkleinern. Kokosmilch, Salz, Curry, Cashewkerne, dazugeben und 10 Minuten Linkslauf, 90 Grad, Stufe 1, ohne Messbecher köcheln lassen.

Nun die gegarteten Kichererbsen dazugeben und nochmal 2 Minuten Linkslauf, 90 Grad, Stufe 1 köcheln.

Brokkoli Salat mit Pinienkernen aus dem Thermomix

Zutaten:

250 g Brokkoli mit Röschen
1 Paprika rot in Stücken
1 Apfel groß geviertelt
30 g Pinienkerne
30 g Olivenöl
15 g weißer Balsamico
1 TL Honig
1,5 TL Senf
1 TL Kräutersalz
0,5 TL Pfeffer

Zubereitung:

Alle Zutaten in den Mixtopf geben und 5 Sek Stufe 4 zerkleinern

Guten Appetit

Fitnesssalat aus dem Thermomix

Zutaten:

3 Stängel Petersilie abgezapft
200 g Kohlrabi in Stücken
200 g Karotten in Stücken
1 Apfel (ca. 150 g) geviertelt
150 g Zucchini, in Stücken
30 g Öl
30 g Obstessig
40 g Pinien- und Sonnenblumenkerne
1 TL Salz
2 Prisen Pfeffer

Zubereitung:

Petersilie, Kohlrabi, Karotten, Apfel, Zucchini, Öl, Essig, Sonnenblumenkerne, Salz und Pfeffer in den Mixtopf geben, mithilfe des Spatels 5-7 Sek. Stufe 4,5 zerkleinern und sofort servieren.

Der Salat schmeckt auch sehr gut mit Birne, Sellerie, Roter Bete, Kürbis, Blumenkohl oder Brokkoli. Hier könnt ihr individuell kombinieren, so kommt ein wenig Abwechslung auf den Teller.

Gemüsepfanne

Zutaten für 2 Portionen:

300 g Edamame in der Schale (Bohnen im Ganzen)
190 g Zucchini längs halbieren und in 5 mm Scheiben schneiden
180 g Champignons – vierteln
70 g grüne Bohnen – in 3 cm Stücke schneiden
60 g getrocknete, eingelegte Tomaten in Streifen schneiden
200 ml Gemüsebrühe
2 EL Rapsöl
2 EL Worcestersoße mit 2 EL Wasser mischen
½ TL Kreuzkümmel gemahlen
½ TL Koriander Pulver
1 TL gehackter Oregano
1 TL gehackter Thymian
Kristallsalz und Pfeffer aus der Mühle

Zubereitung:

Für die Gemüsepfanne einen Topf mit Wasser aufkochen, salzen und darin die Edamame ca. 2 min kochen lassen. Danach über ein Sieb abgießen, kalt abschrecken und die Böhnchen aus der Schale pulen. Danach die Zucchini, Bohnen, Champignons in eine Pfanne geben, mit Wasser und Soja Soße übergießen und langsam für ein paar Minuten dünsten. Mit Kreuzkümmel und Koriander bestäuben, mit der Gemüsebrühe ablöschen und die Tomaten hinzufügen. Das Ganze aufkochen, dabei mit etwas Salz und Pfeffer würzen und ca. 3 min köcheln lassen. Dann die Edamame, Oregano und Thymian in die Pfanne geben und erwärmen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Bunter Gemüseeintopf mit schwarzen Bohnen

Zutaten:

400 g Weißkohl – Strunke entfernen und 1 cm Streifen schneiden
250 g Kartoffeln – mehlig kochend – schälen, vierteln und in 5 mm Scheiben schneiden
70 g Karotten – schälen und in 5 mm Scheiben schneiden
70 g rote Zwiebeln – schälen, halbieren und in Streifen schneiden
220 g schwarze Bohnen aus dem Glas – gründlich spülen
500 ml Gemüsebrühe
2 EL Rapsöl
3 EL Worcestersoße
1 EL Tomatenmark
1 TL Paprika Pulver
1/3 TL Kreuzkümmelpulver
1 Lorbeerblatt
2 EL gehackte Petersilie
Salz und Pfeffer aus der Mühle

Zubereitung:

Einen grossen Topf mit 2 EL Rapsöl erhitzen, den Weißkohl zusammen mit Karotten und Zwiebeln ca. 5 min unter Rühren sanft erhitzen. Danach das Tomatenmark, Paprikapulver und Kreuzkümmel hinzufügen, vermengen und erwärmen.

Die Kartoffeln und das Lorbeerblatt dazugeben und mit Gemüsebrühe ablöschen. Das Ganze aufkochen lassen, Sojasauce einrühren und mit Salz und Pfeffer würzen. Den Eintopf 10 min köcheln lassen, dann die Bohnen dazugeben und weitere 5 – 10 min köcheln lassen.

Danach das Lorbeerblatt entfernen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Den Gemüseeintopf mit Petersilie bestreut servieren.

ACHTUNG: die schwarzen Bohnen können beliebig durch andere getauscht werden.

Rote Beete Salat mit Rettich, Apfel und Algen

Zutaten für 2 Portionen:

150 g rote Beete – schälen und grob reiben
150 g weißer Rettich – schälen und grob reiben
1 Avocado – entkernen und das Fruchtfleisch fein würfeln
½ Apfel – in 1 cm Würfel schneiden
½ kleine Zwiebel – fein würfeln
1 EL gehackte Walnusskerne
3 EL Algen Flocken
1 Orange auspressen
¼ Bund Petersilie – waschen, trocknen und fein hacken
Kristallsalz und Pfeffer aus der Mühle

Zubereitung:

Zuerst die Zwiebeln, Avocado und Algen in eine Salatschüssel geben und leicht salzen. Dann den Orangen- und Zitronensaft dazugeben, alles gut vermengen und beiseite stellen. Die Algen haben auf diese Weise Zeit im Saft weich zu werden, bis die übrigen Zutaten zubereitet sind.

Die rote Bete, den Rettich, die Apfelwürfel und die Petersilie dazugeben, alles gut vermengen und mit Salz und Pfeffer mild abschmecken.

Den rote Bete Salat auf zwei Schalen verteilen und mit Walnusskernen bestreut genießen.

