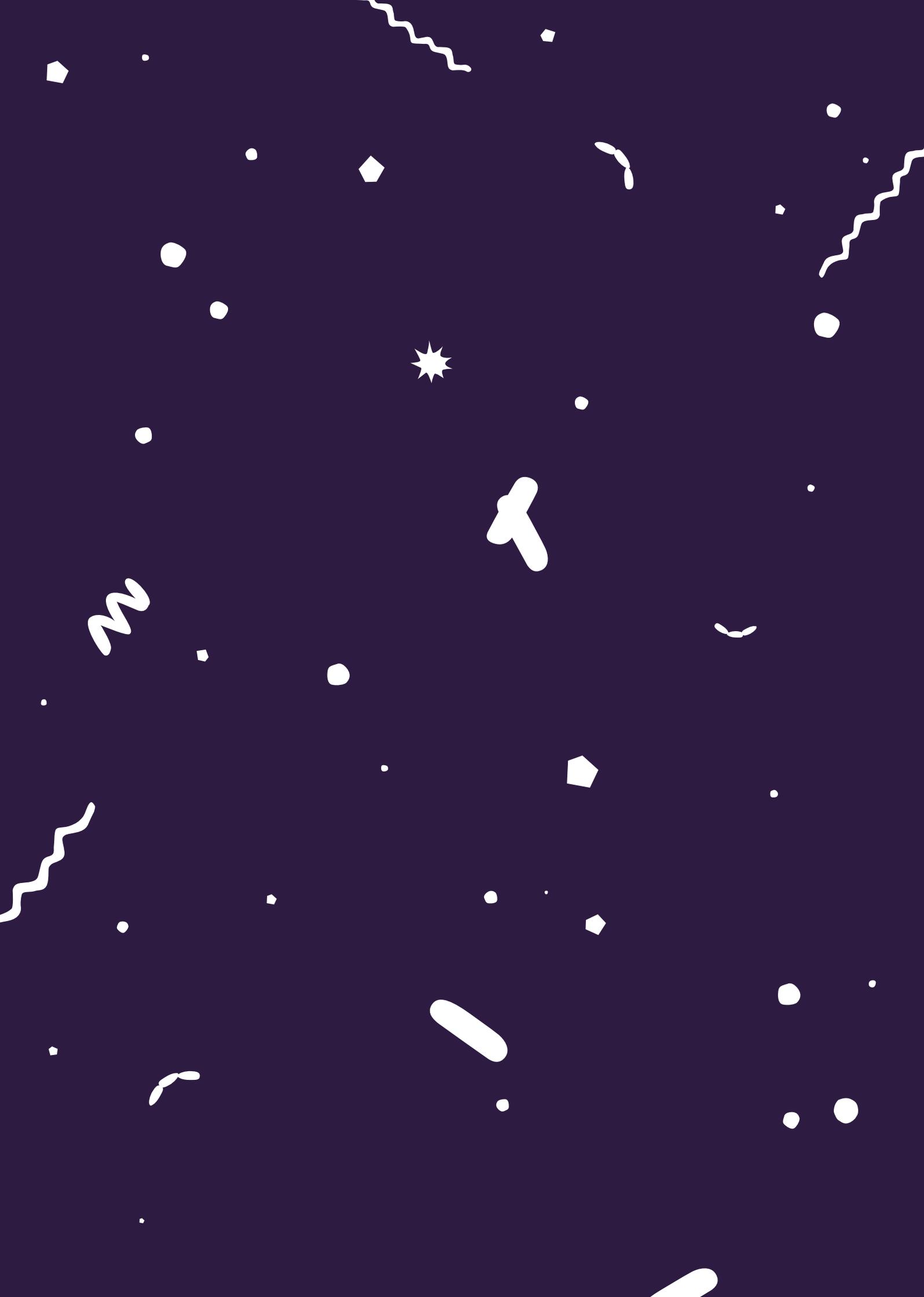


The background is white with scattered abstract shapes in shades of purple and blue. These include small dots, larger irregular shapes, and wavy lines. A prominent blue squiggle is located in the upper right quadrant, and another blue squiggle is in the lower right quadrant. The text is centered and reads:

**BIOM  
BALANCE  
KUR®  
Rezeptbuch**

**fair  
ment**



# DAS BIOM BALANCE KUR® REZEPTBUCH

<b>FRÜHSTÜCK STRIKT</b>	05
Rührei mit Bacon	06
Hackfleischpfanne	07
Lubrikator	08
Süßkartoffeltoast mit Spiegelei und geräuchertem Wildlachs	09
Frühstücksomelett mit Garnelen	10
Gefüllte Avocado mit Ei	11
Ofengemüse mit Zucchini, Möhre und Pastinake	12
Pancakes / Eierkuchen	13
Gebratener Eierreis	14
Zucchinifladen	15
Ei Avocado Salat	16
Karotten-Zucchini-Pfannkuchen	17
<b>FRÜHSTÜCK MEDIUM</b>	19
Kollagenjoghurt	20
Rührei mit Rohmilch-Feta	21
Rührei mit Tempeh	22
Spiegelei mit Brokkoli	23
Rührei mit Bacon und sauren Gurken	24
Bratkartoffeln als Beilage	25
<b>FRÜHSTÜCK EINFACH</b>	27
Tortilla	28
Protein-Overnight Oats	29
Süßkartoffel-Kumpir	30
Mexikanischer Reissalat	31
<b>MITTAGESSEN STRIKT</b>	33
Rinderbraten mit Ofenkürbis	34
Rinderbouletten mit gebackener Honig-Süßkartoffel	34
Gebackene Honig-Süßkartoffel	35
Curryhack vom Rind mit weißem Reis	36
Wildlachs-Kokos-Curry mit Kochbananenscheiben	37
Hähnchencurry mit Bananenstücken	38
Eiersalat mit Oliven, Avocado und Kräutern auf Süßkartoffelscheibens	39
Forelle mit Kürbis	40
Hühnersalat mit Ananas und Orange	40

