So schmeckt GESUND

So schmeckt GESUND

EAT CLUB
YOU BETTER TRUST IN TASTE
Est. 2018

No 05.25

67 REZEPTE

ANTI-ENTZÜNDLICH
Gewürzlachs & Kurkuma-Hähnchen

HIGH PROTEIN
Burrata-Bowl mit Edamame-Pesto, orientalische Linsen

GESUNDES MIKROBIOM
Kefir-Saatenbrot, Baked-Oatmeal-Schnitten

55 G EIWEISS PRO PORTION

Deutschland 7,50 €
Österreich 8,30 €
Schweiz 12,00 CHF
ISBN: 978-3-98847-048-5

Rezepte ab Seite 60

Green-Goddess-Beans & Harissa-Chicken

IMMUN-STÄRKENDE WOHLFÜHL-REZEPTE

Gesunde Küche, die nicht nach gesund schmeckt

Passt zu den Gerichten von
Seite 1 bis Seite 114

So schmeckt die Pfalz:
Grauburgunder GREYT! und Blanc de Noir WHITE NOISE
von Tina Pfaffmann – für jeweils unglaubliche 9,90 €
unter eatclub.de/shop

EAT CLUB Taste-Collection

EAT CLUB
est 2018
YOU BETTER TRUST IN TASTE

VIELFALT
STATT VERZICHT

Jessika Brendel
Chefredakteurin

Liebe Leserinnen und Leser,

was schätzen Sie, wie viele Pflanzensorten essen Sie in einer Woche? Es ist ganz interessant, das mal aufzuschreiben. Zur Vorbereitung auf dieses Magazin gab es eine kleine Challenge in der Redaktion. Meine Familie fand es etwas schräg – aber meine EAT-Club-Kolleginnen waren eifrig dabei.

Gesundheitsexperten empfehlen nämlich 30 verschiedene Sorten die Woche. Keine Sorge, dazu zählen auch Hülsenfrüchte, Kräuter, Gewürze und Nüsse (mehr zum Punktesystem auf Seite 32). Aber sind 30 jetzt viel? Oder wenig? Redakteurin Jana (eine unserer Ernährungswissenschaftlerinnen im Team) verzeichnete rekordverdächtige 33 Sorten. Mein Ergebnis: eher die Kategorie „stets bemüht". Ich esse zwar viel Pflanzliches – aber immer wieder die gleichen Sorten.

Während gesunde Ernährung sich früher ja vor allem auf Kalorienzählen und Fettpunkte beschränkte, geht es heute um die Vielfalt. Und darum, was unserem Darm guttut. Denn er ist die zentrale Schaltstelle für unsere Gesundheit – und damit auch für unser Immunsystem.

Das Tolle am Pflanzenkonzept: Es vereint endlich Wissenschaft und Genuss. Kaffee? Zählt! Pfeffer? Auch. Am besten frisch gemahlen. Und selbst mit Süßem polieren Sie Ihre Pflanzenbilanz auf. Mein Lieblings-Bananabread (auf Seite 102) kann mit stolzen vier Pflanzenpunkten aufwarten.

Ich wünsche Ihnen viel Spaß beim Zählen (oder einfach nur Nachkochen).

Ihre *Jessika Brendel*

KIMIYA JUSTUS arbeitet als Illustratorin und Künstlerin in Berlin. Sie malt, seitdem sie denken kann, heute vor allem mit viel Farbe. Für dieses Magazin hat sie sich mit Begeisterung dem Thema gewidmet – denn was gibt es Besseres als gutes Essen und schöne Bilder dazu? Mehr von ihr gibt's auf Instagram **@kimiyajustus** und **kimiyajustus.com.**

Besuchen Sie uns auf Instagram

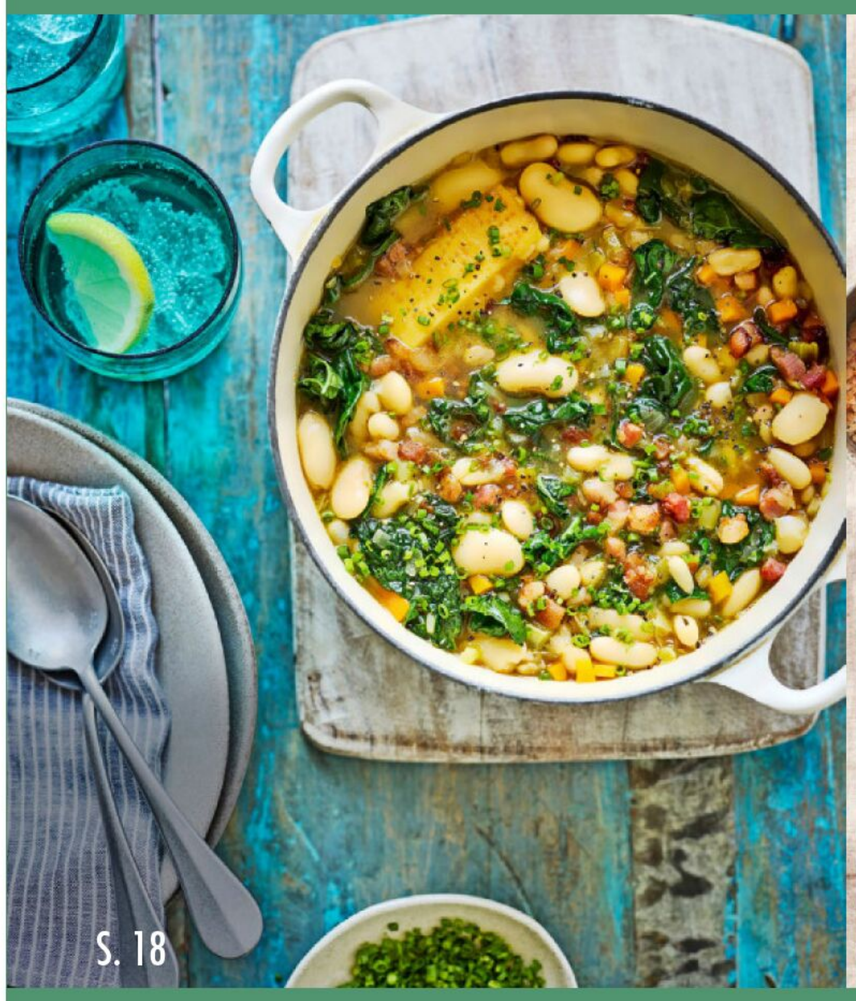
Immer was los im EAT CLUB: Hier teilt die Redaktion Insights, News und noch mehr Foodporn

@so.schmeckt

Von Insider-Restauranttipps für Palma de Mallorca oder Amsterdam bis zum unkomplizierten Mittagsessen-Auftischen: Es dreht sich alles um die beste Beschäftigung der Welt: Essen!

@jessika.brendel

Inhalt



8 **JETZT ABER FLOTTI, KAROTTI!**
Eintopf mit weißen Bohnen, Omelett mit Queller und Krabben, Brokkolini-Trofie ...

34 **HERRLICH HEILSAM**
Rotkohlsuppe mit Kimchitopping, Kürbis-Tofu-Masala, Zucchini-Tomaten-Lasagne ...

58 **PROTEINE SATT**
Blumenkohldürüm „Eat a Rainbow", Tuna-Möhren-Sandwich, Pollo fino auf Gemüse ...

76 **WILLKOMMEN IM DARMIVERSUM**
Nudelsalat mit Misohähnchen, Linsencurry mit Chiligarnelen, Kefir-Saatenbrot ...

100 **SÜNDENFREI SÜNDIGEN**
Chiapudding auf Pfirsichkompott, Bananenbrot, Baked-Oatmeal-Schnitten ...

S. 71

S. 95

S. 107

SPECIALS

30 Gut für Darm und Gewicht: Vielfalt statt Verzicht

56 Drinks! Schnell. Bunt. Stark.

74 Lieblinge der Redaktion

98 Lesefutter – von Superfoods bis Superfacts

STANDARDS

6 Rezeptübersicht

113 Impressum

114 Vorschau auf „So schmeckt Weihnachten“

So schmeckt Gesund

Ofendrillinge mit Knoblauch und Dip S. 10

Hokkaido-Kraut-Gulasch mit Lachs S. 12

Kohlrabicarpaccio zu Möhrencouscous S. 13

Veggie-Stir-fry mit Spiegelei und Crunch S. 15

Sparschälersalat aus Möhren und Fenchel S. 16

Eintopf mit weißen Bohnen und Parmesan S. 18

Süßkartoffelpfanne mit Aha-Effekt S. 19

Omelett, getoppt mit Queller und Krabben S. 21

Zucchini-Quark-Brot mit Aufstrich und Dip S. 22

Salat aus Bohnen und warmen Nektarinen S. 24

Ratatouille unter Sunny-Side-up-Ei S. 25

One-Pot-Pasta mit Zitronenknusper S. 26

Brokkolini-Trofie in Sardellenbutter S. 29

Brokkolini auf Paprika-Chili-Creme S. 36

Kürbis-Tofu-Masala S. 38

Gewürzlachs mit Mangosalsa S. 40

Rote-Bete-Salat mit Linsenbuletten S. 42

Sesam-Auberginen im Sojasößchen S. 45

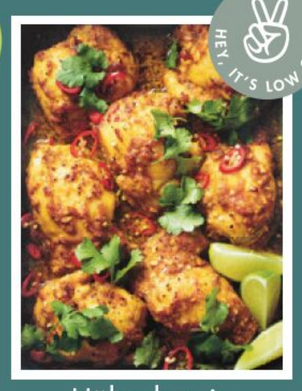
Buchweizen-Brokkoli-Salat S. 46

Erbsensüppchen mit Jakobsmuschel S. 48

Porree im Pfannkuchenmantel S. 50

Rotkohlsuppe mit Kimchitopping S. 51

Gebratene Zucchini auf Tomatensugo S. 52



Hähnchen in Kurkuma-Marinade S. 53

Zucchini-Tomaten-Lasagne S. 55

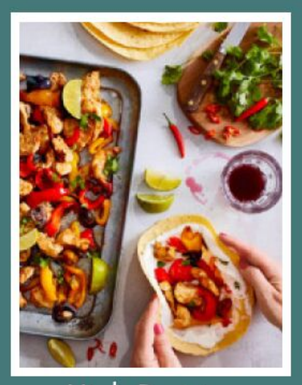
Drinks von Smoothie über Shake bis Latte S. 56

Green-Goddess-Beans mit Hähnchen S. 60

Burrata-Bowl mit Pesto und Nudeln S. 62

Pollo fino auf Honig-Senf-Gemüse S. 63

FÜR ALLE, DIE GERN MIT
GEMÜSE PUNKTEN
UND
BEI DER ERNÄHRUNG AUF IHR
BAUCHGEFÜHL
SETZEN


High-Protein-Fajitas
S. 65

Weißkohl-Frittata mit Bröseln und Feta
S. 66

Tuna-Sandwich mit Sauerteigbrot
S. 67

Gewimmel mit Hähnchen und Erdnuss
S. 68

Linsenterrine mit Steakstreifen-Extra
S. 69

Blumenkohldürüm „Eat a Rainbow“
S. 71

Fisch auf Chorizo-bohnen
S. 72

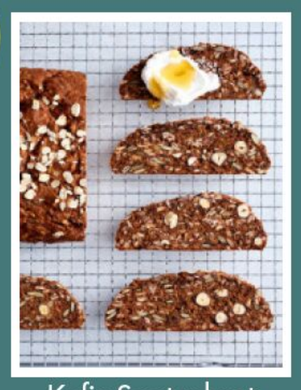
Dreierlei Gemüsemuffins
S. 73

Linsencurry mit Grünkohl und Garnelen
S. 78

No-Knead-Brötchen mit Buttermilch
S. 80

Hirse-Tomaten-Salat „Made in Anatolien“
S. 81

Erbsenbowl mit Ofengemüse
S. 82


Kefir-Saatenbrot mit Ballaststoffbooster
S. 84

Blauschimmelkäse-Tartines mit Chicorée
S. 85

Linsendal mit gebackenem Blumenkohl
S. 87

Leeky Beans aka Poree-Bohnen-Eintopf
S. 88

Quetschkartoffeln mit Tapenade
S. 90

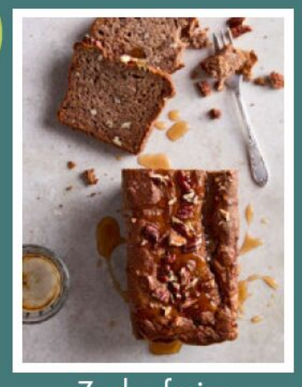
Fermentierter Kefir eigener Herstellung
S. 92

Blitz-Kimchi aus Fenchel und Gurke
S. 93

Nudelsalat mit Miso-Hähnchen-Topping
S. 95

Kartoffel-Bohnen-Salat mit Matjes
S. 96

Baechu-Kimchi „Chinakohl only“
S. 97


Zuckerfreies Bananenbrot
S. 102

Mandelporridge mit buntem Beerenmix
S. 104

Schokokuchen mit Gemüsegeheimnis
S. 106

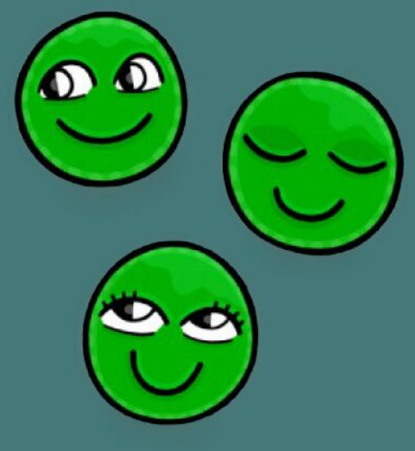
Matcha-Chia-Pudding auf Pfirsich
S. 107

Geswirlter Fruchtskyr plus Müslicroûtons
S. 108

Blaubeerpancakes mit Pekannüssen
S. 109

Baked-Oatmeal-Schnitten mit Obst
S. 110

Zucchini-Pistazien-Cake mit Frosting
S. 112



30

JETZT ABER FLOTTI, KAROTTI!

Zubereitet in gerade mal
knackig-zackigen **30 Minuten –**
weil gesunde Ernährung locker und
leicht auch in stressige Tage passen
und dabei trotzdem köstlich
schmecken kann

6 PFLANZENPUNKTE
5 g BALLASTSTOFFE
KALIUM FÜRS HERZ

OFENDRILLINGE MIT KNOBLAUCHZUGABE

und spicy Korianderdip

FÜR 4 PORTIONEN // ZUBEREITUNGSZEIT CA. 30 MINUTEN

- **1 Knolle Knoblauch**
- **2 große Zwiebeln**
- **1,2 kg kleine Kartoffeln** (z. B. Drillinge)
- **2 EL Rapsöl**
- **2 EL flüssiger Honig**
- **1 TL Meersalz**
- **Pfeffer, Salz**
- **½ Bund Dill**
- **1 Bund Koriander**
- **1 grüne Chilischote**
- **5 EL Salatcreme**
- **1 EL Limettensaft**
- Backpapier

Pro Portion
ca. 8 g E, 12 g F, 66 g KH, 5 g B*, 410 kcal

*Wir geben in dieser Ausgabe auch Ballaststoffe pro Portion an. Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung empfiehlt Erwachsenen täglich mindestens 30 Gramm der guten Fasern **(mehr dazu auf Seite 31)**

1 Backofen vorheizen (Ober-/Unterhitze: 220 °C/Umluft: 200 °C). Knoblauchknolle putzen und quer halbieren. Zwiebeln schälen und in grobe Stücke schneiden. Kartoffeln waschen, trocken tupfen und eventuell halbieren.

2 Vorbereitete Zutaten mit Öl, Honig, Meersalz und Pfeffer auf einem mit Backpapier belegten Blech mischen. Im heißen Ofen ca. 25 Minuten backen, zwischendurch einmal wenden. Dill waschen, gut trocken schütteln und grob hacken, ca. 5 Minuten vor Ende der Backzeit unter die Kartoffeln mischen.

3 Inzwischen Koriander waschen, trocken schütteln und grob hacken. Chili putzen, entkernen, waschen und grob hacken. ¾ Koriander mit der Chilischote und Salatcreme pürieren. Dip mit Limettensaft, Salz und Pfeffer abschmecken.

4 Kartoffelmix aus dem Ofen nehmen. Nach Belieben auf einer großen Platte oder Tellern anrichten und mit restlichem Koriander garnieren. Koriander-Chili-Dip dazu reichen.

KRÄUTER STATT PILLE

Blätter und Stiele von Kräutern wirken wie eine Frischekur. Die antioxidative Mischung aus Polyphenolen und ätherischen Ölen schützt die Zellen besser als so manch teures Anti-Aging-Supplement. Und: Die kleinen Helfer wirken im Team – nicht isoliert wie Kapseln. Daher setze ich auf 2 TL getrocknete oder 4–5 EL frische Kräuter täglich. Am besten quer durchs Beet: Oregano, Thymian, Dill, Petersilie, Koriander – Schnittlauch zählt auch.

Jessika,
die auf die Kraft der Natur setzt

HOKKAIDO-KRAUT-GULASCH
mit flugs gedämpftem Lachs

FÜR 4 PORTIONEN //
ZUBEREITUNGSZEIT CA. 30 MINUTEN

5,5 PFLANZENPUNKTE
6 g BALLASTSTOFFE
KAROTINOIDE FÜRS IMMUNSYSTEM

- 800 g Hokkaidokürbis
- 500 g Kartoffeln
- 1 Zwiebel
- 2 EL Rapsöl
- 1 TL edelsüßes Paprikapulver
- 1 TL gemahlener Kümmel
- 1 l Gemüsebrühe
- 2 Lorbeerblätter
- 300 g frisches Sauerkraut (nicht pasteurisiert)
- Salz, Pfeffer
- 400 g Lachsfilet (ohne Haut)
- 1 Bund Schnittlauch

Pro Portion
ca. 25 g E, 12 g F, 30 g KH, 6 g B, 340 kcal

1 Kürbis waschen, vierteln und entkernen. Kartoffeln schälen und waschen. Beides in etwa gleich große Würfel schneiden. Zwiebel schälen und fein würfeln.

2 Öl in einem großen Topf erhitzen, Zwiebel darin glasig dünsten. Kürbis, Kartoffeln, Paprikapulver und Kümmel zugeben, unter Rühren anschwitzen. Mit Brühe ablöschen. Lorbeer zugeben und 8–10 Minuten garen. Sauerkraut zugeben und weitere 5 Minuten garen. Eintopf mit Salz und Pfeffer würzen.

3 Lachsfilet trocken tupfen, in Würfel schneiden und mit Salz und Pfeffer würzen. Auf den Eintopf legen und zugedeckt bei schwacher Hitze ca. 5 Minuten gar ziehen lassen.

4 Schnittlauch waschen, trocken schütteln und in feine Röllchen schneiden. Gulasch mit Salz und Pfeffer abschmecken, anrichten und mit Schnittlauch bestreuen.

ZACKIGES KOHLRABICARPACCIO
zu Möhrencouscous

FÜR 4 PORTIONEN // ZUBEREITUNGSZEIT CA. 30 MINUTEN

Für das Carpaccio
- **2 Kohlrabi** (ca. 500 g)
- **Salz, Pfeffer**
- **1 EL Zitronensaft**
- **2 TL Bio-Zitronenabrieb**
- **3 EL Weißweinessig**
- **2 EL Agavendicksaft**
- **2 TL Meerrettich** (Glas)
- **4 EL kalt gepresstes Olivenöl**
- **100 g Brunnenkresse** (ersatzweise Rucola oder Babyspinat)

Für den Couscous
- **200 g Möhren**
- **250 g Dinkel-Vollkorncouscous**
- **½ TL Ras el Hanout** (orientalische Gewürzmischung)
- **400 ml Gemüsebrühe**
- **1 EL Zitronensaft**
- **Salz, Pfeffer**
- **½ TL edelsüßes Paprikapulver**
- **3 EL kalt gepresstes Olivenöl**

Pro Portion
ca. 13 g E, 21 g F, 55 g KH, 10 g B, 475 kcal

7 PFLANZENPUNKTE
10 g BALLASTSTOFFE
GELASSENER MIT VITAMIN C

1 Kohlrabi schälen und in dünne Scheiben schneiden oder hobeln. In kochendem Salzwasser 1–2 Minuten blanchieren. Kalt abschrecken und abtropfen lassen.

2 Zitronensaft und Hälfte Zitronenschale mit Essig, Agavendicksaft, Meerrettich, Salz, Pfeffer und Olivenöl verquirlen. Kohlrabischeiben damit vermengen und ziehen lassen.

3 Für den Couscous inzwischen Möhren schälen, waschen und raspeln. Mit Couscous und Ras el Hanout in eine Schüssel geben. Brühe aufkochen, darübergießen. Zugedeckt ca. 10 Minuten quellen lassen.

4 Brunnenkresse verlesen, waschen, trocken schütteln und zerzupfen. Kohlrabi mit Vinaigrette anrichten, mit Brunnenkresse und übriger Zitronenschale bestreuen. Couscous mit einer Gabel auflockern, mit restlichem Zitronensaft, Salz, Pfeffer und Paprikapulver würzen, Olivenöl unterrühren. Zum Carpaccio essen.

GRÜNES VEGGIE-STIR-FRY
mit Spiegeleistreifen und Nusscrunch

FÜR 4 PORTIONEN // ZUBEREITUNGSZEIT CA. 30 MINUTEN

Für den Nusscrunch
- je 30 g Mandeln, Haselnuss- und Pekannusskerne
- 1 EL flüssiger Honig
- Salz
- ½ TL gemahlener Kreuzkümmel

Für das Stir-fry
- 1 Stange Porree (ca. 300 g)
- 1 Zucchini (ca. 250 g)
- 100 g Babyspinat
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Bund Koriander
- 4 EL Rapsöl
- 200 ml Gemüsebrühe
- ½ TL Chiliflocken
- 1 TL gemahlener Kreuzkümmel
- Salz, Pfeffer
- 4 Eier

Pro Portion
ca. 15 g E, 31 g F, 10 g KH, 5 g B, 380 kcal

1 Für den Crunch Mandeln und Nüsse in einer Pfanne ohne Fett rösten. Honig zufügen, mit Salz und Kreuzkümmel würzen und kurz unter Rühren karamellisieren. Aus der Pfanne nehmen, abkühlen lassen und grob hacken.

2 Für das Stir-fry Porree putzen, längs halbieren, gründlich waschen und in Ringe schneiden. Zucchini waschen, putzen und klein würfeln. Spinat verlesen, waschen und abtropfen lassen. Knoblauch schälen und fein hacken. Koriander waschen, trocken schütteln und, bis auf etwas zum Garnieren, fein hacken.

3 2 EL Öl in einer großen Pfanne erhitzen. Porree, Zucchini und Knoblauch darin unter Wenden anbraten. Mit Brühe ablöschen, mit Chili, Kreuzkümmel, Salz und Pfeffer würzen. Ca. 5 Minuten offen garen.

4 2 EL Öl in einer weiteren Pfanne erhitzen. Eier hineinschlagen und braten, bis die Spiegeleier von unten knusprig werden und das Eiweiß gestockt ist. Mit Salz und Pfeffer würzen und die Eier wenden. Kurz von der anderen Seite braten und herausnehmen.

5 Spinat und gehackten Koriander unter das Gemüse heben und zusammenfallen lassen. Gemüsepfanne abschmecken. Eier nach Belieben in Streifen schneiden. Nusscrunch und Eier auf dem Gemüse verteilen. Mit restlichem Koriander garnieren.

FARBLEHRE TEIL 1

Grünes Gemüse kann mehr als Detox! In allen Sorten steckt auch Vitamin K, genauer gesagt: Vitamin K_1. Das Kraftpaket spielt eine wichtige Rolle bei der Blutgerinnung und unterstützt hält die Knochen stabil. 100 g gekochter Spinat decken bereits den Tagesbedarf. Grünzeug aber immer mit Öl servieren, sonst rauscht das fettlösliche Vitamin K_1 ungenutzt durch den Körper.

8,5 PFLANZENPUNKTE

5 g BALLASTSTOFFE

LOW CARB

VITAMIN K FÜR STARKE KNOCHEN

6 PFLANZENPUNKTE

8 g BALLASTSTOFFE

ZINK FÜR STARKE ABWEHR

IMPROMÄSSIGER SPARSCHÄLERSALAT
aus Möhren und Fenchel

FÜR 4 PORTIONEN // ZUBEREITUNGSZEIT CA. 25 MINUTEN

- 3 große Möhren
- 1 Fenchelknolle mit Grün
- Salz, Pfeffer
- 100 g Pekannusskerne
- 2 rosa Grapefruits
- 6 Stiele Petersilie
- 2 EL Tahin (Sesampaste)
- 1 EL Ahornsirup
- 100 ml Kefir
- abgeriebene Schale und Saft von ½ Bio-Orange
- 1 TL Ras el Hanout (orientalische Gewürzmischung)

Pro Portion
ca. 7 g E, 23 g F, 26 g KH, 8 g B, 350 kcal

1 Möhren schälen und waschen. Mit einem breiten Sparschäler rundherum Streifen abziehen. Fenchel waschen, putzen, das Grün beiseitestellen. Vom Fenchel rundherum ebenfalls breite Streifen abziehen. Möhren und Fenchel mit Salz würzen und beiseitestellen.

2 Inzwischen Pekannusskerne in einer Pfanne ohne Fett rösten, bis sie duften. Herausnehmen und auskühlen lassen. Grapefruits so schälen, dass die weiße Haut vollständig entfernt wird. Nach Belieben Filets herausschneiden oder Früchte in Scheiben schneiden, Saft dabei auffangen. Petersilie waschen, trocken schütteln und Blättchen fein hacken.

3 Für das Dressing Tahin und Ahornsirup glatt rühren. Nach und nach Kefir unterrühren. Aufgefangenen Grapefruitsaft, Orangenschale und -saft unterrühren. Mit Ras el Hanout, Salz und Pfeffer abschmecken.

4 Möhren- und Fenchelstreifen mit Grapefruit vermengen und auf Tellern anrichten. Mit Dressing beträufeln. Pekannusskerne grob hacken und mit beiseitegelegtem Fenchelgrün auf den Salat streuen. Dazu schmeckt das Kefir-Saatenbrot von Seite 84.

KURZ GEHOBELT, LANG IN BALANCE

Der erfrischende Salat hält den Blutzucker charmant in Schach – Ballaststoffe aus Fenchel und Möhren bremsen die Zuckeraufnahme, Nüsse stabilisieren den Blutzuckerspiegel, und die Bitterstoffe aus Grapefruit machen die Zellen insulinempfindlicher. Weniger Schwankungen, mehr Energie – und der Heißhunger bleibt, wo er hingehört: weg.

