

# Rezepte

## Phase 4 Aktivierung

## Übersicht: Mahlzeiten

TAG	MORGENS	MITTAGS	ABENDS
22	Supergreen-Smoothie	Dreibohnen-Salat & Snack	Orangen-Huhn-Bowl
23	Ananas-Avocado-Smoothie	Weißer Hähncheneintopf	Tostadas mit schwarzen Bohnen und Salsa
24	Erdbeer-Bananen-Smoothie	Linsen-Karotten-Salat	Rosmarin-Hähnchen mit Wildreis
25	Heidelbeeren-Frühstücks-cookies	Spinat-Birnen-Walnuss-Salat & Snack	Tom Kha Gai – Thailändische Hühnersuppe
26	Rubinrot-Saft	Hähnchen mit Rosenkohl-Coleslaw	Huhn mit scharfem Pesto
27	Gemüse-Omelett mit frischen Früchten	Wildreis-Spinat-Suppe & Snack	Hähnchen-Spieße mit Honig-Limetten-Chili-Sauce und Grünem Salat
28	Supergreen-Smoothie	Grünkohl-Quinoa-Salat	Hähnchenauflauf mit Tomaten

## Einkaufsliste

- |   |  |
|---|--|
| <input type="checkbox"/> Mandelmilch (ungesüßt)         | <input type="checkbox"/> Koriander                         |
| <input type="checkbox"/> Mandeln (ganz und Blättchen)   | <input type="checkbox"/> Frischer Koriander (optional)     |
| <input type="checkbox"/> Milde Peperoni                 | <input type="checkbox"/> Kokosflocken                      |
| <input type="checkbox"/> Apfelessig                     | <input type="checkbox"/> Kabeljau- oder Goldmakrelenfilets |
| <input type="checkbox"/> Äpfel                          | <input type="checkbox"/> Maiskörner (frisch oder geforen)  |
| <input type="checkbox"/> Rukola                         | <input type="checkbox"/> Maistortillas                     |
| <input type="checkbox"/> Spargelspitzen                 | <input type="checkbox"/> Gurken                            |
| <input type="checkbox"/> Avocados                       | <input type="checkbox"/> Grüne Chilis                      |
| <input type="checkbox"/> Baby-Limabohnen                | <input type="checkbox"/> Dijon-Senf                        |
| <input type="checkbox"/> Junger Spinat                  | <input type="checkbox"/> Dill oder Petersilie (frisch)     |
| <input type="checkbox"/> Bananen                        | <input type="checkbox"/> Getrocknete Aprikosen             |
| <input type="checkbox"/> Lorbeerblätter                 | <input type="checkbox"/> Getrocknete Kirschen              |
| <input type="checkbox"/> Roter Chicorée                 | <input type="checkbox"/> Eier                              |
| <input type="checkbox"/> Paprika (rot, gelb und grün)   | <input type="checkbox"/> Extra-natives Olivenöl            |
| <input type="checkbox"/> Schwarze Bohnen (aus der Dose) | <input type="checkbox"/> Fenchel                           |
| <input type="checkbox"/> Heidelbeeren                   | <input type="checkbox"/> Glatte Petersilie (frisch)        |
| <input type="checkbox"/> Hähnchenbrust                  | <input type="checkbox"/> Knoblauch                         |
| <input type="checkbox"/> Hähnchenschenkel               | <input type="checkbox"/> Ingwer (frisch)                   |
| <input type="checkbox"/> Brauner Basmatireis            | <input type="checkbox"/> Trauben                           |
| <input type="checkbox"/> Rosenkohl                      | <input type="checkbox"/> Geriebene Zitronenschale          |
| <input type="checkbox"/> Champignons                    | <input type="checkbox"/> Grüne Bohnen                      |
| <input type="checkbox"/> Kohl (geschreddert)            | <input type="checkbox"/> Schwarzer Pfeffer                 |
| <input type="checkbox"/> Karotten                       | <input type="checkbox"/> Weißer Pfeffer                    |
| <input type="checkbox"/> Stangensellerie                | <input type="checkbox"/> Haselnüsse                        |
| <input type="checkbox"/> Kirschtomaten                  | <input type="checkbox"/> Honig                             |
| <input type="checkbox"/> Hühnerbrühe (Natriumarm)       | <input type="checkbox"/> Peperonie                         |
| <input type="checkbox"/> Kichererbsen (aus der Dose)    | <input type="checkbox"/> Grünkohl                          |
| <input type="checkbox"/> Schnittlauch                   | <input type="checkbox"/> Rote Bohnen (aus der Dose)        |