Veganes Gemüsecurry mit Kokosmilch

Zutaten:

1 gelbe Paprikaschote
1 rote Paprikaschote
250 g grüne Bohnen
2 Karotten
1 Stange Staudensellerie
1 Bund Frühlingszwiebeln
50 g Cashewnüsse
2 EL neutrales Öl
Salz
150 g Erbsen
1 – 2 TL rote oder grüne Currypaste
400 ml Kokosmilch
1 Bio Limette
1 Stk. Ingwer
4 Stängel Thai Basilikum oder Koriandergrün

Zubereitung:

Die Paprikaschoten vierteln, putzen, waschen, in dünne Streifen schneiden. Die Bohnen waschen und die Enden abschneiden. Falls sich dabei Fäden lösen –abziehen. Die Bohnen in 2 cm lange Stücke schneiden. Die Karotten schälen und erst längs in 1 cm dicke Scheiben, dann in ebenso breite Stifte schneiden. Den Sellerie waschen, putzen und in dünne Scheiben schneiden. Die Frühlingszwiebeln waschen, putzen und in dicke Ringe schneiden.

Die Cashewnüsse halbieren. Das Öl in einer großen Pfanne erhitzen. Darin die Nüsse unter Rühren ca. 1 min rösten, bis sie goldbraun sind. Herausheben und auf einen Teller geben. Wenig salzen.

Bohnen und Karotten ins Öl geben, salzen und unter Rühren bei mittlerer bis starker Hitze 3-4 Minuten erwärmen. Das übrige Gemüse (auch die Erbsen) und die Frühlingszwiebeln dazugeben und kurz anschwitzen. Currypaste dazugeben und gründlich untermischen, Kokosmilch und ca. 50 ml Wasser angießen und das Gemüse offen in ca. 4 Minuten bei mittlerer Hitze bissfest garen. Inzwischen Limette heiß waschen und abtrocknen. Schale fein abreiben und 2 -3 EL Saft auspressen. Ingwer schälen und erst in dünne Scheiben, dann in ganz feine Streifen schneiden. Basilikum abbrausen und trocken schütteln. Blättchen abzupfen und fein hacken. Darüber streuen und mit Limettensaft abschmecken.

Kartoffel – Linsen Stampf:

Zutaten:

500 g mehlig Kartoffeln
850 ml Salzwasser
70 g rote Linsen
1 säuerlicher Apfel
1 Zwiebel
Olivenöl
40 g Nussmischung
Salz und Pfeffer
getrockneter Rosmarin
Kräutersalz
Zitronensaft

Zubereitung für 2 Personen:

500 g mehlig kochende Kartoffeln schälen, klein schneiden und in einem Topf mit 850 ml Salzwasser bedecken. Die Kartoffeln zugedeckt bei geringer Hitze in ca. 15 min gar kochen, dabei nach 5 min 70 g rote Linsen dazugeben.

1 säuerlichen Apfel waschen, vierteln, entkernen, in dünne Scheiben schneiden und mit einem Zwiebel (klein gehackt) in 1 EL Olivenöl 4 -5 min braten bis er zart angebräunt ist. 40 g Nussmischung grob hacken, dazugeben und kurz mitbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen, warm halten.

Kartoffel – Linsen Mix in ein Sieb abgießen und abtropfen lassen, dann im Topf mit 2 EL Olivenöl, 1 TL getrocknetem Rosmarin und 2 – 3 EL Wasser zerstampfen. Mit Kräutersalz und Zitronensaft abschmecken. Kartoffel Linsen Stampf auf Tellern anrichten und die Apfelmischung darauf verteilen. Dazu passt gut ein grüner Salat.

Pilz Risotto mit Mungo-Bohnensprossen

Zutaten:

1 kleine Zwiebel
1 Knoblauchzehe
2 EL Olivenöl
60 g Risotto Reis
200 ml Gemüsebrühe
120 g gemischte Pilze (z.B. Pfifferlinge, Champignons, Austernpilze)
1 kleine Stange Lauch
1 Bund Petersilie
100 g Mungobohnensprossen
Kristallsalz
Frisch gemahlener Pfeffer

Zubereitung für 1 Portion:

Zwiebel und Knoblauch schälen und fein würfeln. 1 EL Öl in einem Topf erhitzen, Zwiebel und Knoblauch darin glasig dunsten. Den Reis dazugeben und kurz mitdünsten. Die Hälfte der Brühe dazu gießen, aufkochen und den Reis zugedeckt bei kleiner Hitze köcheln lassen. Wenn die Flüssigkeit aufgesogen ist, übrige Brühe nach und nach angießen, ab und zu umrühren.

Pilze putzen, trocken abreiben und klein schneiden. Lauch putzen, waschen und schräg in Ringe schneiden. Petersilie waschen und trocken schütteln, die Blätter klein schneiden. Die Sprossen in einem Sieb kalt abbrausen und abtropfen lassen. 1 EL Öl in einer Pfanne erhitzen, Lauch und Sprossen darin bei mittlerer Hitze etwa 3 min dünsten, salzen und pfeffern. Pilze unterheben und etwa 3 min mitgaren. Die Mischung unter den Risotto heben, Risotto mit Petersilie bestreut servieren.

Ratatouille

Zutaten:

1 kleine Aubergine
100 g Zucchini
1 gelbe Paprikaschote
1 kleine Zwiebel
1 Knoblauchzehe
1 EL Olivenöl
200 g Fleischtomaten
3 Stängel Petersilie
3 Zweige Thymian
Meersalz
Frisch gemahlener Pfeffer
1 Lorbeerblatt

Zubereitung für 1 Portion:

Aubergine und Zucchini waschen, putzen und mit einem großen Küchenmesser in etwa 1,5 cm große Würfel schneiden. Die Paprikaschote halbieren, putzen, waschen und anschließend in mundgerechte Stücke schneiden. Die Zwiebel und den Knoblauch schälen. Die Zwiebel halbieren und die Zwiebelhälften in Streifen schneiden. Den Knoblauch fein hacken.

Das Öl in einem breiten Topf erhitzen, die Zwiebelstreifen darin glasig dünsten. Den Knoblauch dazugeben und kurz mitdünsten. Auberginen- und Zucchiniwürfel sowie die Paprikastücke hinzufügen und unter Rühren bei mittlerer Hitze etwa 10 min schmoren lassen.

Inzwischen die Stielansätze der Tomaten entfernen. Die Tomaten kurz überbrühen, häuten, vierteln, entkernen und in Stücke schneiden. Petersilie und Thymian waschen, trocken schütteln und hacken. Die Tomaten unter das Gemüse rühren. Das Gemüse mit Salz und Pfeffer würzen. Die Kräuter und das Lorbeerblatt dazugeben. Das Gemüse zugedeckt bei mittlerer Hitze 20 – 25 Minuten schmoren lassen.

