

# Rezepte

## Phase 3: Regeneration

## Übersicht: Mahlzeiten

TAG	MORGENS	MITTAGS	ABENDS
15	Very Berry Smoothie	Roter Quinoa-Salat mit Schwarze Bohnen und Avocado	Wokpfanne mit Garnelen Wokpfanne
16	Frühstücks-Tacos	Erdbeer-Avocado-Salat	Mit Quinoa gefüllte Paprika
17	Supergreen-Smoothie	Drei-Bohnen-Salat	Lachs mit Miso-Glasur und Pak Choi
18	Birchermüesli mit frischen Beeren	Gegrillter Lachs und Zitrus-Salat & Snack	Pasta Primavera
19	Rubinrot-Saft	Vegetarisches Chili & Snack	Wokpfanne mit Hähnchen und Gemüse
20	Frühstückspudding mit Chia-Samen und frischen Beeren	Salat von Grünkohl und geröstete Süßkartoffeln mit Walnuss-Vinaigrette	Heilbutt mit Tomaten-Mango-Salsa, Quinoa und gedämpftem Spargel
21	Spinat-Tomaten-Basilikum-Frittata mit ½ Tasse frischem Fruchtsalat	Röstgemüse-Suppe Suppe & Snack	Hähnchen-Tacos

## Einkaufsliste

- |   |   |
|---|---|
| <input type="checkbox"/> Mandelmilch (ungesüßt)         | <input type="checkbox"/> Brühe (natriumarm)                 |
| <input type="checkbox"/> Mandeln (ganz und Blättchen)   | <input type="checkbox"/> Hühnerbrühe (natriumarm)           |
| <input type="checkbox"/> Äpfel                          | <input type="checkbox"/> Kichererbsen (aus der Dose)        |
| <input type="checkbox"/> Avocados                       | <input type="checkbox"/> Chilipulver                        |
| <input type="checkbox"/> Babykarotten                   | <input type="checkbox"/> Chilischote                        |
| <input type="checkbox"/> Junger Spinat                  | <input type="checkbox"/> Koriander                          |
| <input type="checkbox"/> Balsamico-Essig                | <input type="checkbox"/> Kakao-Pulver (ungesüßt)            |
| <input type="checkbox"/> Banane                         | <input type="checkbox"/> Kokosflocken                       |
| <input type="checkbox"/> Frischer Basilikum             | <input type="checkbox"/> Mais                               |
| <input type="checkbox"/> Basilikumblätter               | <input type="checkbox"/> Maisstärke                         |
| <input type="checkbox"/> Sojasprossen                   | <input type="checkbox"/> Maistortillas (weich)              |
| <input type="checkbox"/> Paprika (rot und gelb)         | <input type="checkbox"/> Preiselbeeren                      |
| <input type="checkbox"/> Schwarze Bohnen (aus der Dose) | <input type="checkbox"/> Champignons                        |
| <input type="checkbox"/> Schwarzer Pfeffer              | <input type="checkbox"/> Chiliflocken (nach Belieben)       |
| <input type="checkbox"/> Schwarze Sesamsamen            | <input type="checkbox"/> Gurke                              |
| <input type="checkbox"/> Frische Heidelbeeren           | <input type="checkbox"/> Dunkle Schokolade (milchfrei)      |
| <input type="checkbox"/> Heidelbeeren oder Himbeeren    | <input type="checkbox"/> Dijon-Senf                         |
| <input type="checkbox"/> Pak Choi                       | <input type="checkbox"/> Getrocknete Aprikosen              |
| <input type="checkbox"/> Hähnchenbrust                  | <input type="checkbox"/> Getrocknete Kirschen               |
| <input type="checkbox"/> Broccoliröschen                | <input type="checkbox"/> Getrockneter Oregano               |
| <input type="checkbox"/> Brauner Reis                   | <input type="checkbox"/> 2 Eiweiß                           |
| <input type="checkbox"/> Braune Reismudeln              | <input type="checkbox"/> Aubergine                          |
| <input type="checkbox"/> Kohl                           | <input type="checkbox"/> Eier                               |
| <input type="checkbox"/> Kohl (aus der Dose)            | <input type="checkbox"/> Extra-natives Olivenöl             |
| <input type="checkbox"/> Karotten                       | <input type="checkbox"/> Fenchel                            |
| <input type="checkbox"/> Stangensellerie                | <input type="checkbox"/> Feigen                             |
| <input type="checkbox"/> Kirschtomaten                  | <input type="checkbox"/> Petersilie oder Koriander (frisch) |
| <input type="checkbox"/> Chia-Samen                     | <input type="checkbox"/> Knoblauch                          |

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---





## MORGENS

---

| Ergibt 1 Portion

# Very Berry Smoothie

### Zutaten:

- 3-4 frische oder gefrorene Erdbeeren
- 3EL frische oder gefrorene Heidelbeeren oder Himbeeren
- ½ Banane
- 1dl ungesüßte Mandelmilch
- 4 Eiswürfel

### Zubereitung:

Beeren, Banane, Mandelmilch und Eiswürfel in einen Mixer geben. Mixen, bis die Masse glatt ist. In ein Glas gießen und genießen.