Chickenwings mit Ofengemüse	41
Miso Zucchini Nudeln mit Ei	42
<b>MITTAGESSEN MEDIUM</b>	43
Reibekuchen	44
Kraftbouletten mit Leber	45
Kartoffel-Karottenbrei	46
Gurken Tempeh Salat	47
Papaya-Limetten-Salat mit Tempeh	48
<b>MITTAGESSEN EINFACH</b>	49
Koreanisches Bibimbap mit Kimchi	50
Chevape mit Zatziki	51
Fetasalat mit Wassermelone, Apfel, Orange	52
Rote Beete Risotto mit Erbse	53
Gegrillte Gemüsespieße mit Tofu	54
Avocado-Erbesen-Salat	55
<b>ABENDESSEN STRIKT</b>	57
Bolognese mit Karotten auf Zucchininudeln	58
Gulasch mit Knochenbrühe und Ofengemüse	59
Sheperds Pie mit Süßkartoffelstampf	60
Beinscheibeneintopf mit Tarostampf	60
Steak mit Anchovies und Ofenkürbis	61
Zucchini-Hack-Schiffchen mit Pastinakenstampf	62
Hühnersuppe	62
Hähnchenkeulen in Kokos-Zitrone mit Kochbananenscheiben	63
<b>ABENDESSEN MEDIUM</b>	65
Herzragout mit Reis	66
Brokkoli-Käse-Auflauf mit Kalbsgeschnetzeltem	67
Gebratenes Lachsfilet mit Miso-Butter	68
Kalbsleber mit Kartoffel-Püree und Apfel	69
Gedämpfte Artischocken mit Tempeh & Süßkartoffeln	70
Tempeh-Stir-Fry	71
<b>ABENDESSEN EINFACH</b>	73
Schnelle Miso Suppe	74
BullGogi, Ingwer, Kurkuma, Lemongras, Kaffir	75
Leber-Hackpfanne mit Speck & Kaffirblättern	76
Kürbissuppe mit Korinthen in der Pfanne	77
Hähnchengeschnetzeltes mit Pilzen, Kokos	78
Kartoffel-Lauch-Auflauf mit Feta	79
Maronen-Zucchini-Pfanne mit Tofu	80
Gefüllte Paprika mit Quinoa und grünen Bohnen	81
<b>SNACKS STRIKT</b>	83
Obstsalat mit Honig	84
Kokosmilchreis	84

Kochbananenchips	85
Banane mit Honig und Vanille	85
Berry Bowl	86
Panna Coco (Panna Cotta mit Kokosmilch)	86
Berry Smoothie (1 Portion)	87
<b>SNACKS EINFACH</b>	89
Datteln im Speckmantel mit Käse	90
Kakao Bowl	91
<b>DEINE EINKAUFS-INSPIRATIONS</b>	93
<b>FLEISCHQUELLEN</b>	94
<b>ERSETZE X MIT Y</b>	97
<b>IMPRESSUM</b>	98



**WEIL  
DEIN DARM  
DICH LIEBT.**

**FRÜH  
STÜCK  
STRIKT**

*m*



# RÜHREI MIT BACON

Dieses einfache und dennoch unwiderstehlich leckere Gericht ist der perfekte Start in den Tag für alle, die es herzhaft mögen. Mit frischen Eiern und hochwertigem Weide-Schweinefleisch garantieren wir euch ein geschmackvolles und sättigendes Frühstückserlebnis. Das Geheimnis eines perfekten Rühreis liegt in seiner leichten und fluffigen Konsistenz, die durch das sanfte Rühren während des Kochens erreicht wird. Zusammen mit knusprigem Bacon und einem Hauch von Ghee, bekommt ihr eine Kombination, die nicht nur den Gaumen erfreut, sondern auch Energie für den Tag liefert. Als leichtere Version funktioniert das Rezept auch ohne Bacon und stattdessen mit Gemüse deiner Wahl.

## ZUTATEN

- 3 große Eier
- 4 Scheiben Bacon  
(Weide-Schweinefleisch)
- 1 EL Ghee
- Salz nach Geschmack

## AUFWAND



## ZUBEREITUNG

### Schritt 1

Den Bacon in einer Pfanne bei mittlerer Hitze knusprig braten. Herausnehmen und beiseitelegen.

### Schritt 2

In derselben Pfanne Ghee erhitzen. Eier aufschlagen und verquirlen, dann in die Pfanne geben.

### Schritt 3

Unter gelegentlichem Rühren die Eier stocken lassen. Mit Salz würzen.

### Schritt 4

Das Rührei zusammen mit dem knusprigen Bacon servieren.

# HACKFLEISCH PFANNE

Diese Hackfleischpfanne kannst du zum Frühstück, Mittag oder Abend essen. Du kannst sie einfach so als low-carb Version oder mit Reis dazu essen. Koche dafür einfach etwas weißen Reis nach der Packungsanleitung. Natürlich kannst du auch anderes Gemüse aus der Kategorie Strikt auswählen und damit die Zucchini und Karotten ersetzen.

## ZUTATEN

- 500g Weiderind-Hackfleisch
- 2 mittelgroße Karotten, gewürfelt
- 1 Zucchini, gewürfelt
- 2 EL Olivenöl
- Salz und Thymian

## AUFWAND



## ZUBEREITUNG

### Schritt 1

Das Olivenöl in einer großen Pfanne erhitzen. Hackfleisch hinzufügen und braten, bis es braun und krümelig ist.

### Schritt 2

Gewürfelte Karotten und Zucchini hinzufügen. Unter gelegentlichem Rühren etwa 5-7 Minuten kochen.

