

SPEZIALAUSGABE



AT: 5,90 € | CH: 9,50 CHF | I: 6,90 € | LU+BE: 6,50 €

LandGenuss

LandGenuss

Fasten, entschlacken
und genießen

GESUNDE LANDKÜCHE

5,50 EURO

Spezialausgabe 1|2021



STARKES IMMUNSYSTEM
Mit Tipps und Rezepten
der Ernährungs-Docs



LOW CARB
Herzhafte, kohlenhydrat-
arme Fleischgerichte



Würzige Erbsen-
Bohnen-Quiche

85 ländliche Gerichte für
ein vitales Leben

BASENFASTEN Abnehmen mit der 7-Tage-Kur **VOLLKORN** Kerniges Frühstück
VITAMINE Die besten Smoothies **VEGETARISCH** 10-mal blitzschnell kochen

LOWCARB.DE

FIT & SCHLANK

ins neue Jahr!

GUTSCHEIN

50 €

für deine Jahresmitgliedschaft

Bis 28.02.2021 einlösbar

The image shows a desktop browser window and a smartphone displaying the LowCarbClub platform. The website header reads "LOWCARBCLUB" with "Blog | Rezepte | Themen | Tipps | Videos". A search bar says "WAS MÖCHTEST DU KOCHEN?". Below it, there's a section for "Gesundes Frühstück" with images of Hafermuffins and Low-Carb-Brötchen. Another section for "Weitere Rezepte" shows images of a dish and smoothies. The mobile app interface is similar, featuring the same header and search bar, along with the same recipe categories.



Ganz einfach schlank und fit werden – unsere Experten liefern Dir die besten Wochenpläne für jeden Ernährungstypen und jedes persönliche Abnehm-Ziel.



Du erhältst Zugriff auf unzählige hochwertige, leichte und schnelle Rezepte für jede Mahlzeit – gepaart mit jeder Menge Tipps und Tricks speziell für Deine Bedürfnisse.



Mithilfe der genialen App packst Du benötigte Zutaten mit einem Klick in die Einkaufsliste und planst so clever Deine Einkäufe für die gesamte Woche.



Und wenn Du mal eine Frage hast: Unsere Experten stehen Dir mit Rat und Tat zur Seite!

Jetzt einsteigen

LOWCARBCLUB

STARTE JETZT UND **SPARE 50 €**
FÜR DEINE JAHRESMITGLIEDSCHAFT MIT DEM CODE:

LC01072001

unter www.lowcarb.de/club





Gesund mit Genuss!



Liebe Leserin, lieber Leser,

vital durchs Leben zu gehen, ist für uns aus der Redaktion von „LandGenuss“ das höchste Gut, daher achten wir darauf, uns ausgewogen zu ernähren. Manch einer setzt dabei auf Low Carb, andere sind Vegetarier und wieder andere gönnen sich in jedem Frühjahr eine entgiftende Basenfastenkur. In dieser Spezialausgabe erfahren Sie, wie Sie sich und Ihrem Körper etwas Gutes tun und dennoch ländlich genießen können. Dabei helfen schon kleine Tricks: Bevorzugen Sie beispielsweise Vollkorn, umgehen Sie raffinierten Zucker und nutzen Sie heimisches Superfood, kleine Kraftpakete wie Blaubeeren, Nüsse oder Wildkräuter, die vor unserer Haustür wachsen. Mit unseren vielfältigen Rezepten und Ratgebern zu den unterschiedlichen Ernährungsweisen finden Sie heraus, womit Sie persönlich sich am wohlsten fühlen.

Viel Freude beim Genießen und bleiben Sie gesund!

Herzlichst Ihre

„LandGenuss“-Redaktion



@landgenussmagazin



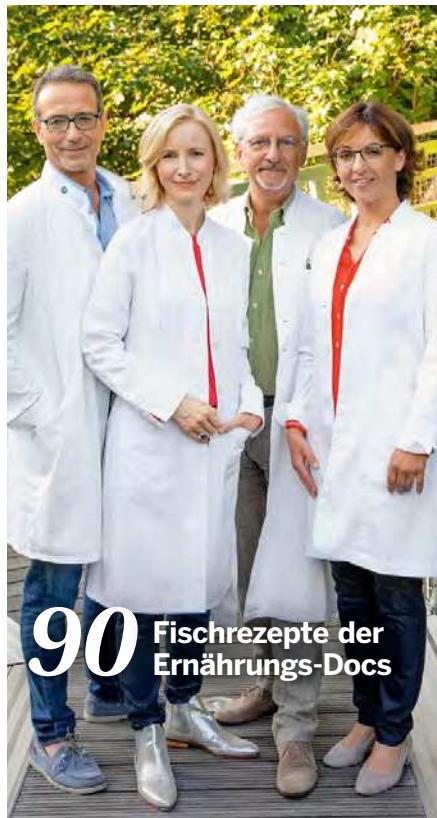
www.landgenuss-magazin.de/facebook

Rezeptservice Sie haben eine Frage zum Rezept, zu den darin verwendeten Zutaten oder Sie möchten wissen, welche Nährstoffe im Gericht stecken? Wenden Sie sich gern an unsere kompetenten Kollegen aus der Rezeptentwicklung. Als Ökotrophologen und Genussexperten kennen sie die Antwort auf all Ihre Fragen:
rezeptservice@falkemedia.de

Kleines Zutaten-1x1 Sofern in unseren Rezepten nicht anders angegeben, verwenden wir: Weizenmehl (Type 405) | Eier (Größe M) | mild gesäuerte Butter | Kuhmilch (3,5 % Fett) | Speisequark (40 % Fett) Naturjoghurt (3,5 % Fett) | natives Olivenöl extra | frisch gemahlenen schwarzen Pfeffer | unbehandelte Bio-Zitrusfrüchte | glatte Petersilie

INHALT

LandGenuss
Gesunde Landküche



Rezepte

8 Low Carb: Gutes Fleisch

Kohlenhydratarme, herrlich herzhafte Fleischgerichte

18 Clean Eating: Quiches

Goldbraun gebackene Ofenlieblinge mit frischen Zutaten

28 Basenfasten: 7-Tage-Kur

Den Körper leicht entgiften und dabei Pfunde verlieren

58 Vegetarische Blitzküche

Leckere Gemüsekreationen – ohne Aufwand und fix fertig

72 Vegan kochen

Vielfältige Gerichte, für die auf tierische Produkte verzichtet wird

80 Gesünder backen

Fünfmal sündhaft gutes Gebäck ohne raffinierten Zucker

90 Starkes Immunsystem

Die Ernährungs-Docs empfehlen feine Fischgerichte

98 Superfood: Puffer

Geniale Bratlinge mit jeder Menge Gemüse und Hülsenfrüchten

108 Vollkornfrühstück

Vollwertige, kernige Leckereien für einen guten Start in den Tag

116 Low Carb: Mittagspause

Einmal vorkochen und eine Arbeitswoche lang genießen

124 Vitaminpower: Smoothies

Frisch, gesund und sättigend als Snack oder Mahlzeit

8 Low-Carb- Fleischgerichte



Ratgeber

17 Low Carb & Keto

Kohlenhydrate reduzieren oder streichen und dabei abnehmen

26 Basenfasten

Die Methode der Wahl zum Entgiften des Körpers und zur Stärkung des Immunsystems

56 Fasten im Überblick

Weitere Formen der Entgiftungskur und hilfreiche Informationen

70 Vegetarisch & vegan

Pflanzenbasierte Ernährungsformen und was man darüber wissen sollte

78 Gesunder Schlaf

Leicht zur Ruhe finden und am nächsten Morgen entspannt aufstehen

87 Süße Alternativen

Wie man raffinierten Zucker ersetzt und was man beachten sollte

106 Heimisches Superfood

Kleine, gesunde Kraftpakete, die richtig fit machen

122 Wellness im Alltag

Ideen, wie Sie zu Hause die Seele baumeln lassen können

Service

3 Editorial

6 Rezeptfinder

130 Buchtipps & Impressum



80 Gebäck gesund und lecker



98 Großes Pufferglück

REZEPTFINDER

Alle Rezepte dieser Ausgabe auf einen Blick

Deftig





S. 105 Saftige Zucchini-taler



S. 105 Gemüsebratlinge mit Paprikadip und Salat



S. 105 Grünkernbratlinge mit Salat



S. 113 Vollkornbrot mit Hüttenkäse und Gemüse



S. 114 Vollkornpfannkuchen mit Tomaten



S. 114 Knäckebrot mit Lachs & Honig-Senf-Soße



S. 121 Omelett im Glas mit Tomatensalat



S. 121 Gefüllte Tomaten mit Blumenkohlpüree



S. 121 Zoodles mit Bolognese



S. 121 Blumenkohl-Risotto



S. 121 Zucchini-Kichererbsen-Salat



S. 127 Pikanter Gemüsedrink



S. 128 Radieschendrink

Süß



S. 84 Haselnuss-Süßkartoffel-Kuchen



S. 84 Apfelkuchen mit Vanille & Dattelkaramell



S. 84 Karottenkuchen mit Earl-Grey-Glasur



S. 85 Hand-Pies mit Bergpfirsich & Thymian



S. 86 Rote-Bete-Schokoladenkuchen mit Kaffee



S. 113 Vollkorn-Zimt-Pancakes



S. 113 Porridge mit frischen Früchten



S. 113 Joghurt-Energierüsli



S. 113 Müslibrot mit Haferflocken



S. 114 Müsli mit Superfood



S. 127 Zucchini-Smoothie



S. 127 Frühstückssmoothie mit Haferflocken



S. 127 Cashew-Birnen-Smoothie



S. 127 Apfel-Mandel-Smoothie



S. 128 Spinatgetränk



S. 128 Bananen-Pfirsich-Joghurtdrink

Inklusive
Nähr-
werten!

Unsere 7-Tage-Basenfasten-Kur
22 weitere Rezeptideen für Frühstück, Mittag- und Abendessen, mit denen Sie entgiften und Pfunde verlieren



S. 31–55 Basenfastenkur



.....

Low Carb **GUTES FLEISCH**

Lamm-, Hähnchen-, Puten- und Schweinefleisch sind die Hauptakteure in diesen sechs herzhaften Gerichten, die zwar jede Menge Geschmack, dafür aber kaum Kohlenhydrate mitbringen. Wir wünschen guten Appetit!



Lammhackbällchen mit
Joghurtoße und Salat

SEITE 15



Bunter Salat mit Schweinefleisch, Avocado und Zwiebeln

SEITE 16



Hähnchen mit Zucchini-nudeln und Salsa verde

SEITE 16



Salat mit gegrilltem Lammfleisch
und Spinatpesto-Dressing

Salat mit gegrilltem Lammfleisch und Spinatpesto-Dressing

ZUTATEN für 4 Personen

Für das Dressing

- › 100 g Blattspinat
- › 4–5 Basilikumblättchen
- › 1 Knoblauchzehe
- › 35 g Pinienkerne
- › 1/2 TL Bio-Zitronenschale
- › 1 TL Bio-Zitronensaft
- › 40 g frisch geriebener Parmesan
- › 75 ml mildes Olivenöl
- › etwas Salz und Pfeffer

Für den Salat

- › 3 rote Zwiebeln
- › 4 Lammfilets
- › 350 g bunte Kirschtomaten
- › 2 Bund Rucola
- › 1 Radicchio
- › 2 EL Olivenöl
- › 150 g Ricotta
- › etwas frischer Thymian zum Garnieren
- › etwas Salz und Pfeffer

1 Den Grill anheizen. Alternativ eine Grillpfanne bereitstellen.

Für das Dressing Spinat und Basilikum waschen und trocken schleudern. Den Knoblauch schälen und klein schneiden. Alles zusammen mit den übrigen Zutaten für das Dressing in einem Mixer pürieren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

2 Für den Salat die Zwiebeln schälen und in Spalten schneiden. Die Lammfilets trocken tupfen und parieren. Kirschtomaten waschen und halbieren. Rucola und Radicchio putzen, waschen und trocken schleudern. Die Lammfilets würzen und mit den Zwiebelpalten und Olivenöl mischen, dann alles ca. 10 Minuten von allen Seiten auf dem heißen Grill garen. Alternativ in einer Grillpfanne zubereiten.

3 Das Fleisch kurz ruhen lassen, dann schräg in Tranchen schneiden. Das Fleisch mit allen anderen vorbereiteten Zutaten auf einer Platte zu einem Salat anrichten, den Ricotta und das Dressing darüber verteilen. Das Gericht mit frischem Thymian garnieren und sofort servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 45 Minuten

WARENKUNDE

LAMMFLEISCH: Die zarten Filets, wie sie hier zum Einsatz kommen, bieten sich gut zum Kurzbraten an. Alternativ können Sie Lammlachs verwenden, dann genügen 2 Stück. Achten Sie auf regionale Ware und garen Sie das Lammfleisch nicht zu lange, so bleibt es rosa und wird herrlich zart.



Hähnchen mit Rosenkohl, Tomaten und Kräutern aus dem Ofen

ZUTATEN für 4 Personen

- › 800 g Rosenkohl
- › 2–3 Zucchini
- › 4 EL Olivenöl
- › etwas frisch geriebene Muskatnuss
- › 1 Handvoll Kräuter (Petersilie, Schnittlauch, Dill)
- › 4 Hähnchenbrustfilets
- › 35 g geschmolzene Butter
- › 5–6 Kirschtomaten
- › etwas Salz und Pfeffer

1 Den Backofen auf 200 °C Ober-/Unterhitze vorheizen.

Den Rosenkohl waschen, putzen und halbieren. Zucchini waschen und der Länge nach in dünne Scheiben schneiden. Rosenkohl und Zucchini in einer Schüssel mit dem Olivenöl vermengen, mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen und auf einem mit Backpapier belegten Backblech verteilen. Das Gemüse im vorgeheizten Ofen 15 Minuten garen.

2 Inzwischen die Kräuter waschen und trocken schütteln. Die Blättchen abzupfen und klein schneiden. Hähnchenbrustfilets trocken tupfen, jeweils der Länge nach dritteln und auf dem Blech zwischen das Gemüse setzen. Das Fleisch mit der Butter bestreichen und mit Salz und Pfeffer würzen. Tomaten dazugeben und jeweils vorsichtig mit einer Gabel zerdrücken. Alles mit den Kräutern bestreuen und weitere ca. 20 Minuten backen, bis das Fleisch gar ist.

TIPP: Auf dieselbe Weise können Sie auch eine kohlenhydratarme Variante mit Fisch zubereiten. Dazu 4 Stücke Kabeljaufilet (à ca. 140 g) anstelle der Hähnchenbrustfilets verwenden und die Garzeit im Ofen etwas reduzieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 80 Minuten

Süßkartoffel-Putenburger



Süßkartoffel-Putenburger

ZUTATEN für 4 Personen

- › 25 g Quinoa
- › 110 ml Milch
- › 1 kleine Zucchini
- › 1 Karotte
- › 400 g Putenhack
- › 2–3 große Süßkartoffeln
- › etwas Olivenöl zum Wenden
- › etwas Sesamsaat zum Bestreuen
- › 1/2 Avocado
- › 1 Handvoll Minzblättchen
- › 1/2 Bio-Limette (Saft)
- › 50 g Sahne
- › 3 EL Rapsöl
- › 2 rote Zwiebeln
- › 2 Tomaten
- › 1 Handvoll Brunnenkresse
- › etwas Salz und Pfeffer



1 Quinoa 20 Minuten in 60 ml Milch einweichen. Zucchini waschen, die Karotte schälen und beides fein raspeln. Die abgetropfte Quinoa mit Zucchini, Karotte und Hackfleisch vermengen und abgedeckt ca. 20 Minuten kalt stellen. Backofen auf 210 °C Ober-/Unterhitze vorheizen.

2 Die Süßkartoffeln waschen und in 8 ca. 1 cm dicke Scheiben schneiden. Diese in etwas Olivenöl wenden, auf einem Backblech verteilen und im vorgeheizten Ofen ca. 20 Minuten backen. Nach der Hälfte der Backzeit die Süßkartoffelscheiben wenden und mit Sesam bestreuen.

3 In der Zwischenzeit das Avocadofruchtfleisch mit Minze, Limettensaft, Sahne und 50 ml Milch pürieren. Die Creme mit Salz und Pfeffer abschmecken.

4 Aus der Hackmasse 4 gleich große Frikadellen formen, mit Salz und Pfeffer würzen und in einer beschichteten Pfanne in heißem Rapsöl von beiden Seiten in je 7–8 Minuten gut durchbraten. Zwiebeln schälen und in Ringe schneiden, die Tomaten waschen und in Scheiben schneiden. Brunnenkresse verlesen, waschen und trocken schütteln.

5 Je 2 Süßkartoffelscheiben (als Ersatz für Burgerbrötchen), 1 Putenfrikadelle sowie Tomatenscheiben, Avocadocreme, Brunnenkresse und Zwiebelringe zu Hamburgern aufstapeln. Alles mit kleinen Spießen feststecken, die Burger servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 75 Minuten zzgl. 40 Minuten Kühlzeit



GENUSSTIPP

Süßkartoffeln können Sie auch gut im Toaster zubereiten. Dazu die Scheiben mit wenig Rapsöl bestreichen und bei mittlerer Hitze in den Toaster stecken. Ggf. sollten Sie sie zweimal toasten, bis sie gar und leicht knusprig sind. Ideal auch als Frühstücksbrötchenersatz!

Lammhackbällchen mit Joghurtsoße und Salat

ZUTATEN für 4 Personen

Für den Salat

- › 4 Handvoll Babyspinat
- › 4 Handvoll Kräuter (z. B. Petersilie, Minze, Melisse)
- › 200 g Kirschtomaten
- › 1 rote Zwiebel
- › 1/2 Granatapfel (ausgelöste Kerne)
- › etwas Salz und Pfeffer

Für die Hackbällchen

- › 2 Schalotten
- › 2 Knoblauchzehen
- › 1 Handvoll Petersilie
- › 2 Stiele Oregano
- › 800 g Lammhack
- › 1 Ei
- › 1–2 EL Kichererbsenmehl, bei Bedarf
- › 1/2 TL Kreuzkümmelpulver
- › 1/2 TL Pul Biber
- › 2–3 Olivenöl
- › etwas Salz und Pfeffer

Für die Soße

- › 1 Bio-Zitrone
- › 300 g griechischer Joghurt
- › 4 EL Olivenöl zzgl. etwas mehr zum Beträufeln
- › 1 Handvoll fein gehackte Kräuter (z. B. Petersilie, Zitronenmelisse, Minze)
- › 1/2 TL Kreuzkümmelpulver
- › 1/2 TL Sumach
- › einige Chiliflocken
- › etwas Salz und Pfeffer

1 Den Grill anheizen. Für den Salat den Spinat und die abgezupften Kräuterblättchen verlesen, waschen und trocken schleudern. Die Tomaten waschen und halbieren oder vierteln. Die Zwiebel schälen, halbieren und in Scheiben schneiden.

2 Für die Hackbällchen die Schalotten und den Knoblauch schälen und fein hacken. Die Petersilie und den Oregano waschen und trocken schütteln. Die Blättchen abzupfen und fein hacken.

3 Das Hackfleisch mit Schalotten, Knoblauch, Kräutern und Ei gut vermengen. Bei Bedarf noch etwas Kichererbsenmehl einarbeiten, bis die Masse gut formbar ist. Mit Salz, Pfeffer, Kreuzkümmel und Pul Biber würzen. Aus der Masse ca. 20 Bällchen formen. Diese mit Öl bestreichen und auf dem heißen Grill unter Wenden ringsum 6–8 Minuten grillen. »»

4 Inzwischen für die Soße die Zitrone heiß abwaschen und trocken reiben. Die Schale fein abreiben, die Frucht auspressen. Joghurt in einer Schüssel mit Zitronenschale und -saft, Salz, Pfeffer und Öl glatt rühren. Die Hälfte der gehackten Kräuter untermischen. Kreuzkümmel, Sumach und Chiliflocken separat vermischen.

5 Hackbällchen, Tomaten, Spinat-Mix und Zwiebel auf Teller verteilen, mit Granatapfelkernen bestreuen. Die Hackbällchen mit der Joghurtsauce beträufeln und mit Würzmischung und gehackten Kräutern bestreuen. Übrige Soße in ein Schälchen geben, mit restlichen Kräutern und Würzmischung bestreuen, mit Olivenöl beträufelt dazureichen. Alles servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 50 Minuten



Bunter Salat mit Schweinefleisch, Avocado und Zwiebel

ZUTATEN für 4 Personen

- › 1 kleines Schweinefilet (ca. 600 g)
- › 2 EL Butterschmalz
- › 1 rote Zwiebel
- › 1 Salatgurke
- › 1 Kopf Eichblattsalat
- › 300 g bunte Kirschtomaten
- › 2 kleine Avocados
- › 2 Bio-Limetten (Saft)
- › 3–4 Spritzer Sesamöl
- › 5 EL Erdnussöl
- › 1 Handvoll Koriandergrün
- › etwas Salz und Pfeffer

1 Backofen auf 200 °C Umluft vorheizen. Schweinefilet mit Salz und Pfeffer würzen, im Butterschmalz rundum scharf anbraten und in 15 Minuten im vorgeheizten Ofen fertig garen. Aus dem Ofen nehmen, in Alufolie gewickelt ruhen lassen.

2 In der Zwischenzeit die Zwiebel schälen, halbieren und in Streifen schneiden. Die Gurke waschen und der Länge nach halbieren. Die Kerne mit einem Löffel herausschaben und das Fruchtfleisch fein würfeln. Den Salat verlesen, grob zerzupfen, waschen und trocken schleudern. Kirschtomaten waschen und halbieren.

3 Avocados halbieren und vom Kern befreien. Das Fruchtfleisch aus der Schale lösen und erst in Scheiben, dann in kleinere Stücke schneiden. Eichblattsalat und Tomaten als Bett auf Tellern anrichten. Schweinefilet in dünne Scheiben schneiden und darauf verteilen. Die restlichen vorbereiteten Zutaten darauf verteilen und alles mit Limettensaft, Sesam-

und Erdnussöl beträufeln. Das Koriandergrün waschen und trocken schütteln. Den Salat damit garnieren, mit Salz und Pfeffer würzen und sofort servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 50 Minuten



Hähnchen mit Zucchininudeln und Salsa verde

ZUTATEN für 4 Personen

Für die Salsa

- › 1 Knoblauchzehe
- › 2 TL Kapern in Lake (Glas)
- › 2 Sardellenfilets in Öl (Glas)
- › 3 Cornichons
- › 1/2 Handvoll Petersilie
- › 2 Stiele Minze
- › 1/2 Handvoll Basilikumblättchen
- › 3 EL heller Balsamicoessig
- › 75 ml Olivenöl
- › etwas Salz und Pfeffer

Außerdem

- › 4 Hähnchenbrustfilets
- › 800 g Zucchini
- › 150 g Feta
- › 3 EL Butter
- › 40 g Mandelblättchen, geröstet
- › etwas Kresse zum Garnieren
- › etwas Salz und Pfeffer

1 Für die Salsa verde den Knoblauch schälen und in einen Mixer geben. Kapern, Sardellenfilets und Cornichons abtropfen lassen, grob zerkleinern und dazugeben. Die Kräuter waschen und trocken schütteln. Blättchen abzupfen und mit etwas Salz, Pfeffer, Essig und Olivenöl dazugeben, alles mixen.

2 Hähnchenbrustfilets trocken tupfen. Zucchini waschen und mit einem Gemüseschneider in lange Streifen schneiden. Feta zerbröckeln. 1 EL Butter in einer Pfanne schmelzen und die Hähnchenbrustfilets darin bei mittlerer Hitze von beiden Seiten goldbraun braten. Salzen, pfeffern und langsam bei kleiner Hitze zu Ende garen. In Alufolie gewickelt ruhen lassen.

3 Übrige Butter in der Pfanne erhitzen, die Zucchinistreifen darin 2–3 Minuten erhitzen. Salzen, pfeffern und mit dem Feta vermischen. Alles auf Teller verteilen und je 1 Hähnchenbrustfilet darauflegen. Die Salsa verde darüberträufeln. Das Gericht mit Mandeln und Kresse garniert servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 55 Minuten

LOW CARB & KETO

Kohlenhydrate einsparen und abnehmen

Wenig oder keine Kohlenhydrate zu sich zu nehmen, macht die Low-Carb-Ernährungsweise aus. Erfahren Sie, was die Diät kann und wie sie unseren Körper zu Hochleistungen antreibt

Low Carb und Keto kurz erklärt

Low Carb verfolgt das Ziel, durch eine Reduktion der Kohlenhydrate den Fettabbau im Körper anzukurbeln und Stoffwechselprozesse zu verbessern. So werden einfache Kohlenhydrate (z.B. Zucker) eingespart und durch eiweiß sowie fettreiche Kost ersetzt. Komplexe Kohlenhydrate wie Vollkornprodukte sind dabei in Maßen erlaubt. Bei der Low-Carb-Diät entscheiden Sie selbst, wie viele Kohlenhydrate Sie täglich zu sich nehmen, und ob Sie nur abends Kohlenhydrate weglassen oder ganztags kohlenhydratarm essen. Tipp: Wir empfehlen maximal 25 Gramm Kohlenhydrate pro Portion und 60 Gramm als Tageshöchstwert. Am effektivsten ist eine dauerhafte Umstellung auf Low Carb. So nehmen Sie in gesundem Tempo ab und vermeiden den Jo-Jo-Effekt. Die ketogene Ernährung, kurz „Keto“, ist eine verschärzte Form von Low Carb, bei der keine oder weniger als 20 Gramm Kohlenhydrate pro Tag erlaubt sind. Hier stehen fetthaltige und zuckerfreie Gerichte auf dem Speiseplan.

Ist die kohlenhydratarme Ernährung gesund?

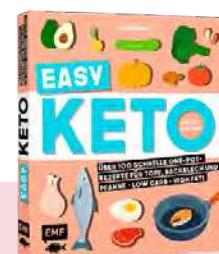
Wie bei anderen Ernährungsformen gilt auch bei Low Carb: Der Mix macht's! Denn ein zu einseitig gestalteter Speiseplan ist nicht mehr gesund. Durch eine Low-Carb-Ernährung schließen Sie keine Lebensmittelgruppe aus und erhalten alle wichtigen Nährstoffe. Freuen Sie sich auf einen vielseitigen, pflanzenbetonten und vollwertigen Speiseplan, der neben wenigen guten Kohlenhydraten (z.B. Vollkornprodukte, zuckerarme Produkte) auch reichlich Vitamine, Ballaststoffe, Eiweiße und gesunde Fette liefert. Dadurch sinkt Ihr Diabetesrisiko und u.a. wird Ihr Herz gestärkt. Sehen Sie die Low-Carb-Ernährungsweise deshalb nicht als kurzfristige Diät, sondern als langfristige Ernährungsumstellung, die Sie gesund und in Schwung hält.

Die Low-Carb-Einkaufsliste Ein paar Tipps

- › Bevorzugen Sie pflanzliche Fette und wählen Sie mehr pflanzliches als tierisches Eiweiß (z.B. durch Nüsse und Hülsenfrüchte).
- › Bei Hülsenfrüchten, Nüssen, Samen und kohlenhydratarmem Gemüse dürfen Sie zugreifen. Diese Lebensmittel versorgen den Körper mit wichtigen Nährstoffen.
- › Auch Milchprodukte in Form von Käse, Quark, Joghurt, Sahne, Frischkäse und Hüttenkäse sind bei einer Low-Carb-Ernährung erlaubt. Das Gleiche gilt für Eier sowie Fleisch und Fisch.
- › Bedenken Sie: Für eine Gewichtsabnahme ist entscheidend, dass mehr Energie verbraucht wird, als Sie dem Körper über die Nahrung zuführen. Nur so gelingt eine Reduzierung von Körperfett.

Kohlenhydratreduktion: Das passiert im Körper

Um Energie zu gewinnen, greift unser Körper bevorzugt auf Kohlenhydrate in Form von Zucker und Stärke zurück. Fehlen diese, wird unser Stoffwechsel gezwungen, sich auf anderem Wege Energie zu beschaffen, und er beginnt, seine Fettreserven anzuzapfen. Dabei spaltet er die Fette in bestimmte Moleküle, sogenannte Ketonkörper, die von unserem Gehirn, Gewebe und unserer Muskulatur in Energie umgewandelt werden. So führt ein Verzicht auf Kohlenhydrate bzw. eine Reduktion von Carbs zu einer Gewichtsabnahme.



LEKTÜRETIPP

Kochen nach einem stressigen Tag ist eine Herausforderung – besonders dann, wenn man sich ketogen ernährt. Liz Williams stellt in ihrem Kochbuch „Easy Keto“ über 100 alltagstaugliche One-Pot-Rezepte vor, die maximal acht Zutaten enthalten und in Topf oder Pfanne zubereitet werden. Neben nützlichen Nährwertangaben helfen Wochenpläne im ketogenen Alltag.
EMF Verlag, 14,99 Euro



.....

Clean Eating *QUICHES*

„Einfach selbst machen“ ist das Motto der Clean-Eating-Ernährungsform, bei der vor allem unverarbeitete, natürliche und abwechslungsreiche Lebensmittel auf den Tisch kommen. Wir zeigen Ihnen, wie einfach das geht – mit sechs herzhaften Kuchen

Bauernquiche
mit grünen Bohnen

SEITE 24





Spinatkuchen mit
Ziegenkäse

Fotos: Ira Leoni (2); Getty Images/iStock/Getty Images Plus /lepas2004 (1)

Spinatkuchen mit Ziegenkäse

ZUTATEN für 4 Personen

- › 250 g Weizenvollkornmehl zzgl. etwas mehr zum Verarbeiten
- › 125 kalte Butter in Stückchen zzgl. etwas mehr zum Fetten
- › 3 Eier
- › 3 EL Milch
- › 900 g Blattspinat
- › 2 Schalotten
- › 2 Knoblauchzehen
- › 2 EL Olivenöl
- › etwas frisch geriebene Muskatnuss
- › 2 kleine rote Zwiebeln
- › einige getrocknete Hülsenfrüchte zum Blindbacken
- › 180 g Sahne
- › 40 g Ziegenkäserolle
- › etwas Salz und Pfeffer

1 Das Mehl in einer Schüssel mit 1 TL Salz vermischen, die kalte Butter kurz unterkneten. 1 Ei und Milch dazugeben und alles rasch zu einem glatten Teig verkneten. Diesen dann in Frischhaltefolie wickeln und 30 Minuten kalt stellen.

2 Inzwischen den Spinat verlesen, waschen, trocken schleudern und grob hacken. Schalotten und Knoblauch schälen und hacken. Das Öl in einer Pfanne erhitzen, Schalotten und Knoblauch darin anbraten. Den Spinat dazugeben und kurz andünsten, mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen und beiseitestellen. Zwiebeln schälen und in grobe Spalten schneiden.

3 Den Backofen auf 200 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Eine Tarteform (Ø 28 cm) fetten. Den Teig auf der leicht bemehlten Arbeitsfläche ausrollen, in die Form legen und gut andrücken. Teigboden mehrfach mit einer Gabel einstechen, mit Backpapier belegen und mit Hülsenfrüchten beschweren. In der Ofenmitte 10 Minuten vorbacken. Hülsenfrüchte samt Backpapier entfernen, den Teig weitere 10 Minuten backen.

4 Restliche Eier und Sahne verquirlen, mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen. Spinat auf dem vorgebackenen Boden verteilen, Eiersahne darübergießen. Den Kuchen im vorgeheizten Ofen 20 Minuten backen. Ziegenkäse zerzpfen. Zwiebelspalten und Käse auf dem Kuchen verteilen, diesen weitere 5–10 Minuten backen. Mit Pfeffer bestreut servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 90 Minuten

Titelrezept



Würzige Erbsen-Bohnen-Quiche

ZUTATEN für 4 Personen

- › 200 g Dinkelmehl (Type 812) zzgl. etwas mehr zum Verarbeiten
- › 110 g kalte Butter in Stückchen
- › 4 Eier
- › einige getrocknete Hülsenfrüchte zum Blindbacken
- › 250 g grüne Bohnen
- › 2 Frühlingszwiebeln
- › 200 g Erbsen
- › 200 g Schmand
- › 150 g Sahne
- › 75 g geriebener Emmentaler
- › 150 g Lachsschinken, gewürfelt
- › 1/2 Bund Kerbel, grob gehackt
- › etwas Salz und Pfeffer

1 Backofen auf 180 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Mehl, kalte Butter, 1 Ei und 1 Prise Salz in eine Schüssel geben und rasch zu einem glatten Teig verkneten. Den Teig auf der leicht bemehlten Arbeitsfläche ausrollen und eine Tarteform (Ø 24 cm) damit auskleiden. Den Boden mehrfach mit einer Gabel einstechen, dann mit Backpapier belegen, mit Hülsenfrüchten beschweren und 10 Minuten vorbacken.