Veganer Kartoffel Eintopf

Zutaten:

1 mittelgroße festkochende Kartoffel
1 kleiner Kohlrabi
1 Karotte
1 Knoblauchzehe
1 Frühlingszwiebel
200 g Tomaten frisch oder aus der Dose
1 Stängel Petersilie
½ Beet Kresse
250 ml Gemüsebrühe
1 EL Olivenöl
Steinsalz
Frisch gemahlener Pfeffer
Rosenscharfes Paprikapulver
1 TL Tomatenmark
Frisch geriebene Muskatnuss
1 Lorbeerblatt

Zubereitung für 1 Portion:

Kartoffel und Kohlrabi schälen und klein würfeln. Die Karotte putzen, waschen, längs halbieren und in Hälften in etwa 0,5 cm dicke Scheiben schneiden. Den Knoblauch schälen und fein hacken. Die Frühlingszwiebel putzen, waschen und in feine Ringe schneiden. Die Tomaten waschen und ohne Stielansätze in Würfel schneiden. Petersilie waschen und trocken schütteln, die Blätter fein hacken. Die Kresse abschneiden, in einem Sieb unter fließendem Wasser waschen und abtropfen lassen. Die Gemüsebrühe erhitzen.

Das Öl in einem Topf erhitzen, Knoblauch, Möhre und Kartoffeln darin unter Rühren etwa 2 Minuten andünsten. Mit Salz, Pfeffer und Paprikapulver würzen. Das Tomatenmark unterrühren, dann mit der heißen Gemüsebrühe ablöschen. Mit Muskatnuss würzen. Das Lorbeerblatt dazugeben. Alles aufkochen und bei kleiner Hitze etwa 3 Minuten köcheln lassen.

Tomaten, Kohlrabi und Frühlingszwiebel dazugeben und weitere 5 – 10 Minuten köcheln lassen, bis die Kartoffeln und Möhren gar sind. Den Eintopf beiseite stellen, Petersilie und Kresse unterrühren. Mit Paprikapulver, Salz und Pfeffer abschmecken.

Ratatouille

Zutaten:

1 kleine Aubergine
100 g Zucchini
1 gelbe Paprikaschote
1 kleine Zwiebel
1 Knoblauchzehe
1 EL Olivenöl
200 g Fleischtomaten
3 Stängel Petersilie
3 Zweige Thymian
Meersalz
Frisch gemahlener Pfeffer
1 Lorbeerblatt

Zubereitung für 1 Portion:

Aubergine und Zucchini waschen, putzen und mit einem großen Küchenmesser in etwa 1,5 cm große Würfel schneiden. Die Paprikaschote halbieren, putzen, waschen und anschließend in mundgerechte Stücke schneiden. Die Zwiebel und den Knoblauch schälen. Die Zwiebel halbieren und die Zwiebelhälften in Streifen schneiden. Den Knoblauch fein hacken.

Das Öl in einem breiten Topf erhitzen, die Zwiebelstreifen darin glasig dünsten. Den Knoblauch dazugeben und kurz mitdünsten. Auberginen- und Zucchiniwürfel sowie die Paprikastücke hinzufügen und unter Rühren bei mittlerer Hitze etwa 10 min schmoren lassen.

Inzwischen die Stielansätze der Tomaten entfernen. Die Tomaten kurz überbrühen, häuten, vierteln, entkernen und in Stücke schneiden. Petersilie und Thymian waschen, trocken schütteln und hacken. Die Tomaten unter das Gemüse rühren. Das Gemüse mit Salz und Pfeffer würzen. Die Kräuter und das Lorbeerblatt dazugeben. Das Gemüse zugedeckt bei mittlerer Hitze 20 – 25 Minuten schmoren lassen.

Gemüsespaghetti

Zutaten:

600 g verschiedenes Gemüse der Saison (Karotten, Zucchini, Pastinake, Kürbis)
50 g rote Currypaste
200 ml Kokosmilch
Meersalz oder Fischsauce
Korianderblätter

Zubereitung:

Das Gemüse schälen und mit einem Spiralschneider Spaghetti abdrehen. Die Kokosmilch zum Kochen bringen und die Currypaste einrühren.

Nach Geschmack mit etwas Fischsauce oder Salz abschmecken und einige Minuten leicht köcheln lassen. Die Spaghetti vorsichtig hinzufügen, den Topf verschließen und vom Herd nehmen. 5 Minuten ohne weiteres Erhitzen garen lassen und dann sofort anrichten.

Thunfischtatar:

Zutaten Tatar:

300 g sehr frischer Thunfisch
1 Zitrone
1 rote Paprika
½ Bund Radieschen
5 – 6 Essiggurken
½ Bund Basilikum

Zutaten Dressing:

1 EL süßer Essig
1 TL dunkler Honig
1 EL Olivenöl
Salz, Pfeffer

Zubereitung Tatar:

Thunfisch als Tatar fein würfelig schneiden und mit dem Zitronensaft, Pfeffer und wenig Salz marinieren. Getrennt die rote Paprika und die Radieschen fein würfelig schneiden, etwa in gleicher Menge.

Zubereitung Dressing:

Für das Dressing Himbeeressig, Olivenöl und Honig gut verrühren, mit Salz und Pfeffer abschmecken. In einem Koch Ring: Zuerst Paprika und Radieschen, dann den Thunfisch und zum Schluss Basilikum mit Essiggurke übereinanderschichten. Thunfischtatar mit Dressing beträufeln.

Rote Beete – Pastinaken Rohkostsalat

Zutaten:

frischer Ingwer
2 rohe Rote Beete Knollen
1 Pastinake
Zitronenöl+
Kokosblütenzucker
weißer Balsamico
Olivenöl (ggf. auch von dem selbst angemischtem aromatisiertem Olivenöl)
Cashewnüsse zum Dekorieren

Utensilien:

Hochleistungsmixer
Sparschäler
Salatschüssel
Salatbesteck

Zubereitung:

1 cm frischen Ingwer, schälen und im Hochleistungsmixer sehr fein schreddern.
3 frische, rohe rote Beete schälen und in grobe Stücke schneiden.
1 Pastinake schälen und in grobe Stücke schneiden.
2 Tropfen Zitronenöl, 1 Prise Zitronensalz, 1 Prise Kokosblütenzucker, 1 Schuss weißer Balsamico und 1 Schuss Olivenöl vermengen.

