



*Gesund schlemmen
& genießen!*

Kleines Rezeptverzeichnis

Lecker & gesund essen!

Denn unsere Nahrung ist ein wesentlicher Teil des
Treibstoffes für unseren Körper.
Gut versorgt kann er heilen & gesund bleiben.

Genießen nicht vergessen!

Unsere Sinne mögen Genuss.
Das hilft uns körperlich & geistig fit zu bleiben.

Jedes der folgenden Rezepte enthält wertvolle Zutaten, die unserem Körper gut tun, seinen Stoffwechsel positiv beeinflussen, ihn mit wichtigen Nährstoffen versorgen und einer Übersäuerung des Körpers vorbeugen, beziehungsweise helfen; eine vorhandene Übersäuerung auszugleichen.

Übersäuerung im Körper wird oft unterschätzt. Dabei steht sie für viele schleichende Leiden wie: Kopfschmerz, Verdauungsbeschwerden, Knochenschmerzen, Abgeschlagenheit, Ödeme (Wassereinlagerungen), unreine Haut, hartnäckiges Übergewicht und die Krankheit Osteoporose.

Sie enthalten Kräuter, Gewürze, abwechslungsreiche Zutaten und ätherische Öle, die Körper und Sinne stimulieren und damit ebenfalls den Stoffwechsel, das Immunsystem und Heilungsprozesse positiv anregen können.

Die Rezepte sind teils raffiniert, teils sehr einfach. Jedoch ist Jedes unkompliziert zuzubereiten. *Schlemmen garantiert!*

Diese Rezepte sind vor allem so ausgearbeitet, dass sie jeden Tag gegessen werden können. Die Zutaten belasten den Organismus nicht – im Gegenteil – sie entlasten den Stoffwechsel und unterstützen die Entgiftung.

RAFFINIERTER GERICHTE DIENEN NICHT NUR DEM ESSEN!

Die etwas aufwendigere, sorgfältige Zubereitung bringt Ruhe und Freude. Bewusste Zeit für die Zubereitung eines raffinierten Gerichtes einplanen bringt Spaß und Lebensqualität. Hier ist auch die Zubereitung das Ziel.

Die Rezepte sind so konzipiert, dass sie durch eigene Ideen leicht zum persönlichen Rezept verändert werden können oder Grundlage für weitere Rezept-Ideen bieten.

Viel Spaß mit **3x5** raffinierten und einfachen Rezepten.

In den Kategorien

Vollwertige Hauptgerichte,

Kleine Mahlzeiten,

Desserts & Gebackene Köstlichkeiten.

Lecker, basisch, abwechslungsreich, überraschend & natürlich gesund!

Inhalt

Einfach auf das gewünschte Rezept tippen oder klicken und die Ansicht wechselt zur gewünschten Seite

Vollwertige Hauptgerichte	5
Köstlicher Süßkartoffelauflauf mit Chicorée	5
Gemüseeintopf mit Wirsing.....	7
Kartoffelpüree mit Pilzen in Rotweinsauce	9
Pasta all`arrabbiata	12
Würziger Kartoffelauflauf mit Champignons.....	14
Kleine Mahlzeiten.....	17
Rote Bete /Kartoffel Eintopf	17
Bohnen in Tomatensauce / indische Art	20
Nudelsalat mit Rucola und Oliven	23
Bratkartoffeln mit Champignons & Feldsalat	26
Paprika/Mango Salat – thailändische Art	29
Desserts & Gebackene Köstlichkeiten	31
Tiramisu / Vegan	31
Leckere Kokoskugeln – kein Backen	35
Süßkartoffel-Küchlein mit Walnüssen und Schokosahne.....	37
Apfelkuchen mit Vollkorndinkelmehl	40
Schokoladen-Pudding aus Bohnen superschnell gemacht...	42



Vollwertige Hauptgerichte

Köstlicher Süßkartoffelaufbau mit Chicorée

Vorbereitungszeit: etwa 15 Minuten - Koch-/Backzeit: etwa 30 Minuten

Zutaten für 4 Portionen

Für den Auflauf

1 runde Auflaufform (etwa 22 cm Ø)

400 g Süßkartoffeln

300 g Chicorée

1 TL frischer Rosmarin

1 Prise Chiliflocken (kein Muss)

½ TL Kreuzkümmelpulver (alternativ ein Lieblingsgewürz)

1 EL Sirup nach Wahl, z.B. Reissirup, Ahornsirup

1 EL Zitronensaft

Olivenöl, hitzebeständig

2 EL Stärke (Mais-, oder Kartoffel-)

Kristallsalz und Pfeffer am besten aus der Mühle

100 ml Hafer- oder Sojasahne
100 g Feta, vegan
2 EL frische Petersilie (alternativ tiefgefroren)
1 TL frischer Oregano (alternativ tiefgefroren)

Zubereitung

Die Süßkartoffeln schälen und in 2 mm dünne, lange Scheibenhobeln/schneiden; vom Chicorée die Blätter abzupfen; 1 TL Rosmarin fein hacken. Dann den Backofen auf 180 °C Umluft vorheizen; die Auflaufform bereitstellen. Für die Marinade den gehackten Rosmarin mit (1 Prise Chiliflocken), ½TL Kreuzkümmel (oder alternatives Lieblingsgewürz), 1 EL Sirup, 1 EL Zitronensaft, 2 EL Olivenöl und 2 EL Stärke in einer großen Schüssel verrühren; mit Salz und Pfeffer abschmecken. Dann die Süßkartoffelscheiben und die Chicoréeblätter dazugeben und gut vermengen.

