



Lunch & Dinner

Rote Beete-Risotto

Dieses Rote-Bete-Risotto ist ein richtiges Highlight. Das Gericht ist alleine wegen der leuchtenden, pinken Farbe ein Hingucker und der erdige Geschmack der Roten Bete kommt perfekt zur Geltung.



Zutaten

FÜR DAS RISOTTO

- 2 große Rote Beete
- 1 Zwiebeln geschält & fein gehackt
- 2 Knoblauchzehen geschält & gehackt
- 1 Gemüsebrühwürfel
- 200 g Risotto-Reis
- 1 Handvoll Petersilie gehackt
- 1 Schuss Olivenöl
- 1 Prise Meersalz

FÜR DIE SOße

- 1 Teelöffel Tahini
- 100 ml pflanzliche Milch (+ etwas mehr, falls notwendig)
- 2 Esslöffel Hefeflocken
- 1 Zitronen
- Saft ausgepresst
- 1 Esslöffel Olivenöl
- 1 Teelöffel Ahornsirup

Zubereitung

1. Heize den Ofen auf 200°C / 180 °C vor. Wenn du die Rote Bete selber garen möchtest, dann schäle sie und schneide sie in kleine, mundgerechte Stücke. Lege sie auf ein Backblech, gib einen Schuss Olivenöl darüber und würze sie mit Salz. Vermische alles und backe die Rote Bete für 35-40 Minuten, bis sie weich ist.
2. Stelle einen Topf bei mittlerer Hitze auf den Herd und gib einen Schuss Olivenöl hinein. Gib die Zwiebeln und den Knoblauch mit etwas Salz hinzu und dünste sie für 5-10 Minuten, bis sie weich sind.
3. Während die Zwiebeln und der Knoblauch angedünstet werden, kannst du den Gemüsebrühwürfel mit 600 ml kochendem Wasser verrühren, bis der er komplett aufgelöst ist.
4. Gib den Reis in den Topf und brate ihn für 2 Minuten. Dann gieße langsam die Gemüsebrühe hinzu und koch den Reis für 25-30 Minuten (oder nach der Packungsanleitung), bis er weich ist. Gib nach Bedarf mehr Wasser dazu.
5. Nimm die Rote Bete aus dem Ofen, sobald sie fertig gegart ist, und gib die Hälfte mit den Zutaten für die Soße in einen Mixer. Zerkleinere alles, bis eine glatte Paste entsteht.
6. Wenn der Reis das Wasser vollständig aufgesogen hat, gib die Rote-Bete-Paste in den Topf und füge auch die restliche Rote Bete hinzu, bewahre aber eine kleine Handvoll für später zum Garnieren auf. Lasse das Risotto für weitere 10 Minuten köcheln. Gib nach und nach einen Schuss pflanzliche Milch dazu, bis du mit der Konsistenz zufrieden bist.
7. Verteile die restliche Rote Bete und die frische Petersilie vor dem Servieren auf dem Risotto.

cremige One-Pot-Protein-Spinatnudeln

Dieser leckere grüne Pasta-Teller enthält mehr als 40% des täglichen Eisenbedarfs und mehr als 50% der empfohlenen Menge an Vitamin C, das die Aufnahme des Eisens im Körper verbessert.



Zutaten

FÜR DIE SOße:

- * 30 g Cashews
- * 1 Esslöffel Sonnenblumenkerne
- * 25 ml kochendes Wasser
- * 3 Knoblauchzehen gehackt
- * 1 große Handvoll Spinat (ca. 50g)
- * 50 ml Mandelmilch
- * ½ Zitronen ausgepresst
- * 2 Esslöffel Hefeflocken
- * 1 Schuss Olivenöl
- * Prise Meersalz

FÜR DIE NUDELN

- * 75 g Linsen- oder Kichererbsennudeln
- * 60 g tiefgekühlte Erbsen

Zubereitung

1. Gib die Cashews und Sonnenblumenkerne mit dem kochenden Wasser in eine kleine Schüssel und weiche sie für etwa 5 Minuten ein.
2. Beginne in der Zwischenzeit mit der Zubereitung der Soße. Erhitze einen Schuss Olivenöl in einem mittelgroßen Topf bei mittlerer Hitze. Dünste den Knoblauch darin etwa 2 Minuten an, bis er duftet. Gib den Spinat mit einer Prise Salz in den Topf und blanchiere ihn für 2 Minuten unter Rühren, bis er zusammengefallen ist.
3. Gib den Spinat mit den eingeweichten Cashews, Sonnenblumenkernen und dem Einweichwasser in einen Hochleistungsmixer. Füge die Mandelmilch (oder Hafermilch), den Zitronensaft und die Hefeflocken hinzu und püriere alles zu einer cremigen Soße. Schmecke sie nach Belieben mit Salz ab.
4. Spüle den Topf aus und koch die Nudeln darin in kochendem Wasser mit Salz nach der Packungsanleitung. Gib 1 Minute vor dem Ende der Garzeit die Erbsen dazu. Hebe eine Tasse Kochwasser auf und gieße dann die Nudeln und Erbsen ab.
5. Fülle die Nudeln und Erbsen zurück in den Topf. Gieße die Soße darüber und gib unter Rühren nach und nach etwas von dem Nudelwasser (ca. $\frac{1}{4}$ Cup) dazu, bis die Nudeln mit der Soße vermischt sind. Gib nach Belieben mehr Nudelwasser dazu, um die Soße aufzulockern. Das Gericht sofort warm servieren.

