



# Love your body

## Kur

© Team "tierisch gut"

# Rezepte 3





# Frühstück

...ein süßer Start in den Tag



## Mohn-Pancakes mit Aprikosen

### 2 Portionen:

75 g Dinkel-Vollkornmehl  
2.5 TL Mohnsamen  
2 TL Vollrohrzucker  
1 TL Weinstein-Backpulver  
1 Prise Salz

1 (Größe M) Ei  
100 ml ungesüßter Haferdrink  
200 g Aprikosen  
alternativ: Zwetschgen  
100 g ungesüßter Natur- Sojajoghurt  
1 EL natives Kokosöl

Den Backofen auf 100 Grad vorheizen. Mehl, den Großteil der Mohnsamen, Zucker, Backpulver und Salz in einer Rührschüssel mischen. Ei und Haferdrink dazugeben und alles mit einem Schneebesen glatt verrühren. Den Teig etwa 10 Minuten quellen lassen.

In der Zwischenzeit Aprikosen waschen, halbieren und entsteinen. Die Hälfte in Spalten schneiden und zum Garnieren beiseite legen, den Rest grob schneiden und mit dem Sojajoghurt in einem hohen Rührbecher mit einem Stabmixer fein pürieren. Abgedeckt kühl stellen.

In einer großen beschichteten Pfanne einen Teil des Öls erhitzen und jeweils etwa 5-6 Esslöffelgroße Teigportionen nebeneinander in die Pfanne setzen. Die Pancakes bei mittlerer Hitze 3-4 Minuten backen, bis die Ränder leicht goldbraun werden. Wenden und 1-2 Minuten auf der anderen Seite backen.

Die Pancakes herausnehmen und auf einem Teller im Ofen warm halten. Mit dem übrigen Öl und dem restlichen Teig weitere 5-6 Pancakes backen. Zum Servieren die Pancakes mit der Fruchtsoße und den beiseite gelegten Aprikosen anrichten. Mit übrigen Mohnsamen bestreuen.



# Frühstück

...ein süßer Start in den Tag



## Beeren-Porridge

### 2 Portionen:

100 g gehackte Mandeln  
oder Erdmandeln  
400 ml Wasser  
8 EL Haferflocken  
alternativ: Dinkelflocken

1 Prise Salz

250 g Heidelbeeren  
alternativ: andere Beeren  
10 EL Joghurt

Die gehackten Mandeln in einer Pfanne ohne Fett bei mittlerer Hitze unter gelegentlichem Rühren leicht anrösten, bis sie schön duften.

Währenddessen das Wasser mit Haferflocken und Salz in einem kleinen Topf kurz aufkochen, anschließend den Herd ausschalten. Den Topf vom Herd nehmen und die Beeren sowie die angerösteten Mandeln unterrühren.

Kurz abkühlen lassen, den Joghurt einrühren und auf zwei Schälchen verteilen.

### Tipp:

Dem Porridge kann man zum Schluss etwas Algenöl hinzufügen, um die Versorgung mit antientzündlich wirkenden Omega-3-Fettsäuren zu verbessern.



# Frühstück

...ein süßer Start in den Tag



## Beeriger Joghurt mit Nüssen

### 2 Portionen:

400 g (1,5% Fett) Naturjoghurt  
6 EL Haferflocken  
200 g Himbeeren  
alternativ: Brombeeren

4 EL Walnüsse  
alternativ: Mandeln  
2 TL Leinöl  
1 TL Zimt

Beeren waschen und abtropfen lassen. Naturjoghurt mit Haferflocken vermischen und Leinöl unterrühren. Beeren und Nüsse darauf verteilen. Zum Schluss mit Zimt verfeinern.



## Fruchtquark mit Mango und Himbeeren

### 4 Portionen:

400 g Magerquark  
150 g (1,5% Fett) Joghurt  
3 TL Zitronensaft  
geriebene Zitronenschale

etwas Süßstoff  
½ Mango  
125 g Himbeeren

Quark und Joghurt vermischen, Zitronensaft, Zitronenschale und Süßstoff dazugeben. Die Mango schälen und klein schneiden, die Himbeeren auftauen.

Nun den Quark teilen und die eine Hälfte mit Himbeeren und die andere Hälfte mit Mango mischen.





# Frühstück

...ein süßer Start in den Tag



## Möhren-Apfel-Hirseporridge

### 2 Portionen:

- 150 g Möhren
- 1 säuerlicher (z.B. Elstar) Apfel
- 200 ml ungesüßter Haferdrink
- 100 g Hirse
- 1 EL geschroteter Leinsamen

- 2 TL Butter
- alternativ: Kokosöl
- gemahlener Zimt
- 2 EL Macadamia-Nüsse

Möhren putzen, schälen und auf der Gemüsereibe grob raspeln. Apfel waschen, vierteln, entkernen, die Hälfte reiben, den Rest in etwa 0.5 cm dünne Spalten schneiden.

Haferdrink mit etwas Wasser und etwas Zimt in einem kleinen Topf erhitzen. Hirse hinzufügen und umrühren. Mit geschlossenem Deckel bei milder Hitze 10-15 Minuten köcheln lassen und dabei immer wieder umrühren, damit nichts anbrennt. Eventuell noch etwas Wasser oder Haferdrink hinzufügen.

Danach den Porridge auf der ausgeschalteten Herdplatte noch etwa 5 Minuten ausquellen lassen. Apfel-Möhren-Raspel unterheben.

Butter in einer kleinen Pfanne zerlassen. Die Apfelspalten dazugeben, mit Zimt würzen und bei milder Hitze 3 Minuten unter Wenden dünsten. Die Macadamia-Nüsse grob hacken.

Zum Servieren den Porridge auf Schalen verteilen. Die Apfelspalten daraufsetzen, alles mit den Nüssen bestreuen und mit Zimt bestäuben.