Alles zusammen im Hochleistungsmixer schreddern, dass ein schöner Rohkostsalat entsteht (sollten nicht zu grobe Stücke sein, jedoch auch nicht zu musig)
(Im Thermomix Stufe 5 für 5 Sec., falls vorhanden)

Feldsalat und Rote Beete Salat lassen sich auch gut kombinieren, für schnelle Köche ist beides in 15 Min schaffbar.

Spinat – Gewürzreis

Zutaten:

2 Zwiebeln
80 g getrocknete Cranberrys
2 Kardamomkapseln
4 EL Olivenöl
1 Zimtstange
1 TL Kurkumapulver
300 g Basmatireis
600 ml Gemüsebrühe (selbst gemachte Suppenbasis)
400 g zarter Blattspinat
80 g grob gehackte Mandelkerne
Salz
Chili bei Bedarf

Zubereitung für 4 Personen:

Die Zwiebeln schälen und in feine Würfel schneiden. Die Cranberrys grob hacken, die Kardamomkapseln zerdrücken.

In einem breiten Topf 2 EL Öl erhitzen und die Hälfte der Zwiebeln darin glasig dünsten. Kardamom, Zimt, Kurkuma, Cranberrys und Reis zugeben und alles unter Rühren kurz mitrösten. Danach mit heißer Gemüsebrühe aufgießen, zum Kochen bringen und den Reis zugedeckt bei mittlerer Hitze 12 – 15 min quellen lassen.

Inzwischen den Spinat verlesen, abbrausen und trocken schleudern. Das restliche Öl in einer großen Pfanne erhitzen und die übrigen Zwiebeln darin dünsten. Die Mandeln und den Spinat zufügen und alles bei mittlerer Hitze 2 – 3 min mitdünsten, bis Spinatblätter zusammengefallen sind. Die Spinatmischung locker unter den fertigen Reis mischen, mit Salz und Chili abschmecken und sofort servieren.

Snacks

Kichererbsen Creme:

Zutaten Hummus:

200 g Kichererbsen (gekocht)
125 g weißes Mandelmus
1 TL naturbelassenes Salz
5 EL Orangenöl

Zubereitung:

Pürieren Sie alle Zutaten im Mixer bis zu einer cremigen Konsistenz.

Zutaten Power Salat:

Bio – Pesto (nach Wunsch – hier können Sie variieren)
1 Stk. Süßkartoffel, geschält und gewürfelt
4 getrocknete Tomaten, gewürfelt
Alfalfa Sprossen

Zubereitung:

Die Zutaten schichtweise in ein transportables, also verschließbares Glas füllen:
Zuerst etwas Hummus, dann die Süßkartoffel Würfel, das grüne Pesto, die getrockneten Tomatenwürfel und zum Schluss die Sprossen.

Auberginenröllchen

Zutaten:

Balsamico Bianco
Ahornsirup oder Agavendicksaft
gemahlener Rosmarin
Paprikapulver scharf
Knoblauch
Salz
1 kleine Aubergine
Öl
ca. 70 g getrocknete Tomaten (ca. 8 Stk.)
ca. 100 g eingelegte Paprikastücke
Minze oder Basilikumblatt

Zubereitung für 2 Personen:

1 – 2 EL Balsamico Bianco, 1 TL Ahornsirup oder Agavendicksaft und je ½ TL gemahlene Rosmarin und scharfes Paprikapulver verrühren. 1 Knoblauchzehe schälen und dazu pressen. Die Marinade mit Salz würzen. 1 kleine Aubergine waschen, putzen und längs in zehn dünne Scheiben schneiden. Auberginenscheiben in 2 Portionen in je 1 EL Öl von beiden Seiten in jeweils 4 min goldbraun braten, dann in der Marinade wenden und kurz abkühlen lassen. Je 8 getrocknete Tomaten (ca. 70 g) und gegrillte eingelegte Paprikastücke (100 g) abtropfen lassen. Auf eine schmale Seite jeder Auberginenscheibe jeweils 1 Minze- oder Basilikumblatt, 1 Tomate und 1 Paprikastück legen und von dort aus einrollen. Mit Holzspießchen feststecken.

Warmer Kartoffelsalat mit Bohnen

Zutaten:

400 g kleine Kartoffeln
Salzwasser
1 Dose Kidneybohnen
2 Frühlingszwiebeln
250 g Kirschtomaten
Balsamico bianco
2 EL Senf
Knoblauchzehe 3
EL Walnuss Öl
Salz und Pfeffer

Zubereitung für 2 Personen:

400 g kleine Kartoffeln waschen, in einem Topf knapp mit Salzwasser bedecken, aufkochen und bei geringer Hitze zugedeckt in ca. 15 min gar kochen.

1 Dose Kidneybohnen in ein Sieb abgießen, abbrausen und abtropfen lassen. 2 Frühlingszwiebeln putzen, waschen und in breite Ringe schneiden.

250 g Kirschtomaten waschen und halbieren.

Kartoffeln abgießen, kurz ausdampfen lassen und halbieren. 2 EL Balsamico bianco und 2 EL Senf verrühren, 1 Knoblauchzehe schälen und dazu pressen. 3 EL Walnuss Öl unterschlagen, mit Salz und Pfeffer würzen.

Ofenzucchini mit Kürbiskern Dip

Zutaten:

750 g kleine Zucchini
2 EL Olivenöl
1 EL Zitronensaft
Salz, Pfeffer
1 Bund Basilikum
60 g Kürbiskerne
50 g weißes Mandelmus
50 ml Gemüsebrühe
2 EL Kürbiskernöl
200 g Kirschtomaten

Zubereitung für 4 Personen:

Den Backofen auf 220 Grad vorheizen. Die Zucchini putzen und waschen. Anschließend der Länge nach knapp 1 cm dicke Scheiben schneiden. Die Zucchinischeiben in einer Schüssel mit dem Olivenöl und dem Zitronensaft gut mischen und auf einem Backblech ausbreiten. Die Scheiben mit Salz und Pfeffer würzen und im heißen Ofen auf mittlerer Schiene ca. 10 min backen.

Dann herausnehmen und auf dem Blech bis zum Servieren warm halten.

Inzwischen die Basilikumblätter abzupfen und abreiben. Einige Blätter beiseite stellen, das übrige Basilikum mit 50 g Kürbiskernen, Mandelmus, Brühe und Kürbiskernöl zerhacken oder pürieren. Salzen und Pfeffern.