2 Inzwischen Bohnen waschen, putzen und dritteln. Frühlingszwiebeln waschen und in Ringe schneiden. Bohnen und Erbsen in kochendem Salzwasser 5 Minuten blanchieren, abschrecken. Schmand mit Sahne und restlichen Eiern verquirlen, mit Salz und Pfeffer würzen. Käse, Schinken und die Frühlingszwiebeln unterheben. Hülsenfrüchte samt Backpapier vom vorgebackenen Teigboden entfernen. Bohnen und Erbsen daraufgeben, Eimasse darübergießen und die Quiche 30–35 Minuten backen. Mit Kerbel bestreuen und servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 70 Minuten



WARENKUNDE

SPINAT: Das Blattgemüse ist reich an Magnesium, Eisen und liefert Vitamin C, A und E. Man unterscheidet zwischen Frühjahrs-, Sommer- sowie Winterspinat. Letzterer verfügt über gröbere Blätter und feste Stiele, die vor der Zubereitung entfernt werden sollten. Babyspinat ist besonders zart.



Herzhafte Wirsingquiche

ZUTATEN für 4 Personen

- › 225 g Weizenmehl (Type 1050) zzgl. etwas mehr zum Verarbeiten
- › 150 g kalte Butter in Stückchen zzgl. etwas mehr zum Fetten
- › 1 Eigelb
- › 1 Stange Lauch
- › 600 g Wirsing
- › 150 g Katenschinken
- › 2 EL Olivenöl
- › 2 Eier
- › 250 g Schmand
- › etwas Salz und Pfeffer

1 Mehl, kalte Butter, Eigelb und 1 TL Salz in einer Schüssel rasch zu einem glatten Teig verkneten. Diesen in Frischhaltefolie gewickelt 30 Minuten kalt stellen. In der Zwischenzeit Lauch putzen, gründlich waschen und in Ringe schneiden. Den Wirsing putzen, vom Strunk befreien und in feine Streifen schneiden, dann waschen und trocken schleudern. Schinken in kleine Würfel schneiden. Öl in einer Pfanne erhitzen, Lauch und Wirsing darin ca. 5 Minuten anbraten. Den Schinken kurz mitbraten. Die Pfanne vom Herd nehmen und die Mischung abkühlen lassen. Ggf. entstandene Kochflüssigkeit abgießen.

2 Backofen auf 200 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Eine Tarteform (Ø 26 cm) mit etwas Butter einfetten. Den Teig auf der leicht bemehlten Arbeitsfläche rund und etwas größer als die Form ausrollen. Die Form damit auskleiden, dabei auch einen Rand bilden. Eier und Schmand mit Salz und Pfeffer verquirlen. Wirsingmischung auf dem Teig verteilen. Schmandguss darübergießen und die Quiche im vorgeheizten Ofen auf der 2. Schiene von unten 40–45 Minuten backen. Ggf. mit Alufolie abdecken. Kurz ruhen lassen und servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 90 Minuten

Deftiger Mangoldkuchen mit Kirschtomaten

ZUTATEN für 4 Personen

- › 250 g Weizenmehl (Type 1050) zzgl. etwas mehr zum Verarbeiten
- › 125 g weiche Butter zzgl. etwas zum Fetten
- › 3 Eier
- › einige getrocknete Hülsenfrüchte zum Blindbacken
- › 500 g Stielmangold (alternativ Rübstiel)
- › 2 Zwiebeln
- › 100 g Schwarzwälder Schinken
- › 50 g Gruyére
- › 2 EL Rapsöl
- › 250 g Sahne
- › 100 ml Milch
- › 1 Eigelb
- › 1 Handvoll Kirschtomaten mit Grün
- › etwas Salz und Pfeffer

1 Für den Teig Mehl mit 1/2 TL Salz, Butter und 1 Ei in einer Schüssel zu einem glatten Teig verkneten. Diesen in Frischhaltefolie wickeln und 30 Minuten kalt stellen. Eine Tarteform (Ø 26 cm) an Rand und Boden fetten. Backofen auf 200 °C Ober-/Unterhitze vorheizen.

2 Den Teig auf der leicht bemehlten Arbeitsfläche durchkneten und rund ausrollen. Die Tarteform damit auslegen, überstehenden Teig abschneiden. Den Teigboden mehrmals mit einer Gabel einstechen, mit Backpapier belegen und mit Hülsenfrüchten beschweren. Im unteren Drittel des vorgeheizten Ofens 15 Minuten backen. Hülsenfrüchte und Backpapier entfernen und den Teig weitere 10 Minuten backen.

3 In der Zwischenzeit den Mangold putzen und waschen. Die Stiele in 1 cm breite Stücke, die Blätter in 2 cm breite Streifen schneiden. Die Zwiebeln schälen und fein würfeln. Schinken in kleine Würfel schneiden. Den Käse reiben. Öl in einer großen Pfanne erhitzen, Zwiebeln und Schinken darin kurz braten. Die Mangoldstiele dazugeben und 5 Minuten mitgaren, dann die Mangoldblätter dazugeben und kurz durchschwenken. Das Gemüse mit Salz und Pfeffer würzen. Sahne mit Milch, restlichen Eiern, Eigelb sowie Käse verquirlen und mit Salz und Pfeffer würzen.

4 Mangoldmix auf dem vorgebackenen Teig verteilen, die Sahnehmischung darübergießen. Den Kuchen bei gleicher Backofentemperatur 25 Minuten backen. Die Kirschtomaten waschen, das Grün dabei am besten nicht entfernen. Tomaten auf den Kuchen geben und alles weitere 3–5 Minuten backen. Den Kuchen aus dem Ofen nehmen und servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 75 Minuten zzgl. 30 Minuten Kühlzeit

Deftiger Mangoldkuchen
mit Kirschtomaten

Bunt und vielfältig



Bauernquiche mit grünen Bohnen

ZUTATEN für 4 Personen

- › 150 g Frischkäse
- › 50 ml Milch
- › 3 EL Rapsöl zzgl. etwas mehr zum Fetten
- › 235 g Dinkelmehl (Type 630) zzgl. etwas mehr zum Verarbeiten
- › 5 Eier
- › 1 TL Backpulver
- › 280 g grüne Bohnen
- › 1 rote Zwiebel
- › 1 Knoblauchzehe
- › 150 g Kirschtomaten
- › 1/2 Bund gemischte Kräuter (z. B. Petersilie, Schnittlauch, Dill)
- › 500 g gemischtes Hack
- › 2 EL Tomatenmark
- › 1 TL edelsüßes Paprikapulver
- › 100 ml heiße Gemüsebrühe
- › 1 EL Speisestärke
- › 200 g saure Sahne
- › etwas frisch geriebene Muskatnuss
- › 100 g geriebener Gouda
- › etwas Salz und Pfeffer

1 Frischkäse, Milch, 1 EL Rapsöl, Mehl, 1 Ei, Backpulver und 1/2 TL Salz in eine große Schüssel geben und alles rasch zu einem glatten Teig verkneten. Eine Tarteform (Ø 28 cm) mit etwas Öl fetten. Den Teig auf der leicht bemehlten Arbeitsfläche rund ausrollen und die Form an Boden und Rand damit auslegen. Den Boden mehrfach mit einer Gabel einstechen und kurz kalt stellen.

2 Bohnen putzen, waschen und 4–5 Minuten in kochendem Salzwasser blanchieren. Abgießen und abschrecken, dann gut abtropfen lassen. Zwiebel und Knoblauch schälen, beides fein würfeln. Die Tomaten waschen und halbieren. Die Kräuter waschen und trocken schütteln. Die Blättchen abzupfen und hacken, die Halme in Röllchen schneiden. Das restliche Öl in einer Pfanne erhitzen, Hackfleisch darin anbraten. Zwiebel, Knoblauch, Tomatenmark, etwas Salz, Pfeffer und Paprikapulver kurz mitbraten. Brühe angießen, Bohnen unterrühren und die Flüssigkeit einköcheln lassen. Den Mix auf den Teigboden geben, Tomaten darauf verteilen. Den Backofen auf 180 °C Ober-/Unterhitze vorheizen.

3 Restliche Eier, gehackte Kräuter, Stärke und saure Sahne verquirlen, mit Muskat, Salz und Pfeffer würzen. Den Guss in die Form geben, den geriebenen Käse daraufstreuen. Die Hackquiche im vorgeheizten Ofen ca. 50 Minuten backen, ggf. mit Alufolie abdecken. Herausnehmen und servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 80 Minuten

Karotten-Mangold-Quiche

ZUTATEN für 4 Personen

- › 130 g Weizenmehl (Type 1050) zzgl. etwas mehr zum Verarbeiten
- › 70 g Kichererbsenmehl
- › 100 g kalte Butter in Stückchen zzgl. etwas mehr zum Fetten
- › einige getrocknete Hülsenfrüchte zum Blindbacken
- › 500 g Mangold
- › 2 EL Rapsöl
- › 1 Bund Karotten (ca. 300 g)
- › 3 Eier
- › 200 g Schmand
- › 50 ml Milch
- › 1 EL Speisestärke
- › 1/2 TL Kümmelsaat
- › 80 g Emmentaler
- › etwas Salz und Pfeffer

1 Backofen auf 180 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Für den Teig beide Mehlsorten mit kalter Butter, 1/2 TL Salz und 3–4 EL kaltem Wasser rasch verkneten. Den Teig auf der leicht bemehlten Arbeitsfläche ausrollen und den Boden und Rand einer gefetteten Tarteform (Ø ca. 30 cm) damit auslegen. Den Boden mehrfach mit einer Gabel einstechen, mit Backpapier belegen und mit Hülsenfrüchten beschweren. 10–12 Minuten im vorgeheizten Ofen vorbacken.

2 In der Zwischenzeit für den Belag die Mangoldblätter in Streifen schneiden, waschen, trocken schleudern und in heißem Rapsöl etwa 5 Minuten dünsten. Die Karotten schälen, putzen, dabei etwas Grün stehen lassen. Die Karotten dann waschen und in kochendem Salzwasser ca. 10 Minuten garen.

3 Für den Guss Eier, Schmand, Milch und Speisestärke verquirlen und mit Kümmel sowie Salz und Pfeffer würzen. Emmentaler reiben. Die Hülsenfrüchte samt Backpapier vom vorgebackenen Teigboden entfernen. Mangold daraufgeben und den Guss darauf verteilen. Die vorgegarten Karotten sternförmig (siehe Foto) darauf anordnen. Alles mit geriebenem Käse bestreuen und die Quiche im vorgeheizten Ofen in 30–40 Minuten goldbraun backen. Mit Alufolie abdecken, sollte die Oberfläche drohen, zu dunkel zu werden.

4 Die Quiche aus dem Ofen nehmen und kurz ruhen lassen. Aus der Form lösen, in Stücke schneiden und servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 90 Minuten

WARENKUNDE

GETROCKNETE HÜLSENFRÜCHTE:

Wer Quiche für ihren knusprigen Teigboden liebt, kommt an getrockneten Linsen, Erbsen & Co. nicht vorbei. Sie sorgen für eine gleichmäßige Hitzeverteilung und bewirken, dass der Teig beim Vorbacken in Form bleibt. Unbedingt Backpapier darunterlegen!





Gemüse in Bestform



Karotten-Mangold-Quiche

BASENFASTEN

Entgiften und Immunsystem stärken

Jetzt gibt's Obst und Gemüse satt. Wir verraten Ihnen alles, was Sie über das Basenfasten wissen müssen, und haben für Sie auf den nachfolgenden Seiten die richtigen Rezepte für eine einwöchige Fastenkur zusammengestellt

Warum sollten wir basenfasten?

Damit unser Körper gut funktioniert, benötigen wir Säuren und Basen. Solange der Säure-Basen-Haushalt im Gleichgewicht ist, fühlen wir uns gut und gesund. Leider kann es immer wieder passieren, dass das Gleichgewicht aus dem Lot gerät – zum Beispiel, wenn wir uns schlecht ernähren, häufig Süßes essen, oft Alkohol und Kaffee trinken oder zu viel Fleisch konsumieren. Auch mangelnde Bewegung und Stress lassen die Säuren im Körper ansteigen. Bei einem Säureüberschuss fühlen wir uns schlapp, matt, haben Verdauungs- und Hautprobleme und leiden vermehrt unter Kopf- oder Gliederschmerzen.



Wie funktioniert es?

Bei dieser Ernährungsform werden im Rahmen einer ein- bis zweiwöchigen Kur säurebildende Lebensmittel komplett vom Speiseplan gestrichen. Stattdessen greift man zu Nahrungsmitteln, die basisch sind: Gemüse, Obst und Kräuter. Die Säuren in unserem Körper können abtransportiert werden und die Ausscheidungsvorgänge von Nieren, Darm und Haut funktionieren wieder besser. Unser Säure-Basen-Haushalt kommt ins Gleichgewicht und wir fühlen uns fitter und gesünder.

Wer hat es erfunden?

Entwickelt wurde das Prinzip des Basenfastens vor mehr als 20 Jahren von der Heilpraktikerin Sabine Wacker. Doch schon der schwedische Forscher Ragnar Berg empfahl vor über 90 Jahren, täglich fünfmal mehr Gemüse und Obst als alles andere zu sich zu nehmen. Für gesunde Ernährung gilt die 80:20-Regel: 80 Prozent unserer Nahrung sollte basisch sein, nur 20 Prozent säurehaltig. Die Stoffwechselvorgänge in unserem Körper produzieren nämlich von Natur aus einen leichten Säureüberschuss. Daher muss eine große Menge Basen über die Nahrung aufgenommen werden, um im Körper eine Balance herzustellen.

DIE VOR- & NACHTEILE



- › Überschüssige Pfunde purzeln ganz schnell – während der Kur verliert man bis zu vier Kilogramm. ↪
- › Erleichtert den Einstieg in einen gesünderen Lebensstil. ↪
- › Kein Hungern wie bei anderen Varianten des Fastens. ↪
- › Hilft gegen körperliche Beschwerden wie Schlappheit, Sodbrennen, Kopfschmerzen, Gliederschmerzen oder schlechte Haut. ↪
- › Kann auch mit Urlaub verbunden werden – einige Hotels bieten Basenfasten an. ↪



- › Ein strikter Ernährungsplan ist notwendig. ↪
- › Wer nicht nur Salat und Rohkost essen möchte, muss selbst kochen. ↪
- › Es ist wichtig, sich vorab mit dem Prinzip des Basenfastens zu beschäftigen. ↪
- › Anfängliche Entzugserscheinungen durch den Verzicht auf Kaffee und raffinierten Zucker. ↪
- › Disziplin und Bewegung sind für eine erfolgreiche Kur erforderlich. ↪



Erlaubt

- › 3 große Mahlzeiten täglich
- › viel Gemüse und Obst
- › Nüsse
- › gekeimtes Getreide
- › viel Wasser und verdünnte Kräutertees
- › Erdmandelflocken oder gekeimte Haferflocken als Müsli
- › Rohkost bis 14 Uhr
- › letzte Mahlzeit um 18 Uhr
- › ausreichend Bewegung

Tabu

- › Fleisch und Fisch
- › Milchprodukte
- › Getreide
- › Eier
- › Zucker
- › Fertigprodukte
- › Alkohol
- › Kaffee
- › kohlensäurehaltige Getränke und Softdrinks

Sprossen & Keime

Beim Basenfasten ist kein Getreide erlaubt – außer in gekeimter Form. Lässt man Lebensmittel wie Buchweizen, Haferflocken oder Kichererbsen keimen, werden sie zu Basenbildnern. Außerdem kommen ihre besten Inhaltsstoffe zur Geltung: essentielle Aminosäuren, gute Fettsäuren, Vitamine, Mineralstoffe, Enzyme, Spurenelemente und sekundäre Pflanzenstoffe. Durch den Keimvorgang können die Inhaltsstoffe besser verdaut und aufgenommen werden. Passende Saaten sind im Reformhaus oder im Drogeriemarkt erhältlich.

Sprossenglas selbst machen

Man benötigt ein quadratisches Stück Netzstoff (z.B. Fliegengitter oder Tüll), ein sauberes Glas und ein Gummiband. Sprossensaat ins Glas geben, den Stoff darüberspannen und mit dem Gummiband gut fixieren. Saat nach Packungsangabe spülen und wässern – das Netz fungiert dabei als Sieb. Die Sprossen 2–3 Tage im Glas keimen lassen.



REDAKTEURIN HANNAH HOLD IM INTERVIEW

Du hast die Basenfastenkur getestet. Was sind deine Erfahrungen?

Basenfasten ist eine tolle Möglichkeit, um dem Körper etwas Gutes zu tun. Schon nach dem ersten Tag merkte ich, was meine für gewöhnlich viel zu saure Nahrung mit mir macht und wie mein Körper nun damit zu kämpfen hat: Ich bekam Kopfschmerzen vom Kaffeentzug und schlechte Laune aufgrund der wenigen Kohlenhydrate. Und genau deshalb wollte ich die Kur durchziehen! Nach ein paar Tagen fiel mir das Fasten umso leichter. Mein Körper hatte sich an das basische Essen gewöhnt. Insgesamt fühlte ich mich während des Fastens viel leichter und fitter als sonst.

Was begeistert dich besonders?

Für mich ist Hungern wirklich das Schlimmste! Aber beim Basenfasten darf ich täglich drei große Mahlzeiten zu mir nehmen und auch ab und an zu gesunden Snacks greifen. Außerdem tut es meiner Haut gut und ich kann mich schnell von ein paar Pfunden verabschieden.

Was hast du Neues entdeckt?

Mahlzeiten können auch ohne Reis oder Nudeln satt machen! Ich war fasziniert davon, wie schnell sich mein Körper an die „Schonkost“ gewöhnt hat. Ich habe versucht herauszufinden, welches Gemüse mich satt und zufrieden macht und was mir nicht so guttut. Als ich den Dreh raushatte, war Basenfasten gar kein Problem mehr für mich!

Was sind die Herausforderungen oder Schwierigkeiten?

Einige Menschen leiden unter „Entzugserscheinungen“, die sich z.B. in Form von Kopfschmerzen bemerkbar machen – da bin ich keine Ausnahme. Da hilft nur eins: Augen zu und durch! Gerade wenn man sich noch nicht so viel mit Basenfasten beschäftigt hat, ist es nicht ganz so einfach, schnell zu erfassen, was man denn nun darf und was nicht. Deshalb ist es ratsam, sich vor dem Fasten über die Verhaltensregeln (was ist erlaubt, was tabu) zu informieren (siehe links oben).

Wie gut passt es in den Alltag?

Viele Gerichte sind gut vorzubereiten und somit auch für das Büro geeignet. Basenfasten lässt sich sogar mit dem Gang in die Kantine oder ins Restaurant verbinden. Dort greife ich einfach zu einem frischen Salat ohne Dressing, dafür mit frischer Zitrone und Öl.

Wie teuer ist die Ernährungsform? Wo bekommt man die Zutaten?

Die Kosten halten sich in Grenzen. Bei uns kommt in einer gewöhnlichen Woche auch das eine oder andere Mal Fleisch oder Fisch auf den Tisch, das hat auch seinen Preis. Beim Basenfasten investiere ich stattdessen in Nüsse, hochwertige Öle und Erdmandelflocken für mein basisches Müsli. Die Zutaten, die ich benötige, bekomme ich im Supermarkt, im Reformhaus oder im Drogeriemarkt um die Ecke.



.....

*

Basenfasten

7-TAGE-KUR

Es wird Zeit, unser Immunsystem zu stärken und unseren Körper fit für den Frühling zu machen. Obst und Gemüse helfen uns, zu entgiften und den Säure-Basen-Haushalt ins Gleichgewicht zu bringen. Auf geht's in eine leckere Fastenwoche!

**Abendessen**

Eine ausgewogene Mischung
aus frischem Salat und Apfel
mit kernigem Biss.

214 kcal | 4 g E
11 g F | 25 g KH

Pflücksalat mit Apfel-
rohkost & Kerndressing

SEITE 31

TAG 1



Frühstück

Kurios: Obwohl viele Obstsorten sauer schmecken, sind sie basisch!

168 kcal | 2 g E
1 g F | 38 g KH



Ananas-Kiwi-Smoothie

Ananas-Kiwi-Smoothie

ZUTATEN für 4 Gläser (à 300 ml)

- › 1 Ananas
- › 4 reife Kiwis
- › 200 g Eiswürfel

Die Ananas und die Kiwis schälen und das Fruchtfleisch in mundgerechte Würfel schneiden. Das Obst und die Eiswürfel in einen leistungsstarken Mixer geben und fein pürieren. Den Smoothie in Gläser füllen und servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 10 Minuten



Pflücksalat mit Apfelrohkost und Kerndressing

ZUTATEN für 4 Personen

- › 50 g Sonnenblumenkerne
- › 3 EL Olivenöl
- › 5 EL Bio-Zitronensaft
- › 1 TL Dattelsirup
- › 150 g bunte Salatmischung
- › 2 Äpfel
- › etwas Salz und Pfeffer

1 25 g Sonnenblumenkerne mit Öl, 3 EL Zitronensaft, 2 EL Wasser, Dattelsirup, Salz sowie Pfeffer in ein hohes Gefäß geben und alles mit dem Stabmixer fein pürieren.

2 Übrige Sonnenblumenkerne ohne Zugabe von Fett in einer Pfanne anrösten. Salat waschen und trocken schleudern. Äpfel waschen und auf der Küchenreibe fein raspeln. Sofort mit dem übrigen Zitronensaft vermischen.

3 Salatmischung auf Teller verteilen, Apfelrohkost daraufgeben, mit etwas Dressing und den gerösteten Sonnenblumenkernen garnieren. Den Salat sofort servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 20 Minuten

WARENKUNDE

SONNENBLUMENKERNE:

Die Samen der Blume gelten als Powerstoff, denn sie stecken voller Proteine, ungesättigter Fettsäuren und sind reich an Vitamin E, Magnesium sowie einigen B-Vitaminen. Sie sollten sie am besten luftdicht verpackt an einem kühlen, dunklen Ort aufbewahren, damit sie nicht ranzig werden.



Gefülltes Gemüse

ZUTATEN für 4 Personen

- › 50 g Cashewnusskerne
- › 2 Kohlrabi (à ca. 200 g)
- › 2 rote Paprikaschoten
- › 200 g Brokkoli
- › 30 g Walnusskerne
- › 4 Stiele Petersilie
- › 1 kleine Zwiebel
- › 300 g Zucchini
- › etwas Dattelsirup zum Garnieren
- › etwas Salz und Pfeffer

1 Cashewkerne mindestens 3 Stunden in 100 ml Wasser einweichen. Kohlrabi schälen und aushöhlen, dabei 1 cm Rand stehen lassen. Das Innere beiseitestellen. Die Paprikaschoten waschen, halbieren und entkernen. Den Brokkoli in Röschen teilen, waschen und im Multizerkleinerer raspeln.

2 Für die Füllung die Nüsse fein hacken oder mahlen. Die eingeweichten Cashewkerne abgießen und im Multizerkleinerer oder in einem leistungsstarken Mixer fein pürieren. Petersilie waschen und trocken schütteln. Blättchen hacken. Zwiebel schälen und fein würfeln. Zucchini waschen und mit dem Inneren des Kohlrabis fein raspeln oder hacken. Brokkoli, Nüsse, Cashewmus, Petersilie, Zwiebel, Zucchini-Kohlrabi-Mix, Salz und Pfeffer vermengen. Den Mix in die Paprikahälften und die Kohlrabi füllen. Einen Dämpfeinsatz in einen Topf mit Salzwasser stellen, das gefüllte Gemüse hineinsetzen. Alles mit geschlossenem Deckel ca. 30 Minuten garen. Nach Belieben mit etwas Dattelsirup beträufeln und servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 60 Minuten zzgl. 3 Stunden Ruhezeit



Frühstück

Statt Haferflocken sorgen Erdmandeln für Sättigung.

489 kcal | 7 g E
21 g F | 75 g KH

Porridge mit Mandeldrink und Obst

ZUTATEN für 4 Personen

- › 2 **Mandarinen**
- › 160 g **Erdmandelflocken**
- › 400 ml **Mandeldrink**
- › 1/2 TL **Zimtpulver**
- › 1/2 TL **Vanilleextrakt, nach Belieben**
- › 20 g **Rosinen**
- › 2 **Bananen**
- › 2 **Äpfel**
- › 1 EL **Bio-Zitronensaft**
- › 40 g **Walnusskerne**
- › 2 EL **Mandelblättchen**

1 Die Mandarinen halbieren und auspressen. Erdmandelflocken mit Mandeldrink, Mandarinensaft, Zimt, Vanilleextrakt und Rosinen in einen Topf geben. Alles unter Rühren vorsichtig aufkochen, dann bei kleiner Hitze 5 Minuten sanft köcheln lassen. Die Mischung vom Herd nehmen und zugedeckt weitere 10 Minuten ziehen lassen.

2 Inzwischen Bananen schälen und in Scheiben schneiden. Die Äpfel waschen und auf der Küchenreibe grob raspeln. Sofort mit dem Zitronensaft vermischen, damit sie sich nicht braun verfärbten.

3 Den Porridge auf 4 kleine Schälchen verteilen und mit Äpfeln, Bananenscheiben, Walnüssen und Mandeln garnieren. Sofort servieren und warm genießen.

TIPP: Meiden Sie beim Basenfasten Milchprodukte und verwenden Sie Alternativen aus Nuss, Soja, Reis oder Hafer.

ZUBEREITUNGSZEIT 20 Minuten

Spinatpesto-Kartoffeln mit Feldsalat

ZUTATEN für 4 Personen

- › 1 kg **festkochende Drillings-Kartoffeln**
- › 110 g **Cashewnusskerne**
- › 30 g **Walnusskerne**
- › 100 g **Babyspinat**
- › 1 **Schalotte**
- › 140 ml **natives Olivenöl extra**
- › 150 g **Feldsalat**
- › 30 g **Sonnenblumenkerne**
- › etwas **Salz und Pfeffer**

1 Die Kartoffeln gut waschen und mit Schale in kochendem Wasser je nach Größe 20–25 Minuten garen.

2 In der Zwischenzeit 60 g Cashewkerne fein mahlen. Die Walnüsse grob hacken. Den Spinat waschen und trocken schleudern. Schalotte schälen und grob in Stücke schneiden. Gemahlene Cashewkerne, Walnüsse, Spinat, Schalotte, Öl sowie etwas Salz und Pfeffer in ein hohes Gefäß geben und alles mit dem Stabmixer fein pürieren.

3 Den Feldsalat verlesen, gründlich waschen und trocken schleudern. In eine Schüssel geben, Sonnenblumenkerne sowie die übrigen Cashewkerne darüberstreuen und alles mit 1/3 des Spinatpestos vorsichtig vermengen.

4 Die Kartoffeln abgießen, abschrecken und auf Teller verteilen, dann mit dem übrigen Spinatpesto beträufeln. Den Feldsalat dazuservieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 40 Minuten



GENUSSTIPP

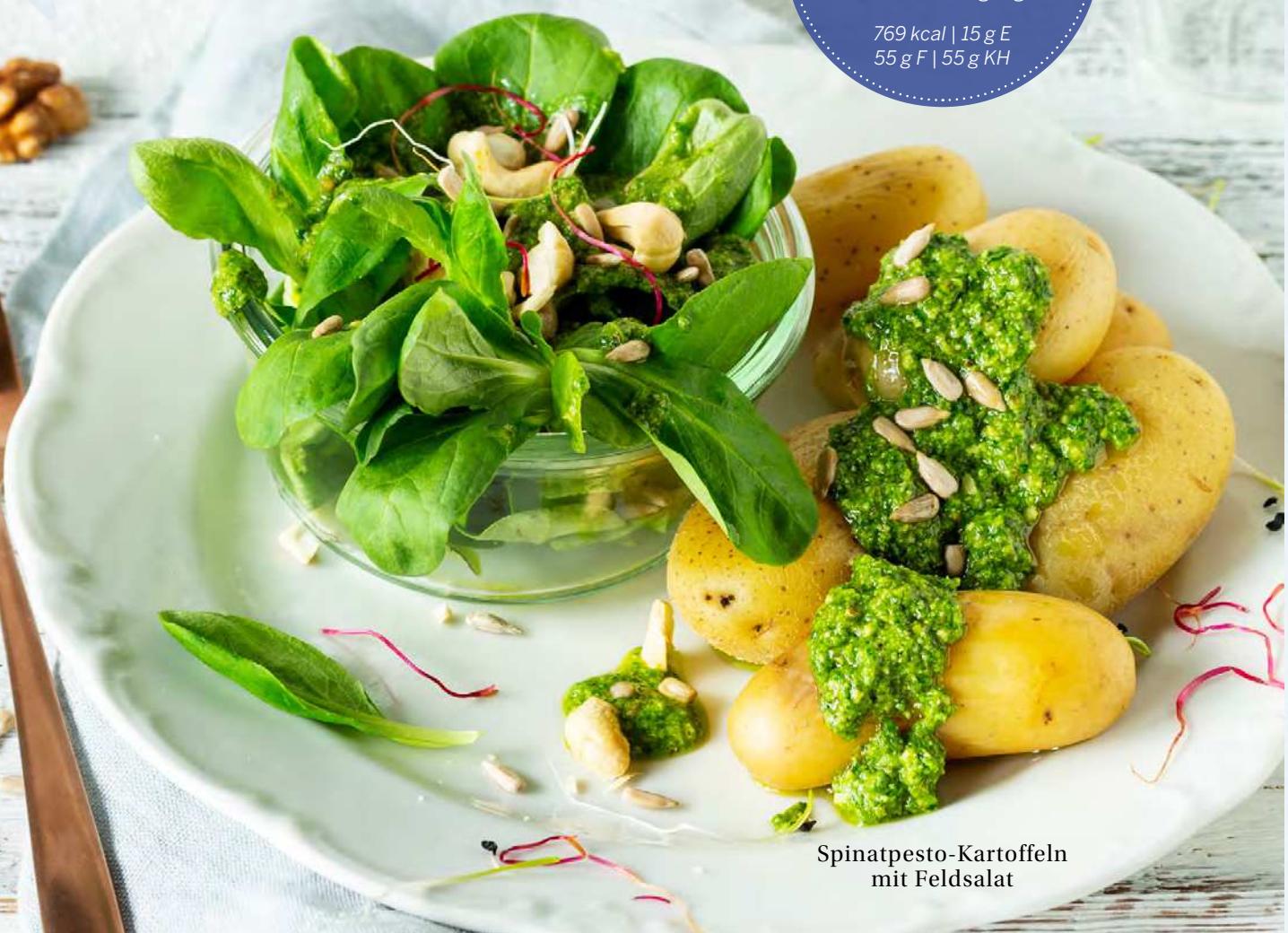
Lust auf Käse? So geht Cashew-„Mozzarella“: 100 g Cashewkerne in einer Schüssel mit Wasser bedecken und mindestens 2 Stunden einweichen. 20 g Flohsamenschalenpulver mit 400 ml Wasser verrühren und 2 Stunden einweichen lassen. Cashews abgießen, mit Flohsamenschalen-Mischung, 1 EL Zitronensaft und 1/2 TL Salz fein pürieren. In 4 Förmchen füllen und im Kühlschrank 4 Stunden fest werden lassen, dann mit einem Messer vorsichtig vom Rand lösen und stürzen.



Mittagessen

Dank Nüssen und Kernen unterstützt das Gericht die Kaliumversorgung.

769 kcal | 15 g E
55 g F | 55 g KH



Spinatpesto-Kartoffeln
mit Feldsalat



Abendessen

Der in der Suppe enthaltene Chili und Ingwer heizen dem Stoffwechsel richtig ein.

