



Power Stulle

Zutaten für 2 Stullen

- 2 Scheiben Schwarzbrot
- Ein paar Radieschen
- Etwas Paprika
- Etwas Salat
- 1 Karotte
- Etwas Zitrone
- 1 TL Schnittlauch
- 3-4 EL Frischkäse
- 2-4 Scheiben Käse oder Putenbrust

Zubereitung

- Die Paprika und Radieschen waschen und klein schneiden.
- Das Schwarzbrot mit Frischkäse bestreichen und mit den Zutaten belegen.
- Etwas Karotte, Zitrone und Schnittlauch darüber streuen.
- Sofort genießen oder für die Pause mitnehmen.



Rote-Bete-Hummus

Zutaten für 3 Portionen

- 1 Rote Bete
- 250 g Kichererbsen, abgetropft (gekocht)
- ½ TL Salz
- ½ TL Zitronenschale, fein gerieben
- 2 EL Tahin (Sesammus)
- 1 Knoblauchzehe
- 1 EL Olivenöl
- ½ TL Kreuzkümmel

Zubereitung

- Backofen auf 200°C Ober- und Unterhitze vorheizen
- Rote Bete schälen und in 1-2 cm große Würfel zusammen mit etwas Salz auf ein Backblech geben und etwa 30 Minuten rösten.
- Zitronenschale abreiben.
- Alle Zutaten in einem Mixer fein pürieren.
- Hummus in einer Schale anrichten.



Schnelles Omelett

Zutaten für 2 Portionen

- 1 Karotte
- 125 g Hähnchen
- ½ Stange Lauch
- 1 kleine rote Paprikaschote
- 2 Eier
- 1 ½ EL helle Sojasauce
- 2 EL Rapsöl
- Optional: Currypulver
- Salz und Pfeffer

Zubereitung

- Karotte schälen und in feine Streifen schneiden. Hähnchen in kleine Würfel schneiden.
- Lauch waschen, putzen und in feine Ringe schneiden. Paprika waschen, putzen und in dünne Streifen schneiden.
- Eier mit der Sojasauce verquirlen. Ggf. Currypulver und Pfeffer unterrühren.
- 1 EL Öl in eine Pfanne geben und bei mittlerer Hitze die Omeletts nacheinander backen.
- Im vorgeheizten Backofen bei 80°C Ober-/Unterhitze die Omeletts warm halten.
- 1 EL Öl in einer Pfanne erhitzen. Hähnchen darin bei mittlerer Hitze braun anbraten. Gemüse zugeben, mit Salz würzen und ca. 10 Minuten unter Rühren dünsten. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
- Omeletts auf die Teller legen, mit Gemüse Mischung füllen, umschlagen und servieren.



Schoko-Bananen-Porridge

Zutaten für 2 Portionen

- 100 g Hirse
- 400 ml Haferdrink
- 3 EL Rohkakao
- 1 EL Nussmus z.B. Mandel-, Cashew- oder Sesammus
- 1 Prise Zimt
- 1 geschnittene Banane
- Eine Handvoll Heidelbeeren
- 2 EL Kokosöl
- 1 EL Wasser

Zubereitung

- Für das Porridge Hirse in ein Sieb geben und unter fließend heißem Wasser abspülen.
- Alle Zutaten in einen Topf geben, gut verrühren und aufkochen lassen.
- Nach 2-3 Minuten die Temperatur herunterschalten und das Porridge 15-20 Minuten köcheln lassen.
- Für das Topping die Banane in Scheiben schneiden und gemeinsam mit den Heidelbeeren auf dem Porridge verteilen.
- Für die Schokosoße Kokosöl mit Wasser verrühren. Den Rohkakao unterrühren und über das Porridge und die Topping geben.



Schoko Nice Cream

Zutaten für 1 Portion

- 2 Bananen, reif und gefroren
- 4 EL Back-Kakaopulver
- 2 EL Nussmus z.B. Mandel, Cashew oder Erdnuss
- Bei Bedarf etwas Hafermilch
- 1 Handvoll Walnüsse
- 1 Handvoll frische Beeren

Zubereitung

- Die gefrorenen Bananen, Backkakao und Nussmus in den Mixer geben und durchmischen.
- Wenn die Konsistenz noch zu fest ist, etwas Hafermilch dazugeben.
- Das cremige Eis in ein kleines Glas füllen und mit Walnüssen und Beeren garnieren.



Selbstgemachter Hummus

Zutaten für 2 Portionen

- 250 g Kichererbsen, abgetropft
- Saft von ½ Zitrone
- ½ TL Salz
- 2 EL Tahin (Sesammus)
- 1 Knoblauchzehe
- 1 EL Olivenöl
- 1 TL Kreuzkümmel

Zubereitung

- Alle Zutaten in einem Mixer oder mit dem Pürierstab fein pürieren.
- Den Hummus in einer Schale servieren.



Selbstgemachtes Granola

Zutaten für 1 Portion

- 20 g Sonnenblumenkerne
- 70 g Mandeln
- 80 g Buchweizen
- 70 g Kokosflocken
- 40 g Kokosöl
- 1-2 TL Zimt
- 80 g getrocknete Aprikosen oder Datteln

Zubereitung

- Heize den Backofen auf 150°C Umluft vor.
- Sonnenblumenkerne, Mandeln, Aprikosen oder Datteln und Kokosflocken klein hacken und mit dem Buchweizen und Zimt vermengen.
- Das geschmolzene Kokosöl hinzugeben und den Mix auf einem Backblech mit Backpapier verteilen.
- Je nach Backofen auf mittlerer Schiene 10-12 Minuten backen.
- Das Granola nach etwa 5 Minuten wenden und weiter backen lassen, bis der gewünschte Bräunungsgrad erreicht ist.
- Danach das Granola abkühlen lassen, bis es fest ist.
- Tipp: Das Granola unbedingt in einem Glas- oder Metallgefäß aufbewahren, da es in einem Plastikgefäß nicht knusprig bleibt.



Shakshuka

Zutaten für 2 Portionen

- 300 g gehackte Tomaten
- 100 g passierte Tomaten
- 1 (rote) Paprika
- 2-3 Eier
- 100 g Schafskäse
- 1 Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 2 EL Olivenöl
- Salz und Pfeffer
- Paprikapulver
- Brot oder Baguette zum Dippen
- Optional: Koriander

Zubereitung

- Zwiebel und Knoblauch schälen und fein hacken. Paprika waschen, entkernen und in feine Stücke schneiden. Backofen auf 190°C Ober-/Unterhitze vorheizen.
- Olivenöl in einer Pfanne erhitzen. Die Zwiebel und Paprika darin bei geringer Hitze etwa 20 Minuten schmoren. Für die letzten 2-3 Minuten den Knoblauch hinzufügen.
- Passierte und gehackte Tomaten in die Pfanne geben, mit Salz und Pfeffer würzen und 10 Minuten einkochen lassen. Nach Belieben etwas Kreuzkümmel und/oder Chilipulver untermischen.
- Schafskäse zerbröseln und untermischen. Eier über der Sauce zu Spiegeleiern aufschlagen und etwas Salz und Pfeffer darüber geben.
- Alles im Ofen für etwa 9 Minuten backen, bis die Eier die gewünschte Konsistenz haben.
- Optional frischen Koriander darüber streuen und mit dem Brot servieren.



Smoothie Bowl

Zutaten für 1 Portion

- 1 Banane
- 50 g gemischte Beeren
- 100 ml ungesüßte Mandelmilch
- Optional: Kokosflocken, Nüsse, Chiasamen
- 50 g Mango (ohne Schale)
- 3 Datteln
- 3 TL Haferflocken

Zubereitung

- Lege etwas von der Banane, der Mango und den Beeren zum Garnieren zur Seite.
- Mixe den Rest zusammen mit den Datteln, der Mandelmilch und den Haferflocken in einem Mixer.
- Dekoriere danach die Bowl beispielsweise mit Bananen, Nüssen, Chiasamen oder Kokosnussflocken.