Die Kirschtomaten waschen, je nach Größe halbieren oder vierteln. Die gebackenen Zucchinischeiben anrichten und den Dip darüber träufeln. Mit Kirschtomaten und übrigen Kürbiskernen bestreuen, mit dem restlichen Basilikum garnieren.

Babyleafsalat mit Dattel-Zimtöl-Dressing

Zutaten:

Babyleafsalat oder Feldsalat, oder Asia Green Schnittsalat
Datteln
Olivenöl
Balsamico
Zimtöl
Salz und Pfeffer

Utensilien:

Sieb zum Waschen für den Salat
Salatschüssel
Tasse um das Dressing anzurühren
Schneidebrettchen
Messer
Gabel zum Verrühren des Dressings
Tasse zum Anrühren des Dressings

Zubereitung:

Salat waschen.

Für das Dressing in einer Tasse die Zutaten anrühren, ggf. etwas Wasser dazu geben, falls das Dressing zu sehr andickt.

Datteln sehr klein schneiden, 1 EL Olivenöl, 2 EL Balsamico, 1 - 2 tropfen Zimtöl, etwas Pfeffer aus der Mühle und eine Prise Salz (falls vorhanden kann auch sehr gerne ein aromatisiertes Zitronensalz verwendet werden) vermengen und über den Salat geben

Rotkraut-Orangen-Salat

Zutaten.

½ Kopf Rotkraut (ca. 500 g)
1 kleine rote Zwiebel
2 Orangen
3 getrocknete Soft Feigen
3 – 4 EL Rotwein Essig
2 TL scharfer Senf
2 EL Walnuss Öl
3 EL Olivenöl
Pfeffer
50 g Walnusskerne
½ Bund Petersilie

Zubereitung für 4 Personen

Vom Kraut die äußeren Blätter entfernen, die Krauthälfte längs dritteln und den Strunk herausschneiden. Die Spalten in sehr feine Streifen schneiden oder mit der Rohkostreibe hobeln. In einer Schüssel mit 1 TL Salz bestreuen und mit den Händen ca. 5 min fest durchkneten, damit das Kraut möglichst zart wird. Dann die Zwiebel schälen und fein würfeln. 1 Orange mit der weißen Haut schälen, vierteln und in Scheiben schneiden. Die zweite Orange auspressen. Die Feigen, den Orangensaft und den Essig in ein hohes Rührgefäß geben und mit dem Stabmixer fein pürieren. Senf, Walnuss- und Olivenöl zufügen und alles kurz untermixen. Das Dressing mit Salz und Pfeffer abschmecken, dann mit den Krautstreifen, Zwiebel und Orangenscheiben gut durchmischen.

Die Nüsse grob hacken und in einer Pfanne ohne Fett bei mittlerer Hitze goldbraun rösten. Währenddessen Petersilie abbrausen, trocken schütteln, Blätter abzupfen und fein hacken. Nüsse und Petersilie zum Servieren auf den Salat streuen.

Rote Beete Carpaccio

Zutaten:

1 EL Zitronensaft
1 EL Ahorn Sirup oder Agavendicksaft
1 TL körniger Senf
1 EL Kürbiskernöl
1 Knoblauchzehe
Kräutersalz
1 Glas Rote Beete Scheiben
125 g kernlose blaue Weintrauben
5 EL Kürbiskerne
1 Kästchen Gartenkresse

Zubereitung für 2 Personen:

Den Zitronensaft mit Ahornsirup oder Agavendicksaft, Senf und dem Kürbiskernöl verrühren. Den Knoblauch schälen und dazu pressen. Das Dressing mit Kräutersalz abschmecken.

Die Rote Beete Scheiben in ein Sieb abgießen, abbrausen und abtropfen lassen. Weintrauben waschen und von den Stielen zupfen. Die Kürbiskerne in einer Pfanne ohne Fett anrösten, bis sie zu knacken beginnen und leicht gebräunt sind.

Die Rote Beete Scheiben auf zwei Tellern auslegen und die Weintrauben darauf verteilen. Mit dem Dressing beträufeln, Kürbiskerne darüber streuen. Die Kresse mit deiner Schere vom Beet schneiden. Ein wenig Kresse über das Carpaccio streuen, den Rest jeweils in der Mitte des Tellers als kleines Häufchen anrichten.

Bunter Sommersalat

Zutaten:

2 EL Limettensaft
2 EL scharfer Senf
1 Knoblauchzehe
2 EL Rapsöl
2 Bund Kräuter (z.B. Basilikum, Petersilie, Kerbel, Minze)
1 rote Zwiebel
50 g schwarze Oliven
1 Zucchini
100 – 150 g Blattsalat Mix

Zubereitung für 2 Personen:

Limettensaft mit scharfem Senf verrühren.

Knoblauchzehe schälen und dazu pressen. Rapsöl unterschlagen, mit Salz und Pfeffer würzen.

Bund Kräuter abbrausen, trocken schütteln und die Blätter abzupfen. Rote Zwiebel schälen und in dünne Streifen schneiden. Die Kräuter und die Zwiebel mit den schwarzen Oliven und dem Blattsalat Mix mischen. Zucchini waschen, putzen, längs vierteln und quer in dünne Scheiben schneiden.

Rapsöl in einer Pfanne erhitzen, Zucchini darin kurz braten. 1 EL Dressing zugeben, mit Salz und Pfeffer würzen. Das übrige Dressing mit dem Salat vermischen. Zucchini darauf verteilen und servieren.

Orientalische Aubergine in Tomatensauce

Zutaten:

1 kg Aubergine
3 EL Olivenöl
3 Knoblauchzehen
1,5 TL Paprika Pulver
1,5 TL Kreuzkümmel
1 Dose geschälte Tomaten
1 TL Salz
1 EL Zitronensaft
Pfeffer, Chili, Koriander nach Bedarf

Zubereitung für 2 Personen:

Zunächst heizt ihr euren Backofen auf 180° Umluft vor. Dann schneidet ihr die Aubergine in kleine Stückchen. Ich habe die Auberginen dazu zunächst in circa 1 cm breite Scheiben geschnitten und diese jeweils geviertelt. Sehr große Scheiben habe ich in circa 6 – 8 Stücke geschnitten. Macht das einfach nach eurem persönlichen Empfinden, es gibt kein richtig oder falsch.