# Frühstück

...ein süßer Start in den Tag



## Chia-Mandelpudding

### 2 Portionen:

400 ml ungesüßter Mandeldrink  
50 g Chiasamen  
0.5 TL gemahlene Vanille  
1 EL Mandelblättchen  
1 EL ungeschälte Sesamsamen

2 kleine Kiwis  
125 g Himbeeren  
200 g (1,5 %) Naturjoghurt  
1 TL Honig  
2 TL Kakaonibs

Am Vorabend den Mandeldrink in einer Schüssel mit Chiasamen und Vanille gut verrühren und etwa 10 Minuten quellen lassen. Dann die Mischung nochmals durchrühren und auf 2 Weckgläser oder Twist-off-Gläser à circa 500 ml Inhalt verteilen. Im Kühlschrank verschlossen etwa 8 Stunden, am besten über Nacht, quellen lassen.

Am nächsten Morgen Mandelblättchen und Sesamsamen in einer Pfanne ohne Fett bei mittlerer Hitze hell rösten. Vom Herd nehmen und auf einem Teller abkühlen lassen. Die Kiwis schälen und in Spalten schneiden. Die Himbeeren verlesen, waschen und trocken tupfen.

Zum Servieren den Joghurt mit dem Honig glatt rühren. Zwei Drittel der Früchte auf dem gekühlten Chiapudding verteilen und den Joghurt und das übrige Obst daraufgeben. Mit dem Mandel-Sesam-Mix und den Kakaonibs bestreuen.

### Tipp:

Für ein Frühstück im Büro den Chia-Pudding am besten gleich in einem Twist-off-Glas quellen lassen, am nächsten Tag mit Obst und Joghurt toppen und einfach mitnehmen.

Chiasamen sind reich an Mineralstoffen und wertvollen Fettsäuren. Weil sie viele Ballaststoffe enthalten und stark aufquellen, wirken sie positiv auf die Verdauung und sättigen gut.







# Frühstück

...oder doch lieber was deftiges?



## Quinoa-Bowl mit Lachs

### 2 Portionen:

75 g Quinoa

200 ml glutenfreie Gemüsebrühe

2.5 EL Zitronensaft

2 TL Hanföl

Salz

aus der Mühle: Pfeffer

200 g grüner Spargel

alternativ: grüne Stangenbohnen

6 Radieschen

1 kleine Avocado

30 g junger Spinat

65 g (aus der Dose) Kichererbsen

125 g (mit Haut) Stremel-Lachs

100 g griechischer (5% Fett) Joghurt

1 EL helles Tahin

Quinoa in einem Sieb abrausen und mit der Brühe in einem Topf aufkochen. Mit geschlossenem Deckel bei mittlerer Hitze etwa 10 Minuten garen, dann bei ausgeschaltetem Herd offen etwa 10 Minuten abkühlen lassen. Mit knapp einem Drittel des Zitronensafts und Öl verrühren, salzen und pfeffern.

Inzwischen Spargel waschen, im unteren Drittel schälen und holzige Enden abschneiden. Spargel quer halbieren, dicke Stangen längs halbieren. Alternativ Bohnen waschen und putzen. Spargel oder Bohnen in kochendem Salzwasser 3-4 Minuten bissfest garen, Bohnen dauern eventuell etwas länger. In ein Sieb abgießen, kalt abschrecken und abtropfen lassen.

Radieschen putzen, waschen und in dünne Scheiben schneiden. Avocado halbieren und entsteinen, die Hälften schälen und quer in dünne Spalten schneiden. Sofort mit 1 EL Zitronensaft beträufeln. Spinat verlesen, waschen und trocken schleudern. Kichererbsen in einem Sieb abrausen und abtropfen lassen. Lachs häuten und mit einer Gabel in Stücke zupfen.

Joghurt mit Tahin und übrigem Zitronensaft glatt rühren, salzen und pfeffern. Quinoa auf Schalen (Bowls) verteilen. Spargel, Radieschen, Avocado, Spinat, Kichererbsen und Lachs darauf anrichten und den Joghurtdip daraufsetzen.



# Frühstück

...oder doch lieber was deftiges?



## Kerniger Kürbisaufstrich

### 1 Glas à 300 ml (circa 4 Portionen):

250 g Hokkaido-Kürbis

1 Zwiebel

1 EL Olivenöl

4 EL glutenfreie Gemüsebrühe

2 EL Kürbiskerne

1 EL Crème fraîche

2 dünne Frühlingszwiebeln

Salz

aus der Mühle: Pfeffer

1-2 TL Kürbiskernöl

Den Kürbis waschen, Kerne und Fasern entfernen und in etwa 1 cm große Stücke schneiden. Zwiebel schälen und fein würfeln, in einem Topf im Olivenöl bei mittlerer Hitze andünsten. Kürbis hinzufügen und 1-2 Minuten dünsten, Brühe dazugießen. Alles aufkochen und mit geschlossenem Deckel bei milder Hitze 15 Minuten garen.

Inzwischen die Kürbiskerne in einer Pfanne ohne Fett rösten, bis sie sich aufblähen. Herausnehmen und abkühlen lassen. 2 TL zum Garnieren beiseite legen, den Rest fein hacken.

Kürbis vom Herd nehmen, Crème fraîche hinzufügen und alles im Topf mit einem Stabmixer pürieren. Die Frühlingszwiebeln putzen und waschen, dunkelgrüne Teile schräg in dünne Ringe schneiden und beiseite legen. Den Rest fein würfeln und mit den Kernen unter das Püree mischen.

Mit Salz, Pfeffer und Kürbiskernöl abschmecken und im Kühlschrank etwa 30 Minuten durchziehen lassen. Zum Servieren mit den beiseite gelegten Kürbiskernen sowie den grünen Lauchzwiebelringen bestreuen.

Der Aufstrich schmeckt besonders gut mit Vollkornbrot oder -baguette, passt aber auch hervorragend zu Pellkartoffeln.

Tipp:

Kürbiskerne enthalten pflanzliche Hormone aus der Gruppe der Steroide sowie Vitamin E, Selen und reichlich fettes Öl.







# Frühstück

...oder doch lieber was deftiges?