WOCHENMARKTEINTOPF
mit weißen Bohnen und Parmesan

FÜR 4 PORTIONEN //
ZUBEREITUNGSZEIT CA. 30 MINUTEN

7 PFLANZENPUNKTE
9 g BALLASTSTOFFE
MUNTERMACHER MAGNESIUM

- 1 Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- 1 Möhre
- 1 Stange Staudensellerie
- 100 g gewürfelter Speck
- 1 EL Rapsöl
- 2 Dosen weiße Bohnen (z. B. Riesenbohnen und Cannellini; à 250 g Abtropfgewicht)
- 600 ml Gemüsebrühe
- evtl. 1 Stück Parmesanrinde
- 100 g Babyspinat
- 1 TL Sherryessig
- Salz, Pfeffer
- 1 Bund Schnittlauch

Pro Portion
ca. 14 g E, 9 g F, 17 g KH, 9 g B, 200 kcal

1 Zwiebel, Knoblauch und Möhre schälen. Sellerie putzen, waschen. Alles fein würfeln. Speck in einem großen Topf knusprig auslassen. Herausnehmen. Öl zum Bratfett geben. Zwiebel, Knoblauch, Möhre und Sellerie darin ca. 3 Minuten unter gelegentlichem Wenden anbraten. Bohnen in ein Sieb abgießen, abspülen und abtropfen lassen. Bohnen, Brühe und nach Belieben Parmesan in den Topf geben. Aufkochen und ca. 15 Minuten köcheln.

2 Spinat verlesen, waschen und abtropfen lassen. Zum Eintopf geben und zusammenfallen lassen. Speck zugeben. Mit Essig, Salz und Pfeffer abschmecken. Schnittlauch waschen, trocken schütteln, in Röllchen schneiden und über den Eintopf streuen.

CREMIGE SÜSSKARTOFFELPFANNE

mit fruchtigem Aha-Effekt

FÜR 4 PORTIONEN // ZUBEREITUNGSZEIT CA. 30 MINUTEN

- 600 g Süßkartoffeln
- 2 Möhren
- 150 g Ananasfruchtfleisch
- 2 EL Rapsöl
- 2 EL gelbe Currypaste
- 1–2 EL Erdnussbutter
- 200 ml Kokosmilch (Dose)
- 100 ml Gemüsebrühe
- 250 ml passierte Tomaten
- 6–8 Stiele Petersilie
- 1 TL Ahornsirup
- 2 EL Orangensaft
- 4 EL Naturjoghurt
- 2 EL gesalzene geröstete Erdnüsse
- Chiliflocken

Pro Portion

ca. 10 g E, 22 g F, 57 g KH, 10 g B, 470 kcal

1 Süßkartoffeln schälen, waschen und grob würfeln. Möhren schälen und in Stücke schneiden. Ananas klein schneiden.

2 Öl in einer Pfanne erhitzen. Currypaste und Erdnussbutter kurz darin anschwitzen. Kokosmilch, Brühe und Tomaten angießen. Süßkartoffeln, Möhren und Ananas zufügen, aufkochen und ca. 15 Minuten weich garen.

3 Petersilie waschen, trocken schütteln, Blättchen grob hacken. Süßkartoffelpfanne mit Ahornsirup und Orangensaft abschmecken. Mit je 1 Klecks Joghurt, Petersilie, Erdnüssen und Chiliflocken toppen.

7 PFLANZENPUNKTE

10 g BALLASTSTOFFE

BETACAROTIN FÜR DEN ZELLSCHUTZ

3,5 PFLANZENPUNKTE
4 g BALLASTSTOFFE
LOW CARB
STOFFWECHSEL-BOOSTER JOD

FAMILY-OMELETT, getoppt mit Queller und Krabben

FÜR 4 PORTIONEN // ZUBEREITUNGSZEIT CA. 30 MINUTEN

- **200 g Queller** (Salicornes; ersatzweise Wakamesalat)
- **Salz, Pfeffer**
- **1 rote Chilischote**
- **10 Eier**
- **50 ml Gemüsebrühe**
- **1–2 TL Limettensaft**
- **1 EL Sojasoße**
- **1 EL Fischsoße**
- **2 EL Rapsöl**
- **½ Bund Schnittlauch**
- **2 EL kalt gepresstes Olivenöl**
- **200 g Nordseekrabbenfleisch**

Pro Portion
ca. 29 g E, 27 g F, 4 g KH, 4 g B, 375 kcal

1 Backofen vorheizen (Ober-/Unterhitze: 180 °C/Umluft: 160 °C). Queller verlesen, waschen und abtropfen lassen. In kochendem Salzwasser 10–15 Sekunden blanchieren. Abgießen, kalt abschrecken und gut abtropfen lassen.

2 Chili waschen, putzen, entkernen und hacken. Eier mit Brühe, Limettensaft, Soja- und Fischsoße verquirlen, mit Pfeffer würzen. Öl in einer großen ofenfesten Pfanne erhitzen. Eiermasse darin bei mittlerer Hitze ca. 1 Minute leicht stocken lassen. Queller und Chili darauf verteilen und Omelett 10–12 Minuten im heißen Ofen garen, bis die Eiermasse vollständig gestockt ist.

3 Inzwischen Schnittlauch waschen, trocken schütteln, in feine Röllchen schneiden. Mit Olivenöl unter die Krabben heben. Omelett aus dem Ofen nehmen und damit toppen.

KÜCHEN-WIKI: „Q" WIE QUELLER

Name: Queller.
Spitznamen: Meeresspargel, Salzkraut.
Wohnort: Watt- und Salzwiesen an Nord- und Ostsee.
Geschmack: Salzig, mit pfeffriger Note.
Konsistenz: Knackig.
Zubereitung: Blanchieren oder sanft braten.
Benefits: Jodspezialist, reich an Vitamin A und C, Mineralstoffen sowie Chlorophyll (ein grüner Pflanzenfarbstoff, der Immunsystem, Darm und Haut guttut).
Austauschidee: Grüner Spargel, Spinat oder Wakame-Algensalat.

5 PFLANZENPUNKTE
4 g BALLASTSTOFFE

3 PFLANZENPUNKTE
4 g BALLASTSTOFFE

3 PFLANZENPUNKTE
4 g BALLASTSTOFFE
LOW CARB
BLUTZUCKER IN BALANCE

5 PFLANZENPUNKTE
3 g BALLASTSTOFFE

ALLZEIT-BEREIT-ABEND-BROT

SELBST BROT BACKEN, DAS DAUERT – SO DIE GÄNGIGE MEINUNG. VETO! DIESES EXEMPLAR STEHT IN GERADE MAL 15 MINUTEN IM OFEN, IST AUSSERDEM LOW CARB, ENTHÄLT GEMÜSE UND SAMEN UND PASST INKLUSIVE DER AUFSTRICHAUSWAHL PERFEKT IN UNSERE 30-PFLANZEN-PRO-WOCHE-CHALLENGE.

DAS BROT LÄSST SICH ÜBRIGENS AUF VORRAT BACKEN. NACH DEM ABKÜHLEN AM BESTEN AUFSCHNEIDEN, EINFRIEREN UND DIE SCHEIBEN HÄPPCHENWEISE IM TOASTER AUFFRISCHEN.

ZUCCHINI-QUARK-BROT
„Zufällig Low Carb"

FÜR 12–14 SCHEIBEN // ZUBEREITUNGSZEIT CA. 15 MINUTEN + BACK- UND ABKÜHLZEIT

1 Ofen vorheizen (Ober-/Unterhitze: 180 °C/Umluft: 160 °C). **200 g gelbe oder grüne Zucchini** waschen, putzen, fein raspeln. **250 g Magerquark** und **3 Eier** (Größe L) glatt rühren. **2 EL geschrotete Leinsamen, 100 g teilentöltes Leinsamenmehl, 2 EL teilentöltes Mandelmehl, 1 TL Salz, 1 Prise Cayennepfeffer** und **2 TL Backpulver** mischen. **1 EL Röstzwiebeln** hacken und mit Zucchini, Mehlmix und Quark-Ei-Mix kurz vermengen.

2 Teig in eine geölte, mit Backpapier ausgelegte Kastenform (ca. 25 cm Länge) füllen und glatt streichen, eventuell Oberfläche einritzen. Im heißen Ofen 45–50 Minuten backen. Kurz abkühlen lassen, aus der Form nehmen und auf einem Kuchengitter vollständig auskühlen lassen.

Pro Scheibe (bei 14) ca. 8 g E, 3 g F, 2 g KH, 4 g B, 75 kcal

ERBSEN-FETA-AUFSTRICH

FÜR 4 PORTIONEN // ZUBEREITUNGSZEIT CA. 15 MINUTEN

1 **150 g TK-Erbsen** in kochendem Salzwasser ca. 5 Minuten blanchieren, abgießen, kalt abschrecken und abtropfen lassen. Inzwischen **1 Bund gemischte Kräuter** (z. B. Petersilie und Dill) waschen, trocken schütteln, Blättchen und Spitzen abzupfen. 1 EL beiseitelegen, Rest grob hacken. **1 Knoblauchzehe** schälen und halbieren.

2 **100 g Feta zerbröckeln**. **2 EL Mandelkerne** grob hacken, Hälfte mit Erbsen, Knoblauch, Feta, gehackten Kräutern und **2 EL kalt gepresstem Olivenöl** fein pürieren. Mit **1–2 EL Zitronensaft, Salz, Pfeffer** und **½ TL gemahlenem Koriander** abschmecken. Mit übrigen Kräutern und Mandeln bestreuen.

Pro Portion ca. 9 g E, 13 g F, 7 g KH, 3 g B, 175 kcal

GELBES LINSENHUMMUS

FÜR 4 PORTIONEN // ZUBEREITUNGSZEIT CA. 25 MINUTEN

1 **200 g gelbe Linsen** in 500 ml kochendes Salzwasser geben und ca. 15 Minuten sehr weich garen. Abgießen und abtropfen lassen, dabei etwas Kochwasser auffangen.

2 **1 Knoblauchzehe** schälen. Mit **Linsen, 1 EL Tahin, 1 TL gemahlenem Kreuzkümmel, 3 EL kalt gepresstem Olivenöl** und **2 EL Zitronensaft** cremig pürieren. Dabei nach Bedarf etwas **Kochwasser** zufügen. Abschmecken, mit **1 EL Olivenöl** beträufeln. Mit **2 TL Sesamsamen** und **½ TL edelsüßem Paprikapulver** bestreuen.

Pro Portion ca. 15 g E, 14 g F, 28 g KH, 4 g B, 300 kcal

HARISSA-DATTEL-DIP

FÜR 4 PORTIONEN // ZUBEREITUNGSZEIT CA. 10 MINUTEN

1 **150 g Softdatteln** (ohne Stein) klein schneiden. **1 Knoblauchzehe** schälen und halbieren. Beides mit **200 g Doppelrahmfrischkäse, 150 g saurer Sahne, 2 TL Currypulver** und **1 gestrichenen EL Harissa** (nordafrikanische Chilipaste) zu einer glatten Creme pürieren. Mit **Salz** abschmecken.

2 **4 Stiele Petersilie** waschen, trocken schütteln, Blättchen abzupfen. Dip damit bestreuen.

Pro Portion ca. 8 g E, 20 g F, 29 g KH, 4 g B, 335 kcal

FIX-UND-FEIERABEND-SALAT

aus Linsen, Bohnen und warmen Nektarinen

FÜR 4 PORTIONEN // ZUBEREITUNGSZEIT CA. 30 MINUTEN

- **150 g Schneidebohnen** (ersatzweise TK-Bohnen)
- **Salz, Pfeffer**
- **4 Nektarinen**
- **1 TL Ahornsirup**
- **4 EL Weißweinessig**
- **½ Bund Basilikum**
- **4 EL kalt gepresstes Olivenöl**
- **200 g gegarte braune Linsen** (Packung)
- **1 rote Zwiebel**
- **250 g Büffelmozzarella**
- **100 g Babyspinat**
- **2 EL geröstete Mandelkerne**

Pro Portion

ca. 13 g E, 28 g F, 14 g KH, 5 g B, 355 kcal

7,5 PFLANZENPUNKTE

5 g BALLASTSTOFFE

KALZIUM FÜR STARKE KNOCHEN

1 Bohnen putzen, waschen und eventuell längs halbieren. In kochendem Salzwasser 8–10 Minuten garen. Abgießen, kalt abschrecken und abtropfen lassen.

2 Inzwischen Nektarinen waschen, halbieren, entsteinen und in Spalten schneiden. Ahornsirup in einer Pfanne erhitzen. Nektarinen zugeben, kurz garen, mit Salz und Pfeffer würzen. Mit Essig ablöschen, 1–2 Minuten einköcheln lassen, vom Herd nehmen.

3 Basilikum waschen, trocken schütteln und bis auf einige Blättchen hacken. Mit Öl, Linsen, Nektarinen samt Sud und Bohnen mischen.

4 Zwiebel schälen und in feine Ringe schneiden. Mozzarella abtropfen lassen und in Stücke zupfen. Spinat verlesen, waschen und trocken schleudern. Alles unter den Salat heben, abschmecken und auf Tellern verteilen. Mit Mandeln und übrigen Basilikumblättchen bestreuen.

OFFIZIELLES GO FÜR VORGEGARTES

Hülsenfrüchte aus Dose, Tetra Pak oder Folienbeutel? Voll okay! Sie sind spontan einsatzbereit, vollwertig und überraschend verträglich. Gut abgespült, verlieren sie bis zu 40 Prozent ihrer blähenden Zuckerstoffe – der Gehalt an Eiweiß, Eisen und Ballaststoffen bleibt dabei erhalten. Heißt: Dose spart Zeit, schont den Bauch und liefert trotzdem das volle Nährstoffpaket.

RASANTES RATATOUILLE
unter Sunny-Side-up-Ei

FÜR 4 PORTIONEN //
ZUBEREITUNGSZEIT CA. 30 MINUTEN

- 2 Zucchini
- 2 gelbe Paprikaschoten
- 1 Aubergine
- 4 Stiele Thymian
- 4 Zweige Rosmarin
- Salz, Pfeffer
- 4 EL Rapsöl
- 2 Zwiebeln
- 2 Knoblauchzehen
- 800 g stückige Tomaten
- 1 TL geräuchertes Paprikapulver
- ½ TL flüssiger Honig
- 2 EL Kürbiskerne
- 4 Stiele Petersilie
- 4 Eier
- Backpapier

9 PFLANZENPUNKTE
10 g BALLASTSTOFFE
BLUTZUCKER IN BALANCE

Pro Portion
ca. 18 g E, 21 g F, 22 g KH, 10 g B, 350 kcal

1 Backofen vorheizen (Ober-/Unterhitze: 220 °C/Umluft: 200 °C). Zucchini, Paprikaschoten und Aubergine putzen, waschen. Zucchini längs vierteln und in Stücke schneiden. Paprika und Aubergine in ca. 1 cm große Würfel schneiden. Thymian und Rosmarin waschen, trocken schütteln und grob zerzupfen. Gemüse, Kräuter, Salz, Pfeffer und 2 EL Öl auf einem mit Backpapier belegten Blech mischen. Im heißen Ofen 15–20 Minuten backen.

2 Inzwischen Zwiebeln und Knoblauch schälen, fein würfeln. In 1 EL heißem Öl glasig dünsten. Mit Tomaten ablöschen, mit Paprikapulver, Salz, Pfeffer und Honig würzen und ca. 15 Minuten köcheln.

3 Kürbiskerne in einer Pfanne ohne Fett rösten, herausnehmen. Petersilie waschen, trocken schütteln, hacken.

4 1 EL Öl in der Pfanne erhitzen, Eier darin zu Spiegeleiern braten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Ofengemüse und Tomatensoße mischen, abschmecken. Eier auf dem Ratatouille anrichten. Mit Kernen und Petersilie bestreuen.

7,5 PFLANZENPUNKTE

19 g BALLASTSTOFFE

GLUTENFREI

LÄNGER SATT DURCH GUTE CARBS

BEGRÜNTE ONE-POT-PASTA
mit Zitronenknusper

FÜR 4 PORTIONEN // ZUBEREITUNGSZEIT CA. 30 MINUTEN

- 40 g Kokosraspel
- abgeriebene Schale von 1 Bio-Zitrone
- ½ TL Chiliflocken
- 1 Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 300 g grüner Spargel (ersatzweise Brokkolini)
- 100 g Babyspinat
- 2 EL Sonnenblumenöl
- 600 ml Gemüsebrühe
- Salz, Pfeffer
- 250 g kurze Kichererbsennudeln (z. B. Muschelnudeln oder Fusilli)
- 200 g TK-Erbsen
- 80 g geriebener Parmesan
- 2 EL Zitronensaft
- 4 Stiele Basilikum

Pro Portion
ca. 25 g E, 23 g F, 39 g KH, 19 g B, 490 kcal

1 Kokosraspel in einer Pfanne ohne Fett goldbraun rösten. Zitronenschale und Chiliflocken untermischen, beiseitestellen.

2 Zwiebel und Knoblauch schälen, fein würfeln. Spargel waschen, im unteren Drittel schälen und holzige Enden abschneiden. Spargel schräg in Scheiben schneiden. Spinat verlesen, waschen und abtropfen lassen.

3 Öl in einem großen Topf erhitzen, Zwiebel und Knoblauch darin glasig dünsten. Mit Brühe ablöschen, mit Salz und Pfeffer würzen und aufkochen. Nudeln zufügen und 6–7 Minuten köcheln, dabei mehrmals umrühren, damit sie nicht am Boden ankleben. Nach ca. 2 Minuten Spargel und gefrorene Erbsen zufügen und mitgaren.

4 Parmesan unterrühren. Spinat unterheben und zusammenfallen lassen. Pasta mit Zitronensaft, Salz und Pfeffer abschmecken. Basilikum waschen, trocken schütteln und Blättchen abzupfen. Pasta anrichten, mit Basilikum und Zitronenbröseln bestreuen.

EIN HERZ FÜR HÜLSEN

Früher war ich Team Vollkorn, heute greife ich lieber zur Kichererbsenpasta. Die ist ballaststoffreicher und macht richtig lange satt. Mit etwa 22 g pro 100 g bringt sie außerdem doppelt so viel Eiweiß auf die Gabel. Mein Tipp an der One-Pot-Front: Nur sachte köcheln lassen, ansonsten wird aus der Pasta schnell Hummus. Und das wäre echt zum Heulen, nicht zum Kichern.

Myriam,
die sich an glutenfreier Pasta erfreut

FLOTTE BROKKOLINI-TROFIE
in Sardellen-Zwiebel-Butter

FÜR 4 PORTIONEN // ZUBEREITUNGSZEIT CA. 25 MINUTEN

Für die Pasta
- **½ Salzzitrone** (Glas)
- **2 rote Zwiebeln**
- **4 Knoblauchzehen**
- **300 g Brokkolini**
- **300 g kurze Nudeln** (z. B. Trofie oder Penne)
- **Salz**
- **8 Sardellenfilets** (Glas)
- **1 EL Rapsöl**
- **80 g Butter**
- **2 EL Zitronensaft**

Für das Bröseltopping
- **2 EL Rapsöl**
- **80 g Panko**
- **1 TL Fenchelsamen**
- **½ TL Chiliflocken**

Pro Portion
ca. 15 g E, 27 g F, 73 g KH, 8 g B, 600 kcal

1 Salzzitrone abtropfen lassen und fein hacken. Zwiebeln und Knoblauch schälen, Zwiebeln halbieren und in feine Streifen schneiden. Knoblauch in feine Scheiben schneiden. Brokkolini waschen, putzen und eventuell kleiner schneiden.

2 Nudeln in reichlich kochendem Salzwasser nach Packungsanleitung garen. Brokkolini die letzten ca. 5 Minuten mitgaren.

3 Inzwischen Sardellenfilets trocken tupfen, fein hacken und in einer Pfanne im heißen Öl unter Rühren 1–2 Minuten anbraten. Butter zugeben und aufschäumen. Zwiebeln zufügen und ca. 3 Minuten unter Rühren weich dünsten. Knoblauch und Salzzitrone zugeben, ca. 1 Minute mitbraten. Für die Brösel in einer weiteren Pfanne Öl erhitzen. Panko darin unter Wenden goldbraun rösten. Fenchel im Mörser zerstoßen. Brösel mit Chili und Fenchel würzen.

4 Nudeln und Brokkolini abtropfen lassen, dabei etwas Kochwasser auffangen. Beides unter die Sardellen-Zitronen-Butter heben, Kochwasser nach Bedarf zufügen. Mit Salz und Zitronensaft abschmecken, auf Teller verteilen und mit Bröseln getoppt servieren.

KLEINE FISCHE GANZ GROSS

Sardellen gibt es in verschiedenen Qualitäten. Unsere Favoriten sind die von Ortiz. Gibt es im Glas oder in der Dose. Und immer dran denken: Sardellen haben viel wertvolles Omega 3!

4,5 PFLANZENPUNKTE

8 g BALLASTSTOFFE

ZELLSCHUTZ DURCH VITAMIN E

GUT FÜR DARM UND GEWICHT:

VIELFALT STATT VERZICHT

UNSERE ERNÄHRUNG BEEINFLUSST, WIE WIR UNS FÜHLEN, WIE GUT UNSER IMMUNSYSTEM FUNKTIONIERT, WIE SCHNELL WIR ALTERN. NEUE STUDIEN ZEIGEN: ES KOMMT VOR ALLEM DARAUF AN, WIE VIELFÄLTIG UND NATURBELASSEN UNSERE TÄGLICHE KOST IST – UND WELCHEN EINFLUSS DIE LEBENSMITTEL AUF DIE DARMFLORA HABEN

Wenn es um gesunde Ernährung geht, denken die meisten an Vitamine, wenig Zucker und die richtige Kalorienbilanz. Keine Frage, all das ist wichtig – doch die zentrale Rolle spielt ein oft unterschätztes Organ: unser Darm. Hier arbeitet Tag für Tag ein Team aus rund 100 Billionen Mikroorganismen – das sogenannte **Mikrobiom.** Diese unsichtbaren Helfer unterstützen uns bei der Verdauung, schützen vor Krankheitserregern, regulieren Entzündungen und beeinflussen sogar Stimmung und Gewicht. Damit dieses komplexe System im Gleichgewicht bleibt, braucht es vor allem eines: Vielfalt auf dem Teller. Der britische Ernährungsforscher Tim Spector bringt es in seinem Buch „Nahrung fürs Leben“ auf den Punkt:

> „30 VERSCHIEDENE PFLANZLICHE LEBENSMITTEL PRO WOCHE – DAS IST DAS ZIEL.“

Wer das schafft, hat aktuellen Studien zufolge eine deutlich robustere und vielfältigere Darmflora. Zugegeben, 30 verschiedene Pflanzen klingt viel. Doch dazu gehören weit mehr als nur Obst und Gemüse. Auch Nüsse, Samen, Hülsenfrüchte, Vollkornprodukte, Kräuter und Gewürze werden mitgezählt. Schon ein Müsli aus Haferflocken, Banane, Leinsamen und zweierlei Beeren bringt fünf verschiedene Pflanzenarten auf den Teller.

Das bedeutet aber nicht, dass wir ab sofort vegetarisch leben. Fisch und Fleisch sind in Maßen okay. Eine überwiegend pflanzenbasierte Ernährung steckt jedoch voller **Antioxidantien und sekundärer Pflanzenstoffe,** die unsere Zellen vor schädlichen Einflüssen schützen. Olivenöl, Avocados und Nüsse liefern **ungesättigte Fettsäuren,** die entzündungshemmend wirken. **Fermentierte Lebensmittel** wie Sauerkraut oder Joghurt enthalten lebende Mikroorganismen. Sogenannte probiotische Kulturen, die helfen, das Gleichgewicht im Darm aufrechtzuerhalten. Besonders

wertvoll für das Mikrobiom sind außerdem **Ballaststoffe.** Sie dienen den „guten“ Darmbakterien als Futter und fördern deren Vielfalt. Gute Ballaststoffquellen sind naturbelassene Lebensmittel wie Gemüse, Hülsenfrüchte, Vollkornprodukte oder Nüsse. Weiterer Pluspunkt: Ballaststoffe halten unseren Blutzuckerspiegel stabil, weil sie länger sättigen als stark verarbeitete Produkte, Zuckerbomben oder Weißmehl. Die wiederum liefern kaum Nährstoffe, stören das Gleichgewicht im Darm und fördern Entzündungen.

Alltag statt Ausnahme

Gesunde Ernährung ist also keine kurzfristige Aktion, sondern die tägliche Investition in unseren Körper. Ein bunt bestückter Teller ist besser als jede Superfoodpille – besonders in Kombination mit einem achtsamen Lebensstil. Regelmäßige Bewegung regt den Stoffwechsel an, ausreichend Schlaf und Entspannung senken Entzündungen und bringen den Hormonhaushalt in Balance.

WIE VIELE PFLANZEN SCHAFFEN ES AUF IHREN TELLER?

WIE WÄRE ES MIT EINER TELLER-INVENTUR? ODER MACHEN SIE GLEICH BEI UNSERER PFLANZEN-CHALLENGE MIT? UNSERE CHECKLISTE AUF DER NÄCHSTEN SEITE HILFT IHNEN BEIM ZÄHLEN. EINFACH QR-CODE SCANNEN, AUSDRUCKEN – UND LOSLEGEN!

AUF EINEN BLICK

GESUND ESSEN

KURZ & KNAPP

Setzen Sie auf Vielfalt: Experten empfehlen 30 verschiedene Pflanzenarten pro Woche.

Bevorzugen Sie Lebensmittel mit einem hohen Gehalt an Ballaststoffen.

Setzen Sie regelmäßig fermentierte Nahrungsmittel wie Sauerkraut oder Kefir auf Ihren Speiseplan.

Bevorzugen Sie naturbelassene Lebensmittel, am besten in Bio-Qualität. Hochverarbeitete Produkte sowie Fleisch sollten nur selten auf den Teller.

Trinken nicht vergessen!

Um gut arbeiten zu können, braucht der Darm Flüssigkeit – besonders bei ballaststoffreicher Ernährung. Zwei Liter pro Tag, idealerweise Wasser oder ungesüßter Tee, unterstützen die Verdauung und fördern ein stabiles inneres Milieu. Zuckerhaltige Getränke wie Limonade oder Saft belasten den Blutzucker und damit langfristig Darmgesundheit und Energielevel.

WENIGER IST MEHR: ZUCKER IM ALLTAG

Die Weltgesundheitsorganisation empfiehlt höchstens 25 Gramm Zucker pro Tag (etwa 6 Teelöffel). Viele Menschen nehmen jedoch ein Vielfaches davon auf, oft unbemerkt durch versteckten Zucker in Getränken, Snacks und Fertigprodukten. Also: Zutatenliste checken und lieber zu naturbelassenen Alternativen greifen.

30 PUNKTE FÜR IHRE GESUNDHEIT

Willkommen zu unserer EAT-CLUB-Pflanzen-Challenge!

Sammeln Sie in einer Woche **Pflanzenpunkte** und fördern Sie so die Vielfalt Ihres Mikrobioms. Denn ist der Darm fit, sind wir es auch. Um Ihnen das Zählen zu erleichtern, haben wir ein einfaches Punktesystem entwickelt: Jedes Mal, wenn Sie ein neues pflanzliches Produkt essen, tragen Sie es in der Checkliste rechts ein.
So behalten Sie den Überblick. **Jede Sorte zählt – Farben auch!** Grüne, rote und gelbe Paprika? Macht 3 Punkte. Schwarze und weiße Bohnen? 2 Punkte.
Achtung, einige Lebensmittel bekommen nur einen halben Punkt (siehe Liste rechts).
Und jedes Lebensmittel zählt nur einmal pro Woche!

