

A smiling blonde woman with long hair, wearing a white button-down shirt and purple earrings, is in a kitchen. She is holding a dark purple eggplant in her right hand and gesturing with her left hand towards a white bowl filled with red cherry tomatoes. In the foreground, there are green bell peppers and a small white bowl with red berries. The background shows a kitchen counter with a copper-colored balloon and other items.

GOOD MOOD FOOD

REZEPTE FÜR DEINE
PERFEKTEN TAGE

SMOOTHIE-BOWL

Zutaten für 1 Person:

100 g Erdbeeren
100 g Blaubeeren
1 kleine Banane, gefroren
2 EL griechisches Joghurt
Toppings nach Wahl

Zubereitung:

Erdbeeren, Blaubeeren, Banane und Joghurt in einem Mixer mixen. Bei Bedarf 1 TL Honig oder Ahornsirup dazugeben. Smoothie in eine Schüssel geben und mit deinen Lieblings-Toppings servieren, zum Beispiel Mandeln oder Walnüssen, Kokosflocken oder noch mehr Beeren. Je nach Saison frische oder gefrorene Beeren nehmen.



FRÜHSTÜCK FRÜHLING/SOMMER

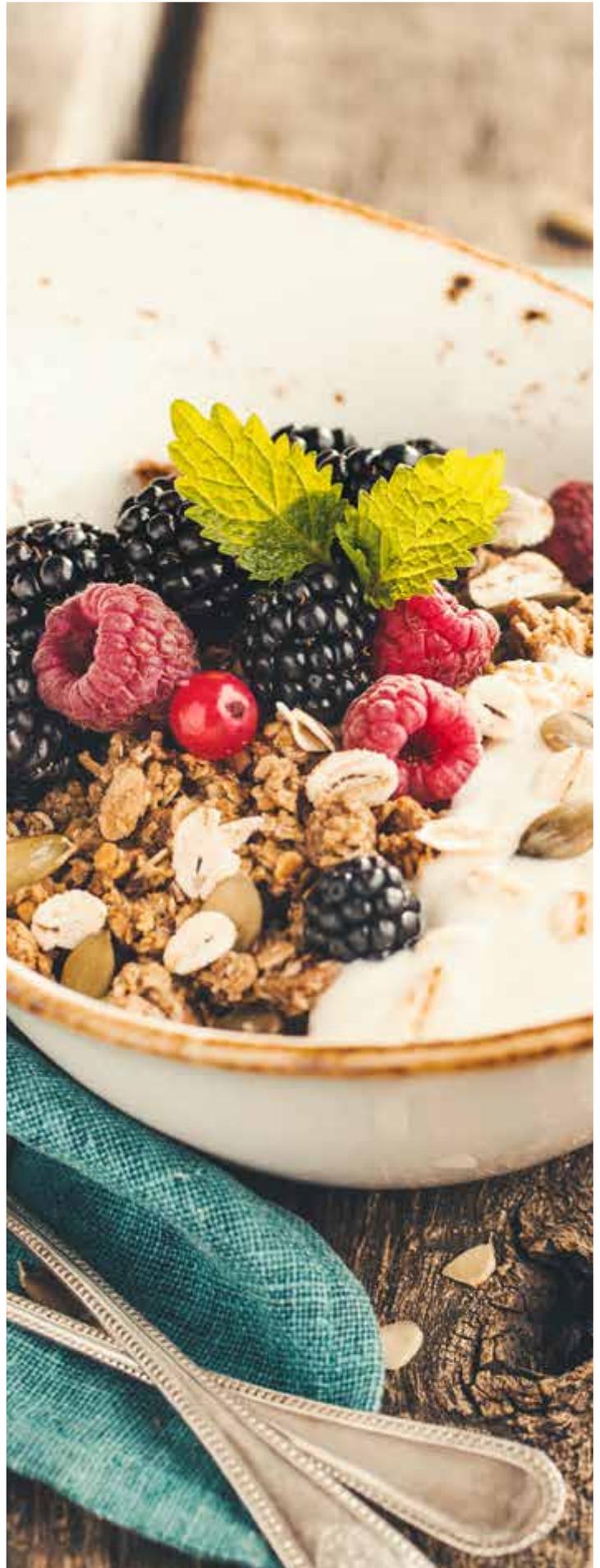
JOGHURT-BOWL

Zutaten für 1 Person:

1 Becher griechisches Joghurt
1 EL Ahornsirup
3 EL Granola
Handvoll Beeren

Zubereitung:

Joghurt mit Ahornsirup vermischen und in eine Schüssel geben. Mit Granola und Beeren genießen. Wer möchte, kann noch eine kleine Banane aufschneiden und ebenfalls auf das Joghurt geben.



CHIAPUDDING MIT HEIDELBEEREN

Zutaten für 1 Person:

¼ Tasse Chiasamen
¼ l Wasser
¼ l Mandelmilch
1 EL Kokosblütenzucker
(je nach Vorliebe mehr oder weniger)
Orangenabrieb (von Bio-Orange)
Prise Flor de Sal
(es geht auch normales Salz)
¼ EL Zimt
¼ TL Kardamom gemahlen
Handvoll Blaubeeren
1 EL Granola

Zubereitung:

Chiasamen mit allen Zutaten außer den Blaubeeren und dem Granola vermischen und am besten über Nacht quellen lassen. Ansonsten am Morgen in einem kleinen Topf erwärmen.

Den kalten über Nacht gequollenen Chiapudding erwärmst du einfach mit etwas Mandelmilch und einer Zimtrinde. Man kann den Chia-Pudding auch kalt genießen. Mit Beeren und Granola bestreut servieren.

FRÜHSTÜCK FRÜHLING/SOMMER



BANANENBROT

Zutaten für 8 Personen:

4 sehr reife Bananen
80 ml gutes Pflanzenöl
150 g Agavendicksaft
75 g Haferflocken
250 g Dinkelmehl
60 ml Mandelmilch
2 Eier
2 TL Backpulver
2 TL Zimt
1 TL Vanilleextrakt
1 Prise Salz

Zubereitung:

Ofen auf 180°C Ober-Unterhitze vorheizen.
Eine Kastenform mit Backpapier auslegen.

Für den Teig 3 Bananen mit einer Gabel zu Mus zerdrücken. Öl und Agavendicksaft mit einem Schneebesen verrühren. Alle restlichen Zutaten bis auf die übrige Banane dazugeben und zu einem cremigen Teig verrühren. Den Bananenbrot-Teig in die Kastenform kippen. Letzte Banane schälen, längs halbieren und auf den Teig legen. Nach Geschmack zusätzlich mit Haferflocken und ein wenig Zimt bestreuen. Im Ofen circa 50–60 Minuten backen, bis ein Holzstäbchen sauber aus dem Bananenbrot kommt. Mindestens 30 Minuten abkühlen lassen, dann aufschneiden und genießen.



PORRIDGE MIT BEEREN & BANANE

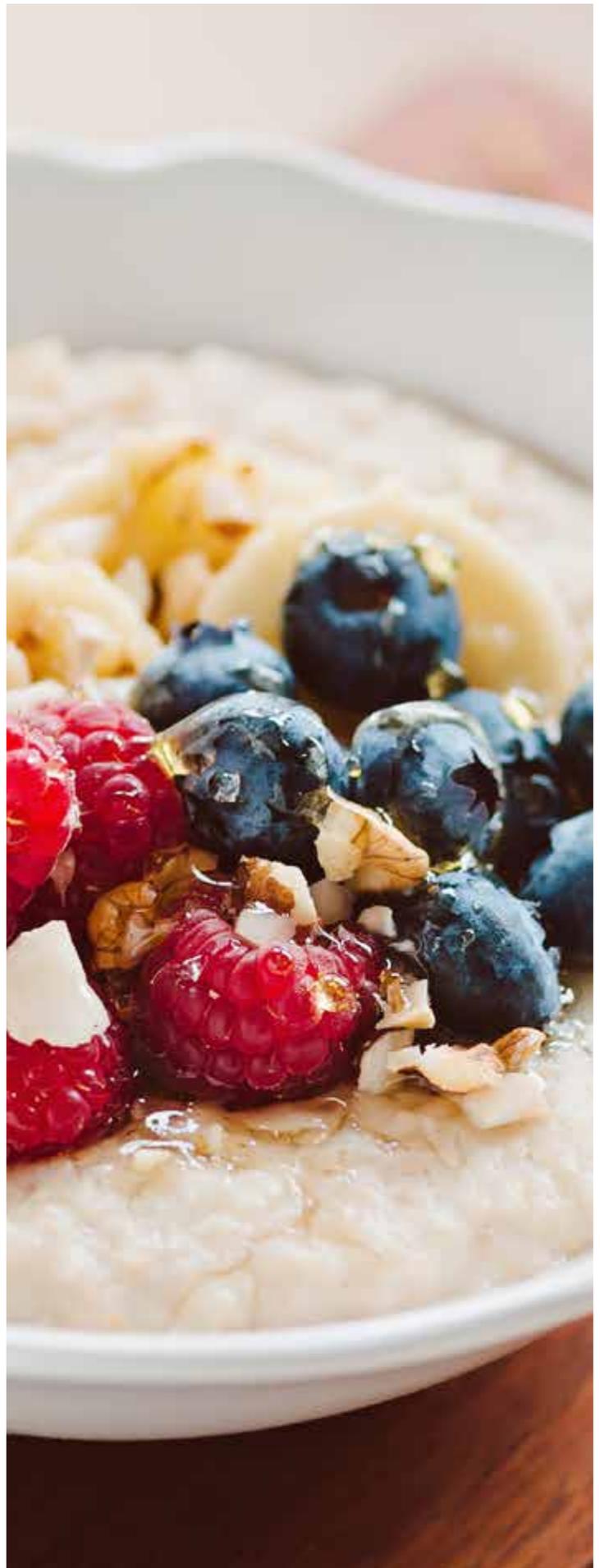
Zutaten für 1 Person:

1 Banane
Kleine Handvoll Nüsse
50 g zarte Haferflocken
150 ml Mandelmilch
1 EL Ahornsirup
Handvoll Beeren

Zubereitung:

Halbe Banane mit einer Gabel zerquetschen und restliche Banane in Scheiben schneiden. Zerquetschte Banane mit den Haferflocken und der Mandelmilch aufkochen lassen. Etwas Wasser hinzufügen und 5 Minuten köcheln lassen. Mit Ahornsirup abschmecken. Das Porridge mit der restlichen aufgeschnittenen Banane und den Beeren servieren.