Das marinierte Gemüse abwechselnd und kreisförmig in die Auflaufform legen. Dann die restliche Marinade darauf verteilen, 100 ml Hafersahne darüber gießen und 25 Min. im Ofen backen.

In der Zwischenzeit den veganen Feta zerbröseln; 2 EL Petersilie und 1 TL Oregano fein hacken. Dann alles in einer Schüssel vermengen; mit Salz und Pfeffer würzen. Nach 25 Min. Backzeit den Auflauf kurz aus dem Ofen nehmen, mit dem marinierten Feta bestreuen und erneut 5 Min. in den Ofen schieben.

Den Auflauf aus dem Ofen nehmen, etwas abkühlen lassen und servieren.

Guten Appetit!



Gemüse Eintopf mit Wirsing

Vorbereitungszeit: 20 Minuten - Koch-/Backzeit: 20 Minuten

Zutaten für 4 Portionen

Für den Eintopf

120 g Zwiebeln

300 g Kartoffeln, mehligkochend

300 g Karotten

250 g Wirsing

100 g Knollensellerie

60 g Lauch

2 EL Erdnussöl (alternativ Olivenöl), hitzebeständig

2 Lorbeerblätter

1 Ltr. Gemüsebrühe

1 TL Majoran, gehackt

2 EL Liebstöckel, gehackt

2 EL Petersilie, gehackt

Kristallsalz und Pfeffer am besten aus der Mühle

Zubereitung

Die Zwiebeln fein hacken; die Kartoffeln in 1,5-cm-Würfel schneiden; die Karotten in 5-mm-Scheiben schneiden; den Wirsing grob in Stücke schneiden; den Knollensellerie in 5-mm-Würfel schneiden; den Lauch in 1-cm-Stücke schneiden.

Einen Topf mit 2 EL Erdnussöl (alternativ Olivenöl) erhitzen und die gehackten Zwiebeln andünsten. Anschließend das gesamte vorbereitete Gemüse sowie 2 Lorbeerblätter dazugeben und unter Rühren 5 Min. weiterschmoren. Mit 1 Ltr. Gemüsebrühe ablöschen und abgedeckt auf mittlerer Stufe ca. 15 Min. garen.

In der Zwischenzeit 1 TL Majoran, 2 EL Liebstöckel und 2 EL Petersilie fein hacken. Nach 15 Min. die Lorbeerblätter entfernen und 1 TL gehackten Majoran sowie 2 EL gehackten Liebstöckel dazugeben; mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Den Eintopf anrichten und mit gehackter Petersilie garniert servieren.

Guten Appetit



Kartoffelpüree mit Pilzen in Rotweinsauce

Vorbereitungszeit: 25 Minuten - Koch-/Backzeit: 30 Minuten

Zutaten für 2 Portionen

Für das Kartoffelpüree

350 g Kartoffeln, mehligkochend

1 Rosmarinzweig

50 ml Sojamilch

1 Prise Muskatnusspulver

20 g Margarine

Kristallsalz und Pfeffer am besten aus der Mühle

Für die Pilze und die Rotweinsauce

100 g Zwiebeln

200 g Karotten

Olivenöl, hitzebeständig

1 EL Tomatenmark
200 ml Rotwein
300 ml Gemüsebrühe
1 Rosmarinzweig
5 Wacholderbeeren
2 Lorbeerblätter
1 TL Sirup, z.B. Ahorn- oder Reis-
300 g Kräuterseitlinge
1 EL Balsamico-Crème
Kristallsalz und Pfeffer am besten aus der Mühle
½ TL Stärke (z.B. Mais- oder Kartoffel-)
2 EL Wasser
2 EL Petersilie, gehackt

Zubereitung

Die Kartoffeln schälen und in 2-cm-Würfel schneiden. Dann in einem Topf mit gesalzenem Wasser 20 Min. weichgaren; über einem Sieb abgießen und ausdämpfen lassen.

In der Zwischenzeit für die Sauce die Zwiebeln grob würfeln; die Karotten schälen und in 5-mm-Scheiben schneiden. Einen Topf mit etwas Olivenöl auf mittlerer Stufe erhitzen und die Zwiebelwürfel mit den Karottenscheiben ca. 15 Min. goldbraun braten. Dann 1 EL Tomatenmark einrühren, mit 200 ml Rotwein ablöschen und bis zur Hälfte einkochen lassen.

Mit 300 ml Gemüsebrühe auffüllen, 1 Rosmarinzweig, 5 Wacholderbeeren, 2 Lorbeerblätter sowie 1 TL Sirup dazugeben und 10 Min. köcheln lassen.

In der Zwischenzeit die Kräuterseitlinge vierteln; eine breite Pfanne mit Olivenöl stark erhitzen und darin 2 -3 Min. scharf anbraten. Mit 1 EL Balsamico-Crème ablöschen, mit Salz und Pfeffer würzen und zur Seite stellen.