Kichererbsen-Avocado-Salat



Dieser Salat ist in 5 Minuten fertig und schmeckt köstlich! Er ist unser Lieblingsabendessen, wenn wir nach einem langen Tag etwas Einfaches und Sättigendes genießen möchten.

Zubereitung

Zutaten

1 Dose (400 g) Kichererbsen
abgetropft
1 reife Avocado entkernt
½ kleine rote Zwiebeln klein gehackt
1 Esslöffel Balsamico
Saft einer ½ Zitronen gepresst
1 Handvoll Petersilie gehackt
1 Schuss Olivenöl
1 große Prise Meersalz

1. Gieße die Kichererbsen ab und wasche sie. Schäle und entkerne die Avocado und schneide sie in mundgerechte Stücke. Schäle die Zwiebel und hacke sie fein.
2. Gib die abgetropften Kichererbsen, rote Zwiebel und Avocado mit dem Balsamico, Zitronensaft, einem Schuss Olivenöl und einer großen Prise Salz in eine Schüssel.
3. Vermische alles gut und bestreue je nach Geschmack mit einer Handvoll gehackter Petersilie.

Erbsen-Brokkoli Suppe



Diese cremige Suppe schmeckt wunderbar nach süßen Erbsen mit einem Hauch Tamarisoße, säuerlicher Zitrone und Knoblauch. Die Kräuter und Gewürze machen diesen Mix aus Erbsen, Brokkoli, Sellerie und Spinat so köstlich.

Zutaten

1 großer Brokkoli
in kleine Röschen geschnitten
½ Zitronen ausgepresst
250g frische oder Tiefkühlerbsen
2 Stangen Sellerie klein geschnitten
100g tiefgekühlter Spinat
200ml Mandelmilch
450ml Wasser
5 Knoblauchzehen
1 Teelöffel getrocknete rote
Chiliflocken
1 thumb-sized piece of Ingwer
1 Teelöffel Misopaste aus Naturreis
1 Teelöffel Tamarisoße
1 Esslöffel Olivenöl
1 Prise Meersalz & schwarzer Pfeffer

Zubereitung

1. Hacke den Ingwer und presse den Knoblauch.
2. Gib beide mit einem großzügigen Schuss Olivenöl, Salz und Pfeffer in eine große Pfanne.
3. Dünste sie ein paar Minuten im heißen Öl.
4. Dann gib die Tamarisoße, den klein geschnittenen Sellerie, gefrorenen Spinat und Brokkoli dazu.
5. Rühre etwa eine Minute um und gib dann das Wasser und die gefrorenen Erbsen in die Pfanne.
6. Gib eine großzügige Prise Salz hinein und köchle etwa 15 Minuten, rühre dabei gelegentlich um.
7. Wenn das Gemüse gar ist, gieße die Suppe mit dem Zitronensaft, den Chiliflocken, der Miso-Paste und Mandelmilch in den Mixer.
8. Püriere alles zu einer glatten, cremigen Suppe.

lauwarmer Brokkolisalat



Mein Brokkoli-Rosinen-Salat ist knackig, aromatisch und süß, enthält aber viel gesündere Zutaten wie rohe Nüsse, Samen und Rosinen

Zutaten

6 Tassen Brokkoli, zwei kleine bis mittelgroße Brokkoli, in mundgerechte Stücke geschnitten
* 1/2 Tasse Sonnenblumenkerne, geröstet und gesalzen
* 1/2 Tasse rote Zwiebel, fein gehackt
* 1/2 Tasse Rosinen

CASHEW-Dressing

** 1 Tasse rohe Cashewnüsse, mindestens 1-2 Stunden eingeweicht
* 1/3 Tasse frisches Wasser
* 1 1/2 Esslöffel Apfelessig
* 1 Esslöffel Zitronensaft
* 1 Esslöffel Ahornsirup
* 1 Esslöffel Schalotte, gehackt
* 1 Knoblauchzehe, gehackt
* 1/2 Teelöffel Meersalz
* 1/2 Teelöffel Dijon-Senf

Zubereitung

Cashewnüsse einweichen: Cashewnüsse in eine Schüssel geben, mit Wasser bedecken und 1-2 Stunden ruhen lassen oder bis sie weich sind. Wasser ablassen.

Dressing **zubereiten:** Eingeweichte Cashewnüsse, frisches Wasser, Apfelessig, Zitronensaft, Ahornsirup, Schalotte, Knoblauch, Salz und Dijon-Senf in einem Hochleistungsmixer oder einer Küchenmaschine vermischen, bis eine vollkommen glatte Masse entsteht.

Zutaten mischen:

Brokkoli, Sonnenblumenkerne, rote Zwiebeln, Rosinen und Dressing vermischen. Rühren, bis alle Zutaten bedeckt sind.

Süßkartoffel-Kichererbsen-Curry



Die Aromen der gerösteten Gewürze sind phantastisch und geben den Süßkartoffeln und Kichererbsen einen ganz besonders würzigen Geschmack.