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---





## MORGENS

---

| Ergibt 1 Portion

# Supergreen-Smoothie

### Zutaten:

- 4 große Grünkohlblätter
- 1 grüner Apfel, entkernt und geviertelt
- 1 Stange Sellerie
- ½ Gurke
- ½ Zitrone

### Zubereitung:

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



## MITTAGS

---

| Ergibt 4 Portionen

# Dreibohnensalat

### Zutaten:

- 1 Dose (400g) weiße Bohnen (z.B. Cannellini), abgewaschen und abgetropft
- 1 Dose (400g) Kichererbsen abgewaschen und abgetropft
- 1 Dose (400g) rote Bohnen, abgewaschen und abgetropft
- 1 große Tomate, gehackt
- 2 Selleriestangen, fein gewürfelt
- ½ rote Zwiebel, fein gehackt
- 2EL frische glatte Petersilie oder Koriander, gehackt
- 8cl Balsamico-Essig
- 2EL extra-natives Olivenöl
- 1 Knoblauchzehe, gehackt (optional)
- 1 Prise Meersalz

Wenig schwarzer Pfeffer

8-12 Blätter Römersalat oder 1 Kopf roter Chicorée

### 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.

## SNACK

---

| Ergibt 2 Portionen

# Hausgemachtes Studentenfutter

### Zutaten:

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

### Zubereitung

Kirschen, Kürbiskerne, Mandeln, Aprikosen, Kokosflocken und Feigen in einer kleinen Schüssel vermengen. In einem verschließbaren Glas oder Beutel aufbewahren.

## Abends

| Ergibt 2 Portionen

# Orangen-Huhn-Bowl

### Zutaten:

- 1 großes Stück Hühnerbrustfilet (ca. 300 g)
- 1 Orange
- 1 Süßkartoffel
- 1 kleiner Brokkoli
- 3 EL Olivenöl
- 2 Prise(n) Salz, Pfeffer

### Zubereitung:

Den Backofen auf 180 Grad vorheizen.

Das Hühnerfilet waschen und trocknen. Die Orange in Scheiben schneiden, den Brokkoli waschen und in Röschen zerteilen. Die Süßkartoffel schälen und dünn hobeln. Süßkartoffelscheibchen und Brokkoliröschen separat mit Olivenöl, Salz und Pfeffer mischen.

Die Orangenscheiben in einer flachen Auflaufform auslegen, das Hühnerfilet und die Brokkoliröschen darauf auslegen, dann 1-2 Orangenscheiben oben auf die Hühnerbrust legen.

Die Süßkartoffelscheiben auf einem mit Backpapier ausgelegten Rost verteilen und über der Auflaufform im Ofen platzieren.

20 Minuten im Ofen lassen, die Süßkartoffelscheiben dabei einmal wenden.

Das Hühnerfilet ist gar, wenn es beim Einstechen Saft lässt und noch zart rosa ist. In Scheiben schneiden, salzen und Pfeffern, in zwei Schalen anrichten. Etwas Orangenscheiben über dem Gericht ausdrücken, alles mit ein wenig Olivenöl beträufeln.