1 2 3 4 5 6

7 8 9 10 11 12

13 14 15

16 17 18

19 20 21

22 23 24

25 26 27 28 29 30

SO FUNKTIONIERT'S

Für alle Rezepte in diesem Magazin haben wir die Punkte bereits berechnet. Für eigene Gerichte bestimmen Sie den Wert so:

Gezählt werden alle pflanzlichen Lebensmittel. Dabei gilt: je naturbelassener, desto besser!

1 Punkt gibt es für unverarbeitete und ballaststoffreiche Lebensmittel, zum Beispiel

- Gemüse und Obst (frisch und TK)
- Salat, Sprossen, Hülsenfrüchte (auch Konserven)
- Vollkorngetreide und -mehl, Haferflocken, Körner wie Quinoa oder Hirse, Wildreis
- Nüsse und Samen

½ Punkt gibt es für leicht verarbeitete oder nur zum Würzen verwendete Lebensmittel, wie etwa

- Kräuter, Knoblauch, Ingwer, Gewürze, Miso
- Vollkornbrot, -nudeln, -reis und Kartoffeln
- Kalt gepresste Öle, Kokosmilch, Nussmus, Tofu, Oliven, Gewürzgurken, Senf
- Trockenfrüchte, frisch gepresste Säfte
- Kakao, Kaffee, Tee

HERRLICH HEILSAM

Antientzündlich,
antioxidativ und **antiviral:**
sekundäre Pflanzenstoffe
und Omega-3-Fettsäuren für ein
fittes Hirn, starke Nerven
und Lebensqualität bis ins
höchste Alter

8,5 PFLANZENPUNKTE
10 g BALLASTSTOFFE
ANTIENTZÜNDLICHE SENFÖLE

KERNGESUNDER BROKKOLINI
auf Paprika-Chili-Creme

FÜR 4 PORTIONEN // ZUBEREITUNGSZEIT CA. 30 MINUTEN

- **120 g Kernemix** (Kürbis-, Sonnenblumen- und Pinienkerne)
- **400 g Brokkolini**
- **Salz, Pfeffer**
- **2 EL Rapsöl**
- **2 Gläser geröstete Paprika** (à 210 g Abtropfgewicht)
- **1 EL Tomatenmark**
- **3 EL kalt gepresstes Olivenöl**
- **½–1 TL + einige Chiliflocken**
- **½ TL geräuchertes Paprikapulver**
- **1 Bund Petersilie**
- **1 Knoblauchzehe**
- **abgeriebene Schale von 1 Bio-Zitrone**
- **2 EL Tahin** (Sesampaste)

Pro Portion
ca. 16 g E, 31 g F, 16 g KH, 10 g B, 400 kcal

1 Backofen vorheizen (Ober-/Unterhitze: 180 °C/Umluft: 160 °C). 100 g Kerne in einer Pfanne ohne Fett rösten, bis sie duften. Herausnehmen, auskühlen lassen. Brokkolini putzen, waschen und gut abtropfen lassen. In einer Auflaufform mit Salz, Pfeffer und Öl gut vermengen. Im heißen Ofen 10–12 Minuten garen, nach halber Garzeit einmal wenden.

2 Inzwischen Paprika abtropfen lassen. Mit 20 g Kernemix, Tomatenmark und 2 EL Olivenöl fein pürieren. Mit ½–1 TL Chiliflocken, Paprikapulver und Salz abschmecken. Creme auf vier Teller streichen.

3 Für die Gremolata Petersilie waschen, trocken schütteln, Blättchen fein hacken. Knoblauch schälen und ebenfalls fein hacken. Beides mit geröstetem Kernemix, Zitronenschale und 1 EL Olivenöl mischen, abschmecken. Tahin mit ca. 2 EL Wasser glatt rühren.

4 Brokkolini auf der Paprikasoße anrichten, mit Gremolata toppen und mit Tahin beträufeln. Mit Chiliflocken bestreuen und servieren.

TEAMWORK GEGEN ENTZÜNDUNGEN

Gegen stille Entzündungen hilft kein Einzelkämpfer, hier zählt Teamleistung. Dieser Teller zeigt, wie's geht: Brokkolini bringt Bitterstoffe, Petersilie Polyphenole (= Antioxidantien = gesund), Knoblauch wirkt antibakteriell. Dazu kommen gesunde Fettsäuren aus Olivenöl sowie Kürbis- und Sonnenblumenkerne mit Vitamin E und Extra-Crunch. Aber klar ist auch: Ein einziges Gericht löscht keine Brände. Folgen Sie der „30-Tage-Pflanzen-Challenge" ab Seite 32 – und schenken Sie Ihrem Körper antientzündliche Pflanzenpower.

Dr. Food empfiehlt:

KÜRBIS-TOFU-MASALA

FÜR 4 PORTIONEN // ZUBEREITUNGSZEIT CA. 40 MINUTEN

- 2 Zwiebeln
- 3 Knoblauchzehen
- 1 Stück Ingwer (ca. 15 g)
- 1 rote Chilischote
- 800 g Hokkaidokürbis
- 2 EL Kokosöl
- 2 EL Tomatenmark
- 400 g passierte Tomaten
- 2 TL gemahlene Kurkuma
- 1 TL Garam Masala
- Salz, Pfeffer
- 400 g Räuchertofu
- Chiliflocken
- Saft von 1 Limette
- 1 Bund Koriander

Pro Portion
ca. 27 g E, 15 g F, 30 g KH, 6 g B, 360 kcal

1 Zwiebeln, Knoblauch und Ingwer schälen, Chili putzen und entkernen. Alles sehr fein würfeln oder hacken. Kürbis putzen, waschen und grob würfeln. Zwiebel, Knoblauch, Ingwer und Chili im heißen Kokosöl glasig dünsten. Tomatenmark einrühren. 400 ml Wasser und passierte Tomaten angießen und aufkochen. Mit Kurkuma, Garam Masala, Salz und Pfeffer würzen. Kürbis zugeben und ca. 15 Minuten zugedeckt garen.

2 Räuchertofu in große Würfel schneiden, zum Kürbis geben. Ca. 5 Minuten offen weiterköcheln. Mit Chiliflocken und Limettensaft abschmecken. Koriander putzen, waschen, trocken schütteln und zerzupfen. Masala damit bestreuen.

FÜR ALLE, DIE EIN BISSCHEN MEHR WOLLEN

Klar, Ingwer, Knoblauch und Chili heizen gut ein. Sie entfachen aber kein Entzündungsfeuer im Körper. Im Gegenteil: Sie sind natürliche Schutzschilder für Darm, Immun- und Nervensystem. Und dem Wirkstoff Curcumin in Kurkuma wird ebenfalls eine entzündungshemmende Wirkung nachgesagt. Besonders beim Erhitzen und wenn Pfeffer und Öl mit im Spiel sind.

Mehr Digitalisierung, mehr Service – mehr Entspannung?

„Absolut. Bei Post und DHL kann ich super viel online erledigen: zum Beispiel Briefe und Pakete per App frankieren, den Lieferweg von Paketen live verfolgen, mit Postscan kann ich meine Briefe digital lesen, wo ich will, ich kann Paketablage und Paketmitnahme vereinbaren … und hier mal ganz in Ruhe entspannen.“

LÄUFT.

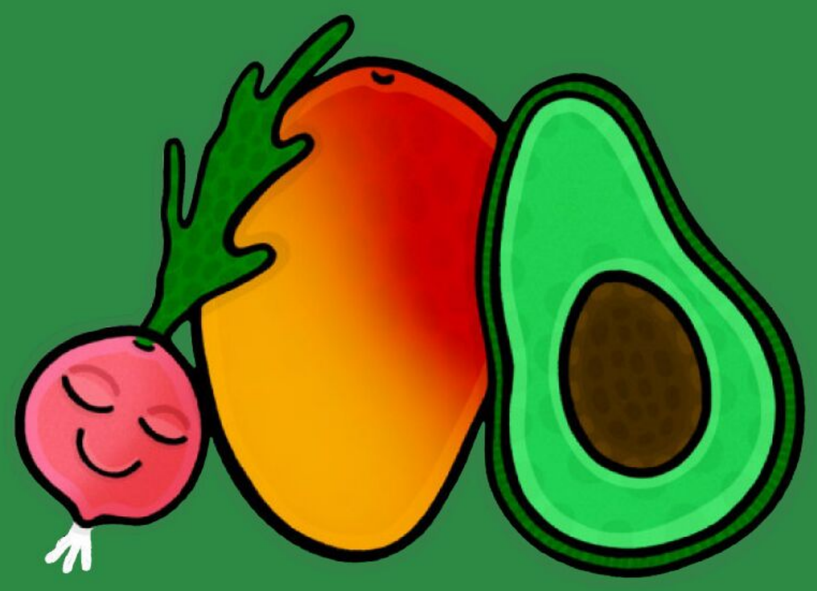
Selber checken auf **VogelCheckt.de**

Deutsche Post DHL

DIE POPSTARS UNTER DEN FETTEN

Das sind ganz klar: die Omega-3-Fettsäuren. Diese kann unser Körper nämlich selbst nicht bilden. Sie stecken in fettreichen Fischen wie Lachs, Makrele oder Hering, aber auch in Mikroalgen, Leinsamen, Chiasamen, Walnüssen (und deren Ölen) sowie in Rapsöl. Die beiden Omega-3-Varianten DHA und EPA – gibt's nur in Fisch und Mikroalgen. Sie dämpfen Entzündungsherde und unterstützen Hirn, Herz und Sehkraft. Laut Deutscher Gesellschaft für Ernährung reicht eine 150-g-Portion Fisch pro Woche, um den Bedarf an Omega 3 zu decken.

7,5 PFLANZENPUNKTE
4 g BALLASTSTOFFE
LOW CARB
ZELLSCHUTZ DURCH OMEGA 3



WOHLTUENDER GEWÜRZLACHS

mit Radieschen-Mango-Salsa

FÜR 4 PORTIONEN // ZUBEREITUNGSZEIT CA. 35 MINUTEN

- **250 g TK-Mango** (ersatzweise frisches Fruchtfleisch)
- **1 rote Zwiebel**
- **½ Bund Radieschen**
- **1 Jalapeñoschote**
- **½ Bund Dill**
- **1 reife Avocado**
- **Saft von 1 Limette**
- **Salz, Pfeffer**
- **1 TL edelsüßes Paprikapulver**
- **1 TL Knoblauchpulver**
- **1 TL gemahlener Kreuzkümmel**
- **4 Lachstranchen** (ohne Haut; à ca. 150 g)
- **2 EL Rapsöl**
- **1–2 EL Ahornsirup**

Pro Portion
ca. 29 g E, 20 g F, 16 g KH, 4 g B, 360 kcal

1 Für die Salsa Mango leicht antauen lassen. Inzwischen Zwiebel schälen und fein würfeln. Radieschen putzen, waschen und in dünne Scheiben schneiden oder hobeln. Jalapeño putzen, waschen, entkernen und sehr fein würfeln. Dill waschen, trocken schütteln, Spitzen fein hacken. Avocado halbieren, Stein entfernen, Fruchtfleisch aus den Schalen lösen und klein würfeln. Mango in kleine Würfel schneiden. Vorbereitete Zutaten mit Limettensaft mischen und mit Salz und Pfeffer würzen.

2 Für den Gewürzlachs Paprika, Knoblauchpulver, Kreuzkümmel, Pfeffer und Salz mischen. Lachs trocken tupfen und rundherum damit einreiben. Öl in einer großen Pfanne erhitzen und Lachs darin ca. 4 Minuten von jeder Seite braten. Mit Ahornsirup bestreichen und weitere 1–2 Minuten braten, bis der Sirup leicht karamellisiert. Salsa abschmecken und mit dem Lachs servieren.

6 PFLANZENPUNKTE

5 g BALLASTSTOFFE

MIT ANTIOXIDANS BETANIN

8 PFLANZENPUNKTE

14 g BALLASTSTOFFE

ZINK FÜR EINE STARKE ABWEHR

IT'S A MATCH

ZUSAMMEN IS(S)T MAN WENIGER ALLEIN

Dieses Duo sollten Sie im Idealfall gemeinsam genießen. Nicht nur wegen der vielen entzündungshemmenden Inhaltsstoffe. Die Süßkartoffel-Linsen-Buletten liefern auch viel pflanzliches Eiweiß. Doch leider fehlt ihnen Methionin – eine essenzielle Aminosäure, die der Leber bei der Entgiftung unter die Arme greift. Das „Perfect Match"? Die Walnüsse im Rote-Bete-Salat – sie steuern das fehlende Puzzleteil bei.

TÜRKISCHER ROTE-BETE-SALAT

FÜR 4 PORTIONEN //
ZUBEREITUNGSZEIT CA. 20 MINUTEN + WARTEZEIT

- 500 g Rote Beten
- 2 Lauchzwiebeln
- 1–2 Knoblauchzehen
- 2 EL Apfelessig
- 3 EL Zitronensaft
- 250 g Naturjoghurt
- 3 EL kalt gepresstes Olivenöl
- Salz, Pfeffer
- 2 EL Dattelsirup (ersatzweise Ahornsirup)
- ½ TL gemahlener Kreuzkümmel
- 50 g Walnusskerne
- ½ Bund Basilikum

Pro Portion
ca. 7 g E, 19 g F, 20 g KH, 5 g B, 280 kcal

1 Rote Beten putzen, schälen und grob raspeln. Lauchzwiebeln putzen, waschen und in feine Ringe schneiden. Knoblauch schälen und sehr fein hacken.

2 Essig, Zitronensaft, Joghurt und Öl verrühren, mit Salz, Pfeffer, Dattelsirup und Kreuzkümmel abschmecken. Mit den vorbereiteten Salatzutaten mischen und zugedeckt mindestens 30 Minuten ziehen lassen.

3 Walnüsse grob hacken. Basilikum waschen, trocken schütteln und Blättchen abzupfen. Salat abschmecken und mit Nüssen und Basilikum bestreuen.

SÜSSKARTOFFEL-LINSEN-BULETTEN

FÜR 4 PORTIONEN //
ZUBEREITUNGSZEIT CA. 1 STUNDE + WARTEZEIT

- 2 Süßkartoffeln (ca. 600 g)
- 5 EL Rapsöl
- Salz, Pfeffer
- 1 TL Currypulver
- 150 g rote Linsen
- 1 rote Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- 2 Lauchzwiebeln
- 50 g getrocknete Tomaten in Öl
- 4 Stiele Petersilie
- 2 EL geschrotete Leinsamen
- Backpapier

Pro Portion
ca. 13 g E, 16 g F, 56 g KH, 14 g B, 425 kcal

1 Ofen vorheizen (Ober-/Unterhitze: 200 °C/Umluft: 180 °C). Süßkartoffeln schälen, waschen, würfeln. Mit 2 EL Öl, Salz, Pfeffer und Curry mischen und auf einem mit Backpapier ausgelegten Blech verteilen. Im heißen Ofen ca. 25 Minuten garen.

2 Linsen nach Packungsanleitung garen. Zwiebel und Knoblauch schälen, fein würfeln. Lauchzwiebeln putzen, waschen und in Ringe schneiden. Tomaten abtropfen lassen, hacken. Petersilie waschen, trocken schütteln, hacken. Linsen abgießen, abtropfen lassen. Kartoffeln zerstampfen, beides abkühlen lassen.

3 Vorbereitete Zutaten mit Leinsamen vermengen, würzen und ca. 10 Minuten ruhen lassen. 12 Buletten formen, in 3 EL heißem Öl bei mittlerer Hitze 3–4 Minuten je Seite braten. Dazu schmeckt Knoblauchjoghurt.

3,5 PFLANZENPUNKTE
6 g BALLASTSTOFFE
RADIKALFÄNGER ANTHOZYANE

GEDÄMPFTE SESAM-AUBERGINEN
im Soja-Chili-Söße chen

FÜR 4 PORTIONEN //
ZUBEREITUNGSZEIT CA. 40 MINUTEN

- **2 große Auberginen** (à ca. 250 g)
- **4 Lauchzwiebeln**
- **4 EL Sesamsamen**
- **2 TL + etwas Chiliflocken**
- **2 TL Sesamöl**
- **4 EL Sojasoße**
- **2 EL Fischsoße** (ersatzweise Sojasoße und ½ TL Limettensaft)
- **4 Eier**
- **2 EL Rapsöl**
- **Salz**

Pro Portion
ca. 13 g E, 20 g F, 7 g KH, 6 g B, 255 kcal

1 Auberginen waschen, putzen und in ca. 1,5 cm dicke Scheiben schneiden, Scheiben in Streifen schneiden. Ca. 2 cm hoch Wasser in einen Wok (oder einen weiten Topf) geben. Auberginen portionsweise in einen Dämpfeinsatz geben, in den Wok setzen, zugedeckt erhitzen und jeweils ca. 10 Minuten dämpfen.

2 Lauchzwiebeln putzen, waschen und in feine Ringe schneiden. Sesam in einer großen Pfanne oder in einem Wok ohne Fett rösten. Lauchzwiebeln, 2 TL Chiliflocken, Sesamöl, 4 EL Wasser, Soja- und Fischsoße zugeben und unter Rühren kurz aufkochen. Gedämpfte Auberginen 3–4 Minuten darin schwenken.

3 Eier im heißen Öl in einer Pfanne zu Spiegeleiern braten. Mit Salz und Chiliflocken würzen. Auf den Auberginen anrichten.

DER DAMPF-EFFEKT

Auberginen hab ich lange nur gebraten oder gebacken gegessen. Bis ich auf diesen „Special Effect" gestoßen bin: Sanftes Dämpfen verstärkt die antientzündliche Wirkung der lila Eierpflanze. Die Schale dabei unbedingt dranlassen! Genau dort steckt nämlich der Stoff Nasunin. Ein Anthozyan, das freie Radikale bekämpft, bevor sie die Zellen angreifen. Seitdem ich das weiß, gibt's bei mir immer öfter gedämpft statt gebraten. Spart Öl und ist gesünder!

Brigitte,
die mit einem neuen
Dampfgarer liebäugelt

BUCHWEIZEN-BROKKOLI-SALAT
mit hohem Vitaminaufkommen

FÜR 4 PORTIONEN // ZUBEREITUNGSZEIT CA. 45 MINUTEN + WARTEZEIT

Für den Salat
- **200 g grüner Buchweizen** (ersatzweise Quinoa oder Amaranth)
- **Salz, Pfeffer**
- **350 g Brokkoli**
- **200 g TK-Dicke-Bohnen**
- **1 rote Zwiebel**
- **1 EL Rapsöl**
- **1 Bund Minze**
- **½ Bund Basilikum**
- **3 EL Zitronensaft**
- **3 EL kalt gepresstes Olivenöl**

Für das Joghurtdressing
- **1 EL Zitronensaft**
- **1 TL scharfer Senf**
- **Salz, Pfeffer**
- **1–2 TL flüssiger Honig**
- **100 g Naturjoghurt**

Pro Portion
ca. 13 g E, 12 g F, 51 g KH, 10 g B, 370 kcal

1 Buchweizen waschen, abtropfen lassen, mit ca. 400 ml leicht gesalzenem Wasser aufkochen. Bei schwacher Hitze zugedeckt 15–20 Minuten quellen lassen (bei Bedarf noch etwas heißes Wasser zugeben). Auskühlen lassen, dabei mehrmals mit einer Gabel lockern.

2 Brokkoli waschen, putzen, in kleine Röschen teilen und in kochendem Salzwasser 3–4 Minuten garen. Abgießen, kalt abschrecken und abtropfen lassen. Gefrorene Dicke Bohnen in kochendes Salzwasser geben, einmal sprudelnd aufkochen. Ebenfalls abgießen, kalt abschrecken und abtropfen lassen. Bohnenkerne aus den Häutchen drücken.

3 Zwiebel schälen, fein würfeln und in heißem Öl glasig dünsten, beiseitestellen. Kräuter waschen, trocken schütteln und bis auf einige Minzeblättchen fein hacken. Mit Zitronensaft und Olivenöl pürieren, mit Salz und Pfeffer abschmecken. ¾ mit Buchweizen, Brokkoli, Bohnenkernen und Zwiebel vermengen.

4 Für das Joghurtdressing alle Zutaten verrühren und abschmecken. Salat abschmecken, anrichten, mit etwas Joghurtdressing und restlicher Kräutermarinade beträufeln. Mit restlicher Minze bestreuen. Übriges Joghurtdressing dazu reichen.

7 PFLANZENPUNKTE
10 g BALLASTSTOFFE
GEFÄSSSCHUTZ DURCH FLAVONOIDE

ANZEIGE

PFLANZERL MIT POTENZIAL: DER KLASSIKER WIRD GRÜN

Frikadellen gehören zu den Dauerbrennern der herzhaften Küche. Sie stillen Hunger, wecken Erinnerungen und vereinen Generationen – und das ab sofort ganz ohne Fleisch

Frikadelle, Bulette, Klops – wie man sie auch nennt, sie sind ein kulinarisches Kulturgut. Doch die Zeiten ändern sich. Wo einst nur tierisches Hack in die Pfannen kam, setzen heute immer mehr Menschen auf pflanzliche Alternativen. Gut für uns und den Planeten. Die Bayern haben das wohl schon geahnt: Dort kennt man Frikadellen schon immer nur unter dem Namen „Pflanzerl".

Zubereitet ohne Kompromisse

Mit den **Billie Green Veganen Frikadellen** kommt der Klassiker jetzt frisch und modern zurück: voll im Geschmack, saftig, würzig und komplett ohne tierische Zutaten. Mit starken 26 g Protein pro 100 g liefern sie jede Menge Power. Und das ohne künstliche Zusätze, Konservierungsmittel oder Farbstoffe – dafür mit einem guten Gewissen.

Schmecken warm und kalt

Jede Frikadelle ist ein kleines Unikat, fast wie selbst gemacht. Ob knusprig gebraten aus der Pfanne, wie hier als herzhafte Stulle mit Remoulade oder direkt vom Grill – sogar kalt entfaltet sie ihr volles Aroma. Ideal zum Mitnehmen oder fürs schnelle Abendessen. Kurz gesagt: Die „Pflanzerl" passen perfekt in die moderne Küche und erinnern gleichzeitig an die vertraute Leibspeise aus Kindertagen.

Billie Green macht den Schritt in die pflanzliche Welt einfach und lecker – ganz ohne Verzicht, aber mit jeder Menge guter Ideen.

QR-Code scannen und mehr unter **billie-green.com** entdecken!

BILLIES VEGANE FRIKADELLE

mit Senf-Remoulade

FÜR 4 PORTIONEN // LEICHT // ZUBEREITUNGSZEIT 15 MIN.

Für die Senf-Remoulade
- 70 g Cornichons
- 50 g Schalotten (etwa 2 Stück)
- 20 g glatte Petersilie oder Dill
- 200 g vegane Mayonnaise
- 20 g mittelscharfer Senf
- 20 g grober Senf
- 1 Bio-Zitrone
- 1 gute Prise Kala Namak (schwarzes Salz)

Sonstige Zutaten
- 8 Billie Green Vegane Frikadellen
- 1 Baguette
- optional Salat und Senf
- Pflanzenöl
- Salz, Pfeffer

1 Für die Remoulade die Cornichons und Schalotten fein würfeln, die Kräuter fein hacken. Alles zusammen mit der veganen Mayonnaise und den beiden Senfsorten verrühren. Mit etwas Zitronenabrieb, einem Spritzer Zitronensaft, Kala Namak, Salz und Pfeffer abschmecken.

2 Die Billie Green Veganen Frikadellen in etwas Öl bei niedriger Hitze von beiden Seiten anbraten oder nach Belieben kalt verwenden.

3 Zum Servieren das Baguette vierteln, aufschneiden und mit der Senf-Remoulade, etwas Salat, den Billie Green Veganen Frikadellen sowie einem Klecks Senf belegen.
Direkt genießen oder für unterwegs mitnehmen.

DIE RICHTIGE ANMACHE

Die Senf-Remoulade zusätzlich mit 1 EL Gurkenwasser und 1–2 EL Kapern verfeinern.

7 PFLANZENPUNKTE

11 g BALLASTSTOFFE

EISEN FÜR EINE STARKE ABWEHR

BIOAKTIVES ERBSENSÜPPCHEN

mit Jakobsmuschel und mariniertem Kohlrabi

FÜR 4 PORTIONEN // ZUBEREITUNGSZEIT CA. 1 STUNDE

Für den marinierten Kohlrabi
- **6 Stiele Thymian**
- **1 Kohlrabi** (ca. 150 g)
- **1 Prise Zucker**
- **Salz, Pfeffer**
- **1 EL Limettensaft**
- **1 EL kalt gepresstes Olivenöl**

Für die Suppe
- **2 Schalotten**
- **1 Knoblauchzehe**
- **2 mehligkochende Kartoffeln**
- **3 EL Rapsöl**
- **100 ml trockener Weißwein**
- **1 l Gemüsebrühe**
- **500 g TK-Erbsen**
- **Salz, Pfeffer**
- **6 EL Crème fraîche**
- **1 Bio-Limette**
- **4 küchenfertige Jakobsmuscheln** (ca. 150 g; ohne Rogen)
- **Cayennepfeffer**
- **½ Kästchen rote Shisokresse** (oder Gartenkresse)

Pro Portion
ca. 17 g E, 23 g F, 33 g KH, 11 g B, 430 kcal

1 Thymian waschen, trocken schütteln und Blättchen von 2 Stielen zupfen. Kohlrabi schälen, erst in dünne Scheiben, dann in feine Streifen schneiden. Mit Zucker, Salz, Pfeffer, Limettensaft, Olivenöl und Thymianblättchen vermengen und zugedeckt marinieren lassen.

2 Für die Suppe Schalotten, Knoblauch und Kartoffeln schälen und klein schneiden. In 2 EL heißem Öl 2–3 Minuten andünsten. Mit Wein ablöschen, leicht einköcheln. Brühe angießen, gefrorene Erbsen zufügen, mit Salz und Pfeffer würzen und aufkochen. Ca. 20 Minuten zugedeckt garen. 2 EL Crème fraîche einrühren. Suppe fein pürieren, nach Belieben durch ein Sieb passieren und abschmecken. Limette waschen und in Spalten schneiden.

3 Jakobsmuscheln trocken tupfen und in 1 EL heißem Öl ca. 2 Minuten auf jeder Seite braten. Mit Salz und Cayennepfeffer würzen.

4 Suppe in Schalen verteilen, je ½ EL Crème fraîche und 1 Jakobsmuschel daraufsetzen. Mit übrigen Thymianstielen, Kresseblättchen und Kohlrabistreifen toppen. Limettenspalten dazu reichen.

GRATINIERTER PORREE
im vollwertigen Pfannkuchenmantel

FÜR 4 PORTIONEN // ZUBEREITUNGSZEIT CA. 1 ¼ STUNDEN + WARTEZEIT

- **150 g Dinkelvollkornmehl**
- **Salz, Pfeffer**
- **450 ml Milch**
- **4 Eier** (Größe M)
- **4 dicke Stangen Porree**
- **4 TL Butter**
- **150 g Crème fraîche**
- **80 g geriebener Hartkäse**

Pro Portion
ca. 28 g E, 35 g F, 37 g KH, 8 g B, 570 kcal

2,5 PFLANZENPUNKTE
8 g BALLASTSTOFFE
ANTIENTZÜNDLICH DURCH ALLICIN

1 Mehl mit 1 Msp. Salz mischen. 250 ml Milch und 2 Eier verquirlen, zufügen und glatt verrühren. Teig ca. 10 Minuten quellen lassen.