Wenn die Sauce 10 Min. geköchelt hat, über einem feinmaschigen Sieb in einen Behälter passieren, dann zurück in den Topf geben und 2 -3 Min. köcheln lassen. ½ TL Stärke mit 2 EL Wasser verrühren. Die gebratenen Kräuterseitlinge dazugeben und die Sauce mit der angerührten Stärke abbinden.

Für das Kartoffelpüree den Rosmarin fein hacken, zusammen mit 50ml Sojamilch, 1 Prise Muskatnuss und 20g Margarine im Topf einmal aufkochen lassen. Dann die abgetropften Kartoffelwürfel dazugeben; fein stampfen und mit einem Schneebesen verrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Die Petersilie hacken; dann das Kartoffelpüree zusammen mit dem Pilz-Ragout anrichten und mit der gehackten Petersilie garniert servieren.

Guten Appetit



Pasta all' arrabbiata

Vorbereitungszeit: etwa 10 Minuten - Koch-/Backzeit: etwa 50 Minuten

Zutaten für 2 Portionen

Für die Pasta

120 g Zwiebeln

5 kleine Chilischoten

2 Knoblauchzehen

1 EL Basilikum, geschnitten

2 EL Olivenöl, hitzebeständig

400 g geschälte Tomaten, aus dem Glas

1 EL Sirup (z.B. Reis-, Ahorn-)

200 g Vollkorn-Pasta nach Wahl, z. B. Penne, Spirelli

Kristallsalz und Pfeffer am besten aus der Mühle

Zubereitung

Die Zwiebeln fein würfeln; die Chilischoten (ggf. entkernen) und feinhacken; den Knoblauch fein hacken; das Basilikum grob schneiden.

Einen Topf mit 2 EL Olivenöl auf mittlerer Stufe erhitzen und die Zwiebelwürfel mit den gehackten Chilischoten und dem gehackten Knoblauch 1 -2 Min. anbraten. Dann mit 400 g geschälten Tomaten ablöschen, 1 EL Sirup einrühren; salzen und pfeffern. Dann die Hitze reduzieren und ca. 45 Min. leicht köcheln lassen.

Nach ca. 30 Min. einen Topf mit Wasser aufkochen lassen, salzen und die Pasta (Nudeln) nach Packungsangabe oder nach persönlichem Geschmack weichgaren; über einem Sieb abgießen und abtropfen lassen.

Die Tomatensauce nochmals abschmecken und den geschnittenen Basilikum unterheben. Dann die abgetropfte Pasta dazugeben, vorsichtig vermengen und nochmals abschmecken.

Die Pasta all`arrabbiata anrichten und servieren.

Guten Appetit



Würziger Kartoffelauflauf mit Champignons

Vorbereitungszeit: etwa 20 Minuten - Koch-/Backzeit: etwa 45 Minuten

Zutaten für 2 bis 3 Portionen

Für den Kartoffelauflauf

1 Auflaufform

700 g Kartoffeln, festkochend

100 g Zwiebeln

250 g braune Champignons

60 g Walnüsse

1 große Knoblauchzehe

1 TL Rosmarin, gehackt

150 g Zucchini

Margarine zum anbraten

Kristallsalz und Pfeffer am besten aus der Mühle

2 EL Tamari (Sojasauce)

300 ml Hafermilch

350 ml Mandelsahne mit Hafer (alternativ Mandelsahne, Hafersahne, Sojasahne)

½ TL Paprikapulver (gerne geräuchert)

2 EL Petersilie, gehackt

Zubereitung

Die Kartoffeln schälen und in 5-mm-Scheiben schneiden; die Zwiebeln fein würfeln; die Champignons in Scheiben schneiden; die Walnüsse grob hacken; den Knoblauch hacken; den Rosmarin hacken; die Zucchini in 8-mm-Scheiben schneiden.

Eine große Pfanne mit Margarine erhitzen und die Kartoffelscheiben unter gelegentlichem Wenden 10 Min. braten; dabei Salzen und Pfefferen. Anschließend in eine große Schüssel geben. Den Backofen auf 180 °C Umluft vorheizen und eine Auflaufform bereitstellen.

Die Pfanne erneut mit Margarine erhitzen und die Zwiebelwürfel 2 Min. braten. Die Champignonscheiben 4 Min. mitbraten, die gehackten Walnüsse und den gehackten Knoblauch dazugeben und 2 Min. mitbraten. Den gehackten Rosmarin unterheben und mit 2 EL Sojasauce ablöschen. Dann den gesamten Pfanneninhalt zu den Kartoffeln in die Schüssel geben, die Zuccinischeiben unterheben und vermengen.

Für die Sauce 300 ml Hafermilch in der Pfanne einmal aufkochen. Die Hitze reduzieren, 350 ml Mandelsahne

einrühren; mit ½ TL (Räucher)-paprika, Salz und Pfeffer abschmecken.

Dann den Schüsselinhalt in eine Auflaufform geben, mit der Sauce übergießen und 25 -30 Min. im Ofen backen.

Den Kartoffelaufbau etwas abkühlen lassen;
währenddessen die Petersilie hacken. Den Auflauf mit gehackter Petersilie garniert servieren.