## Quinoa-Brokkoli Bowl mit Tofu

### 2 Portionen:

200 g Quinoa  
200 g Naturtofu  
2 EL heller Sesam  
2 EL scharzer Sesam  
2 EL Kokosöl

200 g Brokkoli  
1 kleiner Fenchel  
6 (z.B. Shiitake oder Champignons)  
Pilze  
4 Blatt Mangold  
1 Handvoll Rucola  
40 g gehobelte Mandeln  
2 EL Hefeflocken  
1 Handvoll Sprossen  
1 rote Chili-Schote  
2 Stängel Petersilie

Quinoa in der doppelten Menge Wasser aufkochen und 15 Minuten bei niedriger Hitze mit geschlossenem Deckel garen. Anschließend mindestens 5 Minuten quellen lassen.

Während die Quinoa gart, den geputzten Brokkoli in Röschen teilen und in Wasser dämpfen. Tofu in 1 cm dicke Scheiben schneiden. Sesam in einem Teller mischen und Tofuscheiben darin wenden. Öl in einer Pfanne erhitzen und den Tofu darin von beiden Seiten bei mittlerer Hitze 5 Minuten kross braten.

Inzwischen Fenchel, Pilze und Mangold putzen und in mundgerechte Stücke schneiden. Tofu aus der Pfanne nehmen und warm stellen, restliches Öl erhitzen, Gemüse und Pilze darin 5 Minuten braten.

Sprossen, Rucola, Chili und Petersilie waschen, Chili und Petersilie hacken. Brokkoli abgießen, Herd ausschalten. Quinoa, Tofu, Gemüse, Kräuter, Mandeln und Sprossen in den Bowls anrichten, Hefeflocken darüberstreuen.

### Dressing:

1 EL Rapsöl  
2 TL Sojasoße  
alternativ: Tamani

1 Limette  
1 TL flüssiger Honig  
Pfeffer

Limette auspressen. Saft zusammen mit allen anderen Zutaten für das Dressing in die Pfanne geben

und kurz durchschwenken. Die Bowls mit dem Dressing übergießen.



# Frühstück

...oder doch lieber was deftiges?



## 2 Portionen:

200 g tiefgekühlter Blattspinat  
80 g Rucola  
100 g Kirschtomaten  
2 EL Zitronensaft  
Salz  
aus der Mühle: Pfeffer

## Spinatomelett mit Rucolasalat

3 EL kalt gepresstes Olivenöl  
1 Zwiebel  
1 Zehe Knoblauch  
0.5 Bund Schnittlauch  
50 g (am Stück) Bergkäse  
5 Eier  
4 EL Milch  
frisch geriebene Muskatnuss

Den Spinat in einem Sieb auftauen lassen. Den Rucola verlesen, waschen und trocken schütteln. Tomaten waschen und halbieren. Für das Dressing Zitronensaft mit Salz, Pfeffer und 2 EL Öl verrühren. Die Zwiebel schälen, halbieren und in feine Streifen schneiden. Den Knoblauch schälen und fein würfeln. Den Schnittlauch waschen, trocken tupfen und in Röllchen schneiden. Den Käse grob raspeln.

Den aufgetauten Spinat im Sieb mit einem Löffel ausdrücken und grob hacken. Die Eier mit der Milch verquirlen, mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss würzen. Den Schnittlauch unterrühren.

Zwiebel und Knoblauch in einer beschichteten Pfanne im übrigen Öl bei milder Hitze etwa 5 Minuten andünsten. Den Spinat dazugeben und etwa 4 Minuten mitdünsten, salzen und pfeffern. Die Eiemischung über den Spinat gießen und das Omelett etwa 2 Minuten stocken lassen. Mit Käse bestreuen und mit geschlossenem Deckel bei mittlerer Hitze noch 3 bis 5 Minuten garen, bis das Ei gestockt ist.

Zum Servieren Rucola und Tomaten mit dem Dressing mischen. Das Omelett zusammenklappen, halbieren und auf Teller setzen. Mit dem Rucolasalat anrichten.





# Frühstück

...oder doch lieber was deftiges?



## Bretonische Buchweizen-Pfannkuchen (Gallettes)

### 2 Portionen (6 Gallettes):

25 g gesalzene Butter

alternativ: Rapsöl

125 g Buchweizenmehl

1 kleines Ei

175 ml laktosefreie Milch

175 ml kaltes Wasser

1 Prise Salz

zum Braten: Fett

6 Scheiben roher oder gekochter  
Schinken

6 Scheiben gereifter Käse, z.B. Gruyère

Die Butter bei mittlerer Temperatur schmelzen lassen und einen Moment zum Abkühlen zur Seite stellen.

Nun den Teig herstellen - die Reihenfolge der Arbeitsschritte ist dabei wichtig: Erst das Mehl mit Milch, Ei und Salz zu einem glatten Teig verrühren. Dann unter ständigem Rühren das Wasser zufügen und langsam die abgekühlte Butter einarbeiten. Der Teig sollte dünnflüssig sein. Er muss für mindestens 1 Stunde an einem kühlen Ort ruhen, damit das Buchweizenmehl quellen kann.

Eine beschichtete Pfanne auf mittlerer Stufe erhitzen und dünn mit Ghee oder Kokosfett einpinseln. 1 Kelle Teig in die Pfanne geben und durch Schwenken sofort dünn und gleichmäßig verteilen. Wenn die Ränder anfangen, sich zu lösen, den Pfannkuchen wenden. Je 1 Scheibe Käse und Schinken in die Mitte legen und durch Einklappen der Ränder die Galette zu einem Kuvert falten.

Die fertige Galette auf einen Teller gleiten lassen und im Backofen bei 50 Grad warm halten. Aus dem restlichen Teig wie oben beschrieben weitere 5 Gallettes zubereiten.



# Frühstück

...oder doch lieber was deftiges?