2 Inzwischen Porree putzen, waschen und grünen Teil der Stangen gegebenenfalls so viel kürzen, dass die Stangen gut in die Auflaufform passen. In kochendem Salzwasser 3–5 Minuten vorgaren, abgießen und abtropfen lassen.

3 Teig bei Bedarf mit etwas kaltem Wasser verlängern. In einer beschichteten Pfanne in je 1 TL heißer Butter nacheinander daraus 4 Pfannkuchen ca. 2 Minuten von jeder Seite backen. Abkühlen lassen.

4 Ofen vorheizen (Ober-/Unterhitze: 180 °C/Umluft: 160 °C). Crème fraîche, 2 Eier, Hälfte Käse und 200 ml Milch verquirlen. Mit Salz und Pfeffer würzen und in eine Auflaufform geben. Jeden Pfannkuchen halbieren, 2 Hälften übereinanderlegen und je 1 Porreestange einwickeln. Nebeneinander in die Auflaufform legen. Mit übrigem Käse bestreuen. Im heißen Ofen ca. 35 Minuten überbacken. Dazu passt ein Tomaten- oder gemischter Salat.

BESCHÜTZENDE ROTKOHLSUPPE

mit Kimchitopping und Croûtons

FÜR 4 PORTIONEN // ZUBEREITUNGSZEIT CA. 55 MINUTEN

- 2 Zwiebeln
- 750 g Rotkohl
- 1 Apfel
- 4 EL Erdnussöl
- 600 ml Gemüsebrühe
- 200 g Schlagsahne
- 1 Vollkornbrötchen (vom Vortag)
- 1 EL Butter
- Meersalzflocken
- ½ Bund Koriander
- 2–3 EL Zitronensaft
- Salz, Pfeffer
- 150 g Kimchi (Glas)
- 2 EL Sesamsamen

Pro Portion

ca. 9 g E, 33 g F, 30 g KH, 11 g B, 470 kcal

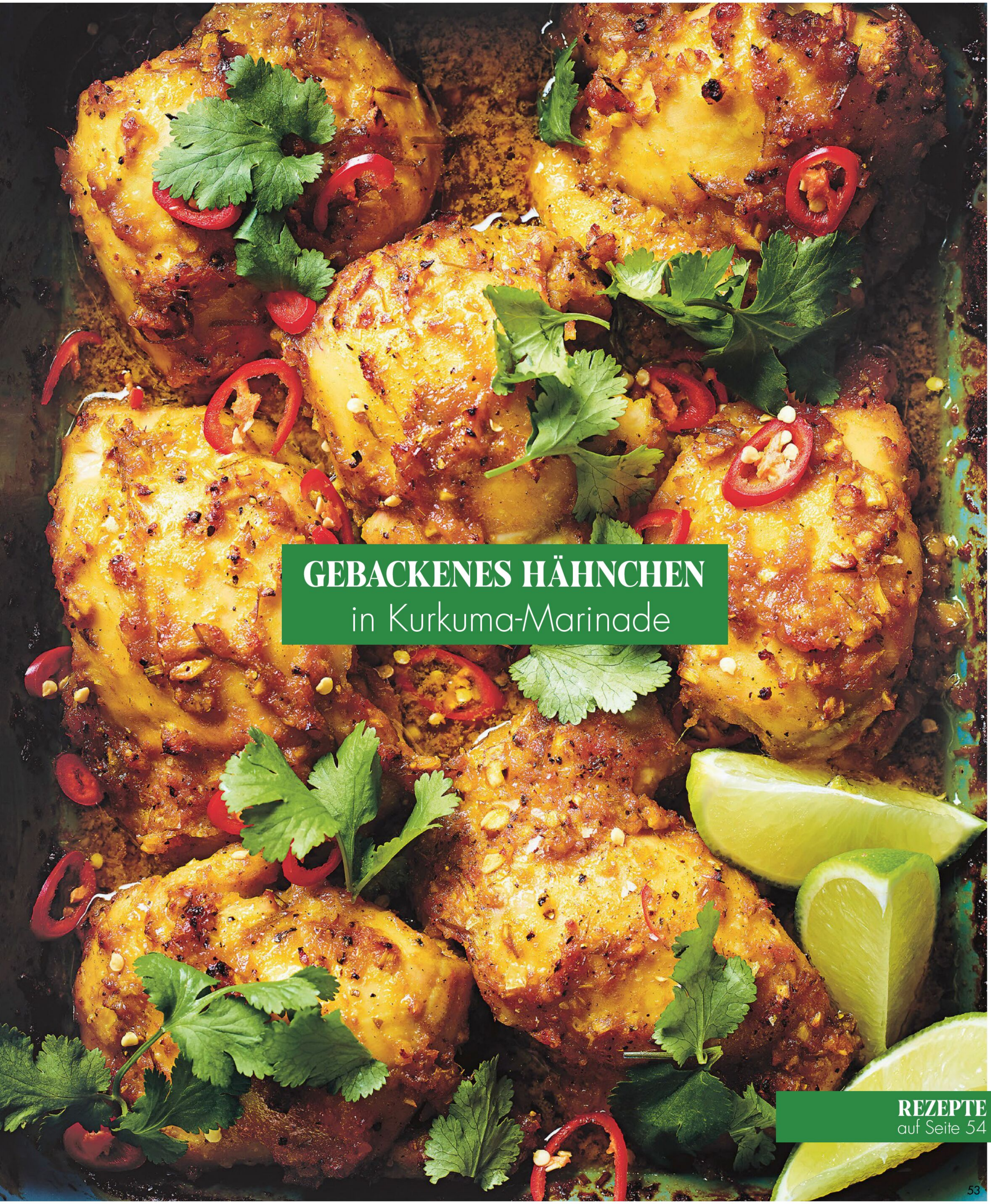
1 Zwiebeln schälen und würfeln. Rotkohl putzen, waschen und in Streifen schneiden. Apfel waschen, vierteln, entkernen und würfeln.

2 Vorbereitete Zutaten in 3 EL heißem Öl unter Rühren ca. 3 Minuten anbraten. Brühe und Sahne angießen, aufkochen. Bei schwacher Hitze zugedeckt ca. 30 Minuten weich garen.

3 Inzwischen Brötchen würfeln. 1 EL Öl und Butter in einer beschichteten Pfanne erhitzen, Brötchenwürfel darin rundherum goldbraun rösten. Auf Küchenpapier abtropfen lassen, mit Meersalzflocken würzen. Koriander waschen, trocken schütteln und Blättchen abzupfen.

4 Suppe pürieren und mit Zitronensaft, Salz und Pfeffer abschmecken. Auf Schalen verteilen und mit Kimchi, Croûtons, Korianderblättchen und Sesam toppen.

GEBRATENE ZUCCHINI
auf Tomaten-Curry-Sugo



GEBACKENES HÄHNCHEN
in Kurkuma-Marinade

REZEPTE
auf Seite 54

GEBRATENE ZUCCHINI
auf Tomaten-Curry-Sugo

FÜR 4 PORTIONEN //
ZUBEREITUNGSZEIT CA. 35 MINUTEN

5,5 PFLANZENPUNKTE
5 g BALLASTSTOFFE
NATÜRLICHER UV-SCHUTZ LYCOPIN

- **2 Möhren**
- **1 Zwiebel**
- **2 Knoblauchzehen**
- **3 EL Rapsöl**
- **2 EL rote Currypaste**
- **150 ml Gemüsebrühe**
- **100 ml Kokosmilch**
- **800 g stückige Tomaten**
- **Salz, Pfeffer**
- **2 Zucchini** (à ca. 200 g)

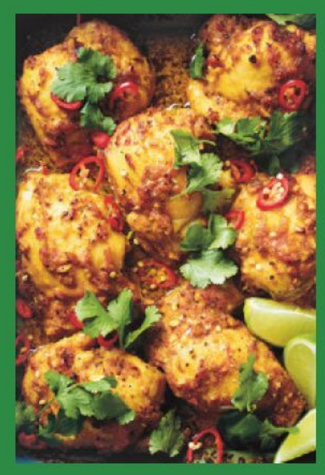
Pro Portion
ca. 6 g E, 14 g F, 16 g KH, 5 g B, 215 kcal

1 Möhren, Zwiebel und Knoblauch schälen und würfeln. In 1 EL heißem Öl ca. 3 Minuten anschwitzen. Currypaste einrühren, kurz mitbraten. Brühe, Kokosmilch und stückige Tomaten angießen, mit Salz und Pfeffer würzen. Ca. 20 Minuten dicklich einköcheln lassen, dabei immer mal wieder umrühren.

2 Inzwischen Zucchini waschen, putzen und längs in knapp ½ cm dicke Scheiben schneiden. In einer Pfanne eventuell portionsweise in 2 EL heißem Öl auf jeder Seite 2–3 Minuten goldbraun braten. Mit Salz und Pfeffer würzen und auf dem Tomaten-Curry-Sugo anrichten.

GEBACKENES HÄHNCHEN
in Kurkuma-Marinade

FÜR 4 PORTIONEN //
ZUBEREITUNGSZEIT CA. 1 STUNDE + WARTEZEIT



- **4 Knoblauchzehen**
- **1 Stück Kurkuma** (ca. 40 g; ersatzweise 1 EL Pulver)
- **1 Stück Ingwer** (ca. 40 g)
- **4 Limettenblätter**
- **1 Stange Zitronengras**
- **1 TL schwarze Pfefferkörner**
- **1 EL Palm- oder brauner Zucker**
- **2 EL Erdnussöl**
- **2 EL Sojasoße**
- **4 große Hähnchenkeulen** (à ca. 200 g)
- **Salz**
- **1 Bio-Limette**
- **½ Bund Koriander**
- **1–2 rote Chilischoten**

4,5 PFLANZENPUNKTE
1 g BALLASTSTOFFE
LOW CARB
INFEKTABWEHR DURCH CURCUMIN

Pro Portion
ca. 38 g E, 28 g F, 14 g KH, 1 g B, 460 kcal

1 Knoblauch, Kurkuma und Ingwer schälen, fein hacken. Limettenblätter in Streifen schneiden. Zitronengras putzen, klein schneiden. Vorbereitete Zutaten mit Pfeffer und Zucker im Mörser fein zerkleinern. Mit Öl und Sojasoße verrühren. Hähnchenkeulen im Gelenk teilen, waschen und trocken tupfen. Mit der Marinade vermengen und zugedeckt mindestens 1 Stunde kalt stellen.

2 Backofen vorheizen (Ober-/Unterhitze: 220 °C/ Umluft: 200 °C). Hähnchen mit der Marinade in eine Auflaufform oder auf ein tiefes Backblech geben und leicht salzen. Im heißen Ofen ca. 40 Minuten garen.

3 Limette waschen und in Spalten schneiden. Koriander waschen, trocken schütteln und Blätter abzupfen. Chili putzen, waschen und in feine Ringe schneiden. Hähnchen mit Chili und Koriander bestreuen. Limette dazu reichen.

ZUCCHINI-TOMATEN-LASAGNE

„Pastafreie Zone“

FÜR 4 PORTIONEN // ZUBEREITUNGSZEIT CA. 1 STUNDE

- 3 große Zucchini (à ca. 250 g)
- 5 EL Rapsöl
- Salz, Pfeffer
- 1 rote Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- ½ Bund Thymian
- 1 Dose stückige Tomaten (400 g)
- 1 TL geräuchertes Paprikapulver
- 200 g Doppelrahm-frischkäse
- 200 g Feta
- 100 g Kirschtomaten

Pro Portion
ca. 20 g E, 39 g F, 12 g KH, 4 g B, 475 kcal

1 Zucchini waschen, putzen und längs in Scheiben schneiden. In 3 EL heißem Öl in einer Pfanne portionsweise von beiden Seiten anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen und herausnehmen.

2 Zwiebel und Knoblauch schälen und fein würfeln. Thymian waschen und grob hacken. 2 EL Öl in einem Topf erhitzen. Zwiebel und Knoblauch darin glasig dünsten. Stückige Tomaten und ⅔ Thymian zufügen, aufkochen. Mit Salz, Pfeffer und Paprikapulver würzen. Frischkäse einrühren.

3 Ofen vorheizen (Ober-/Unterhitze: 200 °C/Umluft: 180 °C). Hälfte Soße in einer Auflaufform (ca. 15 × 25 cm) verteilen. Mit Hälfte Zucchinischeiben bedecken. Fetakäse zerbröckeln, Hälfte darauf verteilen. Übrige Soße, Zucchini und Feta daraufschichten.

4 Tomaten waschen, halbieren und auf der Lasagne verteilen. Im heißen Ofen ca. 25 Minuten backen. Mit restlichem Thymian bestreuen.

5 PFLANZENPUNKTE
4 g BALLASTSTOFFE
LOW CARB
ANTIENTZÜNDLICH DURCH ALLICIN

SCHNELL. BUNT. STARK.

MAL EBEN DIE PFLANZENBILANZ HOCHSCHRAUBEN? DAS KLAPPT MIT DIESEN DRINKS AUS DEM MIXER IN WENIGEN MINUTEN – WEITERE BENEFITS INKLUSIVE (IN FORM VON SEKUNDÄREN PFLANZENSTOFFEN)

6,5 PFLANZENPUNKTE
9 g BALLASTSTOFFE
ANTIOXIDATIVE FLAVONOIDE

ROTER DETOX-SMOOTHIE

FÜR 4 GLÄSER (À CA. 400 ML) //
ZUBEREITUNGSZEIT CA. 15 MINUTEN

300 g Heidelbeeren und **150 g Himbeeren (frisch oder TK)** verlesen, eventuell waschen beziehungsweise antauen lassen. Je **1 Zitrone** und **Orange** schälen, Fruchtfleisch in grobe Stücke schneiden. **15 g Ingwer** schälen, grob hacken. **250 g Rotkohl** putzen, waschen und in feine Streifen schneiden. Die vorbereiteten Zutaten mit **2 EL geschroteten Leinsamen** und **500 ml Wasser** im Mixer fein pürieren.

Pro Glas ca. 4 g E, 3 g F, 14 g KH, 9 g B, 105 kcal

6,5 PFLANZENPUNKTE
5 g BALLASTSTOFFE
RADIKALFÄNGER ANTHOZYANE

PROTEINSHAKE „BERRY GOOD“

FÜR 4 GLÄSER (À CA. 300 ML) //
ZUBEREITUNGSZEIT CA. 10 MINUTEN

Je **60 g Erdbeeren, Brombeeren, Himbeeren, Heidelbeeren** und **Johannisbeeren (frisch oder TK)** verlesen und eventuell waschen beziehungsweise antauen lassen. **2 grüne Bananen** schälen und klein schneiden. **Beeren** und **Bananen** mit **200 g körnigem Frischkäse, 4 EL Zitronensaft** und **500 ml Wasser** im Mixer fein pürieren.

Pro Glas ca. 8 g E, 3 g F, 24 g KH, 5 g B, 160 kcal

ICED BANANA-MATCHA-LATTE

FÜR 4 GLÄSER (À CA. 375 ML) //
ZUBEREITUNGSZEIT
CA. 10 MINUTEN + WARTEZEIT

2,5 PFLANZENPUNKTE
4 g BALLASTSTOFFE
ZELLSCHUTZ DURCH CATECHINE

4 TL Chiasamen und **500 ml kaltes Wasser** verrühren, ca. 30 Minuten quellen lassen. **2 TL Matchapulver** mit etwas heißem Wasser zu einer glatten Paste verrühren. **2 unreife grüne Bananen** schälen, klein schneiden. Mit eingeweichten **Chiasamen, Matcha** und **500 ml ungesüßtem Pflanzendrink** fein pürieren. **Crushed Ice** in Gläser verteilen, mit Matchalatte aufgießen.

Pro Glas **ca. 3 g E, 3 g F, 17 g KH, 4 g B, 115 kcal**

GREEN GINGER-SMOOTHIE

FÜR 4 GLÄSER
(À CA. 400 ML) //
ZUBEREITUNGSZEIT CA.
15 MINUTEN

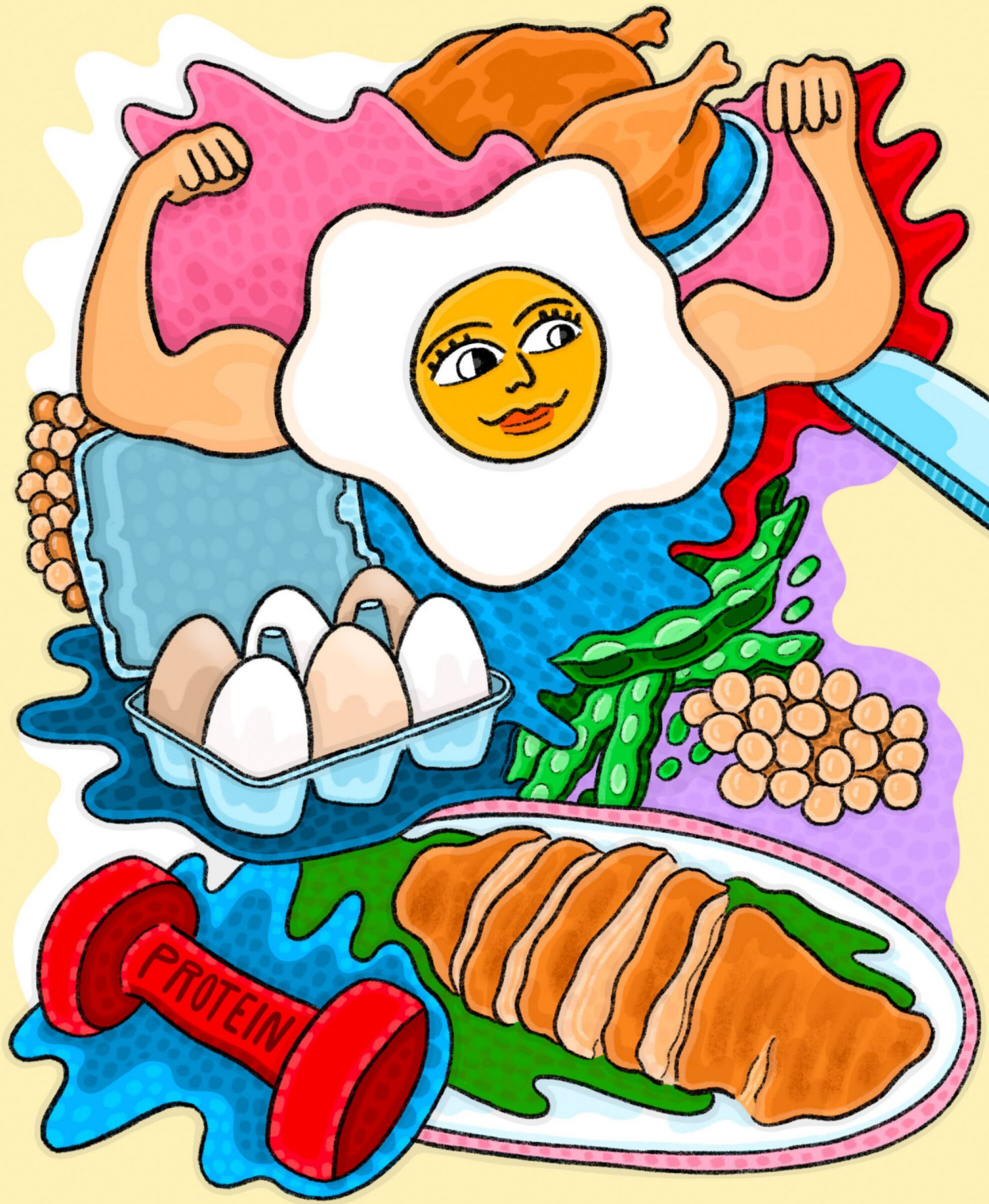
1 Fenchelknolle (250 g) und **250 g Salatgurke** putzen, waschen und klein schneiden. **1 grünen Apfel** waschen, vierteln, entkernen und würfeln. **15 g Ingwer** schälen, grob hacken. **½ Bund Koriander** waschen, trocken schütteln und grob hacken. **2 Limetten** schälen. Vorbereitete Zutaten mit **200 g gefrorenem Blattgemüse (Spinat oder Grünkohl)** und **1 l Wasser** im Mixer fein pürieren.

Pro Glas **ca. 3 g E, 1 g F, 11 g KH, 4 g B, 75 kcal**

6 PFLANZENPUNKTE
4 g BALLASTSTOFFE
GINGEROL GEGEN ENTZÜNDUNGEN

ECHTER MATCHA? ODER FAKE?

Der einfachste Check ist der Streichtest mit dem Daumen. Nur bei hochwertigem Matcha entsteht eine samtig-glatte Linie. Farbcode: Smaragdgrün. Billigpulver wirkt körnig, bricht, schimmert gelblich-bräunlich und schmeckt eher bitter und erdig. Warum sich der Aufwand lohnt? Echter Matcha liefert entzündungshemmendes Chlorophyll, zellschützende Catechine und sanftes Koffein – für Fokus ohne Koffein-Crash.


PROTEIN

PROTEINE SATT

8,5 PFLANZENPUNKTE

13 g BALLASTSTOFFE

EIWEISS + BALLASTSTOFFE = LANGE SATT

TITEL-REZEPT

I CAN BE YOUR HERO, BABY ...

Eier, Quark oder Hähnchen liefern Proteine in Topform: Jede ihrer Aminosäuren passt wie ein Puzzleteil in Muskeln, Zellen und Enzyme. Hingegen benötigt pflanzliches Eiweiß oft einen Sparringspartner, um perfekt zu performen (gute Kombis sind Linsen mit Reis, Hummus auf Vollkornbrot oder Tofu mit Quinoa). So steigt ihre biologische Wertigkeit. Der große Vorteil pflanzlicher Proteine? Es gibt sie nur im Doppelpack mit weiteren gesunden Inhaltsstoffen (Ballaststoffe, sekundäre Pflanzenstoffe). Fazit: Beide taugen als Helden!

PROTEINE SATT

GREEN-GODDESS-BEANS
mit Harissa-Hähnchen

FÜR 4 PORTIONEN // ZUBEREITUNGSZEIT CA. 1 STUNDE + WARTEZEIT

Für die Essigzwiebeln
- 2 große rote Zwiebeln
- ½ TL Salz
- 1 TL Ahornsirup
- 5 EL Weißweinessig

Für das Hähnchen
- 2 TL Harissa-Gewürzmischung*
- 1 TL geräuchertes Paprikapulver
- 3 EL Sojasoße
- 4 Hähnchenbrustfilets (à ca. 150 g)
- 1 EL Rapsöl
- 2 EL Ahornsirup

Für die Bohnen
- 300 g Babyspinat
- ½ Bund Petersilie
- ½ Bund Basilikum
- 4 Stiele Oregano (ersatzweise 1 TL getrockneter Oregano)
- 400 ml Kokosmilch
- 2 Gläser weiße Bohnen (à 480 g Abtropfgewicht)
- 1 kleine Zucchini
- 1 Zwiebel
- 2 EL Olivenöl
- 3–4 EL Limettensaft
- Salz, Pfeffer
- 300 g Naturjoghurt
- evtl. Chiliflocken

Pro Portion
ca. 55 g E, 32 g F, 38 g KH, 13 g B, 675 kcal

1 Rote Zwiebeln schälen und in feine Ringe hobeln oder schneiden. Mit Salz, Ahornsirup und Essig vermengen, zugedeckt beiseitestellen. Für das Hähnchen Harissa, Paprikapulver und Sojasoße zu einer Paste verrühren. Hähnchenbrustfilets trocken tupfen, rundherum mit der Gewürzpaste bestreichen. Zugedeckt mindestens 1 Stunde im Kühlschrank marinieren.

2 Für die Bohnen Spinat verlesen, waschen und abtropfen lassen. Kräuter waschen, trocken schütteln, Blättchen abzupfen. Einige Blättchen zum Bestreuen beiseitelegen. Rest mit 100 g Spinat und Kokosmilch in einem Mixer fein pürieren.

3 Rapsöl in einer Pfanne erhitzen, Fleisch darin unter Wenden ca. 10 Minuten bei mittlerer Hitze braten. Inzwischen weiße Bohnen in ein Sieb abgießen, abspülen und abtropfen lassen. Zucchini waschen, putzen, längs halbieren und in dünne Scheiben schneiden. Zwiebel und Knoblauch schälen und fein hacken.

4 Olivenöl in einem Topf erhitzen. Zucchini, Zwiebel und Knoblauch darin 2–3 Minuten andünsten. Bohnen zufügen und mit der Kräutersoße ablöschen. Aufkochen, mit Salz und Pfeffer würzen, bei schwacher Hitze ca. 5 Minuten cremig einköcheln.

5 Ahornsirup über das Fleisch träufeln. Kurz darin wenden und vom Herd ziehen, damit der Sirup nicht verbrennt. Rest Spinat zu den Bohnen geben und zusammenfallen lassen. Mit Limettensaft, Salz und Pfeffer abschmecken. Fleisch in dünne Scheiben schneiden. Bohnen mit Fleisch auf tiefen Tellern anrichten. Mit Joghurt und Zwiebeln toppen. Mit übrigen Kräutern und nach Belieben Chiliflocken bestreuen.

*Harissa-Alternative für 600 g Huhn:
1 TL edelsüßes **Paprikapulver,** 1 TL gemahlenen **Kreuzkümmel,** 1 TL **Knoblauchpulver** (oder 1 fein geriebene Knoblauchzehe), ½ TL **Chiliflocken** oder **Cayennepfeffer,** ½ TL gemahlenen **Koriander** (nach Belieben) und ½ TL **Salz** mischen.

BURRATA-BOWL

mit Edamame-Pesto und Kichererbsennudeln

FÜR 4 PORTIONEN // ZUBEREITUNGSZEIT CA. 35 MINUTEN

5,5 PFLANZENPUNKTE

25 g BALLASTSTOFFE

ISOLEUCIN FÜR FITTE MUCKIS

- **150 g TK-Edamame**
- **Salz, Pfeffer**
- **1 Knoblauchzehe**
- **½ Bund Basilikum**
- **6 EL kalt gepresstes Olivenöl**
- **2 EL Balsamico-Essig**
- **500 g grüner Spargel**
  (ersatzweise grüne Bohnen)
- **4 Lauchzwiebeln**
- **2 EL Sonnenblumenöl**
- **400 g Kichererbsennudeln**
  (z. B. Spaghetti)
- **4 kleine Burrata**
  (à ca. 50 g)

Pro Portion

ca. 35 g E, 40 g F, 44 g KH, 25 g B, 770 kcal

1 Gefrorene Edamame in kochendem Salzwasser ca. 4 Minuten garen. Abgießen und kalt abschrecken. Knoblauch schälen und hacken. Basilikum waschen, trocken tupfen, Blättchen abzupfen und (bis auf einige) mit Edamame, Knoblauch, Olivenöl und Essig pürieren. Pesto mit Salz und Pfeffer abschmecken.