## MITTAGS

---

| Ergibt 4 Portionen

# Roter Quinoa-Salat mit schwarzen Bohnen und Avocado

### Zutaten:

- 60g roter oder anderer Quinoa
- 6dl Wasser
- 2EL extra-natives Olivenöl
- 2El Limettensaft
- 1 Prise Meersalz
- wenig gemahlener schwarzer Pfeffer
- 125g frischer, gefrorener oder Dosenmais (gefrorenen vorher auftauen)
- 1 Avocado, entsteint, geschält und gewürfelt
- 8-10 Kirschtomaten, halbiert
- 1 Dose schwarze Bohnen, ab gespült und abgetropft

Mais, Avocado, Tomaten und Bohnen unter die Quinoa rühren. Dressing dazugeben und sanft verrühren. Abdecken und 30 Minuten kühlstellen.

### Zubereitung:

Quinoa und Wasser in einem Topf bei mittlerer Hitze zum Kochen bringen. Hitze reduzieren, abdecken und für 15 Minuten köcheln lassen, bis das Wasser eingekocht ist. Für 5 Minuten abgedeckt beiseite stellen. Quinoa mit einer Gabel auflockern und in eine mittelgroße Schüssel geben. Abdecken und im Kühlschrank abkühlen lassen. Öl, Limettensaft, Salz und Pfeffer in einer kleinen Schüssel vermischen.



## Abends

| Ergibt 4 Portionen

# Wokpfanne mit Garnelen und Gemüse

### Zutaten:

#### Sauce

- 1TL Honig
- 1TL Maisstärke
- 2EL Tamari
- 2EL Gemüsebrühe

#### Wokpfanne

- 45g Quinoa, ab gespült und abgetropft
- 7dl Wasser
- 1EL Sesamöl
- 500g Garnelen, geschält
- 2 Frühlingszwiebeln, gehackt
- 1 Knoblauchzehe, fein gehackt
- ½ Kopf Weißkohl, gehackt oder geraspelt
- 2 Karotten, geraspelt
- 170g Zuckerschoten
- 2TL Ingwer, gehackt

### Zubereitung:

Für die Sauce: Honig, Maisstärke, Tamari und Gemüsebrühe in einer kleinen Schüssel gut vermischen. Beiseitestellen.

Für die Wokpfanne: In einem Topf bei mittlerer Hitze Quinoa und Wasser zum Kochen bringen. Hitze reduzieren, abdecken und für 15 Minuten köcheln lassen, bis das Wasser eingekocht ist. Für 5 Minuten abgedeckt beiseitestellen. Quinoa mit einer Gabel auflockern und in eine Schüssel geben. Beiseitestellen.

Öl in einem Wok oder einer großen Bratpfanne erhitzen. Garnelen auf beiden Seiten 1 Minute kochen (nicht fertig garen). Aus der Pfanne nehmen und beiseitestellen. Zwiebeln und Knoblauch in die Pfanne geben und unter Rühren 1-2 Minuten anbraten. Weißkohl, Karotten und Zuckerschoten und die vorbereitete Saucenmischung dazugeben und bei ständigem Rühren 2-3 Minuten braten. Ingwer und Garnelen dazugeben und weiterbraten für 2-3 Minuten oder bis die Garnelen gar sind.

Die Quinoa auflockern und auf 4 Teller verteilen. Die Wokpfanne auf der Quinoa anrichten und servieren.



## MORGENS

# Frühstücks-Tacos

| Ergibt 4 Tacos

### Zutaten:

1 EL extra-natives Olivenöl  
6 große Eier  
½ TL Salz  
¼ TL schwarzer Pfeffer  
1 EL gehackte Zwiebel  
45g frischer Mais  
¼ Peperoni, fein geschnitten  
30g Junger Spinat, gewaschen und entstielt  
4 Maistortillas  
30g Cashews  
Chilisauce (nach Belieben)

### Zubereitung:

Eier in einer Schale verquirlen.