Gebt 1 EL Olivenöl auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech und verteilt die Auberginenstücke darauf. Anschließend beträufelt ihr die Auberginenstücke auch von oben mit etwas Olivenöl, circa 1 EL. Schiebt die Aubergine dann für 35 Minuten in den Backofen und backt sie unter regelmäßigem Wenden so lange, bis sie schön braun ist. Stellt die Aubergine zunächst einmal beiseite sobald sie fertig gebacken ist.

Erhitzt einen weiteren EL Öl in einer Pfanne. Schält und zerdrückst drei Knoblauchzehen und dünstet den Knoblauch für circa eine Minute an. Fügt dann das Paprikapulver und den Kreuzkümmel hinzu und gebt dann die Tomaten dazu. Mit Salz, Zitronensaft und nach persönlichem Empfinden würzen. 2 – 3 Minuten köcheln. Auberginenstücke hinzufügen. Weitere 5 Min kochen bis Auberginen weich sind aber nicht auseinanderfallen. Etwas Koriander dazu und fertig.

Als Beilage empfehlen wir Reis oder Kartoffeln.

Ideen für das Abendessen

Kürbissuppe mit Ingwer

Zutaten für 4 Portionen:

800 g Hokkaido Kürbis – warm abwaschen, Endstücke abschneiden, halbieren, entkernen und in kleine Stücke schneiden
100 g rote Zwiebeln – schälen, halbieren und in Streifen schneiden
1 EL frisch geriebener Ingwer
8 Walnusskerne – fettfrei rösten und halbieren
600 ml Gemüsebrühe
200 ml Soja-/Hafersahne (alternativ Kokosmilch)
2 EL Rapsöl
¼ TL Muskatnuss
1 kleine Prise Chiliflocken
Kristallsalz
Pfeffer aus der Mühle
Korianderblätter zur Deko

Zubereitung:

Das Rapsöl in einem hohen Topfe erhitzen und Zwiebel, Knoblauch und Ingwer darin kurz erhitzen. Dann die Kürbiswürfel dazugeben und erwärmen. Mit Gemüsebrühe auffüllen und 15 – 20 Min leicht köcheln lassen. Die Suppe in einen Mixer füllen und fein pürieren. Anschließend zurück in den Topf geben und die Sahne einrühren.
Mit Salz, Pfeffer, Muskat und Chili abschmecken und nochmals kurz aufkochen lassen.
Die Kürbissuppe in eine Schüssel füllen und mit Walnusshälften und Korianderblättern ausgarniert servieren.

Brokkoli Suppe

Zutaten für 4 Portionen:

- 450 g Brokkoli – den Strunk schälen und in 1 cm Würfel schneiden, die Röschen grob zerkleinern
- 130 g Kartoffel, mehlig kochend schälen und in 1 cm Würfel schneiden
- 100 g Champignons in dünne Scheiben schneiden
- 90 g rote Zwiebeln – grob zerkleinern
- 1 Knoblauchzehe – hacken
- 1 Liter Gemüsebrühe
- 3 EL Olivenöl
- 4 2 EL Mandelmus weiss
- 1 TL gezupfter Thymian

Zubereitung:

1 EL Öl in einem Topf erhitzen und die Zwiebeln darin 2 min leicht anschwitzen. Dann Kartoffeln und Knoblauch dazugeben, mit Gemüsebrühe ablöschen und mit Salz und Pfeffer würzen.
Den Brokkolistrunk in die Suppe geben, 3 min kochen, dann die Röschen dazugeben und 3 min mitkochen.

Anschließend die Suppe mit einem Standmixer fein pürieren und zurück in den Topf geben. Mandelmus einrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Eine Pfanne mit 2 EL Öl erhitzen und die Champignons darin 5 min anschwitzen. Mit Wasser ablöschen, den Thymian dazugeben und mit Pfeffer abschmecken.

Die Brokkoli Suppe anrichten und mit den Champignons getoppt genießen.

Gemüsesuppe ala Witzigmann

Zutaten:

500 g Weißkohl
300 g Blumenkohl
170 g Karotten
1 Stange Staudensellerie
300 g Strauchtomaten
2 rote Paprikaschoten
150 g Lauch
150 g weiße Zwiebel
2 Knoblauchzehen
1 EL Kümmelsamen
1 EL Koriandkörner
2 EL Olivenöl
1 EL Currypulver
200 ml pürierte Tomaten
1 EL Gemüsebrühe
2 Lorbeerblätter
2 kleine getrocknete gehackte Chilischoten
1 Stk. frischen Ingwer ca. 2 cm
1 – 2 Stängel Zitronengras
2 Stängel Koriandergrün
2 Stängel Petersilie

Zubereitung für 6 Portionen

Das Gemüse waschen, putzen und klein schneiden. Zwiebel und Knoblauch schälen und fein würfeln. Die Kümmelsamen und die Korianderkörner zerstoßen. Das Öl in einem Topf erhitzen, Zwiebeln und Lauch darin glasig dünsten. Currypulver, Kümmelsamen und Knoblauch dazugeben und kurz mit andünsten. Gemüse, pürierte Tomaten, Gemüsebrühe, Korianderkörner, Lorbeerblätter und 1,5 l Wasser dazugeben. Die Chilis dazu bröseln. Den Ingwer schälen und würfeln. Das Zitronengras putzen und in etwa 2 cm lange Stücke schneiden. Chilis und Zitronengras hinzufügen und alles zugedeckt einmal aufkochen. Die Suppe bei mittlerer Hitze etwa 10 Minuten kochen lassen, dann bei kleiner Hitze weitere 15 min ziehen lassen. Das Koriandergrün und die Petersilienstängel waschen, trocken schütteln und hacken. Die Suppe mit den Kräutern bestreuen.

Scharfe Chili–Lauchsuppe

Zutaten:

700 g Lauch
3 kleine Chilischoten
1 l Gemüsebrühe
1 Bund Schnittlauch
Salz
Pfeffer

Zubereitung für 4 Portionen:

Den Lauch putzen, waschen und in Ringe schneiden. Die Chilischoten waschen, putzen und sehr fein hacken. Wer es nicht so scharf mag entkernt und schneidet nur 1 Chilischote klein und kocht 1 Schote im Ganzen mit. Am Ende der Garzeit die Chilischote entfernen.

Gemüsebrühe mit Lauch und Chili in einem Topf aufkochen, dann die Suppe zugedeckt bei kleiner Hitze noch weitere 15 min ziehen lassen.

Inzwischen den Schnittlauch waschen, trocken schütteln und in Röllchen schneiden. Die Suppe mit Salz und Pfeffer würzen. Dann anrichten, mit Schnittlauchröllchen bestreuen und sofort servieren.