2 Spargel waschen, im unteren Drittel schälen und holzige Enden abschneiden. Stangen schräg in ca. 3 cm lange Stücke schneiden. Lauchzwiebeln putzen, waschen und in Ringe schneiden. Sonnenblumenöl in einer Pfanne erhitzen. Spargel darin ca. 5 Minuten unter Wenden braten. Lauchzwiebeln zugeben, kurz mitbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen.

3 Inzwischen Nudeln in kochendem Salzwasser nach Packungsanleitung garen. Abgießen, etwas Nudelwasser dabei auffangen. Nudeln und Pesto unter den Spargel heben, zusammen kurz erhitzen, eventuell etwas Nudelwasser zugeben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Mit Rest Basilikum bestreuen, mit je 1 abgetropftem Burrata anrichten.

PROTEINE SATT

4 PFLANZENPUNKTE

5 g BALLASTSTOFFE

SKINCARE DURCH LYSIN

GEBACKENES POLLO FINO

auf Honig-Senf-Gemüse

FÜR 4 PORTIONEN // ZUBEREITUNGSZEIT CA. 50 MINUTEN

- **4 ausgelöste Hähnchenoberkeulen** (Pollo fino; à ca. 175 g)
- **Salz, Pfeffer**
- **1 TL edelsüßes Paprikapulver**
- **3 EL Rapsöl**
- **1 Bund Lauchzwiebeln**
- **250 ml Hühner- oder Gemüsebrühe**
- **1 EL scharfer Senf**
- **1 TL gemahlene Kurkuma**
- **2 EL flüssiger Honig**
- **300 g TK-Erbsen**
- **50 g Crème fraîche**

Pro Portion

ca. 51 g E, 28 g F, 17 g KH, 5 g B, 530 kcal

1 Backofen vorheizen (Ober-/Unterhitze: 200 °C/Umluft: 180 °C). Hähnchenkeulen waschen und gut trocken tupfen. Salz, Pfeffer, Paprikapulver und 2 EL Öl verrühren, Keulen damit einreiben. Haut nach unten einschlagen und Keulen mit der Hautseite nach oben in einen flachen Bräter geben. Offen im heißen Backofen 30–40 Minuten garen.

2 Inzwischen Lauchzwiebeln putzen, waschen und in 5–6 cm lange Stücke schneiden. 1 EL Öl in einer Pfanne erhitzen, Lauchzwiebeln darin anbraten, herausnehmen. Bratsatz mit Brühe lösen, Senf, Kurkuma und Honig einrühren. Gefrorene Erbsen darin zugedeckt ca. 3 Minuten garen, Crème fraîche einrühren und Lauchzwiebeln darin erwärmen.

3 Honig-Senf-Soße mit Salz und Pfeffer abschmecken. Gemüse in tiefe Teller verteilen. Pollo fino darauf anrichten.

HIGH-PROTEIN-FAJITAS

vom Typ „Schnippeln, mischen, fertig“

FÜR 4 PORTIONEN // ZUBEREITUNGSZEIT CA. 1 STUNDE

- 1 gelbe Paprikaschote
- 1 rote Paprikaschote
- 2 rote Zwiebeln
- 600 g Hähnchenbrustfilet
- 1 Knoblauchzehe
- ½ TL Cayennepfeffer
- 2 TL edelsüßes Paprikapulver
- 2 TL Kreuzkümmel
- Salz, Pfeffer
- 4 EL Sonnenblumenöl
- 1 Bund Koriander
- 1–2 rote Chilischoten
- 1 Bio-Limette
- 8 kleine Proteinwraps (320 g)
- 200 g saure Sahne

Pro Portion
ca. 54 g E, 22 g F, 38 g KH, 8 g B, 600 kcal

1 Backofen vorheizen (Ober-/Unterhitze: 220 °C/Umluft: 200 °C). Paprikaschoten putzen, waschen und in Streifen schneiden. Zwiebeln schälen, in ca. ½ cm dicke Ringe schneiden. Fleisch trocken tupfen und in breite Streifen schneiden, mit Paprika und Zwiebeln in eine Schüssel geben.

2 Knoblauch schälen und dazupressen. Gewürze mit 1 TL Salz, Pfeffer und Öl zugeben, alles gut vermengen. Auf einem Backblech verteilen, im heißen Ofen 25–30 Minuten garen. Dabei ein- bis zweimal wenden.

3 Inzwischen Koriander waschen, trocken tupfen und grob hacken. Chili putzen, eventuell entkernen, waschen und in Ringe schneiden. Limette waschen und in Spalten schneiden.

4 Ofen ausschalten, Blech herausnehmen. Tortillas auf einem Rost in der Resthitze 2–3 Minuten erwärmen. Dann mit saurer Sahne bestreichen. Fleisch-Paprika-Mix daraufgeben. Mit Chili und Koriander bestreuen, aufrollen oder zusammenklappen. Limettenspalten dazu reichen.

PUH, AUCH HORMONE LIEBEN EIWEISS

Lange habe ich Eiweiß zu wenig Beachtung geschenkt – und deutlich weniger als 1 Gramm pro Kilo Körpergewicht gegessen. Fatal für meine Hormone, denn Östrogen, Progesteron oder Schilddrüsenhormone sind eiweißabhängig. Die Folgen: Zyklusschwankungen, Schlafstörungen, mehr Kilos auf den Hüften – um nur eine kleine Auswahl zu nennen. Heute achte ich für die Hormonbalance auf einen guten Mix aus pflanzlichem und tierischem Eiweiß.

Brigitte,
die ab jetzt auf ihren Körper hört

6 PFLANZENPUNKTE
8 g BALLASTSTOFFE
GUT FÜR DIE HORMONBALANCE

PROTEINE SATT

6 PFLANZENPUNKTE

6 g BALLASTSTOFFE

LYSIN FÜR STARKE KNOCHEN

WEISSKOHL-FRITTATA

mit Tomatenbröseln und Feta

FÜR 4 PORTIONEN // ZUBEREITUNGSZEIT CA. 35 MINUTEN

Für die Frittata

- 200 g Weißkohl
- 1 Schalotte
- 2 EL Rapsöl
- 8 Eier
- 100 ml Milch
- 2 EL geriebener Hartkäse
- Salz, Pfeffer
- ½ TL gemahlene Kurkuma
- 100 g Feta
- 50 g Babyspinat

Für die Brösel

- 1 Scheibe Vollkorntoastbrot
- 2–3 getrocknete Tomaten (in Öl)
- 1 kleine rote Chilischote

Pro Portion

ca. 48 g E, 57 g F, 15 g KH, 6 g B, 760 kcal

1 Für die Frittata Weißkohl putzen, waschen und in sehr feine Streifen hobeln. Schalotte schälen und fein würfeln. Öl in einer großen Pfanne erhitzen, Schalotte darin glasig dünsten. Kohl zugeben und unter Rühren 2–3 Minuten mitgaren. Eier mit Milch und Hartkäse verquirlen. Mit Salz, Pfeffer und Kurkuma würzen, in die Pfanne geben und bei geringer Hitze 8–10 Minuten zugedeckt stocken lassen.

2 Inzwischen für die Brösel das Toastbrot im Blitzhacker grob zerkleinern. Tomaten abtropfen lassen, das Öl dabei auffangen. Tomaten klein hacken. Chili putzen, eventuell entkernen, waschen und hacken. Tomatenöl in einer kleinen Pfanne erhitzen, Brösel darin goldbraun rösten. Tomaten und Chili zufügen, kurz mitbraten.

3 Feta würfeln, auf die Frittata streuen und zugedeckt ca. 3 Minuten mit erhitzen. Spinat verlesen, waschen und trocken schleudern. Auf der Frittata verteilen, mit Tomatenbröseln bestreuen.

5,5 PFLANZENPUNKTE

11 g BALLASTSTOFFE

MIT OMEGA-3-BONUS

TUNA-MÖHREN-SANDWICH
mit Sauerteigbrot

FÜR 4 PORTIONEN //
ZUBEREITUNGSZEIT CA. 25 MINUTEN + WARTEZEIT ÜBER NACHT

- **500 g griechischer Sahnejoghurt**
- **1 rote Zwiebel**
- **1 EL Apfelessig**
- **200 g Möhren**
- **½ Bund Dill**
- **1 Dose Thunfisch** (in Öl; 105 g Abtropfgewicht)
- **1 TL mittelscharfer Senf**
- **½ TL edelsüßes Paprikapulver**
- **2 EL Zitronensaft**
- **Salz, Pfeffer**
- **4 Salatblätter** (z. B. Römersalat)
- **8 Scheiben Dinkelsauerteigbrot**

Pro Portion
ca. 22 g E, 18 g F, 54 g KH, 11 g B, 495 kcal

1 Ein Sieb mit Küchenpapier auslegen und über eine Schüssel hängen. Joghurt daraufgeben und mindestens 6 Stunden, besser über Nacht, zugedeckt im Kühlschrank abtropfen lassen.

2 Am nächsten Tag Zwiebel schälen, fein würfeln, mit Essig mischen und beiseitestellen. Möhren schälen, waschen und fein reiben. Dill waschen, trocken schütteln und fein hacken. Thunfisch abtropfen lassen.

3 Abgetropften Joghurt in eine Schüssel geben. Thunfisch mit einer Gabel unterrühren, dabei zerkleinern. Senf, Essigzwiebel, Möhren und Dill unterrühren. Creme mit Paprikapulver, Zitronensaft, Salz und Pfeffer abschmecken.

4 Salat waschen, trocken schleudern oder tupfen. Brotscheiben nacheinander im Toaster knusprig rösten, abkühlen lassen. Hälfte der Scheiben mit Salatblättern belegen. Thunfischcreme darauf verstreichen. Mit den restlichen Brotscheiben abdecken. Mit einem scharfen Messer halbieren und gleich essen.

5,5 PFLANZENPUNKTE

11 g BALLASTSTOFFE

THREONIN PUSHT DEN STOFFWECHSEL

GRÜNES WIMMELBLECH
mit Hähnchen und Erdnuss

FÜR 4 PORTIONEN //
ZUBEREITUNGSZEIT CA. 1 STUNDE + WARTEZEIT

- **1 Stück Ingwer** (ca. 10 g)
- **2 Knoblauchzehen**
- **1–2 grüne Chilischoten**
- **3 EL Sojasoße**
- **100 g Erdnussbutter**
- **4 EL Erdnussöl**
- **2 EL Limettensaft**
- **4 Hähnchenkeulen**
- **600 g Romanesco**
- **4 Lauchzwiebeln**
- **250 g Zuckerschoten**
- **Salz, Pfeffer**

Pro Portion
ca. 54 g E, 42 g F, 17 g KH, 11 g B, 665 kcal

1 Ingwer und Knoblauch schälen, fein würfeln. Chili putzen, eventuell entkernen, waschen und fein hacken. Alles mit Sojasoße, Erdnussbutter, 2 EL Öl und Limettensaft verrühren. Hähnchenkeulen im Gelenk teilen, waschen und trocken tupfen. Mit der Marinade vermengen und mindestens 1 Stunde im Kühlschrank zugedeckt marinieren.

2 Backofen vorheizen (Ober-/Unterhitze: 180 °C/Umluft: 160 °C). Hähnchenteile auf einem Backblech verteilen und im heißen Ofen ca. 25 Minuten garen.

3 Romanesco putzen, waschen, in kleine Röschen teilen. In kochendem Salzwasser ca. 4 Minuten blanchieren. Abgießen, kalt abschrecken und abtropfen lassen. Lauchzwiebeln putzen, waschen und in ca. 3 cm lange Stücke schneiden. Zuckerschoten putzen und waschen. Gemüse mit 2 EL Öl mischen, mit Salz und Pfeffer würzen und um das Fleisch herum verteilen. Weitere 10–15 Minuten garen.

10 PFLANZENPUNKTE

11 g BALLASTSTOFFE

EIWEISS + BALLASTSTOFFE = LANGE SATT

PROTEINE SATT

ORIENTALISCHE LINSENTERRINE

mit Steakstreifen-Extra

FÜR 4 PORTIONEN // ZUBEREITUNGSZEIT CA. 1 STUNDE

- 2 EL Sonnenblumenkerne
- ¼ Zimtstange
- 1 EL Kreuzkümmelsamen
- 1 TL Koriandersamen
- 2 Zwiebeln
- 2 Knoblauchzehen
- 200 g Möhren
- 40 g getrocknete Aprikosen
- 30 g Rosinen
- 220 g rote Linsen
- 200 g Mangold
- 4 EL Erdnussöl
- 1 ½ l Gemüsebrühe
- 300 g Rumpsteak
- Salz, Pfeffer
- 2 EL Butter
- 1 TL getrocknete Minze

Pro Portion

ca. 35 g E, 25 g F, 52 g KH, 11 g B, 590 kcal

1 Kerne in einer Pfanne ohne Fett rösten, herausnehmen. Zimt, Kreuzkümmel und Koriander in der Pfanne ca. 3 Minuten rösten. Etwas abkühlen lassen und im Mörser zerstoßen. Zwiebeln und Knoblauch schälen, fein würfeln. Möhren schälen, waschen und in ca. 1 cm große Würfel schneiden. Aprikosen und Rosinen hacken. Linsen in einem Sieb abspülen. Mangold putzen, waschen, trocken schütteln, Stiele und Blätter getrennt in Streifen schneiden.

2 In einem Topf 2 EL Öl erhitzen. Zwiebeln, Knoblauch, Möhren und Gewürze (bis auf ca. ¼ TL) darin ca. 3 Minuten anbraten. Linsen, Aprikosen, Rosinen und Mangoldstiele zugeben, kurz andünsten. Brühe angießen, aufkochen. Suppe zugedeckt bei mittlerer Hitze ca. 20 Minuten köcheln.

3 Inzwischen Steak trocken tupfen, mit Salz und Pfeffer würzen. 2 EL Öl in der Pfanne erhitzen und Fleisch darin je Seite ca. 3 Minuten kräftig anbraten. Herausnehmen und zugedeckt ruhen lassen.

4 Mangoldblätter unter die Suppe rühren, weitere ca. 3 Minuten köcheln. Butter schmelzen. Getrocknete Minze fein zerbröseln, mit restlichen Gewürzen zur Butter geben.

5 Fleisch in dünne Scheiben aufschneiden. Suppe mit Salz und Pfeffer abschmecken und auf tiefe Teller verteilen. Fleisch darauf anrichten. Mit Minzbutter beträufeln, Sonnenblumenkerne darüberstreuen.

DAS REZEPT FÜR STARKE MUCKIS

Das beste After-Work-out-Essen? Sicher kein Proteinriegel. Was der Körper nach dem Sport braucht, ist ein Mix aus Kohlenhydraten und Eiweiß, um die Glykogenspeicher wieder aufzufüllen. Fakt ist, dass es für den Muskelaufbau Carbs braucht. Daher unsere Empfehlung: das Linsensüppchen mit Steak. Es liefert löffelweise Proteine, komplexe Carbs und Eisen, das die müden Muskeln mit Sauerstoff versorgt. Win-win!

PROTEINE SATT

10,5 PFLANZENPUNKTE

15 g BALLASTSTOFFE

VITAMINPOWER VON A BIS K

BUNTES BLUMENKOHLDÜRÜM

„Eat a Rainbow“

FÜR 4 PORTIONEN // ZUBEREITUNGSZEIT CA. 55 MINUTEN

- **250 g Möhren**
- **1 Zwiebel**
- **4 EL kalt gepresstes Olivenöl**
- **1 Dose Kichererbsen** (265 g Abtropfgewicht)
- **400 g Blumenkohl**
- **1 Knoblauchzehe**
- **1 TL edelsüßes Paprikapulver**
- **½ TL rosenscharfes Paprikapulver**
- **1 TL gemahlener Kreuzkümmel**
- **½ TL gemahlener Piment**
- **Salz, Pfeffer**
- **2 EL Sonnenblumenöl**
- **ca. 4 EL Zitronensaft**
- **1 rote Paprikaschote**
- **250 g Sojajoghurt**
- **100 g Rotkohl**
- **½ Bund Koriander**
- **1 reife Avocado**
- **4 Dürümfladen** (oder Tortillas; à ca. 100 g)
- Backpapier

Pro Portion

ca. 25 g E, 32 g F, 39 g KH, 15 g B, 550 kcal

1 Für die Creme Möhren schälen und waschen. Zwiebel schälen, beides fein würfeln. Mit 5–6 EL Wasser aufkochen und bei schwacher Hitze zugedeckt ca. 10 Minuten dünsten. Mit 2 EL Olivenöl fein pürieren und abkühlen lassen.

2 Backofen vorheizen (Ober-/Unterhitze: 220 °C/Umluft: 200 °C). Kichererbsen abgießen, abspülen und gut abtropfen lassen. Blumenkohl putzen, waschen, kleine Röschen vom Strunk schneiden. Knoblauch schälen und fein würfeln. Mit Kichererbsen, Blumenkohl, Paprikapulver, Kreuzkümmel, Piment, Salz, Pfeffer, Sonnenblumenöl und 1 EL Zitronensaft auf einem mit Backpapier belegten Blech vermengen. Im heißen Ofen ca. 20 Minuten rösten, dabei ein- bis zweimal wenden.

3 Paprikaschote waschen, putzen und klein würfeln. Ca. 5 Minuten vor Garzeitende unter den Blumenkohl heben und mitgaren. Joghurt unter die Möhrencreme rühren. Mit Salz, Pfeffer und 1 EL Zitronensaft abschmecken. Rotkohl waschen und fein hobeln. Koriander waschen, trocken schütteln und Blätter abzupfen. Avocado halbieren, Kern entfernen. Das Fruchtfleisch aus der Schale lösen und fein pürieren. Mit Salz, Pfeffer und ca. 2 EL Zitronensaft abschmecken.

4 Gemüse aus dem Ofen nehmen. Ofen ausschalten. Fladen auf dem Rost im noch heißen Backofen kurz erwärmen. Mit Möhrencreme bestreichen. Röstgemüse und Rotkohl darauf verteilen. Avocadocreme daraufklecksen, mit Koriander bestreuen. Mit übrigem Olivenöl beträufeln, aufrollen und genießen.

EINGESPIELTE ABWEHRTRUPPE

Ohne Eiweiß läuft im Immunsystem wenig: Lymphozyten, Makrophagen und Antikörper – sie alle bestehen aus Proteinen. Diese Abwehrkette brauchen wir, um Erreger rechtzeitig zu erkennen, zu neutralisieren und geschädigte Zellen zu reparieren. Ihr Libero? Ballaststoffe. Sie füttern die Darmflora – die Schaltzentrale der Immunabwehr –, wo sich etwa 80 Prozent der Immunzellen tummeln.

5,5 PFLANZENPUNKTE
9 g BALLASTSTOFFE
LOW CARB
VALIN FÜR DIE DENKZENTRALE

Zum Sattessen guter Fisch
AUF CHORIZOBOHNEN

FÜR 4 PORTIONEN // ZUBEREITUNGSZEIT CA. 45 MINUTEN

- **2 Dosen weiße Bohnen** (à 250 g Abtropfgewicht)
- **500 g Blattspinat**
- **1 große Zwiebel**
- **2 Knoblauchzehen**
- **1 rote Chilischote**
- **4 EL Sonnenblumenöl**
- **200 g Chorizobratwürste**
- **200 ml Gemüsebrühe**
- **2 EL Zitronensaft**
- **Salz, Pfeffer**
- **600 g Fischfilet** (ohne Haut; z. B. Seelachs oder Seehecht)
- **2 TL geräuchertes Paprikapulver**
- **4 EL Aioli** (Glas)

Pro Portion
ca. 44 g E, 37 g F, 17 g KH, 9 g B, 575 kcal

1 Bohnen in ein Sieb abgießen, abspülen und abtropfen lassen. Spinat putzen, waschen und trocken schleudern. Zwiebel und Knoblauch schälen und fein würfeln. Chili putzen, eventuell entkernen, waschen und klein schneiden. 2 EL Öl in einer großen Pfanne erhitzen.

2 Chorizobrät aus der Pelle in die Pfanne drücken und krümelig anbraten. Zwiebel, Knoblauch und Chili zufügen, ca. 5 Minuten mitbraten. Spinat zugeben und zusammenfallen lassen. Bohnen und Brühe zugeben und kurz mit erhitzen. Mit Zitronensaft, Salz und Pfeffer abschmecken. Gemüse warm halten.

3 Inzwischen Backofen vorheizen (Ober-/Unterhitze: 200 °C/Umluft: 180 °C). Fisch trocken tupfen und in 4 Stücke teilen. Rundherum mit 2 EL Öl bepinseln. Mit Salz, Pfeffer und Paprikapulver würzen, in eine flache Auflaufform legen. Im heißen Ofen 10–12 Minuten garen. Mit dem Bohnen-Spinat-Gemüse und je 1 EL Aioli anrichten.

6 PFLANZENPUNKTE

1 g BALLASTSTOFFE

LOW CARB

METHIONIN ALS LEBER-SUPPORT

PROTEINE SATT

DREIERLEI GEMÜSEMUFFINS

für morgens, mittags und abends

FÜR 12 STÜCK // ZUBEREITUNGSZEIT CA. 50 MINUTEN

- **Fett für die Form**
- **10 Eier** (Größe L)
- **Salz, Pfeffer**
- **150 g Austernpilze**
- **1 Knoblauchzehe**
- **1 EL Sonnenblumenöl**
- **100 g Brokkoli**
- **1 rote Zwiebel**
- **1 TL getrockneter Majoran**
- **1 rote Spitzpaprika** (ca. 100 g)
- **5 Stiele Basilikum**
- **1 EL geriebener Hartkäse**

Pro Stück

ca. 8 g E, 7 g F, 1 g KH, 1 g B, 105 kcal

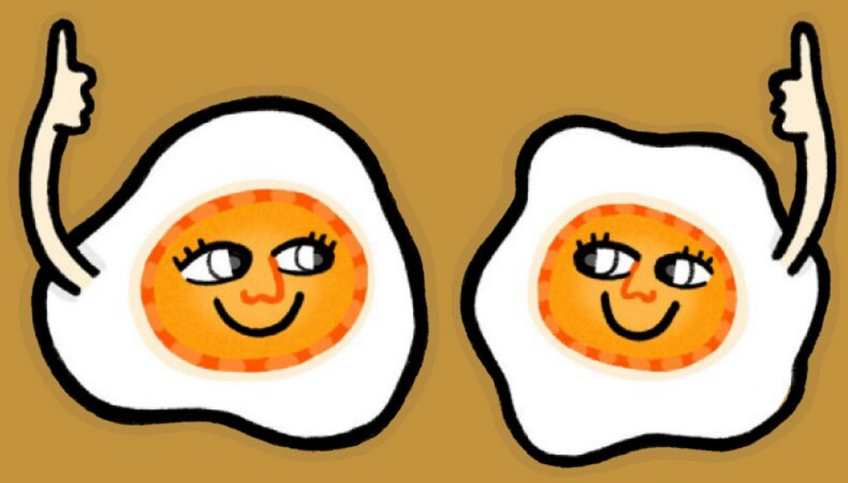
1 Eine Muffinform (12 Mulden) gut fetten. Eier mit Salz und Pfeffer verquirlen.

2 Für die Pilz-Muffins Austernpilze säubern und klein schneiden. Knoblauch schälen und fein hacken. Öl in einer Pfanne erhitzen, Pilze darin unter Rühren kräftig anbraten. Knoblauch zufügen, kurz mitbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Etwas abkühlen lassen.

3 Für die Brokkolimuffins Brokkoli putzen, waschen und in kleine Röschen teilen. In kochendem Salzwasser 2–3 Minuten garen, abgießen, kalt abschrecken und abtropfen lassen. Zwiebel schälen und fein würfeln. Brokkoli, Zwiebel und Majoran mischen.

4 Für die Paprikamuffins Paprika putzen, waschen und klein würfeln. Basilikum waschen, trocken schütteln, Blättchen abzupfen, mit Paprika mischen.

5 Backofen vorheizen (Ober-/Unterhitze: 180 °C/Umluft: 160 °C). Jeden Zutatenmix in je 4 Mulden verteilen. Eiermasse gleichmäßig darauf verteilen. Die Pilzmuffins zusätzlich mit Käse bestreuen. Muffins im heißen Ofen ca. 15 Minuten backen. Heiß oder kalt genießen.



FREISPRUCH FÜR DAS FRÜHSTÜCKSEI

Lange galt das Ei als Cholesterinschurke – zu Unrecht! Heute weiß man: Eier erhöhen den Blut-Cholesterinspiegel kaum und liefern dafür umso mehr Gutes: hochwertiges Eiweiß, Vitamin D, B_{12}, Biotin und Cholin – wichtig für Nerven, Haare, Hirn und Zellschutz. Also, gönnen Sie sich den Frühstücksmuffin von Herzen.

GESUNDES FÜR KÖRPER UND KOCHTOPF

DIESMAL IM ANGEBOT: ZUTATEN MIT HEIMATBONUS, NEUE LIEBLINGE FÜR DEN VORRAT SOWIE HELFERLEIN FÜR GUTE VORSÄTZE

Gesund gebacken kriegen

Die PFAS-freie Antihaftbeschichtung des Backblechs von Kitchenaid sorgt dafür, dass sich knuspriges Ofengemüse, fettarme Hähnchenstreifen oder selbst gemachte Müsliriegel prima lösen lassen. Das spart Fett und Kalorien – und Zeit beim Abwasch. Nur eins bleibt haften: der gute Geschmack!

„Bakery", 33×22,5 cm, ca. 24 €, kitchenaid.de

Pause im Grünen

Wir hier im EAT CLUB schwören auf den „Everyday Matcha" von Paper & Tea. Nicht nur weil der knallgrüne Bio-Tee voller Antioxidantien steckt, sanft Koffein liefert und durch L-Theanin den Geist entspannt. Sondern weil er im Sommer als Iced Matchalatte jede kleine Pause zum größtmöglichen Genuss gemacht hat.

Dose (30 g) für ca. 30 €, paperandtea.de

Guter Tropfen

Dieser Mix hat es in sich: hoch dosiertes Vitamin D_3 und Vitamin K_2 – für ein gesundes Immunsystem, gestärkte Knochen und Zähne.

Die Vitamine sind in Kokosöl gelöst, damit der Körper sie gut aufnehmen kann. Ohne Zusatzstoffe, Gentechnik und sonstigen Firlefanz – Gold wert!

Von Sunday Natural, 8 ml, ca. 9 €, sunday.de

Semisüße Früchtchen

Einen Himbeeraufstrich mit 50 Prozent weniger Zucker schmieren wir uns doch gern aufs Brot.

Wenn dann als Kernelemente noch Chia- und Leinsamen sowie Sonnenblumenkerne mit ihren Ballaststoffen dazukommen, ist das süße, aber gesündere Frühstück gerettet. Nutri-Score-Einschätzung: „A".

Von Wertvoll, 200 g, ca. 3.30 €, erhältlich im gut sortierten Supermarkt

Die bittere Wahrheit

Wir könnten in dieser zuckerfreien veganen Schoki die enthaltene Blutorange ausloben, die voller Vitamin C, Antioxidantien und Kalium steckt. Aber eigentlich lieben wir einfach die unvergleichliche Kombi aus 100 Prozent Kakao und fruchtig-herber Blutorange.