Zubereitung

Zutaten

2 geschälte Süßkartoffeln
1 Dose (400 g) Kichererbsen
1 Teelöffel gemahlenes Kurkuma
1 Teelöffel Currysüpppulver
1 Teelöffel gemahlener Ingwer
1 Teelöffel gemahlener Zimt
2 Teelöffel Kokosöl
1 Teelöffel schwarze Senfsamen
1 Teelöffel Kreuzkümmelsamen
1 Zwiebeln geschält & fein gehackt
1 Knoblauchzehe geschält und gehackt
Saft 1 Limetten gepresst
1 Dose (400 g) Kokosmilch
100g Spinat
1 Schuss Olivenöl
1 Prise Meersalz & schwarzer Pfeffer

1. Heize den Backofen auf 200 °C Umluft vor. Schneide die Süßkartoffeln in kleine, etwa 2 cm große Würfel. Gib sie zusammen mit den abgetropften Kichererbsen, einem Schuss Olivenöl, Kurkuma, Curry, Ingwer, Zimt und einer Prise Salz in eine große Auflaufform. Vermische alles gut und backe 30 Minuten.
2. Erhitze währenddessen 2 Teelöffel Kokosöl in einem großen Topf bei mittlerer Hitze. Gib die schwarzen Senfsamen und Kreuzkümmelsamen in das geschmolzene Öl und brate sie etwa 1 Minute, bis sie poppen und knacken.
3. Gib die gehackte Zwiebel und den Knoblauch dazu und dünste sie weitere 10 Minuten unter Rühren. Sie sollen nicht anbrennen.
4. Gib die garen Süßkartoffeln mit dem Limettensaft und der Kokosmilch zu den Gewürzen in den Topf. Koche kurz auf, dann reduziere die Hitze und köchle 10-15 Minuten, bis die Süßkartoffeln ganz weich sind.
5. Röhre als letztes den Spinat unter und lasse ihn zusammenfallen. Serviere das Curry mit Naturreis.

Süßkartoffeln á la Hasselback



Süßkartoffeln gehören zu meinen Lieblingsgemüsesorten, und ich würze sie besonders gerne mit Zimt und Paprika. Die Zubereitung nach Hasselback Art ermöglicht es den Gewürzen, gut in die Kartoffeln einzuziehen. Dadurch entsteht ein unglaublich leckerer Geschmack.

Zubereitung

Zutaten

8 kleine Süßkartoffeln
1 Esslöffel Ahornsirup
5 Esslöffel Olivenöl
gehäufter Teelöffel gemahlener Zimt
1 gehäufter Teelöffel Paprikapulver
1 Prise Meersalz

1. Heize den Backofen auf 170 °C Umluft vor.
2. Schneide mit einem scharfen Messer eine Reihe dünner, etwa $\frac{3}{4}$ tiefe Kerben in jede Süßkartoffel. Sie sollten etwa $\frac{1}{2}$ cm auseinanderliegen.
3. Gib die eingeschnittenen Kartoffeln in eine Auflaufform. Bedecke sie mit den restlichen Zutaten. Reibe sie mit dem Öl und den Gewürzen ein, damit diese auch in die Kerben gelangen.
4. Backe sie 45-50 Minuten, bis sie außen knusprig und innen weich sind.

Frittata mit Ei



Zubereitung

Zutaten

150g frischer Spinat
150g Kürbis
150g Kartoffeln
getrocknete Tomaten
frische Petersilie
150g Champingnons
4 Eier
2 EL Mandeldrink
2TL Kokosöl
0,5 rote Zwiebel gehackt

1. Schneide den Kürbis und die Kartoffeln mit Schale in kleine Würfel.
2. Getrocknete Tomaten würfeln, Petersilie hacken und Pilze in Scheiben schneiden.
3. Zwiebeln in der Pfanne mit Kokosöl anbraten
4. den Kürbis und die Kartoffeln dazugeben bis beides weich ist, Pilze hinzugeben, bis sie weich sind.
5. mit Salz und Pfeffer würzen, die getrockneten Tomaten dazugeben.
6. Spinat hinzugeben.
7. In einer Schüssel die Eier, Mandeldrink, Petersilie, Salz und Pfeffer verquirlen.
8. Die Eiermischung über das Gemüse in der Pfanne geben.
9. bei reduzierter Hitze 10-12 Minuten garen lassen, bis es fest wird.
10. 1x wenden und genießen.

Süßkartoffel-Bohnen-Salat



Zutaten

250g Süßkartoffeln
50g weiße Bohnen
1 Hand Blattsalat
0,5 Avocado
0,5 rote Zwiebel
10g Cashewkerne

Dressing:
3 Knoblauchzehen
10g frischer Ingwer
50g Ernussmus
2EL Apfelessig
1EL Sesam
200ml Mandeldrink
1 Dattel

Zubereitung

1. Heize den Backofen auf 200 °C Ober/Unterhitze vor.
2. Süßkartoffeln waschen, bürsten und in Würfel schneiden.
3. Lege sie auf ein Backblech und backe sie bei 200Grad.
4. In der Zwischenzeit die Bohnen und den Salat waschen, die Avocado in Würfel und die rote Zwiebel in Ringe schneiden.
5. Für das Dressing alle Zutaten mixen, sodass eine Soße entsteht.
6. Cashwes in einer Pfanne ohne Fett abraten bis sie duften.
7. Alles in einer Schüssel zusammen servieren.

Auberginen Cannelloni



Zubereitung

Zutaten

2 Auberginen
40g Cashewnüsse eingeweicht
30g Paranüsse eingeweicht
2 gekochte Kartoffeln
40 ml Wasser
40 g getrocknete Tomaten
2 EL Zitronensaft
1 Dattel
1 Knoblauchzehe
passierte Tomaten

1. Backofen auf 200g Ober/Unterhitze vorheizen.
2. Auberginen der Länge nach in Scheiben schneiden.
3. Die Scheiben leicht salzen und für 15 Minuten beiseitstellen.
4. Anschließend die Auberginen auf deinem Backblech verteilen und für ca. 10 Minuten im Ofen garen.
5. für die Füllung: die eingeweichten Cashews und Paranüsse mit den Kartoffeln, getrockneten Tomaten, Dattel, Zitronensaft, Wasser, Knoblauch, Salz & Pfeffer pürieren, bis sie eine cremige Konsistenz haben.
6. Auberginen aus dem Ofen nehmen und etwas abkühlen lassen.
7. Die Füllung auf die Enden der Scheiben verteilen und der Länge nach zu anderen Ende hin aufrollen.
8. Optional: die pürierten Tomatensoße erhitzen und dazu servieren.