Guten Appetit



Kleine Mahlzeiten

Rote Bete / Kartoffel Eintopf

Vorbereitungszeit 15 Minuten Koch-/Backzeit 30 Minuten

Zutaten für 4 Portionen

Für den Rote-Bete-Eintopf

600 ml Gemüsebrühe

80 g Hirse

120 g Zwiebeln

1 Knoblauchzehe

500 g Kartoffeln, mehligkochend

1 EL Tamari (Sojasauce)

Olivenöl, hitzebeständig

800 ml Gemüsebrühe

Kristallsalz und Pfeffer am besten aus der Mühle

1 TL Bohnenkraut, getrocknet

500 g Rote Bete, gekocht

2 EL Schnittlauch, geschnitten

Zubereitung

Einen großen Topf mit 600 ml Gemüsebrühe einmal aufkochen lassen, 80 g Hirse hineingeben, die Temperatur reduzieren und etwa 20 Min. köcheln lassen. Anschließend über einem Sieb die Brühe abgießen und die Hirse auffangen. Die Hirse beiseite stellen.

Während der Hirse-Garzeit die Zwiebeln fein würfeln; den Knoblauch feinhacken; die Kartoffeln schälen und in 1-cm-Würfel schneiden.

Eine Pfanne mit Olivenöl erhitzen und die gekochte Hirse etwa 3 Min. anbraten. Mit 1 EL Sojasauce ablöschen und auf einen Teller geben. Beiseite stellen.

Einen großen Topf erneut mit etwas Olivenöl erhitzen und die Zwiebelwürfel mit dem gehackten Knoblauch ca. 2 Min. leicht anbraten. Dann die Kartoffelwürfel dazugeben und mit 800 ml Gemüsebrühe auffüllen und einmal aufkochen lassen. Mit Salz, Pfeffer sowie 1 TL Bohnenkraut würzen und auf mittlerer Stufe ca. 10 Min. köcheln lassen, so dass die Kartoffeln noch einen leichten Biss aufweisen.

Währenddessen die Rote Bete gegebenenfalls schälen und in 1,5-cm-Stücke schneiden; den Schnittlauch in feine Ringe schneiden.

Kurz bevor die Kartoffeln die gewünschte Garzeit erreicht haben; die Rote-Bete-Stücke sowie die gebratene Hirse unterheben und 2 - 3 Min. mitköcheln; mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Den Eintopf anrichten und mit den Schnittlauchringen bestreut servieren.

Dazu passt z. B. noch ein Klecks vegane saure Sahne.

Guten Appetit



Vollwertige Hauptgerichte

Bohnen in Tomatensauce / indische Art

Vorbereitungszeit: etwa 10 Minuten - Koch-/Backzeit: etwa 1 Stunde

Einweichzeit: etwa 10 Stunden

Zutaten für 3 Portionen

Für den Bohnentopf

190 g weiße, kleine Bohnen getrocknet (mindestens 10 Stunden, am besten über Nacht in reichlich Wasser einweichen oder fertig gegarte aus Glas oder Dose)

25 g getrocknete, eingelegte Tomaten

1 EL Ingwer, gerieben

3 EL Olivenöl, hitzebeständig

15 g Cashewkerne

½ TL Fenchelsamen (alternativ fein gehackter frischer Fenchel)

1 EL Tomatenmark

1 TL Kreuzkümmelpulver (alternativ Lieblingsgewürz)

1 TL Korianderpulver

⅓ TL Kurkumapulver
1 Prise Cayennepfeffer (alternativ Curry oder Chili)
300 ml Wasser
200 ml passierte Tomaten
150 ml Sojasahne (alternativ Dinkel- oder Hafer-)
½ TL Bohnenkraut(pulver)
2 EL Petersilie, gehackt
Kristallsalz und Pfeffer am besten aus der Mühle

Zubereitung

Die eingeweichten Bohnen über einem Sieb abgießen und abspülen. Dann in einen Topf geben, mit Wasser bedecken, salzen und aufkochen lassen. Etwa 60 Min. kochen lassen (je länger die Einweichzeit, desto kürzer die Kochzeit) und anschließend über einem Sieb abgießen.

Im Falle vorgegarter Bohnen: die Sauce, wie anschließend beschrieben kochen, nach 25 Min. die Bohnen dazugeben und nochmals 10 Min. mitkochen.

In der Zwischenzeit 25 g getrocknete Tomaten hacken; 1 EL Ingwerfein reiben.

Einen breiten Topf mit 3 EL Olivenöl erhitzen und die gehackten Tomaten mit dem geriebenen Ingwer, 15 g Cashewkernen und ½ TL Fenchelsamen (oder frischem Fenchel) 3 Min. dünsten. 1 EL Tomatenmark einrühren, 1 TL Kreuzkümmel (oder Lieblingsgewürz), 1 TL Koriander, ⅓ TL Kurkuma sowie 1 Prise Cayenne dazugeben, kurz verrühren und mit 300 ml Wasser ablöschen.

Die gegarten Bohnen dazugeben, 300 g passierte Tomaten einrühren und die Sauce 25 Min. kochen lassen.

Anschließend 150 ml Sojasahne einrühren, mit ½ TL Bohnenkraut, Salz und Pfeffer würzen und weitere 5 Min. kochen lassen; 2 EL Petersilie fein hacken. Die weißen Bohnen abschmecken, anrichten und mit gehackter Petersilie garniert servieren.