FRÜHSTÜCK FRÜHLING/SOMMER



FRÜHSTÜCKS- MUFFINS KAROTTEN & APFEL

Zutaten für 12 Muffins und 6 Portionen:

1 Apfel
150 g Karotten
1 TL Zitronensaft
125 g Dinkelmehl
50 g zarte Haferflocken
1 Prise Salz
2 TL Backpulver
1 TL Natron
2 Eier
60 g Kokosblütenzucker
60 ml gutes Öl
50 ml Buttermilch

Zubereitung:

Ofen auf 200°C Ober-Unterhitze vorheizen. Apfel waschen, Karotten schälen und beides fein raspeln. Mit Zitronensaft vermengen. Mehl mit Haferflocken, Salz, Backpulver und Natron vermischen. Eier mit Zucker schaumig rühren und das Öl einrühren. Mehlmischung abwechselnd mit Buttermilch unterrühren, bis ein zäher Teig entsteht. Apfel-Karotten-Mischung unterheben. Muffinblech mit Papierförmchen auslegen, den Teig darauf verteilen. Muffins etwa 25–30 Minuten backen und anschließend auskühlen lassen. Optional etwas Frischkäse mit Honig vermischen und mit den Muffins servieren.



SONNTAGS- BRUNCH

Am Sonntag kannst du brunchen nach Lust und Laune. Ob ein gutes Brot mit Frischkäse und Lachs, dazu ein Ei und Obst und/oder Gemüse nach Wahl oder lieber etwas Süßes wie Waffeln mit Ahornsirup und Beeren – entscheide nach Lust und Laune.

Achte bitte nur darauf, dass du hochwertige Zutaten benutzt, und lass die Finger von »schlechten« Kohlenhydraten wie Weizen. Nimm stattdessen ein gutes Dinkel- oder Roggenbrot und falls dir nach Pfannkuchen oder Waffeln ist, greife am besten zu Dinkel- oder Kamut-Mehl. Beispiel für einen gelungenen Sonntagsbrunch: 2 Scheiben knuspriges Roggenbrot, 1 mit Butter und Schnittlauch, 1 mit Avocado und Chili, 2 Eier im Glas, ein Teller Rohkost dazu, eine Schale frisches Obst mit Joghurt und etwas Granola, 1 Brot mit selbstgemachter Marmelade, dazu zwei Cappuccino. Köstlich.

FRÜHSTÜCK FRÜHLING/SOMMER



TAGLIATELLE AL LIMONE

Zutaten für 2 Personen:

180 g Tagliatelle oder Spaghetti
(Kamut, Dinkel oder Vollkorn)
3 EL Olivenöl
Saft und Zeste von 1 Zitrone
(in Bio-Qualität)
1 Knoblauchzehe, gehackt
Parmesan
Salz, Pfeffer
Handvoll Petersilie

Zubereitung:

Pasta in Salzwasser al dente kochen.
Etwas Kochwasser auffangen.

In einer Pfanne Olivenöl, Zitronensaft, Zitronenzeste (Abrieb), Salz, Pfeffer und Knoblauch anbraten. Kochwasser löffelweise hinzufügen und alles kurz aufkochen lassen. Pasta und etwas Parmesan hinzufügen. Abschmecken. Mit Petersilie, Zitronenzeste, frischem Pfeffer und Parmesan servieren, bei Bedarf noch etwas Olivenöl darüberträufeln.



SANDWICH DELUXE

Zutaten für 2 Personen:

6 Scheiben bestes Brot
2 Handvoll Rucola oder Vogerlsalat
½ rote Zwiebel
2 kleine Tomaten
Halbe Avocado, zermatscht
6 Scheiben Schinken
4 Scheiben Schnittkäse
2 EL Ketchup

Zubereitung:

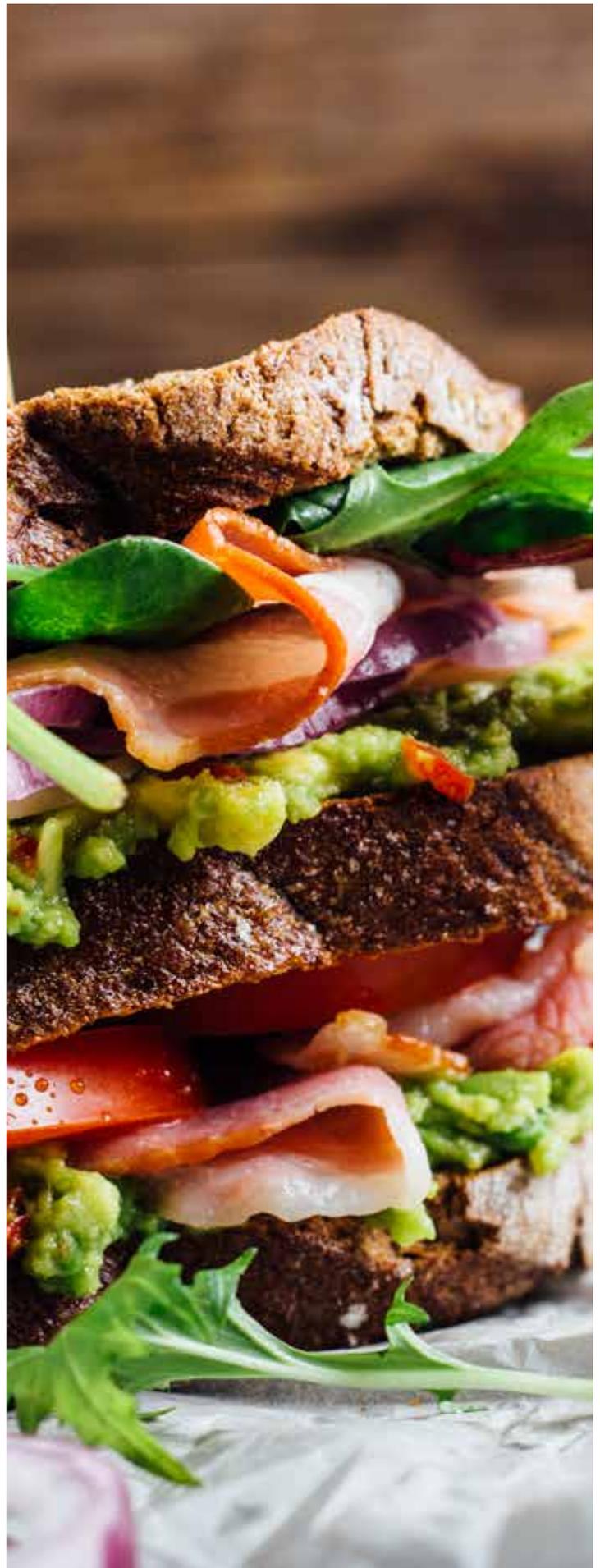
Den Salat und die Tomaten waschen. Zwiebel und Tomaten in Scheiben schneiden.

Zwei Brotscheiben mit der Avocado bestreichen. Auf die erste Brotscheibe Schinken, die rote Zwiebel und zwei Tomatenscheiben legen.

Die zweite Brotscheibe drauflegen und Käse, Schinken und den Salat draufgeben.

Die dritte Brotscheibe mit dem Ketchup bestreichen und obenauf setzen. Das zweite Sandwich genauso zubereiten. Nach Belieben mit einem Holzspieß fixieren und servieren.

MITTAGESSEN FRÜHLING/SOMMER



SOMMERROLLEN

MIT ERDNUSSDIP



Zutaten für 2 Personen:

Zutaten für den Dip:

1 Knoblauchzehe
3-cm-Stück Ingwer
4 EL Sojasoße
4 EL Ahornsirup
Saft einer Limette
3 EL Erdnussmus
50-100 ml Wasser (je nach Mixerstärke)
Sesam

Zutaten für die Sommerrollen:

4 Karotten
2 Gurken
200 g Rotkohl
3 Radieschen
1 Avocado
50 g Kresse
Minze
100 g Reismudeln
8-10 Blätter Reispapier
Wasser

Zubereitung:

Knoblauch und Ingwer im Mixer klein hacken. Alle weiteren Zutaten für den Dip in den Mixer geben und zu einer glatten Soße vermengen. Den Sesam obenauf geben.

Karotten schälen, Gurken, Rotkohl, Radieschen und Avocado in dünne Streifen schneiden. Kresse etwas kürzen. Minze hacken. Reismudeln kochen oder einweichen.