Vollkorn Linguine mit Karottengrün-Pesto

Zutaten für 2 Portionen

- 180 g Vollkorn-Linguine
- 1 Bund Bio-Karotten mit Karottengrün
- 1 Knoblauchzehe
- 3-4 Datteln, entkernt
- 100g frischer Spinat
- 50 g Nüsse nach Wahl
- Saft und Abrieb einer Bio-Zitrone
- 80ml hochwertiges Olivenöl
- 50 g Parmesan
- Etwas Rapsöl zum Braten
- Salz und Pfeffer

Zubereitung

- Das Karottengrün waschen, trocken schütteln und in den Mixer geben. Den Parmesan, Nüsse, Knoblauch und Olivenöl zugeben.
- Alle Zutaten pürieren, bis die gewünschte Konsistenz erreicht ist. Das Pesto mit Salz und Pfeffer abschmecken.
- Zwei Karotten waschen und mit einem Sparschäler in dünne Streifen schneiden.
- Wasser in einem großen Topf zum Kochen bringen und etwas Salz dazugeben. Linguine darin al dente kochen.
- Die Karottenstreifen in etwas Rapsöl bei mittlerer Hitze anbraten.
- Die Datteln klein schneiden und zu den Karottenstreifen geben. Zum Schluss den Spinat untergeben.
- Die Linguine und 2-3 EL des Pestos in einem tiefen Teller vermischen. Die Karotten, etwas Limettensaft und Limettenabrieb darüber geben und servieren.



Vollkorn-Waffeln

Zutaten für 2 Portionen

- 200 g Vollkornmehl
- 6 EL Wasser
- 2 EL Chiasamen
- 2 EL (pflanzliche) Butter
- 1 EL Backpulver
- 30 ml Ahornsirup
- 350 ml (pflanzliche) Milch
- Optional: Nüsse, Nussmus, Früchte

Zubereitung

- Das Wasser mit den Chiasamen vermengen und 10 Minuten zu einem Chia-Ei quellen lassen.
- Die trockenen Zutaten miteinander vermengen. Das Chia-Ei, Butter, Ahornsirup und (pflanzliche) Milch hinzugeben und zu einem glatten Teig verrühren.
- In einem Waffeleisen je 3 EL des Teiges zu Waffeln ausbacken.
- Optional mit Nüssen, Nussmus und/oder Früchten servieren.



Wassermelonen-Feta-Salat

Zutaten für 2 Portionen

- 1 kg Wassermelone
- 150 g Fetakäse
- Abrieb und Saft 1 Bio-Limette
- 3 EL Olivenöl
- 1 Bund frische Minze
- 1 TL Senf
- 1 Handvoll Kürbis- oder Pinienkerne
- Salz und Pfeffer

Zubereitung

- Schneide die Wassermelone und den Feta in 1-2 cm große Würfel und gib diese in eine große Salatschüssel.
- Mische zunächst den Limettensaft und den Senf und füge dann das Olivenöl hinzu. Abschließend kannst du das Dressing nach deinem Geschmack mit Salz und Pfeffer abschmecken.
- Gib nun das Dressing und die fein gehackte Minze über den Salat.
- Röste die Kürbis- oder Pinienkerne vorsichtig ohne Fett in einer beschichteten Pfanne.
- Gib anschließend die Kerne und den Limettenabrieb über den Salat.
- Tipp: Wenn du noch etwas Zeit hast, stelle den Salat für eine Stunde in den Kühlschrank. So kann das Dressing noch durchziehen und es schmeckt noch intensiver.



Wraps mit Lachs

Zutaten für 2 Portionen

- 1 Dose Kichererbsen
- 2 Handvoll Spinat
- 200 g Lachs (frisch oder TK)
- ½ Zitrone
- Olivenöl, Salz und Pfeffer
- 150 g Naturquark, fettreduziert
- 4 Vollkorn-Tortillas
- 2 TL Leinöl
- 3 EL TK-Petersilie
- 2 Möhren

Zubereitung

- Die Kichererbsen abgießen und kurz mit einem Küchentuch trockentupfen. Anschließend mit Öl, Salz und Pfeffer vermengen.
- Kichererbsen auf einem verteilen und für 20 Minuten bei 190°C Ober-/Unterhitze im Backofen goldbraun und knusprig backen.
- Währenddessen den Spinat waschen und beiseitestellen. Die Möhren schälen und in kleine mundgerechte Stücke schneiden oder raspeln.
- Die Zitrone halbieren, auspressen und ihren Saft mit Leinöl, Petersilie und Quark verrühren. Den Lachs in mundgerechte Stücke schneiden und gut anbraten.
- Die Vollkorn-Tortillas ausbreiten, in der Mitte mit dem Quark bestreichen und das Gemüse sowie den Lachs in der Mitte verteilen. Den Wrap wie einen Burrito zusammenfallen und genießen.



Würzige Harissa-Kichererbsen-Pfanne

Zutaten für 2 Portionen

- 1 ½ Zwiebeln
- 2 Knoblauchzehen
- 4 Mangoldblätter
- 150 g Kirschtomaten
- 400 g Kichererbsen
- 2 EL Olivenöl
- 2 EL Tomatenmark
- 2 TL Harissapaste
- 2 TL Agavendicksaft
- Salz und Pfeffer
- 2 EL Apfelessig
- 150 g Joghurt
- 1 EL Wasser

Zubereitung

- Zwiebel würfeln und Knoblauch fein hacken. Mangold waschen, trocken schütteln, die Stiele abtrennen und fein schneiden. Mangoldblätter in mundgerechte Stücke zupfen. Tomaten waschen und halbieren. Kichererbsen in einem Sieb abspülen und abtropfen lassen.
- Öl in einer großen Pfanne (mit Deckel) erhitzen. Zwiebel und Mangoldstiele darin bei mittlerer Hitze 4-5 Minuten anbraten. Knoblauch und Kichererbsen zugeben und 1 Minute mitbraten.
- Tomatenmark und Harissapaste einrühren, 30 Sekunden anschwitzen. Dann Tomaten, Wasser und Agavendicksaft zugeben und für ca. 2 Minuten weiterbraten.
- Mit Salz und Pfeffer würzen und im vorgeheizten Backofen (Umluft: 175°C) etwa 30 Minuten backen.
- Mangoldblätter und Apfelessig zugeben, dann 2 EL Wasser hinzufügen und mit geschlossenem Deckel bei schwacher Hitze 2-4 Minuten dünsten, bis die Blätter weich und zusammengefallen sind.
- Die Harissa-Kichererbsen-Pfanne mit Joghurt und den übrigen Tomaten in tiefen Tellern servieren.



Würziger Kakao

Zutaten für 1 Portion

- 1 TL Leinöl
- 2 TL roher Kakao oder Backkakao
- 1 TL Honig
- 2 Prisen Zimt
- 1 Prise Pfeffer
- 250 ml Haferdrink
- 1 Prise Chili

Zubereitung

- Das Leinöl mit dem Kakao vermischen.
- Honig, Zimt, Pfeffer und Chili unterrühren.
- Mit aufgewärmtem Haferdrink auffüllen und servieren.



Amaranth-Joghurt

Zutaten für 2 Portionen

- 60 g gepoppter Amaranth
- 200 g Himbeeren, frisch oder TK
- Bei Bedarf: 2 EL Agavendicksaft oder Honig
- 260 g Sojajoghurt
- 10 g Kokosflocken

Zubereitung

- Amaranth und Sojajoghurt mischen und bei Bedarf mit Agavendicksaft oder Honig süßen.
- Die Beeren bei Bedarf auch in Agavendicksaft oder Honig marinieren.
- Beeren mit dem Amaranth-Joghurt in Gläser schichten und mit Kokosflocken toppen.
- Tipp: Bei Bedarf die Kokosflocken in der Pfanne anrösten. Dadurch erhalten sie ein leckeres Röstaroma.



Apfelstrudel

Zutaten für 2 Portionen

- 4 Äpfel
- 125 g (Weizen-) Vollkornmehl
- 75 g Weizenmehl
- 1 ¼ EL Rapsöl
- 2 ½ EL Rosinen oder Cranberries
- 50 g Vollkorn-zwieback
- 50 g Zucker
- 65 g Margarine
- 1 Bio-Zitrone
- 1 TL Zimt
- Optional: 50 g Mandelblättchen

Zubereitung

- Die beiden Mehlsorten mit dem Öl und 175 ml lauwarmem Wasser zu einem glatten Teig verrühren bzw. kneten.
- Teig zu einer Kugel formen, mit etwas Öl bestreichen und in Frischhaltefolie gewickelt etwa 1 Stunde ruhen lassen.
- Äpfel schälen und in dünne Scheiben schneiden. Zitrone gut abwaschen und Schale abreiben.
- Apfelscheiben, Zitronenabrieb, Rosinen oder Cranberries, Zwiebackbrösel sowie Zucker, Zimt und ggf. Mandelblättchen vermischen.
- Teig nochmal kneten, rechteckig ausrollen und ggf. etwas ausziehen. Margarine schmelzen und ca. zwei Drittel davon auf den Teig streichen. Die Apfelfüllung darauf verteilen und einen kleinen Rand lassen.
- Strudel aufrollen, Enden nach unten schlagen, mit der restlichen Margarine bestreichen und bei 200°C Ober-/Unterhitze 25-30 Minuten backen.