Wenn du einen Gaskocher hast, grill die Tortillas

kurz direkt über der Gasflamme. Verwende eine Metallzange, um beide Seiten zu bräunen. Wiederhole dies für alle 4 Tortillas. Wenn du keinen Gasherd hast, lege die Tortillas nacheinander in eine Pfanne bei mittlerer Hitze. Regelmäßig wenden, damit sie nicht anbraten. Entfernen, sobald die Tortilla beginnt zu bräunen. Warm stellen. Olivenöl in einer Bratpfanne bei mittlerer Hitze erwärmen. Zwiebeln für 1-2 Minuten glasig braten. Peperoni und Spinat dazugeben und für 1 Minute weiterbraten, bis der Spinat weich wird. Die Eier dazu rühren. 3-4 Minuten kochen, bis die Eier die gewünschte Härte haben. Vom Herd nehmen.

Tortillas mit der Eiernmischung belegen. Mit Cashews und Chilisauce (nach Belieben) verfeinern.







## MITTAGS

---

| Ergibt 2 Portionen

# Erdbeer-Avocado-Salat

### Zutaten:

- 120g gemischter Blattsalat oder junger Spinat
- 6 Erdbeeren, in Scheiben geschnitten
- 1 Avocado
- 2EL Pekannüsse, gehackt
- 4 EL Salat-Dressing

### Zubereitung:

Blattsalat, Erdbeeren, Avocado und Pekannüsse in eine Salatschüssel geben. Dressing dazugeben und sanft verrühren. Auf zwei Teller verteilen und servieren.



## ABENDS

---

| Ergibt 4 Portionen

# Mit Quinoa gefüllte Paprika

### Zutaten:

90g Quinoa  
700ml natriumarme Hühnerbrühe  
1EL extra-natives Olivenöl plus etwas mehr für die Backform  
½ braune Zwiebel, gewürfelt  
1 große Karotte, gewürfelt  
2 Knoblauchzehen, gehackt  
1TL Kreuzkümmel  
1TL Oregano, getrocknet  
1TL Meersalz  
½TL schwarzer Pfeffer  
40g Mandelblättchen  
30g Preiselbeeren, getrocknet  
1 rote oder gelbe Paprika, entkernt, geputzt und halbiert (oberen Teil aufbewahren)

### Zubereitung:

Ofen auf 200 Grad vorheizen.  
In einem Topf bei mittlerer Hitze Quinoa und Wasser zum Kochen bringen. Hitze reduzieren, abdecken und für 15 Minuten köcheln lassen, bis das Wasser eingekocht ist. Mit einer Gabel auflockern und beiseitestellen.  
Öl in einem Schmortopf bei mittlerer Hitze erwärmen. Zwiebel dazugeben und bei Rühren 4-5 Minuten glasig braten. Karotten und Knoblauch dazugeben Kreuzkümmel, Oregano, Salz, Pfeffer, Mandeln und Preiselbeeren hinzugeben und für 1

bis 2 Minuten erhitzen. Beiseitestellen und etwas abkühlen lassen.

Eine Backform von 30x20cm mit Öl einreiben. Die Quinoa-mischung gleichmäßig auf die Paprikas verteilen. Paprikas mit dem aufbewahrten Oberteil bedecken und aufrecht in der Backform anordnen. Mit Alufolie bedecken und für ca. 30-40 Minuten backen, bis die Paprikas gar sind und die Füllung bis innen heiß ist. Auf Teller anrichten und servieren.



## MORGENS

---

| Ergibt 1 Portionen

# Supergreen-Smoothie

### Zutaten:

- 4 große Grünkohl-Blätter
- 1 grüner Apfel, entkernt und geviertelt
- 1 Selleriestange
- ½ Gurke
- ½ Zitrone

### Zubereitung:

In einem Entsafter Grünkohl, Apfel, Sellerie, Gurke und Zitrone entsaften. In einem hohen Glas servieren.

## MITTAGS

---

| Ergibt 4 Portionen

# Drei-Bohnen-Salat

### Zutaten:

- 1 Dose (400g) weiße Bohnen (z.B. Cannellini, ab gespült und abgetropft)
- 1 Dose (400g) Kichererbsen, ab gespült und abgetropft
- 1 Dose (400g) schwarze Bohnen, ab gespült und abgetropft
- 1 große Tomate, gehackt
- 2 Stangen Sellerie, fein gehackt
- ½ rote Zwiebel, fein gehackt 2EL glatte Petersilie oder Koriander, gehackt
- 80ml Balsamico-Essig
- 2EL extra-natives Olivenöl
- 1 Knoblauchzehe, gehackt (optional)
- 1 Prise Meersalz

### Zubereitung:

Bohnen, Tomate, Sellerie, Zwiebel und Petersilie/ Koriander in einer großen Schüssel vermischen. Essig, Öl, (evtl.) Knoblauch, Salz und Pfeffer in einer kleinen Schale verrühren. Das Dressing zu den Bohnen geben und vermischen. Sofort servieren oder im Kühlschrank für bis zu 3 Tage aufbewahren. Tatsächlich schmeckt dieses Gericht am nächsten Tag noch besser. Die Chicorée- oder Römersalat-Blätter können zum Schöpfen mitserviert werden.