231 kcal | 6 g E
9 g F | 34 g KH





Indische Kürbissuppe mit Kichererbsen

ZUTATEN für 4 Personen

- › 1 Zwiebel
- › 10 g Ingwer
- › 1 rote Chilischote
- › 350 g mehligkochende Kartoffeln
- › 800 g Hokkaidokürbis
- › 3 EL Sonnenblumenöl
- › 2 TL Garam Masala
- › 500 ml heiße Gemüsebrühe
- › 100 g gekeimte Kichererbsen (siehe Warenkunde)
- › 4 Stiele Koriander
- › 4 getrocknete Tomaten in Öl (Glas)
- › 300 ml Mandeldrink
- › etwas Salz und Pfeffer

1 Zwiebel und Ingwer schälen, beides in feine Würfel schneiden. Chilischote waschen, nach Belieben entkernen und hacken. Die Kartoffeln schälen, waschen und in kleine Stücke schneiden. Den Kürbis waschen, von Kernen und Fasern befreien und ebenfalls in Stücke schneiden.

2 2 EL Öl in einem Topf erhitzen, Zwiebel, Ingwer und Chili darin andünsten. 1 TL Garam Masala dazugeben und kurz mitdünsten. Kartoffeln, Kürbis und heiße Gemüsebrühe dazugeben. Alles aufkochen und zugedeckt ca. 20 Minuten bei mittlerer Hitze köcheln lassen.

3 Inzwischen die Kichererbsen mit dem restlichen Öl und dem übrigen Garam Masala in einer Pfanne anrösten. Mit Salz würzen. Den Koriander waschen und trocken schütteln. Die Blättchen abzupfen und grob hacken.

4 Getrocknete Tomaten abtropfen lassen und grob hacken. Zusammen mit dem Mandeldrink zur Suppe in den Topf geben und alles mit dem Stabmixer fein pürieren. Die Kürbissuppe erneut aufkochen lassen und mit Salz und Pfeffer würzen. Mit Kichererbsen-Mix sowie Koriander garniert servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 45 Minuten

WARENKUNDE

KICHERERBSEN: Gekeimte Kichererbsen enthalten eine große Menge an wertvollen Inhaltsstoffen, darunter Eiweiße, gute Fettsäuren, Vitamine, Mineralstoffe und sekundäre Pflanzenstoffe. Diese sind durch den Keimprozess besser verfügbar und können vom Körper um einiges leichter aufgenommen und verwertet werden.





Frühstück Teil 1

50 ml sorgen für einen Vitaminkick am Morgen.

24 kcal | 0 g E
0 g F | 5 g KH

Power-Shot mit Ingwer und Kurkuma

ZUTATEN für 2 Flaschen (à 300 ml)

- › 4 große Bio-Orangen
- › 2 Bio-Zitronen
- › 25 g Ingwer
- › 2 grüne Äpfel
- › 2 TL Kurkumapulver

1 Orangen und Zitronen halbieren und auspressen. Ingwer schälen und grob in Stück schneiden. Äpfel waschen, vom Kerngehäuse befreien und würfeln. Äpfel, Ingwer, Kurkuma, Orangen- und Zitronensaft in einen leistungsstarken Mixer geben und fein pürieren. Nach Bedarf erneut pürieren.

2 Ein Passiertuch über ein Gefäß hängen, den Power-Shot hindurchpassieren und in Flaschen füllen. Kühl gelagert hält er sich 3–4 Tage. In kleinen Mengen (50 ml) genießen.

ZUBEREITUNGSZEIT 15 Minuten

WARENKUNDE

INGWER: Die fernöstliche Knolle kann beim Abnehmen helfen, denn Ingwer ist stoffwechselanregend und fördert die Fettverbrennung sowie die Magensäurebildung. Er enthält gesunde ätherische Öle, Vitamin C und wirkt antibakteriell. Das enthaltende Gingerol hilft außerdem gut bei Erkältungen.



Fruchtige Nussriegel

ZUTATEN für 10 Stück

- › 2 EL Chiasamen
- › 8 getrocknete Feigen
- › 20 g Kokosöl
- › 150 g Mandelkerne
- › 50 g Haselnusskerne
- › 50 g Kokosraspel
- › 80 g getrocknete Mangostreifen

1 Chiasamen in 80 ml Wasser etwa 10 Minuten einweichen. Den Backofen auf 160 °C Umluft vorheizen. Die Feigen mit dem Kokosöl in einer Pfanne 5 Minuten bei mittlerer Hitze erwärmen, bis sie weich sind.

2 Mandeln, Haselnüsse, Kokosraspel und Mango in einem leistungsstarken Mixer zerkleinern. Feigen, Chiasamen, 1 EL Wasser (ggf. etwas mehr) dazugeben und alles noch einmal durchmixen.

3 Die Masse ca. 1 cm hoch auf ein mit Backpapier belegtes Blech geben und glatt streichen. Ca. 30 Minuten im heißen Ofen backen und leicht abgekühlt in 10 Riegel schneiden.

ZUBEREITUNGSZEIT 55 Minuten



GENUSSTIPP

Auch außerhalb unserer 7-tägigen Basenfastenkur sind diese fruchtigen Nussriegel eine gute Sache. Sie eignen sich toll als gesunder Snack, wenn der kleine Heißhunger kommt, und helfen somit rasch über das Mittagstief hinweg. Sie lassen sich gut vorbereiten und mehrere Tage in einer luftdicht verschlossenen Gebäckdose lagern. Bei der Wahl der Nuss- und Kernsorten können Sie nach Belieben variieren, so sorgen Sie ganz leicht immer wieder für Abwechslung.

**Frühstück Teil 2**

Bereits 1 Nussriegel liefert
wertvolle Inhaltsstoffe und
gibt Kraft für den Tag.

215 kcal | 6 g E
16 g F | 15 g KH

Fruchtige
Nussriegel

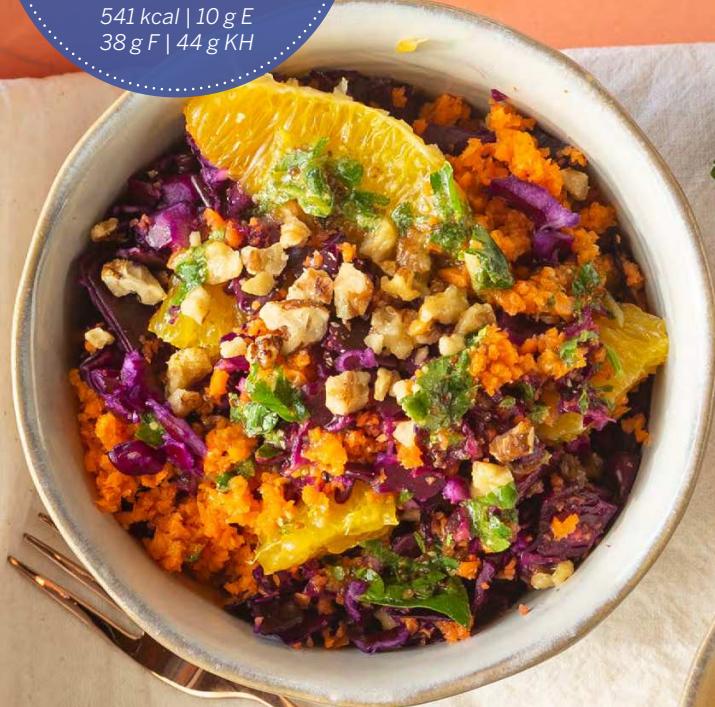




Abendessen

Mit einer Mischung aus Gemüse, Orange, Kräutern und Nüssen einfach ideal.

541 kcal | 10 g E
38 g F | 44 g KH



Basischer Rotkohl-
Orangen-Salat





Mittagessen

Ein besonderes Gemüsegericht mit cremiger Soße.

469 kcal | 10 g E
19 g F | 68 g KH

Basischer Rotkohl-Orangen-Salat

ZUTATEN für 4 Personen

- › 100 g Walnusskerne
- › 800 g Rotkohl
- › 350 g Karotten
- › 1/2 Bund gemischte Kräuter (z. B. Petersilie, Oregano, Schnittlauch)
- › 3 Bio-Orangen
- › 2 EL Bio-Zitronensaft
- › 80 ml Olivenöl
- › 4 TL Bio-Limettensaft
- › 60 ml Bio-Orangensaft
- › 1 TL Agavendicksaft
- › etwas Salz
- › 1 Msp. Cayennepfeffer
- › etwas Kümmelpulver

1 Die Walnüsse grob hacken. Den Rotkohl putzen, waschen, vom Strunk befreien und in feine Streifen schneiden. Die Karotten schälen und auf der Küchenreibe raspeln. Kräuter waschen und trocken schütteln. Die Blättchen von den Stielen zupfen und fein hacken, Schnittlauch in Röllchen schneiden.

2 Die Orangen so schälen, dass die weiße Haut vollständig entfernt wird. Dann die Filets mit einem scharfen Messer zwischen den Trennwänden herauslösen.

3 Kräuter, Zitronensaft, Öl, Limetten- und Orangensaft sowie Agavendicksaft, Salz, Cayennepfeffer und Kümmel in einer Schüssel verquirlen. Das Dressing gründlich mit dem Rotkohl-Karotten-Gemüse vermengen. Den Salat auf Teller verteilen, mit den gehackten Nüssen und den Orangenfilets garnieren und sofort servieren.

TIPP: Wer mag, kann anstelle von Olivenöl auch das herrlich aromatische Walnussöl verwenden.

Mangoldrolle mit Süßkartoffelfüllung

ZUTATEN für 4 Personen

- › 8 große Mangoldblätter
- › 100 g Haselnusskerne
- › 700 g Süßkartoffeln
- › 450 ml Mandeldrink
- › etwas frisch geriebene Muskatnuss
- › 30 g Kartoffelmehl
- › etwas Rapsöl zum Fetten
- › etwas Salz und Pfeffer

1 Reichlich Salzwasser in einem großen Topf zum Kochen bringen. Die Mangoldblätter waschen und im kochenden Wasser 2–3 Minuten blanchieren. Anschließend abgießen, abschrecken und gut abtropfen lassen.

2 Nüsse fein hacken. Süßkartoffeln schälen, waschen und in Stücke schneiden. In Salzwasser in 10–15 Minuten weich kochen. Abgießen und kurz ausdampfen lassen. 100 ml Mandeldrink, etwas Pfeffer und Muskat dazugeben, alles bis zur gewünschten Konsistenz stampfen und abkühlen lassen.

3 Den Backofen auf 200 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Übrigen Mandeldrink mit Kartoffelmehl, etwas Salz und Pfeffer verquirlen und aufkochen lassen. Eine große Auflaufform mit Öl fetten. Je 2 der Mangoldblätter so nebeneinanderlegen, dass sie sich überlappen. Süßkartoffelfüllung auf je 2 Mangoldblätter verteilen, die Seiten über die Füllung einschlagen und einrollen. Die Mangoldrollen mit der Nahtseite nach unten in die Auflaufform legen. Mandelsoße darübergießen und alles im vorgeheizten Ofen 25–30 Minuten backen.

ZUBEREITUNGSZEIT 35 Minuten



Frühstück

Ein fruchtiger Shake zum Start in den Tag.

127 kcal | 2 g E
2 g F | 26 g KH

Mango-Orangen-Shake mit Chiasamen

ZUTATEN für 4 Gläser (à 250 ml)

- › 2 Mangos
- › 4 Bio-Orangen
- › 400 ml Kokosdrink
- › 1-2 EL Chiasamen zzgl. etwas mehr zum Garnieren

Die Mangos schälen und vom Stein befreien. Das Fruchtfleisch in mundgerechte Stücke schneiden. Die Orangen auspressen. Beides fein pürieren. Kokosdrink und Chiasamen dazugeben und alles kräftig mixen. Den Mango-Orangen-Shake auf Gläser verteilen und mit etwas Chiasamen garniert servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 10 Minuten

WARENKUNDE

CHIASAMEN: Die als Superfood geltenden Samen haben eine besondere Eigenschaft: Fügt man Wasser hinzu, quellen sie durch ihre äußere Polysaccharid-Schicht auf, werden zu einem Gel und sind bis zu zehnmal so schwer wie vorher, wodurch sie gut sättigen. Sie enthalten außerdem viele Ballaststoffe und gute Fette.



Gebackener Fenchel mit Oliven-tapenade und Auberginendip

ZUTATEN für 4 Personen

- › 650 g Auberginen
- › 1 rote Zwiebel
- › 200 g Kalamata-Oliven, entsteint
- › 80 ml Olivenöl
- › 1 kg Fenchel
- › 250 g Kirschtomaten
- › 1/2 Avocado
- › 40 g Tahin
- › 1 EL Bio-Zitronensaft
- › etwas Salz und Pfeffer

1 Den Backofen auf 240 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Die Auberginen rundum mit einer Gabel einstechen und 45 Minuten auf einem Rost ohne Backpapier backen. Nach ca. 20 Minuten wenden. Die Zwiebel schälen und fein würfeln.

2 Für die Tapenade Oliven, 1/2 TL Salz und Öl in ein hohes Gefäß geben und mit dem Stabmixer pürieren. Fenchel putzen, waschen und in dünne Scheiben schneiden. Tomaten waschen und trocken tupfen.

3 Ein Backblech mit Backpapier belegen, Fenchelscheiben flach darauflegen und mit der Tapenade bestreichen. Tomaten und Zwiebel dazugeben. Die Auberginen aus dem Ofen nehmen, abgedeckt in einer Schüssel abkühlen lassen. Ofenhitze auf 200 °C herunterschalten. Das Blech mit dem Gemüse hineingeben, das Gemüse 35–40 Minuten backen.

4 In der Zwischenzeit Avocado schälen und vom Kern befreien. Die Schale der gebackenen Auberginen mit den Fingern abziehen. Auberginen mit Avocado, Tahin, Zitronensaft, 1/2 TL Salz sowie Pfeffer fein pürieren. Das gebackene Fenchelgemüse mit dem Auberginendip servieren.

TIPP: Anstelle von Kalamata-Oliven können Sie auch grüne Oliven verwenden. Diese bringen eine noch frischere Note in das Gericht. Wer mag, verfeinert den Auberginendip mit frischer Chili oder Chiliflocken.

ZUBEREITUNGSZEIT 100 Minuten

Gebackener Fenchel
mit Oliventapenade**Mittagessen**

Eine große Portion Gemüse
mit Olivenöl, das zu den
guten Säurebildnern zählt.

433 kcal | 8 g E
34 g F | 28 g KH

TAG 4



Abendessen

Ein toller Salat mit Sprossen.
Wie Sie diese selbst ziehen,
sehen Sie auf Seite 27.

216 kcal | 8 g E
12 g F | 27 g KH

GENUSSTIPP

Beim Fasten gilt es, auf Fertigprodukte zu verzichten. Mixen Sie Ihr Salatdressing lieber selbst, dann kennen Sie alle Inhaltsstoffe. Verfeinern Sie eine Essig-Öl-Vinaigrette mit Schnittlauchrölchen oder verrühren Sie etwas Sojajoghurt mit Zitronenschale, Dill und Agavendicksaft.

Foto: Anna Gieseler (1)

Rote-Bete-Salat mit Cashew-Dressing

ZUTATEN für 4 Personen

- › 800 g Rote Bete
- › 2 Stiele Petersilie
- › 100 g Cashewnusskerne
- › 2 EL Bio-Zitronensaft
- › 40 g gemischte Sprossen
- › etwas Salz und Pfeffer

1 Die Rote-Bete-Knollen gründlich waschen und ungeschält in einem Topf mit kaltem Wasser aufsetzen. Das Wasser zum Kochen bringen und die Knollen darin bei mittlerer Hitze je nach Größe 40–50 Minuten garen. Anschließend abgießen, abschrecken und abkühlen lassen.

2 Inzwischen die Petersilie waschen und trocken schütteln. Die Blättchen abzupfen und fein hacken. Cashewkerne fein hacken. 3 EL davon abnehmen und beiseitestellen. Die übrigen Kerne mit Zitronensaft, 50 ml Wasser sowie Salz und Pfeffer in ein hohes, schmales Gefäß geben und alles mit dem Stabmixer zu einer feinen Creme pürieren.

3 Die Sprossen verlesen, gut waschen und trocken tupfen. Beiseitegestellte Cashewkerne ohne Zugabe von Fett in einer Pfanne anrösten, hacken. Die abgekühlten Rote-Bete-Knollen mit Küchenhandschuhen schälen, halbieren und in dünne Scheiben schneiden.

4 Die Rote-Bete-Scheiben flach auf Tellern auslegen und mit dem Cashew-Dressing beträufeln. Alles mit den gerösteten Cashewkernen sowie Sprossen und Petersilie garnieren und sofort servieren.

TIPP: Anstelle von Petersilie schmeckt auch Rucola toll. Mit seiner leichten Schärfe, für die die in ihm enthaltenen Senföle sorgen, ist er eine wunderbare Ergänzung zu den erdigen Aromen der Roten Bete.

ZUBEREITUNGSZEIT 60 Minuten



Mittagessen

Mit gesunden ungesättigten Fetten, Magnesium und Kalium aus den Avocados.

395 kcal | 12 g E
20 g F | 47 g KH



Zucchini-Tomaten-Puffer
mit Avocadocreme

Zucchini-Tomaten-Puffer mit Avocadocreme

ZUTATEN für 4 Personen

- › 1 kleine Zwiebel
- › 120 g Tomaten
- › 2 reife Avocados
- › 2 TL Bio-Zitronensaft
- › 200 g gekeimte Haferflocken (siehe Tipp Seite 48)
- › 6 getrocknete Tomaten in Öl (Glas)
- › 2 große Zucchini
- › etwas frisch geriebene Muskatnuss
- › 50 g Kartoffelmehl
- › 3 EL Olivenöl
- › etwas Salz und Pfeffer

1 Die Zwiebel schälen und fein würfeln. Tomaten waschen, vom Stielansatz und den Kernen befreien und fein würfeln. Avocados halbieren und vom Kern befreien. Das Fruchtfleisch aus der Schale lösen, mit Zwiebel, Zitronensaft sowie etwas Salz und Pfeffer in ein hohes Gefäß geben und fein pürieren. Die Tomaten dazugeben und unterrühren.

2 Die Haferflocken in einem Multizerkleinerer fein mixen. Die getrockneten Tomaten gut abtropfen lassen und fein hacken. Die Zucchini waschen, von den Enden befreien und auf der Küchenreibe raspeln. Die Zucchiniraspel in ein Sieb geben und gründlich ausdrücken.

3 Zucchini, getrocknete Tomaten sowie zerkleinerte Haferflocken in einer Schüssel mit Salz, Pfeffer, Muskat, Kartoffelmehl und 2 EL Wasser zu einer glatten Masse vermengen.

4 Die Puffermasse zugedeckt 2–3 Minuten quellen lassen. Anschließend daraus ca. 2 cm dicke, handtellergroße Taler formen. Das Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die Puffer darin bei mittlerer Hitze von beiden Seiten goldbraun backen. Die Zucchini-Tomaten-Puffer auf Teller verteilen und mit der Avocadocreme servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 50 Minuten



Frühstück

Mit Agavendicksaft statt raffiniertem Zucker.

238 kcal | 5 g E
8 g F | 39 g KH

Apfel-Karotten-Saft mit Mandeln

ZUTATEN für 4 Gläser (à 200 ml)

- › 800 g Äpfel
- › 450 g Karotten
- › 1 Bio-Zitrone
- › 100 g Mandelkerne
- › 2 EL Agavendicksaft

1 Äpfel waschen, vom Kerngehäuse befreien und grob in Stücke schneiden. Die Karotten schälen und ebenfalls in Stücke schneiden. Die Zitrone halbieren und auspressen.

2 Alle vorbereiteten Zutaten mit Mandeln, Agavendicksaft und 100 ml Wasser in einen leistungsstarken Mixer geben und fein zerkleinern.

3 Den Apfel-Karotten-Saft nach Belieben passieren, dazu ein Sieb mit einem feinen Passiertuch auslegen und über eine Schüssel hängen. Den pürierten Frucht-Mandel-Mix portionsweise ins Sieb geben und über einer großen Schüssel abtropfen lassen, dabei gut ausdrücken. Den Saft in Flaschen füllen und gekühlt lagern oder sofort servieren.

TIPP: Greifen Sie generell zu Obst und Gemüse aus biologischem Anbau – so können Sie alles nach dem Waschen direkt mit der Schale verarbeiten, denn darin stecken die meisten Vitamine und Nährstoffe.

ZUBEREITUNGSZEIT 20 Minuten

Maronencremesuppe mit Pilzen

ZUTATEN für 4 Personen

- › 300 g Maronen
- › 3 Stiele Thymian
- › 2 Zweige Rosmarin
- › 1 kleine Zwiebel
- › 500 g mehligkochende Kartoffeln
- › 150 g Knollensellerie
- › 70 ml Olivenöl
- › 950 ml heiße Gemüsebrühe
- › etwas frisch geriebene Muskatnuss
- › 4 Gewürznelken
- › 150 g braune Champignons
- › etwas Salz und Pfeffer

1 Backofen auf 200 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Ein Backblech mit Backpapier belegen. Maronen kreuzweise mit einem scharfen Messer einritzen, auf dem Blech verteilen und im vorgeheizten Ofen ca. 15 Minuten rösten. Anschließend herausnehmen, kurz abkühlen lassen und noch in warmem Zustand so schälen, dass die Innenhaut mit entfernt wird.

2 Thymian und Rosmarin waschen und trocken schütteln. Die Blättchen bzw. Nadeln abzupfen, beides fein hacken. Die Zwiebel schälen und fein würfeln. Kartoffeln und Sellerie schälen, waschen und in mundgerechte Stücke schneiden.

3 5 EL Öl in einem Topf erhitzen, Zwiebel darin andünsten. Maronen, Kartoffeln, Sellerie, Brühe, Salz, Pfeffer, Muskat, Gewürznelken sowie 2/3 der Kräuter dazugeben. Alles aufkochen und zugedeckt 20–25 Minuten köcheln lassen.

4 Inzwischen die Pilze putzen und vierteln. Das restliche Öl in einer Pfanne erhitzen und die Pilze darin bei großer Hitze rundum anbraten. Die Gewürznelken aus der Suppe entfernen, dann alles fein pürieren. Die Suppe auf Teller verteilen und mit Pilzen und restlichen Kräutern garniert servieren.

TIPP: Wenn Sie etwas Zeit sparen möchten, können Sie anstatt frischer Maronen bereits vorgegarte verwenden. Dafür den 1. Zubereitungsschritt im Rezept überspringen.

ZUBEREITUNGSZEIT 60 Minuten



Abendessen

Eine herrlich cremige Suppe mit gebratenen Pilzen und frischen Kräutern.

409 kcal | 6 g E
19 g F | 57 g KH



TAG 5



TAG 6



Frühstück

Die richtige Mischung aus Nüssen und Obst.

358 kcal | 8 g E
14 g F | 54 g KH

Basisches Müsli nach Bircher Art

ZUTATEN für 4 Personen

- › 60 g Haselnusskerne
- › 1 Apfel
- › 1 Birne
- › 1 EL Bio-Zitronensaft
- › ca. 400 ml Mandeldrink
- › 40 g Rosinen
- › 180 g gekeimte Haferflocken (siehe Tipp)

1 Die Haselnüsse grob hacken. Apfel und Birne waschen und ohne das Kerngehäuse grob in eine Schüssel raspeln, dann mit dem Zitronensaft vermischen.

2 Mandeldrink und Rosinen in einen Topf geben und langsam aufkochen. Die gekeimten Haferflocken dazugeben und 2–3 Minuten unter Rühren erhitzen. Die Mischung dann vom Herd nehmen, mit dem geraspelten Obst in Schalen geben, mit den Haselnüssen bestreuen und servieren.

TIPP: Das Bircher Müsli können Sie bereits am Vorabend zubereiten und über Nacht im Kühlschrank durchziehen lassen – so ist es noch cremiger und zudem bekömmlicher. Gekeimte Haferflocken erhalten Sie beispielsweise im Reformhaus. Sie enthalten besonders viele Enzyme, die für eine bessere Verdaulichkeit sorgen, und sind reich an Ballaststoffen, Vitaminen sowie Mineralstoffen.

ZUBEREITUNGSZEIT 20 Minuten

Pesto-Rüben-Stampf mit buntem gedämpftem Gemüse

ZUTATEN für 4 Personen

- › 700 g Steckrübe
- › 1 rote Paprikaschote
- › 1 kleine Zucchini
- › 1 Bund Wildkräuter (z. B. Sauerampfer, Löwenzahn, Spitzwegerich, Brennnessel)
- › 60 g Rucola
- › 100 g Walnusskerne
- › 55 ml Walnussöl
- › 60 ml Rapsöl
- › 50 g gemischte Sprossen
- › 50 g Sonnenblumenkerne
- › 30 g Kürbiskerne
- › etwas Salz und Pfeffer

1 Steckrübe schälen, waschen und in mundgerechte Stücke schneiden. Paprika und Zucchini ebenfalls waschen und putzen. Paprika in Streifen, Zucchini in Scheiben schneiden. Etwa 2/3 der Steckrübenstücke in einem Topf in kochendem Salzwasser in 20–25 Minuten weich garen.

2 Einen Dämpfeinsatz in einen Topf mit Salzwasser setzen. Übrige Steckrübenstücke, Paprika und Zucchini hineingeben und zugedeckt 20–25 Minuten dämpfen.

3 Inzwischen Kräuter und Rucola waschen und trocken schleudern. Ggf. die Blätter von den Stielen zupfen und alles fein hacken. Walnüsse ebenfalls hacken. Kräuter, Rucola, Nüsse, beide Ölsorten, etwas Salz und Pfeffer in einem hohen Gefäß pürieren. Die Sprossen waschen und trocken tupfen.

4 Die gekochten Steckrübenstücke abgießen und gut abtropfen lassen, dann zurück in den Topf geben und mit der Hälfte des Pestos bis zur gewünschten Konsistenz stampfen. Den Pesto-Rüben-Stampf mit dem gedämpften Gemüse und dem restlichen Pesto auf Tellern anrichten. Das Gericht mit Kernen und Sprossen garnieren und sofort servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 50 Minuten

WARENKUNDE

STECKRÜBEN: Obwohl sie leicht süßlich schmecken, sind Steckrüben ein echtes Low-Carb-Gemüse: Gerade mal knapp 5 g Zucker sind in 100 g Rübe enthalten – bei einem Kaloriengehalt von nur 137 kcal. Ihre ätherischen Öle wirken antibakteriell und beruhigen Magen und Darm.



**Mittagessen**

Mit guten Wildkräutern.
Löwenzahn und Brennnessel
sind besonders basisch.

644 kcal | 16 g E
54 g F | 30 g KH



Pesto-Rüben-Stampf
mit gedämpftem Gemüse

TAG 6





Abendessen

Beim Dämpfen wird das Gemüse besonders vitaminschonend zubereitet.

341 kcal | 10 g E
17 g F | 41 g KH

Gedämpftes Gemüse mit Kräutermarinade

ZUTATEN für 4 Personen

- › 500 g festkochende Kartoffeln
- › 500 g Karotten
- › 1 rote Paprikaschote
- › 300 g Brokkoli
- › 150 g TK-Erbsen
- › 1/2 Bund gemischte Kräuter
- › 50 ml Walnussöl
- › 1 EL Sojasoße
- › 1/2 Bio-Zitrone (Saft)
- › 30 g helle und dunkle Sesamsaat
- › etwas Salz und Pfeffer

1 Kartoffeln schälen, waschen, in Würfel schneiden und in kochendem Salzwasser je nach Größe 15–20 Minuten garen. Inzwischen die Karotten schälen und in feine Streifen schneiden. Die Paprikaschote ebenfalls waschen, entkernen und in Streifen schneiden. Brokkoli in kleine Röschen teilen, waschen und abtropfen lassen.

2 Karotten, Paprika, Brokkoli und Erbsen in einen Dämpfereinsatz geben, diesen in einen Topf mit kochendem Salzwasser setzen. Das Gemüse zugedeckt in 20–25 Minuten bissfest dämpfen.

3 Inzwischen die Kräuter waschen und trocken schütteln. Blättchen abzupfen und hacken, mit Öl, Sojasoße, Zitronensaft, Salz und Pfeffer in ein hohes Gefäß geben und fein pürieren. Sesam unterrühren. Kartoffeln abgießen und kurz ausdampfen lassen. Mit dem Gemüse und der Kräutermarinade in einer Schüssel vermischen. Das Gericht servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 40 Minuten



Blumenkohl-„Couscous“ mit Kürbis

ZUTATEN für 4 Personen

- › 850 g Blumenkohl
- › 800 g Hokkaido-Kürbis
- › 3-4 EL Gemüsebrühe
- › 50 g Kürbiskerne
- › 4 Stiele Petersilie
- › 1 Bio-Zitrone (Saft)
- › 1 EL Dattelsirup
- › 4 EL Kürbiskernöl
- › etwas frisch geriebene Muskatnuss
- › 1/4 TL Cayennepfeffer
- › etwas Salz und Pfeffer

1 Blumenkohl waschen, putzen und auf der Küchenreibe raspeln. Alternativ in Röschen teilen und in der Küchenmaschine fein zerkleinern. Den Kürbis waschen, von Kernen und Fasern befreien. Etwa 100 g davon fein raspeln. Übrigen Kürbis in kleine Stücke schneiden und in kochendem Salzwasser in 10–12 Minuten weich garen. Den Blumenkohl mit der Brühe in einen Topf geben und zugedeckt 5–7 Minuten dünsten. Vom Herd nehmen und etwas abkühlen lassen.

2 Inzwischen die Kürbiskerne ohne Zugabe von Fett in einer Pfanne rösten. Petersilie waschen und trocken schütteln. Die Blättchen abzupfen und fein hacken. Geraspelten Kürbis mit Petersilie, Zitronensaft, Dattelsirup, 1 TL Salz, Pfeffer und 3/4 der Kürbiskerne in einer großen Schüssel vermengen. Den gedünsteten Blumenkohl unterheben.

3 Gegarten Kürbis, 2 EL Kürbiskernöl, 1/2 TL Salz, Muskat sowie Cayennepfeffer in ein hohes Gefäß geben und fein pürieren. Das Püree in einen Spritzbeutel füllen. Den Blumenkohl-„Couscous“ auf Teller verteilen. Mit einem Spritzbeutel einige Tupfen Kürbispüree dazusetzen. Alles mit dem übrigen Kürbiskernöl und den restlichen Kernen garniert servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 45 Minuten

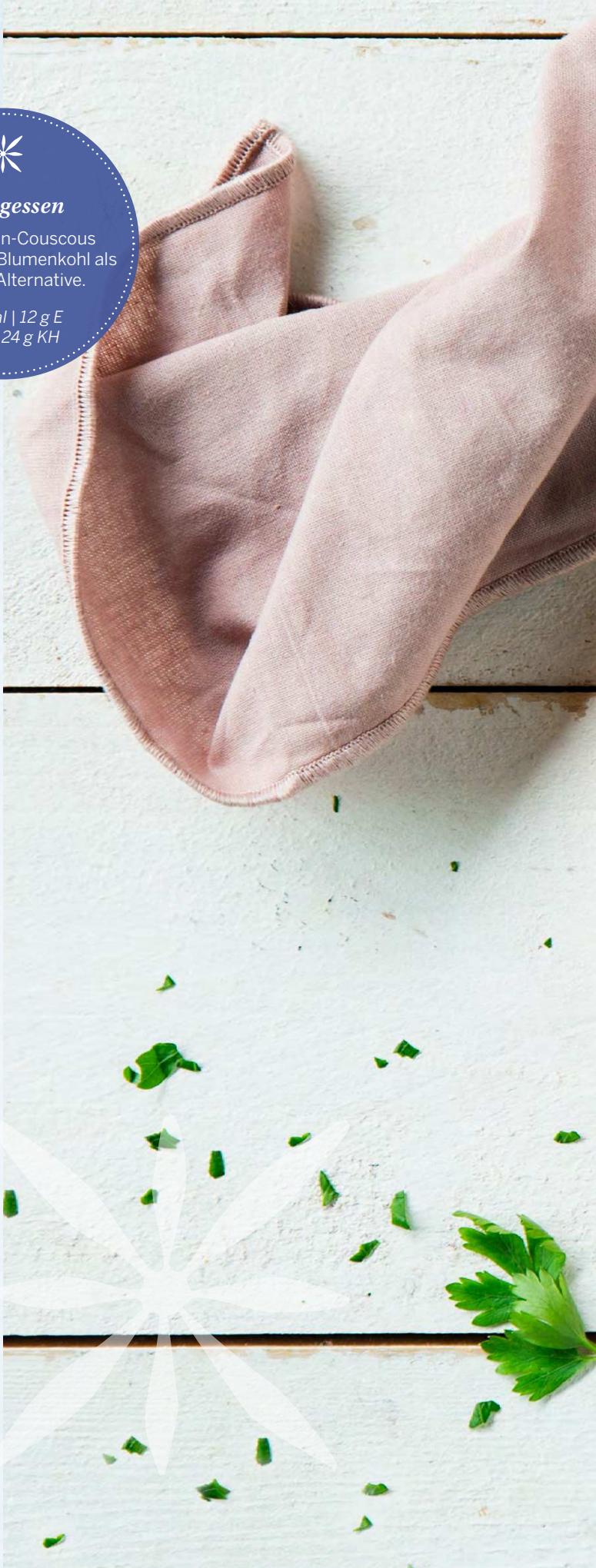




Foto: Anna Gieseier (1)



Abendessen

Wissenswert: Bis auf Spargel, Rosenkohl und Artischocken ist jedes Gemüse basisch.