Guten Appetit

Tipp: Eine gute Curry-Mischung kann bei diesem Rezept die verschiedenen Gewürze ersetzen.

Die Mischung sollte pur verkostet angenehm und wohlschmeckend sein.

Das gilt generell für die Zubereitung würziger Speisen.

Die Menge sollte dann entsprechend angepasst werden.

Gewürze sind mehr als „Würzung“. Sie beeinflussen unsere Verdauung, das Fließen der Körpersäfte, den gesamten Stoffwechsel und unser mentales Wohlbefinden positiv.



Nudelsalat mit Rucola und Oliven

Vorbereitungszeit: etwa 15 Minuten - Koch-/Backzeit: etwa 10 Minuten

Zutaten für 3 Portionen

Für den Nudelsalat

150 g Vollkorn-Pasta (z. B. Fusilli)

120 g Salatgurke (oder Bauerngurke)

100 g Dattel Cherrytomaten

20 Lieblings-Oliven

100 g rote Zwiebeln

2 EL Pinienkerne (alternativ Lieblingskerne oder –Nüsse)

Olivenöl, hitzebeständig

40 g Rucola (alternativ Spinat)

Für das Dressing

2 EL +1 TL Balsamico-Creme

2 EL +1 TL Sirup (z.B. Ahorn- oder Reis-)

2 EL Wasser

1 EL Kapern (wer mag)

3 EL Olivenöl, kaltgepresst

Kristallsalz und Pfeffer am besten aus der Mühle

Zubereitung

Die Pasta nach Packungsangabe garen; über einem Sieb abgießen und abtropfen lassen.

In der Zwischenzeit die Gurke vierteln und in dünne Scheiben schneiden (bei Bedarf vorher schälen); die Tomaten halbieren; 20 Oliven entsteinen und in Scheiben schneiden; davon 1 EL für das Dressing zur Seite legen; die Zwiebeln halbieren und in Streifen schneiden. Dann alle vorbereiteten Zutaten – außer die Zwiebelstreifen – in eine Salatschüssel geben und zur Seite stellen.

Für das Dressing 2 EL Balsamico-Creme mit 2 EL Sirup, 2 EL Wasser, 1 EL Kapern, 1 EL geschnittene Oliven in ein hohes Gefäß geben und mit einem Stabmixer fein pürieren. 3 EL Olivenöl dazu geben; mit Salz und Pfeffer abschmecken und zur Seite stellen.

Eine Pfanne erhitzen und 2 EL Pinienkerne (Kerne oder Nüsse) fettfrei rösten, auf einem kleinen Teller kurz beiseite stellen. Die Pfanne erneut mit etwas Olivenöl stark erhitzen und die Zwiebelstreifen 1 Min. braten. Mit 1 TL Balsamico-

Creme und 1 TL Sirup ablöschen, salzen, pfeffern und zur Seite stellen.

Die abgetropften Fusilli und den Rucola in die Schüssel geben, das Dressing darüber gießen, gründlich vermengen und abschmecken.

Den Nudelsalat mit den gebratenen Zwiebelsteifen und den gerösteten Pinienkernen garniert servieren.

Guten Appetit



Bratkartoffeln mit Champignons & Feldsalat

Vorbereitungszeit: etwa 10 Minuten - Koch-/Backzeit: etwa 40 Minuten

Zutaten für 2 Portionen

Für die Bratkartoffeln

500 g Kartoffeln, festkochend

250 g Champignons

60 g Schalotten

1 große Knoblauchzehe

4 EL Olivenöl, hitzebeständig

(Räucher)-salz und Pfeffer am besten aus der Mühle

1 EL Tamari (Sojasauce)

Für den Salat

2 EL Aceto (Essig) Balsamico

2 TL Senf

2 EL Sirup (z.B. Ahorn-, Reis-)

1 EL Wasser

2 EL Olivenöl, kaltgepresst

Kristallsalz und Pfeffer am besten aus der Mühle

120 g Feldsalat

Zubereitung

Die Kartoffeln mit Schale in einem Topf mit gesalzenem Wasser (höchstens bedeckt) zum Kochen bringen und ca. 20 Min. weichgaren. Dann über einem Sieb abgießen und ausdämpfen lassen. Anschließend in ca. 8-mm-Scheiben schneiden.

In der Zwischenzeit die Champignons sechsteln; die Schalotten feinwürfeln; den Knoblauch fein hacken. Dann eine Pfanne mit 2 EL Olivenöl erhitzen und die vorbereiteten Champignons ca. 10 Min. anbraten; dabei mit (Räucher)-salz und Pfeffer würzen. Auf einen Teller geben und zur Seite stellen.

Die Pfanne erneut mit 2 EL Olivenöl erhitzen und die Kartoffelscheiben 3 Min. anbraten. Dann die Schalottenwürfel sowie den gehackten Knoblauch dazugeben und mitbraten, bis die Kartoffeln goldbraun sind. In der Zwischenzeit 1 EL Tamari (Sojasauce) mit 2 EL Wasser verrühren; den Feldsalat gründlich waschen und sanft trockenschleudern.