## ABENDS

| Ergibt 4 Portionen

# Lachs mit Miso-Glasur und Pak Choi

### Zutaten:

2EL weiße oder gelbe Miso-Paste  
1½EL gluten- und natriumfreie Sojasauce oder Tamari  
1EL Mirin oder Reisessig  
2TL frischer Ingwer, gerieben  
2TL Honig  
4 Lachsfilets (Mittelstück, gesamt etwa 650g)  
900g Pak Choi  
2TL Erdnussöl  
2 Schalotten, gehackt  
2 Knoblauchzehen, gehackt  
Abgeriebene Schale einer Zitrone  
Saft einer halben Zitrone  
Meersalz  
2TL schwarzer Sesam  
1 Lauchzwiebel, nur der grüne Teil, in dünne Scheiben geschnitten

In einem Wok oder einer großen Bratpfanne bei mittlerer Hitze Öl erwärmen. Pak Choi Stiele, Schalotten und Knoblauch 3 Minuten braten, bis die Stiele weich sind. Blätter und Zitronenschale dazugeben und weiterbraten, bis die Blätter weich werden. Sofort vom Herd nehmen, den Zitronensaft einrühren und mit Salz abschmecken.

Den Lachs und Pak Choi auf 4 Teller anrichten, mit Sesamsamen und Lauchzwiebel garnieren.

### Zubereitung:

Ofen auf 200 Grad vorheizen.

Miso-Paste, Sojasauce/Tamari, Mirin/Essig, Ingwer und Honig in einer kleinen Schale vermischen. Lachs auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech mit der Miso-Mischung bestreichen. Für 10 Minuten ruhen lassen. Lachs 10 Minuten gar backen.

Währenddessen die Blätter des Pak Choi entfernen und halbieren. Die Stiele in dünne Streifen schneiden.



## MORGENS

---

| 1 Portionen

# Birchermüesli mit frischen Beeren

**Zutaten:**

- 90g Haferflocken
- 2dl ungesüßte Mandelmilch
- 1TL Honig
- 2 Erdbeeren, in Scheiben geschnitten
- ½EL Mandelblättchen

**Zubereitung:**

Hafer, Mandelmilch und Honig in ein Einmachglas geben. Verschließen und über Nacht im Kühlschrank lassen. Morgens mit Erdbeeren und Mandeln garnieren.





## MITTAGS

---

| Ergibt 2 Portionen

# Gegrillter Lachs mit Zitrus Salat

### Zutaten:

#### Salat

- 1TL Honig
- 2EL glutenfreie Sojasauce oder Tamari
- 2 Lachsfilets ohne Haut (total ca. 250g)
- 1TL extra-natives Olivenöl
- 90g junger Spinat
- ½ Fenchelknolle, in dünne Scheiben geschnitten (optional)
- ½ Orange, in Spalten
- ½ Grapefruit, in Spalten
- ½ rote Zwiebel, fein geschnitten
- 1EL Mandelblättchen
- 4-6 Oliven (optional)

#### Zitrus-Vinaigrette (ergibt ca. 2dl)

- 6EL Rotweinessig
- 3EL Zitronensaft
- 3EL Orangensaft
- 3EL extra-natives Olivenöl
- 2EL Dijon-Senf
- 1 Prise Meersalz
- wenig schwarzer Pfeffer

### Zubereitung:

Ofen in der Grillfunktion vorheizen.  
Honig und Sojasauce/Tamari in einem verschließbaren Plastikbeutel vermischen. Lachs dazugeben und sanft schütteln. Für 10 bis 15 Minuten kühlstellen.

Grillblech mit wenig Olivenöl bestreichen. Lachs aus dem Beutel nehmen, Marinade entsorgen. 8 bis 10 Minuten grillen, bis der Fisch gar ist.

In einer mittelgroßen Schüssel Spinat, Fenchel (optional), Orangen- und Grapefruit-Spalten, Zwiebel, Mandeln und Oliven (optional) vermischen.

Grillblech mit wenig Olivenöl bestreichen. Lachs aus dem Beutel nehmen, Marinade entsorgen. 8 bis 10 Minuten grillen, bis der Fisch gar ist.