### Schritt 3

Mit Salz und Thymian abschmecken und servieren.

# LUBRIKATOR

1 PORTION

Probier doch mal was Neues! Dieses einzigartige Getränk kombiniert die Reichhaltigkeit von Kokosmus oder Rohmilchbutter also gesunden Fetten, mit der Frische von rohen Eiern (wertvolle Proteine und Fette) und Beeren (Kohlenhydrate und Antioxidantien). Wichtig ist hier natürlich, dass du frische Eier in guter Qualität verwendest. Ansonsten brauchst du dir aber keine Gedanken darüber zu machen, dass die Eier roh sind. Solltest du sie nicht gut vertragen, probiere mal aus, nur das Eigelb ohne das Eiweiß zu verwenden.

Ob als schnelles Frühstück oder Energiebooster zwischendurch – dieser Smoothie ist nicht nur ein Gaumenschmaus, sondern auch ein echter Kraftspender. Und keine Sorge, die Zubereitung ist super einfach. Alles, was du brauchst, ist ein Mixer und ein paar Minuten Zeit. Trau dich, etwas Neues auszuprobieren, und gönne dir diesen leckeren und nahrhaften Lubrikator!

## ZUTATEN

- 2 EL Kokosmus/ 1 EL MCT-Öl oder
- 1 EL Rohmilchbutter
- 2 rohe Eier
- eine handvoll Beeren (*Himbeeren, Erdbeeren und/oder Blaubeeren*)
- eine Scheibe Zitrone oder der Saft einer ganzen Zitrone
- optional 1 Banane/ Avocado

## AUFWAND



## ZUBEREITUNG

### Schritt 1

Gib alle Zutaten in einen Hochleistungsmixer. Solltest du keinen haben, ist auch ein normaler Haushaltsmischer ok. Achte dann darauf, die Zutaten mindestens 40 Sekunden auf höchster Stufe zu pürieren.

### Schritt 2

Wenn du eine flüssigere Konsistenz erreichen möchtest, kannst du ein wenig Wasser hinzugeben. Meistens reicht der Wassergehalt der verwendeten Zutaten aber bereits aus.

# SÜSSKARTOFFEL TOAST MIT SPIEGELEI UND GERÄUCHERTEM WILDLACHS



Dieses Gericht ist nicht nur ein Hingucker auf dem Frühstückstisch, sondern auch eine gesunde und sättigende Option, um den Tag zu beginnen. Diese Kombination versorgt dich mit wichtigen Nährstoffen, um energievoll in den Tag zu starten. Der leicht süße Geschmack der Süßkartoffel harmoniert perfekt mit dem herzhaften Lachs und dem nährstoffreichen Spiegelei. Ein echter Genuss, der nicht nur lecker schmeckt, sondern auch noch super gesund ist! Außerdem eine super gute Alternative für alle, die ihr geliebtes Brot vermissen. Glutenfrei und natürlich!

## ZUTATEN

- 1 große Süßkartoffel
- 2 Eier
- 100 g geräucherter Wildlachs
- Olivenöl
- Gewürzgurken
- Salz
- Frische Kräuter (*optional, z.B. Dill oder Schnittlauch*)

## AUFWAND



## ZUBEREITUNG

### Schritt 1.

Heize den Ofen auf 200°C vor.

### Schritt 2.

Schneide die Süßkartoffel in etwa 1 cm dicke Scheiben.

### Schritt 3.

Bestreiche die Süßkartoffelscheiben beidseitig leicht mit Olivenöl und lege sie auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech.

### Schritt 4

Backe die Süßkartoffelscheiben für etwa 15-20 Minuten, bis sie weich und leicht knusprig sind. Alternativ kannst du die Scheiben auch einfach in den Toaster packen, bis sie innen weich und außen etwas knusprig sind.

### Schritt 5

Währenddessen, brate die Eier in einer Pfanne als Spiegelei.

### Schritt 6

Richte die gerösteten Süßkartoffelscheiben auf einem Teller an. Lege darauf jeweils ein Spiegelei und ein paar Scheiben geräucherter Wildlachs. Die Gewürzgurken kannst du entweder dazu essen oder ebenfalls in Scheiben darauflegen.

### Schritt 7

Würze mit Salz und garniere mit frischen Kräutern nach Wahl.



# FRÜHSTÜCKSSOMELETT MIT GARNELEN



Dieses Omelett versorgt dich mit wertvollen Proteinen und Nährstoffen und ist mal was anderes im Vergleich zum Standard-Omelett. Perfekt für alle, die morgens gerne etwas Herzhaftes genießen und dabei nicht auf eine gesunde Ernährung verzichten möchten. Die Kombination aus Eiern, Garnelen und Zucchini sind nicht nur ein Gaumen-, sondern auch ein Augenschmaus. Dazu noch ein paar frische Kräuter, und du hast ein Frühstück, das dir den ganzen Tag über Energie liefert.

## ZUTATEN

- 4 große Eier
- 100g Garnelen, geschält und entdarmt
- 1 EL Olivenöl
- 1/2 kleine Zucchini, in dünne Scheiben geschnitten
- Salz nach Geschmack
- Frische Kräuter (wie Dill oder Petersilie)

## AUFWAND



## ZUBEREITUNG

### Schritt 1

In einer Schüssel die Eier verquirlen und mit Salz würzen.

### Schritt 2

Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die Zucchinischeiben leicht anbraten.

### Schritt 3

Die Garnelen hinzufügen und kurz mitbraten, bis sie rosa sind.