124 kcal | 3 g E
7 g F | 13 g KH

Würziger
Gemüseeintopf



Würziger Gemüseeintopf

ZUTATEN für 4 Personen

- › 1 kleine Zwiebel
- › 250 g Karotten
- › 180 g Zucchini
- › 80 g Staudensellerie
- › 3 Stiele Thymian
- › 2 EL Olivenöl
- › 400 ml heiße Gemüsebrühe
- › 500 g stückige Tomaten (Dose)
- › 3 TL getrocknete italienische Kräuter
- › 1 Lorbeerblatt
- › etwas Salz und Pfeffer

1 Die Zwiebel schälen und fein würfeln. Karotten ebenfalls schälen, dann in Scheiben schneiden. Zucchini waschen und in Scheiben schneiden. Sellerie waschen, ggf. entfädeln und in kleine Stücke schneiden. Den Thymian waschen und trocken schütteln.

2 Das Öl in einem Topf erhitzen, Zwiebel darin andünsten. Karotten, Zucchini und Sellerie dazugeben und kurz mit andünsten. Alles mit der Brühe und den Tomaten ablöschen. Thymian, getrocknete Kräuter, Lorbeer sowie etwas Salz und Pfeffer dazugeben. Den Eintopf aufkochen, bei kleiner Hitze 20–25 Minuten köcheln lassen. Lorbeerblatt und Thymianstiele entfernen und den Gemüseeintopf sofort servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 40 Minuten

WARENKUNDE

DOSENTOMATEN: Sie werden oft unterschätzt, sind aber gerade außerhalb der Saison eine wunderbare Alternative zu frischen Tomaten. Die Konserven enthalten vollreif geerntete Tomaten, die ein intensives, leicht süßes Aroma mitbringen. Dosentomaten sind eine gute Grundlage für Soßen, Suppen und Gemüsebeilagen.



Frühstück

Dieses leckere Brot kommt ganz ohne Mehl daher.

618 kcal | 23 g E
47 g F | 36 g KH

Walnussbrot mit Pflaumendip

ZUTATEN für 6 Personen

- › 100 g getrocknete Pflaumen
- › 60 g Leinsamen
- › 150 g Mandelkerne
- › 150 g Sonnenblumenkerne
- › 80 g Sesamsaat
- › 60 g Walnusskerne
- › 50 g Kürbiskerne
- › etwas Salz
- › 1 TL Natron
- › 2 EL Olivenöl
- › 1/2 TL Ingwerpulver
- › 1 TL Zimtpulver
- › 1 EL gemahlene Mandeln
- › 1 TL Bio-Zitronensaft

1 Backofen auf 160 °C Umluft vorheizen. Zwei Backbleche mit Backpapier belegen. Pflaumen mit 300 ml kochendem Wasser übergießen und ziehen lassen. 1–2 EL Leinsamen in einem Multizerkleinerer mixen, mit 350 ml Wasser, übrigen Saaten und Kernen (außer den gemahlenen Mandeln) sowie 1 TL Salz, Natron und Olivenöl zu einem Teig verkneten. Diesen auf den vorbereiten Blechen dünn verstreichen und im vorgeheizten Ofen ca. 15 Minuten backen. Dann in kleine Rechtecke schneiden und ca. 30 Minuten backen. Die Brotstücke wenden und weitere 10–15 Minuten backen, bis sie knusprig sind.

2 Pflaumen abgießen, dabei 60 ml Einweichwasser auffangen. Pflaumen in einem hohen Gefäß pürieren. Aufgefangenes Pflaumenwasser, Ingwer, Zimt, Mandeln und Zitronensaft kurz mitmixen. Walnussbrot mit dem Dip servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 95 Minuten

FASTEN IM ÜBERBLICK

Erfolgreich entgiften

Regelmäßige Fastenkuren reinigen den Körper und stärken das Immunsystem.
Wir verraten, wie Fasten funktioniert und für wen es geeignet ist



Wer sollte lieber nicht fasten?

Schwangere, Stillende sowie Kinder sollten grundsätzlich nicht fasten. Menschen mit chronischen Krankheiten sollten ebenfalls verzichten, da das Fasten Einfluss auf die Wirkung von Medikamenten nehmen kann. Sprechen Sie vor einer Fastenkur mit Ihrem Hausarzt.

Warum ist Fasten eigentlich gesund?

Wenn wir zu viel, zu oft, zu süß oder zu salzig essen, schlägt das nicht nur auf die Hüften – es kann den gesamten Organismus belasten. Dann fühlen wir uns matt und leiden unter Verdauungsproblemen, schlechter Haut oder Kopf- und Gliederschmerzen. Bei einer Fastenkur werden je nach Prinzip nur bestimmte Produkte zu bestimmten Zeiten gegessen oder es wird tageweise komplett auf feste Nahrung verzichtet. Durch das Fasten kann der Körper Giftstoffe ausscheiden und sich regenerieren. Das Ergebnis: Wir fühlen uns fitter und wieder wohler in unserer Haut.

Fastenbrechen

Nach einer Fastenkur reagiert der Körper viel sensibler und der Organismus ist schnell überfordert. Gehen Sie das Fastenbrechen daher behutsam an. Nach der langen Entwöhnung wird sich der Geschmackssinn intensivieren und Sie werden Salz und Zucker stärker schmecken. Diese Aufbauphase ist mit der wichtigste Teil der Kur. Sie ist ideal dafür geeignet, um die eigenen Ernährungsgewohnheiten langfristig umzustellen. Wählen Sie Ihre erste Mahlzeit nach der Kur also unbedingt mit Bedacht, damit Sie den Magen nicht überfordern. Während des Fastens hat der Körper die Produktion von Verdauungs-

säften runtergefahren. Stufenweise beginnt er, sie wieder zu produzieren. Erst nach etwa einer Woche ist die volle Verdauungskraft wieder hergestellt. Vorher wäre der Magen nicht in der Lage, eine normale Portion richtig zu verdauen. Greifen Sie in der Aufbauphase z. B. zu Naturjoghurt mit Leinsamen, zu einem Apfel oder zu einem leichten Salatteller. Essen Sie kleine Portionen mit reichlich Ballaststoffen und trinken Sie viel, aber bitte keinen Kaffee und keinen Alkohol. Gutes Kauen ist dabei sehr wichtig. Die Aufbauphase dauert etwa eine Woche, dabei steigt sich die Nahrungszufuhr.

Fünf Fastenarten

Es gibt verschiedenste Wege zu fasten: Manch einer verzichtet stunden- bzw. tageweise auf feste Nahrung, andere nehmen beim Fasten nur bestimmte Lebensmittel zu sich. Für alle gibt es ein Ziel: sich wieder wohler und gesünder zu fühlen



Intervalfasten

SO GEHT'S:

Beim Intervallfasten unterscheidet man zwischen zwei Varianten: Bei der 16:8-Methode wird jeden Tag 16 Stunden gefastet. In den verbleibenden acht Stunden darf gegessen werden, es werden zwei Mahlzeiten zu sich genommen. In der 5:2-Methode wird hingegen an fünf Tagen in der Woche normal gegessen und an zwei Tagen gefastet und nur sehr wenig gegessen. Auf dem Speiseplan des Intervallfastens stehen viele Früchte, Gemüse, Vollkornprodukte und Proteine. Die Intervallfasten-Methoden können als dauerhafte Ernährungsformen angewendet werden.

DAS PASSIERT IM KÖRPER:

Während der Fastenphasen verbrennt der Körper vorhandene Fettreserven.

FÜR WEN IST ES GEEIGNET?

Grundsätzlich für jeden mit Ausnahme von Typ-1-Diabetikern.



Früchtefasten

SO GEHT'S:

Pro Tag wird bis zu fünfmal ausschließlich frisches Obst oder leichtes Gemüse, beispielsweise Brokkoli, Paprika und Fenchel, gegessen. Quark- und Joghurtspeisen sind ebenfalls in Maßen erlaubt. Das Früchtefasten sollten Sie nicht länger als 1 Woche anwenden.

DAS PASSIERT IM KÖRPER:

Die Früchte liefern wichtige Vitamine und Mineralstoffe. Sie helfen dabei, den Körper zu entgiften, machen satt und reinigen den Darm.

FÜR WEN IST ES GEEIGNET?

Für Einsteiger, da der gewohnte Tagesrhythmus beim Essen beibehalten wird.



Hildegardfasten

SO GEHT'S:

Das Hildegardfasten geht zurück auf die Benediktiner-Klosterfrau Hildegard von Bingen. Die Kur beginnt mit einer schonenden Darmentleerung, beispielsweise mithilfe von Ingwergranulat. In der ersten Fastenphase (1–2 Tage) werden Dinkelprodukte (Dinkelbrei, Dinkelbrot, Dinkelsuppe, in kleinen Mengen auch Dinkelkaffee). Obst, Gemüse, Wasser sowie Fencheltee und Kräutertees zu sich genommen. In der zweiten Phase (5 Tage) gibt es keine feste Nahrung. Gegessen werden Suppen wie Dinkel- oder klare Gemüsesuppen. In der Aufbauphase (2–3 Tage) wird der Körper an normale Kost gewöhnt und es werden leicht verträgliche Nahrungsmittel gegessen.

DAS PASSIERT IM KÖRPER:

Durch das Fasten wird der Körper gereinigt und entschlackt. Alle entgiftenden Maßnahmen nach Hildegard sind während der Fastenkur erlaubt, z.B. Sauna, Bäder, Schröpfen und Massagen. Der Säure-Basen-Haushalt des Körpers wird beim Fasten wieder ausgeglichen.

FÜR WEN IST ES GEEIGNET?

Generell für gesunde Menschen.



Molkefasten

SO GEHT'S:

Bei dieser Kur werden die täglichen Mahlzeiten durch mindestens 3 Liter Flüssigkeit ersetzt – davon etwa 1 Liter Molke, Kräuter- und Früchtetees sowie stilles Mineralwasser. Eine Molkekur sollte 7 Tage dauern, um den Körper erfolgreich zu entgiften.

DAS PASSIERT IM KÖRPER:

Der Milchzucker und die -säure in der Molke wirken sich positiv auf den Darm aus und fördern die Entwässerung.

FÜR WEN IST ES GEEIGNET?

Grundsätzlich für jeden, der nicht an einer Laktoseintoleranz leidet.



Heilfasten nach Buchinger

SO GEHT'S:

Während dieser Kur werden pro Tag ausschließlich rund 3 Liter Flüssigkeit getrunken: Kräutertee mit etwas Honig, Gemüsebrühe und Obstsafte. Begonnen wird das Heilfasten mit 2–3 Entlastungstagen, an denen jeweils eine leichte Mahlzeit gegessen wird. Es folgt die Darmentleerung mit Glaubersalz. Gefastet wird für 5 Tage.

DAS PASSIERT IM KÖRPER:

Durch die geringe Kalorienzufuhr greift der Körper auf seine eigenen Energiereserven zurück und Giftstoffe werden ausgeschieden.

FÜR WEN IST ES GEEIGNET?

Für Menschen mit Fettleibigkeit und dabei in Zusammenhang stehenden Erkrankungen sowie rheumatischen Beschwerden und Bluthochdruck.

Durchhaltetipps:

- › Bleiben Sie positiv und halten Sie sich stets Ihr Ziel vor Augen.
- › Lenken Sie sich ab durch Spazieren, Lesen, Fernsehen oder Handarbeiten.
- › Fasten Sie gemeinsam und tauschen Sie sich gegenseitig aus.
- › Belohnen Sie sich beispielsweise mit einem Blumenstrauß oder einem Bad.



Vegetarisch essen ***BLITZKÜCHE***

Diese zehn köstlichen vegetarischen Gerichte stehen schneller fertig auf dem Tisch, als Sie gucken können. Von Nudeln über Flammkuchen und Suppe bis zum Salat ist für jeden eine neue Lieblingskreation dabei, die in höchstens 35 Minuten zubereitet ist

Spaghetti mit Lauch-Pfifferlings-Carbonara

SEITE 61





Süßkartoffelsuppe mit
Granatapfelkernen

Großer Genuss ganz ohne Fleisch



Süßkartoffelsuppe mit Granatapfelkernen

ZUTATEN für 4 Personen

- › 2 Karotten
- › 100 g Knollensellerie
- › 600 g Süßkartoffeln
- › 3 EL Olivenöl
- › je 2 Schalotten und Knoblauchzehen, geschält, gewürfelt
- › 700 ml heiße Gemüsebrühe
- › 400 g Kichererbsen (Dose)
- › 200 g Sahne
- › 1-2 EL Bio-Zitronensaft
- › etwas frisch geriebene Muskatnuss
- › 1 Granatapfel (ausgelöste Kerne)
- › 1 TL Chiliflocken
- › 200 g Ziegenfrischkäse
- › etwas Salz und Pfeffer

1 Gemüse schälen und in Stücke schneiden. Das Öl in einem Topf erhitzen, Schalotten und Knoblauch darin andünsten. Das Gemüse kurz mitdünsten. Alles mit Brühe ablöschen, aufkochen und zugedeckt 15–20 Minuten köcheln lassen. Kichererbsen abgießen, abspülen und abtropfen lassen.

2 Sahne zur Suppe geben, diese pürieren und mit Zitronensaft, Muskat, Salz und Pfeffer würzen. Suppe mit Kichererbsen, Granatapfelkernen und Chiliflocken anrichten, dann mit Ziegenfrischkäseklecksen garnieren und sofort servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 35 Minuten

WARENKUNDE

SÜßKARTOFFELN: Von seiner Konsistenz erinnert das Windengewächs nach dem Garen an mehligkochende Kartoffeln. Geschmacklich ist die Süßkartoffel jedoch deutlich süßer. Dank ihres hohen Kaliumgehalts kann sie Stress abbremsen, den Blutdruck stabilisieren und das Herz schützen.



Spaghetti mit Lauch-Pfifferlings-Carbonara

ZUTATEN für 4 Personen

- › 500 g Pfifferlinge
- › 1 Stange Lauch
- › 1 Knoblauchzehe
- › 400 g Spaghetti
- › 3 EL Olivenöl
- › 5 Stiele Petersilie
- › 4 Eier
- › 50 g Sahne
- › 100 g frisch geriebener Parmesan
- › 1/2 Bio-Zitrone (abgeriebene Schale)
- › etwas Salz und Pfeffer

1 Die Pfifferlinge putzen und ggf. in mundgerechte Stücke schneiden. Den Lauch putzen, gründlich waschen und in Ringe schneiden. Knoblauch schälen und hacken. Spaghetti nach Packungsangabe in reichlich kochendem Salzwasser bissfest garen.

2 Das Öl in einer großen Pfanne erhitzen, die Pfifferlinge darin portionsweise bei großer Hitze scharf anbraten. Am Ende alle Pilze in die Pfanne geben, Lauch und Knoblauch hinzufügen und alles bei kleiner Hitze unter gelegentlichem Rühren 5 Minuten dünsten. Die Petersilie waschen und trocken schütteln. Die Blättchen abzupfen und fein hacken.

3 Eier mit Sahne, Parmesan und Zitronenschale in einer Schüssel verquirlen, salzen und pfeffern. Die Spaghetti abgießen und tropfnass zum Gemüse in die Pfanne geben. Alles gut vermengen. Die Pfanne vom Herd ziehen, die Eimischung dazugießen. Alles zügig und gründlich vermengen. Die Pasta auf Teller verteilen und mit Petersilie bestreut servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 35 Minuten



Zitronenrisotto mit gebratenen Rote-Bete-Würfeln

ZUTATEN für 4 Personen

- › 5 EL Olivenöl
- › 2 Schalotten, geschält, fein gewürfelt
- › 350 g Risottoreis
- › 150 ml Weißwein
- › 800 ml heiße Gemüsebrühe
- › 100 g Rucola
- › 1/2 TL Fenchelsaat
- › 500 g Rote Bete (gegart, vakuumiert), klein gewürfelt
- › 1 Prise Zucker
- › 1 Bio-Zitrone (abgeriebene Schale und Saft)
- › 1 EL kalte Butter
- › 80 g frisch geriebener Parmesan
- › 75 g Pinienkerne, geröstet
- › etwas Salz und Pfeffer

1 3 EL Öl in einem Topf erhitzen, die Schalotten darin glasig dünsten. Risottoreis dazugeben und unter Rühren ebenfalls glasig werden lassen. Alles mit Wein ablöschen. Diesen fast vollständig verkochen lassen, dann nach und nach die heiße Brühe dazugeben. Diese immer wieder fast vollständig verkochen lassen, bevor neue dazugegeben wird. Auf diese Weise den Reis in 20–25 Minuten garen.

2 Inzwischen den Rucola verlesen, waschen und trocken schleudern. Die Fenchelsaat in einem Mörser zerstoßen. Übrigens Öl in einer Pfanne erhitzen, Rote Bete darin anbraten. Fenchelsaat dazugeben und kurz mitrösten. Alles mit Zucker, Salz und Pfeffer würzen. Zitronenschale und -saft, Butter und Parmesan unter das Risotto rühren. Das Risotto mit Salz und Pfeffer abschmecken, auf Teller verteilen und mit Roter Bete, Rucola und Pinienkernen garniert servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 35 Minuten

Wunderbar herhaft

Ziegenkäseecken mit Birne, Haselnüssen und Preiselbeeren

ZUTATEN für 4 Personen

- › 500 g Mehl zzgl. etwas mehr zum Verarbeiten
- › 5 EL Olivenöl
- › 2 Birnen
- › 180 g Ziegenkäserolle
- › 1 Bio-Zitrone (abgeriebene Schale und Saft)
- › 200 g Crème fraîche
- › 100 g Haselnusskerne
- › 2 Zweige Rosmarin
- › 4 EL Preiselbeeren (Glas)
- › etwas Salz und Pfeffer

1 Backofen auf 200 °C Umluft vorheizen. Das Mehl in einer Schüssel mit Öl, 250 ml Wasser, etwas Salz und Pfeffer zu einem glatten Teig verkneten, diesen beiseitestellen. Birnen waschen, vom Kerngehäuse befreien und in möglichst dünne Scheiben schneiden. Ziegenkäse ebenfalls in dünne Scheiben schneiden. Zitronenschale und etwas Zitronensaft mit Crème fraîche verrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Haselnüsse grob hacken.

2 Den Teig halbieren, beide Hälften jeweils auf der leicht bemehlten Arbeitsfläche auf Blechgröße ausrollen und jeweils auf ein mit Backpapier belegtes Blech legen. Die Creme auf beiden Teigfläden verstreichen und gleichmäßig mit Birnen sowie Ziegenkäse und Haselnüssen belegen. Den Rosmarin waschen und trocken schütteln. Die Nadeln von den Zweigen zupfen, grob hacken und daraufstreuen.

3 Beide Backbleche in den vorgeheizten Ofen geben und die Fladen in 15–20 Minuten knusprig backen. Die beiden Bleche zwischendurch tauschen, damit die Fladen gleichmäßig backen. Die Fladen aus dem Ofen nehmen, anschließend mit Pfeffer würzen, in Ecken schneiden und mit einigen Klecksen Preiselbeeren servieren.

TIPP: Wer es würzig mag, verwendet anstelle von Ziegenkäse einen pikanten Blauschimmelkäse wie Gorgonzola oder Roquefort. Beide Käsesorten harmonieren gut mit der süßen Note von Birne und Preiselbeeren.

ZUBEREITUNGSZEIT 35 Minuten

Ziegenkäseeecken
mit Birne, Haselnüssen
und Preiselbeeren



Feldsalat mit Apfel,
Granatapfel und karamelli-
sierten Zwiebeln





Feldsalat mit Apfel, Granatapfel und karamellisierten Zwiebeln

ZUTATEN für 4 Personen

- › 2 Zwiebeln
- › 1 EL Butter
- › 1 EL Zucker zzgl. 1 Prise zum Abschmecken
- › 30 g Haselnusskerne
- › 150 g Feldsalat
- › 1 rotschaliger Apfel
- › 1/2 Granatapfel
- › 150 g Schafskäse
- › 6 EL Olivenöl
- › 3 EL Haselnussöl
- › 3 EL Balsamicoessig
- › 1 TL Honig
- › 8 Minzblättchen zum Garnieren
- › etwas Salz und Pfeffer

1 Zwiebeln schälen und in Ringe schneiden. In einer Pfanne die Butter zerlassen und die Zwiebeln darin kurz andüsten. 1 EL Zucker dazugeben und leicht karamellisieren lassen. Die Zwiebeln beiseitestellen.

2 Die Haselnüsse grob hacken und ohne Zugabe von Fett in einer Pfanne anrösten, bis sie zu duften beginnen. Vom Herd nehmen und abkühlen lassen.

3 Den Feldsalat verlesen, putzen, gründlich waschen und trocken schleudern. Apfel waschen, halbieren, vom Kerngehäuse befreien und in Scheiben schneiden. Die Kerne aus dem Granatapfel lösen, den Schafskäse in Würfel schneiden. Für das Dressing beide Ölsorten, Essig und Honig verrühren. Mit Zucker, Salz und Pfeffer abschmecken.

4 Feldsalat, Apfel, Granatapfelkerne, Schafskäse und karamellisierte Zwiebeln in einer Schüssel mit dem Dressing vermengen. Salat mit Minze und Nüssen garniert servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 20 Minuten



GENUSSTIPP

Feldsalat bleibt länger frisch, wenn Sie ihn nach dem Einkauf verlesen, putzen, waschen und in ein feuchtes Küchenhandtuch einschlagen. Das Tuch in eine Tüte geben und den Salat ins Gemüsefach des Kühlschranks legen, so hält er sich mindestens 2 Tage länger.



Gemüse-Kartoffelragout mit Schmand und Basilikum

ZUTATEN für 4 Personen

- › 800 g festkochende Kartoffeln
- › 3 rote Zwiebeln
- › 2 Knoblauchzehen
- › 200 g Karotten
- › je 1 rote und gelbe Paprikaschote
- › 4 EL Olivenöl
- › 6 EL Tomatenmark
- › 2 TL edelsüßes Paprikapulver
- › ca. 600 ml heiße Gemüsebrühe
- › 1 EL getrockneter Majoran
- › 1 Bund Basilikum
- › 3 EL Schmand
- › 1 Prise Zucker
- › etwas Salz und schwarzer Pfeffer

1 Kartoffeln schälen und in mundgerechte Würfel schneiden. Zwiebeln, Knoblauch und Karotten ebenfalls schälen. Zwiebeln grob würfeln, Knoblauch mit dem Messer andrücken und Karotten in Scheiben schneiden. Paprikaschoten entkernen und ebenfalls würfeln. Öl in einem großen Topf erhitzen und das Gemüse darin unter gelegentlichem Rühren ca. 5 Minuten scharf anbraten, dabei salzen. Das Tomatenmark dazugeben, mit dem Paprikapulver bestreuen und beides kurz mitrösten. Heiße Brühe und Majoran dazugeben. Die Hitze reduzieren und das Kartoffelragout ca. 20 Minuten sanft köcheln lassen.

2 Basilikum waschen und trocken schütteln. Die Blättchen hacken. Sobald die Kartoffeln gar sind, Knoblauchzehen aus dem Ragout entfernen. Schmand unter das Ragout rühren. Das Gericht mit Salz, Pfeffer und Zucker würzen, auf Teller verteilen und mit Basilikum bestreut servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 35 Minuten



Gemüseeintopf mit Nudeln, Bohnen, Wirsing und Lauch

ZUTATEN für 4 Personen

- › je 1 Knoblauchzehe und Zwiebel
- › 2 große Karotten
- › 2 Stangen Staudensellerie
- › 1 Stange Lauch
- › 250 g Wirsing
- › 3 EL Olivenöl
- › 2 EL Tomatenmark
- › 1,5 l heiße Gemüsebrühe
- › 1 Stück Bio-Zitronenschale
- › 4 Stiele Thymian
- › 85 g kleine Muschelnuedeln
- › 200 g Tomaten
- › 200 g Borlottibohnen (Dose), abgetropft
- › einige Basilikumblättchen
- › 30 g frisch geriebener Parmesan
- › etwas Salz und Pfeffer

1 Knoblauch und Zwiebel schälen und hacken. Die Karotten schälen und in kleine Würfel schneiden. Staudensellerie, Lauch und Wirsing putzen und in Streifen schneiden. Olivenöl in einem Topf erhitzen, Zwiebel und Knoblauch darin glasig dünsten. Das Gemüse mitdünsten. Tomatenmark kurz mitrösten, alles mit Brühe ablöschen. Zitronenschale und Thymian dazugeben, alles 20 Minuten bei kleiner Hitze köcheln lassen.

2 In einem separaten Topf Nudeln nach Packungsangabe bissfest garen und abgießen. Thymian und Zitronenschale aus dem Eintopf nehmen. Tomaten waschen, grob in Würfel schneiden und mit den abgetropften Bohnen dazugeben. Den Eintopf mit Salz und Pfeffer würzen, mit den Nudeln auf Suppenschalen verteilen. Mit Basilikum und Parmesan servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 35 Minuten

Unglaublich köstlich!

Flammkuchen mit Kartoffeln und Rosenkohl

ZUTATEN für 4 Personen

- › 350 g Mehl zzgl. etwas mehr zum Verarbeiten
- › 1/2 Pck. Backpulver
- › 4 EL Olivenöl
- › 3 Zweige Rosmarin
- › 5 Stiele Thymian
- › 3 Stiele Oregano
- › 200 g Crème fraîche
- › 2 rote Zwiebeln
- › 400 g Pellkartoffeln vom Vortag
- › 60 g geriebener Mozzarella
- › 100 g Rosenkohl
- › 80 g Rauchmandeln
- › etwas Salz und Pfeffer

1 Backofen auf 250 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Mehl, Backpulver, 1/2 TL Salz, Öl sowie 200 ml Wasser in eine Schüssel geben und alles rasch zu einem glatten Teig verkneten. Diesen abgedeckt kurz ruhen lassen.

2 Inzwischen die Kräuter waschen und trocken schütteln. Die Blättchen bzw. Nadeln abzupfen, hacken und in einer Schüssel mit Crème fraîche verrühren, mit Salz und Pfeffer würzen. Die Zwiebeln schälen und in Spalten schneiden. Die Kartoffeln pellen und in dünne Scheiben schneiden.

3 Den Teig auf der leicht bemehlten Arbeitsfläche auf die Größe eines Backblechs ausrollen, dann auf ein mit Backpapier belegtes Blech legen, gleichmäßig mit der Kräutercreme bestreichen und mit geriebenem Mozzarella, Zwiebeln sowie Kartoffeln belegen. Den Flammkuchen im vorgeheizten Ofen in 15–18 Minuten goldbraun und knusprig backen.

4 Inzwischen den Rosenkohl putzen, waschen und in die einzelnen Blättchen teilen. Diese in kochendem Salzwasser ca. 2 Minuten blanchieren, dann abgießen, abschrecken und gut abtropfen lassen. Mandeln grob hacken. Den Flammkuchen aus dem Ofen nehmen, mit Rosenkohlblättchen und Mandeln bestreuen und sofort servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 35 Minuten

Flammkuchen mit
Kartoffeln und Rosenkohl



Fotos: Frauke Antholz (2)





Salat mit Gorgonzola
und Trauben





Salat mit Gorgonzola und Trauben

ZUTATEN für 4 Personen

- › 1 Kopf Endiviensalat
- › 1 roter Chicorée
- › 1 gelber Chicorée
- › 300 g kernlose rote Trauben
- › 100 g Walnusskerne
- › 150 g Gorgonzola
- › 100 g gesalzene Brotchips
- › 5 EL Olivenöl
- › 4 EL heller Balsamicoessig
- › 1 EL Ahornsirup
- › etwas Salz und Pfeffer

1 Den Endiviensalat in mundgerechte Stücke zupfen, die beiden Chicoréestauden in einzelne Blätter teilen. Beides waschen und trocken schleudern. Die Trauben waschen und halbieren. Die Walnüsse grob hacken.

2 Den Gorgonzola in kleine Würfel schneiden. Die Brotchips grob zerbröckeln. Öl, Balsamicoessig und Ahornsirup in einer großen Salatschüssel verquirlen, mit Salz und Pfeffer würzen. Alle Zutaten vorsichtig mit dem Dressing vermengen. Den Salat auf Teller verteilen und sofort servieren.

TIPP: Anstelle von gesalzenen Brotchips können Sie nach Belieben auch in Stücke gebrochene Grissini oder selbst zubereitete, beispielsweise mit gehacktem Thymian und Knoblauch verfeinerte Croûtons verwenden.

ZUBEREITUNGSZEIT 20 Minuten

WARENKUNDE

CHICORÉE: Der zur Familie der Korbblütler zählende Chicorée zügelt durch Inulin und Bitterstoffe den Appetit und hilft so beim Abnehmen. Egal ob gelb mit leicht bitteren Aromen oder in der roten, etwas milderen Variante, Chicorée bereichert jeden Salat und harmoniert toll mit Früchten.



Bandnudeln mit Walnusspesto und gebratenen Pastinakenstreifen

ZUTATEN für 4 Personen

- › 200 g Pastinaken
- › 1/2 Bund Petersilie
- › 2 Knoblauchzehen
- › 80 g Walnusskerne
- › 400 g Bandnudeln
- › 8 EL Olivenöl
- › 80 g frisch geriebener Bergkäse
- › etwas Salz und Pfeffer

1 Die Pastinaken schälen und quer halbieren, mit dem Sparschäler 5 mm breite Streifen davon abziehen. Die Petersilie waschen und trocken schütteln. Blättchen abzupfen. Knoblauch schälen. Walnüsse ohne Zugabe von Fett in einer Pfanne anrösten, dann herausnehmen und auskühlen lassen.

2 Bandnudeln nach Packungsangabe in reichlich kochendem Salzwasser bisfest garen. Inzwischen 2 EL Öl in einer Pfanne erhitzen und die Pastinakenstreifen darin bei mittlerer Hitze in ca. 5 Minuten goldbraun braten. Anschließend mit Salz und Pfeffer würzen.

3 Für das Pesto Walnüsse, Petersilie, Knoblauch, Bergkäse und das restliche Olivenöl in ein hohes, schmales Gefäß geben. Alles mit dem Stabmixer fein pürieren und das Pesto mit Salz und Pfeffer abschmecken.

4 Die Bandnudeln in ein Sieb abgießen und tropfnass mit dem Pesto vermengen, dann auf Teller verteilen, mit den gebratenen Pastinakenstreifen garnieren und sofort servieren.

TIPP: Noch herzhafter wird dieses leckere Nudelgericht mit Knollensellerie- statt Pastinakenstreifen.