In einer mittelgroßen Schüssel Spinat, Fenchel (optional), Orangen- und Grapefruit-Spalten, Zwiebel, Mandeln und Oliven (optional) vermischen.

### Zubereitung:

## SNACK

---

| Ergibt 2 Portionen

# Hausgemachtes Studentenfutter

### Zutaten:

- 1 El getrocknete Kirschen
- 1 EL Kürbiskerne
- 1 EL Mandelblättchen
- 4 getrocknete Aprikosen, in Scheiben geschnitten
- 1 EL Kokosflocken
- 2 Feigen, geviertelt

### Zubereitung:

Kirschen, Kürbiskerne, Mandeln, Aprikosen, Kokos und Feigen in einer kleinen Schale vermischen. In einem verschließbaren Glas oder Beutel aufbewahren.







## ABENDS

---

| Ergibt 4 Portionen

# Pasta Primavera

### Zutaten:

250g braune Reismudeln  
100g Broccoli-Röschen  
40g Champignons, in Scheiben  
150g gelbe und grüne Zucchini,  
in Scheiben  
1TL extra-natives Olivenöl  
1 große Tomate, gehackt  
1 Knoblauchzehe, fein gehackt (optional)  
Meersalz  
Schwarzer Pfeffer

### Zubereitung:

Ofen auf 200 Grad vorheizen.  
Nudeln nach Anweisungen auf der Verpackung zubereiten.  
In einem großen Topf mit Dämpfeinsatz ca. 2cm Wasser zum Kochen bringen. Broccoli, Champignons und Zucchini im Dämpfeinsatz ca. 5 Minuten garen (die Gesamtzeit kann je nach Gemüse variieren, z.B. brauchen Pilze etwas weniger Zeit als Zucchini). In einem Sieb abtropfen lassen. Beiseitestellen.

Öl in einer großen Bratpfanne bei mittlerem Feuer erhitzen. Tomate und Knoblauch (nach Belieben) dazugeben und unter Rühren eine Minute braten. Das gedämpfte Gemüse hinzugeben, mit Salz und Pfeffer abschmecken, alles zusammen erhitzen. Die Pasta mit dem Gemüse in einer Schüssel anrichten.



## MORGENS

---

| Ergibt 1 Portion

# Rubinrot-Saft

### Zutaten:

100g gemischte frische oder gefrorene Beeren (z.B. Heidelbeeren, Himbeeren und Brombeeren)  
1 grüner Apfel, geviertelt und entkernt  
1 Stiel Sellerie  
½ Gurke  
½ Zitrone  
30g junger Spinat

### Zubereitung:

In einem Entsafter Beeren, Apfel, Sellerie, Gurke und Zitrone entsaften. In einem hohen Glas servieren.



## MITTAGS

---

| Ergibt 8 Portionen

# Vegetarisches Chili

### Zutaten:

- 1EL extra-natives Olivenöl
- 1 braune Zwiebel, gehackt
- 500g Champignons, in Scheiben
- 1 grosse Paprika, gewürfelt
- 1 Aubergine, gewürfelt
- 2 Knoblauchzehen, gehackt
- 1 Chilischote, fein gehackt
- 2TL gemahlener Koriander
- 1TL gemahlener Kreuzkümmel
- 1 Prise Meersalz
- 3,5dl natriumarme Gemüsebrühe
- 4 Pflaumen-Tomaten, gehackt
- 1 Dose (400g) schwarze Bohnen, ab gespült und abgetropft
- 1 Dose (400g) rote Bohnen, ab gespült und abgetropft
- 1 Dose (400g) weiße Bohnen, ab gespült und abgetropft
- 1EL ungesüßtes Kakao-Pulver

### Zubereitung:

Öl in einer großen Bratpfanne bei mittlerem Feuer erhitzen. Zwiebeln für 6 Minuten braten. Champignons, Paprika, Aubergine und Knoblauch dazugeben und 3 Minuten braten. Chili, Koriander, Kreuzkümmel und Salz dazugeben und 30 Sekunden verrühren. Brühe, Tomaten, Bohnen, Kakao und Oregano begeben und gut umrühren. Alles zum Kochen bringen, Hitze reduzieren, zudecken und 20 Minuten köcheln lassen.

Das Chili auf 8 Schalen verteilen und mit Avocado und Koriander garnieren.



## SNACK

---

| Ergibt 2 Portionen

# Hausgemachtes Studentenfutter

### Zutaten:

8-10 Medjoul Datteln, entsteint  
75g dunkle Schokoladenstück-  
chen (milchfrei)  
35g Kokosflocken

Kokosflocken in eine Schüssel  
geben und die Schokokugeln  
darin rollen, bis sie dünn umhüllt  
sind.