yummy Burritos



Zutaten

Teig:

50g Buchweizenmehl

1/4TL backpulver

1/2TL Salz

10g Leinsamen geschrotet

45ml. heißes Wasser

40g Rote Beete gekocht

70ml Mandeldrink

0,5EL Kokosöl

Füllung:

100g Kichererbsen

1TL Kurkuma

100g Hummus

20g frische Kräuter

150g Gemüse

30g Salat

Zubereitung

- Backofen auf 200g Ober/Unterhitze vorheizen.
- Buchweizenmehl, Backpulver und Salz vermengen.
- in einer kleinen Schüssel die Leinsamen mit gekochtem Wasser vermischen und 10 Min. quellen lassen.
- Rote Beete pürieren und mit den Leinsamen vermengen.
- diese Mischung zu dem Mandeldrink und Mehlmischung geben.
- Alles gut miteinander zu einem Teig vermengen.
- Pfanne erhitzen und den Teig darin backen. Bitte nicht zu viel Teig in die Pfanne geben.

Füllung:

- Kichererbsen in eine Schüssel geben, mit Kurkuma, Salz und Pfeffer gut vermischen, auf einem Backblech verteilen und 10 Minuten im Ofen rösten.
- Gemüse schneiden und entweder in den Ofen geben oder roh lassen.
- Hummus mit Kräutern und Spinat zu einer Masse pürieren.

Auf jeden Burrito Hummus geben und mit dem Gemüse belegen, falten und genießen.

Kartoffelsalat



Zutaten

1kg Kartoffeln

2 Gurken

0,5 Avocado

1EL Sonnenblumenkerne

Dressing:

0,5 Avocado

1 kleine Zucchini

frischer Dill

1 Dattel

Saft einer halben Zitrone

Salz & Pfeffer

Zubereitung

1. Kartoffeln kochen und nachdem sie gar sind, in Spalten schneiden.
2. Gurke in Scheiben schneiden schneiden.
3. Avocado in Würfel schneiden.
4. Alles in eine Schüssel geben.
5. Für das Dressing die Avocadolhälfte, Zucchini, Dattel, Dill, Zitronensaft, Salz & Pfeffer pürieren.
6. Das Dressing über den Kartoffelsalat geben und genießen.

Rote Beete Nudeln



Zutaten

100g Kichererbsen- oder
Vollkornnudeln
15g Cashewnüsse
100g Rote Beete gekocht
1 Knoblauchzehe
60ml Mandeldrink
5g Hanfsamen
Salz.Pfeffer

Zubereitung

- Nudeln kochen
- Cashewnüsse in einen mit heißem Wasser gefüllten Topf geben und bei mittlerer Hitze ca. 10 Min köcheln.
- Anschließend abgießen und auskühlen lassen.
- Rote Beete gemeinsam mit Cashewnüssen, Knoblauch, Mandeldrink, der Hälfte der Hanfsamen, Salz und Pfeffer zu einer Soße pürieren
- Die Soße in einer Pfanne erwärmen und Nudeln dazugeben. Ein paar Minuten ziehen lassen und servieren.

Kartoffelgratin



Zubereitung

Zutaten

400g Kartoffeln
1 Brokkoli
300g Erbsen TK
1 Prise Muskatnuss
Kokosöl

Für die Creme:

1 Zucchini
60 g Cashews
100ml Gemüsebrühe
Prise Muskatnuss
Salz und Pfeffer

- Backofen auf 200Grad vorheizen.
- Cashewkerne 10 Minuten in einem kleinen Topf mit Wasser zugedeckt kochen.
- Kartoffeln waschen, schälen und in dünne Scheiben schneiden.
- 2/3 der Cashewkerne mit den Erbsen vermischen und zur Seite stellen.
- Brokkoli waschen und in kleine Röschen schneiden.
- Auflaufform mit Kokosöl einfetten und mit den Kartoffeln beginnen, einen Schicht zu bilden.
- Danach Bokkoliröschen und Cashew-Erbsen-Creme darauf verteilen.
- Vorgang wiederholen und mit der Creme beenden.
- im vorgeheizten Ofen ca 50 Min. backen (Alufolie drüber machen)
- Nach 50 Minuten die Alufolie oder den Deckel entfernen und weitere 10 Minuten backen, bis die Oberseite braun ist.
-

Avocado Ei Salat



Dieses gesunde Avocado-Eiersalat-Rezept verwendet zerdrückte Avocado anstelle von Mayonnaise. Es ist cremig, aromatisch und passt hervorragend zu Salat, Salat-Wraps oder Brot!

Zutaten

4 hartgekochte Eier, gerieben oder fein gehackt
½ reife Avocado, püriert
½ Esslöffel fein gehackte Dillgurke
½ Esslöffel gehackte Frühlingszwiebeln, nur der weiße Teil, oder gehackte rote Zwiebeln
½ Esslöffel Zitronensaft
½ Teelöffel Dijon-Senf, optional
½ Teelöffel gemahlener Pfeffer
¼ Teelöffel feines Meersalz, plus mehr nach Bedarf
1-2 Esslöffel frisch gehackte Petersilie oder Dill zum Garnieren
Salatblätter, Brot oder Cracker zum Servieren

Zubereitung

- Alle Zutaten in einer Schüssel vermischen.
- Mit frischen Kräutern belegen und servieren.
- Lagerung: Salat in einem luftdichten Behälter im Kühlschrank aufbewahren.
- Der Salat ist 3-5 Tage haltbar.
- Die Avocado kann zwar etwas braun werden, ist aber trotzdem zum Verzehr geeignet.