ZUBEREITUNGSZEIT 25 Minuten

VEGETARISCH & VEGAN

Gemüse in Hülle und Fülle

Die pflanzenbasierte Ernährung ist bunt, vielfältig und gesund. Hier zeigen wir Ihnen, worauf Sie bei vegetarischer und veganer Kost achten sollten



Vegetarisch vs. vegan – wo liegt denn eigentlich der Unterschied?

Vegetarier verzichten auf den Verzehr von Fleisch und Fisch sowie auf Lebensmittel, die daraus hergestellt werden (z.B. Gelatine oder Fischöl). Im Vergleich dazu ernährt sich ein Veganer ausschließlich von pflanzlichen Lebensmitteln. So sind neben Fleisch und Fisch auch Eier, Käse und andere Milchprodukte sowie Honig tabu. Durch den wachsenden Vegan-Trend der letzten Jahre sind viele Ersatzprodukte wie Frischkäse aus Mandeln, pflanzenbasierte Milchalternativen oder Sahne auf Sojabasis auf den Markt gekommen.

ERNÄHRUNGSMYTHEN

Eine pflanzenbasierte Ernährung ist ungesund

Wer sich vorwiegend oder rein pflanzlich ernährt, lebt gesund, so lange er vielfältig und abwechslungsreich isst. Hierzu zählen Gemüse (insbesondere grünes Gemüse), Obst, Nüsse und Samen, Hülsenfrüchte und weitere Proteinquellen wie Tofu, Eier und Milchprodukte sowie Getreide und Pseudogetreide (z.B. Amaranth, Hirse), pflanzliche Öle und Vollkornprodukte. Lediglich Vitamin B₁₂ sollte von Veganern in Form eines Nährstoffpräparats ergänzt werden.



Ein veganer Lebensstil ist kostspielig

Obst und Gemüse sind in der Regel günstiger als Fleisch-, Fisch- und Milchprodukte, insbesondere, wenn Sie saisonal einkaufen. Es sind die stark verarbeiteten Ersatzprodukte, die teuer und oftmals vergleichsweise nährstoffarm sind. Verwenden Sie daher vorwiegend unverarbeitete, frische Lebensmittel aus der Region sowie saisonale Produkte.

Veganer haben keine bessere Ökobilanz

Während eine fleischbasierte Ernährung pro Jahr durchschnittlich 1.950 Kilogramm CO₂-Ausstoß verursacht, verantworten Vegetarier laut BMU 1.160 Kilogramm und Veganer nur 940 Kilogramm. Die Zahlen sind auf die großen Flächen zurückzuführen, die für die Nutztierhaltung benötigt werden. Ein Beispiel: Etwa 80 Prozent der weltweiten Sojaernte werden ausschließlich zu Tierfutter verarbeitet, 18 Prozent zu Biodiesel und 2 Prozent zu Lebensmitteln.



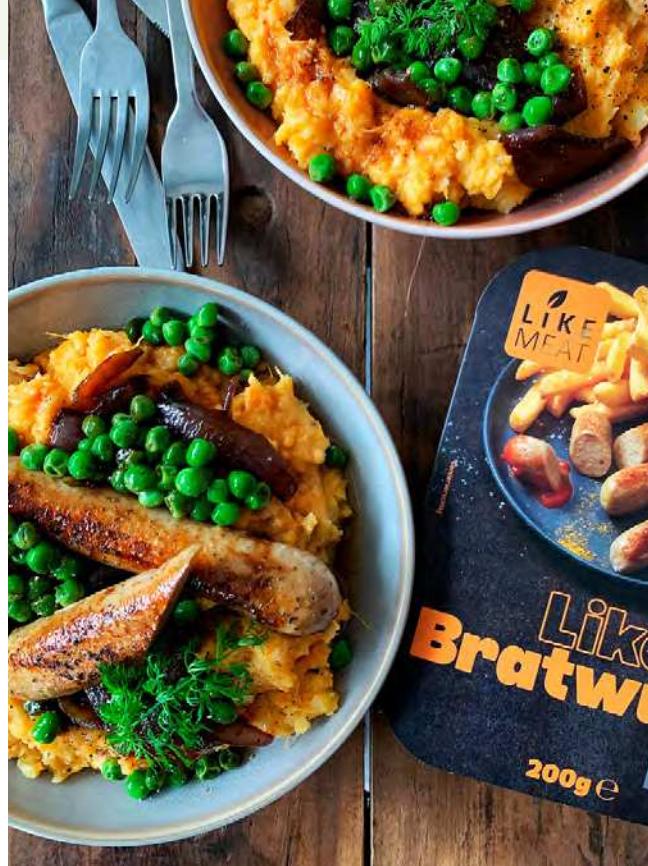
Wichtige Nährstoffe im Blick behalten

Vitamin B₁₂

Dieser essenzielle Mikronährstoff, auch Cobalamin genannt, findet sich vor allem in tierischen Lebensmitteln. Vitamin B₁₂ hat mehrere Funktionen in unserem Körper: Es ist an vielen wichtigen Stoffwechselvorgängen beteiligt, beeinflusst unser seelisches Wohlbefinden und unsere Leistungsfähigkeit, stärkt die Nerven und trägt zu einer normalen Blutbildung bei. Veganer sollten Vitamin B₁₂ über angereicherte Lebensmittel oder entsprechende Nährstoffpräparate zu sich nehmen.

Eisen

Die Eisenversorgung in der deutschen Bevölkerung ist laut Aussagen der Verbraucherzentrale ausreichend. Zudem führt eine Unterschreitung der empfohlenen Eisenzufuhr nicht zwangsläufig zu einer Mangelerscheinung. Der Körper kann relativ viel Eisen aus Grundnahrungsmitteln wie Haferflocken, Roter Bete, Hülsenfrüchten, Hirse, Nüssen, Samen, dunklem Blattgemüse und Getreide gewinnen. Vitamin C (z. B. in einem Glas Orangensaft) begünstigt die pflanzliche Eisenaufnahme.



Einfaches veganes Gericht zum Einstieg

Vegane Bratwurst mit Kartoffelpüree und karamellisierten Zwiebeln

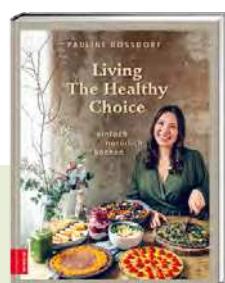
Für 4 Personen: 500 g mehligkochende Kartoffeln, 500 g Süßkartoffeln, 1 EL Pflanzenbutter, 180 ml Pflanzendrink, 2 rote Zwiebeln, etwas Öl zum Braten, 2 EL brauner Zucker, 250 g TK-Erbsen, 1/2 Bio-Zitrone (abgeriebene Schale und Saft), 1 Pck. vegane Bratwurst (z. B. „Like Bratwurst“), etwas Salz und Pfeffer

1 Kartoffeln und Süßkartoffeln schälen, waschen, grob schneiden und in einem Topf mit Salzwasser zum Kochen bringen. Kartoffeln in ca. 25 Minuten weich garen, abgießen, etwas Kochwasser auffangen und Kartoffeln zurück in den Topf geben. Diese mit Pflanzenbutter und -drink stampfen. Ggf. etwas Kochwasser dazugeben. Das Püree mit Salz und Pfeffer würzen und warm halten.

2 Zwiebeln schälen, in breite Ringe schneiden und in einer Pfanne in heißem Öl anbraten. Zucker dazugeben und die Zwiebeln mit dem Zucker bei mittlerer Hitze karamellisieren. Zwiebeln aus der Pfanne nehmen und die gefrorenen Erbsen mit Zitronenschale und -saft hineingeben. Bei mittlerer Hitze ca. 10 Minuten garen, mit Salz und Pfeffer würzen.

3 In einer weiteren Pfanne die veganen Bratwürste in etwas Öl goldbraun anbraten, ab und zu wenden. Die karamellisierten Zwiebeln kurz miterhitzen. Bratwürste mit Zwiebeln, Erbsen und Püree auf Teller verteilen und servieren.

TIPP: Dazu passen die veganen Wrst e.,„Like Bratwurst“ von LikeMeat. Ca. 3 Euro/200-g-Packung, www.likeheat.com



LEKTÜRETIPP

Foodbloggerin Pauline Bossdorf zeigt, wie einfach eine gesunde, pflanzenbasierte Küche geht. In ihrem Buch „Living The Healthy Choice“ stehen unkomplizierte und köstliche Rezepte im Fokus, die nährstoffreich sind und ohne raffinierten Zucker, Weizen und verarbeitete Produkte auskommen. **ZS Verlag, 24,99 Euro**



Vegan kochen ***GENUSS PUR***

Wer tierische Produkte von seinem Speiseplan gestrichen hat, weiß, dass dies nicht bedeutet, auf Köstliches zu verzichten. Die Rezeptideen auf den folgenden Seiten werden garantiert auch den letzten Skeptiker ganz schnell überzeugen

Praktisch

Bereiten Sie gleich eine größere Menge dieser Wirsingröllchen zu und frieren Sie einen Teil davon nach dem Schmoren ein. Vor der Verwendung über Nacht im Kühl- schrank auftauen lassen und gut erhitzen. Erneut aufgewärmt schmecken die Röll- chen noch aromatischer!

Geschmorte Wirsing- röllchen mit Couscous- Walnuss-Füllung

SEITE 76



Rustikale
Zwiebelpizzen



Veganer Parmesan

Für den „Parmesan“ 50 g Cashewnusskerne in einer Pfanne bei kleiner bis mittlerer Hitze leicht anrösten. Abkühlen lassen, dann mit 1 geh. EL Hefeflocken und 1 Prise Salz in einen Mixer geben und alles fein zerkleinern. Der Cashew-„Parmesan“ hält sich ungekühlt etwa 2 Wochen.

Rustikale Zwiebelpizzen

ZUTATEN für 4 Stück

- › 200 g Dinkelmehl
(Type 630) zzgl. etwas mehr zum Verarbeiten
- › 175 g Dinkelvollkornmehl
- › 1/4 Würfel Hefe
- › 7 EL Olivenöl zzgl. etwas mehr zum Fetten
- › 600 g rote und gelbe Zwiebeln
- › 1 Bund Frühlingszwiebeln
- › 400 g weiße Bohnen (Dose)
- › 2 TL Bio-Zitronensaft
- › 8 Stiele Majoran
- › 8 Steile Thymian
- › 2 EL veganer Casheew-„Parmesan“ (siehe Tipp Seite 74)
- › etwas Salz und Pfeffer

1 Am Vortag für den Teig beide Mehlsorten in eine große Schüssel geben. In die Mitte eine Mulde drücken. Die Hefe hineinbröckeln und mit 125 ml lauwarmem Wasser und etwas Mehl vom Rand verrühren. Die Schüssel mit einem Küchentuch abdecken und den Vorteig bei Zimmertemperatur 15 Minuten ruhen lassen. Dann 100 ml kaltes Wasser, 2 EL Olivenöl und 1 TL Salz zum Vorteig geben und alles kräftig verkneten. Den Teig zu einer weichen Kugel formen, in eine geölte Schüssel legen, mit einem Küchentuch abdecken und mindestens 12 Stunden im Kühlschrank ruhen lassen.

2 Am nächsten Tag den gut aufgegangenen Hefeteig auf die leicht bemehlte Arbeitsfläche geben und vierteln. Jede Portion zu einem Fladen (Ø ca. 22 cm) flach drücken, dabei einen wulstigen Rand formen. Die 4 Teigfladen dann auf zwei mit Backpapier belegte Backbleche legen, mit einem Küchentuch abgedeckt etwa 30 Minuten ruhen lassen.

3 In der Zwischenzeit für den Belag die Zwiebeln schälen und in dünne Ringe schneiden. Frühlingszwiebeln putzen, waschen und längs halbieren. 3 EL Olivenöl in einer großen Pfanne erhitzen, die Zwiebelringe darin bei mittlerer Hitze ca. 5 Minuten anbraten, dann die Frühlingszwiebeln dazugeben und kurz mitbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen.

4 Die Bohnen in ein Sieb abgießen, abspülen und abtropfen lassen, dann mit restlichem Olivenöl, Zitronensaft sowie 2 EL Wasser in einem hohen Gefäß fein pürieren. Die Bohnencreme mit Salz und Pfeffer abschmecken. In der Zwischenzeit den Backofen auf 220 °C Ober-/Unterhitze vorheizen.

5 Die Teigfladen mit der Bohnencreme bestreichen, mit Zwiebelmix und Kräutern belegen und mit Salz und Pfeffer würzen. Den „Parmesan“ darüberstreuen. Ein Blech im vorheizten Ofen auf die untere Schiene schieben und 2 Pizzen in ca. 20 Minuten goldbraun backen. Mit den beiden anderen Teiglingen ebenso verfahren. Die Zwiebelpizzen heiß genießen.

ZUBEREITUNGSZEIT 2 Stunden zzgl. 12 Stunden Ruhezeit



Nussbraten mit Rosenkohlpüree

ZUTATEN für 4 Personen

- › 100 g Berglinsen
- › 50 g Leinsamen
- › 2 EL Chiasamen
- › 200 g gemischte Nusskerne, geröstet
- › 5 getrocknete Tomaten
- › 3 Zwiebeln
- › 2 Knoblauchzehen
- › 1 Karotte
- › 1 Stange Lauch
- › 100 g Champignons
- › 1 Bund Petersilie, gehackt
- › 4 Stiele Thymian, gehackt
- › 1 EL Hefeflocken
- › 2 EL körniger Senf
- › 3 EL Tamari (glutenfreie Sojasoße)
- › 750 g Rosenkohl
- › 1 EL Olivenöl
- › 125 g Hafersahne
- › 2 Prisen frisch geriebene Muskatnuss
- › 1 TL Bio-Zitronenschale
- › etwas Salz und Pfeffer

1 Linsen in einem Topf mit Wasser bedecken, aufkochen und in ca. 20 Minuten garen. Abgießen und abtropfen lassen. Leinsamen im Blitzhacker fein mahlen, mit Chiasamen und 125 ml warmem Wasser verrühren und quellen lassen. Nüsse und Tomaten hacken. Den Backofen auf 200 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. 2 Zwiebeln und den Knoblauch schälen und hacken. Karotte schälen und grob raspeln. Lauch putzen, waschen, in feine Ringe schneiden. Champignons putzen und hacken. Sämtliche vorbereiteten Zutaten mit Hefeflocken, Senf und Tamari vermengen. Masse salzen und pfeffern, dann in eine mit Backpapier ausgelegte Kastenform (25 cm Länge) geben und 50–60 Minuten backen. Ggf. mit Alufolie abdecken.

2 Ca. 20 Minuten vor Ende der Backzeit Rosenkohl putzen und in kochendem Salzwasser 5 Minuten garen. Abgießen, abschrecken und abtropfen lassen. Übrige Zwiebel schälen, würfeln und in einem Topf im Öl andünsten. Rosenkohl sowie Hafersahne darin bei kleiner Hitze 5 Minuten köcheln, dann pürieren und mit Salz, Pfeffer, Muskat und Zitronenschale würzen. Braten 10 Minuten ruhen lassen, mit Püree servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 2,5 Stunden





Geschmortete Wirsingröllchen mit Couscous-Walnuss-Füllung

ZUTATEN für 4 Personen

- › 16 große Wirsingblätter
- › 200 g Kichererbsen-Couscous
- › 40 g getrocknete Sauerkirschen (alternativ Rosinen)
- › 1 Bund Petersilie
- › 120 g Walnusskerne
- › 2 Zwiebeln
- › 2 Knoblauchzehen
- › 2 TL Ras el-Hanout
- › 3 EL Mandelmus
- › 300 g Kirschtomaten
- › 2 EL Olivenöl
- › 500 ml Gemüsebrühe
- › 2-3 TL Harissa
- › etwas Salz und Pfeffer

1 Wirsingblätter portionsweise in kochendem Salzwasser 1–2 Minuten garen, bis sie biegsam sind, dann herausnehmen und gut abtropfen lassen. Dicke Mittelrippen ggf. etwas flacher schneiden.

2 Kichererbsen-Couscous und getrocknete Sauerkirschen in eine Schüssel geben, mit 300 ml kochendem Wasser übergießen und ca. 10 Minuten quellen lassen. Inzwischen die Petersilie waschen und trocken schütteln. Die Blättchen abzupfen und hacken. Die Walnüsse grob hacken. Zwiebeln und Knoblauch schälen und fein hacken. Den Couscous-Mix durch ein Sieb abgießen und abtropfen lassen, dann in eine Schüssel geben. Petersilie, Walnüsse, die Hälfte der Zwiebeln und des Knoblauchs sowie Ras el-Hanout und Mandelmus dazugeben und alles mit Salz und Pfeffer würzen.

3 Die Wirsingblätter auf der Arbeitsfläche ausbreiten und die Couscous-Walnuss-Füllung portionsweise daraufgeben. Die Seitenränder nach innen über die Füllung schlagen, die Wirsingblätter dann einrollen und mit kleinen Holzspießen fixieren. Die Tomaten waschen und halbieren. Das Olivenöl in einem Topf erhitzen, restliche Zwiebeln mit dem restlichen Knoblauch darin kurz anbraten. Tomaten, Brühe, Harissa und etwas Salz dazugeben. Die Röllchen in die Soße legen, diese aufkochen und die Röllchen abgedeckt bei kleiner Hitze ca. 20 Minuten köcheln lassen, bis sie weich sind. Die Soße abschmecken und mit den Wirsingröllchen servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 55 Minuten



Knusprige Blumenkohlsteaks mit Kapernsalsa

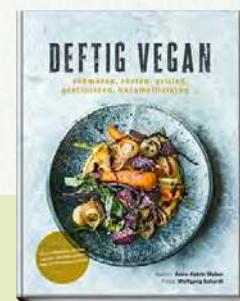
ZUTATEN für 4 Personen

- › 4 EL Olivenöl
- › 2 große Blumenkohlköpfe
- › 4 EL grüne Oliven, entsteint
- › 10 getrocknete Tomaten in Öl (Glas)
- › 2 EL Kapern in Lake (Glas)
- › 10 Basilikumblättchen
- › 1 Bio-Zitrone
- › etwas Salz und Pfeffer

1 Backofen auf 160 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Zwei Backbleche jeweils mit 1 EL Olivenöl bestreichen. Die ganzen Blumenkohlköpfe (die Blätter ruhig dranlassen) waschen und in ca. 2 cm dicke Scheiben schneiden. Diese flach auf die beiden Bleche legen, mit dem restlichen Olivenöl bestreichen und mit Salz und Pfeffer würzen. Jeweils mit einem Bogen Backpapier abdecken und im vorgeheizten Ofen auf der mittleren Schiene 20 Minuten vorbacken. Dann die Temperatur auf 220 °C Ober-/Unterhitze erhöhen, das Backpapier entfernen und den Blumenkohl weitere 10–15 Minuten rösten, bis er gut gebräunt ist. Die Backbleche zwischendurch tauschen, damit alles gleichmäßig gart.

2 Inzwischen für die Salsa Oliven, Tomaten (6 EL des Einlegeöls auffangen) und Kapern abtropfen lassen, hacken und in eine Schüssel geben. Das Basilikum waschen, trocken tupfen, hacken und dazugeben. Zitrone heiß abwaschen und trocken reiben. Die Schale fein abreiben und die Frucht aussprengen. Zitronenschale und 4 EL Zitronensaft mit dem aufgefangenen Einlegeöl der Tomaten verrühren, zum Kapernmix geben und alles mit Salz und Pfeffer würzen. Die knusprig gebackenen Blumenkohlsteaks aus dem Ofen nehmen, auf Teller verteilen, mit der Kapernsalsa garnieren und sofort servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 50 Minuten



REDAKTIONSTIPP

Autorin Anne-Katrin Weber schmort, röstet, grillt und gratiniert leidenschaftlich gern. In ihrem Kochbuch „Deftig Vegan“ geht es darum in der Küche heiß her. Entdecken Sie schmackhafte herzhafte Gerichte sowie Desserts, die ohne tierische Produkte auskommen.

Becker Joest Volk Verlag, 29,95 Euro

Knusprige Blumenkohlsteaks
mit Kapernsalsa



GESUNDER SCHLAF

Erholt in den Tag starten

Jede Nacht schlafen wie ein Stein. Ganz ohne zu grübeln, ohne sich hin- und herzuwälzen – eine traumhafte Vorstellung, oder? Guten Schlaf kann man zwar nicht erzwingen, aber fördern. Mit diesen Tipps klappt es



Regelmäßige Schlafzeiten

Geregelte Schlafzeiten sind wichtig für einen funktionierenden Ablauf der eigenen Biorhythmen, insbesondere des Tag-Nacht-Rhythmus. Wer immer zur selben Zeit ins Bett geht und aufsteht, erleichtert es Körper und Geist, zeitig herunterzufahren.



Baldriantee ganz einfach selber machen

Diese feine Teemischung beruhigt und ebnet den Weg für erholsame Träume: Je 20 g getrockneten Hopfen, Baldrianwurzel, Kamille und Weißdorn sowie je 10 g Rose und Lavendel mischen. Pro Tasse 1 TL der Mischung mit heißem Wasser übergießen. Den Tee 10 Minuten ziehen lassen, anschließend abseihen. Am Abend regelmäßig 1 oder 2 kleine Tassen davon genießen.

Walnüsse

Unser Zwischenhirn bildet bei Nacht vermehrt Melatonin und macht uns schlaftrig. Je älter wir werden, desto mehr nehmen die Tiefschlafphasen ab. Wir wachen häufiger auf und schlafen zunächst etwas weniger. 1 Handvoll Walnüsse am Abend kann helfen, denn die leckeren Steinfrüchte regen die Produktion von Melatonin an.



Beruhigendes Hopfenbad

Gönnen Sie sich vorm Schlafengehen ein Hopfenbad: Dazu aus 20 g getrocknetem Hopfen einen Tee kochen, diesen mit 10 Tropfen ätherischem Lavendelöl und 2 EL Honig ins warme Badewasser geben. Nicht länger als 20 Minuten baden, dann ab ins Bett mit Ihnen!



Alkohol ist tabu!

Mehr als ein Glas Wein sollten Sie abends nicht trinken. Er macht zwar müde und Sie schlafen schnell ein, aber die Schlafqualität leidet unter dem Alkoholabbau. Das Stresshormon Cortisol wird vermehrt ausgeschüttet und lässt Sie weniger tief schlummern. Besonders in der zweiten Nachthälfte wachen Sie dadurch deutlich öfter auf.

Bananen

Die perfekten Betthupferl: Bananen sind leicht verdaulich, reich an Kalium und Magnesium und wirken beruhigend. Während Kalium den Blutdruck reguliert und somit den Schlaf begünstigt, wirkt Magnesium entspannend auf unsere Muskulatur. Bananen enthalten zudem die Aminosäure Tryptophan, die hilft, den Tag-Nacht-Rhythmus zu regulieren.

Die besten Rezepte für den Thermomix®

90 Rezepte für das gesunde Mixen

Abnehmen, bewusster genießen und einfach mal Neues wagen –
ganz leicht mit **mein ZauberTopf!**



EINZIGARTIGES KNOW-HOW

In jeder Ausgabe widmen wir uns besonderen **Funktionen** und genialen Möglichkeiten, die der **Thermomix®** bietet.



WOCHEPLANÉ FÜR JEDEN BEDARF

Genießt die Low-Carb- oder die Veggie-Woche, unsere Vollwert- oder die Blitzküche. Mit den Rezepten dieser Ausgabe haben wir **vier unterschiedliche Ernährungspläne** erstellt.

JETZT: 90 REZEPTE + 130 TIPPS

Das unabhängige Magazin
9,99 EURO | Leichte Küche SPEZIAL | Ausgabe 1/2021

mein ZauberTopf
Lieblingsrezepte für Thermomix®

#1 Thermomix® MAGAZIN AM KIOSK

Leichte Küche SPEZIAL

SCHNELLER FITNESSSTELLER REISBÄLLEN, VEGGIES & AIOLI

24 x Low Carb Das große REZEPT-EXTRA

7 POWER SHOTS 1 Glas pro Tag Vitaminkick für Immunsystem

4 WOCHENPLÄNE Smart geplant: Frühstück, Mittag & Abendessen

TM6/TM5® & TM31

Abnehmen mit dem Thermomix®

SOULFOOD: Pizza, Currywurst & Co. ohne Reue KUCHEN: Süß, aber zuckerfrei COCKTAILS: Piña Low Carbo, Light Russian & Co. ONE POT: Gesunde Sattmacher

JETZT SICHERN FÜR NUR 9,99 €

www.zaubertopf-shop.de

JETZT IM HANDEL ODER ONLINE

Jetzt im Einzelhandel, im Abo oder im ZauberTopf-Shop sichern unter
WWW.ZAUBERTOPF-SHOP.DE



Süß aber gesund *KUCHENZEIT*

Lassen Sie den raffinierten Zucker getrost im Küchenschrank stehen und nutzen Sie stattdessen süßende Alternativen. Welche das sind und welche fabelhaften Kunstwerke Sie damit backen können, erfahren Sie auf den folgenden Seiten

Eine einzigartige Kreation



Haselnuss-
Süßkartoffel-Kuchen
SEITE 84

Apfelkuchen mit Vanille
und Dattelkaramell
SEITE 84



Karottenkuchen mit
Earl-Grey-Glasur

SEITE 84

*Ausgefeilte Aromen-
kombination*





Haselnuss-Süßkartoffel-Kuchen

ZUTATEN für 1 Kuchen (Ø 20 cm)

Für den Kuchen

- › 1 Vanilleschote
- › 120 g weiche Butter zzgl. etwas mehr zum Fetten
- › 50 g Kokosblütenzucker
- › 2 Eier
- › 100 g gemahlene Haselnüsse
- › 70 g Dinkelmehl (Type 630)
- › 1/2 TL Salz
- › 1 TL Backpulver
- › 20 ml Buttermilch
- › 2 EL Ahornsirup
- › 100 g Süßkartoffel

Für den Granatapfelsirup

- › 1/2 Bio-Zitrone
- › 200 ml Granatapfelsaft
- › 150 g Kokosblütenzucker

Für das Topping

- › 40 g Haselnusskerne
- › 100 g Mascarpone
- › etwas Milch
- › 50 g Raw Chocolate (100 % Kakao)
- › 1 Handvoll Granatapfelkerne

1 Backofen auf 180 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Die Vanilleschote der Länge nach halbieren und das Mark herauslösen. Butter, Zucker und Vanillemark ca. 8 Minuten schaumig schlagen. Die Eier einzeln dazugeben und unterrühren. Gemahlene Nüsse mit Mehl, Salz und Backpulver vermengen und zur Buttermischung geben. Kurz unterrühren, dann Buttermilch und Ahornsirup dazugeben und vorsichtig unterrühren. Die Süßkartoffel schälen, fein reiben und unter den Teig heben.

2 Eine Springform (Ø 20 cm) fetten. Den Teig einfüllen und verstreichen, im vorgeheizten Backofen ca. 35 Minuten backen. Mit Alufolie abdecken, sollte die Oberfläche drohen, zu dunkel zu werden. Stäbchenprobe machen. In der Zwischenzeit für den Sirup die Zitrone auspressen. Den Granatapfelsaft mit

Zucker und Zitronensaft in einem Topf aufkochen und etwa 20 Minuten sanft köcheln lassen, bis ein dickflüssiger Sirup entstanden ist.

3 Für das Topping die Haselnüsse grob hacken und ohne Zugabe von Fett in einer Pfanne rösten. Mascarpone in einer Schüssel mit ein wenig Milch glatt rühren. Schokolade hacken oder reiben. Den Kuchen auf einem Kuchengitter auskühlen lassen, dann mit Mascarpone, Nüssen, Schokolade und Granatapfelkernen garnieren und mit dem Granatapfelsirup beträufelt servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 60 Minuten



Apfelkuchen mit Vanille und Dattelkaramell

ZUTATEN für 1 Kuchen (Ø 20 cm)

- › 80 g festes Kokosöl zzgl. 1 TL und etwas mehr zum Fetten
- › 300 g Dinkelvollkornmehl zzgl. etwas mehr zum Verarbeiten
- › 60 g gemahlene Mandeln
- › 1/2 TL Salz
- › 4 EL Kokosblütenzucker
- › 2 TL Ceylonzimtpulver
- › einige Hülsenfrüchte zum Blindbacken
- › 150 g getrocknete Medjool-Datteln, entsteint
- › 1/2 TL Meersalz
- › 650 g rote säuerliche Äpfel
- › 1 Vanilleschote
- › 2 EL Mandeldrink

1 Backofen auf 180 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Eine Tarteform (Ø 20 cm) mit etwas geschmolzenem Kokosöl einfetten. Mehl in einer großen Schüssel mit gemahlenen Mandeln, Salz, Kokosblütenzucker und Zimt vermischen. Das feste Kokosöl dazugeben und alles mit den Händen kneten, bis das Öl gut eingearbeitet ist. Der Teig ist leicht bröselig. 5 EL (ggf. etwas mehr) eiskaltes Wasser dazugeben. Nur so lange kneten, bis sich alle Zutaten zu einem Teig verbinden.

2 Teig halbieren und zu 2 Kugeln formen. 1 Kugel auf der leicht bemehlten Fläche so groß ausrollen, dass sie Boden und Rand der Tarteform bedeckt. Den Teig in die Form legen, überstehenden Teig abschneiden. Den Teig mit Backpapier belegen und Hülsenfrüchte daraufgeben, im vorgeheizten Ofen ca. 10 Minuten blindbacken. Übrigen Teig ebenfalls ausrollen, daraus 13 dünne Streifen und einige Blätter ausschneiden oder ausstechen. Kalt stellen.

3 Inzwischen für den Dattelkaramell die Datteln mit 100 ml Wasser und Meersalz in einen Mixer geben und zu einer glatten Creme pürieren. Für den Belag die Äpfel waschen, vierteln und entkernen, dann in Würfel schneiden. 1 TL Kokosöl in einer Pfanne erhitzen und die Apfelwürfel darin kurz unter Rühren dünsten, bis etwas Flüssigkeit verkocht ist. Vanilleschote der Länge nach halbieren, das Mark herauslösen. 3 EL Dattelkaramell und Vanillemark unter die Äpfel rühren.

4 Den vorgebackenen Teigboden aus dem Ofen nehmen, Hülsenfrüchte samt Backpapier entfernen. Die Apfelmischung auf dem Kuchenboden verteilen, Teigstreifen und -blätter darauflegen. Den Teig mit etwas Mandeldrink bestreichen und den Kuchen im vorgeheizten Ofen in weiteren 15 Minuten goldbraun backen. Den Apfelkuchen auskühlen lassen und mit dem restlichen Dattelkaramell servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 60 Minuten



Karottenkuchen mit Earl-Grey-Glasur

ZUTATEN für 1 Kuchen (25 cm Länge)

- › 70 g Walnusskerne
- › 250 g Kokosblütenzucker zzgl. 1 EL mehr zum Karamellisieren
- › 145 g Dinkelmehl (Type 630)
- › 1 1/2 TL Backpulver
- › 1/4 TL Salz
- › 1/2 TL Zimtpulver

- › 1/4 TL frisch geriebene Muskatnuss
- › 2 Eier
- › 100 ml neutrales Pflanzenöl zzgl. etwas mehr zum Fetten
- › 220 g Karotten
- › 1 daumengroßes Stück Ingwer
- › 1 Bio-Grapefruit
- › 150 g Frischkäse
- › 6 TL kalter Earl-Grey-Tee
- › 50 g kristalline Reissüße (alternativ gemahlener Kokosblütenzucker)

1 Backofen auf 190 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Die Walnüsse grob hacken und ohne Zugabe von Fett in einer Pfanne rösten. 1 EL Kokosblütenzucker dazugeben, die Nüsse karamellisieren, dann aus der Pfanne nehmen.

2 Mehl, Backpulver, Salz, Zimt und Muskat in einer Schüssel mischen. Eier und Kokosblütenzucker in einer weiteren Schüssel schaumig schlagen. Langsam unter Rühren das Öl dazugeben. Karotten und Ingwer schälen, fein reiben und unterheben. Den Mehlmix portionsweise unterziehen. Nur so lange rühren, bis sich alles gerade verbindet, die karamellisierten Nüsse unterheben.