Brokkoli Suppe

Zutaten:

500 g Brokkoli
200 g Tomaten frisch oder aus der Dose
1 Petersilienwurzel
1 l Gemüsebrühe
1 Zwiebel
1 EL Olivenöl
1 Bund Petersilie
½ TL Lavendelblüten
½ TL Kurkumapulver
½ TL Quendel oder Thymian
2 EL Zedernholzkerne oder Pinienkerne
Meersalz
Frisch gemahlener Pfeffer

Zubereitung für 4 Portionen:

Den Brokkoli putzen, waschen und in Röschen teilen. Den Strunk schälen und klein würfeln. Stielansätze der Tomaten entfernen. Die Tomaten kurz überbrühen häuten und in Würfel schneiden. Die Petersilienwurzel putzen, schälen und würfeln. Mit Brokkoli, Tomaten und der Gemüsebrühe in einem Topf aufkochen und bei kleiner Hitze etwa 10 Minuten ziehen lassen.

Inzwischen die Zwiebel schälen und klein würfeln. Das Öl in einer Pfanne erhitzen, die Zwiebel anschwitzen. Die Petersilie waschen und trocken schütteln, die Blättchen abzupfen und in feine Streifen schneiden. Die Gemüsesuppe mit einem Pürierstab fein pürieren. Zwiebel, Lavendelblüten, Kurkumapulver, Quendel und Petersilie hinzufügen und unterrühren. Die Suppe kurz aufkochen. Den Topf beiseite stellen und die Suppe etwa 5 Minuten ruhen lassen, damit die Kräuter ihr Aroma und ihre Wirkung voll entfalten können. Inzwischen die Zedernkerne in einer Pfanne ohne Fett leicht anrösten. Die Suppe mit Salz und Pfeffer würzen und mit den Kernen bestreut servieren.

Rote Beete Salat mit Kürbis und Vanille

Zutaten Rote Beete Salat:

4 Knollen Rote Beete
150 ml Vanillesauce
½ Bund Basilikum

Zutaten Ofenkürbis:

1 mittelgroßer Kürbis
1 EL Olivenöl
Salz und Pfeffer

Zubereitung Rote Beete Salat:

Blätter und Wurzeln der roten Beete entfernen.
Knollen in einem Topf mit Siebeinsatz 45 – 60 Minuten weich dämpfen.

Tipp: Der richtige Garpunkt lässt sich mit Hilfe eines Messers überprüfen, ist die Knolle leicht zu schneiden ist sie ausreichend gegart.

Knollen aus dem Topf nehmen, unter kaltem Wasser abschrecken und etwas abkühlen lassen. Schale vorsichtig abziehen.
Anschließend Rote Beete in dünne Scheiben schneiden.

Tipp: rote Verfärbungen der Haut lassen sich durch Zitronensaft entfernen.

Zubereitung Ofen Kürbis:

Kürbis schälen, Kerne entfernen und anschließend vierteln. Den Ofen auf 180 Grad vorheizen.
Eine ofenfeste Form mit etwas Olivenöl auspinseln und die Kürbisviertel darin verteilen. Kürbis ca. 15 Minuten grillen bis er leicht angeröstete Stellen zeigt und weich ist.
Mit Salz und Pfeffer würzen.

Auf einem Teller die Rote Beete anrichten. Aus dem Kürbis mit Hilfe eines Melonenausstechers kleine Bällchen formen und auf die Rote Beete legen. Vanillesauce darüber geben und mit Basilikum garnieren.

Erbsenschaumsuppe mit Mandeln

Zutaten:

600 g TK Erbsen
1 Zwiebel
4 EL Olivenöl
800 ml Gemüsebrühe
Salz und Pfeffer
½ Bund Petersilie
80 g helles Mandelmus
100 ml Sojasahne
½ TL abgeriebene Bio Limettenschale
1 EL Limettensaft

Zubereitung für 4 Personen:

Auf einen Teller 150 g Erbsen zum Antauen beiseite stellen.

Inzwischen die Zwiebeln schälen und fein würfeln. Das Olivenöl in einem breiten Topf erhitzen und die Zwiebel darin bei mittlerer Hitze glasig dünsten. Die übrigen Erbsen dazugeben und noch ca. 2 min mitdünsten. Die Brühe zugießen, salzen, pfeffern und aufkochen. Zugedeckt bei mittlerer Hitze ca. 5 min garen.

Währenddessen die beiseite gestellten Erbsen mit kochendem Wasser übergießen und ca. 4 min ziehen lassen, dann in ein Sieb abgießen und gut abtropfen lassen. Die Petersilie abrausen, trocken schütteln, die Blätter abzupfen und grob hacken.

Die Suppe vom Herd nehmen, Mandelmus, Sojasahne und Petersilie dazugeben. Und mit dem Stabmixer pürieren, salzen. Die übrigen Erbsen mit Limettenschale und –Saft, Salz und Pfeffer würzen. Die Suppe mit dem Erbsen Limetten Mix servieren und nach Belieben mit scharfen Paprika Flocken bestreuen.

Kürbissuppe mit Orangen- und Zimtöl

Zutaten:

Kokosöl
Knoblauchzehe
Zwiebel
Lorbeerblatt
1 Pastinaken
1 Karotte
2 Kartoffeln
Gemüsebrühe
1 Hokkaidokürbis
Mandelmilch/Hafermilch
Orange +
Zimt +
ggf. Kürbiskernöl

Kürbis Sanddorn Suppe

Zutaten:

600 g Hokkaidokürbis
1 walnussgroßes Stück Ingwer (ca. 20 g)
1 Zwiebel
Öl
400 ml Wasser
Kräutersalz
50 ml Sanddornsaft
200 g Kokossahne
2 TL Ahorn Sirup oder Agavendicksaft
Pfeffer

Zubereitung für 2 Personen:

Kürbis waschen, putzen und kleine schneiden. Ingwer schälen und ganz fein würfeln. Zwiebel in einem Topf mit 1 EL Öl andünsten. Den Kürbis dazugeben und kurz mitdünsten.

400 ml Wasser dazu gießen und mit dem Kräutersalz würzen. Aufkochen und zugedeckt bei geringer bis mittlerer Hitze 10 min kochen lassen.

Den Sanddornsaft, die Kokossahne und 2 TL Ahorn Sirup oder Agavendicksaft dazugeben. Alles mit dem Pürierstab pürieren. Mit Kräutersalz und Pfeffer würzen.