Apfel-Zimt-Riegel

Zutaten für 2 bis 3 Portionen

- 50 g getrocknete Medjool Datteln
- 10 g getrocknete Cranberries
- 60 g Mandelmehl oder fein gehackte Mandeln
- 60 g geriebener Apfel
- 1 TL Zimt

Zubereitung

- Datteln in einem Mixer pürieren und zusammen mit den anderen Zutaten zu einer homogenen Masse kneten.
- Wenn die Masse zu nass ist, etwas mehr Mandeln hinzugeben. Wenn die Masse zu trocken ist, etwas geriebenen Apfel untermischen.
- Die Masse zu Riegeln formen und für eine halbe Stunde in den Gefrierschrank stellen.
- Danach für maximal 5 Tage im Kühlschrank lagern.



Aromatischer Hirsesalat

Zutaten für 2 Portionen

- 80 g Feldsalat
- 2 Schalotten
- 200 g Cherry-Tomaten
- 80 g Fetakäse
- 120 g Hirse
- Salz und Pfeffer
- Senf
- ½ Orange
- 3 EL Apfelessig
- 6 EL Olivenöl
- 1 Handvoll Cranberries
- Etwas Rosmarin
- 20 g Kürbiskerne
- Optional: Himbeeren

Zubereitung

- Den Backofen auf 200°C Ober-/Unterhitze oder 180°C Umluft vorheizen.
- Obst und Gemüse waschen. Schalotten und Feta in Stücke schneiden. Schalotten, Cherry-Tomaten und Feta in eine Auflaufform füllen. Ein Strauch Rosmarin mit in die Auflaufform geben und bei 15-20 Minuten im Backofen backen, bis das Gemüse weich ist.
- Für das Dressing Essig, Senf, Olivenöl, den Saft der Orange, Salz und Pfeffer zu einem Dressing verrühren und die Hälfte des Dressings über die Auflaufform geben.
- Hirse nach Packungsanleitung im Kochtopf zubereiten.
- Feldsalat waschen und abtropfen. Das restliche Dressing und die Cranberries hinzugeben und durchmengen.
- Anrichten: Gib erst Hirse auf den Teller, dann etwas Feldsalat und zum Schluss das Ofengemüse.
- Garniere dein Gericht nach Belieben mit Kürbiskernen und Himbeeren.



Asiatischer Gurkensalat

Zutaten für 2 Portionen

- 1 Salatgurke
- 1 rote Zwiebel
- 4 TL weißer Essig
- 1 TL brauner Zucker
- 3 TL Sesamöl
- 1 EL Sojasoße
- Sesam
- Salz & Pfeffer
- Topping: Eine halbe Chilischote (alternativ frischer Dill)

Zubereitung

- Die Gurke abwaschen, trocken reiben und längs halbieren. Um zu verhindern, dass sich später viel Wasser absetzt, sollte das Kerngehäuse ausgekratzt werden.
- Die Gurkenhälften in kleine Würfel schneiden.
- Die Zwiebel schälen und ebenfalls fein würfeln.
- In einer Schüssel die Zwiebelstücke kräftig mit Essig, Zucker, Pfeffer und Salz aufschlagen.
- Sesamöl, Sojasoße und Sesam unterheben und mit Chili oder Dill servieren.



Avocadostulle mit Ei

Zutaten für 2 Stullen

- 2 Scheiben Vollkornbrot
- 1 Avocado
- 2 hartgekochte Eier
- Salz und Pfeffer
- Saft einer halben Zitrone

Zubereitung

- Halbiere die Avocado und höhle sie aus.
- Zerquetsche das Fruchtfleisch der Avocado mit einer Gabel, bis eine leicht körnige bis homogene Masse entsteht.
- Füge etwas Zitronensaft sowie Salz und Pfeffer hinzu.
- Schmiere die Avocadomasse auf das Vollkornbrot und platziere die Eier in Scheiben obendrauf.



Basilikum-Limetten-Limonade

Zutaten für 500 ml

- 500 ml Wasser
- 1 Bund Basilikum
- 3 EL Honig oder Ahornsirup
- 2 Bio-Limetten

Zubereitung

- Basilikumblätter mit Honig oder Ahornsirup in 200 ml Wasser aufkochen und 3 Minuten köcheln lassen.
- Pürieren, durch ein feines Sieb gießen und anschließend kaltstellen.
- Einige Scheiben Limette aufheben. Die restliche Limette pressen.
- Das restliche Wasser dazugeben.
- Gläser mit Eiswürfeln befüllen, die Limonade aufgießen und mit Basilikum und Limettenscheiben garnieren.



Birnen-Flammkuchen

Zutaten für 4 – 6 Portionen

- 450g Mehl
- 2 Eigelb
- 5 EL Olivenöl
- 200ml lauwarmes Wasser
- 3 Birnen
- 250g Feta
- 200g Schmand
- 2-3 EL Honig
- Salz & Pfeffer
- Nach Belieben: gehackte Walnüsse zum Bestreuen

Zubereitung

- Mehl mit etwas Salz vermengen und 4 EL Olivenöl, das lauwarme Wasser sowie Eigelb hinzugeben.
- Alles mit Knethaken oder ggf. mit der Hand zu einem Teig verkneten und mit dem restlichen Olivenöl bestreichen. Für 30 min bei Raumtemperatur luftdicht ruhen lassen.
- Backofen auf 200°C Ober- und Unterhitze vorheizen.
- Birnen waschen, entkernen und in dünne Streifen schneiden.
- Teig gleichmäßig etwa 1 cm dick ausrollen und mit Schmand bestreichen. Mit Salz und Pfeffer würzen und die Birnenscheiben darauf verteilen.
- Feta und ggf. Walnüsse über den Flammkuchen bröseln und alles mit etwas Honig beträufeln.
- Flammkuchen etwa 25 min ausbacken und genießen.



Bunte Fajita

Zutaten für 2 Portionen

- 8 kleine (Mais-) Tortillas
- Ein paar Salatblätter
- ½ Avocado, in Scheiben
- 1 Limette
- 50 g kleine Tomaten, gewürfelt
- 1 rote Paprika, gewürfelt
- Optional: Peperoni
- 1 Dose Kichererbsen, gewaschen
- 1 EL Öl
- 1 TL Salz
- 1 TL geräuchertes Paprikapulver
- Kreuzkümmel und Pfeffer nach Belieben

Zubereitung

- Die abgetropften Kichererbsen mit den Gewürzen und Öl vermengen.
- Auf einem Backblech verteilen und bei 200°C Umluft für 15 Minuten backen. Kurz umrühren und weitere 15 Minuten goldbraun backen. Kurs abkühlen lassen.
- Die restlichen Zutaten vorbereiten. Die Tortillas anwärmen.
- Die Fajita mit dem Gemüse und den Kichererbsen füllen und Limettensaft darüber träufeln.



Bunter Schichtsalat

Zutaten für 1 großes Glas

- 50 g Quinoa
- 100 g Kichererbsen
- 1 Karotte
- ½ Paprika
- ¼ Gurke
- 6 kleine Tomaten
- Eine Handvoll Feldsalat
- 50 g Feta
- Cashewnüsse
- Petersilie
- 2 EL Olivenöl
- 1 EL Balsamico Essig
- 1 TL Senf
- Salz und Pfeffer

Zubereitung

- Quinoa nach Packungsanweisung kochen.
- Die Kichererbsen abtropfen und abspülen. Das Gemüse waschen und klein schneiden.
- Für das Dressing Olivenöl, Balsamico Essig, Senf, Salz und Pfeffer anrühren und in das Glas füllen.
- Paprika, Kichererbsen, Gurke, Tomaten und die Karotte schichtweise in das Glas geben.
- Quinoa, Feldsalat, Feta, Cashewkerne und Petersilie hinzufügen.
- Vor dem Verzehr gut schütteln, damit sich das Dressing optimal verteilt.