### Schritt 4

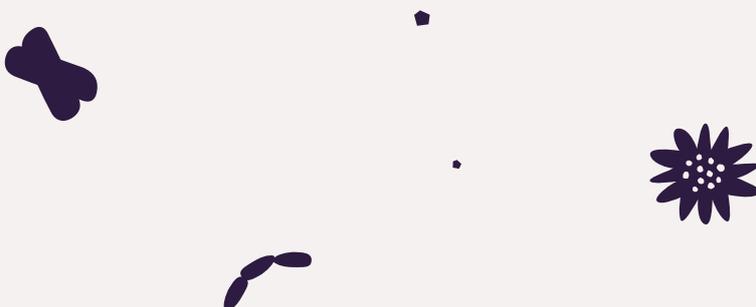
Gieße die Eier über die Garnelen und Zucchini.

### Schritt 5

Reduziere die Hitze und lasse das Omelett stocken, bis die Eier fest sind.

### Schritt 6

Mit frischen Kräutern garnieren und servieren.



# GEFÜLLTE AVOCADO MIT EI



Starte deinen Tag mit einem nahrhaften und einfach zuzubereitenden Frühstück, das sowohl lecker als auch gesund ist. Unsere gefüllte Avocado mit Ei ist der perfekte Weg, um Energie und wichtige Nährstoffe zu tanken. Die cremige Avocado kombiniert mit dem herzhaften Geschmack von Eiern und einem Hauch von frischen Kräutern macht dieses Gericht zu einem echten Gaumenschmaus. Es ist nicht nur unglaublich schmackhaft, sondern auch reich an Proteinen und guten Fetten, die dich bis zum Mittagessen satt und zufrieden halten. Probier es aus und entdecke, wie einfach es sein kann, gesund zu essen!

## ZUTATEN

- 1 Avocado, groß
- 2-3 Eier,
- 2 EL Balsamico-Creme
- 1 EL Olivenöl
- 1/2 TL Salz
- 1 EL gehackte Kräuter (*Petersilie/Dill/Basilikum/Thymian*)

## AUFWAND



Als zusätzliche Beilage passt sehr gut dieses Ofengemüse mit Zucchini, Möhre und Pastinake. Die Kombination aus süßen und herzhaften Aromen ist nicht nur gesund, sondern auch unglaublich schmackhaft. Ein Gericht, das beweist, wie einfach und lecker gesunde Ernährung sein kann!

## ZUBEREITUNG

### Schritt 1

Den Ofen auf 180 Grad vorheizen und eine Auflaufform mit Pergamentpapier auslegen.

### Schritt 2

Die Avocado der Länge nach halbieren und den Kern entfernen. Mit einem Löffel etwas Fruchtfleisch aus jeder Avocadohälfte herausschöpfen, sodass ein Hohlraum entsteht. Gegebenenfalls unten eine kleine Scheibe abschneiden, damit sie gerade stehen. Mit einer Prise Salz würzen.

### Schritt 3

Die Eier aufschlagen und erneut mit einer Prise Salz würzen. Alles mit dem Olivenöl beträufeln.

### Schritt 4

Im vorgeheizten Backofen 15 Minuten backen, bis die Eier durchgebraten sind.

### Schritt 5

Aus dem Ofen nehmen und sofort servieren, mit Balsamico-Glasur beträufeln und nach Belieben mit frischen Kräutern garnieren.

*Optional für die Kategorie einfach mit Feta-Käse oder anderem Käse betreuen.*

# OFEN GEMÜSE MIT ZUCCHINI, MÖHRE UND PASTINAKE



Als zusätzliche Beilage passt sehr gut dieses Ofengemüse mit Zucchini, Möhre und Pastinake. Die Kombination aus süßen und herzhaften Aromen ist nicht nur gesund, sondern auch unglaublich schmackhaft. Ein Gericht, das beweist, wie einfach und lecker gesunde Ernährung sein kann!

## ZUTATEN

- 1 Zucchini
- 2 Möhren
- 2 Pastinaken
- Olivenöl
- Salz
- Frische oder getrocknete Kräuter (z.B. Rosmarin, Thymian)

## AUFWAND



Dieses Ofengemüse ist auch perfekt als Beilage zu Fleisch oder Fisch oder als Hauptgericht mit einem frischen Salat und einem Kräuterquark oder einer Guacamole. Es ist nicht nur köstlich, sondern auch eine tolle Möglichkeit, saisonales Gemüse zu genießen. Lasst es euch schmecken!

## ZUBEREITUNG

### Schritt 1

Heize den Ofen auf 200°C vor.

### Schritt 2

Wasche, schäle und schneide die Zucchini, Möhren und Pastinaken in gleich große Stücke.

### Schritt 3

Gib das geschnittene Gemüse in eine große Schüssel und mische es mit Olivenöl, Salz und Kräutern.

### Schritt 4

Breite das Gemüse auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech aus. Stelle sicher, dass das Gemüse nicht übereinander liegt, damit es gleichmäßig garen kann.

### Schritt 5

Backe das Gemüse für 20-25 Minuten im Ofen, bis es weich und an den Rändern leicht karamellisiert ist.

 A dark purple, scalloped-edged badge with the text '2 PORTIONEN' written inside in white.
 

2 PORTIONEN

# PANCAKES / EIERKUCHEN

Stell dir vor, du könntest Pancakes genießen, die nicht nur lecker, sondern auch noch super für deine Gesundheit sind – klingt das nicht fantastisch? Unsere glutenfreien Pancakes aus Kochbananen sind genau das: Ein Traum für alle, die auf ihre Ernährung achten, aber nicht auf Genuss verzichten wollen. Die Kombination aus reifen Kochbananen, Eiern, und einer Prise Zimt und Vanille gibt diesen Pancakes einen unwiderstehlich süßen und doch natürlichen Geschmack. Und das Beste? Sie sind so einfach zu machen, dass du sie im Handumdrehen genießen kannst. Ob zum Frühstück oder als Snack zwischendurch – diese gesunden Leckerbissen werden deine Liebe zu Pancakes auf ein neues Level heben! Bereit für das Rezept? Hier kommt es:

## ZUTATEN

- 2 reife Kochbananen
- 4 große Eier
- 1/2 TL Zimt
- 1/4 TL Vanilleextrakt
- Eine Prise Salz
- 2 EL Ghee zum Braten

Optional: Frische Beeren oder eine kleine Menge roher Honig zum Servieren

## AUFWAND



## ZUBEREITUNG

### Schritt 1

Die Kochbananen schälen und in eine Schüssel geben. Mit einer Gabel zerdrücken, bis ein relativ glatter Brei entsteht.