## 1 Portion:

1 gute Handvoll Blätter vom  
Staudensellerie  
½ Gurke

## Smoothie mit Gemüse

1 Zucchini  
1 Karotte  
2 Tomate  
4-5 Blätter Salat  
1 TL Leinöl  
1 TL Weizenkeimöl  
nach Wunsch: Salz und Pfeffer

Das Gemüse gut waschen, putzen und grob zerkleinern. Alle Zutaten zusammen in einem Mixer oder mit einem Pürierstab fein pürieren.



## 1 Portion:

150 g frischer Spinat  
½ entkernte Papaya

## Smoothie mit Spinat und Papaya

½ Banane  
100 ml Wasser  
1 TL Leinöl  
1 TL Weizenkeimöl

Die Spinatblätter gut waschen, Papaya und Banane schälen und grob zerkleinern. Alle Zutaten zusammen in einem Mixer oder mit einem Pürierstab fein pürieren.





# Frühstück

...oder doch lieber was deftiges?



## Vollkornbrot mit Nussquark

### 1 Portion:

2 Scheiben (ohne grobe Körner)  
Vollkorn-Dinkelbrot  
125 g Quark

1-2 EL Milch  
1 TL Honig  
1 Spritzer Zitronensaft  
3 TL Haselnussmus  
alternativ: 3 TL Mandelmus  
4 EL gemahlene Haselnüsse

Den Quark mit Milch, Honig und Zitronensaft glatt rühren. Das Nussmus gut rühren (oben setzt sich meist eine Schicht Nussöl ab). Nussmus und gemahlene Nüsse unter den Quark ziehen. Das Vollkornbrot mit dem Nussquark bestreichen.



## Brot mit Kichererbsen-Aufstrich

### 2 Portionen:

100 g (aus der Dose) Kichererbsen  
1 EL Zitronensaft  
40 g (Halbfettstufe) Frischkäse

0.25 TL rosenscharfes Paprikapulver  
0.25 TL gemahlener Kreuzkümmel  
Salz  
aus der Mühle: Pfeffer  
60 g Spitzpaprika  
2 Scheiben Vollkornbrot  
zum Garnieren: Gartenkresse

Die Kichererbsen in ein Sieb abgießen, kalt abbrausen und gut abtropfen lassen. Mit Zitronensaft und Frischkäse in einen hohen Rührbecher geben und mit dem Stabmixer fein pürieren. Die Kichererbsenpaste mit Paprikapulver, Kreuzkümmel, Salz und Pfeffer kräftig abschmecken.

Die Spitzpaprika öffnen und entkernen, die Schoten waschen und in dünne Ringe schneiden. Die Brotscheiben nach Belieben diagonal halbieren und alle Hälften mit der Kichererbsencreme bestreichen. Die Paprikaringe darauf verteilen und leicht andrücken. Jeweils mit etwas Kresse garnieren.



# Frühstück

...oder doch lieber was deftiges?



## Zucchini-Löwenzahn-Omelett mit Lachs

### 2 Personen:

100 g junge Zucchini

100 g Löwenzahn

alternativ: Rucola oder Endivien

4 (Größe M) Bio- Eier

4 EL glutenfreier ungesüßter Haferdrink

Salz

aus der Mühle: Pfeffer

3 EL kalt gepresstes Olivenöl

1 TL Bio-Zitronenabrieb

100 g (in dünnen Scheiben) Graved Lachs

Zucchini putzen, waschen und auf der Gemüseribe in etwa 3 mm dünne Scheiben hobeln. Löwenzahn verlesen, waschen, trocken schütteln und nach Belieben grob schneiden. Die Eier mit dem Haferdrink sowie etwas Salz und Pfeffer in einer Schüssel kräftig verquirlen.

Backofen auf 80 Grad vorheizen (Umluft nicht empfehlenswert). In einer kleinen beschichteten Pfanne (circa 18 cm Durchmesser) 1 EL Öl erhitzen. Die Hälfte der Zucchini in der Pfanne bei mittlerer Hitze auf jeder Seite etwa 1 Minute braten, leicht salzen. Die Hälfte der Eiermasse über den Zucchini verteilen und mit geschlossenem Deckel bei milder bis mittlerer Hitze 4-5 Minuten stocken lassen. Das Omelett auf einem Teller im Ofen auf der mittleren Schiene warm halten. Mit 1 EL Öl, restlichen Zucchini und übriger Eiermasse ein zweites Omelett zubereiten und ebenfalls im Ofen warm halten.

Den Löwenzahn in der Pfanne im übrigen Öl bei mittlerer Hitze 1-2 Minuten zusammenfallen lassen. Mit Salz, Pfeffer und Zitronenschale würzen. Zum Servieren die Omeletts auf Teller legen, den Lachs grob darüberzupfen und den Löwenzahn daraufsetzen. Dazu passt Vollkornbrot.

### Tipp:

Der zarte Frühlings-Löwenzahn enthält sekundäre Pflanzenstoffe wie Inulin, Cholin und den Bitterstoff Taraxin. Dieser wirkt sanft harntreibend und stärkt die Leber- und Gallenfunktion. Wilder Löwenzahn enthält mehr Bitterstoffe als die Kultursorte. Beim Selbstpflücken nur junge, zarte Triebe vor der Blüte verwenden.



# Frühstück

...oder doch lieber was deftiges?



## Quark-Öl-Frühstück mit Rohkost

### 2 Portionen:

300 g Magerquark

3 EL (1,5 % Fett) Milch

2 EL Leinöl

10 Radieschen

200 g Salatgurke

0.5 Bund gemischte Kräuter

Salz

aus der Mühle: Pfeffer

2 EL geschrotete Leinsamen

6 Walnusskerne

2 TL Sonnenblumenkerne

Den Quark mit Milch und Leinöl in einer Schüssel cremig verrühren. Die Radieschen putzen, waschen und in dünne Scheiben schneiden. Die Gurke schälen, längs vierteln und die Kerne mit einem Teelöffel entfernen, die Viertel quer in etwa 1 cm breite Stücke schneiden. Die Kräuter waschen, trocken schütteln, die Blätter abzupfen und fein hacken, Schnittlauch in feine Röllchen schneiden.