## MORGENS

---

| Ergibt 1 Portion

# Ananas-Avocado-Smoothie

### Zutaten:

½ Avocado, entsteint  
½ Banane  
50g Ananaswürfel  
1dl Wasser  
4-6 Eiswürfel

### Zubereitung:

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



## MITTAGS

| Ergibt 4 Portionen

# Weißer Hähncheneintopf

### Zutaten:

2EL extra-natives Olivenöl  
1 Knoblauchzehe, fein gehackt  
1 braune Zwiebel, gehackt  
2 Selleriestängel, gewürfelt  
1 große (oder 3 kleine) Karotte, geschält und gewürfelt  
Meersalz  
schwarzer Pfeffer  
1 gelbe Paprika, gewürfelt  
1 Peperoni, gehackt (optional)  
½ milde Peperoni, gehackt  
1 Dose eingelegte grüne Chilis, gehackt  
5dl Hühnerbrühe  
1 Dose weiße Bohnen  
60g Grünkohl, gehackt  
1 fertiges Brathähnchen, entbeint, gehäutet und grob geschneuzelt  
2 Maistortillas

### Zubereitung:

Öl in einem Schmortopf bei mittlerem Feuer erhitzen. Knoblauch, Zwiebel, Sellerie und Karotte dazugeben.

Etwa 5 Minuten scharf anbraten, bis die Zwiebel glasig ist. Mit Salz und Pfeffer würzen. Gelbe Paprika, milde Peperoni und grüne Chilis dazugeben und 3-5 Minuten weiterbraten. Brühe, Bohnen und Grünkohl dazugeben.

Alles aufkochen, Hitze reduzieren und 25 Minuten köcheln lassen, bis das Gemüse gar ist. Hähnchen dazugeben und 5 bis 10 Minuten köcheln, bis das Hähnchen heiß ist.

Währenddessen den Ofen auf 200 Grad vorheizen und die Tortillas auf einem Backblech auslegen. 2-4 Minuten knusprig backen.

Den Eintopf in Schalen gießen und mit den zerbröselten Tortillas garnieren.





## ABENDS

---

| Ergibt 4 Portionen

# Tostadas mit schwarzen Bohnen und Salsa

### Zutaten:

#### Salsa

- 1 Tomate, gehackt
- ½ Avocado, gehackt
- 1EL gehackte Zwiebel
- 1EL gehackte Jalapeno (optional, mit Einweghandschuhen verarbeiten)
- wenig Meersalz
- 2TL Limettensaft
- Schwarze Bohnen
- 2 Dosen (je 400g) schwarze Bohnen, ab gespült und abgetropft
- 12cl Chilisauce
- 2EL Wasser
- 8 Maistortillas (15cm)
- 50g geschredderter Salat

### Zubereitung:

Ofen auf 200 Grad vorheizen.

#### Für die Salsa:

Tomaten, Avocado, Zwiebel, Chili (optional), Salz und Limettensaft in einer kleinen Schale vermengen.

Für die Bohnen: Bohnen, Chilisauce und Wasser in einen Mixer geben.

Zu einer glatten Masse mixen. Die Bohnenmasse in eine Pfanne geben und bei niedrigem Feuer erwärmen.

Tortillas auf einem Backblech anordnen oder direkt auf das Ofengitter legen und 6 bis 10 Minuten beidseitig backen, bis sie braun und knusprig werden. Jede Tortilla mit Bohnenmasse, Salsa und Salat belegen und servieren.



## MORGENS

---

| Ergibt 1 Portionen

# Erdbeer-Bananen-Smoothie

### Zutaten:

4-5 frische oder gefrorene Erdbeeren

½ Banane

12cl ungesüßte Mandelmilch

2EL frischer Orangensaft

4 Eiswürfel

### Zubereitung:

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



## MITTAGS

---

| Ergibt 4 Portionen

# Linsen-Karotten-Salat

### Zutaten:

350g grüne oder braune Linsen  
5dl Wasser  
2 Lorbeerblätter  
Meersalz  
Schwarzer Pfeffer  
2TL extra-natives Olivenöl  
4 Karotten, gewürfelt  
1 rote Zwiebel, fein gehackt  
1 Knoblauchzehe, fein gehackt  
3EL Rotwein-Essig  
2EL extra-natives Olivenöl  
15g glatte Petersilie  
60g Rukola, zerzupft  
60g grob gehackter roter Chicorée