Cheese-Burger mit Hühnchen-Patty

Zutaten für 4 Burger

- 200 g Bio-Hühnchen
- 1 Ei
- 100 g Paniermehl
- 1 TL Senf
- 100 g Mehl
- Rapsöl zum Anbraten
- 4 Blätter Salat
- 4 Scheiben Käse
- Gewürzgurken-scheiben
- 2 große Tomaten
- 4 Vollkorn-Buns
- Krautsalat
- 150 g Naturjoghurt
- 1 EL Honig
- Knoblauch-, Curry-, Paprikapulver

Zubereitung

- Für die Pattys das Hühnchen in 4 flache Stücke zerschneiden. Für die Panierstraße einen flachen Teller mit Mehl, einem verquirlten Ei und den letzten mit Paniermehl vorbereiten. Anschließend in dieser Reihenfolge die Hühnchenstücke durch die Panierstraße ziehen, sodass sie vollständig mit den Zutaten bedeckt sind.
- Das Pflanzenöl in einer Pfanne erhitzen. In der heißen Pfanne oder auf einem Grill die Pattys von beiden Seiten bei mittlerer Hitze goldbraun braten. In der letzten Minute eine Käsescheibe auf das Patty legen, den Deckel schließen und braten, bis der Käse geschmolzen ist.
- Für die Sauce den Joghurt, Senf, Honig sowie die Gewürze mischen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
- Restliches Gemüse abwaschen und die Tomaten in Scheiben schneiden.
- Die Buns mit der Sauce bestreichen, mit Tomaten, Patty, Salat und Krautsalat belegen und genießen.

Die Sauce lässt sich ideal einen Tag vorher zubereiten.



Couscous Bowl

Zutaten für 2 Portionen

- 15 Mandeln, grob gehackt
- 50 g Dinkelvollkorn-Couscous
- Salz und Pfeffer
- Saft einer halben Zitrone
- ½ Süßkartoffel
- 15 g Preiselbeeren
- 50 ml Wasser
- ½ Zitrone
- 1 TL Curry
- 100 g frischer Spinat
- 1 EL Öl zum Braten
- 120 g Naturquark oder pflanzliche Alternative
- Granatapfelkerne
- Petersilie

Zubereitung

- Petersilie fein hacken. Zitrone waschen, halbieren und aus einer Hälfte den Saft auspressen.
- Den Quark mit der Petersilie mischen und mit etwas Zitronensaft, Salz und Pfeffer würzen.
- Den Couscous ca. 5 Minuten in aufgekochtem Wasser ziehen lassen.
- Die Pfanne ohne Fett aus mittlerer Hitze erhitzen. Mandeln etwas 3 Minuten rösten und beiseite stellen. Süßkartoffelwürfel ca. 5 Minuten rundherum anbraten. Currypulver dazugeben und weitere 2 Minuten weiterbraten lassen.
- Mit 50 ml Wasser ablöschen und weiterkochen, bis das Wasser verdampft ist. Spinat und Couscous dazugeben und 2-3 Minuten bei schwacher Hitze kochen lassen.
- Preiselbeeren grob hacken und in die Couscous-Pfanne geben. Zitronensaft, Salz und Pfeffer hinzufügen.
- Couscous in Schalen füllen, mit gerösteten Mandeln bestreuen, mit etwas Zitrone garnieren und mit Preiselbeeren und Quark servieren.



Curry mit Hähnchen

Zutaten für 2 Portionen

- 1 große Paprikaschote
- 300 g Brokkoli
- 3 Möhren
- ½ Zucchini
- 2 Knoblauchzehen
- 200 g Hähnchen
- 1 TL Currypaste, rot
- 1 Dose Kokosmilch
- Etwas Erdnussöl
- 150 g Naturreis

Zubereitung

- Den Reis nach Anleitung kochen. Das Gemüse klein schneiden.
- Das Hähnchen in mundgerechte Stücke schneiden. 1 EL Öl in einer Pfanne erhitzen und das Hähnchen darin bei mittlerer Hitze goldbraun anbraten.
- Währenddessen in einem großen Topf den geschnittenen Knoblauch in Erdnussöl andünsten.
- Möhren, Zucchini und Paprika dazugeben und etwa 5 Minuten andünsten.
- Kokosmilch und Currypaste hinzugeben. Achtung: Es ist eine scharfe Currypaste, also vorsichtig dosieren und unbedingt abschmecken.
- Nun das Ganze aufkochen lassen. Anschließend den klein geschnittenen Brokkoli dazugeben und etwa 10 Minuten bei niedriger Hitze köcheln lassen. In den letzten 5 Minuten das Hähnchen dazugeben.
- Das Curry zusammen mit dem Reis servieren.



Dattel-Bissen

Zutaten für 2 Stück

- 2 Datteln
- 2 ungesalzene Erdnüsse
- 2 Stückchen dunkle Schokolade (mind. 75 % Kakaoanteil)
- 1 TL Erdnussmus (100 % Erdnüsse)

Zubereitung

- Die Datteln entkernen und je eine Erdnuss in eine Dattel legen.
- Die gefüllte Dattel mit etwas Erdnussmus verfeinern und mit einem Stückchen Schokolade toppen.



Erdbeer-Joghurt-Glas

Zutaten für 2 Portionen

- 1 Tasse frische Erdbeeren, gewaschen, entstielt und in Scheiben geschnitten
- 1 Tasse griechischer Joghurt oder Pflanzenjoghurt
- 1 EL Ahornsirup
- ½ TL Vanilleextrakt (optional)
- Minze zum Garnieren
- Nach Belieben: ¼ Tasse Granola

Zubereitung

- In einem kleinen Behälter den griechischen Joghurt mit Ahornsirup und Vanilleextrakt vermengen.
- Beginne damit, eine Schicht Erdbeerscheiben in ein Glas zu legen, füge eine Schicht der Sirup-Joghurt-Mischung über die Erdbeeren hinzu. Wenn du möchtest, wiederhole die Schichtung.
- Optional kannst du einige Granola Clusters auf die oberste Joghurtschicht streuen, um dem Dessert etwas Crunch zu verleihen.
- Garniere das Glas mit einigen frischen Minzblättern.
- Stelle die Erdbeer-Joghurt-Gläser für mindestens 15 Minuten in den Kühlschrank, damit sie sich abkühlen und die Aromen sich verbinden können.
- Tipp: Serviere die Erdbeer-Joghurt-Gläser als erfrischendes Dessert oder als gesundes Frühstück.



Fächerkartoffeln mit Rosmarin

Zutaten für 2 Portionen

- 1 kg Kartoffeln
- 2 ½ EL Olivenöl
- 3 Knoblauchzehen
- Frische Zweige Rosmarin
- 400 g Sojajoghurt
- 1 Gurke
- 2 Knoblauchzehen
- 1 EL Olivenöl
- 1 EL Zitronensaft
- Kräuter, Salz und Pfeffer

Zubereitung

- Kartoffeln waschen, abtrocknen und den Ofen auf 220°C Ober-/Unterhitze vorheizen.
- Kartoffeln mit einem Messer vorsichtig mehrfach quer einschneiden, ohne sie dabei ganz durchzuschneiden. Alle eingeschnittenen Kartoffeln auf ein Backblech mit Backpapier oder in eine Auflaufform legen und mit Olivenöl bepinseln.
- Knoblauchzehen in feine Scheiben schneiden und mit den Rosmarinzweigen über die Kartoffeln verteilen. Alles mit Salz und Pfeffer würzen.
- Kartoffeln etwa 55 Minuten backen, bis die Oberseite gut gebräunt und die Kartoffeln innen weich sind.
- Für das Zaziki die Gurke fein reiben, etwas salzen und zur Seite stellen. Sojajoghurt, Olivenöl, gepresste Knoblauchzehen, Zitronensaft sowie Kräuter, Salz und Pfeffer vermischen.
- Gurke auspressen und dem Zaziki untermengen.
- Die Fächerkartoffeln mit dem Zaziki servieren.



French Toast mit Beeren

Zutaten für 2 Portionen

- 4 Scheiben Vollkorntoast
- 100 g Heidelbeeren (TK) oder andere Beeren
- 1 Ei
- 200 ml Milch (-alternative)
- 1 ½ EL Kokosblütenzucker
- Etwas Margarine
- 1 EL Ahornsirup oder Honig
- Weitere Toppings nach Belieben z.B. Joghurt- oder Quark(-alternative), Mandelblättchen

Zubereitung

- Beeren, sofern sie frisch sind, abwaschen und ggf. schneiden. Alternativ können aber auch TK-Beeren aufgetaut oder etwas erwärmt werden.
- Das Ei mit der Milch(-alternative) und dem Kokosblütenzucker verquirlen und die Toast-Scheiben darin wälzen.
- Toast-Scheiben mit etwas Margarine in einer Pfanne von beiden Seiten goldbraun ausbacken.
- Fertigen Toast auf einem Teller anrichten, mit etwas Ahornsirup oder Honig etc. beträufeln und mit den Beeren und ggf. weiteren Toppings garnieren.