Radieschen, Gurke und Kräuter mischen, mit Salz und Pfeffer würzen und auf Schalen verteilen. Mit dem Leinsamen bestreuen und die Quarkmasse darauf verteilen. Die Walnüsse grob hacken und mit den Sonnenblumenkernen zuletzt darüberstreuen. Nach Belieben das Frühstück mit gemischten Kräutern garnieren.

### Obst-Variante:

Schneiden Sie statt Gemüse 10 Erdbeeren und 1 großen Apfel in kleine Stücke, mischen beides mit  $\frac{1}{4}$  TL Zimtpulver und verteilen alles auf Schalen.

Dann das Frühstück wie beschrieben mit Quark, Nüssen und Kernen anrichten.





# Mittagessen

Eine warme Mahlzeit am Tag

## Blumenkohl-Pizza



### 2 Portionen:

220 g Blumenkohl

1 Ei

180 g (bis 30% Fett i.Tr.) Käse

1 Zehe Knoblauch

1 TL italienische Kräuter

1/2 TL Salz

Dieser Pizzaboden ist hefe- und weizenfrei. Das "Blumenkohl-Mehl" hat nur sehr wenig Kohlenhydrate.

Den Blumenkohl mit der Reibe oder dem Mixer fein zerkleinern. Er sollte Grieß ähneln. Den Blumenkohl-Grieß etwa 8 Minuten im Dampfgarer oder in der Mikrowelle bei 600 Watt vorgaren. Den Backofen auf 180 °C vorheizen.

Den Knoblauch hacken, den Käse raspeln. Ei, Käse, Blumenkohl, Knoblauch, Gewürze und Salz mischen. Die Masse auf ein mit Backpapier belegtes Blech verteilen und etwa 15 Minuten backen, bis der Boden etwas braun ist.

### Zutaten für den Belag:

1 Tetrapack passierte Tomaten

nach Wunsch: Gemüse, Putenaufschnitt, Käse

Das Blech aus dem Ofen holen und die passierten Tomaten auf dem Pizza-Boden verteilen. Die Pizza nach Belieben belegen, beispielsweise mit Spinat, weiterem Gemüse und Putenbrust-Aufschnitt. 1-2 Handvoll Reibekäse darübergeben und nochmals 10 Minuten backen, bis der Käse verlaufen ist.

### Alternative:

Als Belag Kräuterfrischkäse (bis 16 % Fett absolut) auf den Boden streichen. 1 Handvoll Reibekäse darüberstreuen. 3-4 Zwiebeln (in Ringe geschnitten und gedünstet) und 1 Packung fettarme Schinkenwürfel darauf verteilen - fertig ist der Blumenkohl-Flammkuchen.



# Mittagessen

Eine warme Mahlzeit am Tag



## Dinkelnudeln mit Spinat und Bohnen

### 2 Portionen:

120 g (Sorte Bandnudeln) Dinkel-Vollkornnudeln  
alternativ: Rote-Linsen-Nudeln  
1 Zehe Knoblauch  
180 g Kirschtomaten

200 g Baby-Blattspinat  
2 EL Olivenöl  
240 g (aus dem Glas) Weiße Bohnen  
Pfeffer  
1 EL getrocknetes Basilikum  
40 g Parmesan  
4 Blätter Basilikum

Die Nudeln nach Packungsanweisung in Salzwasser bissfest garen. Währenddessen den Knoblauch schälen und fein hacken. Die Tomaten waschen. Den Spinat verlesen, waschen und trocken schleudern. Das Öl in einer Pfanne erhitzen und Knoblauch und Tomaten darin bei mittlerer Hitze anbraten. Den Spinat dazugeben und zusammenfallen lassen.

Die Bohnen in einem Sieb abbrausen und abtropfen lassen, anschließend in die Pfanne dazugeben und erwärmen. Alles mit Salz, Pfeffer und getrocknetem Basilikum würzen.

Die gegarten Nudeln in einem Sieb abtropfen lassen, zum Gemüse geben und alles mischen. Den Parmesan grob reiben. Die Basilikum-Blätter waschen und trocken tupfen. Zum Servieren die Nudelpfanne auf Teller verteilen, mit Parmesan bestreuen und mit Basilikum-Blättern garnieren.



# Mittagessen

*Eine warme Mahlzeit am Tag*



## Fischpfanne mit Frühlingsgemüse

### 1 Portion:

1/2 Zwiebel  
1/2 Stange Lauch  
1 Möhre  
1/2 Kohlrabi  
100 g Zuckerschoten  
1 EL Rapsöl  
Salz

Pfeffer  
150 ml Gemüsebrühe  
2 (je ca. 80 g) Fischfilets  
1 EL Zitronensaft  
2 EL saure Sahne  
50 g Magerquark  
50 g Naturjoghurt  
2-3 Stiele Dill  
Cayenne-Pfeffer

Zwiebel schälen und in feine Würfel schneiden. Lauch putzen, waschen und in Ringe schneiden. Möhre und Kohlrabi schälen und in feine Streifen schneiden. Zuckerschoten putzen und waschen.

Öl in einer Pfanne erhitzen. Zwiebel und Lauch darin andünsten. Möhre und Kohlrabi dazugeben und mitdünsten, dann mit Salz und Pfeffer würzen. Die Brühe dazugießen.

Die Fischfilets waschen und trocken tupfen, mit etwas Zitronensaft beträufeln und mit Salz und Pfeffer würzen. Die Filets auf das Gemüse setzen und zugedeckt 10-15 Minuten dünsten. 5 Minuten vor Ende der Garzeit die Zuckerschoten hinzufügen und mitdünsten.

Inzwischen die saure Sahne mit Magerquark und Joghurt verrühren. Den Dill waschen und trocken tupfen, die Spitzen abzupfen und fein hacken. Den Dill unter die Sauerrahm-Mischung rühren, mit übrigem Zitronensaft, Salz, Pfeffer und Cayenne-Pfeffer würzen.