Die gebratenen Champignons zu den Kartoffeln in die Pfanne geben und gut unterheben. Mit der Tamari-Wasser-Mischung ablöschen, die Flüssigkeit verdampfen lassen und mit Räuchersalz und Pfeffer abschmecken.

Für das Dressing 2 EL Balsamico, 2 TL Senf, 2 EL Sirup und 1 EL Wasser in einer kleinen Schüssel verrühren. Dann 2 EL Olivenöl unter ständigem Rühren dazu träufeln; mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Den Feldsalat anrichten, mit dem Dressing beträufeln und unterrühren. Die Bratkartoffeln darauf verteilen und servieren.

Guten Appetit



Paprika/Mango Salat – thailändische Art

Vorbereitungszeit 20 Minuten Koch-/Backzeit 5 Minuten

Zutaten für 2 Portionen

Für das Dressing

- 1 Bio-Limette
- 1 milde rote Chilischote
- 2 EL Sesamsamen, weiss
- 90 g Erdnüsse, ungesalzen
- 3 EL Tamari (Sojasauce)
- 2 EL Sirup (z.B. Ahorn-, Reis-)
- 1 EL Sesamöl, geröstet (alternativ Olive-, Erdnuss-, Lein-)
- Kristallsalz und Pfeffer am besten aus der Mühle

Für den Salat

220 g rote Paprika

1 reife Mango

100 g Rucola

Zubereitung

Für das Dressing von der Limette 1 TL Schale abreiben und 3 EL Saft auspressen; die Chilischote entkernen und in feine Ringe schneiden; 2 EL Sesamsamen fettfrei rösten und in einem Mörser zerstoßen; die Erdnüsse ebenfalls fettfrei rösten und in einem Mörser grob zerstoßen. Davon etwa 20 g für das Topping zur Seite legen.

3 EL Limettensaft und 1 TL -abrieb mit den Chiliringen, den zerstoßenen Sesamsamen und 70 g zerstoßenen Erdnüssen in eine Salatschüssel geben. Mit 3 EL Tamari (Sojasauce), 2 EL Sirup und 1 EL Sesamöl kräftig verrühren; mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Für den Salat die Paprika entkernen und in etwa 4-cm-Streifen schneiden; die Mango schälen, erst in dünne Scheiben und dann in feine Streifen schneiden.

Die Paprika- und Mangostreifen zum Dressing in die Schüssel geben, den Rucola unterheben und vorsichtig vermengen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken; mit den restlichen zerstoßenen Erdnüssen bestreut servieren.

Guten Appetit



Desserts & Gebackene Köstlichkeiten

Tiramisu / Vegan

Vorbereitungszeit: etwa 20 Minuten - Koch-/Backzeit: etwa 10 Minuten
Zieh-/Ruhezeit: etwa 5 Stunden

Zutaten für 8 Portionen

Für die Mascarpone

80 g Cashewkerne – über Nacht einweichen
95 g Margarine
90 ml Bio-Rapsöl
180 ml Hafermilch
2 EL Zitronensaft
9 g + 9 g Sahnesteif
2 TL Birkenzucker (Xylit) | (alternativ anderer
Zuckeraustauschstoff, z.B. Erythrit, Maltit oder als gut zu

verstoffwechselnden Zucker: Kokosblütenzucker 4 TL, oder auch Zucker nach Wahl 4 TL)
2 TL Vanillepulver
1 Prise Kristallsalz
150 ml Sojasahne, aufschlagbar (alternativ andere schlagbare Pflanzensahne)

Für das Tiramisu

1 Gratinform etwa 28x22 cm

70 g Medjool Datteln (oder andere weiche Dattelsorte), entsteint
50 ml Wasser
120 g Dinkel Zwieback, ungesüßt
1 EL +1 TL Kakaopulver (ungesüßt, bzw. Backkakao)
3 EL Mandeln, gemahlen
1 EL Sirup, z.B. Ahorn-, Rüben-, Reis-
3 EL Lupinenkaffee-Pulver (alternativ Bohnenkaffeepulver)

Zubereitung

Für die Mascarpone die Chasewkerne über einem Sieb abgießen und abtropfen lassen. Dann zusammen mit 95 g Margarine, 90 ml Rapsöl, 180 ml Hafermilch, 2 EL Zitronensaft, 2 TL Erythrit (oder 4 TL Zucker), 2 TL Vanille, 1 Prise Salz und 9 g Sahnesteif in einem Standmixer zu einer feinen Creme pürieren. Anschließend in eine Schüssel füllen, mit Folie abdecken und mind. 4 Std., oder über Nacht, in den Kühlschrank stellen, damit die Mascarpone fest wird.

In der Zwischenzeit für das Tiramisu 70 g Datteln grob zerkleinern und in 50 ml Wasser 30 Min. einweichen. Dann den Backofen auf 180 °C Umluft vorheizen und eine Gratinform bereitstellen. Alternativ hierzu kann das Tiramisu auch in 8 hitzebeständigen Gläsern zubereitet werden.