### Schritt 2

Eier, Zimt, Vanilleextrakt und eine Prise Salz zu den zerdrückten Bananen hinzufügen und alles gut vermischen, bis eine gleichmäßige Mischung entsteht.

### Schritt 3

In einer Pfanne Ghee bei mittlerer Hitze erhitzen.

### Schritt 4

Jeweils eine kleine Kelle des Teigs in die Pfanne geben und zu einem flachen Eierkuchen formen.

### Schritt 5

Den Eierkuchen etwa 2-3 Minuten von jeder Seite goldbraun braten, bis er durchgegart ist.

### Schritt 6

Die Eierkuchen warm servieren, optional mit frischen Beeren oder einem kleinen Klecks rohem Honig für zusätzliche Süße.

# GEBRATENER EIERREIS

2-3 PORTIONEN



Dieses Gericht ist vielleicht kein klassisches Frühstück, aber ein sehr Gutes. Du kannst es genauso gut zum Mittag oder Abend essen, dir Reste aufheben und es dann nochmal als Frühstück genießen. Optional für die Extraportion Proteine: Hackfleisch oder Hühnerbrust dazugeben.

## ZUTATEN

- 200 g gekochter weißer Reis (vorgekocht)
- 4 große Eier
- 2 EL Ghee
- 1 kleine Zucchini, fein gewürfelt
- 1 kleine Karotte, fein gewürfelt
- 1 EL Coconut Aminos
- Salz nach Geschmack  
opt. Ingwer in Scheiben geschnitten

## AUFWAND



## ZUBEREITUNG

### Schritt 1

Die Eier in einer Schüssel verquirlen und beiseite stellen.

### Schritt 2

In einer großen Pfanne Ghee bei mittlerer Hitze erhitzen.

### Schritt 3

Zucchini und Karotte anbraten, bis sie weich sind. Optional den Ingwer hinzugeben.

### Schritt 4

Den vorgekochten Reis hinzufügen und alles gut vermischen.

### Schritt 5

Die verquirlten Eier über den Reis gießen und unter Rühren kochen, bis die Eier gestockt sind.

### Schritt 6

Die Coconut Aminos hinzufügen und alles gut vermischen. Mit Salz abschmecken. Den Ingwer herauspicken. Heiß servieren.

# ZUCCHINIFLADEN



Unsere Zucchini-fladen sind die perfekte Antwort auf die Frage, was es heute zum Essen geben soll. Sie sind nicht nur unglaublich einfach und schnell zuzubereiten, sondern auch super gesund und schmecken fantastisch. Die Kombination aus frischer Zucchini, aromatischer Minze und einem Hauch von Zitrone und Kreuzkümmel macht diese Fladen zu einem echten Geschmackserlebnis. Und das Beste? Du kannst sie ganz nach deinem Geschmack variieren und belegen. Diese Zucchini-fladen werden dich und deine Liebsten begeistern! Hier ist das Rezept, um direkt loszulegen:

## ZUTATEN

- 2 große Zucchini, grob geraspelt
- 2 Eier
- 1 kleiner Bund Minze
- 1 Zitrone
- Salz nach Geschmack
- 1 TL gemahlener Kreuzkümmel
- 2 EL Olivenöl zum Braten

## AUFWAND



## ZUBEREITUNG

### Schritt 1

Eier trennen. Das Eigelb zu den geraspelten Zucchini geben und mit gehackter Minze, abgeriebener Zitronenschale, Kreuzkümmel, Salz würzen. Anschließend alles gut mit den Händen durchkneten.

### Schritt 2

Eiweiß zu Eischnee schlagen und vorsichtig unter die Zuchnimischung heben.

### Schritt 3

In einer Pfanne etwas Olivenöl erhitzen. Portionsweise kleine Zucchini-fladen 2-3 Minuten auf beiden Seiten goldbraun braten. Warm servieren.

# EI-AVOCADO SALAT

1 PORTION

NEU

Dieser einfache, aber nahrhafte Salat kombiniert die reichen Proteine und gesunden Fette von Eiern und Avocado. Eier sind eine hervorragende Quelle für hochwertiges Protein und enthalten alle neun essentiellen Aminosäuren. Avocado ist reich an einfach ungesättigten Fettsäuren, die gut für das Herz sind.

## ZUTATEN

- 2 hartgekochte Eier
- 1 reife Avocado
- 1 EL Olivenöl
- Salz

## AUFWAND



## ZUBEREITUNG

### Schritt 1

Eier hart kochen, schälen und würfeln. Avocado halbieren, entkernen und würfeln. Eier und Avocado mischen, mit Olivenöl beträufeln und mit Salz abschmecken.

# KAROTTEN ZUCCHINI PFANNKUCHEN

1 PORTION

NEU

Diese Pfannkuchen sind eine großartige Quelle für Protein und Vitamine. Karotten liefern Beta-Carotin und Zucchini sind eine Quelle für Vitamin C.

## ZUTATEN

- 2 Karotten
- 1 Zucchini
- 2 Eier
- 1 TL Kreuzkümmel
- Salz
- 2 EL Ghee zum Braten.