Früchte-Hafer-Crumble

Zutaten für 2 Portionen

- 800 g Obst deiner Wahl z.B. Äpfel, Pflaumen, Erdbeeren oder Heidelbeeren
- Etwas Zimt
- 150 g Butter, kalt
- 120 g Mehl
- 120 g Haferflocken
- 80 g Zucker
- Optional: Zucker durch Stevia oder Kokosblütenzucker ersetzen

Zubereitung

- Den Backofen auf 200°C Ober-/Unterhitze vorheizen.
- Das Obst ggf. schälen und in kleine Stücke schneiden.
- Mit der Hand Butter, Mehl, Haferflocken, Zimt und Zucker verkneten. Die Streusel über die Obststücke geben.
- 20 Minuten backen, bis die Streusel knusprig und leicht gebräunt sind.



Gebackener Pfirsich

Zutaten für 2 Portionen

- 2 reife, aber feste Pfirsiche
- 1 EL brauner Zucker
- ½ TL Zimt
- 1 EL Ahornsirup oder Honig
- 2 EL gehackte Mandeln oder Pekannüsse
- 15 g Butter oder pflanzliche Alternative

Zubereitung

- Die Pfirsiche entkernen und in Viertel schneiden. Ahornsirup oder Honig, Zimt, Butter und braunen Zucker miteinander vermengen.
- Die Viertel in einer eingefetteten Auflaufform verteilen und die Zimt-Butter-Zucker-Mischung darauf verteilen. Gehackte Mandeln oder Pekannüsse darauf verteilen.
- Die Pfirsiche bei 180°C Umluft für 20-30 Minuten backen.



Gemüse Frittata

Zutaten für 2 Portionen

- 4 Eier
- 50 ml fettarme Milch
- 1 Zucchini
- 200 g Tomaten
- 400 g Spinat
- 80 g Feta
- ½ - 1 Zwiebel
- Etwas Öl
- Muskat
- Salz und Pfeffer
- Optional: weiteres Gemüse

Zubereitung

- Zucchini, Tomaten und Spinat waschen. Zucchini grob raspeln und Tomaten in Würfel schneiden.
- Zwiebel schälen und fein hacken.
- Eier mit der Milch verquirlen und mit Muskat, Salz und Pfeffer würzen. Den Spinat hinzugeben und gut verrühren.
- Etwas Öl in einer Pfanne erhitzen, die Zwiebeln kurz anschwitzen und Zucchini und Tomaten dazugeben.
- Nach kurzem Garen des Gemüses das Eigemisch hinzugießen und bei mittlerer Hitze etwa 10 Minuten fest werden lassen.
- Feta zerbröseln und über die Frittata streuen. Anschließend wenden und weitere 10 Minuten ausbacken.



Geröstete Kichererbsen

Zutaten für 2 Portionen

- 200 g gekochte Kichererbsen
- 1 TL Knoblauchpulver
- Salz und Pfeffer
- 1 TL Paprikapulver
- 1 EL Rapsöl

Zubereitung

- Den Backofen auf 180°C Umluft vorheizen.
- Kichererbsen abgießen und mit Wasser abspülen und abtropfen lassen.
- In einer Schüssel die Kichererbsen mit dem Öl vermengen. Die Gewürze werden erst später hinzugefügt, da sie im Backofen leicht verbrennen.
- Backblech mit Backpapier auslegen und die Kichererbsen darauf verteilen. Für 30 Minuten im Backofen backen.
- Danach in die Schüssel geben und mit den Gewürzen vermengen.



Gesunde Bruschetta

Zutaten für 2 Portionen

- 1 große Tomate
- 2 getrocknete Tomaten in Öl
- 120 g Ricotta
- 4 TL Tomatenmark
- 2 TL gemischte italienische Kräuter (TK)
- Salz und Pfeffer
- 6 kleine Scheiben Vollkornbrot
- Topping:
4 Basilikumblätter, Kürbis- und Sonnenblumenkerne

Zubereitung

- Die Tomate waschen und vierteln. Dann entkernen und in kleine Würfel schneiden. Die getrockneten Tomaten klein schneiden.
- Ricotta mit den frischen und getrockneten Tomaten, Tomatenmark sowie Kräutern in einer kleinen Schüssel gut vermengen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
- Brotsscheiben mit der Tomaten-Ricotta-Creme bestreichen, mit Basilikumblättern und Kernen anrichten und servieren.



Gesunder Karottenkuchen

Zutaten für 4-6 Portionen

- 100 g Dinkelmehl
- 30 g gemahlene Haselnüsse
- 45 g Kokosblütenzucker
- 160 g Karotten
- 55 ml Mandelmilch
- 2 Eier (oder Ei-Alternative)
- 150 g Frischkäse (light) (oder vegane Alternative)
- etwas Vanille (-zucker)
- Weitere Toppings nach Belieben, z.B. kleine Marzipan-Karotten, ganze Haselnüsse, Zimt etc.

Zubereitung

- Den Ofen auf 180°C Ober- & Unterhitze vorheizen.
- Karotten schälen und Stiele entfernen. Anschließend garen und pürieren.
- Dinkelmehl, Backpulver, gemahlene Haselnüsse, Kokosblütenzucker, Mandelmilch und Eier vermengen. Karottenbrei hinzugeben. Nach Belieben kann auch zusätzlich noch etwas geriebene Karotte hinzugegeben werden.
- Teig in eine Backform geben und etwa 20-25 min backen und gut abkühlen lassen.
- Frischkäse mit etwas Vanille(-zucker) süßen, gleichmäßig über den Kuchen streichen und ggf. mit weiteren Toppings dekorieren.



Gesunde Zimtschnecken

Zutaten für 4-6 Portionen

- 100 g Mehl
- 100 g Mandelmehl
- 1 TL Backpulver
- 50 g Apfelmark
- 50 g Quark (-alternative)
- 2 EL Mandelmus
- Zimt
- 1 gr. Apfel
- 25 g Mandeln
- 1 EL Agavendicksaft
- 60 g eingeweichte Datteln
- Nach Belieben: Vanillesauce zum Garnieren

Zubereitung

- Backofen vorheizen auf 175°C Umluft.
- Mehl, Mandelmehl, Backpulver und etwas Zimt vermengen und anschließend Quark, Apfelmark und Mandelmus sowie schrittweise Wasser hinzugeben.
- Alle Zutaten zu einem Teig verkneten, wobei dieser nicht zu trocken oder zu klebrig sein sollte (ggf. Mehl oder Wasseranteil anpassen).
- Datteln in heißem Wasser einweichen und den Apfel sowie Mandeln kleinhacken. Datteln ebenfalls zerkleinern und alles gemeinsam mit Agavendicksaft und Zimt zu einer klebrigen Masse vermengen.
- Teig ausrollen, die Füllung gleichmäßig darauf verteilen und gemeinsam einrollen.
- Teigrolle in Stücke schneiden, in eine Auflaufform legen und bei 175 Grad ca. 15-20min backen.



Getoastete Süßkartoffeln

Zutaten für 2 Portionen

- 100 g TK-Erbsen
- 2 EL Rapsöl
- 50 g körniger Frischkäse
- 1 Stängel Minze
- 2 Süßkartoffeln
- Salz und Pfeffer

Zubereitung

- Erbsen in Wasser etwa 5 Minuten dünsten. Anschließend abgießen und die Erbsen mit einer Gabel zerdrücken, Rapsöl und Frischkäse unterrühren.
- Minze abbrausen und trocken schütteln, die Blättchen abzupfen, hacken und unter das Erbsen-Frischkäse-Gemisch mengen.
- Die Süßkartoffeln waschen und längs in etwa ½ cm Scheiben schneiden. Jede Scheibe jeweils etwa 4-6 Minuten auf höchster Stufe tosten, bis die Süßkartoffeln weich und leicht gebräunt sind.
- Die Süßkartoffel-Toasts auf zwei Teller legen, das Käse-Erbse-Topping verteilen und mit Salz und Pfeffer bestreuen.