Für den Boden 120 g Zwieback in einem Standmixer oder Cutter fein mahlen. (Alternativ in eine Gefriertüte füllen, schließen und mit dem Teigroller „kleinrollen“) Dann die eingeweichten Datteln (inkl. Einweichwasser), 1 EL Kakaopulver, 3 EL gemahlene Mandeln und 1 EL Sirup dazugeben. 3 EL Lupinenkaffee-Pulver (oder –Kaffee) mit 50 ml kochendem Wasser überbrühen, ebenfalls in den Mixer geben und kurz mit dem Zwieback zusammen mixen (alternativ den fein gerollten Zwieback in eine Schüssel geben und die eben genannten Zutaten anstatt in den Mixer mit einem Pürierstab zusammen zerkleinern und vermengen). Die Masse in die Gratinform (oder in die Gläser) füllen und 10 Min. im Ofen backen. Anschließend auskühlen lassen, bis die Mascarpone aus dem Kühlschrank genommen werden kann.

150 ml Sojasahne mit 9 g Sahnesteif in einem hohen Gefäß steifschlagen. Die Mascarpone aus dem Kühlschrank nehmen, glattrühren und die geschlagene Sahne unterheben. Die Creme gleichmäßig auf dem Boden verstreichen und erneut 1Std. kühlstellen.

Das Tiramisu anrichten und mit 1 TL Kakaopulver bestäubt servieren.

Tipp: Dieses Rezept dient als Grundrezept. Daher kann das Tiramisu natürlich auch mit Früchten und Nüssen ergänzt werden.

Guten Appetit



Leckere Kokoskugeln – kein Backen

Vorbereitungszeit: etwa 15 Minuten - Zieh-/Ruhezeit: etwa 15 Minuten

Zutaten für ca. 30 Kugeln

Für die Kokos-Kugeln

- 5 g Chiasamen
- 50 g Kokosraspeln
- 150 g Mandeln, geschält
- 60 g Datteln, entsteint
- 50 ml Mandelmilch
- 50 g Kokosöl

Zubereitung

Die Chiasamen mit 2 EL Wasser verrühren und 10 Min. quellen lassen.

Währenddessen 150 g Mandeln mit 60 g Datteln, 50 ml Mandelmilch und 50 g Kokosöl (gegebenenfalls etwas erwärmen) in einem leistungsstarken Standmixer zu einer homogenen Masse pürieren; dann in eine Schüssel schaben.

Die gequollenen Chiasamen mit 2 EL Kokosraspeln ebenfalls in die Schüssel geben und gut vermengen; die restlichen Kokosraspeln auf einen Teller geben. Dann aus der pürierten Masse walnussgroße Kugeln etwa à 13 g formen, in den Kokosraspeln wälzen und auf einen Teller legen; 15 Min. in den Kühlschrank stellen.

Tipp: Die Kokos-Kugeln können auch mit gemahlenden Nüssen anstelle der Mandeln zubereitet werden.

Wenn kein Hochleistungsmixer zur Verfügung steht können alternativ bereits gemahlene Mandeln oder Nüsse verwendet werden. Der Geschmack ist mit frisch gemahlenden Zutaten jedoch intensiver. Die Datteln können dann mit einem Pürierstab zu Mus verarbeitet werden und mit den restlichen oben genannten Zutaten (auch den gemahlenden Mandeln oder Nüssen) und einem Holzlöffel kräftig zu einer Masse verrührt werden.

Guten Appetit



Süßkartoffel-Küchlein mit Walnüssen und Schokosahne

Vorbereitungszeit: etwa 25 Minuten - Koch-/Backzeit: etwa 50 Minuten

Zutaten für 12 kleine Muffins

Für die Süßkartoffel-Muffins

1 Muffinform (12-er) oder etwa 12 Papierförmchen

1 Spritzbeutel mit Sterntülle

150 g Vollkorn-Haferflocken, fein

290 g Süßkartoffeln

30 g Walnüsse

40 g dunkle Schokolade (gerne vegan)

60 g Mandeln, gemahlen

1 TL Backpulver

½ TL Natron

50 g Birkenzucker (Xylit) oder Kokosblütenzucker
½ TL Vanillepulver (alternativ etwas Mark einer Vanilleschote)
½ TL Zimtpulver
⅓ TL Ingwerpulver (kein „Muss“, gibt eine raffinierte Schärfe)
2 Msp. Muskatnusspulver
2 Msp. Kardamompulver
1 Prise Kristallsalz
1 EL Sonnenblumenöl oder Kokosöl, hitzebeständig + 30 ml Sonnenblumenöl oder ähnliches, z.B. Raps-
170 ml Mandelmilch
2 TL Apfelessig
200 ml Sojasahne, aufschlagbar (alternativ andere aufschlagbare Pflanzensahne)
9 g Sahnesteif
Etwa ½ TL Kakaopulver
2 EL Agavendicksaft (alternativ Rüben- oder Dattelsirup)
Streu-Deko, Früchte zum Garnieren

Zubereitung

150 g Haferflocken in einem Mixer fein mahlen; die Süßkartoffeln schälen und in 1-cm-Stücke schneiden; 30 g Walnüsse hacken; 40 g Schokolade hacken.
Dann die Süßkartoffelstücke in einen Topf geben, mit Wasser bedecken, aufkochen lassen und 15 Min. weichkochen. Dann über einem Sieb abgießen, zurück in den Topf geben, stampfen oder pürieren und kurz ausdämpfen lassen.