Wasser in eine große Schüssel geben. Reispapier-Blätter in Wasser tunken, bis sie weicher werden. Je ein Blatt Reispapier auf eine saubere Arbeitsfläche legen. Geschnittenes Gemüse und Reismudeln auf das untere Drittel des Blattes legen. Zunächst die untere Seite des Blattes über die Füllung legen, danach die äußeren Seiten einklappen und die Sommerrolle eng von unten nach oben einrollen. Sie sollte von allen Seiten fest verschlossen sein. Den Vorgang mit den restlichen Reispapier-Blättern wiederholen und die Sommerrollen mit dem Dip servieren.



GRIECHISCHER NUDELSALAT

Meal
Prep-
tauglich

Zutaten für 2 Personen:

200 g Nudeln
(Kamut, Dinkel oder Vollkorn)
1 kleine rote Zwiebel
1 Knoblauchzehe
1 Avocado
250 g Kirschtomaten
50 g schwarze Oliven
80 g Feta
Handvoll Rucola

Zutaten für das Dressing:

3 EL weißer Balsamico
2 EL Zitronensaft
4 EL Olivenöl
1 TL Oregano
Salz, Pfeffer

Zubereitung:

Nudeln nach Packungsangabe zubereiten. Zwiebel und Knoblauch schälen und hacken. Avocado in Streifen schneiden. Tomaten waschen und halbieren. Aus den Dressing-Zutaten ein Dressing anrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Die Nudeln zusammen mit der Zwiebel, Avocado, Tomaten, Oliven, Rucola und Feta in eine Schüssel geben und mit dem Dressing vermischen.



TABOULÉ

Zutaten für 2 Personen:

100 g Couscous, Bulgur oder Quinoa**
½ Bund Petersilie
½ Bund Minze
1 Knoblauchzehe
Saft von 1 Bio-Zitrone
3 EL Olivenöl
2 Tomaten
½ Bund Lauchzwiebeln
1 Salatgurke
1 Paprika
Salz, Pfeffer

Zubereitung:

Den Couscous oder den Bulgur in ein Sieb geben, mit kaltem Wasser abspülen und nach Packungsanleitung kochen. Die Petersilie und Minze abspülen, trocken schütteln und fein hacken. Das Getreide in ein Sieb gießen, abtropfen lassen und dabei die überschüssige Flüssigkeit mit einem Esslöffel gut auspressen. Knoblauch schälen und fein würfeln. Zitronensaft, Öl und Knoblauch verrühren. Soße, Couscous (oder Bulgur) und die gehackten Kräuter gut mischen und etwa 1 Stunde durchziehen lassen.

Tomaten, Lauchzwiebeln, Gurke und Paprika putzen und abspülen. Das Gemüse fein würfeln. Kurz vor dem Servieren alles vermischen und den Salat mit Salz und Pfeffer abschmecken.

MITTAGESSEN FRÜHLING/SOMMER

Meal
Prep-
tauglich



**Wenn dir Nachhaltigkeit am Herzen liegt, dann entscheide dich für ein Getreide, das auch heimisch produziert wird oder zumindest aus Europa kommt, am ehesten trifft das auf Couscous und Bulgur zu.

AVOCADO-HUHN-TOMATENSALAT AUF BULGUR ODER QUINOA

Zutaten für 2 Personen:

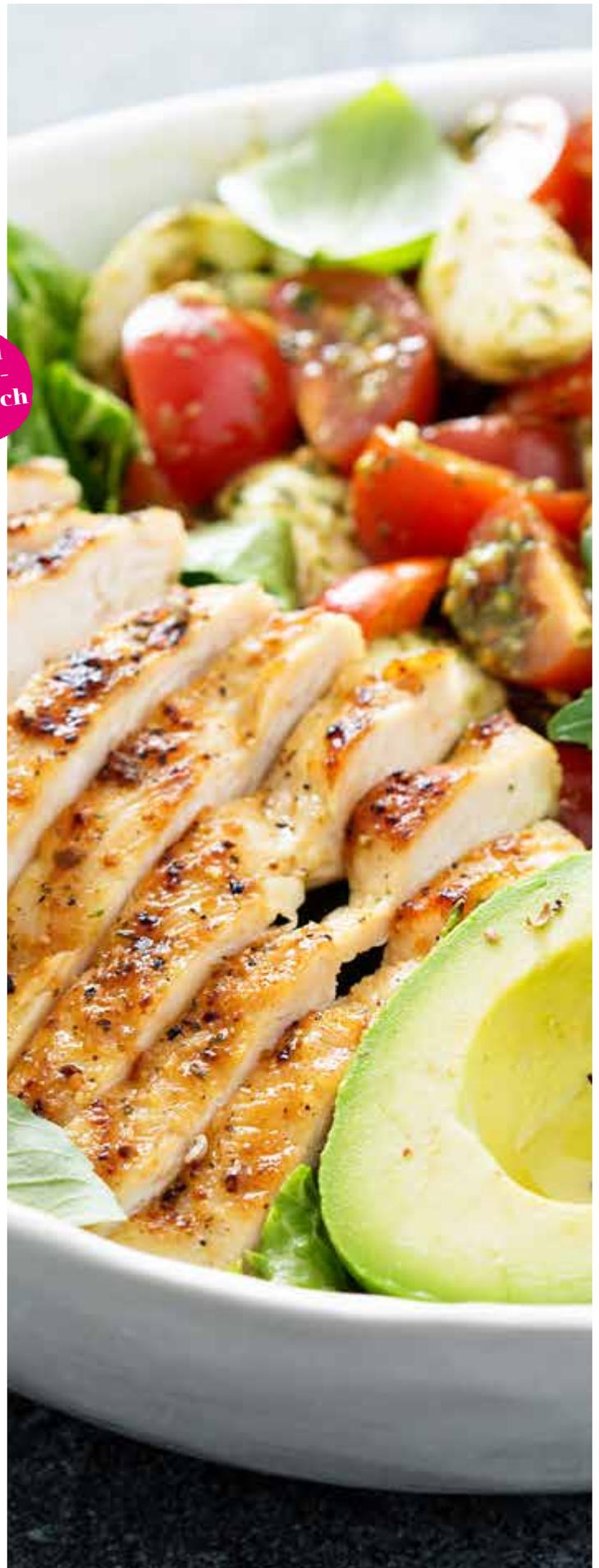
100 g Bulgur oder Quinoa**
2 Hühnerbrüste
1 Avocado
2 Handvoll Kirschtomaten
2 EL Pesto
Basilikum
2 Handvoll Babyspinat
Saft und Zeste von 1 Zitrone
4 EL Olivenöl
Salz, Pfeffer
Gewürze wie Oregano, Thymian et cetera

Zubereitung:

Bulgur oder Quinoa nach Packungsanleitung kochen. Das Huhn gut würzen und in etwas Olivenöl anbraten. Avocado schälen und entkernen. Kirschtomaten vierteln und mit dem Pesto vermischen. Basilikum und Spinat waschen und trocken schütteln.

Zitronensaft- und Zeste von einer Zitrone mit Olivenöl, Salz und Pfeffer verrühren. Sobald die Hühnerbrust eine schöne Farbe hat, diese in Scheiben schneiden. Bulgur oder Quinoa auf 2 Schüsseln verteilen und mit der Hühnerbrust, Avocado, Kirschtomaten, Spinat und Basilikum servieren. Das Dressing darüber geben.

Meal
Prep-
tauglich



GANZE FORELLE

Zutaten für 2 Personen:

2 Forellen (oder anderer weißer Fisch)
10 kleine Kartoffeln
Schwarzer Pfeffer aus der Mühle
4 Scheiben einer Bio-Zitrone
3 EL Olivenöl
2 rote Zwiebeln
1 Knoblauchzehe
Handvoll Kirschtomaten
½ Bund glatte Petersilie
2 Zweige Thymian
2 TL Rosmarinnadeln
75 ml Gemüsebrühe

Zubereitung:

Kartoffeln schälen und knapp mit Wasser bedecken. Salzen und (nur) 15 Minuten kochen lassen, abtropfen lassen. Forellen kalt abspülen, trocken tupfen, innen und außen mit Salz und Pfeffer bestreuen. Zwei halbierte Zitronenscheiben in jede Forelle legen. Eine große Auflaufform mit etwas Olivenöl einfetten. Forellen mittig legen und mit Öl einpinseln. Den Backofen auf 200°C vorheizen. Rote Zwiebeln schälen, in 2 cm lange Stücke schneiden. Knoblauch fein würfeln. Petersilie, Thymian und Rosmarin sehr fein hacken. Gemüse und Kartoffeln um die Fische verteilen. Die Gemüsebrühe darüber träufeln. Auf jede Forelle eine Zitronenscheibe legen. Nochmals mit Olivenöl beträufeln. Im Backofen 20 Minuten garen.

MITTAGESSEN FRÜHLING/SOMMER



SALAT-WRAPS

MIT THUNFISCH

Zutaten für 2 Personen:

Handvoll Radieschen
Handvoll Basilikum
2 Dosen guter Thunfisch, abgetropft
1 Dose Mais
5 EL Naturjoghurt
Saft einer halben Zitrone
1 TL Kapern, gehackt
½ rote Zwiebel
1 Kopf Eisbergsalat
Salz, Pfeffer
Optional: Gurken, Tomaten,
hart gekochtes Ei et cetera

Zubereitung:

Radieschen und Basilikum waschen und fein hacken. Mit Thunfisch, Mais, Joghurt, Zitronensaft, Kapern, Zwiebel, Salz und Pfeffer vermischen. Optionale Zutaten wie Gurke, Tomaten, Ei et cetera ebenfalls fein hacken und in die Mischung geben. Eisbergsalat waschen und in die einzelnen Blätter die Füllung reingeben.