Fisch und Gemüse mit dem Dillrahm servieren.







# Mittagessen

Eine warme Mahlzeit am Tag



## Gefüllte Bulgur-Paprika mit Gurkenquark

### 2 Portionen:

200 g Salatgurke

0.5 Bund Dill

1 kleine Zehe Knoblauch

250 g Magerquark

3 EL (1,5 % Fett) Milch

2 EL Zitronensaft

Salz

aus der Mühle: Pfeffer

300 ml Gemüsebrühe

60 g Bulgur

2 kleine rote Paprika

2 kleine gelbe Paprika

1 große Tomate

0.5 Bund Petersilie

0.5 TL abgeriebene Bio- Zitronenschale

2 EL kalt gepresstes Olivenöl

Für den Quark die Gurke schälen, längs halbieren, die Kerne mit einem Teelöffel entfernen und die Hälften in kleine Würfel schneiden. Den Dill waschen, trocken tupfen, die Spitzen abzupfen und fein hacken. Die Knoblauchzehe schälen, in feine Würfel schneiden und mit Quark und Milch verrühren. Gurkenwürfel und Dill untermischen und alles mit 1 bis 2 TL Zitronensaft, Salz und Pfeffer kräftig würzen. Den Dip zugedeckt kühl stellen.

Für die Paprika in einem Topf die Hälfte der Brühe aufkochen. Den Bulgur hinzufügen und offen bei mittlerer Hitze etwa 10 Minuten garen, bis die Flüssigkeit vollständig eingekocht ist. Dabei ab und zu umrühren.

Inzwischen den Backofen auf 200 Grad vorheizen. Von den Paprikaschoten einen Deckel abschneiden, die Kerne entfernen und die Schoten waschen. Die Tomate waschen und in kleine Würfel schneiden, dabei Stielansatz und Kerne entfernen. Die Petersilie waschen, trocken tupfen, die Blätter abzupfen und fein hacken.

Den Bulgur mit einer Gabel auflockern und mit Tomate und Petersilie in eine Schüssel geben. Mit übrigem Zitronensaft, Zitronenschale und Olivenöl mischen und mit Salz und Pfeffer würzen. Die Paprika mit der Bulgurmasse füllen, nebeneinander in eine kleine Auflaufform stellen und die Paprikadeckel daraufsetzen. Die übrige Brühe dazugießen und die Paprika im Ofen auf der unteren Schiene etwa 30 Minuten garen. Herausnehmen und mit Gurkenquark servieren.



# Mittagessen

Eine warme Mahlzeit am Tag



## Gemüse-Geflügel-Curry

### 4 Portionen:

- 1 rote Paprika
- 1 grüne Paprika
- 1 Zucchini
- 4 Möhren
- 1 Bund Lauchzwiebeln
- 1 Zehe Knoblauch
- 0.25 Chili-Schote

- 30 g frischer Ingwer
- 1 Bund Petersilie
- 500 g Putenbrustfilet  
alternativ: Hähnchenbrust
- 2 TL Kokosfett
- 4 TL Currypulver
- 1 EL Wasser
- 250 ml Hafersahne oder Kokosmilch
- Salz
- Pfeffer

Paprikaschoten und Zucchini waschen und in kleine Würfel schneiden. Möhren und Lauchzwiebeln putzen, waschen und in dünne Scheiben beziehungsweise Ringe schneiden. Den Knoblauch abziehen und fein hacken. Die Chili ebenfalls fein hacken, dabei am besten Handschuhe tragen. Den Ingwer schälen und fein raspeln. Die Petersilie waschen und fein hacken. Die Geflügelfilets kalt abbrausen, trocken tupfen und in Streifen schneiden.

Die Hälfte des Kokosfetts in einer beschichteten Pfanne erhitzen. Das Fleisch kräftig darin anbraten, anschließend Lauchringe, Knoblauch, Chili und Ingwer dazugeben und mitbraten. Salzen und die Hälfte des Currypulvers dazugeben, kurz mitschwenken. Dann das Fleisch aus der Pfanne nehmen und in einer Schüssel beiseitestellen.

Das restliche Fett in der Pfanne erhitzen. Paprika, Zucchini und Möhren hineingeben und kurz anschwitzen. Das Wasser hinzugeben und das Gemüse unter Rühren bei schwacher Hitze dünsten. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Das Fleisch der Gemüsemischung beifügen. Hafersahne/Kokosmilch, Petersilie und das restliche Currypulver hinzufügen und bei schwacher Hitze 5-7 Minuten köcheln lassen. Nach Geschmack mit Salz und Pfeffer würzen. Dazu passt Vollkornreis.



# Mittagessen

Eine warme Mahlzeit am Tag



## Haferflocken-Käse-Frikadellen mit Salat

### 4 Portionen:

1 Zwiebel  
200 g Haferflocken  
100 g geriebener Käse  
200 ml Milch

2 Eier  
Salz  
Pfeffer  
Paprikapulver  
2 EL Rapsöl

Zwiebel pellen und in Würfel schneiden. Mit Haferflocken, Käse, Milch, Eiern und Gewürzen in einer Schüssel vermengen. Anschließend mit den Händen aus der Masse Frikadellen formen. Öl in einer Pfanne erhitzen und die Frikadellen langsam braten, bis sie goldbraun sind

### Zutaten für den Salat:

1 Eisbergsalat  
175 g (aus der Dose, ohne Zuckerzusatz)  
Mandarin-Orangen  
150 g fettarmer Joghurt  
150 g saure Sahne  
1 Zitrone  
nach Belieben: etwas Honig

Eisbergsalat zerteilen, waschen und trocken schleudern. Mandarin-Orangen abtropfen lassen, dabei den Saft auffangen. Zitrone auspressen. Aus Joghurt, saurer Sahne, Zitronensaft und nach Belieben etwas Abtropf-Saft sowie Honig ein Dressing zubereiten.