## AUFWAND



## ZUBEREITUNG

### Schritt 1

Karotten und Zucchini raspeln.

### Schritt 2

Mit den Eiern vermischen.

### Schritt 3

Salz & Kreuzkümmel untermischen.

### Schritt 4

Kleine Pfannkuchen formen und in Ghee bei mittlerer Hitze ausbacken.







**FRÜH  
STÜCK  
MEDIUM**



# KOLLAGEN JOGHURT

Dieses Frühstück ist für dich, wenn du etwas Leichtes für den Start in den Tag brauchst, was dich dennoch lange satt hält. Durch den hohen Proteingehalt bist du lange gesättigt und mit allen wichtigen Aminosäuren versorgt. Du kannst auch anderes Obst außer Banane oder Kokosflocken dazugeben, um ein bisschen Variation reinzubringen. Achte bei der Wahl des Joghurts darauf, dass er nicht pasteurisiert ist. Optional kannst du auch noch ein Proteinpulver hinzugeben.

## ZUTATEN

- 200-300g griechischer Joghurt
- Eine Banane
- 1 EL Honig
- 3 EL Kollagenpulver
- 2 rohe Eigelb

## AUFWAND



## ZUBEREITUNG

### Schritt 1

Joghurt in eine Schüssel geben & kräftig mit dem Eigelb verrühren.

### Schritt 2

Bananenstücke und Kollagenpulver hinzufügen. Gut verrühren und mit Honig beträufeln.

1 PORTION

# RÜHREI MIT ROHMILCH-FETA

Dieses Rührei mit Rohmilch-Feta ist ein perfektes Frühstücksgeschicht, das Protein und gesunde Fette liefert. Eier sind eine hervorragende Quelle für hochwertiges Protein und enthalten wichtige Vitamine wie B12 und D, während Feta einen köstlichen Geschmack und zusätzliches Calcium und gute Fette hinzufügt. Achte darauf, dass es ein Käse aus Schafs-/Ziegenmilch ist.

## ZUTATEN

- 3 große Eier
- 50g Feta-Käse, zerbröseln
- Kulturkraut Gold (oder anderes nicht pasteurisiertes Gemüseferment)
- 1 EL Ghee oder Olivenöl
- Salz nach Geschmack
- Italienische Kräuter

## AUFWAND



## ZUBEREITUNG

### Schritt 1

Erhitze Ghee oder Olivenöl in einer Pfanne bei mittlerer Hitze.

### Schritt 2

In einer Schüssel die Eier verquirlen und mit Salz und den Kräutern würzen.

### Schritt 3

Die Eier in die Pfanne geben und leicht stocken lassen.

### Schritt 4

Feta über das Rührei streuen und unterheben, bis der Käse leicht schmilzt. Sofort servieren, genießen!

# RÜHREI MIT TEMPEH

Rührei mit Tempeh ist eine ausgezeichnete Wahl für alle, die eine proteinreiche und vegetarische Variante des klassischen Rühreis suchen und keine Milchprodukte vertragen. Tempeh, ein traditionelles Sojaprodukt, ist reich an pflanzlichem Eiweiß und fügt dem Gericht eine angenehme Textur und nussigen Geschmack hinzu. Wusstest du, dass Tempeh nicht nur aus Sojabohnen, sondern auch aus anderen Hülsenfrüchten hergestellt werden kann? Schau doch mal im Bio-Supermarkt im Kühlregal danach. Dieses Gericht kombiniert die herzhaften Aromen des Tempehs mit der Leichtigkeit des Rühreis, perfekt für ein nahrhaftes Frühstück oder eine schnelle Mahlzeit.

## ZUTATEN

- 3 große Eier
- ½ Zucchini
- 100g Tempeh, in kleine Würfel geschnitten
- Kultur Kimchi (oder anderes nicht pasteurisiertes Gemüseferment)
- 1 EL Olivenöl
- Salz nach Geschmack

## AUFWAND



## ZUBEREITUNG

### Schritt 1

Olivenöl in einer Pfanne bei mittlerer Hitze erhitzen und den Tempeh darin knusprig anbraten.

### Schritt 2

Eier in einer Schüssel verquirlen, mit Salz würzen und zu dem gebratenen Tempeh in die Pfanne geben.

### Schritt 3

Eier, Zucchini und Tempeh vorsichtig rühren, bis die Eier gestockt sind.

### Schritt 4

Sofort servieren und bei Bedarf noch mit frischen Kräutern bestreuen.



# SPIEGELEI MIT BROKKOLI



Ein Spiegelei mit Brokkoli ist eine einfache, gesunde und schmackhafte Möglichkeit, deinen Tag zu beginnen. Brokkoli, ein Kreuzblütler, ist reich an Vitaminen, Mineralien und Antioxidantien. Kombiniert mit der Proteinquelle aus dem Ei, ergibt sich ein ausgewogenes und nährstoffreiches Gericht. Diese Kombination bietet einen großartigen Start in den Tag mit einer guten Balance aus Protein und Gemüse. Ideal für ein schnelles Frühstück oder eine leichte Mahlzeit. Wenn du mehr Kohlenhydrate in deiner Mahlzeit haben möchtest, kannst du noch Süßkartoffeln oder Kartoffeln dazugeben.

## ZUTATEN

- 3 große Eier
- 1 handvoll Brokkoliröschen
- Kulturkraut Pink (oder anderes nicht pasteurisiertes Gemüseferment)
- 1 EL Olivenöl
- Salz nach Geschmack

## AUFWAND



## ZUBEREITUNG

### Schritt 1

Brokkoli in einer Pfanne mit Olivenöl bei mittlerer Hitze anbraten, bis er zart ist.

### Schritt 2

Die Eier vorsichtig aufschlagen und neben dem Brokkoli in die Pfanne geben.