Gnocchi mit Spinat

Zutaten für 2 Portionen

- 2 Schalotten
- 500 g Blattspinat
- 600 g Gnocchi
- 100 g Frischkäse
- 150 ml Gemüsebrühe
- 1 EL Olivenöl
- Salz und Pfeffer
- Optional:
 - Walnüsse
 - Muskatnuss
 - 100 g Kirschtomaten

Zubereitung

- Schalotten abziehen und fein würfeln. Spinat waschen, Gnocchi nach Anleitung garen und, sobald sie an der Oberfläche schwimmen, mit einem Sieb abgießen.
- Öl in einem Topf erhitzen und Schalotten darin 2 Minuten anschwitzen. Mit Gemüsebrühe ablöschen, einmal aufkochen lassen und dann die Temperatur runterstellen.
- Spinat hinzugeben und etwa 3 Minuten zusammenfallen lassen und weitere 4 Minuten anbraten.
- Frischkäse einrühren und 5 Minuten einköcheln lassen.
- Gemüsebrühe mit Pfeffer, Muskatnuss und Salz abschmecken.
- Gnocchi dazugeben und etwa 5 Minuten erwärmen.
- Fertige Spinat-Gnocchi auf zwei Tellern verteilen und ggf. mit den Walnüssen und Tomaten garnieren.



Grüner Smoothie

Zutaten für 1 Portion

- ½ Apfel
- ½ Banane
- 1 Handvoll Spinat
- 1 TL Leinöl
- 1 TL frischen Ingwer
- 200 ml Wasser

Zubereitung

- Apfel und Banane in kleine Stücke schneiden.
- Ingwer schälen und klein schneiden.
- Alle Zutaten in einen Mixer geben und zu einem cremigen Smoothie pürieren.



Gute Nacht - Smoothie

Zutaten für 2 Portionen

- 50 g Sauerkirsche
- 100 ml Sauerkirschsaft
- 1 EL Mandelmus
- 200 g Joghurt
- 3 EL Haferflocken
- 1 Prise Cayennepfeffer
- 1 EL Agavendicksaft

Zubereitung

- Verwendest du frische Sauerkirschen, entsteine sie. Tiefgefrorene vorher leicht antauen lassen. Alle Zutaten sollten gut gekühlt sein.
- Gib die Sauerkirschen, Sauerkirschsaft, Mandelmus und Joghurt in einen Mixer oder ein hohes Gefäß.
- Mische die Haferflocken und eine Prise Cayennepfeffer unter.
- Füge den Agavendicksaft für milde Süße hinzu.
- Alles 30–60 Sekunden mixen bzw. mit dem Pürierstab glatt pürieren. Genießen!



Infused Water

Zutaten für 1 Liter

- 1 L Wasser
- Früchte
z.B. Blaubeeren
oder Himbeeren
- Kräuter
z.B. Minze,
Thymian oder
Rosmarin
- Zitrusfrüchte
z.B. Zitronen
oder Limetten

Zubereitung

- Fülle stilles Wasser in eine große Karaffe.
- Gib die Kräuter, Früchte und Zitrusfrucht deiner Wahl hinzu.
- Gerne etwas ziehen lassen für den optimalen Geschmack.



Ingwer Shot

Zutaten für 10 Shots

- 3 Zitronen
- 100 g Ingwer
- 20 ml Süßungsmittel, z.B. Honig

Zubereitung

- Ingwer schälen.
- Zitronen auspressen.
- Alle Zutaten in den Mixer und für ca. 30 Sekunden mixen.
- Tipp: Fülle den Saft in eine Glasflasche ab und lagere ihn im Kühlschrank. Dort hält er sich etwa fünf bis sieben Tage.



Italienische Muffins

Zutaten für 12 Muffins

- 1 kleine Möhre
- 50 g Gouda
- 1 Ei
- 250 ml Milch
- 1 Bund Basilikum
- 20 g Pinienkerne
- 2 EL Olivenöl
- 2 EL Backpulver
- 80 g getrocknete Tomaten
- 200 g Vollkorn-Dinkelmehl
- 1 TL Oregano, getrocknet
- Salz und Pfeffer

Zubereitung

- Den Backofen auf 175°C Umluft vorheizen. Die Muffinform einfetten.
- Möhre schälen und grob raspeln. Die getrockneten Tomaten klein schneiden. Den Gouda reiben. Basilikum waschen, trocken schütteln und fein hacken.
- In einer Schüssel das Vollkorn-Dinkelmehl mit dem Backpulver, ½ TL Salz, etwas Pfeffer und Oregano vermischen. Ei, Olivenöl, Milch und Käse dazugeben und alles mit dem Rührbesen des Handrührgeräts zu einem Teig verrühren.
- Möhre, Tomaten, Basilikum und Pinienkerne dazugeben und untermischen.
- Den Teig in die Muffinformen verteilen und mittig im Backofen etwa 25 Minuten backen, bis sie eine goldbraune Farbe angenommen haben. Anschließend herausnehmen, etwas abkühlen lassen und aus der Form lösen.



Kaffee Smoothie

Zutaten für 1 Portion

- 1 Espresso-Shot
- 1 EL Erdnussmus
- ½ EL Kakaopulver
- ½ TL Zimt
- 1 gefrorene Banane
- 120 ml (pflanzliche) Milch
- 3 kleine Datteln

Zubereitung

- Den Espresso frisch brühen.
- Alle Zutaten in einen Mixer geben und mixen, bis ein cremiger Smoothie entsteht. .



Kichererbsen-Suppe

Zutaten für 2 Portionen

- 250 g Kichererbsen aus dem Glas
- 125 g Blattspinat
- 1 TL Kreuzkümmelsamen
- Salz und Pfeffer
- ½ rote Paprikaschote
- 1 Schalotte
- 40 g Erdnusskerne
- ½ TL Chilipulver
- 400 g Tomaten
- 1 Knoblauchzehe
- 100 ml Gemüsebrühe
- 1 TL Paprikapulver, edelsüß
- 2 EL Kokosöl
- 4 Stängel Petersilie
- 2 EL Erdnussmus

Zubereitung

- Die Kichererbsen in ein Sieb abgießen und abwaschen. Die Paprikaschote von weißen Trennwänden und Kernen befreien, die Hälfte waschen und in kleine Würfel schneiden.
- Die Tomaten waschen und ebenfalls klein würfeln, dabei die Stielansätze entfernen. Den Blattspinat verlesen, waschen und trocken schleudern.
- Schalotte und Knoblauch schälen und fein hacken.
- Das Kokosöl in einem Topf erhitzen. Darin Schalotte, Knoblauch, Paprikaschote, Kreuzkümmel und Erdnusskerne andünsten. Tomaten dazugeben, mit Brühe ablöschen und 5 Minuten bei mittlerer Hitze köcheln lassen.
- Dann das Erdnussmus und die Kichererbsen unter die Suppe rühren, den Spinat untermischen und alles weitere 5 Minuten köcheln lassen.
- Die Suppe mit Salz, Pfeffer, Chili- und Paprikapulver würzen und abschmecken. Die Petersilie abrausen und trocken schütteln, die Blättchen abzupfen, grob hacken und über die Suppe streuen.



Klassischer Porridge

Zutaten für 2 Portionen

- 200 g Haferflocken
- 1 L Mandelmilch
- 1 ½ TL Honig
- Etwas Zimt
- Mark einer Vanilleschote
- 500 ml Naturjoghurt oder pflanzliche Alternative
- Gehackte Walnüsse
- Getrocknete oder frische Früchte

Zubereitung

- Gib die Haferflocken zusammen mit der Milch in einen mittelgroßen Topf. Erhitze die Mischung bei mittlerer Hitze und rühre regelmäßig um, damit die Haferflocken nicht anbrennen oder klumpen.
- Lasse die Haferflocken-Milch-Mischung für ca. 5-10 Minuten leicht köcheln, bis die Haferflocken weich und die Flüssigkeit etwas eingekocht ist. Achte darauf, dass du immer wieder umrührst, damit nichts anbrennt.
- Wenn die Konsistenz des Porridges deinen Wünschen entspricht, gib einen Löffel Honig und etwas Zimt dazu, um dem Porridge eine süße und würzige Note zu verleihen. Rühre das Ganze gut durch.
- Verfeinere den fertigen Porridge mit Vanillemark und einem Löffel Joghurt für eine cremige Textur. Garniere das Ganze mit deinen Lieblings-Toppings, wie frischen Früchten, Nüssen oder getrockneten Früchten.



Kräuter-Lachs-Omelette

Zutaten für 2 Portionen

- 1 kleine Zwiebel
- 5 Eier
- 100 g Crème fraîche
- 2 Stiele Dill
- Eine Handvoll Schnittlauch
- Salz und Pfeffer
- 2 EL Rapsöl
- 75 g Lachs oder Avocado und Tomaten

Zubereitung

- Zwiebeln klein schneiden. Eier, Crème fraîche, Zwiebeln und Kräuter vermengen und mit Salz und Pfeffer würzen.
- 1 EL Rapsöl in einer Pfanne erhitzen. Hälfte der Eimasse hineingießen und bei schwacher bis mittlerer Hitze kurz stocken lassen. Wenden, fertig backen und warmhalten. In 1 EL Rapsöl aus der restlichen Eimasse ein zweites Omelett backen.
- Lachs mit einer Gabel zerpfücken und auf dem Omelette servieren.