### Zubereitung:

Linsen, Wasser und Lorbeer in einem Topf aufkochen. Hitze reduzieren und 25 bis 30 Minuten köcheln, bis die Linsen gar sind. Wasser abschütten, Lorbeerblätter entfernen und die Linsen in eine Schüssel geben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und beiseitestellen. Öl in einer großen Bratpfanne bei mittlerem Feuer erhitzen. Karotten, Zwiebel und Knoblauch unter Rühren 4 bis 56 Minuten braten, bis die Zwiebel glasig ist. Zu den Linsen geben und mit Essig, Öl und Petersilie vermischen. Rukola und Chicorée auf 4 Teller verteilen und den Linsensalat darauf anrichten. Der Linsensalat kann im Kühlschrank für bis zu 3 Tage aufbewahrt werden.



## ABENDS

---

| Ergibt 4 Portionen

# Rosmarin-Hähnchen mit Wildreis

### Zutaten:

6dl Wasser 150g Wildreis  
1TL extra-natives Olivenöl  
4 Hähnchenbrüste, in 2cm-Streifen geschnitten  
Meersalz  
Schwarzer Pfeffer  
2 Knoblauchzehen, gehackt  
1EL frischer Rosmarin, gehackt  
1EL Agavendicksaft oder Honig  
1 El Dijon-Senf

### 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 gar ist.

Reis mit einer Gabel auflockern und 5 Minuten köcheln lassen. Alle überschüssige Flüssigkeit abschütten und Reis beiseitestellen.

Öl in einer großen Bratpfanne bei mittlerem Feuer erhitzen. Hähnchen mit Salz, Pfeffer, Knoblauch und Rosmarin würzen. Hähnchen 6 bis 8 Minuten beidseitig gar braten.

Agavendicksaft oder Honig, Senf und Reis in die Pfanne geben und bei gelegentlichem Rühren 2 bis 3 Minuten kochen, bis Reis und Hähnchen sich mit der Sauce vermengen



## MORGENS

---

# Heidelbeeren- Frühstücks-Cookies

| Ergibt 4 große Cookies oder 6 kleine Cookies

### Zutaten:

- 1 kleine Banane
- 2 Eiweiß
- 1EL Honig
- 45g Hafer (glutenfrei)
- 25g Heidelbeeren

### Zubereitung:

Ofen auf 180 Grad vorheizen.

Banane in einer kleinen Schale zerdrücken. Eiweiß und Honig dazugeben und gut mischen. Hafer darunter rühren und die Mischung für 3-5 Minuten stehen lassen, damit sich der Hafer vollsaugen kann.

Sanft die Heidelbeeren unterziehen.

Ein Backblech mit Backpapier belegen. Mit einem Eisportionierer oder Löffel Cookies formen und auf dem Backblech anordnen. Die Cookies dehnen sich beim Backen nicht aus und können etwas flachgedrückt werden.

Ca. 12 Minuten backen, bis die Cookies fest sind. Kurz abkühlen lassen, dann auf ein Kuchengitter legen.

2 Cookies sind eine Portion.



## MITTAGS

# Spinat-Birnen-Walnuss-Salat

| Ergibt 2 Portionen

### Zutaten:

Salat

120g junger Spinat

½ Fenchelknolle, in dünnen Scheiben

1 Birne, geschält, entkernt und dünn geschnitten

30g Walnüsse, gehackt

½ kleine rote Zwiebel, in Scheiben

15g Champignons, in Scheiben

2EL Rosinen

Walnuss-Vinaigrette

3cl extra-natives Olivenöl

15g Walnuss-Stücke

1EL Apfelessig

½TL Dijon-Senf

½TL geriebene Orangenschale

1 kleine Knoblauchzehe, gehackt

1 Prise Meersalz

wenig schwarzer Pfeffer

### Zubereitung:

Für den Salat: Spinat, Fenchel, Birne, Walnüsse, Zwiebeln, Champignons und Rosinen in einer Salatschüssel vermengen.