Meal
Prep-
tauglich



HUHN

ALLA PUTTANESCA

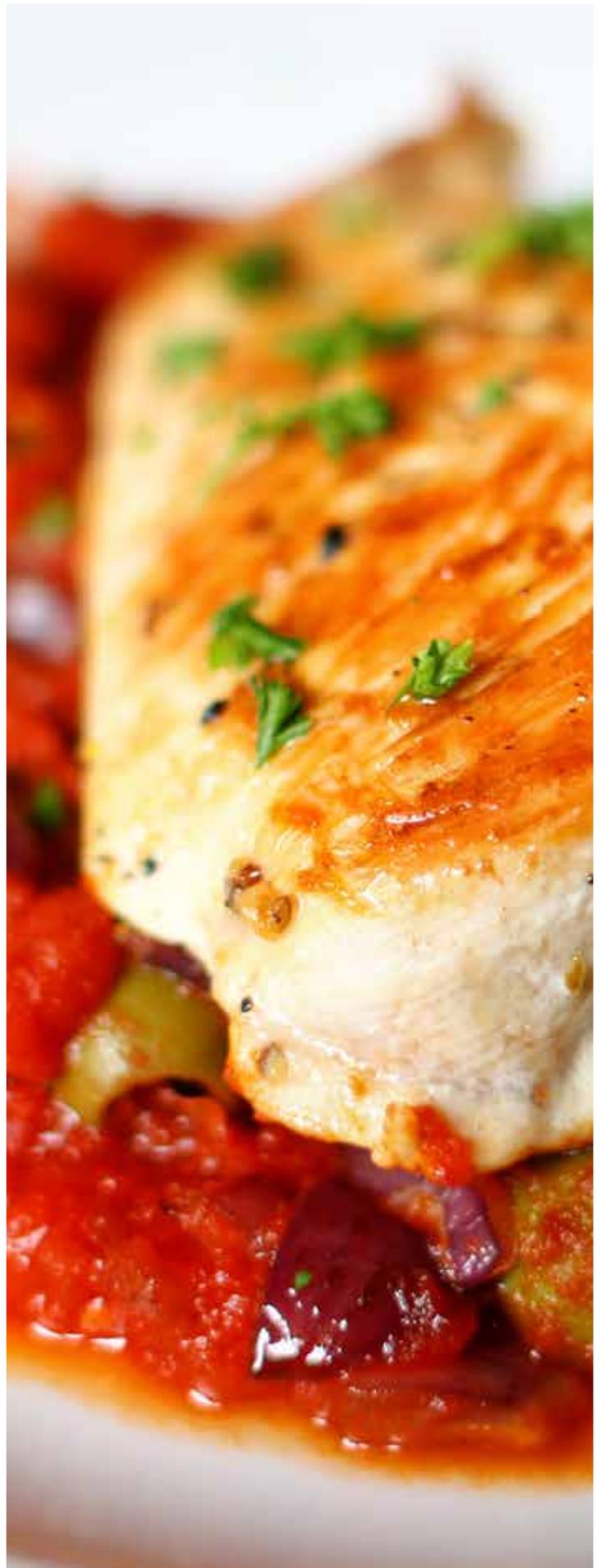
Zutaten für 2 Personen:

600 g gehackte Tomaten aus der Dose
65 g Oliven, grob gehackt
4 Knoblauchzehen, fein gehackt
2 EL Kapern, abgespült, abgetropft
1 Zwiebel, gehackt
4 EL Olivenöl
2 Hühnerbrustfilets, in Streifen
2 Handvoll Spinat
Salz, Pfeffer

Zubereitung:

Ofen auf 175°C vorheizen. In einer großen Auflaufform Tomaten, Oliven, Knoblauch, Kapern, Zwiebel und Olivenöl vermischen. Salzen und pfeffern. Im Ofen 35 Minuten schmoren. Dann das Hühnerfleisch hinzufügen, alles gut umrühren und noch 10–15 Minuten garen. Zum Schluss die Spinatblätter hinzufügen und 2–3 Minuten zusammenfallen lassen. Vor dem Servieren nochmals abschmecken.

ABENDESSEN FRÜHLING/SOMMER



GRÜNE SPARGEL-FRITTATA

Zutaten für 2 Personen:

1 Stange Lauch
250 g grüner Spargel
1 Zucchini
100 g TK-Erbsen
Frische grüne Kräuter (nach Belieben)
3 Eier
75 ml Milch
Etwas Olivenöl
4 EL geriebener Parmesan
Salz, Pfeffer

Zubereitung:

Gemüse putzen und aufschneiden.
Kräuter hacken und Erbsen ein paar Minuten kochen.

Eier mit Milch, Salz, Pfeffer und frischen Kräutern vermengen. Nun das Gemüse in etwas Olivenöl stark erhitzen, nach einigen Minuten die Erbsen dazugeben, salzen und pfeffern. Dann die Eimischung über das Gemüse gießen. Zugedeckt bei kleiner Hitze 10 Minuten stocken lassen. Vor dem Servieren den frischgeriebenen Parmesan drüberstreuen.



ZUCCHINI- RÖLLCHEN

Zutaten für 2 Personen:

2 große Zucchini
2 EL Olivenöl
60 g Walnusskerne
2 Zweige Rosmarin
2 TL körniger Senf
200 g cremiger Ziegenfrischkäse
Saft einer halben Zitrone
Salz, Pfeffer

Zubereitung:

Zucchini waschen, längs beidseitig je das Ende wegschneiden und den Rest längs in ca. acht gleich dicke Scheiben schneiden. Wenig Öl in einer beschichteten Pfanne erhitzen. Zucchinischnitten darin je Seite 2–3 Minuten braten. Salzen, pfeffern, herausnehmen, auf Küchenpapier abtropfen und abkühlen lassen. Inzwischen die Walnüsse grob hacken, Rosmarin waschen, trocken schütteln, Nadeln abstreifen und fein hacken. Beides mit Senf und Ziegenfrischkäse verrühren und die Creme mit wenig Salz, Pfeffer und Zitronensaft würzen. Die Zucchinischnitten flach auslegen, nochmals trocken tupfen und mit der Ziegenkäsecreme bestreichen, dabei an einem Ende jeweils 1–2 cm frei lassen. Von der anderen Seite her aufrollen. Die Röllchen nach Belieben mit Holzspießchen fixieren.

ABENDESSEN FRÜHLING/SOMMER



GEMÜSE- FRITTATA

Zutaten für 2 Personen:

Gemüse nach Wahl
(Pilze, Paprika, Zucchini et cetera)
Olivenöl
4 Eier
40 g geriebener Parmesan
Chiliflocken
2 Frühlingszwiebeln
Salz, frischer Pfeffer

Zubereitung:

Ofen auf 175°C vorheizen. Gemüse waschen oder schälen und in mundgerechte Stücke schneiden. Olivenöl in einer ofensicheren Pfanne erhitzen und das Gemüse anbraten. In der Zwischenzeit Eier, Parmesan, Chili, Salz und Pfeffer verquirlen. Die Eirmischung zum Gemüse geben und stocken lassen. Pfanne in den Ofen geben und einige Minuten backen.

Mit frischen Frühlingszwiebel-Röllchen bestreut servieren.



GAZPACHO

(KALTE SUPPE)

Meal
Prep-
tauglich

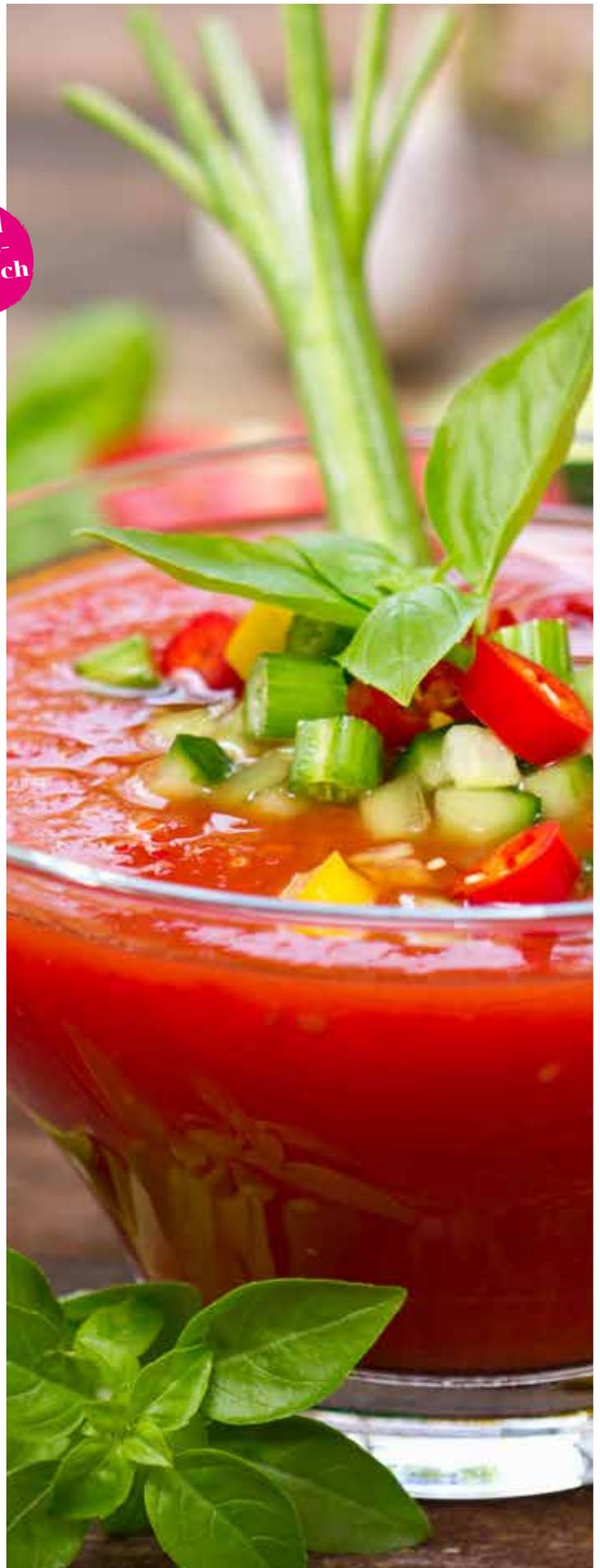
Zutaten für 2 Personen:

300 g Tomaten
2 Paprikas (grün und rot)
2 Salatgurken
1 Zwiebel
2 EL Olivenöl
1 Knoblauchzehe
Schuss Sherryessig
4 EL Wasser
100 ml Tomatensaft
Salz, Pfeffer
Paprikawürfel und Jungzwiebel-
Röllchen zum Garnieren

Zubereitung:

Die Tomaten schälen und Paprika in zwei Hälften schneiden und entkernen. Die Gurke in kleine Stücke schneiden. Die Zwiebel schälen und ebenfalls in kleine Stücke schneiden. Das Gemüse mit dem Knoblauch, dem Salz, dem Pfeffer und dem Sherryessig in eine Schüssel geben und alles ca. 5 Minuten marinieren lassen. Anschließend den Rest dazugeben und alles mit dem Stabmixer gut mixen. Falls die Suppe zu dickflüssig ist, kann man Tomatensaft je nach Bedarf begeben. Sie sollte aber eher dickflüssig bleiben. Die Suppe wird kalt gegessen. Mit klein würfelig geschnittenen Paprikastücken und Jungzwiebel-Röllchen servieren.

ABENDESSEN FRÜHLING/SOMMER



ZOODLES MIT GARNELEN

Zutaten für 2 Personen:

300 g Garnelen, entdarnt (auch tiefgekühlt)
3 Zucchini
1–2 Knoblauchzehen
1–2 Bio-Zitronen
Handvoll Petersilie
2 EL Olivenöl
Prise Chili
50 g Parmesan
Salz, Pfeffer

Zubereitung:

Garnelen in ein Sieb geben und auftauen lassen. Zucchini waschen, trocken tupfen und mit einem Spiralschneider zu Zoodles (= zucchini **noodles**) formen, eigentlich spitzen.

Knoblauch schälen, fein würfeln. Die Zitrone waschen, die Schale abraspeln und den Saft herauspressen. Petersilie waschen, trocken schütteln und Blätter von den Stielen zupfen.

Garnelen trocken tupfen, mit Salz und Pfeffer würzen, Öl in einer Pfanne erhitzen. Garnelen darin unter Wenden ca. 5 Minuten anbraten und wieder herausnehmen. Zucchini-Nudeln in die Pfanne geben. Unter Wenden ca. 2 Minuten anbraten, mit Salz und Pfeffer würzen.

Garnelen, Zitronenschale und -saft hinzugeben, ca. 2 Minuten weiterköcheln lassen. Übrige Zitrone waschen und in dünne Spalten schneiden. Petersilie unter die Zucchini-Nudeln heben und anrichten. Mit Zitronenspalten, Chili und Parmesan garnieren.



KNUSPRIGES BROT

AVO & EI

Zutaten für 1 Person:

2 Scheiben gutes Roggenbrot
1 großes Bio-Ei
1 kleine, weiche Avocado
Handvoll Salat oder Babyspinat
1 EL Kerne (Kürbiskerne,
Sonnenblumenkerne et cetera)
Salz, Pfeffer, Chiliflocken

Zubereitung:

Brote toasten oder im Ofen kurz erwärmen. Ei nach Belieben zubereiten. Avocado aufschneiden, entkernen und in dünne Scheiben schneiden. Salat oder Spinat waschen. Brot mit Avocado belegen, Salat und Ei obenauf und mit den Kernen, Salz, Pfeffer und Chiliflocken servieren.



PORRIDGE

MIT APFEL & BANANE

Zutaten für 1 Person:

1 Banane
50 g zarte Haferflocken
150 ml Mandelmilch
1 EL Ahornsirup
1 kleiner Apfel
½ TL Kokosöl
1 TL Marmelade
1 TL Zimt
Prise Salz

Zubereitung:

Halbe Banane mit einer Gabel zerquetschen und mit den Haferflocken und der Mandelmilch aufkochen lassen. Etwas Wasser hinzufügen und ca. 5 Minuten köcheln lassen. Mit Ahornsirup abschmecken. Prise Salz und Zimt hinzufügen.

Apfel in kleine Stücke aufschneiden, mit Kokosöl und etwas Zimt anbraten. Schuss Wasser hinzufügen und reduzieren lassen. Das Porridge mit der restlichen aufgeschnittenen Banane, dem Apfel und dem Klecks Marmelade servieren.

FRÜHSTÜCK HERBST/WINTER



CRUMBLE

MIT APFEL & ZWETSCHGEN

Zutaten für 8 Portionen:

Für die Füllung:

600 g Zwetschgen
400 g Äpfel
1 EL Ahornsirup
1 TL Zimt
1 TL Kokosöl

Für das Crumble:

3 EL Kokosöl
110 ml Ahornsirup
2 TL Zimt
200 g zarte Haferflocken
200 g Mandelmehl

Zubereitung:

Ofen auf 180°C vorheizen und eine Backform mit Kokosöl einfetten.

Das Mandelmehl zusammen mit den Haferflocken in eine Schüssel geben.

In einem kleinen Kochtopf das Kokosöl erhitzen. Den Ahornsirup und den Zimt dazugeben und gut verrühren, bis keine Klumpen mehr zu sehen sind. Den Kokos-Ahornsirup-Mix über die Haferflocken und Mandeln geben und mit einem Kochlöffel gut vermischen, sodass eine klebrige Haferflockenmasse entsteht. Die Zwetschgen waschen und entsteinen. Die Äpfel schälen und entkernen und in Streifen schneiden. Die Zwetschgen und Äpfel zusammen mit dem Ahornsirup und einem Teelöffel Zimt in einer großen Pfanne erhitzen und ca. 5 Minuten auf mittlerer Hitze köcheln lassen. Die Früchte nun in die Backform geben und mit dem Hafer-Mix bestreuen, sodass die Früchte komplett bedeckt sind. Den Crumble ca. 20 Minuten im Ofen backen, bis die Hafer-Streusel leicht bräunlich werden. Warm servieren und genießen. Schmeckt kalt auch sehr gut.



PORRIDGE

MIT BANANEN & KOKOS

Zutaten für 1 Person:

1 Banane
5 EL Haferflocken
150 ml Kokosmilch
100–200 ml Wasser
1 EL Kokosraspeln
1 EL Ahornsirup
Kokoschips zum Garnieren

Zubereitung:

Halbe Banane zerdrücken und mit den Haferflocken, Kokosmilch, Wasser, Kokosraspeln und Ahornsirup aufkochen. 5 Minuten köcheln lassen.

In der Zwischenzeit die restliche Banane in Scheiben schneiden. Porridge mit der restlichen Banane und den Kokoschips servieren.



HIMBEER- MUFFINS

**Zutaten für 12 Muffins
beziehungsweise 6 Portionen:**

2 Eier
180 g Naturjoghurt oder
griechisches Joghurt
170 g Ahornsirup
1 EL Zitronensaft
3 EL Olivenöl
2 EL Mandelmilch
1 TL Vanilleextrakt
185 g Vollkornweizenmehl
40 g Haferflocken
¼ TL Salz
½ TL Backpulver
½ TL Natron
120 g Himbeeren, frisch oder gefroren

Zubereitung:

Ofen auf 175°C vorheizen. In einer großen Schüssel Eier, Joghurt, Ahornsirup, Zitronensaft, Olivenöl, Milch und Vanille vermischen. Mehl, Haferflocken, Salz, Backpulver und Natron unterheben. Die Himbeeren zugeben und kurz vermischen. 12 Muffinformen einfetten und den Teig verteilen. Für 20–25 Minuten backen (oder: Zahnstocher muss nach dem Hineinstecken sauber sein).