Kürbis-Spaghetti mit Feta



Zutaten

450g Kirschtomaten
220g Block-Feta, in Wasser verpackt
 $\frac{1}{3}$ Tasse Olivenöl
 $\frac{1}{2}$ Teelöffel Meersalz
 $\frac{1}{4}$ Teelöffel schwarzer Pfeffer
1-2 große Knoblauchzehen, gehackt
 $\frac{1}{4}$ Tasse frisch gehackter Basilikum, plus mehr zum Servieren
1 Teelöffel Zitronenschale
 $\frac{1}{2}$ Teelöffel zerstoßener roter Pfeffer, plus mehr zum Servieren
1 mittelgroßer Spaghettikürbis, etwa 4 Tassen
gemahlener schwarzer Pfeffer und frischer Parmesan zum Servieren

Dieses Rezept für gebackene Feta-Nudeln verwendet cremigen Feta und geröstete Tomaten als köstliche Sauce für Spaghetti-Kürbis-Nudeln.

Zubereitung

- Ofen auf 200Grad Ober/Unterhitze vorheizen.
- Beginne mit dem Kochen deines Spaghettikürbisses mit meiner Ringmethode. Der Kürbis gart auch bei 200°, sodass Kürbis und Feta problemlos gleichzeitig backen können. Gib den Kürbis einfach etwa 20 bis 30 Minuten hinein, bevor du den Feta hinzufügst, da der Kürbis etwas länger zum Garen braucht und du auch die Fäden herausziehen musst.
- Gib die Kirschtomaten in eine rechteckige Auflaufform und lege den Feta block in die Mitte. Olivenöl über die Tomaten und den Feta träufeln. Mit Salz und Pfeffer bestreuen und mit einem Löffel umrühren, bis alle Tomaten bedeckt sind.
- Für 30 Minuten in den Ofen stellen oder bis die Tomaten brutzeln und der Feta weich ist.
- Nimm das Gericht aus dem Ofen und bestreue es mit frisch gehacktem Basilikum, gehacktem Knoblauch (gerösteter Knoblauch wäre noch besser), Zitronenschale und zerstoßenem rotem Pfeffer (falls verwendet). Rühre die Mischung um, bis alles gut vermischt ist.
- 4 Tassen gekochten Spaghettikürbis abmessen und mit dem gebackenen Feta und den Tomaten in die Auflaufform geben. Mit einem Löffel schwenken, bis alle Spaghettikürbisstränge bedeckt sind.
- Die Nudeln portionieren und mit extra gehacktem Basilikum, zerstoßenem rotem Pfeffer, gemahlenem schwarzem Pfeffer und frischem Parmesan servieren

gerösteter Blumenkohlsalat



Zutaten

1 Kopf Blumenkohl, in kleine Röschen schneiden
3 Esslöffel Olivenöl
1 Teelöffel getrockneter Oregano
½ Teelöffel Meersalz
¼ Teelöffel schwarzer Pfeffer
½ Tasse entkernte Kalamata-Oliven, gehackt
¼ Tasse rote Zwiebel, gewürfelt
½ Tasse frische krause Petersilie, gehackt
2 Esslöffel Zitronensaft
1 große Knoblauchzehe, gehackt
Feta-Käse, optional

Zarter Blumenkohl, Oliven, rote Zwiebeln, frische Petersilie und Zitronensaft ergeben zusammen diesen gerösteten Blumenkohlsalat, der voller Geschmack ist und super einfach zuzubereiten ist.

Zubereitung

- Heize den Ofen auf 200 °C vor und lege ein Backblech mit Backpapier aus.
- In einer großen Schüssel die Blumenkohlröschen mit Olivenöl, getrocknetem Oregano, Salz und Pfeffer vermischen, bis der Blumenkohl gleichmäßig bedeckt ist.
- Den Blumenkohl auf dem vorbereiteten Backblech verteilen und im vorgeheizten Ofen 25–30 Minuten rösten, oder bis der Blumenkohl zart und goldbraun ist.
- Während der Blumenkohl röstet, bereite die restlichen Salatzutaten vor. In einer mittelgroßen Schüssel die gehackten Kalamata-Oliven, die gewürfelten roten Zwiebeln, die gehackte frische Petersilie und den Knoblauch vermischen.
- Wenn der Blumenkohl fertig geröstet ist, nimm ihn aus dem Ofen und lasse ihn einige Minuten abkühlen. Den gerösteten Blumenkohl mit den anderen Salatzutaten in die Schüssel geben und alles vermischen. Zitronensaft über den Salat trüpfeln und nochmals umrühren, um alles gleichmäßig zu bedecken.
- Den Salat warm oder bei Zimmertemperatur servieren.

Brokkoli-Avocado-Thuna-Bowl



Diese Brokkoli-Avocado-Thunfisch-Bowl ist vollgepackt mit proteinreichem Thunfisch, frischem Brokkoli und cremiger Avocado. Es ist eine schnelle, einfache Mahlzeit, die zum Mittag- oder Abendessen passt!