Die gemahlenen Haferflocken mit 60 g gemahlenen Mandeln, 1 TL Backpulver und $\frac{1}{2}$ TL Natron in eine Rührschüssel geben; 50 g Birkenzucker/Kokosblütenzucker, $\frac{1}{2}$ TL Vanillepulver, $\frac{1}{2}$ TL Zimtpulver, $\frac{1}{3}$ TL Ingwerpulver, 2 Msp. Muskatnuss, 2 Msp. Kardamom und 1 Prise Salz dazugeben und gut vermengen; kurz zur Seite stellen. Den Backofen auf 180 °C Umluft vorheizen; die Muffinform mit 1 EL Sonnenblumenöl einpinseln. Dann die gestampften Süßkartoffeln zusammen mit 170 ml Mandelmilch und 2 TL Apfelessig zu den Haferflocken in die Schüssel geben und verrühren. Dann 30 g Sonnenblumenöl dazu träufeln und mit einem Rührgerät zu einem glatten Teig verarbeiten. Anschließend die gehackten Walnüsse unterheben, den Teig gleichmäßig auf die Förmchen verteilen und 30 -35 Min. backen.

Tipp: Zahnstocher-bzw. Holzstäbchentest! Bleibt kein Teig mehr kleben, sind die Muffins fertig.

In der Zwischenzeit für das Topping 200 ml Sojasahne (Pflanzensahne) mit 9 g Sahnesteif und $\frac{1}{2}$ TL Kakaopulver steif schlagen. Dann 2 EL Agavendicksaft einrühren, die Masse in den Spritzbeutel füllen und in den Kühlschrank legen.

Die Süßkartoffel-Muffins auf einem Gitter erkalten lassen und anschließend mit der Sahne ausgarnieren und mit gehackter Schokolade, Früchten oder Wunsch-Deko bestreut/bestückt servieren.

Guten Appetit



Apfelkuchen mit Vollkorndinkelmehl

Vorbereitungszeit: etwa 20 Minuten - Koch-/Backzeit: etwa 45 Minuten

Zutaten für 8 Portionen

Für den Apfelkuchen

1 Springform (Ø 18 cm)

200 g Vollkorn-Dinkelmehl

300 g Äpfel – entkernen und in kleine Würfel schneiden

150 g Banane, Gewicht ohne Schale

50 g Sojajoghurt Natur

50 g Mandeln, gemahlen

1 TL Backpulver

½ TL Natron

Weitere Zutaten und Gewürze

150 ml Hafermilch

40 g Ahornsirup

1 EL Kokosöl + etwas Öl zum Einfetten

½ TL Apfelessig

½ TL Zimtpulver

Zubereitung

Den Backofen auf 180 °C vorheizen.

Für den Apfelkuchen alle trockenen Zutaten (Mehl, Mandeln, Backpulver, Natron, Zimt) in eine Schüssel geben.

Die feuchten Zutaten (Banane, Joghurt, Hafermilch, Ahornsirup, Kokosöl, Apfelessig) in/mit einem Mixer zu einer homogenen Masse verarbeiten.

Anschließend unter ständigem Rühren mit der Trockenmasse vermischen. Zum Schluss die Apfelwürfel unterheben.

Die Springform einfetten, den Teig hineingeben und 45 Min. im Ofen backen. (Empfohlen Ober-/Unterhitze)

Tipp: Dazu schmeckt die Mascarponecreme aus dem Rezept: "Tiramisu-Vegan".

Guten Appetit



Schokoladen-Pudding aus Bohnen superschnell gemacht

Vorbereitungszeit 10 Minuten Koch-/Backzeit 2 Minuten

Zutaten für 3 Portionen

Für den Schoko-Pudding

- 140 g schwarze Bohnen, aus dem Glas (Abtropfgewicht)
- 150 g Banane (Gewicht ohne Schale) – davon die Hälfte zum garnieren in Scheibenschneiden und zur Seite legen
- 2 EL Müsli nach Geschmack zum Garnieren
- 2 g Kakaopulver
- 50 ml Mandelmilch
- 50 g Erdnussbutter (oder andere Nussbutter/Nussmus))
- 40 g Sirup nach Wunsch
- 1 Prise Kristallsalz

Zubereitung

Für den Schoko-Pudding die Bohnen über einem Sieb abgießen und gründlich spülen. Dann in einen leistungsstarken Standmixer geben (oder mit einem starken Pürierstab) und zusammen mit allen anderen Zutaten – außer den Bananenscheiben und dem Müsli – zu einem feinen Pudding pürieren.

Den Schoko-Pudding auf drei Gläser oder Schüsseln verteilen und mit den Bananenscheiben und dem Müsli garniert servieren.

Guten Appetit

*Ich wünsche viel Freude beim
Ausprobieren, gutes Gelingen und
Guten Appetit!*



*Achten Sie auf sich.
„Der Selbstwert ist der Wert, den
wir unserem Leben geben.“*

Ihre Catrin du Coeur

Mentale Gesundheit | Persönlichkeit & Selbstwert

Ihre Beraterin für Selbst-Bewusst-Sein,
Veränderungsprozesse (Privat | in Unternehmen),
Starke Mitarbeiter | Kommunikation,
Ernährung
Holistische Gesundheit allumfassend.

„Weil es ums Ganze geht“

<https://catrinducoeur.com>