### Schritt 3

Bei niedriger Hitze braten, bis das Eiweiß fest und das Eigelb noch leicht flüssig ist.

### Schritt 4

Mit Salz würzen und sofort servieren.

# RÜHREI MIT BACON UND SAUREN GURKEN

Rührei mit Bacon und sauren Gurken ist ein klassisches Frühstück mit einem erfrischenden Twist. Die Kombination aus dem herzhaften Geschmack des Bacons und der frischen, leicht säuerlichen Note der Gurken schafft ein ausgewogenes und köstliches Gericht. Für mehr Kohlenhydrate füge gerne Bratkartoffeln hinzu.

## ZUTATEN

- 3 große Eier
- 4 Scheiben Bacon
- 1/4 Tasse saure Gurken, gewürfelt
- Salz nach Geschmack
- 1 EL Butter oder Öl für die Pfanne

## AUFWAND



## ZUBEREITUNG

### Schritt 1

Bacon in einer Pfanne knusprig braten und beiseitelegen.

### Schritt 2

In einer Schüssel Eier verquirlen und salzen.

### Schritt 3

Butter oder Öl in der Pfanne erhitzen und die verquirlten Eier hinzufügen.

### Schritt 4

Rühren, bis die Eier stocken, aber noch saftig sind.

### Schritt 5

Gebratenen Bacon und gewürfelte saure Gurken unterheben. Sofort servieren.

# BRATKARTOFFELN ALS BEILAGE



Bratkartoffeln sind ein beliebter Klassiker und die perfekte Beilage zu Rührei mit Bacon und sauren Gurken. Sie bieten eine schöne knusprige Textur und sind ein wahrer Genuss für Kartoffelliebhaber.

## ZUTATEN

- 500g Kartoffeln, vorzugsweise festkochend
  - 1 mittelgroße Zwiebel, gewürfelt
  - Salz nach Geschmack
  - 3 EL Öl zum Braten
- Optional: Gehackte Kräuter wie Petersilie zum Garnieren

## AUFWAND



## ZUBEREITUNG

### Schritt 1

Kartoffeln schälen, in gleichmäßige Scheiben schneiden und in Salzwasser vorgaren.

### Schritt 2

Kartoffeln abgießen und abkühlen lassen.

### Schritt 3

Öl in einer Pfanne erhitzen, die Kartoffelscheiben hinzugeben und goldbraun braten.

### Schritt 4

Zwiebelwürfel dazugeben und mitbraten, bis sie glasig sind.

### Schritt 5

Mit Salz würzen.

### Schritt 6

Optional mit gehackten Kräutern garnieren.

### Schritt 7

Zusammen mit dem Rührei servieren.

Die knusprigen Bratkartoffeln ergänzen das weiche Rührei perfekt und sorgen für ein herzhaftes, sättigendes Frühstück.





FRÜH  
STÜCK  
EINFACH

# TORTILLA

4-5 PORTIONEN

Auch diese Tortilla ist ein echter Allrounder und eignet sich als Frühstück, Mittag- oder Abendessen. Sie ist ein super Meal Prep Gericht, da man sie gut vorbereiten kann und sie sich einige Tage im Kühlschrank hält und auch gut mitgenommen werden kann.

## ZUTATEN

- 8 große Eier
- 1 Zwiebel
- 4 große Kartoffeln, geschält und in dünne Scheiben geschnitten
- 3 EL Ghee oder Butter zum Braten  
Salz und Pfeffer nach Geschmack

Optional: 200 g gekochtes und zerbröseltes Weidefleisch oder Wild für zusätzliches Protein oder 1 Dose Mais.

## AUFWAND



## ZUBEREITUNG

### Schritt 1

Die Eier in einer Schüssel verquirlen. Mit Salz und Pfeffer würzen.

### Schritt 2

In einer Pfanne Ghee oder Butter auf mittlerer Hitze erhitzen. Die Kartoffelscheiben hinzufügen und unter gelegentlichem Rühren braten, bis sie leicht gebräunt und weich sind.

### Schritt 3

Die Eier über die Kartoffeln gießen. Optional das Fleisch oder den Mais hinzufügen.

### Schritt 4

Die Mischung gleichmäßig in der Pfanne verteilen und bei mittlerer Hitze garen, bis die Unterseite fest und leicht gebräunt ist.

### Schritt 5

Mit einem Pfannenwender vorsichtig wenden und die andere Seite braten, bis sie ebenfalls fest ist, heiß servieren.

# PROTEIN OVERNIGHT OATS

Du weißt ja, dass wir ein Fan von Meal Prep sind. Deshalb hier etwas zum Vorbereiten: Unsere Protein-Overnight Oats sind der perfekte Kickstart in den Tag. Egal, ob du ein Morgenmuffel bist oder schon früh voller Tatendrang – dieses Frühstück bereitest du am Abend zuvor vor und kannst es am nächsten Morgen direkt genießen. Es ist so einfach und doch so genial! Die Kombination aus glutenfreien Haferflocken, frischem Apfel oder Banane, einem Hauch von Zimt und dem Extra-Kick an Protein durch Quark oder Proteinpulver macht diese Overnight Oats zu einem wahren Energiebündel. Und das Beste daran? Du kannst sie kalt aus dem Kühlschrank löffeln oder kurz erwärmen, um ein warmes Frühstück zu genießen. Egal wie du es bevorzugst, diese Overnight Oats werden dich begeistern und mit Energie für den Tag versorgen! Hier ist das Rezept für dich:

## ZUTATEN

- 30g glutenfreie Haferflocken
- 1 Apfel oder Banane
- 1 EL Honig
- 150 ml Kokosmilch/Reismilch/Wasser
- ½ TL Zimt
- 1 EL MCT-Öl oder Ghee
- 100g Quark oder Proteinpulver

## AUFWAND



## ZUBEREITUNG

### Schritt 1

Die eine Hälfte des Apfels in kleine Stücke schneiden, die andere Raspeln oder Banane zermatschen und ein paar Stücke aufheben.