Vivani Edel Bitter Blutorange, 90 g, ca. 3,70 €, im Bio-Markt

© Fotos: PR

(No) fishing for Fettsäuren

Omega-3-Fettsäuren sorgen dafür, dass du dich munter wie ein Fisch im Wasser fühlst – denn sie stärken Herz, Hirn und Zellfunktionen. Oft werden sie aus Fischöl gewonnen, jedoch nicht bei dieser pflanzlichen Alternative aus Algenöl. Immerhin sind es die Algen, die die Fische ihrerseits mit Omega 3 versorgen. Ganz schön clever!

Flasche (20 Tagesdosen) für ca. 30 €, norsan.de

Vollgepackt mit guten Sachen

Viva la Schwäbische Alb! Denn dort – und nicht weit weg in Mexiko – sind diese Chiasamen gewachsen. Doch auch wenn die Fahrtwege kurz sind, haben die Superkörner eine Menge an Ballaststoffen, Proteinen, Omega-3-Fettsäuren, Antioxidantien und Mineralien im Gepäck.

1-kg-Packung, ca. 20 €, soellshof.de

Da braut sich was zusammen

Nämlich: Milchsäurebakterien, Vitamine und guter Geschmack. Durch das Fermentieren werden Zutaten nicht nur konserviert, sondern auch bekömmlicher und leckerer. Das Starterset enthält alles, was Sie brauchen, um Sauerkraut, Gewürzgürkchen und Co. selbst anzusetzen: Aufsätze, Glasgewichte, Stampfer und ein paar Rezepte.

Starterset Fermentieren, mit oder ohne Gläser (ca. 70 bzw. ca. 90 €), lieblingsglas.de

Haste Töne?

Knacks – so macht das Glas beim Öffnen. Mmh – so machen wir, wenn wir das eingelegte Kraut mit Kurkuma und Curry oder den Kimchi mit Karotte, Zwiebel, Chili und Ingwer schnabulieren. Huiuiui – so macht unsere Darmflora, die sich über die mikrobiotischen Kulturen der fermentierten Köstlichkeiten freut.

Verschiedene Sorten im 240-g-Glas, von Suur, ca. 5 € im gut sortierten Bio-Supermarkt

Läuft!

Dank des Quookers kommt je nach Einstellung am Wasserhahn kochendes, warmes, kaltes, stilles oder Sprudelwasser direkt aus dem Hahn. Heißt: Tschüs, Wasserkisten schleppen. Aber: Es gibt auch keine Ausrede mehr, die gegen das warme Glas Zitronenwasser am Morgen spricht …

Modell „Fusion“ mit rundem und geradem Auslauf, in 7 Oberflächen erhältlich, ab ca. 1400 €, quooker.de

Plan B(ohne)!

Nudeln aus Hartweizen? Interessieren uns nicht mehr die (Mungo-)Bohne! Denn diese Hülsenfrucht zaubert in Kombi mit Edamame eine ballaststoff- und eiweißreichere, kohlenhydratärmere und glutenfreie Pasta-Alternative. Geschmack: leicht nussig, Biss: al dente. Perfetto!

Bio-Fettuccine von Just Taste, 250 g, ca. 3,30 €, im Drogeriemarkt oder unter justtaste.de

Gerührt, nicht geschleppt

In diesem 800-g-Tütchen stecken ganze 8 l Haferdrinkpulver zum Selbstanrühren – fürs Käffchen, Müsli, zum Kochen oder Backen. Das spart Kartonabfall, schweres Schleppen und Platz im Vorratsschrank, liefert aber Ballaststoffe aus regionalem Bio-Hafer und ‘ne ultracremige Textur frei Haus.

Pure Oat Base, ca. 19 €, bluefarm.co

In Bolo we trust

Ragù alla bolognese, auch liebevoll „Bolo“ genannt, ist einer Umfrage zufolge die beliebteste Nudelsoße hierzulande. Dass der Klassiker auch vegan und proteinreich (dank gelber Erbsen) und dabei trotzdem einmalig herzhaft daherkommen kann, zeigt nun die Mutti aller italienischen Tomatenmarken.

Vegane Bolognese, von Mutti, ca. 3 €, im Supermarkt

© Fotos: PR

KIMCHI
KEFIR

WILLKOMMEN IM DARMIVERSUM

Unser **zweites Gehirn** sitzt quasi im **Darm.** Und es hat mehr zu sagen, als wir denken. Füttern wir sein Mikrobiom also mit ordentlich präbiotischen und probiotischen Lebensmitteln für ein gutes Bauchgefühl

9 PFLANZENPUNKTE

10 g BALLASTSTOFFE

EIWEISS + BALLASTSTOFFE = LANGE SATT

GOOD-CARBS-LINSENCURRY

mit jungem Grünkohl und Chiligarnelen

FÜR 4 PORTIONEN // ZUBEREITUNGSZEIT CA. 40 MINUTEN

- **250 g rote Linsen**
- **1 grüne Chilischote**
- **1 Zwiebel**
- **2 Knoblauchzehen**
- **3 Kurkumawurzeln** (ca. 20 g; ersatzweise 2 TL gemahlene Kurkuma)
- **1 Stück Ingwer** (ca. 20 g)
- **10 Curryblätter** (Asialaden)
- **4 EL Sonnenblumenöl**
- **1 Zimtstange**
- **1 TL edelsüßes Paprikapulver**
- **1 TL Currypulver**
- **1 TL gemahlener Kreuzkümmel**
- **400 ml Kokosmilch**
- **300 g Tomaten**
- **300 g junger Grünkohl** (ersatzweise Wirsing oder Blattspinat)
- **300 g Garnelen** (küchenfertig; ohne Kopf und Schale)
- **1 TL Senfkörner**
- **Salz**
- **Chiliflocken**

Pro Portion
ca. 37 g E, 30 g F, 47 g KH, 10 g B, 620 kcal

1 Linsen waschen und abtropfen lassen. Chili putzen, halbieren und Kerne entfernen. Schote waschen und fein hacken. Zwiebel und Knoblauch schälen, fein würfeln. Kurkuma und Ingwer schälen, fein reiben. Curryblätter waschen, trocken tupfen.

2 2 EL Öl in einem großen Topf erhitzen. Zwiebel, Chili, Kurkuma und jeweils Hälfte Knoblauch und Ingwer darin andünsten. Zimt, Paprika, Curry und Kreuzkümmel zufügen und bei mittlerer Hitze anschwitzen. Linsen und Curryblätter zufügen. Mit Kokosmilch und 400 ml Wasser ablöschen. Aufkochen und bei schwacher Hitze ca. 10 Minuten köcheln, zwischendurch umrühren.

3 Inzwischen Tomaten waschen, putzen und klein würfeln. Grünkohl waschen, putzen und klein zupfen (dabei eventuell harte Blattrippen entfernen). Tomaten und Kohl unter die Linsen rühren. Eventuell noch etwas Wasser zufügen und Curry weitere ca. 5 Minuten köcheln lassen.

4 Garnelen waschen und trocken tupfen. 2 EL Öl in einer Pfanne erhitzen, Senfkörner darin kurz anschwitzen. Garnelen, restlichen Ingwer und Knoblauch zufügen und 2–3 Minuten unter Wenden braten. Mit Salz und Chiliflocken würzen. Curry mit Salz abschmecken und mit Garnelen anrichten.

„DÜNGER" FÜRS MIKROBIOM

Stellen Sie sich den Darm wie ein Gartenbeet vor: Probiotika sind die Samen, Präbiotika (=bestimmte Ballaststoffe) der Dünger. Ohne Dünger bekommen die Samen nicht genügend Nährstoffe und können nicht gesund wachsen. Am besten täglich mindestens drei präbiotische Lebensmittel wie Obst, Zwiebeln, Wurzelgemüse, Chicorée, Hülsenfrüchte oder Vollkornprodukte essen, damit die „guten" Darmbakterien sprießen – und im „Darmflorabeet" bunte Vielfalt herrscht.

NO-KNEAD-HAFERBRÖTCHEN
mit Buttermilch

FÜR 14 STÜCK //
ZUBEREITUNGSZEIT CA. 45 MINUTEN
+ WARTEZEIT ÜBER NACHT

- **1 Päckchen Trockenhefe**
- **250 ml Buttermilch**
- **2 TL Zucker**
- **2 TL Salz**
- **250 g + 2 EL kernige Haferflocken**
- **500 g Dinkelmehl** (Type 630)
- **2 EL Samen** (z. B. Mohn-, Sesam- oder Chiasamen)
- Backpapier

Pro Stück
ca. 8 g E, 2 g F, 37 g KH, 3 g B, 210 kcal

1 Hefe und Buttermilch gründlich verrühren, damit sich die Hefe gut im Teig verteilt. 400 ml kaltes Wasser, Zucker, Salz, 250 g Haferflocken und Mehl mit einem Kochlöffel unterrühren. Abgedeckt über Nacht kalt stellen.

2 Eine mit Wasser gefüllte ofenfeste Schüssel auf den Ofenboden stellen (der Wasserdampf im Ofen hält die Kruste der Brötchen länger feucht). Den Backofen vorheizen (Ober-/Unterhitze: 250 °C/Umluft: 230 °C).

3 Zwei Backbleche mit Backpapier auslegen. Mit einem angefeuchteten Esslöffel 14 Teigstücke abstechen und darauf verteilen. Mit 2 EL Haferflocken und Samen nach Wahl bestreuen. Nacheinander Im heißen Ofen ca. 15 Minuten goldbraun backen. Herausnehmen und abkühlen lassen.

2 PFLANZENPUNKTE
3 g BALLASTSTOFFE
BETAGLUCAN FÜR WENIGER CHOLESTERIN

BEKÖMMLICHER HIRSE-TOMATEN-SALAT

„Made in Anatolien“

FÜR 4 PORTIONEN // ZUBEREITUNGSZEIT CA. 40 MINUTEN + WARTEZEIT

8,5 PFLANZENPUNKTE
12 g BALLASTSTOFFE
GLUTENFREI

- **250 g Hirse** (ganzes Korn)
- **Salz, Pfeffer**
- **1 Knoblauchzehe**
- **Saft von 1 Zitrone**
- **4 EL kalt gepresstes Olivenöl**
- **1 EL Tomatenmark**
- **2 EL Aivar**
- **Pul Biber oder Chiliflocken**
- **1 Salatgurke** (am besten bio)
- **4 Tomaten**
- **1 Bund Lauchzwiebeln**
- **½ Bund Petersilie**
- **100 g schwarze Oliven** (z. B. Kalamata)

Pro Portion
ca. 9 g E, 22 g F, 52 g KH, 12 g B, 450 kcal

SANFTES KÖRNCHEN

Getreide kann auch darmfreundlich? Hirse ja! Das „Süßgras“ ist ballaststoffreich, glutenfrei und besonders sanft zu sensiblen Bäuchen. Zu einer besonderen Getreidesorte macht sie auch ihr hoher Eisen-, Magnesium- und Eiweißgehalt.

1 Hirse in einem Sieb unter fließendem heißen Wasser gründlich waschen. In einem Topf mit 500 ml Salzwasser aufkochen, zugedeckt ca. 15 Minuten kochen. Vom Herd nehmen und 15–20 Minuten quellen lassen. Hirse mit einer Gabel auflockern und in eine Salatschüssel geben.

2 Für das Dressing Knoblauch schälen und fein hacken. Mit Zitronensaft, Olivenöl, Tomatenmark, Aivar, Pul Biber, Salz und Pfeffer verrühren. Dressing und Hirse mischen.

3 Gurke waschen, trocknen, putzen und in feine Würfel schneiden. Tomaten waschen, putzen und in feine Würfel schneiden. Lauchzwiebeln putzen, waschen und in Ringe schneiden. Petersilie waschen, trocken schütteln und fein hacken. Alle vorbereiteten Zutaten unter die Hirse mischen und den Salat 1–2 Stunden im Kühlschrank ziehen lassen.

4 Hirsesalat mit Salz, Pfeffer und Pul Biber abschmecken. Mit Oliven anrichten.

WOHLTUENDE ERBSENBOWL

mit Ofengemüse und gepickelten Zwiebeln

FÜR 4 PORTIONEN // ZUBEREITUNGSZEIT CA. 45 MINUTEN

Für die Zwiebeln
- 2 rote Zwiebeln
- Salz, Pfeffer
- 5 EL Apfelessig
- 1 EL Ahornsirup

Für das Ofengemüse
- 1 Dose Kichererbsen (265 g Abtropfgewicht)
- ½ TL gemahlene Kurkuma
- ½ TL gemahlener Kreuzkümmel
- Salz, Pfeffer
- 3 EL Rapsöl
- 500 g Brokkoli
- 250 g Kirschtomaten
- 2 EL Kürbiskerne
- Bio-Limettenspalten
- Chiliflocken

Für das Erbsenmus
- 450 g TK-Erbsen
- Salz, Pfeffer
- 1 rote Chilischote
- 4 Stiele Koriander
- 4 Stiele Minze
- 3 EL Limettensaft
- 2 EL kalt gepresstes Olivenöl

Pro Portion
ca. 21 g E, 19 g F, 35 g KH, 15 g B, 400 kcal

1 Rote Zwiebeln schälen und in feine Ringe hobeln, mit Salz würzen. Essig, 3 EL Wasser und Ahornsirup verrühren. Zu den Zwiebeln geben und ca. 20 Minuten ziehen lassen.

2 Backofen vorheizen (Ober-/Unterhitze: 220 °C/Umluft: 200 °C). Kichererbsen abgießen, abspülen und abtropfen lassen. Mit Kurkuma, Kreuzkümmel, Salz und 1 EL Öl vermengen. Brokkoli waschen, putzen und in Röschen teilen. Strunk schälen und in Scheiben schneiden. Tomaten waschen, abtropfen lassen. Beides mit Salz und Pfeffer würzen, mit 2 EL Öl vermengen und auf drei Viertel eines Backblechs verteilen, Kichererbsen auf das letzte Viertel geben. Im heißen Ofen 10–15 Minuten backen.

3 Inzwischen für das Erbsenmus die Erbsen in kochendem Salzwasser 2–3 Minuten garen. Abgießen und etwas Kochwasser dabei auffangen. Erbsen kalt abschrecken und abtropfen lassen. Chili putzen, entkernen und waschen. Schote hacken. Kräuter waschen, trocken tupfen, etwas Koriander zum Garnieren beiseitestellen. Restliche Kräuterblätter von den Stielen zupfen. Mit Erbsen, Limettensaft, Olivenöl und Chili pürieren, dabei eventuell noch etwas Kochwasser zugeben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

4 Zwiebeln abtropfen lassen. Erbsenmus in vier Bowls geben. Ofengemüse und Kichererbsen darauf verteilen. Mit Zwiebeln, Kürbiskernen, restlichem Koriander und Limettenspalten toppen, mit Chiliflocken bestreuen.

10 PFLANZENPUNKTE
15 g BALLASTSTOFFE
FIT DURCH SPERMIDIN

RECYCELN BITTE!

Je älter wir werden, desto weniger Spermidin produzieren die Darmbakterien. Eine Substanz, die das körpereigene Recyclingprogramm der Zellen aktiviert (= Autophagie) und im Darm für Regeneration und Reinigung sorgt. Die Lösung: Spermidin essen! Grüne Erbsen liefern rund 65 mg pro Kilo – und zählen neben Weizenkleie zu den besten pflanzlichen Quellen.

KEFIR-SAATENBROT
mit Ballaststoffbooster

FÜR CA. 20 SCHEIBEN //
ZUBEREITUNGSZEIT CA. 1 STUNDE + WARTEZEIT

7 PFLANZENPUNKTE
5 g BALLASTSTOFFE
NIEDRIGER GLYKÄMISCHER INDEX

- 100 g Softpflaumen
- 300 g Kefir
- 200 g Roggenvollkornmehl
- 100 g geschrotete Goldleinsamen
- 2 TL Natron
- 1 ½ TL Salz
- 100 g Sonnenblumenkerne
- 100 g Kürbiskerne
- 50 g Haselnusskerne
- 50 g + 2 EL kernige Haferflocken
- Backpapier

Pro Scheibe
ca. 7 g E, 8 g F, 14 g KH, 5 g B, 155 kcal

1 Pflaumen grob hacken und in einem hohen Rührbecher mit 100 ml heißem Wasser übergießen, ca. 15 Minuten darin einweichen. Kefir zugeben und alles fein pürieren.

2 Mehl, Leinsamen, Natron, Salz, Kerne, Nüsse und 50 g Haferflocken in einer Schüssel mischen. Pflaumen-Kefir-Mix zugeben und mit einem Kochlöffel zu einem klebrigen Teig verrühren. Ca 10 Minuten quellen lassen.

3 Backofen vorheizen (Ober-/Unterhitze: 180 °C/Umluft: 160 °C). Teig auf ein mit Backpapier belegtes Backblech geben. Mit angefeuchteten Händen zu einem ovalen Laib formen. Oberfläche mit den Fingern glatt streichen, mit einem scharfen Messer mehrmals einschneiden. Mit 2 EL Haferflocken bestreuen. Im heißen Ofen ca. 45 Minuten backen. Herausnehmen, auf einem Kuchengitter auskühlen lassen.

BLAUSCHIMMELKÄSE-TARTINES
mit gebackenem Chicorée

FÜR 4 STÜCK // ZUBEREITUNGSZEIT CA. 30 MINUTEN

3,5 PFLANZENPUNKTE
5 g BALLASTSTOFFE
LAKTOSEFREI
DARMBALANCE DURCH INULIN

- **75 g Softfeigen**
- **150 g Blauschimmelkäse** (z. B. Gorgonzola)
- **2 Chicorée**
- **2 TL flüssiger Honig**
- **Pfeffer**
- **40 g Walnusskerne**
- **4 kleine Scheiben Dinkelsauerteigbrot mit Körnern**

Pro Stück
ca. 15 g E, 21 g F, 31 g KH, 5 g B, 375 kcal

1 Feigen würfeln, mit 4–5 EL heißem Wasser bedeckt ca. 5 Minuten ziehen lassen. Blauschimmelkäse aus dem Kühlschrank nehmen. Backofen vorheizen (Ober-/Unterhitze: 180 °C/ Umluft: 160 °C).

2 Chicorée waschen, putzen und längs halbieren. Chicorée in eine Auflaufform legen, mit Honig beträufeln und mit Pfeffer würzen. Im heißen Ofen ca. 15 Minuten backen.

3 Inzwischen Käse mit einer Gabel fein zerdrücken. Walnusskerne grob hacken. Brotscheiben nacheinander im Toaster rösten. Feigen samt Einweichflüssigkeit pürieren. Käse auf den Röstbroten verstreichen, Feigenpüree darauf verteilen. Mit je 1 Chicoréehälfte belegen und mit Walnusskernen bestreuen

BITTER STATT SÜSS AM MORGEN

Das gönne ich mir jetzt öfter zum Frühstück! Chicorée punktet auch mit leicht herben Bitterstoffen, die Magensaft, Galle und Verdauungsenzyme anregen. So verbessern sie die Fettverdauung und bringen die gesamte Verdauungskette in Schwung. Der perfekte Wake-up-Call für den Darm – und auch für mich.

Myriam,
die nie ohne Frühstück startet

WAS FÜR EIN STURKOPF! ABER EIN GUTER

Die Rede ist von resistenter Stärke – einem Ballaststoff mit dickem Fell, der unverdaut im Dickdarm landet, wo er den Bifidobakterien als Lieblingsfutter dient. Dabei entsteht dann Butyrat – eine Fettsäure, die die Darmschleimhaut wie ein Pflaster schützt. Hülsenfrüchte haben von Natur aus besonders viel resistente Stärke. Bei anderen Lebensmitteln wie Kartoffeln, Nudeln und Reis bildet sie sich erst während einer mehrstündigen Auskühlphase nach dem Kochen.

5,5 PFLANZENPUNKTE
18 g BALLASTSTOFFE
TOPWERTE FÜR RESISTENTE STÄRKE

GRÜNES LINSENDAL
mit gebackenem Blumenkohl „all in"

FÜR 4 PORTIONEN // ZUBEREITUNGSZEIT CA. 40 MINUTEN

- **1 Blumenkohl mit Blättern**
- **Salz, Pfeffer**
- **3 EL Rapsöl**
- **300 g rote Linsen**
- **1 Stück Ingwer** (ca. 15 g)
- **2 Knoblauchzehen**
- **2 TL Currypulver**
- **1 Bund Petersilie**
- **1 Bund Koriander**
- **400 ml Kokosmilch**
- **Chiliflocken**
- Backpapier

Pro Portion
ca. 30 g E, 29 g F, 57 g KH, 18 g B, 620 kcal

1 Backofen vorheizen (Ober-/Unterhitze: 200 °C/Umluft: 180 °C). Blumenkohl waschen. Blätter ablösen, Blumenkohl in Röschen teilen und Strunk in Scheiben schneiden. Gesamten Blumenkohl auf einem mit Backpapier belegten Blech mit Salz, Pfeffer und 2 EL Öl mischen. Im heißen Ofen ca. 20 Minuten backen, Blätter eventuell nach 12–15 Minuten herausnehmen.

2 Inzwischen Linsen waschen und gut abtropfen lassen. Ingwer und Knoblauch schälen, sehr fein hacken. 1 EL Öl in einem Topf erhitzen, Ingwer und Knoblauch darin andünsten. Curry und Linsen zufügen und ebenfalls kurz andünsten. Mit 600 ml Wasser ablöschen, aufkochen und ca. 15 Minuten köcheln.

3 Petersilie und Koriander waschen, trocken schütteln. Etwas Koriander zum Garnieren beiseitestellen. Restliche Kräuter mit Kokosmilch fein pürieren. Unter das Dal rühren, mit Salz und Pfeffer abschmecken.

4 Dal in Schalen verteilen. Blumenkohl mit den Blättern darauf anrichten. Mit Chiliflocken und beiseitegestelltem Koriander bestreuen.

6 PFLANZENPUNKTE
10 g BALLASTSTOFFE
DARMBALANCE DURCH INULIN

SEGENSREICHE LEEKY BEANS

aka Porree-Bohnen-Eintopf

FÜR 4 PORTIONEN // ZUBEREITUNGSZEIT CA. 40 MINUTEN

- **800 g Porree** (Lauch)
- **3 EL Sonnenblumenöl**
- **Salz, Pfeffer**
- **2 Knoblauchzehen**
- **2 Gläser weiße Riesenbohnen** (à 400 g Abtropfgewicht; ersatzweise Cannellini)
- **4–5 Stiele Petersilie**
- **1 Bio-Zitrone**
- **1 TL mittelscharfer Senf**
- **1 EL helle Misopaste**
- **150 g Naturjoghurt** (3,8 % Fett)
- **3 EL Kürbiskerne**

Pro Portion
ca. 20 g E, 15 g F, 30 g KH, 14 g B, 340 kcal

1 Porree putzen, gründlich waschen und in feine Ringe schneiden. Öl in einer großen Pfanne erhitzen, Porree zugeben und unter ständigem Rühren ca. 10 Minuten braten, mit Salz und Pfeffer würzen.

2 Knoblauch schälen und fein hacken. Zum Porree geben und ca. 2 Minuten mitbraten. Bohnen mit dem Sud zugeben und ca. 10 Minuten köcheln.

3 Inzwischen Petersilie waschen, trocken schütteln und grob hacken. Zitrone heiß waschen, trocken reiben. Schale als Zesten abziehen. Zitrone halbieren und auspressen. Kurz vor Ende der Garzeit die Hälfte der Bohnen im Topf mit einer Gabel leicht zerdrücken. Senf, Miso, Zitronensaft und ¾ Petersilie einrühren. Eintopf mit Salz und Pfeffer abschmecken.

4 Porree-Bohnen-Eintopf anrichten, Joghurt in Klecksen darauf verteilen, mit Kürbiskernen, Zitronenzesten und restlicher Petersilie bestreuen.

LICHT INS DUNKLE BRINGEN

Hartnäckiger Irrglaube: Das „Glückshormon" Serotonin wird ausschließlich im Gehirn hergestellt. Heute weiß man: 90–95 Prozent des Serotonins entstehen im Darm. Doch anders als im Kopf hellt es nicht unsere Stimmung auf, sondern reguliert Verdauung, Immunsystem und Entzündungen. Aber weil Kopf und Darm über den Nervus Vagus verbunden ein unschlagbares Team sind, beeinflusst ein gesundes Mikrobiom indirekt auch die Stimmung.

QUETSCHKARTOFFELN

mit Tapenade und verschärftem Labneh

FÜR 4 PORTIONEN // ZUBEREITUNGSZEIT CA. 1 STUNDE + WARTEZEIT ÜBER NACHT

- **500 g griechischer Sahnejoghurt**
- **800 g kleine Kartoffeln** (z. B. Drillinge)
- **Salz, Pfeffer**
- **1 Bund Petersilie**
- **100 g grüne Oliven** (ohne Stein)
- **50 g Kapern** (Glas)
- **3 Anchovis**
- **3 EL kalt gepresstes Olivenöl**
- **1 rote Chilischote**
- **2 EL Zitronensaft**
- **2 EL Rapsöl**
- Backpapier

Pro Portion
ca. 15 g E, 37 g F, 51 g KH, 5 g B, 595 kcal

1 Joghurt in ein mit Küchenpapier ausgelegtes feines Sieb geben. Sieb über eine Schüssel hängen und Joghurt über Nacht im Kühlschrank abtropfen lassen.

2 Am nächsten Tag Kartoffeln gründlich waschen und in kochendem Salzwasser ca. 20 Minuten garen.

3 Inzwischen für die Tapenade Petersilie waschen, trocken schütteln, Blättchen abzupfen und fein hacken. Oliven, Kapern und Anchovis abtropfen lassen und hacken. Mit Olivenöl und Petersilie verrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

4 Für den Labneh Chili putzen, entkernen, waschen und fein hacken. Abgetropften Joghurt, Chili und Zitronensaft verrühren, mit Salz und Pfeffer abschmecken.

5 Backofen vorheizen (Ober-/Unterhitze: 200 °C/Umluft: 180 °C). Kartoffeln abgießen und auf einem mit Backpapier belegten Blech verteilen. Kartoffeln mit dem Boden eines Trinkglases oder einem Kartoffelstampfer flacher drücken. Mit Salz würzen und mit Rapsöl beträufeln. Im heißen Ofen ca. 30 Minuten knusprig backen. Quetschkartoffeln mit Tapenade und Labneh anrichten.

NACHWUCHSFÖRDERUNG

Etwa 500 gute Bakterienarten tummeln sich im Mikrobiom des Darms. Damit es so bleibt, braucht die Darmflora täglich probiotischen Nachschub, sonst droht Artensterben. Fermentiertes wie Kefir, Joghurt, Ayran, Sauerkraut, Kimchi oder Misopaste liefern diese nützlichen Bakterien. Greifen Sie zu – ihrem Darm und Wohlbefinden zuliebe!