3 Eine Kastenform (25 cm Länge) gut fetten. Den Teig in die Form geben, darin verstreichen und im vorgeheizten Ofen ca. 60 Minuten backen. Mit Alufolie abdecken, sollte die Oberfläche drohen, zu dunkel zu werden. Stäbchenprobe machen. In der Zwischenzeit die Grapefruit waschen, schälen und in Scheiben schneiden. Die Scheiben auf ein mit Backpapier belegtes Backblech legen und im Ofen über dem Kuchen kurz grillen, dann beiseitestellen. Für die Glasur den Frischkäse mit dem kalten Tee und der Reissüße glatt rühren.

4 Den Kuchen aus dem Ofen nehmen und in der Form auf einem Kuchengitter auskühlen lassen, dann vorsichtig herauslösen und auf eine Kuchenplatte setzen. Den Karottenkuchen mit der Earl-Grey-Glasur bestreichen, mit den ausgekühlten gebrillten Grapefruitscheiben belegen und servieren.

TIPP: Wem der Geschmack von Grapefruit zu bitter ist, der kann sie einfach durch eine Orange ersetzen. Da diese wesentlich süßer ist, können Sie ggf. die Menge der Reissüße in der Glasur problemlos reduzieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 85 Minuten



Hand-Pies mit Bergpfirsich und Zitronenthymian

ZUTATEN für 16 Stück

- › 230 g Dinkelmehl (Type 630) zzgl. etwas mehr zum Verarbeiten
- › 3 1/2 EL Kokosblütenzucker
- › 1 1/2 TL Salz
- › 175 g kalte Butter in Stückchen
- › 300 g Bergpfirsiche
- › 4 große Stiele Zitronenthymian
- › 1/2 Bio-Zitrone
- › 1 Eigelb

1 Das Mehl in einer großen Schüssel mit 1 1/2 EL Kokosblütenzucker und 1 TL Salz vermischen. Kalte Butter dazugeben. Den Teig mit den Händen kneten, bis die Butter gut eingearbeitet ist und eine bröselige Masse entstanden ist. 1 1/2 EL eiskaltes Wasser dazugeben und alles rasch zu einem glatten Teig verkneten. Diesen dann in Frischhaltefolie gewickelt 15 Minuten kalt stellen.

2 Den gekühlten Teig auf der leicht bemehlten Arbeitsfläche dünn ausrollen und mit einem runden Ausstecher (Ø 8 cm) 32 Kreise ausstechen. Diese kalt stellen. Inzwischen für die Füllung die Pfirsiche waschen, halbieren und entsteinen. Die Hälften dann jeweils in 4 Stücke teilen. Pfirsichstücke mit 2 EL Kokosblütenzucker und 1/2 TL Salz in einen kleinen Topf geben und so lange bei mittlerer Hitze köcheln lassen, bis ein wenig Flüssigkeit verkocht und der Kokosblütenzucker geschmolzen ist.

3 Den Zitronenthymian waschen und trocken schütteln. Die Blättchen abzupfen. Die Zitrone heiß abwaschen und trocken tupfen, die Schale fein abreiben. Thymianblättchen und Zitronenschale zu den Pfirsichen geben. Den Topf vom Herd nehmen und die Masse auskühlen lassen. Den Backofen auf 180 °C Ober-/Unterhitze vorheizen.

4 Teigkreise aus dem Kühlschrank nehmen. Auf die Hälfte davon jeweils 1 EL der Pfirsichmasse geben und die Ränder mit etwas Wasser bestreichen. Die übrigen Teigkreise, die als Deckel dienen, mit einem kleinen Messer dreimal sternförmig einritzen. Die Deckel vorsichtig auf die Kreise mit der Füllung legen. Die Ränder zuerst vorsichtig zusammendrücken, dann mit den Zinken einer Gabel andrücken und somit gut verschließen.

5 Die Teiglinge auf ein mit Backpapier belegtes Blech setzen. Das Eigelb in einer Tasse mit 1 EL Wasser verquirlen. Teiglinge damit bestreichen und im vorgeheizten Ofen in ca. 15 Minuten goldgelb backen. Herausnehmen und auf einem Kuchengitter auskühlen lassen.

TIPP: Anstelle von Bergpfirsich eignet sich auch anderes Steinobst sehr gut.

ZUBEREITUNGSZEIT 80 Minuten

Eine Geschmacks-explosion



Rote-Bete-Schokoladenkuchen mit Kaffee und Mandeln

ZUTATEN für 1 Kuchen (Ø 20 cm)

Für den Kuchen

- › 150 ml Sonnenblumenöl zzgl. etwas mehr zum Fetten
- › 140 g Dinkelvollkornmehl
- › 160 g Kokosblütenzucker
- › 40 g Kakaopulver
- › 1/2 TL Meersalz
- › 2 TL fein gemahlenes Espresso-pulver
- › 1 TL Backpulver
- › 350 g Rote Bete (gegart, vakuumiert)
- › 100 g Schokolade (100 % Kakao)
- › 50 g Mandelkerne
- › 3 Eier

Zum Garnieren

- › 40 g Mandelkerne
- › 40 g Schokolade (100 % Kakao)
- › 1 EL Rote-Bete-Pulver

Für die Ganache

- › 150 g Schokolade (100 % Kakao)
- › 30 ml Mandeldrink
- › 1 EL Kokosöl
- › 6 EL Ahornsirup
- › 1 Prise Salz

1 Backofen auf 180 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Eine Springform (Ø 20 cm) mit etwas Öl einfetten. Mehl mit Kokosblütenzucker, Kakaopulver und Meersalz vermengen. Espresso- und Backpulver untermischen.

2 Die Rote Bete mit einer Küchenreibe fein in eine große Schüssel raspeln (dabei Küchenhandschuhe tragen). Die Rote-Bete-Raspel vorsichtig etwas ausdrücken und den Saft beiseitestellen. Es sollten etwa 300 g Raspel entstehen.

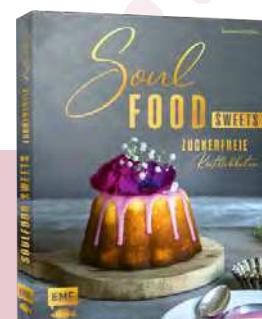
3 Die Schokolade grob hacken und in einer Schüssel über einem heißen Wasserbad langsam schmelzen. Kurz abkühlen lassen und zu den Rote-Bete-Raspeln geben. Sonnenblumenöl dazugeben und alles verrühren. Die Mandeln hacken und ohne Zugabe von Fett in einer Pfanne rösten. Die Eier verquirlen und mit den gerösteten Mandeln zum Rote-Bete-Mix geben. Anschließend die Mehlmischung sorgfältig unterheben.

4 Den Teig in die vorbereitete Form geben, glatt streichen und im vorgeheizten Ofen etwa 40 Minuten backen. Mit Alufolie abdecken, sollte die Oberfläche drohen, zu dunkel zu werden. Stäbchenprobe machen. Den Kuchen aus dem Ofen nehmen und auf einem Kuchengitter auskühlen lassen.

5 Inzwischen für die Garnitur die Mandeln grob hacken und ohne Zugabe von Fett in einer Pfanne anrösten. Die Schokolade hacken. Für die Ganache die Schokolade mit dem Mandeldrink in einen Topf geben und unter Rühren schmelzen. Das Kokosöl unterrühren.

Die Mischung mit Ahornsirup, Salz und 1 EL Rote-Bete-Saft abschmecken. Den ausgekühlten Kuchen vorsichtig aus der Form lösen, mit der warmen Ganache beträufeln. Den Kuchen mit Rote-Bete-Pulver bestäuben und mit Schokoladenstücken und Mandeln garnieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 70 Minuten



REDAKTIONSTIPP

Diese und viele weitere grandiose Leckereien finden Sie im Buch „Soulfood Sweets. Zuckerfreie Köstlichkeiten“. Darin zeigt Autorin und Foodfotografin Katharina Küllmer, wie Gebäck und weitere unwiderstehliche Süßspeisen auf gesunde Art zubereitet werden.

EMF Verlag, 30 Euro

SÜSSE ALTERNATIVEN

So gelingt leckeres Gebäck

Kuchen backen mit natürlichen Süßungsmitteln? Wir stellen die besten Alternativen zu raffiniertem weißem Zucker vor

Fotos: Katharina Küllmer (1); PR (2); AdobeStock/abokikis (1), ExQuisine (1); Getty Images/iStock/E+/LOVE_LIFE (1) | Illustration: Getty Images/Homunkulus28 (1)



Warum sind Zuckeralternativen gesünder?

Alternative Süßungsmittel enthalten gesunde Nährstoffe wie Spurenelemente, Mineralstoffe und Vitamine. Sie zeichnen sich durch eine ähnliche Süßkraft wie Zucker aus, ohne jedoch unseren Blutzuckerspiegel übermäßig in die Höhe zu treiben. Dennoch bestehen diese Alternativen wie raffinierter Zucker manchmal aus Saccharose, aber auch aus Fruktose und Glukose.



Puderzucker aus Reissüße

Der naturbelassene Puderzucker „Kristalline Reissüße“ ist glutenfrei, feinpulvrig und fruktosearm – und damit für Allergiker die perfekte Alternative. Der getrocknete Reissirup schmeckt dezent süß und mild. Weitere Informationen und Bestellung unter www.agava.bio

Honig

Das Gold der Bienen ist seit jeher für seine entzündungshemmenden und antibakteriellen Eigenschaften bekannt. Honig enthält zudem eine Vielzahl an Vitaminen, Mineralstoffen, Spurenelementen und Aminosäuren. Aufgrund des hohen Zuckergehalts (Fruktose und Glukose) sollten Diabetiker andere Alternativen verwenden.

Je nach Sorte kann seine Süßkraft intensiver als die von weißem Zucker sein.



Kokosblütenzucker

Der aufwendig hergestellte Zucker aus dem Saft der Kokosblüten überzeugt durch seine kräftige Karamellnote. Kokosblütenzucker hat zwar die gleiche Süßkraft wie brauner Zucker, aber auch eine ähnliche Kaloriedichte. Seinen hohen Zuckergehalt (Glukose und Fruktose) macht er durch Mineralstoffe wie Eisen, Magnesium und Zink wett.



Datteln

Getrocknete, weiche Medjool-Datteln eignen sich besonders gut zum Backen, da sie sehr cremig und intensiv süß sind. Sie können direkt im Ganzen oder als Paste verarbeitet werden und sorgen für einen saftigen Kuchen. Trotz des hohen Zucker- und Kaloriengehalts enthalten Datteln viel Kalium, Magnesium, Eisen und Kalzium.

Reissirup

Da Reissirup keine Fruktose enthält, ist er besonders interessant für Menschen mit Fruktoseintoleranz. Er erinnert in Farbe und Konsistenz an Honig, ist sehr mild im Geschmack und hat eine etwas geringere Süßkraft als normaler Zucker.

Ahornsirup

Der hell- bis dunkelbraune Sirup aus Zucker-Ahorn schmeckt kräftig nach Karamell. Zwar enthält Ahornsirup viel Zucker in Form von Saccharose und Fruktose, dafür wirkt er entzündungshemmend und punktet mit gesunden Nährstoffen. Je heller der Sirup, desto hochwertiger und milder ist er.

| Zucker | für 100 g | Hinweis |
|--------------------------|-----------|---|
| Ahornsirup | 70–80 g | 10–20 % weniger Flüssigkeit verwenden |
| Honig | 80 g | 1 TL Backpulver zusätzlich verwenden und übrige Flüssigkeiten um 1/5 reduzieren |
| Kokosblütenzucker | 100 g | |
| Reissirup | 110–120 g | ca. 10 % weniger Flüssigkeit verwenden |
| Datteln | 125 g | |

LandGenuss

DAS JAHRESABO

Keine Ausgabe
verpassen!

Alle zwei Monate ein
druckfrisches Heft

6 Ausgaben
+ 2 Sonderhefte
für nur
37,90 €



Immer ein paar Tage
früher als am Kiosk

Versandkostenfreie
Lieferung

Mit einer
hochwertigen Prämie





Artischocken Elixier von Dr. Jaglas

Ein kraftvoller, fein ausbalancierter Digestif auf Grundlage regionaler Artischocken mit erlesenen Bitterkräutern, Wurzeln und Blüten, u.a. Enzianwurzel, Tausendgüldenkraut, Kardamom, Ingwerwurzel, Muskat, Zitwerwurzel, Chinärinde, Pomeranzenschalen, Wacholderbeeren, Lavendel, Zimtrinde, Citronell, Baldrianwurzel, Angelikawurzel, Galgantwurzelstock und einem Hauch Safran. **Wert: 34,95 €***

Prämien-ID: F1362



6 Rotweingläser von Schott Zwiesel

Die stilvollen, zeitlos gestalteten Weingläser der Serie „Taste“ sind für den täglichen Gebrauch bestens geeignet. Sie sind aus TRITAN®-Kristallglas gefertigt, bringen das Aromabild unterschiedlichster Rotweine perfekt zur Geltung und lassen sich nach Gebrauch ganz einfach in der Spülmaschine reinigen. **Wert: 23,70 €***

Prämien-ID: F1420



Le Creuset Mini-Cocotte

Die Mini-Cocottes von Le Creuset sind vielfältig einsetzbar, z.B. als Marmeladentöpfchen, zum Servieren von Snacks oder zum Zubereiten von kleinen Gerichten und Desserts. Die Oberfläche ist dank einer speziellen Glasur kratz- und schnittfest. Zudem lässt sie sich leicht reinigen und ist geruchs- und geschmacksneutral. Die Mini-Cocottes sind thermoresistent von -18 °C bis +260 °C und somit backofen-, mikrowellen-, kühl- und gefrierschrankgeeignet. Sie haben die Wahl zwischen den Farben „Ofenrot“ und „Karibik“. **Wert: 21,95 €***

Prämien-IDs: F1380 (ofenrot) | F1379 (karibikblau)



Salatgenuss-Set von ASA

Die Flaschen sind aus hochwertigem Porzellan gefertigt und mit einem Stopfen verschlossen. Sie haben ein Fassungsvermögen von 0,75 l und 1,1 l. Das Salatbesteck aus weißer Keramik (32 cm Länge) wird durch schwarze Holzgriffe veredelt. Es liegt ideal in den Händen. **Wert: 55,90 €***

Prämien-ID: F1354

Jetzt versandkostenfrei bestellen: www.landgenuss-magazin.de/jahresabo
oder per Telefon unter +49 (0)711 / 72 52 291

ABO-ID: LG18ONE1



.....

Starkes Immunsystem

FEINER FISCH

Mit Fischsorten wie Kabeljau, Forelle, Lachs und Zander lassen sich wunderbare Gerichte zubereiten. Was Sie vielleicht nicht wissen: Beim Genießen bringen Sie ganz nebenbei Ihr Immunsystem auf Vordermann. Erfahren Sie, wie's geht!



Würzig & fruchtig

Zartes Fischfilet mit aromatischem Orangenkohl, Kapern, Zitronenschale und Petersilie sorgen für eine mediterrane Note.

Kabeljau mit Spitzkohl und Gremolata

SEITE 95



Fein & aromatisch

Mit Zanderfilet, gebratenem Gemüse und einer Soße aus vielen Kräutern wird das Gericht zum gesunden Sonntagshighlight.

Zander mit Kartoffel-Kohlrabi-Gemüse und grüner Soße

SEITE 95



Gemüseforelle
aus dem Bratschlauch

SEITE 96



Leicht & saftig

Einfacher geht es nicht: Hier schmort die Forelle mit viel Gemüse und Chili gemeinsam im Bratschlauch im heißen Backofen.



Lachsfilet auf
Senf-Rahmwirsing



Pikant & anregend

Zu zitronenfrischem Lachs und Wirsinggemüse harmoniert Senf ganz wunderbar. Die Schärfe heizt Ihrem Stoffwechsel ein.



Lachsfilet auf Senf-Rahmwirsing

ZUTATEN für 4 Personen

- › 4 Stücke Lachsfilet (à ca. 160 g) ohne Haut
- › 6 EL kalt gepresstes Rapskernöl
- › 2 Zwiebeln
- › 2 Knoblauchzehen
- › 1 kg Wirsing
- › 2 EL Butter
- › etwas frisch geriebene Muskatnuss
- › 200 g Schmand
- › 300 ml glutenfreie Gemüsebrühe
- › 4 TL Bio-Zitronenschale
- › 1 Bund Petersilie
- › 6 TL glutenfreier Dijonsenf
- › 4 TL Bio-Zitronensaft
- › etwas Salz und Pfeffer



Kabeljau mit Spitzkohl und Gremolata

ZUTATEN für 4 Personen

- › 1 Bund Petersilie
- › 2 EL Kapern in Lake (Glas)
- › 2 Knoblauchzehen
- › 2 TL Bio-Zitronenschale
- › 2 Zwiebeln
- › 700 g Spitzkohl
- › 500 g Karotten
- › 2 Bio-Orangen
- › 6 EL Olivenöl
- › etwas Cayennepfeffer
- › 800 g Kabeljaufilat (aus dem Mittelstück) ohne Haut
- › 2 EL Butter
- › etwas Salz und Pfeffer

1 Lachs waschen, trocken tupfen und auf jeder Seite mit Salz und Pfeffer würzen. In einer großen beschichteten Pfanne 4 EL Öl erhitzen und die Lachsstücke darin bei mittlerer Hitze auf jeder Seite 3–4 Minuten anbraten. Herausnehmen und beiseitestellen.

2 In der Zwischenzeit Zwiebeln und Knoblauch schälen und fein würfeln. Den Wirsing putzen, waschen, vierteln und vom Strunk befreien. Die Wirsingviertel quer in feine Streifen schneiden. Zwiebeln, Knoblauch und Wirsing in der Pfanne im restlichen Öl und in der Butter bei mittlerer Hitze 2–3 Minuten andünsten. Mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen und ca. 5 Minuten dünsten. Schmand und Brühe unterrühren.

3 Den Lachs auf das Wirsinggemüse setzen und mit der Zitronenschale bestreuen. Alles mit geschlossenem Deckel bei mittlerer Hitze ca. 8 Minuten garen. Inzwischen Petersilie waschen und trocken schütteln. Die Blättchen abzupfen und fein hacken.

4 Das Gemüse mit Senf, Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken und auf Teller verteilen. Den Lachs darauf anrichten und mit Petersilie bestreuen. Das Gericht sofort servieren.

TIPP: Zu diesem Gericht können Sie Pellkartoffeln – vorzugsweise kleine, junge festkochende Kartoffeln mit Schale – oder eine bissfest gegarte Wildreismischung servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 35 Minuten



Zander mit Kartoffel-Kohlrabi-Gemüse und grüner Soße

ZUTATEN für 4 Personen

- › 200 g Frankfurter Grüne-Soße-Kräuter (Petersilie, Schnittlauch, Sauerampfer, Kresse, Borretsch, Pimpinelle, Kerbel)
- › 200 g Naturjoghurt
- › 300 g Schmand
- › 2–3 TL Bio-Zitronensaft
- › 800 g festkochende Kartoffeln
- › 800 g Kohlrabi
- › 6 EL raffiniertes Rapskernöl
- › 4 Stücke Zanderfilet (à ca. 200 g)
- › 2 EL Butter
- › etwas Salz und Pfeffer

1 Für die Soße Kräuter waschen und trocken schütteln. Die Blättchen abzupfen, einige zum Garnieren beiseitelegen. Den Rest grob hacken und mit dem Joghurt in einem hohen Gefäß mit dem Stabmixer fein pürieren. Schmand unterrühren. Die Soße mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken, dann abgedeckt kalt stellen.

2 Die Kartoffeln schälen und waschen. Den Kohlrabi putzen und schälen. Beides separat in ca. 1 cm groß Würfel schneiden. Die Kartoffelwürfel in einer Pfanne in 4 EL Öl bei mittlerer Hitze in 15–20 Minuten unter gelegentlichem Wenden goldbraun braten, dabei den Kohlrabi nach 10 Minuten dazugeben. Alles mit Salz und Pfeffer würzen und fertig braten, dabei ab und zu wenden.

3 Inzwischen den Zander waschen, trocken tupfen und die Haut mehrfach schräg einschneiden. Den Fisch in einer beschichteten Pfanne im übrigen Öl auf der Hautseite bei großer Hitze 3–4 Minuten braten, dann salzen und pfeffern. Den Fisch wenden und mit der Butter auf der Fleischseite 1–2 Minuten braten. Zum Servieren Zander, Kartoffel-Kohlrabi-Gemüse sowie grüne Soße auf Teller verteilen. Mit den beiseitegelegten Kräutern bestreut servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 60 Minuten



Gemüseforelle aus dem Bratschlauch

ZUTATEN für 4 Personen

- › 500 g gemischte Pilze (z. B. weiße und braune Champignons, Kräuterseitlinge, Austernpilze)
- › 2 Stangen Lauch
- › 300 g Karotten
- › 2 Knoblauchzehen
- › 2 Bio-Zitronen
- › 2 kleine rote Chilischoten
- › 1 Bund Petersilie
- › 4 Forellen (à 350–400 g), küchenfertig
- › 8 EL Olivenöl
- › etwas Salz und Pfeffer
- › 4 Bratschlüche (à ca. 40 cm Länge)

1 Ofen auf 190 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Die Pilze putzen und halbieren. Lauch putzen, längs halbieren, gut waschen und in 1 cm große Stücke schneiden. Die Karotten schälen und in mundgerechte Stücke schneiden. Knoblauch schälen und hacken. Zitronen heiß abwaschen und trocken reiben. 1 Frucht in Scheiben schneiden, die andere aussprechen. Die Chilischoten waschen und samt Kernen in Ringe schneiden. Petersilie waschen und trocken schütteln, die Blättchen abzupfen und grob hacken.

2 Die Forellen innen und außen mit Salz und Pfeffer würzen. Die Zitronenscheiben in den Bauchraum geben. In einer Schüssel Gemüse, Pilze, Knoblauch, Zitronensaft, Chilis und die Hälfte der Petersilie mit Salz, Pfeffer und Öl mischen. Bratschlüche nach Packungsangabe auf einer Seite fest zubinden, jeweils mit 1/4 des Gemüsemix füllen und auf ein Backblech setzen. Je 1 Forelle auf das Gemüse legen, Bratschlüche verschließen und oben etwas einschneiden. Alles im Ofen auf der 2. Schiene von unten 25–30 Minuten garen. Die Bratschlüche dann vorsichtig öffnen (Achtung, heißer Dampf!). Forellen und Gemüse auf Teller verteilen, mit übriger Petersilie bestreut servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 65 Minuten

So stärken Sie Ihr Immunsystem

Immer wenn Viren und Bakterien im Anmarsch sind, zeigt sich, wie wichtig ein starkes Immunsystem ist. Mit der richtigen Ernährung lassen Sie Ihre Mahlzeiten zum Booster für die innere Abwehr werden. Denn das Immunsystem reagiert auf unsere Ernährung und kann dabei helfen, kraftvolle Abwehrzellen für die beste Verteidigung aufzubauen.

Gesunder Lebensstil

Um das Immunsystem nachhaltig positiv zu beeinflussen, ist ein ganzheitlicher, gesunder Lebensstil wichtig. Vermeiden Sie Stresssituationen weitestgehend und achten Sie auf ausreichend Schlaf und wohlende Ruhephasen. Schaffen Sie sich täglich kleine Lichtblicke für gute Stimmung, wie z. B. einen Spaziergang an der frischen Luft. Neben Stress, Schlaf und Bewegung wirkt sich aber auch die Ernährungsweise auf die Gesundheit aus und bestimmt, wie fit die körpereigene Abwehr ist. Erst wenn diese Balance hergestellt ist, können Sie ein Infektionsrisiko entscheidend senken.

So geht's

Der Körper braucht drei Hauptnährstoffe: Kohlenhydrate, Eiweiß und Fett. Hochwertige Kohlenhydrate stecken z. B. in Vollkornprodukten und Gemüse. Wertvolles Eiweiß liefern tierische Quellen (Fleisch, Fisch, Eier, Milch) sowie pflanzliche (Nüsse, Hülsenfrüchte). Setzen Sie auf Fette aus Oliven- und Leinöl sowie fettreichen Fisch (Makrele, Lachs).

Die richtige Ernährung

Für eine funktionierende Abwehr braucht es vor allem Vitamine, Mineralstoffe und Antioxidantien, um potenzielle Erreger in Schach zu halten. Forscher entdeckten, dass sich ungesundes Essen wie eine bakterielle Infektionskrankheit auf das Immunsystem auswirken kann. Die Zellen reagieren auf diese Kombination aus Fett und leeren Kohlenhydraten wie auf einen Angriff, vor dem sie den Körper schützen müssen, und bekämpfen die vermeintlichen Feinde mit Entzündungen. Gesunde Sättmacher aus Obst, Gemüse, Getreide, Fisch und Fleisch stärken hingegen das Immunsystem, indem sie Abwehrzellen mit genügend Eiweiß und anderen Nährstoffen versorgen, die diese für ihre Arbeit benötigen. Dazu zählen zum Beispiel Vitamin C, Zink, Selen und Magnesium.



ERNÄHRUNGSDOCS

Die Ernährungs-Docs, das sind Dr. med. Matthias Riedl, Dr. med. Anne Fleck, Dr. med. Jörn Klasen und seit 2020 Dr. med. Silja Schäfer (v.l. n. r.). Bekannt aus der gleichnamigen

NDR-Sendung, beraten die renommierten TV-Ärzte bereits seit 6 Staffeln ihre TV-Patienten und ihr Publikum. Sie klären über verschiedenste Krankheiten auf und erstellen passende Ernährungskonzepte.

REDAKTIONSTIPP

In „Die Ernährungs-Docs. So stärken Sie Ihr Immunsystem“ lesen Sie, wie Sie sich mit Ihrer Ernährung vor Viren und Infekten schützen können. Neben fundierten Informationen zum Thema verraten die Ernährungs-Docs die passenden Rezepte von herhaft über süß bis hin zum kleinen Snack für zwischendurch.

ZS Verlag, 19,99 Euro



Italien zu Hause genießen

Mit unserem Magazin können Sie raffinierte mediterrane Gerichte schnell & einfach nachkochen!

3 Hefte
lesen, nur
2 bezahlen!



www.soisstitalien.de/probeabo

Bestellnummer: SII19P



Superfood ***PUFFER***

Was brutzelt denn da in der Pfanne? Es sind kleine Goldstücke aus jeder Menge frischem Gemüse und Hülsenfrüchten, die uns Happs für Happs um den Finger wickeln. Mit unseren Empfehlungen für passende Dips wird der Genuss noch getoppt

Ausgewogen genießen



Gemüsebratlinge
mit Paprikadip und
Walnussssalat

SEITE 105

*Aromatisch, mit einer
feinen Schärfe*



Erbsenpuffer
mit Pfeffermakrele &
Meerrettichcreme



Erbsenpuffer mit geräucherter Pfeffermakrele & Meerrettichcreme

ZUTATEN für 4 Personen

- | | |
|-------------------------------------|---|
| › 300 g gepalte Erbsen | › 300 g Schmand |
| › 500 g festkochende Kartoffeln | › 150 g Joghurt |
| › 2 Eier | › 2 EL frisch geriebener Meerrettich (alternativ 3 EL aus dem Glas) |
| › 75 g Mehl | › 1 unbehandelte Zitrone |
| › 80 g Emmentaler, gerieben | › 300 g geräucherte Pfeffermakrele |
| › etwas frisch geriebene Muskatnuss | › etwas Salz und Pfeffer |
| › 6–8 EL Rapsöl | |

1 Erbsen in kochendem Salzwasser 5 Minuten blanchieren. Abgießen, abschrecken und gut abtropfen lassen. Dann in einer Schüssel grob mit einer Gabel zerdrücken. Kartoffeln schälen, waschen und fein reiben. Gut ausdrücken. Erbsen, Kartoffelraspel, Eier, Mehl und Käse vermengen. Die Masse mit Muskat, Salz und Pfeffer würzen.

2 Öl nach und nach in einer Pfanne erhitzen. Aus der Masse kleine Puffer formen und im heißen Öl von beiden Seiten goldbraun ausbacken.

3 In der Zwischenzeit Schmand, Joghurt und Meerrettich in einer kleinen Schüssel verrühren. Die Zitrone heiß abwaschen und trocken reiben. Die Schale fein abreiben, die Frucht auspressen. Meerrettichcreme mit Zitronensaft, -schale, Salz und Pfeffer abschmecken.

4 Das Makrelenfilet in Streifen schneiden. Die gebratenen Erbsenpuffer jeweils mit etwas Meerrettichcreme bestreichen (alternativ 1 Klecks der Creme daraufgeben), dann mit etwas Pfeffermakrele garnieren und das Gericht servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 30 Minuten



GENUSSTIPP

Für alle Puffer gilt: Reduzieren Sie den Fettgehalt, indem Sie die Puffer nach dem Braten kurz von beiden Seiten auf Küchenpapier abtropfen lassen, bevor Sie sie servieren. Auch überschüssige Flüssigkeit, die beim Braten aus dem Inneren der Bratlinge tritt, wird so entfernt und der Geschmack der Puffer kommt richtig zur Geltung.



Bratlinge mit pikantem Quarkdip

ZUTATEN für 4 Personen

- | | |
|--------------------------|--------------------------|
| › 1 Bund Petersilie | › 150 g Karotten |
| › 1 Knoblauchzehe | › 1/2 Zwiebel |
| › 1 EL Ajvar | › 30 g Sonnenblumenkerne |
| › 500 g Magerquark | › 1 Ei |
| › 1/2 Bio-Zitrone (Saft) | › 3 EL Rapsöl |
| › 200 g Blumenkohl | › etwas Salz und Pfeffer |
| › 500 g Zucchini | |

1 Petersilie waschen und trocken tupfen. Die Blättchen von den Stielen zupfen. Knoblauch schälen und fein hacken. Die Hälfte der Petersilie in einer kleinen Schüssel mit Knoblauch, Ajvar, Quark und Zitronensaft verrühren. Den Dip mit Salz und Pfeffer abschmecken und kalt stellen.

2 Blumenkohl waschen und auf der Küchenreibe raspeln oder mithilfe der Küchenmaschine zerkleinern. Zucchini waschen, Karotten schälen und beides ebenfalls raspeln. Das Gemüse auf Küchenpapier oder auf ein Küchenhandtuch geben und die Flüssigkeit gut ausdrücken.

3 Die Zwiebel schälen, grob würfeln und mit den Sonnenblumenkernen in einer großen Schüssel grob pürieren. Das ausgedrückte Gemüse sowie Ei, 1/2 TL Salz und etwas Pfeffer dazugeben und alles gut vermengen. Aus der Masse 8 Bratlinge formen. Das Öl in einer Pfanne erhitzen, die Bratlinge darin portionsweise von beiden Seiten goldbraun braten. Dann aus der Pfanne nehmen, mit der restlichen Petersilie bestreuen und mit dem Quarkdip servieren.

TIPP: Wer mag, wendet die Bratlinge in weiteren Sonnenblumenkernen, bevor sie in die Pfanne kommen.

ZUBEREITUNGSZEIT 35 Minuten



Zucchinipuffer mit würziger Ziegenfrischkäsecreme

ZUTATEN für 4 Personen

- › 600 g Zucchini
- › 1/2 Bund Petersilie
- › 3 Frühlingszwiebeln
- › 75 g frisch geriebener Bergkäse
- › 2 Eier
- › 75 g Mehl
- › 4 EL Olivenöl
- › 1 Knoblauchzehe
- › 1/2 Bio-Limette
- › 150 g Ziegenfrischkäse
- › 350 g Joghurt
- › etwas Salz und Pfeffer

1 Zucchini waschen, putzen und auf der Küchenreibe grob raspeln. Die Zucchiniraspel in einem Sieb mit etwas Salz vermischen und ca. 10 Minuten ziehen lassen. Inzwischen die Petersilie waschen und trocken schütteln. Die Blättchen von den Stielen zupfen und hacken. Die Frühlingszwiebeln putzen, waschen und in sehr feine Ringe schneiden.

2 Die Zucchiniraspel gründlich ausdrücken und in einer großen Schüssel mit Petersilie, Frühlingszwiebeln, geriebenem Bergkäse, Eiern und Mehl vermischen. Die Masse mit Salz und Pfeffer würzen. Das Öl portionsweise in einer Pfanne erhitzen. Aus der Zucchinimasse kleine Puffer formen und im Öl bei mittlerer Hitze goldbraun backen.