Zutaten

2 Teelöffel Oliven- oder Avocadoöl
½ Tasse rote Zwiebel, gehackt
2 Dosen wild gefangener Thunfisch, abgetropft
3-4 Tassen Brokkoliröschen, gefroren oder frisch
1 Avocado
¼ Tasse Tamari, Sojasauce oder Kokosnuss-Aminosäuren
2 Teelöffel geröstete Sonnenblumenkerne
Normaler Reis oder Blumenkohlreis zum Servieren
Sambal Oelek oder Sriracha, zum Garnieren (optional)
Salz und Pfeffer nach Geschmack

Zubereitung

- Öl in einer Pfanne bei mittlerer Hitze erhitzen. Zwiebel hinzufügen und 3-4 Minuten kochen, bis es duftet.
- Brokkoliröschen hinzufügen und kochen, bis die Farbe heller wird und sie durchgehend warm sind.
- Thunfisch, Avocado und Tamari/Sojasauce in die Pfanne geben.
- Mische alles gut und zerdrücke die Avocado ein wenig in die Mischung. Bei mittlerer Hitze kochen, bis alles warm ist.
- Sofort servieren, entweder pur oder mit Reis.
- Mit Sonnenblumenkernen und Sambal Oelek oder Sriracha belegen.

Auberginenpizza



Ein kohlenhydratarmes Auberginenpizza-Rezept, bei dem anstelle einer kohlenhydratreichen panierten Kruste geschnittene Auberginen als Kruste verwendet werden. Dieses Rezept hat jede Menge Geschmack und ist super einfach zuzubereiten. Es ist vegetarisch und vegan.

Zubereitung

Zutaten

1 große Aubergine
1 Esslöffel Olivenöl
1/2-1 Tasse Pizzasauce ohne Zuckerzusatz
2 Knoblauchzehen, gehackt
1/2 gelbe Zwiebel, in Scheiben geschnitten
1 Tasse frischer Babyspinat
Meersalz, nach Geschmack
gemahlener Pfeffer, nach Geschmack
3/4 Tasse geriebener Mozzarella-Käse
1/4 Tasse gehackter frischer Oregano
zerstoßener roter Pfeffer, optional

- Heize den Ofen auf 200Grad Ober/Unterhitze ein
- Aubergine schneiden: Schneide die Aubergine der Länge nach in dünne Scheiben. Bestreiche oder reibe ein wenig Olivenöl auf jede Seite der Auberginenscheiben und lege sie auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech oder einen Backstein. Mit Salz und Pfeffer bestreuen. Für 7-10 Minuten in den Ofen geben oder bis die Aubergine heiß ist und zu garen beginnt.
- Anbraten: Nimm in der Zwischenzeit eine Pfanne, gib einen halben Esslöffel Olivenöl hinzu und brat den Knoblauch und die Zwiebel an, bis sie weich sind (ca. 3-4 Minuten). Mit Salz und Pfeffer würzen. Pizzasauce und Spinat in die Pfanne geben und weitere 1-2 Minuten braten, bis die Mischung warm ist und der Spinat zusammengefallen ist.
- Belag hinzufügen: Die Auberginenscheiben aus dem Ofen nehmen und jeweils mit der Zwiebel-Spinat-Mischung belegen. Mit Käse und gehacktem Oregano bestreuen. Für ca. 5 Minuten in den Ofen stellen oder bis der Käse geschmolzen ist.
- Servieren: Sofort mit mehr frischem Oregano und zerstoßener roter Paprika servieren.

Gebackene Rübenpommes



Pommes aus Rüben? Jawohl! Wenn du noch nie eine Rübe probiert hast, ist jetzt die richtige Zeit dafür. Diese aromatisch gebackenen Rüben-Pommes sind die perfekte Möglichkeit, mehr Gemüse auf deinen Tisch zu bringen.

Zutaten

4-5 Tassen Rüben, etwa 2 große, geschält und in Bratform geschnitten

1 Esslöffel Avocadoöl

1/2 Teelöffel Meersalz

1/2 Teelöffel Knoblauchpulver

1/2 Teelöffel Pfeffer

1/2 Teelöffel Chilipulver

GRIECHISCHER JOGHURT-DIP

1/3 Tasse griechischer Joghurt

2 Teelöffel z.B. Ranch-Dip-Pulver

1 Teelöffel Apfelessig

Zubereitung

- Ofen auf 220° vorheizen.
- Rüben in eine große Schüssel geben und mit Avocadoöl, Salz, Knoblauchpulver, Pfeffer und Chilipulver vermischen.
- Die Rüben auf ein Backblech geben (auf Wunsch mit Backpapier ausgelegt).
- 15 Minuten rösten. Umrühren und weitere 10-15 Minuten rösten.
- Während die Rüben backen, bereite den Dip mit griechischem Joghurt zu, indem du griechischen Joghurt, Ranch-Pulver und Apfelessig in eine kleine Schüssel gibst.
- Rübenpommes mit griechischem Joghurtdip servieren und genießen!

Garnelen-Zuchhini-Noodles



Mit diesem gesunden Garnelen-Zucchini-Nudel-Gericht ist das Abendessen in weniger als 20 Minuten fertig. Es ist voller Gemüse und perfekt für geschäftige Abende unter der Woche.