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

Vinaigrette vor dem Servieren mit dem Salat vermischen.

## SNACK

# Magic-Mango-Smoothie

| Ergibt 1 Portion

### Zutaten:

12cl ungesüßte Mandelmilch

2EL frischer Orangensaft

75g frische oder gefrorene Mango, gewürfelt

½ Banane, gefroren

4-6 Eiswürfel

### Zubereitung

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

## ABENDS

| Ergibt 4 Portionen

# Tom Kha Gai – Thailändische Hühnersuppe

### Zutaten:

- 500 g Hähnchenbrustfilets
- 600 ml Kokosmilch
- 600 ml Wasser
- 3 Stangen Zitronengras
- 5 Kaffir-Zitronenblätter
- 30 g Galgantwurzel (ersatzw. Ingwer)
- 3 Schalotten
- 1 Dose Strohpilze aus der Dose, abgetropft (Asialaden) oder 300 g Champignons
- 1 Bund Frühlingszwiebeln
- 2 Chilischoten
- 1 Bund Koriandergrün
- 1 Zitrone
- 9 El Sojasoße hell
- 5 El Fischsoße

### Zubereitung:

Das Hühnerfleisch in ca. 3 cm große Stücke schneiden, das Zitronengras putzen und in etwa fingerlange Streifen schneiden. Den Galgant schälen und in dünne Scheiben schneiden. Die Zitronenblätter waschen und in kaltes Wasser legen. Die Chilischoten halbieren und die Schalotten würfeln.

Die Frühlingszwiebel waschen und kurze schräge Stücke schneiden. Die Korianderwurzel waschen. Die Korianderstängel waschen, hacken und zur Seite legen, um sie später über die Suppe zu streuen. Die Strohpilze abtropfen lassen und klein schneiden.

Wasser erhitzen und die Kokosmilch dazugeben. Bei mittlerer Temperatur ständig umrühren. Nacheinander die Zutaten außer dem Fleisch und den Pilzen hinzugeben und bei offenem Topf ca. 3 Minuten köcheln lassen. Das Hühnerfleisch dazugeben und weitere 5 Minuten köcheln lassen. Die Strohpilze hinzufügen, nochmals ca. 2 Minuten garen lassen.

Zum Servieren etwas Zitronensaft in die Suppentassen träufeln, mit der heißen Suppe auffüllen und mit Koriandergrün bestreuen.





## 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 Stängel 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 4 Portionen

# Hähnchen mit Rosenkohl-Coleslaw

### Zutaten:

½ fertiges Brathähnchen, gehäutet und geschnettelt  
350g Rosenkohl, gerüstet und in Scheiben  
2 Karotten, gehackt  
2 Lauchzwiebeln, in dünne Ringe geschnitten  
1 großer Granny Smith Apfel, entkernt und in Streifen geschnitten  
½ Granatapfel, Kerne

### Für die Ahornsirup-Haselnuss-Vinaigrette:

40g Haselnüsse  
3EL Haselnussöl oder Olivenöl  
2EL Apfelessig  
2EL reiner Ahornsirup  
2TL Dijon-Senf  
1TL geriebene Zitronenschale  
1 Knoblauchzehe, gehackt  
1 Prise Meersalz  
Wenig schwarzer Pfeffer

### Zubereitung:

Für den Salat:  
Hähnchen, Rosenkohl, Karotten, Lauchzwiebeln und Apfel in eine große Schüssel geben.

Für die Vinaigrette: Haselnüsse, Öl, Essig, Ahornsirup, Senf, Zitronenschale, Knoblauch, Salz und Pfeffer in einen Mixer geben. Zu einer groben Masse mixen.