Lachs Bowl

Zutaten für 2 Portionen

- 200 g Kartoffeln
- 70 g Gurke
- 6 Cherry-Tomaten
- 80 g Blattsalat
- 1 Avocado
- 200 g Lachs
- 130 g Naturquark
- 1 EL Milch
- Dill
- Saft einer ¼ Zitrone
- Salz und Pfeffer
- ¼ Zitrone
- Sonnenblumenkerne
- Dill

Zubereitung

- Den Ofen auf 180°C vorheizen.
- Kartoffeln, Salat und das Gemüse waschen und klein schneiden.
- Anschließend auf einem Backblech verteilen und in den Ofen geben. Für 20-30 Minuten garen.
- Dill klein hacken und den Saft der ¼ Zitrone auspressen.
- Für den Dip Dill und Quark verrühren und mit etwas Zitronensaft, Salz und Pfeffer abschmecken.
- Avocado halbieren, entkernen und in Scheiben schneiden.
- Den Salat in eine Schüssel geben und die restlichen Zutaten darauf verteilen.
- Den Lachs zusammenrollen und ebenfalls auf das Salatbett geben.
- Anschließend den Dip auf der Bowl verteilen und mit Zitrone, Sonnenblumenkernen und Dill garnieren.



Linsencurry mit Mango und Kokos

Zutaten für 2 Portionen

- ½ Bund Petersilie
- 1 Knoblauchzehe
- 15 g frischer Bio-Ingwer
- 2 Schalotten
- 2 Möhren
- 1 EL Olivenöl
- 150 g Linsen, rot
- 1 ½ TL Curry und Kurkuma
- 200 ml Gemüsebrühe
- Salz und Pfeffer
- 1 Mango
- 40 g Kokosflocken

Zubereitung

- Die Petersilie waschen, trocken schütteln, Blätter abzupfen und fein hacken.
- Knoblauch, Ingwer, Schalotten und Möhren fein hacken bzw. würfeln.
- Olivenöl in einem Topf erhitzen und den Knoblauch, Ingwer, Schalotten und Möhren kurz anschwitzen.
- Linsen, Currypulver, Kurkuma und Kreuzkümmel hinzufügen, kurz mit anschwitzen, dann mit Gemüsebrühe ablöschen und aufkochen.
- Kokosmilch dazugeben, mit Salz und Pfeffer würzen und 10 Minuten köcheln lassen.
- Währenddessen die Mango schälen und würfeln.
- Den Topf auf sehr niedrige Hitze stellen. Die Mangowürfel, Hälfte der Kokosflocken und Petersilie dazugeben und 5 Minuten ziehen lassen.
- Anrichten und mit Petersilie und Kokosflocken garnieren.



Linsensalat mit Petersilien-Pesto

Zutaten für 2 Portion

- 200 g braune Linsen
- 400 ml Gemüsebrühe
- 2 mittelgroße Tomaten
- 3 Lauchzwiebeln
- 3 EL Balsamico Essig
- Etwas Zitronensaft
- 1 EL Honig
- 115 ml Olivenöl
- Salz und Pfeffer
- 2 EL Limettensaft
- 40 g Petersilie
- 50 g Sonnenblumenkerne
- Abgeriebene Schale von $\frac{1}{4}$ Bio-Limette

Zubereitung

- Die Linsen etwa 40 Minuten in 400 ml Gemüsebrühe garen.
- Inzwischen die Tomaten vierteln und die Lauchzwiebeln in feine Ringe schneiden.
- Die abgossenen und abgewaschenen Linsen mit den Tomaten und den Lauchzwiebeln vermengen.
- Mit 45 ml Olivenöl, Balsamico Essig, Zitronensaft, Honig, Salz und Pfeffer verfeinern.
- Für das Pesto die Petersilie waschen, trocken schütteln und die Blätter abzupfen.
- Mit Sonnenblumenkernen, 70 ml Olivenöl, Limettensaft und abgeriebene -schale fein pürieren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.



Mediterranes Sandwich

Zutaten für 2 Portionen

- Vollkorntoast oder -brot
- 1 Paprika
- ½ Block Tofu
- Salz und Pfeffer
- Vegetarischer Aufstrich, z.B. Paprika, Aubergine
- ½ Zucchini
- Rucola
- Optional: weiteres oder anderes Gemüse, Joghurt-Dip
- 250 g Pilze
- Etwas Olivenöl

Zubereitung

- Gemüse waschen und in dünne Streifen schneiden.
- Tofu ebenfalls in Streifen schneiden und bei der Verwendung von Naturtofu zusätzlich marinieren und würzen.
- Alles in einer Pfanne mit etwas Olivenöl anbraten und mit Salz und Pfeffer würzen.
- Brot oder Toast nach Belieben toasten und mit dem Aufstrich und ggf. etwas Joghurt-Dip bestreichen.
- Sandwich mit dem angebratenen Gemüse und Tofu belegen, mit Rucola toppen und die zweite Brotscheibe oben auflegen.



Mexikanische Bowl

Zutaten für 2 Portionen

- 200 g Reis, ungekocht
- 1 rote Paprika
- 1 gelbe Paprika
- 1 Avocado
- 1 Limette
- 1 rote Zwiebel
- ¼ Bund Koriander
- 100ml Sojasauce
- 100 ml Sake oder Weißwein
- 50 g brauner Zucker
- Ingwer, Chili, Knoblauch und Sesam nach Belieben

Zubereitung

- Den Reis nach Packungsbeilage zubereiten.
- Avocado entkernen und aus der Schale heben. Paprikas, Avocado und rote Zwiebel in kleine Würfel schneiden. Den Koriander fein hacken.
- Für das Dressing alle Zutaten in einem Topf bei geringer Hitze köcheln lassen, bis die gewünschte Konsistenz erreicht ist.
- Den Reis auf zwei Teller geben. Mit Paprika, Avocado und Zwiebel toppen. Limettensaft nach Belieben darüber träufeln und mit Dressing sowie Koriander garnieren.



Nuss-Brot

Zutaten für 1 Laib

- ½ Würfel frische Hefe
- 325 ml lauwarmes Wasser
- 500 g Dinkelmehl
- 1 TL Salz
- 80 g Haselnüsse
- 25 g Walnüsse
- 25 g Kürbiskerne
- ½ EL Zucker

Zubereitung

- Hefe, Zucker und Wasser verrühren und 10 Minuten ruhen lassen. In der Zwischenzeit die Nüsse grob hacken.
- Mehl und Salz zum Hefe-Gemisch geben und für ca. 5 Minuten gut durchkneten. Nüsse und Kerne unterrühren.
- Teig abgedeckt für 2 Stunden gehen lassen. Danach nochmal durchkneten.
- Eine Kastenform einfetten, den Teig hineingeben und nochmal abgedeckt 2 Stunden gehen lassen.
- Bei 220°C Ober- und Unterhitze für ca. 45 Minuten backen.



One Pot Pasta

Zutaten für 2 Portionen

- 250 g Vollkorn-Penne
- 100 g frischer Blattspinat
- 150 g TK-Erbsen
- 1 Knoblauchzehe
- 250 g Kirschtomaten
- 500 ml passierte Tomaten
- 75 g Cashewkerne
- 1 Zwiebel
- 300 ml Hafermilch
- Pfeffer, Salz und Chili
- 3 EL Tomatenmark
- 1 EL Essig
- 2 EL Parmesan oder Hefeflocken
- Basilikum

Zubereitung

- Zwiebel in kleine Würfel schneiden und mit etwas Rapsöl in einen Topf geben. Tomatenmark dazu geben und mit der Zwiebel für 1-2 Minuten andünsten lassen.
- In der Zwischenzeit die Cashewkerne in einen Mixer geben und feinmixen.
- Knoblauchzehe fein hacken und mit den passierten Tomaten, der Hafermilch, Essig und den Cashewkernen in den Topf geben. Vollkornpenne hinzufügen, alles gut umrühren und mit Pfeffer, Salz und etwas Chili würzen.
- Die Nudeln 5 Minuten mit geschlossenem Kochtopf in der Soße kochen lassen und danach Erbsen, Tomaten und Spinat hinzufügen. Alles gut umrühren und bei Bedarf etwas Wasser hinzugeben, wenn die Konsistenz zu fest ist. Für weitere 5-8 Minuten köcheln lassen.
- One Pot Pasta abschmecken und bei Bedarf mit Salz und Pfeffer verfeinern.
- Gericht mit Basilikum und Parmesan bzw. Hefeflocken garnieren.