Zubereitung

Zutaten

2 mittelgroße Zucchini, spiralisiert mit D-Klinge (Spaghettinudelgröße)
2 Esslöffel natriumarme Sojasauce, Tamari- oder Kokosnuss-Aminosäuren
1 Teelöffel geriebener frischer Ingwer
1 Teelöffel Ahornsirup
1 Teelöffel Sriracha + etwas mehr zum Garnieren
1 Teelöffel geröstetes Sesamöl
1 Esslöffel Avocado-, Kokos- oder Olivenöl
2 Knoblauchzehen, gehackt
1/4 Tasse gehackte gelbe Zwiebel
15 mittelgroße bis große geschälte und entdarmte Garnelen
1 Tasse geschnittene Champignons 1 mittelgroße rote Paprika, in Scheiben geschnitten
Frühlingszwiebel, gehackt

- Spiralisiere die Zucchininudeln, falls du dies noch nicht getan hast
- Die Saucenzutaten (Sojasauce, Ingwer, Honig, Sriracha und Sesamöl) in einer kleinen Schüssel verrühren. Beiseite legen.
- Öl in eine große Pfanne oder einen Wok bei mittlerer bis hoher Hitze geben. Zwiebel und Knoblauch dazugeben und anbraten, bis es duftet. Dabei häufig umrühren, um sicherzustellen, dass der Knoblauch nicht anbrennt. Dies sollte etwa 3-5 Minuten dauern.
- Pilze, Paprika, Garnelen und Soße in die Pfanne geben und 5-6 Minuten anbraten, bis die Garnelen gar sind. Erhöhe die Hitze etwas und lasse die Flüssigkeit verdampfen.
- Spiralförmige Zucchini-Nudeln in die Pfanne geben und vermischen. 1-2 Minuten kochen, bis die Zucchininudeln gerade durchgewärmt sind. Koche die Zucchini-Nudeln nicht zu lange, sonst geben sie Wasser ab und das Lo Mein wird wässrig.
- Vom Herd nehmen und sofort servieren. In zwei Tellern oder Schüsseln mit gehackten Frühlingszwiebeln und zusätzlichem Sriracha servieren.

Tofu-Zuchhini-Lasagne

Low Carb, gesunde Lasagne aus Zucchininudeln und Tofu. Dieses vegetarische Hauptgericht ist voller Eiweiß und voller italienischer Aromen!



Zubereitung

- Den Tofu abgießen und ausdrücken, um so viel Flüssigkeit wie möglich zu extrahieren. Wenn keine Tofu-Presse besitzt, kannst du die DIY-Methode verwenden. Wickle den Tofu einfach in 1-2 Papiertücher und wickele dann ein saugfähiges Küchentuch darum. Auf ein Schneidebrett legen und mit einem weiteren Schneidebrett, einem Teller oder einer anderen ebenen Fläche belegen. Legen Sie einen schweren Gegenstand wie Kochbücher oder Konserven darauf. SDu brauchst etwas Schweres, damit es wirklich in den Tofu drückt und die überschüssige Feuchtigkeit entfernt. Lasse den Tofu 30 Minuten oder bis zu ein paar Stunden ruhen. Je länger du es einwirken lässt, desto mehr Flüssigkeit wird entfernt!
- Besprühe eine große Auflaufform mit Antihaftspray.
- Enden der Zucchini abschneiden. Mit einem Mandolinenschneider der Länge nach dünne Streifen in 0,35 cm dicke Streifen schneiden. Wenn du keine Mandoline hast, schneide sie einfach der Länge nach in Scheiben und achte darauf, dass sie eine ähnliche Breite haben. Diese Streifen werden Ihre Lasagne-Nudeln sein.
- Koche einen Topf mit Wasser, der groß genug ist, dass alle Ihre Zucchinischeiben hineinpassen. Nach dem Kochen die Zucchinischeiben in das Wasser legen und etwa 4 Minuten kochen lassen. Zucchinischeiben und Wasser in ein Sieb gießen und die Zucchini abkühlen lassen, dabei möglichst viel Flüssigkeit abtropfen lassen. Lege die Zucchinistreifen vorsichtig auf ein Papiertuch oder ein saugfähiges Küchentuch, um eventuelle Flüssigkeit aufzusaugen. Die Zucchini-Nudeln werden heiß und zerbrechlich, also gehe bei diesem Schritt vorsichtig vor, aber lasse ihn nicht aus!
- In einer kleinen Schüssel Hüttenkäse und Eiweiß vermischen. 1/2 Teelöffel Meersalz und 1/4 Teelöffel gemahlener Pfeffer hinzufügen und gut vermischen.
- In einer anderen Schüssel oder einem anderen Topf den gepressten Tofu zerbröckeln und die Marinara-Sauce hinzufügen. Mische alles und probiere die Marinara, um zu sehen, wie aromatisch sie ist. Bei Bedarf kannst Salz, Pfeffer, Knoblauchpulver, Zwiebelpulver oder weitere Gewürze hinzufügen, um der Marinara mehr Geschmack zu verleihen!

- An diesem Punkt solltest du den Ofen auf 220 ° vorheizen.
- Beginne mit dem Schichten Ihrer Zutaten: Verteile eine dünne Schicht der Tofu-Marinara-Sauce (etwa die Hälfte Ihrer Soße) auf dem Boden Ihrer gefetteten Auflaufform und füg dann eine Schicht Zucchini-Lasagne-Nudeln hinzu, um die Soße gleichmäßig zu bedecken. Als nächstes verteile eine Schicht der Hüttenkäsemischung (die Hälfte Ihrer Mischung) gleichmäßig auf der Zucchini. Die Hälfte des Parmesankäses darüberstreuen.
- Mit einer weiteren Schicht Tofu-Marinara-Sauce und dann mit Zucchininudeln belegen. Mit einer weiteren Schicht der Hüttenkäsemischung belegen, dann mit Mozzarella und dem restlichen Parmesan. Die Oberseite der Lasagne mit zusätzlichem Salz und Pfeffer bestreuen. Mit Alufolie abdecken und 25 Minuten backen. Folie entfernen und weitere 20-25 Minuten backen, insgesamt 45-50 Minuten. Die Lasagne ist fertig, wenn sie Blasen bildet und der gesamte Käse geschmolzen ist und leicht zu bräunen beginnt.
- Aus dem Ofen nehmen, 5-10 Minuten abkühlen lassen, anschneiden und genießen. Nach Belieben mit geriebenem Parmesankäse servieren.

cremiges Kürbis-Bohnen-Pilz-Blech



Der Mix aus süßem, weichen Kürbis, den gerösteten Pilzen und Riesenbohnen mit Grünkohl und knusprigen Walnüssen harmoniert wunderbar mit dem cremigen Caesar-ähnlichem Dressing, das mit geröstetem Knoblauch und Cashews aufgepeppt wird.