Anschließend die Mandarin-Orangenscheiben in das Dressing geben. Kurz vor dem Servieren den Salat mit dem Dressing vermengen und zu den Hafer-Käse-Frikadellen servieren.





# Mittagessen

*Eine warme Mahlzeit am Tag*



## Kokos-Garnelen-Suppe

### 2 Portionen:

- 1 (ca. 5 cm) Stück Ingwer
- 2 Zehen Knoblauch
- 1 Stange Zitronengras
- 4 Frühlingszwiebeln
- 1 EL Öl

- 200 ml Kokosmilch
- ½ TL rote Currypaste
- 200 g passierte Tomaten
- 400 ml Gemüsebrühe
- 150 g Garnelen
- 1 EL Kokosfett
- ½ Limette
- etwas Palmzucker

Ingwer und Knoblauch schälen und in feine Würfel schneiden. Vom Zitronengras die welken Außenblätter und die obere, trockene Hälfte entfernen, die untere Hälfte waschen und fein hacken bzw. der Länge nach halbieren. Die Frühlingszwiebeln putzen, waschen und in dünne Ringe schneiden.

Das Öl (z. B. Rapsöl) in einer Pfanne erhitzen und Ingwer, Knoblauch, Zitronengras und Frühlingszwiebeln darin kurz andünsten. Dann Kokosmilch, rote Thai-Currypaste und die passierten Tomaten hinzufügen. Alles aufkochen, die Brühe dazugießen und die Suppe zugedeckt bei schwacher Hitze etwa 5 Minuten köcheln lassen.

Inzwischen die küchenfertigen Garnelen waschen und trocken tupfen. Das Kokosfett in einer Pfanne erhitzen und die Garnelen darin rundum 2 bis 3 Minuten scharf anbraten. Herausnehmen und beiseite stellen.

Falls nötig, das Zitronengras aus der Suppe entfernen. Die Suppe mit einem Stabmixer fein pürieren und mit Limettensaft und 1 Prise Palmzucker abschmecken. Die Garnelen in die Suppe geben und alles auf der Nachwärme der Herdplatte noch etwa 15 Minuten ziehen lassen. Anschließend in Schalen oder tiefen Tellern servieren.



# Mittagessen

Eine warme Mahlzeit am Tag



## Kräuter-Spargel-Cremesuppe mit Ei

### 2 Portionen:

300 g grüner Spargel  
150 g vorwiegend festkochende  
Kartoffeln  
2 TL Butter  
Salz  
aus der Mühle: Pfeffer

400 ml Gemüsebrühe  
100 ml (1,5 % Fett) Milch  
2 Eier  
½ Bund Petersilie  
30 g Kerbel  
100 g Crème légère  
1–2 TL Zitronensaft

Den Spargel waschen, im unteren Drittel schälen und die holzigen Enden entfernen. Die Stangen schräg in Stücke schneiden. Die Kartoffeln schälen, waschen und in Würfel schneiden.

Die Butter in einem Topf zerlassen und Spargel und Kartoffeln darin bei mittlerer Hitze etwa 3 Minuten andünsten, mit Salz und Pfeffer würzen. Die Brühe und Milch dazugießen, alles aufkochen und mit geschlossenem Deckel bei mittlerer Hitze etwa 20 Minuten garen.

Inzwischen die Eier in kochendem Wasser 4-5 Minuten wachweich kochen. Kalt abschrecken, pellen und halbieren. Die Kräuter waschen, trocken schütteln, die Blätter abzupfen und 2 EL zum Garnieren beiseitelegen. Die übrigen Kräuter mit der Crème légère zur Suppe geben und alles mit dem Stabmixer fein pürieren (nach Belieben einige Spargelstücke zum Garnieren beiseitelegen).

Die Suppe mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken und mit den Eiern anrichten. Mit den beiseitegelegten Kräutern bestreut servieren und nach Belieben mit den übrigen Spargelstücken garnieren.



# Mittagessen

Eine warme Mahlzeit am Tag



## Tomatensuppe aus frischen Tomaten

<b>2 Portionen:</b>	1 Zweig Rosmarin
1 kg Tomaten	1 Zweig Thymian
200 ml Wasser	2 EL Sahne
½ TL Salz	2 EL Schmand

Die Tomaten waschen und mit Wasser und Salz in einen Topf geben. Zum Kochen bringen. 10-15 Minuten köcheln lassen, bis sich die Schale von den Tomaten zu lösen beginnt und die Tomaten weich sind.

Inzwischen die Kräuter waschen und auf Küchentuch trocknen lassen.

Die Tomaten abgießen, dabei ggf. das Kochwasser auffangen. Die weichen Tomaten passieren oder durch ein Sieb streichen. Die pürierten Tomaten noch etwa 10 Minuten lang einkochen lassen.

Anschließend mit der Sahne glatt rühren. Nach Belieben mit etwas von dem aufgefangenen Kochwasser verdünnen.

Rosmarin- und Thymiannadeln abstreifen und fein hacken. Die Suppe in zwei Schälchen füllen, je einen Klecks Schmand obenauf setzen und alles mit den Kräutern bestreuen.



## Rote Linsensuppe mit Koriander

### 5 Portionen:

1 Zwiebel  
3 Zehen Knoblauch  
1 EL Rapsöl  
250 g rote Linsen  
750 ml Gemüsebrühe

500 g passierte Tomaten

2 TL Curry

2 TL gemahlener Koriander

1 TL gemahlener Kümmel

Pfeffer

Salz

Saft von 1 Zitrone

nach Belieben: 0.5 Töpfchen Koriander

Zwiebel und Knoblauch schälen, fein hacken. In Rapsöl leicht andünsten, bis sie goldgelb sind. Die roten Linsen dazugeben, umrühren und 1 Minute mitdünsten. Alles mit der Gemüsebrühe ablöschen und aufkochen. Anschließend 15 Minuten leise köcheln lassen.