Orangen-Walnuss-Salat

Zutaten für 1 Portion

- 2 Bio-Orangen
- 2 Schalotten
- 1 ½ EL Apfel-essig
- 1 TL Senf
- ⅔ EL Kurkuma-pulver
- ⅔ EL Currypulver
- 2 EL Walnussöl
- Etwas Salz
- 2 Handvoll Salatblätter (Feld- oder Romanasalat)
- 1 Orange
- 1 Handvoll Nüsse
- 1 Handvoll Kerne (Kürbis- oder Sonnenblumenkerne)

Zubereitung

- Den Saft der Orangen auspressen.
- Die Schalotten häuten und kleinschneiden.
- Die Schale einer unbehandelten Orange abreiben.
- Den Orangensaft, Apfelessig, Senf, das Kurkumapulver, Currypulver, die Schalotten und Orangenschalen-Abrieb pürieren. Das Walnussöl hinzugeben und nach Belieben salzen.
- Die Salatblätter in eine Schüssel geben, die Orangenfilets hinzufügen und mit den Walnüssen und den Kernen toppen. Abschließend mit dem Dressing servieren.



Papaya-Schiffchen

Zutaten für 2 Portion

- 1 Papaya
- 400g (Soja-) Joghurt
- 4 EL Haferflocken
- Obst und Früchte nach Wahl, z.B.: Heidel-, Him-, Erd- & Brombeeren, Melone, Granatapfelkerne.
- ggf. etwas Süße wie Honig, Agavendicksaft o. ä.
- Weitere Toppings nach Belieben, z.B.: Nussmus, Granola, Kakaonibs, Nüsse, Kokosflocken

Zubereitung

- Papaya in 2 gleich große Hälften teilen und die Kerne entfernen.
- (Soja-) Joghurt ggf. mit Honig o. ä. süßen und die Haferflocken unterrühren.
- Weitere Früchte und Beeren waschen und ggf. kleinschneiden.
- Die Papaya-Hälften gleichmäßig mit dem Joghurt-Haferflocken-Mix befüllen und die Früchte darüber geben.
- Papaya-Schiffchen mit weiteren Toppings nach Belieben garnieren und schmecken lassen.



Cremiger Pasta-Kürbis-Auflauf

Zutaten für 2 Portionen

- 1 ½ Zwiebeln
- 100 g Ziegenfrischkäse
- 250 g Vollkorn-Penne
- 2 EL Rapsöl
- ½ Paprika-schote
- 3 EL Schlagsahne
- Salz und Pfeffer
- 70 g Granatapfel
- ½ Zweig Rosmarin

Zubereitung

- Die Pasta nach Packungsanweisung zubereiten bis sie al dente ist.
- Den gewaschenen und entkernten Kürbis klein schneiden. Zwiebeln schälen und in Spalten schneiden. Paprika waschen und in Würfel schneiden. Rosmarin waschen, trocken schütteln, Nadeln von den Zweigen streifen und kleinhacken.
- Etwa die Hälfte des Frischkäses und die Sahne vermischen.
- Nudeln und Gemüse auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech vermengen sowie mit Salz, Pfeffer und Rosmarin würzen. Käse-Sahne-Gemisch und Rapsöl darüber träufeln.
- Den übrigen Käse grob zerkleinern darüber verteilen.
- Im vorgeheizten Backofen (175°C Umluft) etwa 30 Minuten backen.
- Granatapfelkerne aus der Frucht lösen. Die Nudeln aus dem Ofen nehmen, mit Granatapfel bestreuen und servieren.



Pide

Zutaten für 2 Portionen

- 225 g Dinkelmehl
- 150ml Wasser
- 1 Knoblauchzehe
- Salz
- ¼ Würfel Hefe
- 100 g Joghurt
- Etwas Minze
- Paprikapulver
- 400 g Aubergine
- 30 g Tomatenmark
- Olivenöl
- Etwas Honig
- 150 g Feta

Zubereitung

- Hefe in lauwarmem Wasser auflösen. 2 EL Joghurt mit Honig und 2 EL Olivenöl mischen und hinzufügen. Mehl mit Salz vermengen, Hefemischung dazugeben und verkneten. Den Teig 1 Stunde gehen lassen.
- Knoblauch hacken und Aubergine in Scheiben schneiden. Das Olivenöl erhitzen, Knoblauch und Aubergine mit Tomatenmark, Paprikapulver, Salz und Gewürzen 10 Minuten dünsten.
- Minze waschen, trocken schütteln, Blätter abzupfen und in feine Streifen schneiden. Die Hälfte unter das Gemüse mischen.
- Hefeteig auf einer bemehlten Fläche nochmal kneten und in gleich große Teile teilen. Die Portionen länglich ausrollen, zu Schiffchen formen und mit der Füllung belegen sowie Feta darüber bröseln. Die Ränder so auslassen, dass sie nach innen geklappt werden können.
- Im Backofen bei 240°C Ober-/Unterhitze etwa 10 Minuten backen, etwas abkühlen lassen und mit dem restlichen Joghurt und Minze servieren.



Pilz-Risotto

Zutaten für 2 Portionen

- 300 g Pilze deiner Wahl
- 200 g Risotto-Reis
- 2 EL Öl
- 1 Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 500 ml Gemüsebrühe
- 50 g Parmesan oder pflanzliche Alternative
- ½ Bund Petersilie
- Salz und Pfeffer

Zubereitung

- Die Pilze in Scheiben schneiden. Die Zwiebel, Petersilie und Knoblauch fein hacken.
- Öl in einem Topf erhitzen. Die Zwiebel und den Knoblauch anbraten. Die Pilze hinzugeben und ca. 3-5 Minuten mit anbraten.
- Den Risotto-Reis dazugeben und alles mit Gemüsebrühe ablöschen. Das Risotto für 20-30 Minuten bei gelegentlichem Rühren köcheln lassen, bis es cremig wird.
- Parmesan und Petersilie unterrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.



Protein Bowl

Zutaten für 2 Portionen

- 75 g Grünkern
- 200 ml Gemüsebrühe
- 50 g junger Spinat
- 2 EL Leinsamen
- ½ Zwiebel
- 1 Ei
- 100 g Hähnchenbrustfilets
- 2 EL Rapsöl
- 150 g Karotte
- Salz und Pfeffer

Zubereitung

- Den gewaschenen Grünkern in einem Sieb abtropfen lassen. Zwiebeln schälen und fein würfeln. Rapsöl in einem Topf erhitzen und Zwiebeln darin andünsten. Grünkern zufügen und mit Brühe ablöschen. Etwa 10 Minuten köcheln lassen, dann bei schwacher Hitze etwa 20 Minuten quellen lassen.
- Das Ei etwa 8 Minuten kochen. Mit kaltem Wasser abschrecken, die Schale abpellen und in Scheiben schneiden.
- Das Hähnchenbrustfilet abspülen, trocken tupfen, mit etwas Salz und Pfeffer würzen. 1 EL Rapsöl in einer beschichteten Pfanne erhitzen. Die Filets von jeder Seite etwa 6-8 Minuten braten.
- Möhren schälen und raspeln. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und beiseitestellen. Spinat waschen und abtropfen lassen.
- Das Filet aus der Pfanne nehmen, in Leinsamen wenden und in Scheiben schneiden.
- Grünkern auf 2 Schüsseln verteilen. Filet, Spinat, Karotten und Ei darauf anrichten und servieren.



Ravioli in Salbei-Butter

Zutaten für 2 Portionen

- ca. 300 g Ravioli
- 4 Blätter Salbei
- 35 g Butter oder Margarine
- 50 g Parmesan oder pflanzliche Alternative
- Salz und Pfeffer
- Optional:
 - Walnüsse als Topping

Zubereitung

- Ravioli nach Packungsanleitung zubereiten und etwas Kochwasser auffangen.
- Salbeiblätter fein hacken. In einer Pfanne die Butter oder Margarine zergehen lassen und Salbeiblätter hinzugeben.
- Ravioli in der Pfanne durchschwenken und ggf. etwas Kochwasser hinzugeben.
- Geriebenen Parmesan oder pflanzliche Alternative untermischen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.
- Nach Belieben weiteren Parmesan oder pflanzliche Alternative darüber hobeln und / oder mit Walnüssen garnieren.