4 PFLANZENPUNKTE
5 g BALLASTSTOFFE
PRÄBIOTISCH TRIFFT PROBIOTISCH

FERMENTIERTER KEFIR
aus eigener Herstellung

FÜR 4 PORTIONEN //
ZUBEREITUNGSZEIT CA. 15 MINUTEN + WARTEZEIT ÜBER NACHT

- **1 l Vollmilch**
- **1 Päckchen Kefirferment**
  (0,7 g; Reformhaus)

Pro Portion
ca. 8 g E, 9 g F, 12 g KH, 0 g B, 165 kcal

1 Milch in einem Topf mithilfe eines Thermometers auf 20 °C erwärmen. Ferment einrühren. Die Milch in ein hohes Schraubglas füllen. Mit einem Mulltuch abdecken und das Tuch mit einem Gummiband fixieren. Die Milch an einem lichtgeschützten Ort bei Raumtemperatur (20–24 °C) über Nacht ruhen lassen.

2 Kefir mit einem Holzlöffel umrühren. Anschließend durch ein Kunststoffsieb in einen geeigneten verschließbaren Behälter gießen. Den Kefir im Kühlschrank kalt stellen.

GLAS ODER METALL?

Nicht nur die Kulturen machen den Kefir – auch das Drumherum zählt. Vor allem das Material! Die zarten Mikroben reagieren empfindlich auf reaktive Metalle wie Aluminium. Besser also Glas, Keramik oder hochwertigen Kunststoff fürs Fermentieren und Aufbewahren verwenden. Hauptsache, dass nichts rostet oder chemisch zickt, sonst wird's nichts mit der Fermentfreude.

3 PFLANZENPUNKTE
2 g BALLASTSTOFFE
NACHSCHUB FÜRS MIKROBIOM

BLITZ-KIMCHI
aus Fenchel und Gurke

FÜR 3 GLÄSER (À CA. 350 ML; 6 PORTIONEN) // ZUBEREITUNGSZEIT CA. 15 MINUTEN + WARTEZEIT

- **3 Fenchel**
- **1 Salatgurke** (am besten bio)
- **1 EL Salz**
- **100 ml Sauerkrautdirektsaft**
- **2 Knoblauchzehen**
- **1 EL Reisessig** (ersatzweise Apfelessig)
- **2 EL Sojasoße**
- **3 EL Palmzucker** (ersatzweise brauner Zucker)
- **3 TL Gochugaru** (mildes koreanisches Chilipulver)

Pro Portion
ca. 2 g E, 1 g F, 7 g KH, 2 g B, 45 kcal

1 Fenchel und Gurke waschen, putzen. Fenchel in feine Streifen, Gurke in dünne Scheiben hobeln. Gemüse in einer Schüssel mit Salz und Sauerkrautsaft mischen und ca. 3 Stunden ziehen lassen

2 Knoblauch schälen und fein hacken. Mit Essig, Sojasoße, Zucker und Gochugaru verrühren. Gemüse in einem Sieb abtropfen lassen, Sud dabei auffangen. Gemüse mit dem Würzmix vermengen. Kimchi in heiß ausgespülte saubere Gläser füllen, mit Sud bedecken. Verschlossen mindestens 1 Stunde im Kühlschrank ziehen lassen.

8 PFLANZENPUNKTE
7 g BALLASTSTOFFE
LOW CARB
BODYGUARD VITAMIN K_2

RAUSGEPUTZTER NUDELSALAT
mit Misohähnchentopping

FÜR 4 PORTIONEN //
ZUBEREITUNGSZEIT CA. 1¼ STUNDEN + WARTEZEIT

Für den Salat
- **1 Hähnchenbrust** (ca. 600 g; mit Haut und Knochen)
- **1 TL helle Misopaste**
- **1 TL rosenscharfes Paprikapulver**
- **200 g feine Konjaknudeln**
- **1 Bund Radieschen**
- **150 g Möhren**
- **1 Mini-Pak-Choi** (ca. 100 g)
- **50 g geröstete Erdnusskerne**
- **½ Bund Minze**
- **½ Bund Koriander**
- **1 Bio-Limette**
- **2 EL Röstzwiebeln**

Für das Ingwer-Miso-Dressing
- **1 Stück Ingwer** (ca. 20 g)
- **1 rote Chilischote**
- **2 TL helle Misopaste**
- **Saft von 2 Limetten**
- **2 EL Sojasoße**
- **2 EL geröstetes Sesamöl**
- **Salz**
- **brauner Zucker**

Pro Portion
ca. 32 g E, 22 g F, 11 g KH, 7 g B, 370 kcal

1 Backofen vorheizen (Ober-/Unterhitze: 200 °C/Umluft: 180 °C). Hähnchenbrust trocken tupfen und auf ein tiefes Backblech oder in eine Auflaufform setzen. Misopaste mit Paprikapulver verrühren und Brust auf der Hautseite damit einreiben. Ca. 500 ml Wasser angießen und im heißen Ofen ca. 50 Minuten garen. Herausnehmen und abkühlen lassen

2 Nudeln nach Packungsanleitung in einem Sieb gründlich abspülen und abtropfen lassen. Mit heißem Wasser übergießen und ca. 1 Minute ziehen lassen. Dann abgießen, abtropfen und abkühlen lassen.

3 Radieschen putzen und waschen. Möhren putzen und schälen. Beides in Stifte schneiden. Pak Choi putzen, waschen und quer in Streifen schneiden. Erdnüsse grob hacken. Kräuter waschen und trocken schütteln. Etwas Minze zum Garnieren beiseitestellen, restliche Kräuterblätter abzupfen und hacken. Limette heiß waschen und in Spalten schneiden.

4 Für das Dressing Ingwer schälen und fein reiben. Chili putzen, entkernen, waschen und fein hacken. Beides mit Miso, Limettensaft, Sojasoße und Sesamöl verrühren, mit Salz und Zucker abschmecken.

5 Nudeln mit Dressing, gehackten Kräutern und Gemüse mischen und auf Bowls verteilen. Hähnchen vom Knochen lösen und klein zupfen oder schneiden. Auf dem Salat verteilen. Mit Erdnüssen und Röstzwiebeln bestreuen und mit übriger Minze garnieren.

ZU MISO SAG ICH NIE NO!

Dass Misopaste aus fermentierten Sojabohnen besteht und probiotisch wirkt, wusste ich bereits. Neu gelernt: Bei der Fermentation entsteht Vitamin K_2 – ein Nischenvitamin! Es stärkt indirekt die Darmschleimhaut, kann bei Reizdarm helfen und unterstützt – im Team mit Vitamin D_3 – die Immunabwehr, die bekanntlich im Darm ihr Hauptquartier hat.

Jana, die Fan vom Fermentieren ist

KARTOFFEL-BOHNEN-SALAT
mit Matjes und Joghurtdressing

FÜR 4 PORTIONEN //
ZUBEREITUNGSZEIT CA. 45 MINUTEN + CA. 12 STUNDEN WARTEZEIT

- 600 g kleine festkochende Kartoffeln
- Salz, Pfeffer
- 1 rote Zwiebel
- 500 g grüne Bohnen (frisch oder TK)
- 150 g Naturjoghurt oder Skyr
- 1–2 TL Apfelessig
- ½ TL flüssiger Honig
- 400 g Matjesfilets
- 1 Kästchen Gartenkresse

Pro Portion
ca. 22 g E, 20 g F, 31 g KH, 6 g B, 395 kcal

3,5 PFLANZENPUNKTE
6 g BALLASTSTOFFE
ZELLSCHUTZ DURCH OMEGA 3

KOPF-AN-KOPF-RENNEN

Wer ist probiotisch wertvoller, Skyr oder Naturjoghurt? Enge Kiste. Fakt ist: Beide sind fermentiert. Beide enthalten Milchsäurebakterien. Aber: Naturjoghurt – vor allem bio und ohne Nacherhitzung – bietet meist mehr aktive Kulturen und liegt darum mit einer Nasenlänge vorn.

1 Kartoffeln waschen und in kochendem Salzwasser 20–25 Minuten weich garen. Abgießen, kalt abschrecken, nach Belieben pellen und auskühlen lassen. Zur Bildung resistenter Stärke mindestens 12 Stunden abgedeckt kalt stellen.

2 Zwiebel schälen, halbieren und in hauchdünne Streifen schneiden. Leicht salzen und ca. 20 Minuten ziehen lassen. Bohnen waschen, putzen und längs halbieren. In kochendem Salzwasser 8– 10 Minuten garen. Abgießen, kalt abschrecken und auskühlen lassen.

3 Joghurt, Essig und Honig verrühren, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Kartoffeln in Scheiben schneiden, mit Bohnen, Hälfte Zwiebelstreifen und Dressing mischen. Nach Belieben ca. 30 Minuten ziehen lassen.

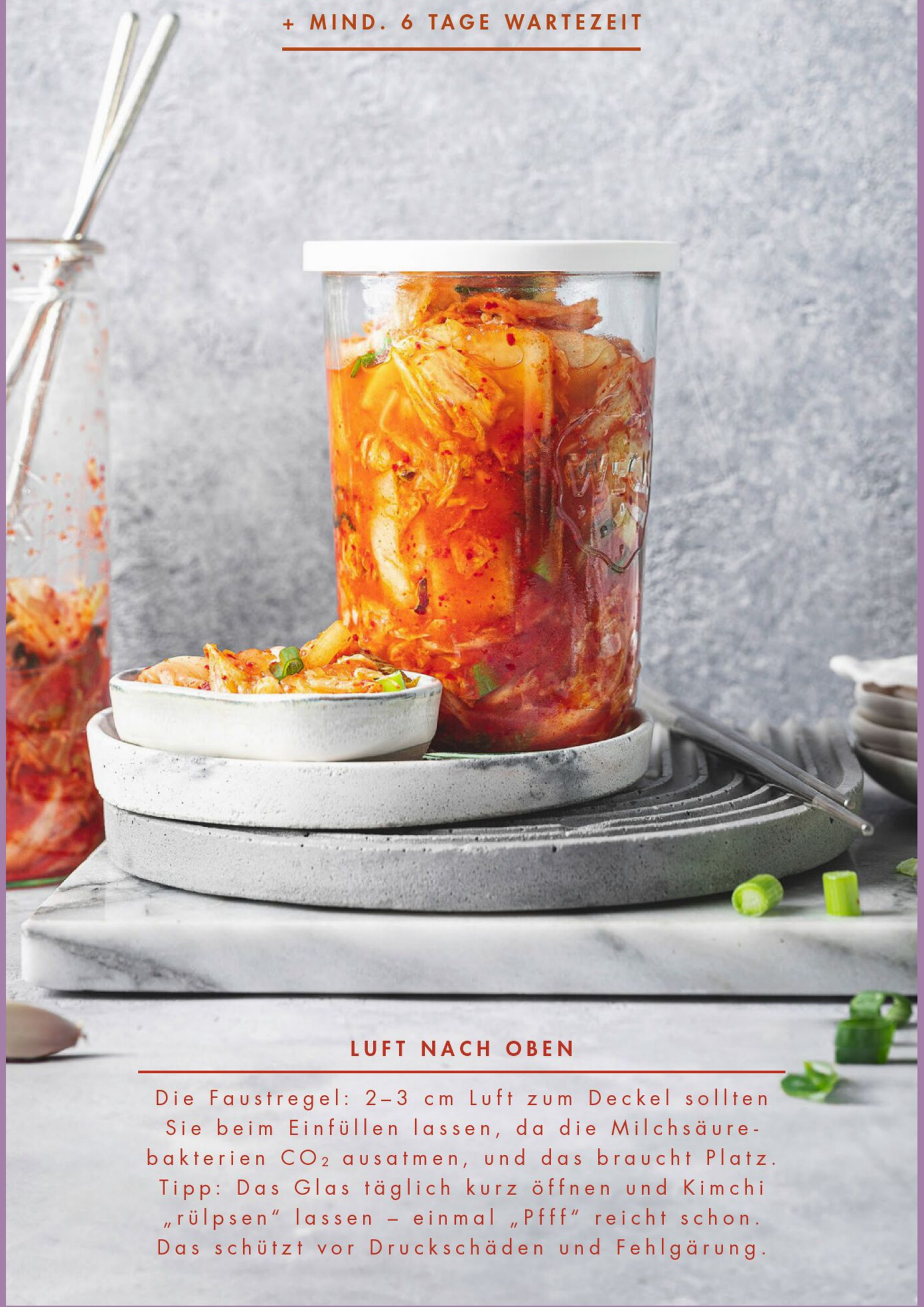
4 Matjes in Stücke schneiden. Bohnen-Kartoffel-Salat abschmecken und auf Tellern anrichten. Matjes und restliche Zwiebeln darauf anrichten. Kresse vom Beet schneiden und darüberstreuen.

3,5 PFLANZENPUNKTE
2 g BALLASTSTOFFE
NACHSCHUB FÜRS MIKROBIOM

BAECHU-KIMCHI

„Chinakohl only"

FÜR 2 GLÄSER (À 700 ML; 8 PORTIONEN) // ZUBEREITUNGSZEIT CA. 20 MINUTEN + MIND. 6 TAGE WARTEZEIT



- **800 g Chinakohl**
- **20 g Meersalz**
- **3 Lauchzwiebeln**
- **2 Knoblauchzehen**
- **1 Stück Ingwer** (ca. 15 g)
- **2 EL Sojasoße**
- **20 g Zucker**
- **3 TL Gochugaru** (mildes koreanisches Chilipulver)

Pro Portion
ca. 2 g E, 0 g F, 5 g KH, 2 g B, 30 kcal

1 Chinakohl putzen, in Stücke schneiden, waschen und gut abtropfen lassen. In eine Schüssel schichten, dabei die einzelnen Lagen mit Meersalz bestreuen. Mit einem Teller beschweren und zugedeckt ca. 4 Stunden Flüssigkeit ziehen lassen.

2 Lauchzwiebeln putzen, waschen und in Ringe schneiden. Knoblauch und Ingwer schälen, mit Sojasoße, Zucker und Gochugaru zu einer Paste pürieren. Zum Kohl geben und gründlich verkneten. Lauchzwiebeln unterheben.

3 Kohlmischung in heiß ausgespülte saubere Einmachgläser füllen, dabei immer wieder zusammendrücken. Gemüse eventuell mit speziellen Glasgewichten beschweren. Gläser verschließen und bei Zimmertemperatur (20–24 °C) 2–3 Tage fermentieren lassen. Danach im Kühlschrank nach Belieben weitere 4–5 Tage ziehen lassen.

LUFT NACH OBEN

Die Faustregel: 2–3 cm Luft zum Deckel sollten Sie beim Einfüllen lassen, da die Milchsäurebakterien CO_2 ausatmen, und das braucht Platz. Tipp: Das Glas täglich kurz öffnen und Kimchi „rülpsen" lassen – einmal „Pfff" reicht schon. Das schützt vor Druckschäden und Fehlgärung.

VON SUPERFOODS BIS SUPERFACTS

HEUTE SERVIEREN WIR IHNEN BESTE BUCHSTABENSALATE. ODER AUCH: GESUNDES LESEFUTTER. DAMIT SIE SCHNELL DAS PASSENDE EXEMPLAR FÜR IHR BÜCHERREGAL FINDEN, NUTZEN SIE GERN UNSEREN BUCHTEST FÜR FOODIES ALS ENTSCHEIDUNGSHILFE. LOS GEHT'S RECHTS OBEN.

WAS INTERESSIERT SIE MEHR?

WIE ICH IHM AB 40 DAS GEBEN KANN, WAS ER BRAUCHT

DER KÖRPER UND WIE ER FUNKTIONIERT

FOREVER YOUNG, I WANT TO BE FOREVER YOUNG

WAS GENAU MÖCHTEN SIE ÜBER IHREN KÖRPER ERFAHREN?

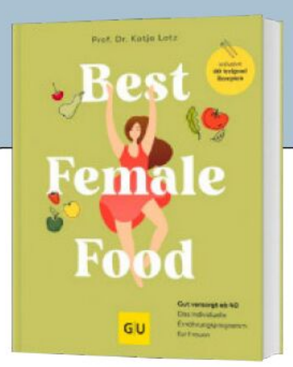
DURCH ROUTINEN UND HACKS MIT SOFORT-EFFEKT

OKAY – UND WIE WOLLEN SIE DAS BESTENFALLS ANSTELLEN?

OB FASTEN WIRKLICH DAS ALLHEILMITTEL IST

MITHILFE WISSENSCHAFTLICHER HINTERGRÜNDE UND ZUKUNFTSVISIONEN

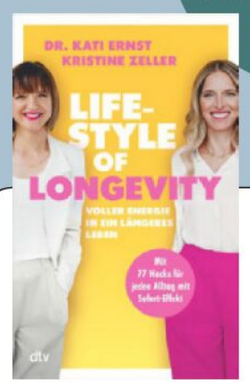
WARUM TOASTBROT, MÜSLIRIEGEL UND FRUCHTJOGHURT LEIDER ZU GUT SCHMECKEN



BEST FEMALE FOOD

192 Seiten, GRÄFE & UNZER, 30 €

Wenn die Hormone Karussell fahren, ist dieses Buch der Stopp-Knopf: Dank verständlicher Hintergrundinfos, smarten Checklisten und Rezepten können Sie sich, optimal nährstoffversorgt, durch die Wechseljahre snacken. Für alle, die lieber strahlen als schwitzen.



LIFESTYLE OF LONGEVITY

304 Seiten, DTV, 24 €

Der Himmel kann warten: Mit 77 alltagstauglichen Hacks zeigen Dr. Kati Ernst und Kristine Zeller, wie man mit guter Ernährung, ausreichend Bewegung, körperlicher Erholung und emotionaler Gesundheit für ein langes, vitales Leben sorgt.

DER NEUE FASTENCODE

192 Seiten, SÜDWEST, 20 €

Fasten, aber bitte mit Hirn – und mit Kaffee! Denn dieser ist im neuen Fastencode ausdrücklich erlaubt. Das modernisierte Konzept von Prof. Dr. Michaela Axt-Gadermann mixt altes Wissen mit frischen Erkenntnissen und räumt mit überholten Empfehlungen auf.

GEFÄHRLICH LECKER

416 Seiten, HEYNE, 16 €

Warum fallen wir immer wieder auf hoch verarbeitete Snacks rein? Chris van Tulleken deckt auf, wie Toastbrot, Kekse und Co. unseren Körper manipulieren – und warum die Industrie das so will. Der Mediziner und Wissenschaftler wagt einen spannenden Selbstversuch und gibt Tipps, um wieder selbst die Kontrolle zu übernehmen.

AB MORGEN JÜNGER!

400 Seiten, HEYNE, 24 €

Müssen wir das Altern wirklich einfach hinnehmen? Anhand neuester Erkenntnisse aus der Forschung zeigt Nina Ruge, wie wir dem Alter ein Schnippchen schlagen – von jungen Zellkraftwerken bis zu epigenetischer Verjüngung. Anti-Aging mal anders!

START

MÖCHTEN SIE SICH GESUND LESEN ODER GESUND ESSEN?

NOMNOM-NOM…

LIEBER INTUITIV ESSEN ODER MIT PLAN?

GANZ ENTSPANNT. HAUPTSACHE, LECKER

GESUND GEKOCHT

240 Seiten, CHRISTIAN, 29,99 €

Neurodermitis? Juckt Ernährungs- und Darmgesundheitsberaterin Carlotta Polzer nicht mehr – seit sie auf antientzündliche und vegane Küche umgestiegen ist. Mit Profikoch Julian Lütkehermöller hat sie 80 Rezepte entwickelt, die Darm, Haut und Bauch guttun.

MIT MISSION – ICH WILL MEINEM KÖRPER WAS RICHTIG GUTES TUN

ERST DIE FAKTEN, DANN DAS FOOD

ICH WILL MAL WAS NEUES AUSPROBIEREN

WAS TREIBT SIE GERADE UM?

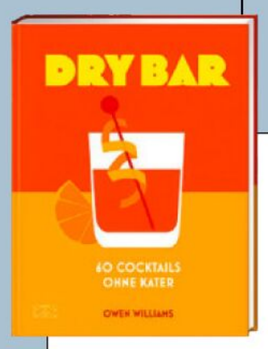
WIE EXPERIMENTIERFREUDIG SIND SIE IN DER KÜCHE?

ICH WILL MEHR VEGGIE

BAKTERIEN-KULTUREN IM ESSEN – BIN DABEI!

VIRALE FOOD-TRENDS? I LIKE

ICH WILL GUTE DRINKS – OHNE UMDREHUNGEN, OHNE FOLGEN



DRY BAR

160 Seiten, ZS VERLAG, 19,99 €

Auch wenn wir es uns gern schöntrinken würden: Die WHO machte vor Kurzem klipp und klar, dass es keine gesundheitlich unbedenkliche Menge an Alkohol gibt. Dass wir trotzdem nicht auf Genuss im Glas zu verzichten brauchen, beweisen 60 raffinierte Drinks aus hochwertigen Zutaten – fernab von überzuckerten Saft-Mocktails (ab 3. September im Handel).

PFLANZEN KRAFT

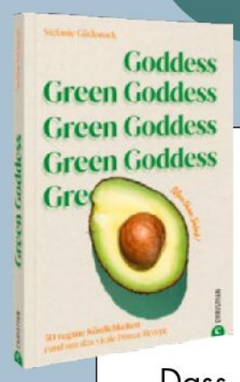
264 Seiten, GRÄFE & UNZER, 35 €

Was dabei herauskommt, wenn zwei Brüder – der eine Ethnobotaniker, der andere Spitzenkoch – gemeinsame Sache machen? Dieses Buch: Während Wouter Bijdendijk die Wirkung besonderer Pflanzen und Pilze auf unsere Gesundheit zelebriert, zaubert Joris feinste vegetarische Rezepte aus selbigen (ab 20. August).

FANTASTISCH FERMENTIERT

232 Seiten, LÖWENZAHN, 29,90 €

Blubbern für ein gutes Bauchgefühl: Ernährungswissenschaftlerin Alma Corina Blum teilt ihre Leidenschaft fürs wilde Fermentieren – mit fundiertem Wissen und kreativen Rezepten geht sie ans Eingemachte. Ob Kimchi-Ramen oder fermentierte Banane: Darm und Seele jubeln.

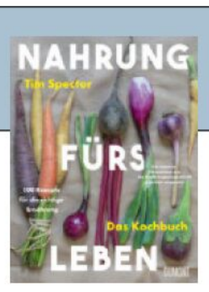


GREEN GODDESS

144 Seiten, CHRISTIAN, 24,99 €

Dass „viral" im Kontext von Social Media positiv gesehen wird, kam dem „Green Goddess Salat" zugute: Über 20 Millionen Klicks sammelte der grüne Star auf Tiktok. Die 50 pflanzlichen Rezepte von Stefanie Gückstock zeigen, dass auch sie das Zeug zum #Healthy-Hype haben (ab 5. September).

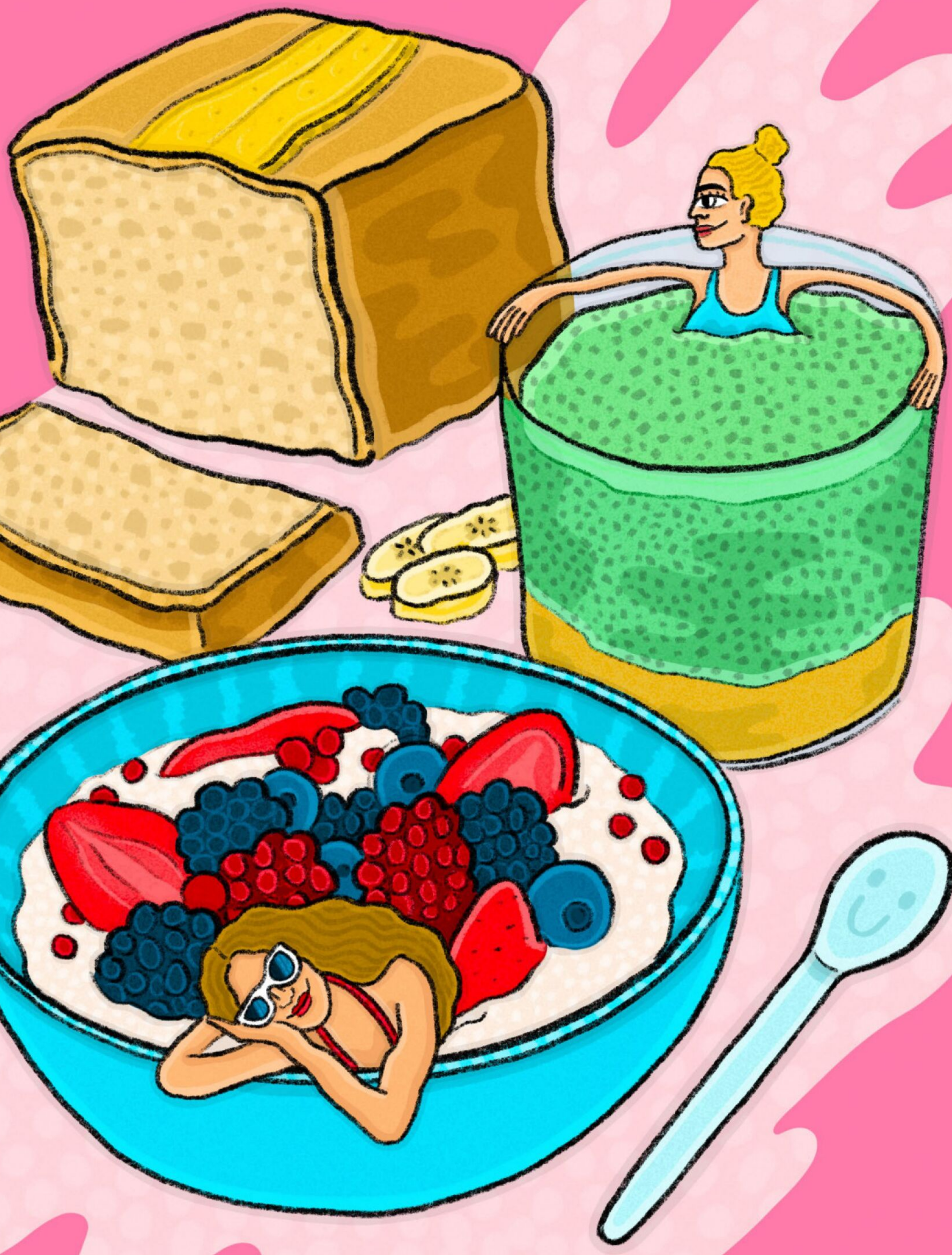
LIEBER ALLTAGSTAUGLICHE REZEPTE – ABER DIE BASIEREND AUF NEUESTER FORSCHUNG



NAHRUNG FÜRS LEBEN

288 Seiten, DUMONT, 32 €

Spätestens nach dem Blättern durch dieses Magazin wissen Sie, dass 30 unterschiedliche Pflanzen pro Woche auf den Teller gehören, um gesund und nahrhaft zu essen. Klingt mindestens so einleuchtend wie herausfordernd. Tim Spectors Wälzer bietet fachlich fundierte Unterstützung: Er serviert aktuelle Ernährungsforschung in über 100 Rezepten – mit viel Theorie und noch mehr Genuss.