Im Kühlschrank 20 Minuten bis 1  
Stunde ruhen lassen.

2 Trüffel sind eine Portion.

### Zubereitung:

In einer Küchenmaschine Datteln  
und dunkle Schokolade mixen,  
bis eine klumpige Masse ent-  
steht. Zu 12 gleichmäßigen  
Kugeln rollen.





## ABENDS

---

| Ergibt 4 Portionen

# Hähnchen-Gemüse-Wokpfanne

### Zutaten:

6dl Wasser  
180g brauner Reis  
60ml natriumarme Hühnerbrühe  
2EL glutenfreie Sojasauce oder Tamari  
1EL Pflanzenöl  
2 halbierte Hähnchenbrüste, in 0,5cm-Streifen geschnitten  
1EL Knoblauch, fein gehackt  
2TL frischer Ingwer, gerieben  
80g Broccoli-Röschen  
80g Zuckerschoten  
60g Karotten, fein geschnitten  
60g junger Spinat  
100g Sojasprossen  
3 Lauchzwiebeln, gehackt

### Zubereitung:

In einem Topf bei mittlerer Hitze das Wasser zum Kochen bringen. Reis dazugeben, Hitze reduzieren, zudecken und 40 bis 45 Minuten köcheln lassen, bis der Reis knapp gar ist. Reis mit einer Gabel auflockern und 5 Minuten köcheln lassen. Alle überschüssige Flüssigkeit abschütten und Reis beiseitestellen.

Währenddessen in einer kleinen Schale Hühnerbrühe und Sojasauce/Tamari verrühren. Beiseitestellen.

Öl in einem Wok oder einer großen Bratpfanne erhitzen. Hähnchen dazugeben und unter

Rühren 3-4 Minuten braten, bis es Farbe annimmt. Knoblauch und Ingwer beigeben und unter Rühren ca. 15 Sekunden mitbraten. Broccoli, Zuckerschoten und Karotten beigeben,iterrühren und 3 bis 4 Minuten knackig braten. Spinat, Sprossen, Lauchzwiebeln und die Brühemischung dazugeben. 3 bis 4 Minuteniterrühren, bis der Spinat weich und das Hähnchen gar ist.

Reis mit einer Gabel auflockern und auf 4 Teller verteilen. Die Hähnchen-Pfanne über den Reis anrichten und servieren.



## MORGENS

---

| Ergibt 2 Portionen

# Frühstückspudding mit Chia-Samen und Frischen Beeren

### Zutaten:

2dl ungesüßte Mandelmilch  
250g Kokosjoghurt  
60g Chia-Samen  
2EL Honig (oder Agavendicksaft)  
100g frische Heidelbeeren (oder in Scheiben geschnittene Erdbeeren)

### Zubereitung:

Chia-Samen mit wenig Wasser in eine kleine Schale geben und 15 Minuten beiseitestellen, bis sich ein Gelee formt.

Währenddessen Mandelmilch, Joghurt und Honig in eine Schüssel geben. Die Masse mit dem Schneebesen gut verquirlen.

Chia-Samen dazugeben, vermischen und bei Raumtemperatur 20-30 Minuten stehen lassen, anschließend über Nacht kühl stellen.

Zum Servieren die Chia-Mischung auf zwei Gläser und Schalen verteilen und mit frischen Heidelbeeren garnieren.



## MITTAGS

| Ergibt 4 Portionen

# Grünkohl-Süßkartoffel-Salat mit Walnuss-Vinaigrette

### Zutaten:

#### Salat

- 3EL reiner Ahornsirup
- 1EL extra-natives Olivenöl
- 1EL Zitronensaft
- 1 Prise Meersalz
- 2 Süßkartoffeln, in 2cm-Würfel geschnitten (600g)
- 40g Kürbiskerne
- 1 Bund Grünkohl, entstielt und gehackt
- 1dl Walnuss-Vinaigrette (siehe unten)
- 80g Medjoul-Datteln, entsteint, in Scheiben

#### Vinaigrette

- 5cl extra-natives Olivenöl
- 30g gehackte Walnüsse
- 2EL Apfelessig
- 1TL Dijon-Senf
- 1TL geriebene Orangenschale
- 1 Knoblauchzehe, gehackt
- 1 Prise Meersalz
- Wenig schwarzer Pfeffer

### Zubereitung:

Für die Vinaigrette: Öl, Walnüsse, Essig, Orangenschalen, Knoblauch, Salz und Pfeffer in einen Mixer oder eine Küchenmaschine geben. Zu einer groben Masse mixen. Beiseitestellen.