Zutaten

1 kleine Butternusskürbisse
(oder $\frac{1}{2}$ großer Kürbis; ca. 800 g)
halbiert, entkernt & in 2 cm breite
Spalten geschnitten
2 Zweige Rosmarin Blätter abgezupft
4 große Knoblauchzehen mit der Schale
2 Esslöffel Olivenöl
4 Portobello-Pilze (ca. 250 g) in breite
Scheiben geschnitten
1 Dose (400 g) weiße Riesenbohnen
abgetropft
2 große Handvoll Grünkohl (ca. 100 g)
in Streifen geschnitten
1 große Handvoll Petersilie (ca. 30 g)
grob gehackt (optional)
1 Handvoll Walnüsse (ca. 50 g) grob
gehackt
1 Prise Meersalz & schwarzer Pfeffer

FÜR DAS DRESSING

100 g Cashews
100 ml kochendes Wasser
2 Esslöffel Dijon-Senf
2 Esslöffel Olivenöl
4 Teelöffel Apfelessig
2 Teelöffel Ahornsirup

Zubereitung

1. Heize den Ofen auf 200°C Umluft vor. Vermische den Kürbis, Rosmarin, Knoblauch, Olivenöl, eine große Prise Salz und viel schwarzer Pfeffer auf einem großen Backblech. Verteile das Gemüse, sodass nichts übereinander liegt. Bedecke das Ganze leicht mit Alufolie und röste das Gemüse für 35-45 Minuten, bis es gar ist.
2. Nimm das Blech aus dem Ofen und entferne die Alufolie. Dann nimm den Knoblauch vom Blech und mische die Pilze unter das restliche Gemüse. Gib das Blech (ohne Alufolie) zurück in den Ofen und röste alles für weitere 10-15 Minuten, bis das Gemüse goldgelb gebacken ist.
3. In der Zwischenzeit kann das Dressing zubereitet werden. Gib die Cashews in einen leistungsstarken Mixer und bedecke sie mit 100 ml kochendem Wasser. Lasse sie für 10 Minuten einweichen, bis sie weich sind. Füge dann den Senf, Olivenöl, Apfelessig, Ahornsirup, eine große Prise Salz, ein wenig schwarzer Pfeffer und den gerösteten Knoblauch (drücke ihn einfach aus der Knolle). Mixe so lange, bis alles glatt püriert ist. Falls nötig, gib noch etwas Wasser hinzu, um das Dressing etwas flüssiger zu machen. Die Konsistenz sollte einer stichfesten Sahne ähnlich sein. Schmecke es ab und würze gegebenenfalls nach.
4. Vermische den Grünkohl, weiße Riesenbohnen, Walnüsse und Petersilie (falls verwendet) mit der Hälfte des Dressings in einer großen Schüssel. Sobald das Gemüse gar ist, nimm es aus dem Ofen und gib es auf die Seite, um es kurz abkühlen zu lassen. Mische es dann unter den Grünkohl-Bohnen-Mix, bis alles gut vermengt ist. Würze mit einer Prise Meersalzflocken und etwas schwarzem Pfeffer. Serviere das übrige Dressing zusätzlich.

Haftungsausschluss

Haftungsausschluss & Urheberrechtsschutz

Dieses Dokument wurde nach bestem Wissen und in größter Sorgfalt von mir verfasst.

Die Angaben und Empfehlungen erfolgen ohne jegliche Garantie meinerseits. Ich übernehme keinerlei Haftung für Personen-, Sach- und Vermögensschäden aus der Anwendung der in diesem Dokument erteilten Ratschläge oder Zubereitung der Speisen.

Ich übernehme auch keine Gewährleistung oder Verantwortung, ob ausdrücklich oder stillschweigend, für die Richtigkeit oder Vollständigkeit, Aktualität oder Nützlichkeit der dargestellten Meinungen, Ratschläge, Leistungen oder anderer Informationen, die in diesem Dokument enthalten sind oder auf die verwiesen wird.

Druckfehler und Fehlinformationen können trotz sorgfältiger Kontrolle nicht ausgeschlossen werden. Dieses Dokument hat nicht den Anspruch, eine ärztliche Beratung oder Behandlung zu ersetzen. Das Material und die Inhalte dienen ausschließlich als Empfehlungen zur Verbesserung des allgemeinen Wohlbefindens. Der Leser / die Leserin dieses Dokumentes sollte sich nicht ausschließlich auf die Informationen aus diesem Werk verlassen, wenn es um eigene gesundheitliche Bedürfnisse geht.

Das Werk, einschließlich aller Inhalte, ist urheberrechtlich geschützt. Alle Rechte vorbehalten. Nachdruck, Reproduktion und Übersetzung (auch auszugsweise) in irgendeiner Form (Druck, Fotokopie oder andere Verfahren) sowie die Einspeicherung, Verarbeitung, Vervielfältigung und Verbreitung mit Hilfe elektronischer Systeme jeglicher Art, gesamt oder auszugsweise, sind ohne ausdrückliche schriftliche Genehmigung meinerseits untersagt.