3 In der Zwischenzeit für den Dip den Knoblauch schälen und fein hacken. Die Limette heiß abwaschen und trocken reiben. Die Schale fein abreiben, dann die Frucht auspressen. Den Ziegenfrischkäse in einer Schüssel mit Joghurt, Limettenschale, -saft und Knoblauch glatt rühren und die Creme mit Salz und Pfeffer würzig abschmecken.

4 Die gebratenen Zucchinipuffer auf Teller verteilen und mit der würzigen Ziegenfrischkäsecreme servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 50 Minuten

Bohnenfrikadellen mit blanchiertem Gemüse und Kräuterdip

ZUTATEN für 4 Personen

- › 1 Bund Petersilie
- › 1 Zwiebel
- › 1 Knoblauchzehe
- › 500 g Karotten
- › 500 g Kidneybohnen (Dose)
- › 60 g Haferflocken
- › 1 EL geschrotete Leinsamen
- › 1 EL Senf
- › 1 EL Tomatenmark
- › 1 TL Kreuzkümmelpulver
- › 1 Schalotte
- › 4 Stiele Kerbel
- › 1/2 Bund Schnittlauch
- › 300 g Sojaquark
- › 3 EL Mineralwasser
- › 350 g Brokkoli
- › 1 gelbe Paprikaschote
- › 1 rote Paprikaschote
- › 4–5 EL Olivenöl
- › etwas Salz und Pfeffer

1 Die Petersilie waschen und trocken tupfen. Die Blättchen von den Stielen zupfen und fein hacken. Zwiebel, Knoblauch und 1 Karotte schälen, alles fein würfeln. Kidneybohnen in ein Sieb abgießen, abspülen und gut abtropfen lassen. Anschließend mit der Hälfte der Petersilie sowie mit Zwiebel, Knoblauch, Karotte, Haferflocken, Leinsamen, Senf, Tomatenmark und Kreuzkümmel vermischen. Alles mit Salz und Pfeffer würzen und zu einer glatten Masse stampfen.

2 Für den Kräuterdip Schalotte schälen und fein hacken. Kerbel und Schnittlauch waschen und trocken schütteln. Die Blättchen vom Kerbel abzupfen und hacken, den Schnittlauch in Röllchen schneiden. Den Sojaquark in einer Schüssel mit übriger Petersilie, Schalotte, Kerbel, Schnittlauch, Mineralwasser sowie etwas Salz und Pfeffer verrühren.

3 Übrige Karotten schälen, von den Enden befreien und in Scheiben schneiden. Den Brokkoli waschen, putzen und in kleine Röschen teilen. Paprikaschoten waschen, entkernen und in Streifen schneiden.

4 Aus der Bohnenmasse mit leicht angefeuchteten Händen 12 Bratlinge formen. In einer großen Pfanne das Olivenöl erhitzen und die Bratlinge darin von jeder Seite ca. 3 Minuten braten. Das Gemüse in kochendem Salzwasser 4–5 Minuten blanchieren. Dann abgießen, abschrecken und abtropfen lassen. Die Bohnentaler mit Gemüse und Kräuterdip servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 45 Minuten

Frikadellen fleischlos lecker!

Fotos: Getty Images/Stock Getty Images Plus/ArxOnt (1); Déstree Peikert (1)



Bohnenfrikadellen mit
Gemüse und Kräuterdip



Saftige Zucchiniitaler



*Eine Pfanne
voller Glück*

Saftige Zucchinitaler

ZUTATEN für 4 Personen

- | | |
|---------------------------|----------------------------|
| › 2 große Zucchini | › 40 g geriebener Parmesan |
| › 1 Knoblauchzehe | › etwas frisch geriebene |
| › 2 Eier | Muskatnuss |
| › 1-2 EL Mehl zzgl. etwas | › 7 EL Olivenöl |
| mehr zum Verarbeiten | › etwas Salz und Pfeffer |

1 Zucchini waschen und raspeln. In einem Sieb mit 1 TL Salz mischen, 10 Minuten ruhen lassen. Knoblauch schälen und fein hacken. Zucchini gut ausdrücken, mit Knoblauch, Eiern, Mehl und Parmesan sowie Muskat und etwas Salz und Pfeffer vermengen. Ggf. etwas mehr Mehl dazugeben.

2 Aus der Masse 2 cm dicke handflächengroße Taler formen. Das Öl portionsweise in einer Pfanne erhitzen und die Taler darin von beiden Seiten goldbraun backen. Sofort servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 30 Minuten



Gemüsebratlinge mit Paprikadip und Walnussssalat

ZUTATEN für 4 Personen

- | | |
|--------------------------------|-----------------------------|
| › 1 rote Paprikaschote | › 3 Eier |
| › 500 g Quark | › 70 g zarte Haferflocken |
| › 4 EL Milch | › 1-2 EL Mehl |
| › 2 EL Ajvar | › 6 EL Rapsöl |
| › 2 Stiele Petersilie, gehackt | › 150 g Blattsalat, gezupft |
| › 1 Zwiebel | › 1/2 Bio-Zitrone (Saft) |
| › 400 g Karotten | › 30 g Walnusskerne |
| › 500 g Zucchini | › etwas Salz und Pfeffer |

1 Für den Dip Paprika waschen, entkernen, fein würfeln und mit Quark, Milch, Ajvar und Petersilie verrühren. Den Dip salzen, pfeffern und kalt stellen. Für die Bratlinge Zwiebel und Karotten schälen, Zucchini waschen. Die Zwiebel fein würfeln, Karotten und Zucchini raspeln. Zwiebel, Gemüse, Eier, Haferflocken und Mehl sowie etwas Salz und Pfeffer zu einer glatten Masse vermengen. Daraus Bratlinge formen.

2 Backofen auf 80 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. 4 EL Öl in einer Pfanne erhitzen, die Bratlinge darin portionsweise von beiden Seiten bei mittlerer Hitze goldbraun braten, fertige Bratlinge im Ofen warm halten. Salat waschen und trocken schleudern. 2 EL Öl mit Zitronensaft sowie Salz und Pfeffer verrühren. Salat und Dressing vermengen, auf Teller verteilen, mit Nüssen bestreuen und mit Bratlingen und Dip servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 40 Minuten



Grünkernbratlinge mit Radieschen-Bohnen-Salat

ZUTATEN für 4 Personen

- | | |
|--------------------------------|---------------------------|
| › 750 ml Gemüsebrühe | › 10 EL Rapsöl |
| › 250 g Grünkernschrot | › 2 EL Apfelessig |
| › 100 g rote Linsen | › 1 TL Zuckerrübelsirup |
| › 500 g grüne Bohnen | › 1 Bund Radieschen |
| › 1 EL Tomatenmark | › 1 Römersalat |
| › 1 TL Senf | › 1 Stiel Zitronenmelisse |
| › ca. 140 g Semmelbrösel | › etwas Salz und Pfeffer |
| › 4 Stiele Petersilie, gehackt | |

1 Brühe aufkochen, den Grünkernschrot einstreuen und darin 15 Minuten garen, dabei gelegentlich umrühren. 400 ml Wasser in einem separaten Topf aufkochen, Linsen dazugeben und 10 Minuten garen. Grünkernschrot und Linsen abgießen und etwas abkühlen lassen. Inzwischen die Bohnen waschen, putzen und in kochendem Salzwasser 8–10 Minuten garen, dann abgießen, abschrecken und abtropfen lassen.

2 In einer Schüssel Grünkern, Linsen, Tomatenmark, Senf, 40 g Semmelbrösel und Petersilie vermengen. Die Masse mit Salz und Pfeffer würzen. Mit leicht angefeuchteten Händen 12 Bratlinge daraus formen, diese in den übrigen Semmelbröseln wenden und in ca. 5 EL heißem Öl von jeder Seite in ca. 5 Minuten goldbraun und knusprig braten.

3 Für das Dressing das restliche Öl mit Essig und Zuckerrübelsirup verrühren und mit Salz und Pfeffer würzen. Die Radieschen waschen, putzen und in Scheiben schneiden. Salat in Streifen schneiden, waschen und trocken schleudern. Zitronenmelisse waschen und trocken tupfen. Die Blättchen hacken. Bohnen, Radieschen und Salat mit Dressing sowie Zitronenmelisse vermischen. Bratlinge und Salat servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 45 Minuten

WAHRE KRAFTPAKETE

Heimisches Superfood

Bei Superfood denken viele an exotische Früchte, teure Pülverchen aus Algen oder Samen vom anderen Ende der Welt. Dabei wachsen viele Lebensmittel mit echten Superkräften auch direkt vor unserer Haustür. Wir stellen Ihnen unsere Lieblinge vor



Was versteht man unter Superfood?

Ein Lebensmittel gilt als Superfood, wenn es viele wertvolle Inhaltsstoffe enthält. Dazu gehören Vitamine, Mineralstoffe und mehrfach ungesättigte Fettsäuren (z. B. Omega-3-Fettsäuren), aber auch Bitter- und Ballaststoffe oder pflanzliche Farbstoffe wie Polyphenole. Sie sorgen dafür, dass unser Immunsystem einwandfrei funktioniert. Viele Superfoods sind zudem gut für Haut und Haar, den Verdauungstrakt oder wirken entgiftend. Manche versorgen uns gleichzeitig mit Antioxidantien, die unsere Zellen vor dem Einfluss freier Radikale schützen.

1 *Walnüsse*

Sie liefern reichlich wertvolle Omega-3-Fettsäuren und Eiweiß, schützen die Zellen und halten die Blutgefäße elastisch. Dank vieler B-Vitamine wirken Walnüsse zudem stressmindernd und fördern die Konzentration. Auch als Einschlafhilfe sind sie geeignet.



2 *Grünkohl*

Grünkohl ist eine der vitaminreichsten Gemüsesorten überhaupt. Er überzeugt mit reichlich Vitamin C, K und E, Ballast-, sekundären Pflanzen- und Mineralstoffen. Veganer schätzen ihn für seinen hohen Eisen- und Eiweißgehalt.

3 *Knoblauch*

Seit Jahrtausenden werden die Knollen gegen gesundheitliche Beschwerden eingesetzt, da sie Bakterien und Pilze bekämpfen. Knoblauch ist reich an Allicin und enthält wertvolle Öle, die das Risiko für Infektionen senken und das Immunsystem stärken.

4 *Blaubeeren*

Die kleinen Vitaminbomben verdanken ihre Farbe dem gesundheitsfördernden Pflanzenfarbstoff Anthocyane, der entzündungshemmend wirkt sowie Falten vorbeugt. Spezielle Gerbstoffe wirken zudem gegen Verdauungsprobleme und hemmen das Bakterienwachstum.





5

Hagebutten

Der heimische Vitamin-C-Megastar schlechthin: 100 Gramm Hagebutten versorgen unseren Körper mit 1.250 Milligramm Vitamin C und sind deshalb besonders gut für unser Immunsystem. Je nach Rosensorte und Reife der Hagebutten kann dieser Anteil sogar auf bis zu 5.000 Milligramm Vitamin C ansteigen. Hagebutten binden Giftstoffe in unserem Körper, regulieren unsere Darmaktivität und fördern die Wundheilung.



6

Brokkoli

Als Lieferant von Vitamin A und C stärkt Brokkoli das Immunsystem. Außerdem punktet er mit reichlich Kalium, Eisen und Magnesium. Diese Nährstoffe sind sehr wichtig für unsere Blutversorgung, Zellen, Muskeln und Nerven. Mit seinen sekundären Pflanzenstoffen, den sogenannten Antioxidantien, schützt Brokkoli den Körper auch vor Alterung.

Hirse

Das heimische Superfood ist reich an Zink und Eisen und dadurch besonders interessant für Veganer und Vegetarier. Das glutenfreie Pseudogetreide ist in der Küche vielseitig einsetzbar, leicht bekömmlich und versorgt uns zudem mit wertvollem Eiweiß und Magnesium.



6

Spinat

Frischer Spinat hat eine besonders hohe Nährstoffdichte: Er enthält viele Mineralstoffe (wie Magnesium, Eisen, Kalzium), Vitamine (C und K, Folsäure, B-Vitamine) und Ballaststoffe, die das Immunsystem stärken. Spinat kann Studien zufolge sogar verschiedenen Krebsarten und Arthrose vorbeugen.



8

Leinsamen

Reichlich Ballaststoffe, Eiweiß, Kalzium und Omega-3-Fettsäuren, dazu Quell- und Schleimstoffe, die die Verdauung ankurbeln: Leinsamen galten schon in der Antike als Heilmittel. Geschröttete Samen haben eine quellende Wirkung und eignen sich deshalb als veganer Ei-Ersatz oder zum Backen. Außerdem schützen Leinsamen das Herz und die Gefäße.



9



10

Wildkräuter

Löwenzahn, Brennnessel, Giersch & Co. enthalten neben zahlreichen Vitaminen und Mineralstoffen reichlich Bitterstoffe, die den Magen-Darm-Trakt in Schuss halten, Galle und Leber entgiften und das Blut reinigen. Sie begünstigen die Aufnahme von Nähr- und Vitalstoffen im Darm und verhelfen so zu einer gesunden Darmflora.



Vollkorn- **FRÜHSTÜCK**

Zum Start in den Tag gehen wir es gern vollwertig an. Der Grund liegt auf der Hand: Durch die im Vollkornprodukt enthaltenen Spelzen ist der Ballaststoffgehalt wesentlich höher als beim regulären Pendant – und wir bleiben einfach länger satt



Foto: Alexandra Panella (1) | Illustration: AdobeStock/IWOZON (1)

Vollkornbrot mit
Hüttenkäse und Gemüse

SEITE 113





Müsli mit heimischem
Superfood

SEITE 114



Herzhafter Vollkorn-
pfannkuchen mit Tomaten
& Mozzarella

SEITE 114





Vollkorn-Zimt-Pancakes



Porridge mit frischen Früchten



Joghurt-Energiemüsli



Müslibrot mit Hafeflocken

Vollkorn-Zimt-Pancakes

ZUTATEN für 4 Personen

- › 200 g Vollkornbuchweizen
- › 140 g Polenta
- › 1 TL Zimtpulver
- › 1/2 TL Vanilleextrakt
- › 2 TL Kokosöl zzgl. etwas mehr zum Ausbacken
- › 1 Prise Meersalz
- › 1 TL Backpulver
- › 75 ml Sojadrink

1 Buchweizen in der Küchenmaschine fein mahlen, dann mit den restlichen Zutaten und 200 ml Wasser zu einem glatten Teig verrühren, diesen 5 Minuten bei Zimmertemperatur quellen lassen.

2 Etwas Kokosöl in einer Pfanne erhitzen. Aus dem Teig darin portionsweise goldgelbe Pancakes backen. Die Pancakes aus der Pfanne nehmen und nach Belieben mit frischen Früchten, Apfelmus oder Erdnussmus servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 35 Minuten

Porridge mit frischen Früchten

ZUTATEN für 4 Personen

- › 2 Bananen
- › 200 g zarte Vollkornhaferflocken
- › 800 ml Milch
- › 1/4 TL Zimtpulver
- › 250 g Erdbeeren
- › 2 EL Kokosraspel

1 1 Banane schälen und mit einer Gabel zerdrücken. Haferflocken mit Milch und Zimt in einen Topf geben und unter Rühren aufkochen lassen.

2 Das Bananenmus dazugeben und unterrühren, dann den Topf vom Herd nehmen. Die zweite Banane schälen und in Scheiben schneiden.

3 Erdbeeren waschen, putzen und ebenfalls in Scheiben schneiden. Den Porridge auf Schälchen verteilen. Mit Bananen- sowie Erdbeerscheiben und Kokosraspeln garniert servieren.

TIPP: Wenn Sie die Kuhmilch durch Mandeldrink ersetzen, ist der Porridge vegan und laktosefrei.

ZUBEREITUNGSZEIT 10 Minuten

Joghurt-Energiemüsli

ZUTATEN für 4 Personen

- › 1 Handvoll gemischte Nuss- und Mandelkerne (z.B. Haselnüsse, Mandeln, Walnüsse)
- › 100 g kernige Vollkornhaferflocken
- › 100 g getrocknete Aprikosen
- › 100 g Trockenpflaumen
- › 700 g Joghurt

1 Die Nüsse und Kerne grob hacken, mit den Haferflocken ohne Zugabe von Fett in einer beschichteten Pfanne vorsichtig rösten, bis sie duften, dann beiseitestellen und abkühlen lassen.

2 In der Zwischenzeit Aprikosen und Pflaumen würfeln. Den Nuss-Haferflocken-Mix mit den Trockenfrüchten mischen. Je Portion 175 g Joghurt mit etwa 1/4 der Müslimischung verrühren. In Gläser füllen und servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 25 Minuten

Müslibrot mit Haferflocken

ZUTATEN für 1 Brot (25 cm Länge)

- › 40 g Haselnusskerne
- › 40 g Walnusskerne
- › 200 g gemischte Trockenfrüchte (z.B. Pflaumen, Feigen, Aprikosen)
- › 15 g frische Hefe
- › 30 g Honig
- › 250 g Weizenvollkornmehl
- › 250 g Weizenmehl (Type 550) zzgl. etwas mehr zum Verarbeiten
- › 1/2 TL Salz
- › 50 g Sonnenblumenkerne
- › etwas Butter zum Fetten
- › 50 g kernige Vollkornhaferflocken

1 Haselnüsse und Walnüsse hacken. Trockenfrüchte ebenfalls hacken. Hefe und Honig in 300 ml lauwarmem Wasser auflösen. Beide Mehlsorten und das Salz in einer Schüssel vermischen. Hefemischung, Nüsse, Trockenfrüchte sowie Sonnenblumenkerne dazugeben und alles zu einem glatten Teig verarbeiten. Den Teig mit einem Küchenhandtuch abdecken und ca. 60 Minuten an einem warmen Ort ruhen lassen.

2 Eine Kastenform (25 cm Länge) mit etwas Butter fetten und mit der Hälfte der Haferflocken ausstreuen. Den Teig auf der leicht bemehlten Arbeits-

fläche durchkneten und zu einem länglichen Laib formen. Diesen in die vorbereitete Form geben und mit den übrigen Haferflocken bestreuen. Abgedeckt weitere 45 Minuten ruhen lassen.

3 Backofen auf 220 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Das Brot auf die 2. Schiene von unten in den vorgeheizten Ofen schieben, mit Wasser besprühen und 20 Minuten backen. Dann die Backofentür kurz öffnen, den Dampf entweichen lassen. Das Brot weitere 25 Minuten backen. Ggf. mit Alufolie abdecken. Das Brot aus dem Backofen nehmen und auf einem Kuchengitter auskühlen lassen.

ZUBEREITUNGSZEIT 60 Minuten zzgl. 105 Minuten Ruhezeit



Vollkornbrot mit Hüttenkäse und Gemüse

ZUTATEN für 1 Brot (30 cm Länge)

- › etwas Butter zum Fetten
- › 4 EL kernige Vollkornhaferflocken
- › 250 g Dinkelkörner
- › 200 g Roggenkörner
- › 150 g Weizenkörner
- › 250 g Karotten
- › 500 ml Buttermilch
- › 40 g frische Hefe
- › 1 1/2 EL heller Balsamicoessig
- › 100 g Sonnenblumenkerne
- › 50 g geschrotete Leinsamen
- › 2 Frühlingszwiebeln
- › 1/2 Paprikaschote
- › 120 g Brokkoli
- › 300 g Hüttenkäse
- › 1/2 TL edelsüßes Paprikapulver
- › 1/2 Avocado
- › 1 Tomate
- › 1/2 Beet Kresse
- › etwas Salz und Pfeffer

1 Eine Kastenform (30 cm Länge) mit Butter einfetten und mit 2 EL Haferflocken ausstreuen. Die Getreidekörner in einem Multizerkleinerer oder einer Mühle fein mahlen. Karotte schälen und auf der Küchenreibe grob raspeln. ➤



2 Buttermilch lauwarm erhitzen und die Hefe darin auflösen. Gemahlene Körner, 1 1/2 TL Salz, Balsamicoessig, 50 ml Wasser, Sonnenblumenkerne, Leinsamen, Karotte und Hefemischung in einer großen Schüssel zu einem glatten Teig verkneten. Zugedeckt an einem warmen Ort 45 Minuten ruhen lassen.

3 Backofen auf 220 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Den Teig in die vorbereitete Kastenform geben, mit etwas Wasser bestreichen und mit den restlichen Haferflocken bestreuen, diese leicht andrücken. Brot im vorgeheizten Ofen 30 Minuten backen. Dann die Hitze auf 180 °C reduzieren und das Brot weitere 25 Minuten backen. In der Form abkühlen lassen, dann herauslösen und vollständig auskühlen lassen.

4 Frühlingszwiebeln putzen, waschen und in feine Ringe schneiden. Paprika und Brokkoli waschen. Paprika entkernen und klein würfeln. Brokkoli auf der Küchenreibe grob raspeln. Hüttenkäse, 1/2 TL Salz, Pfeffer und Paprikapulver verrühren. Frühlingszwiebeln, Paprika und Brokkoli unterheben. Die Avocado schälen und vom Kern befreien. Das Fruchtfleisch in Scheiben schneiden. Tomate waschen und ebenfalls in Scheiben schneiden. Vollkornbrot in Scheiben schneiden, diese mit Hüttenkäse bestreichen und mit Avocado, Tomate und Kresse servieren.

TIPP: Statt die Körner selbst zu mahlen, können Sie auch Dinkel-, Roggen- und Weizenvollkornmehl verwenden.

ZUBEREITUNGSZEIT 110 Minuten
zzgl. 45 Minuten Ruhezeit



Müsli mit heimischem Superfood

ZUTATEN für 4 Personen

- › 40 g Leinsamen
- › 40 g Walnusskerne
- › 40 g Sonnenblumenkerne
- › 800 ml Milch

- › 400 g zarte Vollkornhaferflocken
- › 2 EL Honig
- › 250 g Blaubeeren
- › 200 g Himbeeren

1 Die Leinsamen im Multizerkleinerer grob schrotten. Walnüsse und Sonnenblumenkerne fein hacken. 200 ml Wasser, Milch sowie Haferflocken in einem Topf erwärmen. Hitze reduzieren, Honig und Leinsamen untermischen und alles 2 Minuten erwärmen. Blaubeeren und Himbeeren verlesen, ggf. vorsichtig waschen und trocken tupfen.

2 Das Müsli auf Schalen aufteilen und nach Belieben abkühlen lassen. Mit Beeren, Nüssen und Sonnenblumenkernen garnieren und servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 15 Minuten



Herzhafter Vollkornpfannkuchen mit Tomaten & Mozzarella

ZUTATEN für 4 Personen

- › 200 g Weizenvollkornmehl
- › 1 Prise Zucker
- › 3 Eier
- › 250 ml Milch
- › 50 ml kohlensäurehaltiges Mineralwasser
- › 1 Bund Basilikum
- › 2 Kugeln Mozzarella (à 125 g)
- › 400 g Tomaten
- › 2 Frühlingszwiebeln
- › 4 EL Rapsöl
- › 4 EL Frischkäse
- › etwas Salz und Pfeffer

1 Mehl, 1/2 TL Salz und Zucker in einer Schüssel vermischen. Eier, Milch und Mineralwasser dazugeben und alles gut verquirlen. 10 Minuten quellen lassen. Basilikum waschen und trocken schütteln. Eine Hälfte der Blättchen grob zerreiben, die andere hacken. Den Mozzarella in Scheiben schneiden. Tomaten waschen und ebenfalls in Scheiben schneiden. Frühlingszwiebeln putzen, waschen und in feine Ringe schneiden.

2 Gehacktes Basilikum unter den Teig rühren. In einer Pfanne in je 1 EL Öl aus je 1/4 des Teigs 4 goldgelbe Pfannkuchen backen. Je 1 EL Frischkäse auf jeden Pfannkuchen streichen, Tomate und Mozzarella darauflegen, leicht salzen und pfeffern. Mit Frühlingszwiebeln und Basilikum bestreut servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 40 Minuten

Knäckebrot mit Lachs und Honig-Senf-Soße

ZUTATEN für 4 Personen

- › 30 g Sesamsaat
- › 15 g frische Hefe
- › 25 g Honig
- › 175 ml lauwarme Milch
- › 100 g Roggenmehl (Type 1370) zzgl. etwas mehr zum Verarbeiten
- › 200 g Weizenvollkornmehl
- › 70 g Dijonsenf
- › 60 g flüssiger Honig
- › 3 EL Weißweinessig
- › 7 EL Rapsöl
- › 4 Stiele Dill, gehackt
- › 200 g Räucherlachs in Scheiben
- › etwas Salz und Pfeffer

1 Sesam in einem Multizerkleinerer fein mahlen. Hefe und Honig in der lauwarmen Milch auflösen. Beide Mehlsorten, Sesam und 2 TL Salz in einer Schüssel mischen. Hefemischung angießen und alles zu einem glatten Teig verkneten. Diesen mit einem Küchentuch abgedeckt 60 Minuten ruhen lassen. Kurz vor Ende der Ruhezeit den Backofen auf 200 °C Umluft vorheizen, zwei Bleche mit Backpapier belegen.

2 Den Teig in 8 gleich große Portionen teilen, diese auf der leicht bemehlten Arbeitsfläche zu sehr dünnen runden Fladen ausrollen und auf die Bleche legen. Fladen mehrfach mit einer Gabel einstechen und im vorgeheizten Ofen 20–25 Minuten backen. Inzwischen Senf, Honig, Essig, etwas Salz und Pfeffer in ein hohes Gefäß geben. Öl dazugießen, den Stabmixer hineinstellen und anschalten, dabei langsam hochziehen, bis eine cremige Soße entstanden ist. Dill unterheben. Das Knäckebrot aus dem Ofen nehmen und ausgekühlt mit Lachs und Honig-Senf-Soße servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 50 Minuten
zzgl. 60 Minuten Ruhezeit

Knäckebrot mit
Lachs und Honig-
Senf-Soße



Foto: Tina Burmann (1)



.....

◆ ◆ ◆

Low Carb *MITTAGSPAUSE*

Sie möchten sich nach Low Carb ernähren, befürchten jedoch, das nicht mit dem beruflichen Alltag vereinen zu können? Falsch gedacht. Wer sonntags schon vorkocht, hat in jeder Mittagspause eine kohlenhydratarme Mahlzeit parat

Montag

Omelett im Glas mit
Tomatensalat

SEITE 121



Sonntag: Vorbereitungstag

Der Sonntag steht ganz im Sinne der Vorbereitung. Zunächst werden die folgenden sieben Basiszutaten und -rezepte zubereitet. Unter der Woche wird dann stets am Vorabend das Gericht für das Mittagessen des nächsten Tages zusammengesetzt

Hackfleischfüllung und Bolognese

1/2 Zwiebel und die Karotte schälen, beides fein würfeln. Sellerie waschen, ggf. entfädeln und ebenfalls in feine Würfel schneiden. 1 EL Öl in einer Pfanne erhitzen. Schinkenwürfel und Hackfleisch darin anbraten. Zwiebel, Karotte und Sellerie dazugeben und mitdünsten. Tomatenmark ebenfalls kurz mitbraten. Alles mit dem Rotwein ablöschen, diesen etwas einköcheln lassen. Stückige Tomaten dazugeben und alles 20 Minuten bei kleiner Hitze köcheln lassen. Die Soße mit Salz und Pfeffer würzen, dann abkühlen lassen, in eine Dose füllen und kalt stellen.

Omelett im Glas

Den Backofen auf 180 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Frühlingszwiebel putzen, waschen und in Ringe schneiden. 175 g Pilze putzen und in Scheiben schneiden. Spinat waschen und trocken schleudern. 30 g Parmesan fein reiben, 1 EL davon für die gefüllten Tomaten beiseitestellen. Eier mit Milch und Parmesan verquirlen, mit Salz und etwas Pfeffer würzen und mit dem Gemüse vermischen. Den Mix in ein Weckglas (300 ml) füllen und im vorgeheizten Ofen 20–35 Minuten backen. Aus dem Ofen nehmen, sofort mit dem Deckel verschließen und vollständig auskühlen lassen, dann kalt stellen.

Tomatensalat

1 Schalotte schälen und fein würfeln. 5 Basilikumblättchen waschen, trocken tupfen und fein hacken. Kirschtomaten waschen und halbieren. 2 EL Olivenöl, Balsamicoessig sowie etwas Salz und Pfeffer verquirlen. Schalotte, Basilikum und Kirschtomaten mit dem Dressing vermischen. Den Mix in eine Dose füllen und in den Kühlschrank stellen.

ZUBEREITUNGSZEIT 2,5 Stunden

Basilikumpesto

10 g Pinienkerne in einer Pfanne rösten, abkühlen lassen. 1/2 Bund Basilikum waschen und trocken schütteln, Blättchen abzupfen. 1 Knoblauchzehe schälen und grob hacken. 20 g Parmesan fein reiben. Basilikum, Knoblauch, geröstete Pinienkerne sowie 6 EL Olivenöl pürieren. Parmesan unterrühren. Das Pesto mit Salz würzen, in ein Gläschen füllen, mit Olivenöl bedecken und für Montag- und Freitagmittag kalt stellen.

Gefüllte Tomaten

Den Backofen auf 200 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Die großen Tomaten waschen und jeweils einen Deckel abschneiden. Die Tomaten entkernen, mit 1/3 der Hackfleischsoße füllen und mit 1 EL geriebenen Parmesan bestreuen. Tomaten in eine Auflaufform setzen und im Ofen 10–15 Minuten garen. Herausnehmen und auskühlen lassen. Tomaten in eine Dose geben und kalt stellen.

Blumenkohlpüree

525 g Blumenkohl in Röschen teilen, waschen und 8–10 Minuten in kochendem Salzwasser garen. Dann abgießen, abschrecken und abtropfen lassen. Die Petersilie waschen und trocken schütteln. Blättchen abzupfen und hacken. Blumenkohl mit Schmand fein stampfen. Petersilie unterheben und alles mit Muskat, Salz und Pfeffer würzen. Püree in eine Dose umfüllen und kalt stellen.

Blumenkohl-, „Risotto“

250 g Blumenkohl waschen und in Röschen teilen. Diese mit 1 Spritzer Zitronensaft in einen leistungsstarken Mixer geben und zu „Reis“ zerkleinern. Zerkleinerten Blumenkohl in eine Dose umfüllen und kalt stellen.



Dienstag

Gefüllte Tomaten mit Blumenkohlpüree

SEITE 121

ZUTATENLISTE FÜR 1 PERSON FÜR 5 TAGE

Gemüse und Obst

- › 775 g Blumenkohl
- › 1 große Zucchini
- › 1 kleine Zucchini
- › 350 g Champignons
- › 70 g Karotte
- › 4 große Tomaten
- › 10 Kirschtomaten
- › 1/2 Avocado
- › 60 g Staudensellerie
- › 40 g Babyspinat
- › 1 Frühlingszwiebel
- › 1/2 Zwiebel
- › 1 kleine rote Zwiebel
- › 2 Schalotten
- › 2 Knoblauchzehen

Frische Kräuter

- › 1/2 Bund Basilikum zzgl.
5 Basilikumblättchen
- › 4 Stiele Petersilie

Fleisch und Milchprodukte

- › 300 g Rinderhack
- › 150 g Schinkenwürfel
- › 270 ml Milch
- › 80 g Parmesan zzgl. 1 EL
- › 50 g Feta
- › 2 EL Schmand
- › 1 EL Butter
- › 3 Eier

Gewürze, Öle, Essige

- › etwas frisch geriebene
Muskatnuss
- › 110 ml Olivenöl zzgl. etwas mehr
zum Auffüllen
- › 1 EL heller Balsamicoessig
- › 150 ml Gemüsebrühe
- › Salz und Pfeffer

Konserven & Co.