Tipp: Das übrig gebliebene Dressing kann im Kühlschrank 3 bis 5 Tage aufbewahrt werden. Vor dem Servieren gut schütteln.

Für den Salat: Backofen auf 200° vorheizen und ein Backblech mit Backpapier auslegen.

Ahornsirup, Öl, Zitronensaft und Salz in einer großen Schüssel verrühren. Süßkartoffeln dazugeben und in der Mischung wenden. Süßkartoffeln auf dem Backblech auslegen und bei gelegentlichem Wenden 30 Minuten weich backen.

Aus den Ofen nehmen und etwas abkühlen lassen.

Kürbiskerne in einer Pfanne bei mittlerer Hitze 2 Minuten rösten, bis sie goldbraun werden und zu knistern beginnen. Dabei die Pfanne regelmäßig schwenken, damit die Kerne nicht anbrennen. Auf einen Teller geben und beiseitestellen.

Grünkohl und Vinaigrette in eine große Schüssel geben. Mit sauberen Händen die Vinaigrette für 2 Minuten in den Grünkohl einreiben.

Grünkohl auf 4 Teller verteilen und die Süßkartoffeln, Kürbiskerne und Datteln darauf anrichten.



## ABENDS

| Ergibt 4 Portionen

# Heilbutt mit Tomaten-Mango-Salsa, Quinoa und gedämpftem Spargel

### Zutaten:

45g Quinoa  
5dl Wasser  
500g frischer Spargel, gewaschen und in 5-cm-Stücke geschnitten  
Meersalz

### Salsa

1 Tomate, gewürfelt  
½ Mango, gewürfelt  
1 kleine rote Zwiebel, gehackt  
15g Koriander, gehackt  
2EL Limettensaft  
Meersalz  
Schwarzer Pfeffer

### Fisch

4 Heilbutt- oder Kabeljaufilets (total ca. 700g)  
½EL extra-natives Olivenöl  
Meersalz  
Schwarzer Pfeffer

### Zubereitung:

**Quinoa:** Quinoa und Wasser in einem Topf bei mittlerer Hitze zum Kochen bringen. Hitze reduzieren, abdecken und für 15 Minuten köcheln lassen, bis das Wasser eingekocht ist. Für 5 Minuten abgedeckt beiseite stellen. Quinoa mit einer Gabel auflockern und in eine mittelgroße Schüssel geben.

**Spargel:** Dämpfeinsatz in einen dicht verschließbaren Topf einsetzen. Wasser bis unter den Einsatz einfüllen. Topf zudecken und Wasser zum Kochen bringen. Spargel dazugeben, Topf verschließen und Hitze reduzieren, sodass das Wasser knapp köchelt.

Bohnen im Dampf garen, bis sie die gewünschte Bissfestigkeit haben.

**Für die Salsa:** Tomate, Mango, Zwiebel, Koriander und Limettensaften in einer Schüssel vermischen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und beiseite stellen.

**Fisch:** Ofen in der Grillfunktion vorheizen. Den Fisch leicht mit Öl bepinseln und mit Salz und Pfeffer würzen. Fisch auf einem flachen Grillblech platzieren und 5 bis 7 Minuten auf beiden Seiten grillen.

**Tipp:** Die Dicke der Fischfilets bestimmt die Garzeit.

Fischfilets auf Tellern anrichten und mit der Salsa garnieren. Mit Quinoa und Spargel servieren.



## MORGENS

---

| Ergibt 4 Portionen

# Spinat-Tomaten-Basilikum-Frittata mit frischem Fruchtsalat

### Zutaten:

- 6 große Eier
- 2 Eiweiß (ohne Eigelb)
- 120g junger Spinat, entstielt
- 2 Tomaten, gewürfelt
- 1 kleine Zwiebel, gehackt
- 1 EL frischer Basilikum, gehackt
- 1 Prise Meersalz-
- Wenig schwarzer Pfeffer
- ½ TL extra-natives Olivenöl

### Zubereitung:

Ofen auf 200 Grad vorheizen.

Eier und Eiweiß in einer Schale verquirlen. Spinat, Tomaten und Zwiebel unterrühren. Basilikum, Salz und Pfeffer dazugeben.

Olivenöl in einer großen, feuerfesten Bratpfanne bei mittlerem Feuer erhitzen. Die Eiemischung in die Pfanne geben und 1 Minute erhitzen, bis die Eier zu gerinnen anfangen.

Die Pfanne in den Ofen stellen und 5 bis 6 Minuten backen, bis die Oberseite golden aufquillt.

Die Frittata aus dem Ofen nehmen und 5 Minuten ruhen lassen, dann in Stücke schneiden.