Den Salat auf 4 Teller verteilen und mit den Granatapfelkernen bestreuen. Dressing darüber träufeln



## ABENDS

---

| Ergibt 3 Portionen

# Huhn mit scharfem Pesto

### Zutaten:

3 Hähnchenfilets (je 150 g)  
100 ml Zitronensaft  
1 EL Sesamöl

### Für das Pesto:

1 Knoblauchzehe  
2 cm Ingwer  
2 Handvoll Petersilie  
100 ml Olivenöl  
½ rote Chili  
1 Handvoll Koriander  
40 g Cashews  
2 Prisen Salz, Pfeffer

### Zubereitung:

Zunächst das Pesto zubereiten. Den Knoblauch abziehen und hacken. Ingwer schälen und würfeln. Chili waschen und hacken. Kräuter, Knoblauch, Ingwer, Chili, Cashewkerne und Öl in einem Mixer fein pürieren. Mit Salz und etwas Zitronensaft abschmecken.

Die Hähnchenfilets abspülen, trocken tupfen, salzen und pfeffern. In Sesamöl scharf anbraten. Zitronensaft dazugießen, den Deckel auf die Pfanne aufsetzen und bei kleiner Hitze etwa 15 Minuten schmoren. Das Fleisch aus dem Sud nehmen, in Scheiben schneiden und das Pesto dazu servieren. Die Zitronen-Sesamöl-Sauce zum Fleisch reichen.



## MORGENS

---

| Ergibt 1 Portion

# Gemüse-Omelett mit frischen Früchten

### Zutaten:

- 2 große Eier
- 1 Eiweiß
- 1TL extra-natives Olivenöl
- 1 kleine Tomate, gehackt
- 2EL gehackte Zwiebel
- 2EL rote oder gelbe Paprika, gehackt
- 8-10 Blatt junger Spinat
- 1 Prise Meersalz

### Zubereitung:

Eier und Eiweiß in einer kleinen Schale verquirlen und beiseitestellen.

½TL Öl in einer kleinen Bratpfanne bei mittlerem Feuer erhitzen. Tomate, Zwiebel und Paprika 4 bis 5 Minuten braten. In eine Schüssel geben. Pfanne auswischen und restliches Öl erhitzen. Die Eiemischung hineingeben und 2 Minuten braten. Die Ränder des Omeletts von Zeit zu Zeit leicht anheben, damit das flüssige Ei zur Mitte hin fließt.

Sobald das Ei in der Mitte gerinnt, das Gemüse und die Spinatblätter auf eine Hälfte des Omeletts geben. Mit Salz abschmecken. Das Omelett sanft falten. 1 Minute weiter braten. Omelett aus der Pfanne auf einen Teller gleiten lassen und mit Frucht Ihrer Wahl servieren.



## MITTAGS

---

| Ergibt 6 Portionen

# Wildreis-Spinat-Suppe

### Zutaten:

75g Wildreis  
60g Walnussstücke  
1EL extra-natives Olivenöl  
2 Karotten, gewürfelt  
Stängel Sellerie, dünn geschnitten  
200g Champignons, in Scheiben  
1 braune Zwiebel, gehackt  
2 Knoblauchzehen, gehackt  
9dl natriumarme Gemüsebrühe  
1 Lorbeerblatt  
1TL Thymian, getrocknet  
1 Prise Meersalz  
Wenig schwarzer Pfeffer  
1 Messerspitze Chiliflocken  
90g frischer Spinat  
1 Zitrone, Schale

### Zubereitung:

Wildreis in einem Topf mit Wasser um 5cm überdecken und über Nacht einweichen lassen, min. 6 Stunden. Abschütten und abspülen. Beiseitestellen.

In einer zweiten Schale die Walnüsse mit Wasser um 2cm überdecken. Schale abdecken und bei Raumtemperatur für min. 1 Stunde, bis 12 Stunden einweichen. Abschütten und gut abspülen. Walnüsse in einen Mixer geben und zu einer glatten Masse pürieren, etwa 2 Minuten. Beiseitestellen.