Quinoa Salat

Zutaten:

200 g Quinoa
4 Handvoll frischer Spinat
2 Avocados
250 g Tomaten
1 Bund Lauchzwiebeln
Bohnen (Sorte und Menge nach Belieben)
Koriander
Saft einer halben Zitrone
2 EL Olivenöl
Kurkumapulver
Chilipulver
Salz und Pfeffer

Zubereitung:

Quinoa abspülen und mit der doppelten Menge Wasser in einem Topf zum Kochen bringen. Wenn das Wasser verkocht ist, den Topf zur Seite stellen und abkühlen lassen.

Den Spinat waschen und klein hacken.

Tomaten, Avocado und Lauchzwiebeln in kleine Stücke schneiden.

Bohnen aus Konserve abgießen und kurz spülen.

Alle Zutaten in eine große Schüssel geben und vermischen.

Für das Dressing eine halbe Zitrone pressen und den Saft mit Olivenöl, Kurkuma, Chili, Salz und Pfeffer verrühren und über den Salat gießen.

Avocado Bohnen Salat

Zutaten:

1 Glas Artischockenherzen
1 Glas weiße Bohnen
125 g Datteltomaten
1 rote Zwiebel
1 Bund Petersilie
1 kleine Avocado
2 EL Balsamico bianco
½ EL Ahorn Sirup oder Agavendicksaft
1 Knoblauchzehe
2 EL Olivenöl
Salz und Pfeffer

Zubereitung für 2 Personen:

Die Artischockenherzen und die Bohnen nacheinander in ein Sieb gießen, abbrausen und abtropfen lassen. Artischockenherzen je nach Größe ganz lassen oder halbieren.

Die Tomaten waschen und halbieren. Zwiebel schälen und in dünne Streifen schneiden. Petersilie abbrausen und trocken schütteln, Blätter abzupfen und nach Belieben ganz lassen oder grob hacken. Avocado halbieren, Kern entfernen. Die Hälften schälen und grob würfeln. Alle vorbereiteten Zutaten in einer Schüssel mischen. Essig und Ahornsirup oder Agavendicksaft verrühren. Knoblauch schälen, dazu pressen, das Olivenöl unterschlagen. Das Dressing mit Salz und Pfeffer würzen, mit den Salatzutaten mischen. Den Salat 5 – 10 Min ziehen lassen, dann abschmecken und servieren.

Weil's auch mal was Süßes sein darf...Dessert Schokoplätzchen (20 Stk.)

Zutaten:

200 g Haselnüsse
100 g Zartbitterschokotropfen oder grob gehackte Schokolade
4 Eier
Schale einer Zitrone
100 g Pistazien

Zubereitung:

Ofen auf 160° vorheizen.

Die Eier trennen und das Eigelb mit den Nüssen, der Schokolade, Pistazien und der geriebenen Zitronenschale gut verrühren.

Das Eiweiß steif schlagen und mit einer Teigkarte vorsichtig unter den Teig heben. Backblech mit Backpapier auslegen und mit einem Esslöffel die Plätzchen portionieren.

Beeren-Nuss Kuchen mit Fruchtsorbet

Zutaten Kuchen:

300 g gemischte Beeren (Himbeeren, Erdbeeren, Brombeeren)
150 g Nüsse (Macadamia, Haselnüsse,...)
100 g Mandelmehl
100 g Feigen
6 Eier
5 EL dunkler Honig
Kokosmilch nach Geschmack

Zutaten Fruchtsorbet:

250 g Obst der Saison (Himbeeren, Erdbeeren, Marille)
250 ml Orangensaft
1 – 2 EL Honig nach Belieben
½ Bund Minze nach Belieben

Zubereitung Kuchen:

Beeren gründlich waschen, grob hacken und in eine Schüssel geben. Nüsse hacken und mit den gemahlenden Mandeln, einer Prise Salz und Honig in eine Schüssel geben.
Eier trennen, Eigelb zur Mandel-Honig-Mischung geben und auf niedriger Stufe mit dem Mixer gut verrühren. Eiweiß zu Schnee schlagen. Vorsichtig den Eischnee unter die Teigmasse heben. Nach Belieben mit etwas Kokosmilch verfeinern. Die Konsistenz der Masse sollte jedoch zäh sein.
Ofen auf 160° vorheizen. Kuchenform mit Butter ausreiben. Teig in die Form füllen und 20 – 30 Minuten backen.

Zubereitung Sorbet:

Obst der Saison waschen, schälen, in kleine Würfel schneiden und im Tiefkühlfach für mindestens 60 Minuten einfrieren. Anschließend mit Orangensaft, Honig und Minze pürieren.
Tipp: Sorbet wird durch das Verwenden von Kokosmilch etwas cremiger!

Saftiger Apfel-Feigen-Kuchen

Zutaten:

6 große Äpfel
150 g Nüsse
100 g Mandeln gemahlen
100 g getrocknete Feigen
6 Eier
Kokosmilch nach Bedarf
Dunkler Honig nach Geschmack
½ Bund Minze
½ Bund Basilikum
Etwas Butter für die Form

Zubereitung:

Äpfel schälen, entkernen und in kleine Stücke schneiden. Die holzigen Enden der Feigen entfernen und in grobe Stücke hacken.

Eier Trennen.

Nüsse hacken, Basilikum und Minze fein schneiden, zusammen mit den gemahlten Mandeln, gehackten Feigen und Äpfeln, dem Honig und dem Eigelb im Mixer gut vermischen. Nach Belieben kann etwas Kokosmilch hinzugegeben werden. Die Masse sollte jedoch eine zähe Konsistenz behalten. Eiweiß schlagen und vorsichtig unterheben.

Ofen auf 160° vorheizen. Kuchenform mit Butter ausreiben. Teigmasse in die vorbereitete Form geben. 20 – 30 Minuten bei 160° backen.

BananenMuffins

Zutaten:

2 reife Bananen
200 g Mandelmehl
1 Vanilleschote ausgekratzt
1 EL Kokosöl
1 EL Honig
3 Eier
1 Handvoll Walnüsse

Zubereitung:

Die Walnüsse grob hacken, die Vanilleschote halbieren und das Mark auskratzen. Eiweiß vom Eigelb trennen. Das Eiweiß zu einem festen Schnee schlagen.
Alle anderen Zutaten in einer Schüssel gut miteinander verrühren. Das Eiweiß vorsichtig mit einer Teigkarte unter die Masse heben. 35 Minuten bei 180° im vorgeheizten Ofen backen.