SÜNDENFREI SÜNDIGEN

Ausgesuchte Köstlichkeiten,
die Dank cleverer Zutaten-Upgrades nicht
nur **gute Laune** machen, sondern
auch den **Blutzucker in Balance** halten

4 PFLANZENPUNKTE
4 g BALLASTSTOFFE
NATÜRLICH SÜSS

ZUCKERFREIES BANANENBROT
aus Vollkornmehl

FÜR CA. 15 STÜCKE // ZUBEREITUNGSZEIT CA. 1 STUNDE

- **etwas + 80 ml Sonnenblumenöl**
- **200 g Softdatteln**
- **100 g Pekannusskerne**
- **2 Eier** (Größe M)
- **1 TL Vanilleextrakt**
- **4–5 überreife Bananen** (ca. 400 g Fruchtfleisch)
- **150 g Naturjoghurt**
- **200 g helles Vollkornmehl**
- **1 TL Backpulver**
- **1 TL Natron**
- **½ TL Salz**
- **1 TL gemahlener Zimt**
- **evtl. 1–2 EL flüssiger Honig**
- Backpapier

Pro Stück
ca. 4 g E, 12 g F, 22 g KH, 4 g B, 210 kcal

1 Eine Kastenform (30 cm Länge) ölen. Einen Bogen Backpapier leicht anfeuchten, zerknüllen, wieder auseinanderfalten und die Form damit auslegen. Datteln fein pürieren. Pekannüsse grob hacken.

2 Backofen vorheizen (Ober-/Unterhitze: 180 °C/Umluft: 160 °C). Eier mit Dattelpüree dickcremig aufschlagen. 80 ml Öl und Vanilleextrakt kurz unterrühren. Bananen schälen, Fruchtfleisch mit einer Gabel grob zerdrücken, mit Joghurt unterrühren. Mehl, Backpulver, Natron, Salz und Zimt mischen. Zusammen mit ca. 80 g Nüssen kurz unterheben.

3 Teig in die Form geben und glatt streichen. Mit den restlichen Pekannüssen bestreuen. Im heißen Ofen ca. 45 Minuten backen (Stäbchenprobe!). Herausnehmen und auf einem Kuchengitter abkühlen lassen. Mit dem Backpapier aus der Form heben und auskühlen lassen. Nach Belieben mit Honig beträufelt servieren.

WENN MIR DAS LEBEN ÜBERREIFE BANANEN SCHENKT ...

... dann ab in den Tiefkühler damit! Die braunen Exemplare isst bei uns zu Hause eh keiner mehr. Dabei sind sie innen süß wie Karamell und perfekt zum Backen. Nach dem Auftauen sind sie weich wie Püree – und ideal für mein liebstes Bananenbrot. Sollten Sie auf die Schnelle keine Softdatteln finden – getrocknete Datteln tun's auch: Für ca. 1 Stunde in warmem Wasser einweichen, abgießen, pürieren.

Jessika, die simple Life-Hacks liebt

MANDELPORRIDGE
mit buntem Beerenmix

FÜR 4 PORTIONEN // ZUBEREITUNGSZEIT CA. 15 MINUTEN

- **100 g Roggenflocken** (Reformhaus oder Bioladen)
- **100 g Buchweizenflocken**
- **1 Prise Salz**
- **800 ml ungesüßter Mandeldrink**
- **4 EL Agavendicksaft**
- **1 Prise Zimt**
- **50 g Mandeln** (mit Haut)
- **600 g gemischte Beeren** (z. B. Erdbeeren, Heidelbeeren, Brombeeren und Johannisbeeren)

Pro Portion
ca. 10 g E, 11 g F, 49 g KH, 14 g B, 350 kcal

1 Roggen- und Buchweizenflocken mit Salz mischen. Mit Mandeldrink, 2 EL Agavendicksaft und Zimt in einen Topf geben und unter Rühren aufkochen. Vom Herd nehmen und ca. 10 Minuten quellen lassen.

2 Inzwischen Mandeln in dünne Blättchen hobeln oder nach Belieben hacken. Beeren verlesen, eventuell waschen, mit 2 EL Dicksaft mischen. Auf dem warmen Brei verteilen, mit Mandeln bestreuen.

FARBLEHRE TEIL 2

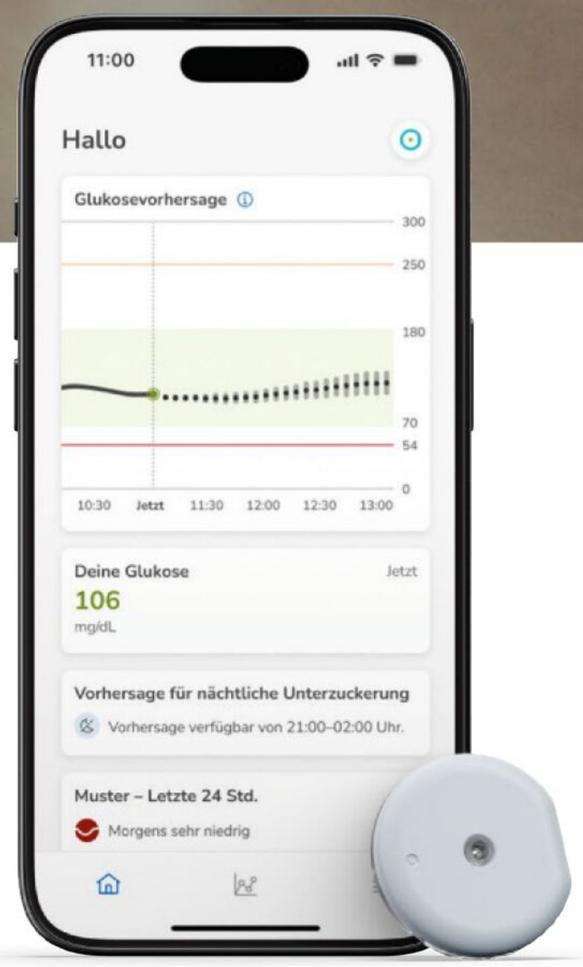
Ob rot, rosa oder violett – alle Beeren haben's faustdick in der Schale: Anthozyan. Ein natürlicher Farbstoff, der Zellen schützt, die guten Darmbakterien nährt und den Blutzucker kaum Achterbahn fahren lässt. Je dunkler die Beere, desto größer der Effekt. Bitte zugreifen – und zwar täglich!

ACCU-CHEK®
SmartGuide

Roche

Einfach **vorbereitet.**

Aktuelle und zukünftige Zuckerwerte[1] einfach im Blick: mit der **Accu-Chek SmartGuide CGM-Lösung.** Die 2-Stunden Glukosevorhersage zeigt den voraussichtlichen Verlauf Ihres Zuckerspiegels[1], damit Sie frühzeitig reagieren können, noch bevor hohe oder niedrige Werte auftreten.[2]



Erfahren Sie mehr:
accu-chek.de/cgm

[1] Die Accu-Chek SmartGuide Predict App benachrichtigt Nutzer:innen bei einem voraussichtlichen niedrigen Glukosewert innerhalb der nächsten 30 Minuten (Vorhersage für niedrigen Glukosewert), liefert Vorhersagen für die voraussichtliche Glukoseentwicklung in den nächsten 2 Stunden (Glukosevorhersage) und zeigt das voraussichtliche Risiko einer nächtlichen Hypoglykämie in den nächsten 7 Stunden (Vorhersage für nächtliche Unterzuckerung, aktiv zwischen 21:00 und 02:00 Uhr). Für die Nutzung der Vorhersagefunktionen ist eine Internetverbindung erforderlich. [2] Glatzer T, Ehrmann D, Gehr B, et al. Clinical Usage and Potential Benefits of a Continuous Glucose Monitoring Predict App. J Diabetes Sci Technol. 2024;18(5):1009-1013. doi:10.1177/19322968241268353.

ACCU-CHEK, ACCU-CHEK SmartGuide und ACCU-CHEK SmartGuide Predict sind Marken von Roche. Alle anderen Produktnamen und Marken sind Eigentum ihrer jeweiligen Inhaber.
© 2025 Roche Diagnostics Deutschland | accu-chek.de | Roche Diagnostics Deutschland GmbH | Sandhofer Straße 116 | 68305 Mannheim

BEGLÜCKENDER SCHOKOKUCHEN

mit saftigem Gemüsegeheimnis

FÜR CA. 10 STÜCKE //
ZUBEREITUNGSZEIT CA. 1¼ STUNDEN + WARTEZEIT

- **500 g gegarte Rote Beten** (geschält, vakuumiert)
- **250 g Edelkuvertüre**
- **100 ml Sonnenblumenöl**
- **150 g Dinkelvollkornmehl**
- **100 g brauner Zucker**
- **40 g Kakaopulver**
- **1 TL Backpulver**
- **3 Eier** (Größe M)
- **1 Prise Salz**
- **1 EL Kokosöl**
- **2 EL Ahornsirup**
- **50 ml ungesüßte Mandelmilch**
- **50 g Edelbitterschokolade** (70 % Kakao)
- **1–2 TL getrocknetes Himbeerpulver**
- Backpapier

Pro Stück
ca. 7 g E, 18 g F, 34 g KH, 5 g B, 325 kcal

1 Backofen vorheizen (Ober-/Unterhitze: 180 °C/Umluft: 160 °C). Rote Beten abtropfen lassen, grob zerkleinern und fein pürieren. 100 g Kuvertüre hacken und über einem heißen Wasserbad schmelzen. Vom Herd nehmen und Sonnenblumenöl einrühren. Mehl, Zucker, Kakao und Backpulver mischen.

2 Eier und Salz schaumig rühren, Rote Beten zugeben. Kuvertüremix im dünnen Strahl unterrühren. Mehlmix zügig unterheben. Teig in eine mit Backpapier ausgelegte Springform (ca. 20 cm ⌀) verstreichen. Im heißen Ofen ca. 45 Minuten backen (Stäbchenprobe!). Herausnehmen und in der Form vollständig auskühlen lassen.

3 Für die Ganache 150 g Kuvertüre hacken, mit Kokosöl über einem heißen Wasserbad schmelzen. Ahornsirup und Mandelmilch unterrühren. Etwas abkühlen lassen. Kuchen aus der Form lösen, mit der Ganache einstreichen. Schokolade grob hacken, Kuchen damit bestreuen. Mit Himbeerpulver bestäuben.

STIMMUNGSHOCH DANK SCHOKI

Der Genuss von dunkler Schokolade fühlt sich oft so gut an? Das liegt an den sanften Stimmungsmachern im Kakao: Tryptophan wandelt sich zum „Wohlfühlhormon" Serotonin, Theobromin ist ein Minimuntermacher, und Magnesium kümmert sich um die Nerven. Zu guter Letzt eine Prise PEA – der Botenstoff, der auch beim Verliebtsein funkelt. Dieses biochemische Phänomen tritt allerdings nur bei einem Kakaoanteil ab 70 Prozent auf. Alles darunter? Zuckersüßes Trostpflaster.

2,5 PFLANZENPUNKTE

12 g BALLASTSTOFFE

MIT OMEGA-3-BONUS

MATCHA-CHIA-PUDDING
auf Pfirsichkompott

FÜR 4 PORTIONEN // ZUBEREITUNGSZEIT CA. 25 MINUTEN + WARTEZEIT

- 100 g Chiasamen
- 1 EL Matchapulver
- 500 ml ungesüßter Pflanzendrink
- 2 EL Agavendicksaft
- 4 reife Pfirsiche
- 1 Msp. gemahlene Vanille

Pro Portion
ca. 7 g E, 10 g F, 19 g KH, 12 g B, 210 kcal

1 Chia und Matcha in einer Schüssel mischen. Pflanzendrink und 1 EL Agavendicksaft einrühren. Mindestens 1 Stunde kalt stellen, quellen lassen.

2 Pfirsiche kreuzweise einritzen, mit kochendem Wasser überbrühen, kalt abschrecken und häuten. Pfirsiche halbieren und entsteinen. 2 Pfirsiche klein würfeln. Restliches Fruchtfleisch grob zerkleinern, mit 1 EL Agavendicksaft und Vanille fein pürieren. Pfirsichwürfel unterrühren.

3 Pfirsichkompott auf vier Gläser (à 400 ml) verteilen. Chiapudding vorsichtig daraufgeben. Bis zum Servieren kalt stellen.

SUPERSAMEN IN LÖFFELFORMAT

Anders als Joghurt mit Früchten hält mich Chiapudding bis zum Mittag satt. Na ja, schließlich liefern 2 EL Chiasamen allein schon 5 g Eiweiß und 7 g Ballaststoffe – und gequollen sorgt das Chiagel für Volumen im Bauch. Daher viel trinken nicht vergessen! Beim Kauf achte ich auf europäischen Anbau. Mein Tipp sind die von Seite 75 – schont Ressourcen und spart lange Wege.

Olivia, die ein Faible für Functional Food hat

GESWIRLTER FRUCHTSKYR

plus Müslicroûtons

FÜR 4 PORTIONEN //
ZUBEREITUNGSZEIT CA. 50 MINUTEN + WARTEZEIT

10 PFLANZENPUNKTE
13 g BALLASTSTOFFE
BETACAROTIN FÜR DEN ZELLSCHUTZ

- 1 EL Kokosöl
- 50 g Haselnusskerne
- 2 EL Sonnenblumenkerne
- 1 EL Kürbiskerne
- 100 g getrocknete Aprikosen
- 50 g zarte Haferflocken
- 20 g gepuffte Quinoa
- 1 Prise Salz
- 5 EL flüssiger Honig
- 100 g Mandelmus
- 1 Papaya
- 2 EL Zitronensaft
- 2 Kiwis
- 100 g Physalis
- 800 g Skyr
- Backpapier

Pro Portion
ca. 33 g E, 28 g F, 62 g KH, 13 g B, 640 kcal

1 Ofen vorheizen (Ober-/Unterhitze: 180 °C/Umluft: 160 °C). Kokosöl schmelzen. Nüsse, Kerne und Aprikosen im Blitzhacker fein zerkleinern. Mit Flocken, Quinoa und Salz mischen. Kokosöl, 3 EL Honig und Mandelmus zugeben, so vermengen, dass alle Zutaten gut zusammenkleben.

2 Masse auf ein mit Backpapier belegtes Blech geben, mit den Fingern fest ca. 1,5 cm hoch zu einem Rechteck andrücken. Im heißen Ofen ca. 30 Minuten backen. Herausnehmen und abkühlen lassen. In kleine Würfel schneiden, vollständig auskühlen lassen.

3 Inzwischen Papaya halbieren, Kerne mit einem Löffel herauslösen. Fruchtfleisch schälen und in mundgerechte Stücke schneiden. Hälfte Papaya mit Zitronensaft fein pürieren. Kiwis schälen und ebenfalls in Stücke schneiden. Physalis aus den Hüllen lösen, waschen und eventuell halbieren.

4 Skyr mit 2 EL Honig verrühren und auf vier Bowls verteilen. Papayasoße locker einswirlen. Früchte und Müslicroûtons daraufgeben und gleich genießen.

4 PFLANZENPUNKTE
8 g BALLASTSTOFFE
BLUTZUCKER IN BALANCE

BLAUBEERPANCAKES

mit karamellisierten Pekannüssen

FÜR 4 PORTIONEN // ZUBEREITUNGSZEIT CA. 35 MINUTEN

- 150 g Heidelbeeren
- 70 g Pekannusskerne
- 6 EL Ahornsirup
- 150 g Dinkelvollkornmehl
- 50 g Mandelmehl
- 1–2 TL Apfelessig
- 1 ½ TL Backpulver
- 2 Prisen Salz
- 250 ml ungesüßter Pflanzendrink
- 2–3 EL Mineralwasser mit Kohlensäure
- 3–4 EL Sonnenblumenöl

Pro Portion
ca. 10 g E, 29 g F, 42 g KH, 8 g B, 470 kcal

1 Heidelbeeren verlesen, waschen und gut abtropfen lassen. Pekannüsse grob hacken und in einer Pfanne ohne Fett kurz rösten. 3 EL Ahornsirup darüberträufeln und goldbraun karamellisieren, beiseitestellen.

2 Dinkel- und Mandelmehl mit Essig, Backpulver und Salz mischen. Pflanzendrink und Mineralwasser zugeben, gut verrühren und ca. 10 Minuten quellen lassen.

3 In einer beschichteten Pfanne jeweils 1 EL Öl erhitzen. Je ca. 2 EL Teig mit Abstand in die Pfanne geben, mit einigen Heidelbeeren bestreuen und unter Wenden auf beiden Seiten goldbraun ausbacken. Fertige Pancakes warm stellen. Auf diese Weise aus dem restlichen Teig weitere Pancakes backen. Mit karamellisierten Nüssen bestreuen, mit restlichem Ahornsirup beträufeln.

DAS SOLLTEN WIR ÖFTER MAL GEBACKEN KRIEGEN

Haferflocken lieber backen statt roh verzehren? Unbedingt. Sobald Haferflocken gebacken oder geröstet werden, verringert sich der Gehalt an Phytinsäure. Ein Stoff, der die Aufnahme von Eisen und Magnesium – die ebenfalls in den Flöckchen stecken – blockiert. Geht's noch gesünder? Ja, mit fermentierten Haferflocken. Dafür Haferflocken in einem Sieb abspülen, in ein Schraubglas geben, mit stillem Wasser komplett bedecken und bei Zimmertemperatur 12–24 Stunden quellen lassen.

6 PFLANZENPUNKTE

6 g BALLASTSTOFFE

LAKTOSEFREI

BETAGLUCAN FÜR WENIGER CHOLESTERIN

BAKED-OATMEAL-SCHNITTEN
mit Obstvielfalt

FÜR 4 STÜCKE // ZUBEREITUNGSZEIT CA. 45 MINUTEN

- 1 Nektarine
- 50 g Himbeeren
- 50 g Brombeeren
- 50 g Heidelbeeren
- 100 g Haferflocken
- 200 ml ungesüßter Mandeldrink
- 1 Ei (Größe M)
- 1 TL Vanilleextrakt
- 2 EL Kokosblütenzucker
- Öl für die Form
- 2 EL Mandelblättchen
- 2 EL Kokosblütensirup

Pro Stück
ca. 8 g E, 7 g F, 30 g KH, 6 g B, 215 kcal

1 Backofen vorheizen (Ober-/Unterhitze: 180 °C/Umluft: 160 °C). Nektarine waschen, halbieren, entkernen und in kleine Würfel schneiden.

2 Beeren verlesen, eventuell waschen. Haferflocken mit Mandelmilch, Ei, Vanille und Kokosblütenzucker mischen. In eine geölte quadratische Backform (ca. 20 × 20 cm) geben und glatt streichen. Früchte darauf verteilen und mit Mandeln bestreuen. Im heißen Ofen ca. 30 Minuten goldbraun backen.

3 Noch leicht warm oder ausgekühlt in 4 Stücke teilen, mit Kokosblütensirup beträufelt servieren.

3 PFLANZENPUNKTE

3 g BALLASTSTOFFE

FOLSÄURE FÜR HERZ UND HIRN

ZUCCHINI-PISTAZIEN-CAKE

mit Limettenfrosting

FÜR CA. 10 STÜCKE //
ZUBEREITUNGSZEIT CA. 1¼ STUNDEN + WARTEZEIT

- **100 g Pistazienkerne**
- **200 g Dinkelvollkornmehl**
- **2 TL Backpulver**
- **1 Zucchini** (ca. 250 g)
- **4 Eier** (Größe M)
- **200 ml Rapsöl**
- **125 g Erythrit**
- **2 TL Bio-Limettenabrieb**
- **3 EL Limettensaft**
- **150 g Doppelrahmfrischkäse** (zimmerwarm)
- **35 g Pudererythrit**
- **evtl. Bio-Limettenzesten**
- Backpapier

Pro Stück
ca. 10 g E, 33 g F, 32 g KH, 3 g B, 400 kcal

1 Backofen vorheizen (Ober-/Unterhitze: 180 °C/Umluft: 160 °C). 70 g Pistazien fein mahlen, mit Mehl und Backpulver mischen. Zucchini putzen, waschen und fein raspeln. Gut ausdrücken. Eier mit Öl und Erythrit verquirlen. Mehl-Pistazien-Mix kurz unterrühren. Zucchiniraspel, Limettenschale und 2 EL Saft zugeben, zügig verrühren.

2 Teig in eine mit Backpapier ausgelegte Kastenform (20 cm Länge) geben und glatt streichen. Im heißen Ofen ca. 50 Minuten backen (Stäbchenprobe!). Herausnehmen, etwas abkühlen lassen, aus der Form lösen und auf einem Kuchengitter auskühlen lassen.

3 Frischkäse, Pudererythrit und 1 EL Limettensaft cremig rühren. Auf dem Kuchen verstreichen, ca. 1 Stunde kalt stellen. 30 g Pistazien grob hacken. Kuchen mit Pistazien und nach Belieben mit Limettenzesten bestreuen.

IMPRESSUM

VERLAG
FUNKE Life GmbH
Großer Burstah 18–32, 20455 Hamburg
Ein Unternehmen der FUNKE Mediengruppe

CHEFREDAKTION
Jessika Brendel (V. i. S. d. P.)

REDAKTIONSLEITUNG
Brigitte Kesenheimer

ASSISTENZ DER CHEFREDAKTION
Dörte Petersen

REDAKTION
Myriam Banderob, Maren Jahnke (frei),
Jana Kensbock, Karen Schulz (frei), Carla Tanksley

ARTDIREKTION
Julia Szubrich

FOODSTYLING
Myriam Banderob

FOTOGRAFIE
Isabell Triemer

CVD
Timm Kremer

SCHLUSSREDAKTION
Silke Schlichting (frei)

ILLUSTRATION
Kimiya Justus

COPYRIGHT
Diese Ausgabe wurde publiziert in Zusammenarbeit u. a. mit Stockfood

GESCHÄFTSFÜHRUNG
Jesper Doub, Simone Kasik, Christoph Rüth,
Stefan Schweser, Janina Süss

ANZEIGEN
BCN Brand Community Network GmbH
Arabellastraße 23, 81925 München
Es gilt die aktuelle Preisliste,
siehe brand-community-network.de
Head of Publisher Management:
Julia Hartz von Zacharewicz
Verantwortlich für den Anzeigenteil: BCN

GESAMTVERTRIEBSLEITUNG ZEITSCHRIFTEN
Andreas Klinkmann

EINZELHEFTBESTELLUNG
Verfügbarkeit, Preis und Bestellung
unter heftbestellung@funkemedien.de
Tel. 040/231 887 144

ABOSERVICE
Tel. 040/231 887 144

VERTRIEB (EINZELVERKAUF)
MZV Moderner Zeitschriftenvertrieb
GmbH & Co. KG
Ohmstraße 1, 85716 Unterschleißheim

DRUCK
Svoboda Press s.r.o.,
Sazečská 560/8,
CZ-108 25 Praha 10

„So schmeckt Gesund" kostet im Einzelhandel 7,50 €
(inkl. gesetzlicher MwSt.)

DESIGNED WITH LOVE IN GERMANY

Demnächst im

EAT CLUB
est 2018
YOU BETTER TRUST IN TASTE

So schmeckt WEIHNACHTEN

**DIESMAL IN UNSERER ADVENTSAUSGABE:
ALLES FÜR EIN ENTSPANNTES FEST. DAMIT SIE DIE FRAGE
„WAS GIBT'S BEI EUCH AN DEN FEIERTAGEN?"
SCHON IM NOVEMBER BEANTWORTEN KÖNNEN**

Erscheint am
17. OKTOBER 2025

Warten auf die Bescherung – fix gemachte Vorspeisen für Tante Eva, Opa Jens und alle anderen.

Mit einer Prise Zimt, Sternanis und Nelken: eine vietnamesische Pho mit selbst gemachter Brühe.

Ho-ho-oh! Schnell mal den Glühwein-Cheesecake in ein schickes Dessert oder den Adventskuchen verwandeln? Bitte schön!

Nur noch ein paar Kekse bis Weihnachten: von Vanille-Citronelli bis Spekulatius-Marzipan-Schnitten.

Die obligatorische Gänsekeule soll saftig sein? Knusprig? Und mit ein bisschen „Wow"? Haben wir im Festtagspaket! Und zwar egal, ob vier oder zehn Gäste vor der Tür stehen.

JETZT 1 JAHR „So schmeckt“ LESEN UND GESCHENK SICHERN!

IHRE VORTEILE:

KEINE AUSGABE VERPASSEN

TOLLE PRÄMIE

EISCREME MAKER

PRÄMIEN-NR. K-1009

EISCREMEAUTOMAT ZUR ZUBEREITUNG VON SORBET, EISCREME UND FROZEN JOGHURT FÜR BIS ZU 1.800 ML EISCREME. INKL. REZEPTVORSCHLÄGE.

GLUCKIGLUCK MINI

PRÄMIEN-NR. G-219GR

DER GLUCKIGLUCK IST EIN WASSERKRUG IN FORM EINES FISCHES. DAS BESONDERE AN IHM IST, DASS ER AUFGRUND EINES EINMALIGEN DESIGNS EIN ENTZÜCKENDES, GLUCKSENDES GERÄUSCH VON SICH GIBT (40 ML).

30_UEB

ETCH30

EREW30

EAMZ30

EARA30

DM30

TRINKBECHER

PRÄMIEN-NR. K-1037GR

VAKUUM-TRINKBECHER DELUXE, DOPPELWANDIG AUS EDELSTAHL, MIT DECKEL UND SICHEREM SCHRAUB-VERSCHLUSS, SILIKON-DICHTRING, DREHVERSCHLUSS UND TRANSPARENTEM STROHHALM, CA. 900 ML

VORRATSDOSEN-SET

PRÄMIEN-NR. K-1038/2

MUNCH KERAMIKBEHÄLTER MIT BAMBUS-ANMUTUNG. MIT SILIKONDICHTUNG, DASS FRISCHE ZUTATEN FRISCH BLEIBEN. 2-TEILIG, KAPAZITÄT: 980 ML UND 525 ML

30 €

BARPRÄMIE ODER GUTSCHEIN

GÖNNEN SIE SICH MIT DIESEM 30 € GUTSCHEIN EINEN SCHÖNEN EINKAUF ODER MACHEN SIE JEMANDEM EINE FREUDE.

Jetzt bestellen:

EATCLUB.DE/ABOANGEBOT **040 231 887 144**

AKTIONSCODE: WA_E2505S

So schmeckt erscheint 6x im Jahr. Jahresabonnementpreis nur 48,00 € inkl. Porto. Nach Ablauf des Mindestbezugszeitraumes ist das Abonnement jederzeit kündbar. Angebot gilt nur in Deutschland. So schmeckt erscheint in der FUNKE LIFE GmbH, Großer Burstah 18-32, 20457 Hamburg. Registergericht Hamburg HRB 134730.

Berchtesgadener Land
Echt. Gut.

Einzigartige MILCH hat ein einzigartiges ZUHAUSE

Herkunftsgarantie:
Unsere Milch stammt aus der Berg- und Alpenregion zwischen Watzmann und Zugspitze.

Kleine Familienbetriebe mit durchschnittlich 30 Kühen sind Eigentümer der Molkerei.

Ein Poetry Slam für die Milch. Jetzt ansehen.

SCHÜTZT WAS GUT IST Tetra Pak®

HERGESTELLT IM BERCHTESGADENER LAND Milch aus der Alpenregion

Für mehr TIERWOHL

WIR GARANTIEREN EINEN FAIREN MILCHPREIS für unsere Landwirt:innen

www.bergbauernmilch.de