- › 300 g stückige Tomaten (Dose)
- › 100 g Kichererbsen (Dose)
- › 80 g Tomatenmark

Kerne

- › 20 g Pinienkerne

Sonstiges

- › 125 ml Rotwein
- › 1 EL Bio-Limettensaft
- › 1 Spritzer Bio-Zitronensaft

Mittwoch

Zoodles mit Bolognese

SEITE 121





Donnerstag

Blumenkohl-„Risotto“



Freitag

Zucchini-
Kichererbsen-Salat



Montag

Omelett im Glas mit Tomatensalat

ZUTATEN für 1 Person

- › vorbereitetes Omelett im Glas
- › vorbereiteter Tomatensalat
- › 1 TL vorbereitetes Pesto

Am Sonntagabend das Omelett im Glas vorbereiten. Den Tomatensalat mit 1 TL Pesto vermischen und in eine Frischhaltebox umfüllen. Beides für Montagmittag in den Kühlschrank stellen.

ZUBEREITUNGSZEIT 5 Minuten



Dienstag

Gefüllte Tomaten mit Blumenkohlpüree

ZUTATEN für 1 Person

- › vorbereitete gefüllte Tomaten
- › vorbereitetes Blumenkohlpüree

Am Montagabend die gefüllten Tomaten und das Blumenkohlpüree jeweils in eine Frischhalteboxen füllen und für Dienstagmittag kalt stellen.

ZUBEREITUNGSZEIT 5 Minuten



Mittwoch

Zoodles mit Bolognese

ZUTATEN für 1 Person

- › 1 große Zucchini
- › 1 EL Olivenöl
- › 2/3 vorbereitete Hackfleischsoße
- › 1 EL geriebener Parmesan, nach Belieben
- › etwas Salz

1 Am Dienstagabend die Zucchini waschen, putzen und mithilfe eines Spiralschneiders in Form bringen. Alternativ mit einem Sparschäler zu „Bandnudeln“ verarbeiten. Öl in einer Pfanne erhitzen, die Zoodles darin 2–3 Minuten unter gelegentlichem Rühren dünsten. Mit etwas Salz würzen.

2 Zoodles mit Bolognese vermischen und in eine Frischhalteboxen füllen. Nach Belieben mit Käse bestreuen und für Mittwochmittag kalt stellen.

ZUBEREITUNGSZEIT 15 Minuten

undünsten. Die Pilze dazugeben und kurz mit andünsten. Dann Blumenkohl dazugeben, ebenfalls 4 Minuten andünsten. Alles mit Gemüsebrühe ablöschen und 5–7 Minuten garen, dabei zwischendurch umrühren.

2 Parmesan fein reiben. Zusammen mit der Butter unter das Blumenkohl-„Risotto“ rühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und in eine Dose füllen. Für Donnerstagmittag kalt stellen.

ZUBEREITUNGSZEIT 20 Minuten



Freitag

Zucchini-Kichererbsen-Salat

ZUTATEN für 1 Person

- › 10 g Pinienkerne
- › 1 kleine rote Zwiebel
- › 1 kleine Zucchini
- › 100 g Kichererbsen (Dose)
- › 50 g Feta
- › 1/2 Avocado
- › 1 EL Bio-Limettensaft
- › 2 TL vorbereitetes Basilikumpesto

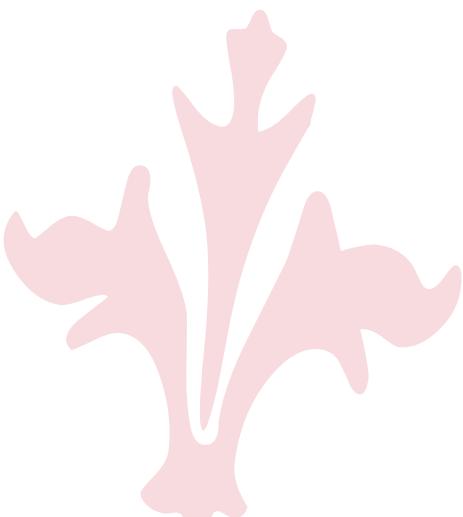
1 Am Donnerstagabend die Pinienkerne ohne Zugabe von Fett in einer Pfanne goldbraun anrösten, dann herausnehmen und auskühlen lassen.

2 Zwiebel schälen und fein würfeln. Zucchini waschen, putzen und in Würfel schneiden. Die Kichererbsen abgießen, abspülen und abtropfen lassen. Den Feta grob zerbröckeln.

3 Avocado schälen und vom Kern befreien. Das Fruchtfleisch in Würfel schneiden und mit Limettensaft beträufeln. Avocado, Zwiebel, Zucchini, Kichererbsen, Feta, Pesto und Pinienkerne gut vermengen. Den Salat in eine Frischhalteboxen umfüllen und für Freitagmittag in den Kühlschrank stellen.

TIPP: Wem Limettensaft zu sauer ist, der kann ihn problemlos auch durch Orangensaft ersetzen.

ZUBEREITUNGSZEIT 15 Minuten



WELLNESS IM ALLTAG

Einfach mal die Seele baumeln lassen

Maske, Haarkur, Pediküre – ein Wellnesstag zu Hause kann wie Urlaub wirken. Gönnen Sie sich ein entspannendes Verwöhnprogramm für Körper und alle Sinne. Hier kommen unsere besten Tipps und Tricks



Entspannung kann man lernen

Es gibt eine Vielzahl an Entspannungstechniken, die Sie lernen und gezielt gegen Stress anwenden können. Dazu zählen z.B. autogenes Training, Atemtherapie, Yoga, die progressive Muskelentspannung oder Meditation. Durch die einfachen Techniken und Bewegungsabläufe bauen Sie Stress systematisch ab, Verspannungen lösen sich.

Tai-Chi

Was hat chinesische Kampfkunst mit Entspannung zu tun, fragen Sie sich? Tatsächlich besteht Tai-Chi zum größten Teil aus einer Bewegungslehre, bei der es nicht um Schnelligkeit, sondern um gute Haltung und Bewegungsfluss geht. Die einzelnen Übungen laufen dabei immer nach demselben Muster ab und sollten so oft wie möglich wiederholt werden. Laut der Tai-Chi-Lehre entsteht durch die richtige Atmung und das bewusste, konzentrierte Ausführen der Bewegungen ein meditativer Zustand, der die Lebensenergie steigert, die Körperbeherrschung trainiert und die eigene Wahrnehmung stärkt. So kann Tai-Chi Stress vorbeugen, indem es uns u.a. für die körperlichen Frühwarnsignale von Stress sensibilisiert.

Atemtherapie

Richtiges Ein- und Ausatmen will gelernt sein, denn häufig machen wir es falsch, ohne es zu merken. Besonders bei Stress oder Überforderung werden unsere Atemzüge automatisch kürzer und flacher, wir fühlen uns schlaff oder bekommen Kopfschmerzen, weil der Körper nicht ausreichend mit Sauerstoff versorgt wird. Dabei ist bewusstes Luftholen die einfachste Methode, um unser Stress-Level sukzessiv abzubauen und uns zu entspannen. In der Atemtherapie lernen Sie, mithilfe von Übungen und der richtigen Körperhaltung bewusst zu atmen. Das hilft u.a. dabei, die eigene Vitalität zu steigern, die Durchblutung zu verbessern und verspannte Muskeln zu lösen. Einfacher Tipp: Wer durch die Nase atmet, atmet ruhiger und länger.



HÖRBUCHTIPP

„Das kleine Hörbuch der Ruhe und Gelassenheit“ von Ashley Davis Bush lässt Sie ganz fix runterschalten und relaxen. Egal ob Sie gerade eine To-do-Liste abarbeiten oder im Stau stecken – für jede Situation gibt es die passende Technik, um Körper und Geist zu entspannen. **Random House Audio, ca. 8 Euro**



Pflege von Kopf bis Fuß

Stellen Sie sich Ihr eigenes Beautyprogramm ganz einfach selbst zusammen. Mit diesen Rezepten können Sie im Handumdrehen entspannen. Aus nur wenigen Zutaten sind diese Verwöhnpackungen schnell zusammengerührt und können sofort angewendet werden.

Peeling für zarte Füße

1 EL Zucker mit 3 EL Honig in einer Schüssel zu einer körnigen Paste verrühren. Die gereinigten Füße mit dem Peeling einmassieren. Das Peeling 10 Minuten einwirken lassen, dann mit warmem Wasser abspülen und bei Bedarf eine pflegende Hautcreme auftragen.

Straffende Gesichtsmaske

Das Fruchtfleisch von 100 g Papaya und 1/2 Avocado fein pürieren und mit 1 TL Honig, 1 Eigelb und 1 TL Olivenöl verrühren. Die Maske auf die gereinigte Haut auftragen und ca. 15 Minuten einwirken lassen. Anschließend die Reste mit einem Papiertuch entfernen und das Gesicht mit warmem Wasser abspülen.

Feuchtigkeitsspendende Haarkur

Das Fruchtfleisch von 1 Avocado pürieren und mit 2 EL Jojoba-Öl und 1 Spritzer Zitronensaft vermengen. Die Haarkur auf das angefeuchtete Haar auftragen, den Ansatz dabei aussparen. Nach ca. 15 Minuten die Reste mit warmem Wasser abspülen und das Haar mit einem milden Shampoo waschen.



LEKTÜRETIPP

Mit viel Ruhe neue Kraft tanken: In ihrem Buch „Mit Yoga entspannen“ führt Autorin Caren Baginski Sie Schritt für Schritt in eine besonders sanfte Art des Yoga, ins „restorative Yoga“, ein. Detaillierte Bildanleitungen erleichtern auch Anfängern das Erlernen der einfachen Bewegungsabläufe. Sie lernen mehr als 30 Yoga-Posen kennen, die gegen konkrete Beschwerden wie Schlaflosigkeit, Rückenschmerzen oder Erschöpfung helfen.

Dorling Kindersley Verlag, 16,95 Euro

Testen Sie NaturApotheke

HEILWISSEN FÜR GESUNDHEIT
UND BEWUSSTES LEBEN

frei Haus

2 Ausgaben
für Sie nur
7,50 €



NA17ONM

Gleich bestellen:

📞 +49 711 / 72 52 291

💻 [www.naturapotheke-magazin.de/
minabo](http://www.naturapotheke-magazin.de/minabo)



Volle Vitaminpower **SMOOTHIES**

Frisch und fruchtig kommen unsere fein gemixten Drinks daher. Mal liefern sie jede Menge Vitamine und Mineralstoffe und sind somit wahre Muntermacher, mal ersetzen sie sogar eine komplette Mahlzeit. Hier ist jeder Schluck ein Genuss



Apfel-Mandel-Smoothie
SEITE 127



*Herrlich
vielfältig!*



Radieschendrink
SEITE 128



Zucchini-Smoothie



Pikanter
Gemüsedrink



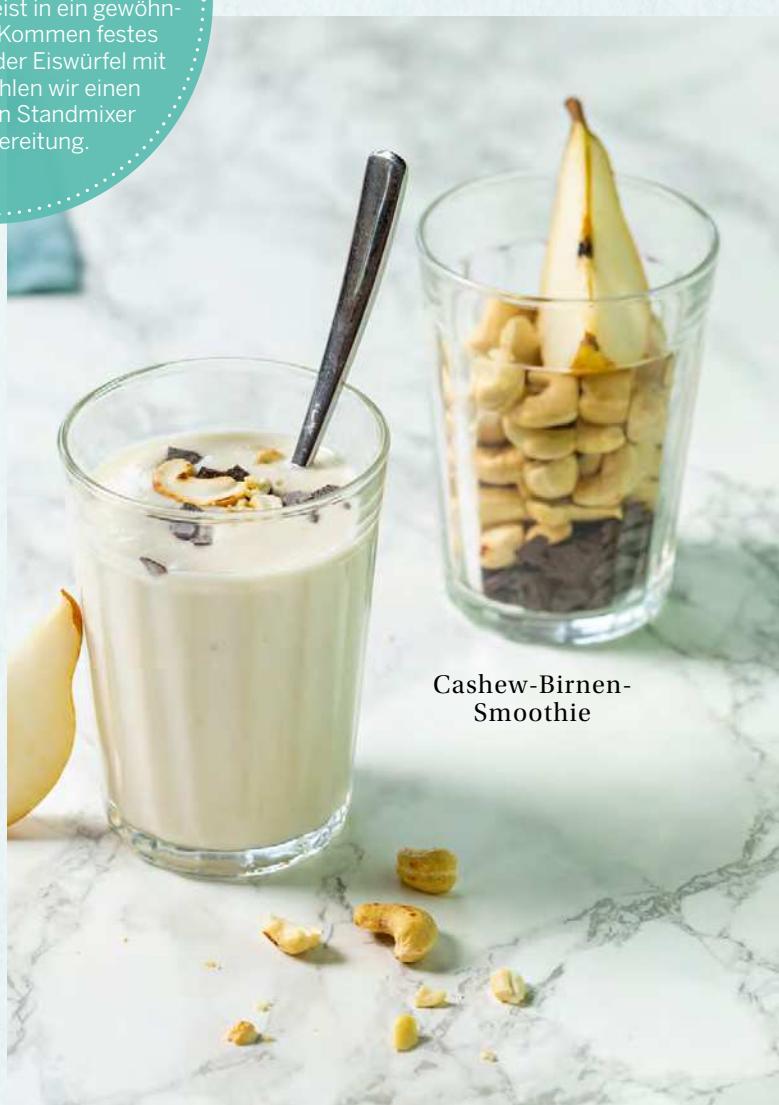
Schnell gemixt

Möchten Sie für Ihren Smoothie nur weiches Obst mit einer Flüssigkeit pürieren, genügt meist in ein gewöhnlicher Stabmixer. Kommen festes Gemüse, Nüsse oder Eiswürfel mit ins Spiel, empfehlen wir einen leistungsstarken Standmixer für die Zubereitung.

Frühstücksdrink
mit Haferflocken



Cashew-Birnen-
Smoothie



Zucchini-Smoothie

ZUTATEN für 4 Gläser (à 200 ml)

- › 200 g Zucchini
- › 200 g Ananas
- › 2 kleine Birnen
- › 1 Bio-Zitrone
- › 2 Bio-Orangen
- › 6 Stiele Minze

1 Zucchini waschen und putzen. Ananas schälen und vom Strunk befreien. Birnen waschen und vom Kerngehäuse befreien. Gemüse und Obst in grobe Würfel schneiden.

2 Zitrone und Orangen halbieren und auspressen. Minze waschen und trocken schütteln. Die Blättchen abzupfen, mit Zucchini, Obst und Zitrussaft in einen Mixer geben und fein pürieren. Den Smoothie in 4 Gläser füllen und servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 15 Minuten

Frühstücksdrink mit Haferflocken

ZUTATEN für 4 Gläser (à 180 ml)

- › 400 g Joghurt
- › 2 Bananen
- › 8 EL Vollkornhaferflocken
- › etwas Bio-Orangensaft nach Belieben

1 Den Joghurt in ein hohes Gefäß geben. Bananen schälen, grob zerschneiden und mit den Haferflocken zum Joghurt geben. Alles mit dem Stabmixer fein pürieren.

2 Den Frühstücksdrink nach Belieben mit etwas Orangensaft verdünnen und servieren.

TIPP: Für einen noch volleren Geschmack können Sie nach Belieben Fruchtjoghurt oder Vanillejoghurt verwenden. Der Saft ist ebenfalls nach Lust und Laune austauschbar.

ZUBEREITUNGSZEIT 5 Minuten

Pikanter Gemüsedrink

ZUTATEN für 4 Gläser (à 200 ml)

- › 1 Bund Basilikum
- › 1 Salatgurke
- › 1 rote Paprikaschote
- › 300 ml roter Gemüsesaft
- › 300 ml Tomatensaft
- › 2 EL Bio-Zitronensaft
- › 4 Eiswürfel
- › etwas Tabascosoße
- › etwas Salz und Pfeffer

1 Basilikum waschen und trocken schütteln. Die Blättchen abzupfen, etwa die Hälfte davon zum Garnieren beiseitelegen. Gurke schälen und grob schneiden. Paprika waschen, entkernen und in Ringe schneiden. 4 Paprikaringe ebenfalls zum Garnieren beiseitelegen.

2 Basilikum, Gurke, Paprika, Säfte und Eiswürfel in einem Mixer pürieren. Den Drink kräftig mit Tabasco, Salz und Pfeffer würzen, mit Paprika und Basilikum garniert servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 15 Minuten

Cashew-Birnen-Smoothie

ZUTATEN für 4 Gläser (à 300 ml)

- › 225 g Cashewnusskerne
- › 300 g Birne
- › 200 ml Birnennectar
- › 1 EL Agavendicksaft
- › 2 EL Zartbitterschokoraspel

1 200 g Cashewkerne mindestens 2 Stunden, besser über Nacht, in Wasser einweichen, die übrigen beiseitelegen.

2 Das Einweichwasser abgießen. Die eingeweichten Kerne mit 500 ml frischem Wasser in einen leistungsstarken Mixer geben und fein pürieren. Die Birne schälen, vom Kerngehäuse befreien und grob in Stücke schneiden, mit Birnennectar und Agavendicksaft zur Cashew-Mischung geben und alles noch einmal fein pürieren.

3 Die übrigen Cashewkerne ohne Zugabe von Fett in einer Pfanne anrösten, bis sie goldbraun sind und duften. Den Smoothie auf 4 Gläser verteilen und mit gerösteten Kernen sowie Schokoraspeln garniert servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 10 Minuten zzgl. mindestens 2 Stunden Ruhezeit



Apfel-Mandel-Smoothie

ZUTATEN für 4 Gläser (à 350 ml)

- › 2 Äpfel
- › 600 g Magerquark
- › 800 ml Mandeldrink
- › 1/4 TL gemahlene Vanille

1 Die Äpfel waschen, vom Kerngehäuse befreien und in grobe Stücke schneiden. Diese in einen leistungsstarken Mixer geben und fein zerkleinern.

2 Quark, Mandeldrink und Vanille dazugeben. Alles erneut mixen. Den Shake auf 4 Gläser verteilen und servieren.

TIPP: Anstelle von Mandeldrink können Sie auch Kuhmilch oder aber andere pflanzliche Milchalternativen verwenden.

ZUBEREITUNGSZEIT 5 Minuten



Gesunde Variante

Anstelle von Spinat können Sie nach Belieben auch zarte Grünkohlblätter verwenden, um für Abwechslung zu sorgen.

Spinatgetränk

ZUTATEN für 4 Gläser (à 250 ml)

- › 200 g Salatgurke
- › 1 Bio-Zitrone
- › 3 Bio-Orangen
- › 100 g Babyspinat
- › 1 kleiner grüner Apfel
- › 1/2 Beet Kresse
- › 400 g Joghurt
- › 1 EL Honig

1 Gurke waschen und grob würfeln. Zitrone und Orangen heiß abwaschen und trocken reiben. Jeweils 1 TL Schale abreiben. Anschließend die Früchte auspressen. Den Spinat waschen und trocken schleudern. Den Apfel waschen, vom Kerngehäuse befreien und grob würfeln.

2 Gurke, Zitronen- und Orangensaft, Spinat, Apfel sowie Kresse in einem Standmixer oder in einem hohen Gefäß mit dem Stabmixer fein pürieren. Joghurt, Honig und abgeriebene Zitrusschale dazugeben und nochmals gut mixen.

3 Sollte das Getränk zu dickflüssig sein, nach Belieben noch 100–150 ml kaltes Wasser unterrühren, bis die gewünschte Konsistenz erreicht ist. Das Getränk auf 4 Gläser verteilen und sofort servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 20 Minuten



Radieschendrink

ZUTATEN für 4 Gläser (à 250 ml)

- › 400 g Radieschen
- › 1/2 Bio-Zitrone
- › 300 ml Buttermilch
- › 250 ml Milch
- › 50 g Joghurt
- › 1 Prise Zucker
- › etwas Kresse zum Garnieren
- › etwas Salz und Pfeffer

1 Die Radieschen putzen und waschen, dann gründlich abtropfen lassen und grob in Stücke schneiden. Die Zitrone auspressen. Die Radieschen mit Buttermilch, Milch, Joghurt und Zitronensaft in einen Standmixer geben und pürieren, bis die gewünschte Konsistenz erreicht ist.

2 Den Radieschendrink kräftig mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken, dann auf 4 Gläser verteilen, mit der Kresse garnieren und sofort servieren.

TIPP: Durch die Radieschen erhält dieses Getränk eine leichte Schärfe. Wem sie jedoch zu stark ist, der kann mit 1 Schuss Orangensaft schnell und einfach Abhilfe schaffen. Übrigens: Auch das Radieschengrün können Sie verwenden. Bereiten Sie daraus beispielsweise einen Smoothie wie links zu sehen zu. Einfach den Babyspinat durch die jungen, zarten Radieschenblätter ersetzen.

ZUBEREITUNGSZEIT 10 Minuten

Bananen-Pfirsich-Joghurtdrink

ZUTATEN für 4 Gläser (à 250 ml)

- › 2 Bananen
- › 300 g Pfirsiche
- › 300 g Joghurt
- › 30 g Vollkornhaferflocken
- › 200 ml Bio-Orangensaft
- › 1/2 TL Zimtpulver

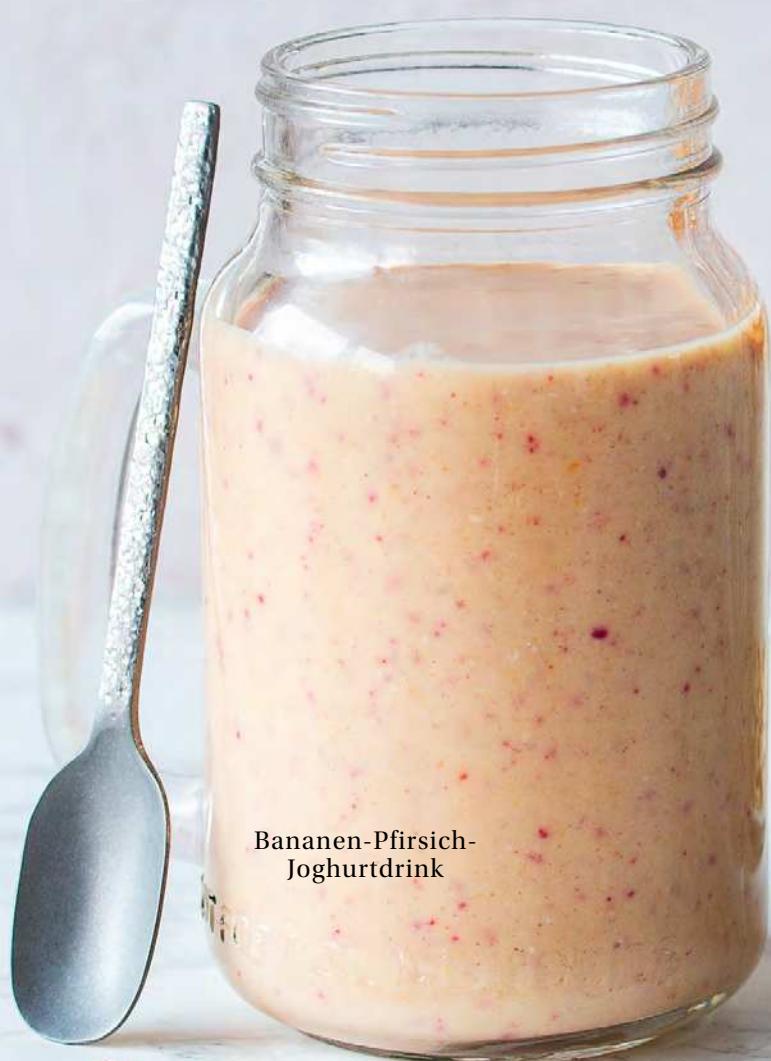
1 Bananen schälen und in Stücke schneiden. Die Pfirsiche waschen, entsteinen und grob würfeln.

2 Obst mit Joghurt, Haferflocken, Orangensaft und Zimt sowie ca. 100 ml Wasser in einen Mixer geben und pürieren. Smoothie auf 4 Gläser verteilen und sofort servieren.

TIPP: Für ein nussiges Aroma können Sie die Haferflocken vor der Verwendung leicht anrösten.

ZUBEREITUNGSZEIT 5 Minuten

Vollwertig und sättigend



Bananen-Pfirsich-Joghurtdrink



Frühstücksersatz

Dank Bananen und Haferflocken hält dieser Smoothie lange satt. In Kombination mit Joghurt ideal zum Start in den Tag.

BUCHTIPPS

Unsere Lektüreempfehlungen rund um gesunde und genussvolle Ernährung



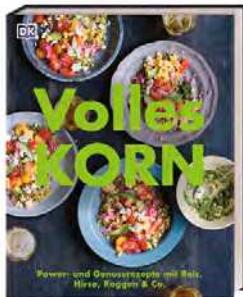
GENUSSPROFI

Christian Henze weiß, „schlank geht auch anders“, und verrät im gleichnamigen Buch Rezepte für alltagstaugliche Gerichte, mit denen Sie ganz entspannt Ihre Wunschfigur erreichen. **Becker Joest Volk Verlag, 26 Euro**



EXPERTENRAT

Ernährungsmedizinerin Dr. med. Anne Fleck sagt überflüssigen Fettpolstern den Kampf an. In „Schlank! Und gesund“ erfahren Sie, worauf es beim gesunden Abnehmen ankommt. **Becker Joest Volk Verlag, 22 Euro**



NAHRHAFT

Mit vollem Korn zu voller Energie! Dieses Kochbuch liefert Ihnen alle wichtigen Grundlagen für eine ausgewogene vollkornbasierte Ernährungsweise. Autorin Emily Ezekiel erklärt in „Volles Korn“ das Prinzip und hält 85 abwechslungsreiche Rezepte bereit. **DK Verlag, 16,95 Euro**



LEBERKUR

Mit dem 2-Wochen-Fastenprogramm für Berufstätige, das im Buch „Gesunde Leber“ vorgestellt wird, kriegt Ihre Leber ihr Fett weg! Mit 50 tollen Gerichten entgiften Sie das Organ und beugen Stoffwechselkrankungen und Entzündungen einfach vor.

EMF Verlag, 15 Euro



FETT-EINMALEINS

Fett ist nicht gleich Fett! Lesen Sie in „Gesunde Fette“, wie wichtig Fette für eine bewusste, ausgewogene Ernährung sind, und entdecken Sie die wichtigsten Lebensmittel im Porträt. Mit den vorgestellten Rezepten bleiben Sie langfristig gesund und agil.

EMF Verlag, 15 Euro

IMPRESSUM

„LandGenuss“ ist eine Publikation aus dem Hause falkemedia. Diese Spezialausgabe widmet sich dem Thema „Gesunde Landküche“.

Verlag

falkemedia GmbH & Co. KG
An der Halle 400 #1, 24143 Kiel
Tel. +49 (0) 431 / 200 766-0
Fax +49 (0) 431 / 200 766-50
E-Mail: info@landgenuss-magazin.de

Herausgeber

Kassian Alexander Goukassian (v.i.S.d.P.)

Chefredakteurin

Amelie Flum (a.flum@falkemedia.de)

Redaktion (redaktion@landgenuss-magazin.de)
Lea Eckert, Henrike Wölf, Svenja Stein, Dr. Tanja Lindauer,
Bruntje Thielke, Nicole Benke, Hanna Schliemann, Hannah
Hold, Vivien Koitka, Charlotte Heyn, Sven Hoevermann

Grafik und Bildbearbeitung

Nele Witt, Kathrin Knoll, Sara Wegner

Fotografen dieser Ausgabe

Ira Leoni, Frauke Antholz, Anna Gieseler, Kathrin Knoll,
Tina Bumann, Alexandra Panella, Désirée Peikert

Schlusslektorat

Gabi Hagedorn

Abonnementbetreuung

abo@landgenuss-magazin.de, Tel. +49 (0) 711 / 7252-291
falkemedia Abo-Service, Postfach 810640, 70523 Stuttgart

Mitglied der Geschäftsleitung & Leitung Marketing

Wolfgang Pohl (w.pohl@falkemedia.de)

Anzeigenleitung

Franziska von Unruh (f.vonunruh@falkemedia.de)

Mediaberatung

Silja Aicher (s.aicher@aichermediakontor.de),
Tel. +49 (0) 40 / 87 07 44 41, mobil: +49 (0) 172 / 175 61 04
Sascha Eilers (s.eilers@falkemedia.de),
mobil: +49 (0) 151 / 53 83 44 12
Martin Wetzel (Martin.Wetzel@brmedia.de),
Tel. +49 (0) 2241 / 1774-14, Fax +49 (0) 2241 / 1774-20

Anzeigendisposition

Dörte Schröder (d.schroeder@falkemedia.de),
Tel. +49 (0) 431 / 200 766-12

Anzeigenpreise

siehe Mediadaten 2021 unter
www.landgenuss-magazin.de/Mediadaten

Produktionsmanagement/Druck

impress GmbH, www.impress-media.de

Vertrieb

VU Verlagsunion KG, Meßberg 1, 20086 Hamburg

Vertriebsleitung

Hans Wies, VU Verlagsunion KG
(hans.wies@verlagsunion.de), Tel. +49 (0) 40 / 3019 1800

Bezugsmöglichkeiten

Abonnement, Zeitschriftenhandel, Buchhandel, Bahnhöfe,
Flughäfen, falkemedia-Shop (www.falkemedia-shop.de)

Einzelpreis der regulären Ausgabe: 4,99 Euro

Einzelpreis dieser Spezialausgabe: 5,50 Euro

Jahresabonnement: 37,90 Euro

Europäisches Ausland zzgl. 7,20 Euro Porto
In den Preisen sind die Mehrwertsteuer und Zustellung
enthalten. Bezogen auf 8 Ausgaben im Jahr. Der Verlag
behält sich die Erhöhung der Erscheinungsfrequenz vor.

Manuskripteinreichung

Manuskripte jeder Art werden gerne entgegen-
genommen. Sie müssen frei von Rechten Dritter sein.
Mit der Einsendung gibt der Verfasser die Zustimmung
zum Abdruck des Manuskriptes auf Datenträgern der

Firma falkemedia. Ein Einsenden garantiert keine
Veröffentlichung. Honorare nach Vereinbarung oder
unseren AGB. Für unverlangt eingesandte Manuskripte
übernimmt der Verlag keine Haftung.

Urheberrecht

Alle hier veröffentlichten Beiträge sind urheberrechtlich
geschützt. Reproduktionen jeglicher Art sind nur mit
Genehmigung des Verlages gestattet.

Haftungsausschluss

Für Fehler im Text, in der Anwendung oder bei
Nichtgelingen wird keine Haftung übernommen.

Datenschutz

Jürgen Koch (datenschutzanfrage@falkemedia.de),
falkemedia GmbH & Co. KG, Abt. Datenschutz,
An der Halle 400 #1, 24143 Kiel

Bei falkemedia erscheinen außerdem die Publikationen
mein ZauberTopf, So is(s) Italien, Healthy Life,
Mein LandRezept, Mac Life, BEAT, DigitalPHOTO,
KIELERLEBEN und BÜCHERmagazin.

© falkemedia, 2021 | www.falkemedia.de | ISSN 2192-2756

Spannende Rezepte für das ganze Jahr

STÖBERN SIE DURCH UNSER SORTIMENT
UND ENTDECKEN SIE UNSERE SONDERAUSGABEN!



JETZT BESTELLEN

@ www.falkemedia-shop.de

Jetzt alle Ausgaben auch auf Ihrem Tablet oder
Smartphone in der Kiosk App „falkemedia“ lesen!



Jetzt am Kiosk!

DAS NEUE MAGAZIN FÜR EINEN GESUNDEN LIFESTYLE!

Januar–März | Ausgabe 1/2021

Healthy Life

EINFACH GESÜNDER LEBEN

NEU

Gesund
INS NEUE JAHR
NEUE WEGE FÜR MEHR ENERGIE IM ALLTAG

Viele
Experten-
tipps

Neue
Trends,
aktuelle
Studien



Gesunde und
leckere
Rezepte

11/2021 Deutschland 8,90 €
AT 9,90 EUR | CH 14,50 CHF
LU: 10,30 EUR



ENDLICH GUT SCHLAFEN:
Die besten Experten-Tipps für
eine erholsame Nacht



SCHLANK INS NEUE JAHR:
So nehmen Sie erfolgreich ab
– ganz ohne Verzicht



DR. DIGITAL:
Wie uns moderne Smartwatches
beim Gesundbleiben helfen

Top-Angebot: Bestellen Sie 4 Ausgaben **für nur 21,90 € – statt 35,60 €.**

healthylife.de/abo

amazon Readly