Für den Fruchtsalat: ½ Ihrer Lieblingsfrüchte zuschneiden.

## MITTAGS

| Ergibt 4 Portionen

# Röstgemüse-Suppe

### Zutaten:

- 4 Karotten
- 1 rote Paprika
- 1 mittlere Süßkartoffel
- 1 Zucchini
- 1 gelbe Zucchini
- 1 große Tomate, entkernt
- 1 kleine braune Zwiebel
- 1 Peperoni
- 2EL Olivenöl
- 5dl Gemüsebrühe
- Meersalz
- Schwarzer Pfeffer
- 1EL frischer Basilikum, gehackt (optional)

### Zubereitung:

Ofen auf 200 Grad vorheizen.

Gemüse in 5cm lange, 0,5cm breite Stäbchen schneiden und einschichtig auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech anordnen. Mit Olivenöl beträufeln und mit Salz und Pfeffer würzen.

Tipp: Du brauchst wahrscheinlich mehrere Backbleche für alles Gemüse. Die Garzeit der Süßkartoffeln ist etwas länger, platziere diese also auf einem separaten Blech.

Das Gemüse für ca. 25 Minuten bei 200 Grad rösten, nach der Hälfte wenden. Temperatur auf 220 Grad erhöhen und für weitere 10-15 Minuten rösten, bis das Gemüse gar ist.

Gemüse in einen großen Topf mit der Gemüsebrühe geben. Aufkochen und 10 Minuten köcheln lassen. Mit einem Mixer pürieren. Nach Bedarf mit Salz und Pfeffer abschmecken. Basilikum darüberstreuen und servieren.





## SNACK

---

| Ergibt 4 Portionen

# Babykarotten mit Weißbohrendip

### Zutaten:

1 Dose (400g) weiße Bohnen (z.B. Cannellini), abgespült und abgetropft  
1 Knoblauchzehe, gehackt  
½ braune Zwiebel, in dünnen Scheiben  
2EL extra-natives Olivenöl  
1EL Zitronensaft, frisch gepresst  
1EL Petersilie, fein gehackt  
1 Prise Meersalz  
Wenig schwarzer Pfeffer  
1EL Wasser (falls nötig)  
ca. 250g Babykarotten

### Zubereitung:

Bohnen, Knoblauch, Olivenöl, Zitronensaft, Petersilie, Salz und Pfeffer in einen Mixer geben. In Stößen mixen, bis die Masse eine einheitliche Konsistenz hat. Gib wenn nötig bis zu 1EL Wasser dazu. Den Weißbohrendip mit den Babykarotten servieren.



## ABENDS

| Ergibt 4 Portionen

# Hähnchen-Tacos

### Zutaten:

#### *Taco-Gewürzmischung*

- 1 EL Chilipulver
- 1 TL Kreuzkümmel, gemahlen
- 1 TL Meersalz
- 1 TL schwarzer Pfeffer
- 1 Messerspitze Knoblauchpulver
- 1 Messerspitze Oregano, getrocknet
- 1 Messerspitze Paprikapulver
- 1 Messerspitze Chiliflocken (optional)

#### *Tacos*

- 2 Hähnchenbrüste, halbiert und zu gleichmäßiger Dicke geklopft
- 2 EL Taco-Gewürzmischung
- 5 cl Limettensaft
- 75 g Römersalat, geschreddert
- 1 Tomate, gehackt
- 2 Lauchzwiebeln, in dünne Ringe geschnitten
- 1 Avocado, fein gewürfelt
- 8 weiche Maistortillas (15cm), erwärmt
- Chilisauce (optional)

### Zubereitung:

Für die Taco-Gewürzmischung: Chili-Pulver, Kreuzkümmel, Meersalz, schwarzer Pfeffer, Knoblauchpulver, Oregano, Paprikapulver und Chiliflocken (optional) in einer kleinen Schüssel vermengen. Alternativ können die Zutaten auch in einem verschließbaren Glas geschüttelt werden. In einem luftdichten Behälter ist die Gewürzmischung bis zu 6 Monate haltbar.

Für die Tacos: Hähnchen und Taco-Gewürzmischung in einen wiederverschließbaren Plastikbeutel geben. Schütteln, bis das Hähnchen rundum bedeckt ist.

Limettensaft auf ein großes Backblech gießen. Hähnchen darauf anordnen und 15 bis 20 Minuten garen, bis die Kerntemperatur 75 Grad beträgt. Für 5 Minuten ruhen lassen, danach in mundgerechte Stücke schneiden. Salat, Tomaten, Lauchzwiebeln, Avocado und Hähnchen auf die Tortillas verteilen. Falls gewünscht mit Chilisauce servieren.