Öl in einer großen Bratpfanne bei mittlerem Feuer erhitzen. Karotten, Sellerie, Champignons und Zwiebel 6 Minuten braten, bis sie weich sind. Knoblauch dazugeben und 1 Minute weiterbraten.

Gemüsebrühe, Lorbeer, Thymian, Salz, Pfeffer, Chiliflocken und den eingeweichten Reis dazugeben. Aufkochen, Hitze reduzieren, zudecken und 30 Minuten köcheln lassen, bis der Reis gar ist. Lorbeerblatt entfernen. Die Walnüsse, Spinat und Zitronenschale hineinrühren. 3 bis 4 Minuten weiterkochen, bis der Spinat weich und die Suppe heiß ist.



## SNACK

---

| Ergibt 3 Portionen

# Hummus mit Gemüse

### Zutaten:

- 1 Knoblauchzehe, zerdrückt
- 2EL Tahini
- 2EL frischer Limettensaft
- 1EL extra-natives Olivenöl
- 1 Prise Meersalz
- 1 Dose (400g) Kichererbsen, ab gespült und abgetropft
- 1-2EL Wasser (optional)
- Karotten und Sellerie in Stangen, Paprika und Gurke in Scheiben, Römersalat oder andere Gemüse nach Wahl

### Zubereitung:

Knoblauch, Tahini, Limettensaft und Salz in einen Mixer geben. Für 30 Sekunden mixen. Mischung vom Rand des Mixers kratzen. Die Hälfte der Kichererbsen dazugeben und 1 Minute mixen. Mischung vom Rand kratzen und die restlichen Kichererbsen dazugeben.

Für eine dünnere Konsistenz Wasser beimischen und gut vermengen. Hummus in eine Schüssel geben und mit frischem Gemüse servieren.

Übrig gebliebener Hummus kann im Kühlschrank bis zu 3 Tage aufbewahrt werden.

## ABENDS

| Ergibt 4 Portionen

# Hähnchen-Spieße mit Honig-Limetten-Chili-Sauce und Grünem Salat

### Zutaten:

#### Sauce:

3EL Honig  
3EL glutenfreie Sojasauce oder Tamari  
1½EL Sambal Oelek  
1EL Erdnussöl  
1 Limette, Schale  
2 Limetten, Saft  
3 Knoblauchzehen, gehackt  
2cm frischer Ingwer, gehackt

#### Hähnchen:

500g entbeinte Hähnchenschenkel, Fett entfernt und in 5cm-Streifen geschnitten  
½ Ananas in 2cm-Würfeln  
Limettenspalten (optional)  
Frischer Koriander (optional)

#### Grüner Salat & Weißer-

#### Balsamico-Vinaigrette:

Gemischter Blattsalat  
Tomaten  
Gurke  
2dl Weißer Balsamico  
0,5dl extra-natives Olivenöl  
2EL Dijon-Senf  
1 Prise Meersalz  
Wenig schwarzer Pfeffer

### Zubereitung:

Für die Sauce: Honig, Sojasauce oder Tamari, Sambal Oelek, Öl, geriebene Limettenschale, Limet-tensaft, Knoblauch und Ingwer in einen Mixer geben. Mixen, bis die Masse glatt ist. 4EL der Marinade entfernen und in einer kleinen Schale zur Seite stellen.

Für das Hähnchen: Hähnchen in einer Schüssel mit der restlichen Marinade vermischen. Zudecken und über Nacht kühlstellen, mindestens 6 Stunden.

Ofen in der Grillfunktion vorheizen. Hähnchenstreifen und Ananas abwechselnd auf Spieße stecken, dabei die Hähnchenstreifen umlegen, wenn sie zu lang sind. Spieße zugedeckt für 8 bis 10 Minuten grillen und gelegentlich wenden, bis das Hähnchen gar ist.

Tipp: Wenn das Hähnchen zu schnell bräunt, reduzieren Sie die Hitze oder rücken Sie die Spieße weiter weg vom Grill.

Lege die fertigen Spieße auf eine Platte und träufle die beiseitegestellte Sauce darüber. Nach Belieben mit Limettenspalten und Koriander garnieren.