FRÜHSTÜCK HERBST/WINTER



PANCAKES

MIT GEDÄMPFTEM APFEL

Zutaten für 2 Personen:

120 g Dinkelmehl
2 Eier
120 ml Buttermilch
1 EL Ahornsirup
1 TL Backpulver
Etwas Öl zum Braten
1 Apfel
1 TL Zimt
1 EL Kokosöl
Ahornsirup

Zubereitung:

Mehl, Eier, Buttermilch, Zimt, Ahornsirup und Backpulver verquirlen und auf einer Pfanne bei mittlerer Hitze in etwas Öl ausbraten (pro Seite ca. 2 Minuten). Währenddessen den Apfel in kleine Stücke schneiden und im Kokosöl anbraten. Etwas Zimt hinzufügen und bei Bedarf einen Schuss Wasser dazugeben. Pancakes mit den gebratenen Apfelstücken und etwas Ahornsirup servieren.



SHAKSHUKA

Zutaten für 2 Portionen:

500 g Tomaten, in Stücke geschnitten
1 rote Paprika, in Stücke geschnitten
1 gelbe Paprika, in Stücke geschnitten
2 Knoblauchzehen, in Scheiben geschnitten
1 TL scharfes Paprikapulver oder
1 frische Chili
1 TL Kreuzkümmel
2 EL Olivenöl
4 Eier
Handvoll Petersilie, gehackt
Etwas Feta
Salz, Pfeffer

Zubereitung:

Ofen auf 175°C vorheizen. Tomaten, rote und gelbe Paprika, Knoblauch, Paprikapulver, Kreuzkümmel und/oder Chili und Olivenöl in einer großen Auflaufform vermischen. Die Hälfte der Petersilie hinzufügen, salzen und pfeffern. Im Backofen 30–45 Minuten garen. Dann vier Mulden in die Gemüsemischung drücken. Die Eier in diese Mulden setzen und im Backofen weitere 12–15 Minuten garen, bis sie gestockt sind. Vor dem Servieren mit der restlichen Petersilie, und wer möchte, auch mit Feta bestreuen. Gerne mit einer guten Scheibe Brot servieren.

FRÜHSTÜCK HERBST/WINTER



GELBES BLUMENKOHL- CURRY

Zutaten für 2 Personen:

1 EL Kokosöl
1 Zwiebel, gewürfelt
4 Knoblauchzehen, gehackt
1 EL Ingwer, gehackt
2 EL Currypulver
1 TL Kreuzkümmel
1 TL Kurkuma
150 g passierte Tomaten
1 Dose Kokosmilch
Saft von 1 Limette
1 Kopf Blumenkohl
Salz, Pfeffer
Basmatireis zum Servieren

Zubereitung:

Öl in großem Topf erhitzen, Zwiebel dazugeben. Nach ca. 3 Minuten Knoblauch und Ingwer mitbraten, nach 1 Minute die Gewürze dazugeben. Mit passierten Tomaten und Kokosmilch ablöschen und 5 Minuten köcheln lassen, alles mit einem Stabmixer mixen. Die Soße zurück in den Topf geben, Limettensaft und Blumenkohlröschen dazugeben und 15 Minuten köcheln lassen. Mit Basmatireis servieren.

Meal
Prep-
tauglich



ROTE LINSEN- DAAL

Zutaten für 2 Personen:

1 EL Kokosöl
1 Zwiebel, gewürfelt
1 Knoblauchzehe, gehackt
2 Karotten, geschält und gewürfelt
1 TL Ingwer, gerieben
1 TL Koriander, Kurkuma,
Paprikapulver, Kreuzkümmel
Garam Masala (Paste)
150 g rote Linsen
350 ml Gemüsebrühe
150 ml Kokosmilch
100–150 g passierte Tomaten
Prise Kokosblütenzucker
Salz, Pfeffer
Frischer Koriander
Naan zum Servieren

Zubereitung:

Öl in einer tiefen Pfanne erhitzen und Zwiebel dazugeben. Nach 2–3 Minuten Knoblauch, Karotten und Ingwer hinzufügen und nach 1 Minuten die Gewürze dazugeben. Linsen abspülen und zu der Zwiebelmischung geben. Mit Gemüsebrühe ablöschen und 10 Minuten köcheln lassen. Kokosmilch und passierte Tomaten hinzufügen, weitere 10 Minuten köcheln lassen. Mit Salz, Pfeffer und Kokosblütenzucker abschmecken. Mit Koriander und Naan servieren.

MITTAGESSEN HERBST/WINTER

Meal
Prep-
tauglich



THAI- HÜHNER-CURRY



Zutaten für 2 Personen:

1 Zwiebel
Olivenöl
1 TL gute Curry-Mischung (Pulver)
Etwas Garam Masala (Paste)
400 g Bio-Hühnerbrüste
1–2 EL Sojasoße
1 Dose Kokosmilch (die leichte Variante)
2 Paprikas (rot und gelb)
Handvoll flache Erbsenschoten
Kleine Maiskölbchen aus dem Glas
Handvoll Sojasprossen
Salz, Pfeffer
Thai-Basilikum
Basmatireis zum Servieren

Zubereitung:

Die Zwiebel fein hacken und in Olivenöl fest anbraten, sodass sie dunkelbraun wird, dann die Curry-Mischung und das Garam Masala nochmals gut mitrösten. Nun die geschnittenen Hühnerbrüste mitbraten, dabei immer wieder wenden. Mit Sojasoße ablöschen. Kokosmilch dazugeben und die Flamme kleiner drehen. Jetzt die kleingeschnittenen Paprikas, die kleingeschnittenen Erbsenschoten, Maiskölbchen und Sojasprossen dazugeben und 30–40 Minuten köcheln lassen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken, mit Basilikum garnieren und genießen. Mit einer Schale Reis servieren. Solltest du dieses Curry auch abends essen wollen, tausche den Reis mit einer extra Portion Sprossen.



KÜRBIS- GALETTE

Zutaten für 2 Personen:

1 kleiner Hokkaidokürbis
1 Zwiebel
1 fertiger Mürbteig
(vorzugsweise Dinkel)
50 g Frischkäse
1 Zweig Thymian
50 g Käse nach Wahl
(Mozzarella, Provolone, Feta et cetera)
Salz, Pfeffer

Zubereitung:

Ofen auf 200°C Umluft vorheizen und ein Backblech mit Backpapier auslegen.

Den Kürbis waschen und entkernen und in kleine Stücke schneiden. Zwiebel schälen und aufschneiden. Den Teig ausrollen. Den Frischkäse in der Mitte des Teiges verteilen und die Kürbisstücke und Zwiebel darauf verteilen (einen Abstand zum Rand von ca. 5 cm auslassen). Den Thymian darauf verteilen, die Teigränder vorsichtig nach innen falten und mit Käse bestreuen. Die Galette auf das vorbereitete Backblech geben und im aufgeheizten Backrohr ca. 40 bis 50 Minuten backen und heiß servieren.

Meal
Prep-
tauglich



KARTOFFEL- GULASCH VEGGIE

Meal
Prep-
tauglich

Zutaten für 2 Personen:

4 Zwiebeln, klein würfelig
2 EL Olivenöl
1 TL süßes Paprikapulver
250 ml Gemüsebrühe
300 g Kartoffeln, würfelig
2 rote Spitzpaprikas
2 gelbe Spitzpaprikas
2 Tomaten, würfelig
1 TL getrockneter Majoran
Salz, Pfeffer

Zubereitung:

Zwiebeln in Öl glasig dünsten und 2 TL Paprikapulver dazugeben und mitrösten.

Mit Gemüsebrühe ablöschen und die geschälten, würfelig geschnittenen Kartoffeln dazugeben.

Die Paprikas und die Tomaten fein würfelig schneiden und zum Kartoffelgulasch geben.

Zugedeckt ca. 15 Minuten kochen, bis die Kartoffeln weich sind. Mit Majoran, Salz, und Pfeffer abschmecken.

MITTAGESSEN HERBST/WINTER



CHAMPIGNON- RISOTTO

Meal
Prep-
tauglich

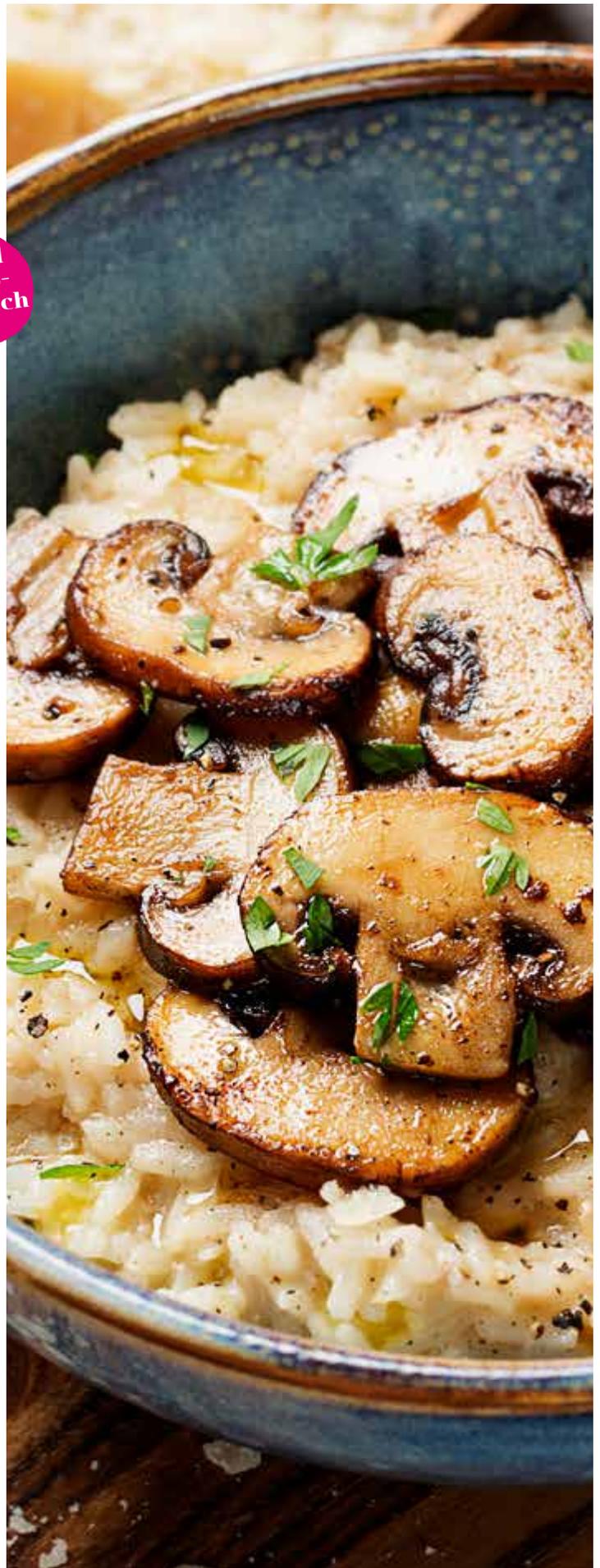
Zutaten für 2 Personen:

500 g Bio-Champignons
1 EL Olivenöl
120 g Risottoreis
2 Knoblauchzehen, gehackt
2 Schalotten
Achtel oder mehr trockener Weißwein
300–400 ml Gemüsebrühe
40 g Butter
Petersilie
Muskatnuss
40 g fein geriebenen Parmesan
Salz, Pfeffer

Zubereitung:

Die Champignons waschen, $\frac{3}{4}$ der Pilze klein hacken. Restliche Pilze in 5 mm dicke Scheiben schneiden. Gehackte Pilze in Olivenöl anbraten, Risottoreis, Knoblauch und Schalotten dazugeben und mitschwitzen lassen. Mit Weißwein ablöschen, heiße Gemüsebrühe nach und nach hinzufügen. Das Risotto köcheln lassen, dabei immer wieder umrühren. Petersilie hacken und die restlichen Pilze in Olivenöl bei hoher Hitze anbraten.

Das Risotto abschmecken und mit Parmesan und Butter cremig verrühren. Anschließend anrichten. Restliche Pilze und Petersilie auf das Pilzrisotto geben, mit Parmesan servieren.



FARFALLE MIT PESTO & KIRSCHTOMATEN

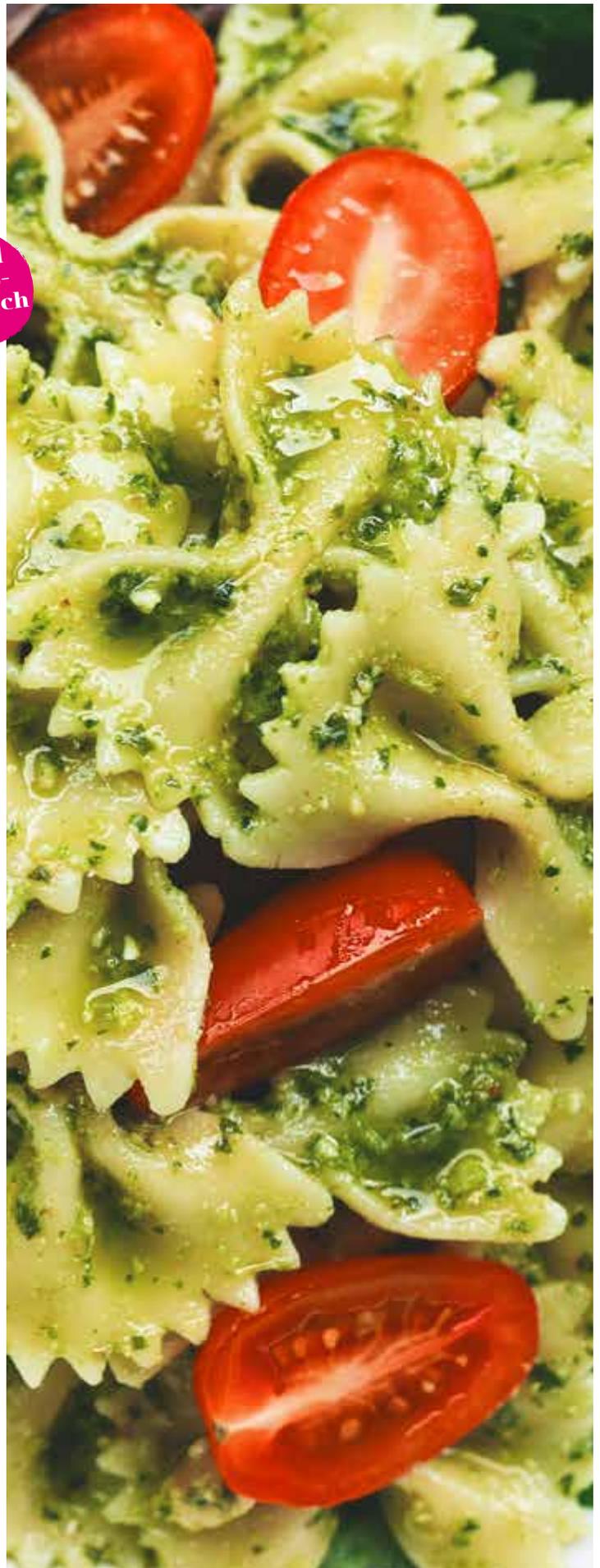
Zutaten für 2 Personen:

200 g Farfalle
(vorzugsweise Kamut oder Dinkel)
Handvoll Kirschtomaten
2 EL Pesto
1 EL Olivenöl
50 g Parmesan
2 Handvoll Salat

Zubereitung:

Die Farfalle nach Anleitung al dente kochen und etwas vom Kochwasser auffangen. Die Kirschtomaten waschen und vierteln. Farfalle mit dem Pesto, Olivenöl und Tomaten vermischen. Den Parmesan fein reiben und obenauf geben. Mit frischem Salat servieren.

Meal
Prep-
tauglich



MITTAGESSEN HERBST/WINTER

GAMBAS

AL AJILLO

Zutaten für 2 Personen:

200 g Garnelen (geschält und entdarnt)
3–4 Knoblauchzehen
Handvoll Petersilie
4 EL Olivenöl
1–2 TL Chiliflocken
3 EL Weißwein
Salz, Pfeffer

Zubereitung:

Falls die Garnelen gefroren sind, zunächst auftauen und abtrocknen lassen beziehungsweise abtupfen. Knoblauch schälen, in dünne Scheiben schneiden. Petersilie hacken. Olivenöl erwärmen und die Knoblauchzehen 1 Minuten bei kleiner Flamme anbraten, dabei aber nicht bräunen lassen. Garnelen und Chiliflocken dazugeben und bei mittlerer Hitze 3–4 Minuten anbraten, bis die Garnelen gar sind. Weißwein dazugeben und 1–2 Minuten köcheln lassen. Vom Herd nehmen und anrichten. Mit gehackter Petersilie bestreuen, mit Salz und Pfeffer abschmecken und servieren.



BROKKOLI-CREMESUPPE

Zutaten für 2 Personen:

800 g Brokkoli, in Röschen
1 Zwiebel, gehackt
2 Knoblauchzehen, gehackt
Olivenöl
750 ml Gemüsebrühe
200 ml Kokosmilch
Salz, Pfeffer
Prise Muskatnuss
Handvoll Sprossen

Zubereitung:

Brokkoli waschen. Zwiebel in Olivenöl anbraten, Knoblauch dazugeben. Nach 1 Minute Brokkoli mitanbraten und mit Gemüsebrühe ablöschen. 15 Minuten köcheln lassen, dann pürieren. Wieder in den Topf geben und die Kokosmilch dazugeben. Mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss abschmecken. Mit etwas Olivenöl, Sprossen und Pfeffer servieren.

Meal
Prep-
tauglich



ABENDESSEN HERBST/WINTER

TAGLIATA-STEAK

AUF RUCOLA

Zutaten für 2 Personen:

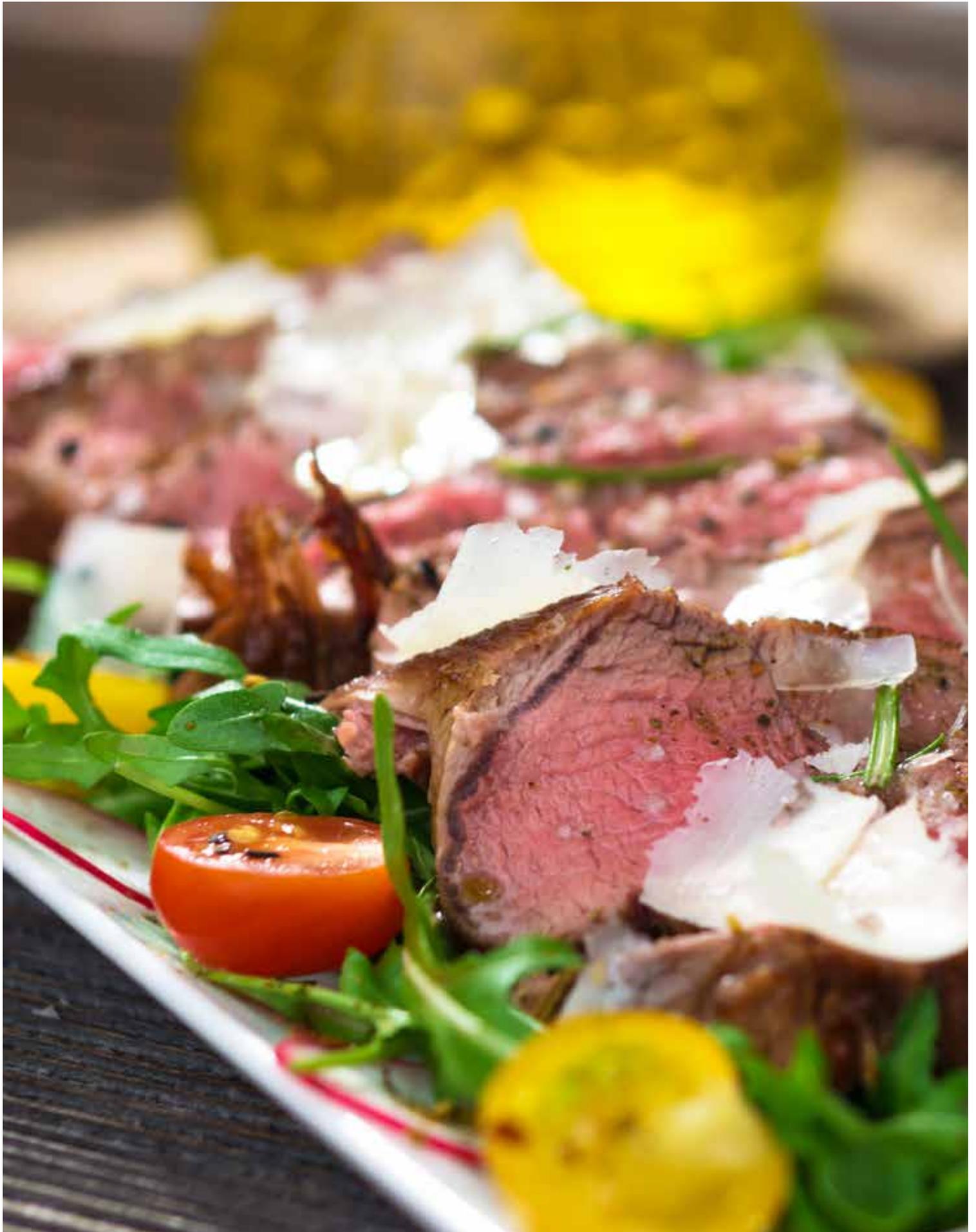
2 Filetsteaks (à 150–200 g)
1 EL Ghee (indisches Butterschmalz)
2 Handvoll Bio-Rucola
Parmesan, gehobelt
Zitrone für das Dressing
Salz, Pfeffer
Pinienkerne (optional)

Zubereitung:

Die (Grill-)Pfanne vorglühen lassen ohne Fett. Dann Fett (kein Olivenöl bitte, sondern Ghee) in die Pfanne geben und die beiden Filetsteaks schön braten. Noch nicht salzen oder pfeffern! Das Fleisch in der Pfanne rasten lassen, am besten mit Alufolie zugedeckt.

Rucola waschen, trocken tupfen und auf beide Teller aufteilen. Etwas Olivenöl, Salz, Pfeffer und jeweils eine halbe Zitrone darüber geben. Das Fleisch in schöne Streifen schneiden und jetzt erst das Steak salzen und pfeffern. Auf dem Rucola drapieren. Mit den Parmesanstäben und optional mit einer Handvoll kurz angebratener Pinienkerne servieren.

Du kannst hier statt des Fleisches auch geräucherten Tofu nehmen und diesen genauso würzen und genauso kross anbraten wie die Steaks.



PARMIGIANA



Zutaten für 4–6 Portionen:

4 Melanzani	Schuss Rotwein oder Brühe (optional)
1 Zwiebel	3–4 Päckchen Mozzarella oder
2 Knoblauchzehen	Büffelmozzarella
Olivenöl	200 g Parmesan, gerieben
800 g Tomaten aus der Dose	Frisches Basilikum
1 EL Kokosblütenzucker	Chilipulver optional
1 TL Oregano, gehackt oder getrocknet	Salz, Pfeffer

Zubereitung:

Die Melanzani der Länge nach in dünne Scheiben schneiden, jede Scheibe salzen, dann übereinanderschichten und beschweren. Auf diese Weise ca. 10 Minuten Wasser ziehen lassen. In dieser Zeit die Zwiebel und den Knoblauch fein hacken und in Olivenöl anschwitzen, bis sie glasig sind. Anschließend die Tomaten dazugeben, mit Oregano, Zucker und etwas Salz würzen und sanft köcheln lassen, bei Bedarf Flüssigkeit nachgießen (je nach Geschmack Brühe oder Rotwein).

Die Melanzanischeiben mit einem Küchentuch trocken tupfen und in heißem Öl von jeder Seite ca. 2–3 Minuten anbraten, bis sie schön weich werden. Überschüssiges Öl mit Küchenpapier abtupfen, zur Seite legen.

Ofen auf 180°C vorheizen.

Die Tomatensoße mit Salz, Pfeffer, Chili und ein paar EL Olivenöl abschmecken. Den Mozzarella in Scheiben schneiden. In eine Auflaufform abwechselnd gebratene Melanzanischeiben, Tomatensoße, ein paar Scheiben Mozzarella und etwas Parmesan schichten. Als letzte Schicht Tomatensoße mit Mozzarella und Parmesan belegen, mit etwas Olivenöl beträufeln. Auflaufform für ca. 30 Minuten in den Backofen stellen, bis sich an der Oberfläche eine schöne Kruste gebildet hat. Vor dem Servieren eventuell mit frischem Basilikum garnieren.



RATATOUILLE

MIT FETA



Zutaten für 2 Portionen:

1 Fenchelknolle
1 große Zucchini
1 gelbe Paprika
½ Zwiebel
1–2 Zweige Rosmarin
2 EL Tomatenmark
1 Dose stückige Tomaten (400 g)
40 g schwarze Oliven
3 EL Olivenöl
200 g Feta
Auflaufform mit Deckel (ca. 25 × 30 cm)
Salz, Pfeffer

Zubereitung:

Ofen auf 200°C vorheizen. Den Fenchel putzen, längs halbieren, vom Strunk befreien und waschen. Die Knolle in 1 cm große Würfel schneiden. Zucchini waschen, putzen, längs vierteln und quer in 1 cm dicke Scheiben schneiden. Paprika halbieren, weiße Trennwände und Kerne entfernen, die Hälften waschen und 2 cm groß würfeln. Die Zwiebel schälen und würfeln. Rosmarin waschen und trocken schütteln. Von einem Zweig die Nadeln abzupfen und hacken. Den anderen Zweig in vier Stücke schneiden.

Das Gemüse in die Auflaufform geben. Tomatenmark, Tomaten, Oliven, gehackte Rosmarinnadeln, 2 EL Olivenöl sowie Salz und Pfeffer dazugeben und alles kräftig durchmischen. Das Ratatouille zugedeckt im heißen Ofen (Mitte) 45 Minuten garen. Inzwischen den Feta in vier Stücke schneiden. Nach der Garzeit das Ratatouille aus dem Ofen nehmen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Dann den Feta bis auf einen gehäuft EL auf dem Gemüse verteilen und jeweils ein Stück Rosmarin darauflegen. Den Käse mit dem restlichen Öl beträufeln und alles im heißen Ofen (Mitte) weitere 15 Minuten backen. Das Ratatouille auf Tellern verteilen und die restlichen Feta-Stücke obenauf setzen.



SPINAT- OMELETTE

Zutaten für 2 Portionen:

3 Frühlingszwiebeln
1 Zwiebel
2 Knoblauchzehen
2 EL Olivenöl
3 Handvoll Blattspinat
4 Eier
Muskatnuss
Salz, Pfeffer

Zubereitung:

Frühlingszwiebeln putzen und in feine Ringe schneiden, mit der fein geschnittenen Zwiebel und dem Knoblauch anbraten. Spinat hinzugeben. Eier verquirlen und mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken. Sobald der Spinat zusammengefallen ist, Eiermasse darüber geben. Die Omelette nun bei mittlerer Hitze stocken lassen. Nach etwa 4 bis 5 Minuten umdrehen oder den Deckel draufgeben.



TOMATENSUPPE MIT KOKOS

Meal
Prep-
tauglich

Zutaten für 2 Portionen:

200 g Kartoffeln
1 Bund Frühlingszwiebeln
1 EL Olivenöl
500 g passierte Tomaten
400 ml Kokosmilch
250 ml Gemüsebrühe
Etwas Zitronensaft
Salz, frischer Pfeffer
1 TL Ahornsirup
Frisches Basilikum

Zubereitung:

Kartoffeln kochen und schälen. Die Frühlingszwiebeln in Ringe schneiden und in Öl anbraten. Dann die passierten Tomaten, die Gemüsebrühe und die Kokosmilch dazugießen. Zusammen etwa zehn Minuten lang bei kleiner Hitze köcheln lassen.

Die Kartoffeln hinzufügen und anschließend mit dem Pürierstab pürieren. Mit Salz, Pfeffer, Ahornsirup und Zitronensaft abschmecken. Mit frischem Basilikum garnieren.

ABENDESSEN HERBST/WINTER