Passierte Tomaten hinzugeben und noch einmal kurz aufkochen. Mit Curry, gemahlenem Koriander, Kümmel, Salz und Pfeffer sowie mit etwas Zitronensaft abschmecken. Die Suppe fein pürieren. Nach Belieben mit gehacktem frischen Koriander bestreut servieren.





# Gebäck

## Leichte Köstlichkeiten



### Veganes Bananenbrot

#### **1 Kastenform (16 Scheiben):**

3 reife Bananen

90 ml neutrales (z.B. Kokosöl) Öl

100 ml (z.B. Haferdrink) Pflanzendrink

etwas Agavendicksaft

50 g gemahlene Mandeln

190 g Dinkel-Vollkornmehl

1 EL Stärke

1 Prise Meersalz

1 TL Natron

alternativ: Weinstein-Backpulver

nach Belieben: 1 Prise Zimt

#### **Den Backofen auf 170 Grad Umluft vorheizen.**

Bananen schälen und grob zerkleinern. Zusammen mit Öl, Pflanzendrink und Zucker in eine Rührschüssel geben und mit dem Mixer verquirlen.

Trockene Zutaten hinzufügen und alles zu einem glatten Rührteig verarbeiten.

Teig in eine gefettete und leicht bemehlte Kastenform geben. Etwa 35 Minuten backen. Nach 30 Minuten mit einem Holstäbchen eine Garprobe machen, eventuell den Ofen schon ausschalten.

Nach dem Herausnehmen den Kuchen mit einem Messer an den Seiten ringsum von der Form lösen. Erst nach dem Erkalten aus der Form stürzen.

Variante:

Vor dem Backen 30 g gehackte Zartbitterschokolade (70 Prozent Kakaoanteil) unter den Teig rühren.



# Gebäck

## Leichte Köstlichkeiten



### Vollkornwaffeln mit selbst gemachtem Apfelmus

#### Waffeln (für 6 Portionen):

185 g (Weizen oder Dinkel)  
Vollkornmehl  
70 g Haferflocken  
2 TL Backpulver

1 Prise Salz  
3 Eier  
335 ml Milch  
55 g weiche Butter  
1 EL Öl, z. B. Kokosöl

Mehl mit Haferflocken, 1 Prise Salz und Backpulver in eine Schüssel geben und alles vermischen. Eier trennen, das Eiweiß steif schlagen. Milch, Butter und Eigelb in die Schüssel mit dem Mehl geben und mit einem Handrührgerät zu einem gleichmäßigen Teig verrühren. Das Eiweiß vorsichtig unter den Teig heben.

Waffeleisen vorheizen und mit Öl bestreichen. Teig hineingeben und die Waffeln bis zum gewünschten Bräunungsgrad backen. Zur Dekoration mit etwas Puderzucker bestäuben.

#### Apfelmus:

300 g säuerliche Äpfel  
z.B. Elstar oder Boskop

0.5 Bio-Zitrone  
1 Stange Zimt  
3 EL Wasser

Die Äpfel waschen, nur wenn nötig schälen. Das Kerngehäuse entfernen und in etwa 2 cm große Würfel schneiden. Die Zitrone ebenfalls waschen, auspressen und den Saft über die Äpfel geben. Apfelstücke mit der Zimtstange, 1 Stück Zitronenschale und Wasser in einen großen Topf geben und aufkochen. 15 Minuten leicht köcheln lassen. Die Zimtstange und die Zitronenschale entfernen und die Apfelmasse mit einem Pürierstab pürieren.



# Gebäck

## Leichte Köstlichkeiten



### Eiweißbrot (Low Carb)

#### 1 Brot (20-25 Scheiben):

1 TL Butter

2 EL zarte Haferflocken

250 g Magerquark

3 große Eier

10 g Salz

½ Päckchen Backpulver

125 g Haferkleie

25 g Dinkelkleie

alternativ: Haferkleie

50 g Kürbiskerne

50 g Sonnenblumenkerne

50 g Leinsamen

50 g Walnuskerne

#### Den Backofen auf 180 Grad Umluft vorheizen.

Eine Kastenform (Länge circa 25 cm) mit weicher Butter ausstreichen und mit Haferflocken austreuen.

Alle restlichen Zutaten verrühren, bis sie sich gut miteinander verbunden haben (Anmerkung: Reizdarm-Patienten sollten die Kerne und Samen besser vorher mahlen oder fein schroten).

Den Teig in die Form füllen, glatt streichen und in den Ofen geben. Die Temperatur sofort auf 160 Grad Umluft reduzieren und das Brot 50 Minuten backen.

Brot in der Form 20 Minuten abkühlen lassen, dann stürzen, wenden und vollständig auskühlen lassen.

Ein ideales Brot mit reichlich Ballaststoffen und gesundem, vollem Korn.





# Gebäck

## Leichte Köstlichkeiten



### Gemüse-Muffins

#### 6 Stück aus Muffinform:

- 60 g Frühlingszwiebel
- 1/2 (90 g) rote Paprika
- 3 TL Rapsöl
- 75 g Magerquark

3 EL Milch

1 Ei

60 g Emmentaler

▪ zum Abschmecken: Salz, Pfeffer und edelsüßes Paprikapulver

90 g (z. B. Dinkel-) Vollkornmehl

3 TL Backpulver

**Den Backofen auf 180 Grad Umluft vorheizen.**

Frühlingszwiebeln und Paprika waschen, putzen und fein schneiden. Öl in einer Pfanne erhitzen und das Gemüse bei mittlerer Hitze etwa 5 Minuten dünsten. Anschließend vom Herd nehmen und abkühlen lassen.

Quark, Milch, Ei, den geriebenen Käse, Paprikapulver, Salz und Pfeffer in einer Schüssel gut verrühren. Mehl und Backpulver in einer weiteren Schüssel mischen und anschließend mit der Quarkmasse und der Paprika-Zwiebel-Mischung zu einem glatten Teig verrühren.

Den Teig in eine gefettete Muffinform füllen und im vorgeheizten Backofen etwa 30 Minuten goldgelb backen.



# Guten Appetit

© Team "tierisch gut"

## Rezepte 3