Für den grünen Salat: Blattsalat, Tomaten und Gurken in eine Schüssel geben. Essig, Öl und Senf in ein Marmeladenglas geben. Mit Salz und Pfeffer würzen, Deckel verschließen und gut schütteln. Verwende ½EL Dressing pro Salat.

Das übrig gebliebene Dressing kann im Kühlschrank 3 bis 5 Tage aufbewahrt werden.



## MORGENS

---

| Ergibt 1 Portion

# Supergreen-Smoothie

### Zutaten:

- 4 große Grünkohlblätter
- 1 grüner Apfel, entkernt und geviertelt
- 1 Stange Sellerie
- ½ Gurke
- ½ Zitrone

### Zubereitung:

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





## MITTAGS

---

| Ergibt 2 Portion

# Grünkohl-Quinoa-Salat

### Zutaten:

#### Salat:

- 45g roter Quinoa
- 1 7dl Wasser
- 1TL Salz
- ½ Bund Grünkohl, entstielt und gehackt
- 1 Karotte, gewürfelt
- 1 Tomate, gewürfelt
- ½ Gurke, gewürfelt
- ½ gelbe Paprika, gewürfelt
- ½ kleine rote Zwiebel, gehackt
- 1EL Mandelblättchen

#### Dressing:

- 1dl Olivenöl
- 1EL Balsamico-Essig
- 1TL Salz
- Wenig schwarzer Pfeffer
- 1TL Dijon-Senf

Olivenöl, Balsamico, Salz, Pfeffer und Senf in einer kleinen Schale vermengen und beiseitestellen. Grünkohl, Karotten, Tomate, Gurke, Paprika und Zwiebel in eine große Schüssel geben. Quinoa sanft unterrühren.

Auf zwei Schalen verteilen, Dressing darüber träufeln und mit Mandelblättchen garnieren.

### Zubereitung:

Quinoa, Wasser und Salz in einen Topf geben. Aufkochen, Hitze reduzieren und köcheln, bis das Wasser eingekocht ist (etwa 15 Minuten). Vom Herd nehmen und zugedeckt lassen.



## ABENDS

| Ergibt 2 Portionen

# Hähnchenauflauf mit Tomaten

### Zutaten:

- 2 Hähnchenfilets zu je 150 g
- 3 Frühlingszwiebeln
- ½ rote Chili
- 50 ml Orangensaft
- 2 EL Zitronensaft
- 1 TL getrockneter Thymian
- 1 EL Olivenöl
- 2 cm Ingwerwurzel
- 1 TL Zimt
- 1 Prise Muskatnuss
- 1 Prise Salz, Pfeffer
- 2 EL Apfelessig
- 400 ml gestückelte Tomaten, ev. aus der Dose
- 1 Süßkartoffel
- ½ Knollensellerie
- 2 Karotten
- 1 Lauchstange

### Zubereitung:

Die Frühlingszwiebeln putzen, den Knoblauch abziehen, die Chilischoten waschen, alles hacken. Orangen- und Zitronensaft, Frühlingszwiebeln, Knoblauch, Chili, Thymian, Öl, Ingwer, Zimt, Muskat, Salz und Pfeffer im Mixer zu einer Marinade pürieren. Den Apfelessig und 100 ml gestückelte Tomaten anschließend unterrühren.

Die Hähnchenfilets in Streifen schneiden, abspülen und trocken tupfen. In Marinade einlegen und mindestens 4 Stunden (oder über Nacht) im Kühlschrank marinieren lassen.

Den Backofen auf 180 Grad Umluft vorheizen.

Sellerie, Süßkartoffel und Karotten schälen und würfeln. Lauch in Ringe schneiden. Gemüse in eine Auflaufform legen, das marinierte Huhn darüber verteilen und mit den restlichen gestückelten Tomaten aufgießen. Eine Stunde im Ofen garen lassen, zwischendurch einmal umrühren.