### Schritt 2

Haferflocken mit der Milch, dem Honig, den Apfelraspeln/der Banane und dem Zimt in einer Schale verrühren. Zum Schluss den Quark oder das Proteinpulver unterrühren.

### Schritt 3

Die Apfelstücke/Bananenstücke über den Haferbrei geben.

### Schritt 4

Über Nacht im Kühlschrank ziehen lassen.

### Schritt 5

Am nächsten Morgen umrühren und bei Bedarf zusätzliche Milch oder Wasser hinzufügen, um die gewünschte Konsistenz zu erreichen.

### Schritt 6

Kalt oder bei geringer Hitze erwärmt servieren.

# SÜSSKARTOFFEL KUMPIR



Kumpir kommt ursprünglich aus der türkischen Küche. Es besteht aus einer großen Ofenkartoffel, die du mit allerlei leckeren Toppings füllst. Wir zeigen dir hier unser Lieblingsrezept für eine leichte Abwandlung des türkischen Originals mit Kraut und Süßkartoffel. Die im Ofen gebackene Süßkartoffel wird mit leckerem Hüttenkäse, Mais, Oliven und natürlich fermentiertem Gemüse angerichtet. In diesem wandlungsfähigen Rezept kannst du beinahe jedes Gemüseferment einsetzen. Wir empfehlen vor allem das mediterrane oder das Kulturkraut Gold.

## ZUTATEN

- 1 Süßkartoffel, mittelgroß
- 100g Hüttenkäse
- 50 g Tempeh
- 1 Zehe Knoblauch
- 1 TL Apfelessig
- ½ TL Kreuzkümmel, gemahlen
- ½ TL Koriander, gemahlen
- 1 Frühlingszwiebel
- ½ Dose Mais
- 2 EL Oliven, schwarz
- 50-100g Kulturkraut Gold
- 5 EL (Kokos-) Joghurt
- 1 Zweig Koriander, frisch
- 1 Zweig Minze, frisch
- geriebener Käse, optional
- Olivenöl
- Salz

## AUFWAND



## ZUBEREITUNG

### Schritt 1

Heize den Ofen auf 180°C vor.

### Schritt 2

Wasche die Süßkartoffel ab und halbiere sie der Länge nach. Leg sie mit der Schale nach unten auf ein Blech und bestreiche beide Hälften mit etwas Olivenöl und salze sie. Im Ofen etwa 30min backen, bis sie weich sind.

### Schritt 3

Während die Kartoffeln im Ofen sind, bereitest du den Belag vor. Würze den Tempeh mit einer gepressten Knoblauchzehe, etwas Olivenöl, Salz, Apfelessig, Kreuzkümmel und Koriander brösele ihn klein und brate ihn kurz an.

### Schritt 4

Schneide die Frühlingszwiebel in Röllchen und gieße den Mais ab.

### Schritt 5

Hacke Koriander und Minze und verrühre sie mit dem Joghurt, Hüttenkäse etwas Salz und Olivenöl zu einem würzigen Dip.

### Schritt 6

Wenn die Süßkartoffeln weich sind, richtest du den Kumpir an: Bestreiche die fertige Kartoffel mit etwas Olivenöl und kratze das Innere mit einer Gabel leicht auf. Nun kommt als Erstes die Tempehmischung auf die Kartoffel, dann Mais, Frühlingszwiebel, Oliven, fermentiertes Gemüse und zuletzt der Joghurtdip. Wer mag, gibt noch etwas geriebenen Käse über alles.



# MEXIKANISCHER REISSALAT



Unser mexikanischer Reissalat bringt nicht nur Farbe auf euren Teller, sondern auch jede Menge Geschmack! Dieses Rezept ist perfekt für alle, die eine leckere und sättigende Mahlzeit suchen, die gleichzeitig frisch und voller Aromen ist. Ihr könnt den Reis schon am Vorabend kochen, damit er schön kalt ist, wenn ihr den Salat zubereitet. Tempeh, Mais, knackige Paprika, saftige Tomaten und cremige Avocado vereinen sich zu einer wunderbaren Kombination. Das i-Tüpfelchen ist das Dressing mit frischer Limette, Kreuzkümmel und einer Prise Chiliflocken. Garniert mit frischem Koriander, wird dieser Salat nicht nur deine Geschmacksknospen erfreuen, sondern auch deine Augen. Für die Fleischliebhaber unter euch: Ihr könnt den Tempeh natürlich auch gegen Hackfleisch eintauschen. Egal ob als Mittagessen, zum Abendessen oder als Mitbringsel für die nächste Party – dieser mexikanische Reissalat wird definitiv für Begeisterung sorgen! Hier ist das Rezept für dich:

## ZUTATEN

- 200 g gekochter weißer Reis (*kalt*)
- 200 g Tempeh
- 100 g Mais (*frisch oder aus der Dose*)
- ½ rote Zwiebel
- 1 Avocado
- 100 g Cherrytomaten
- 1 rote Paprika
- 2 EL Olivenöl
- 1 Limette, Saft und Zesten
- 1 TL Kreuzkümmel
- 1 TL Paprikapulver
- Prise Chiliflocken
- Salz und Pfeffer nach Geschmack
- Frischer Koriander zum Garnieren

## AUFWAND



## ZUBEREITUNG

### Schritt 1

Den Reis kochen und abkühlen lassen.

### Schritt 2

Tempeh mit den Tomaten und der Paprika in der Pfanne mit etwas Olivenöl anbraten.

### Schritt 3

Zwiebel schneiden, Avocado in kleine Würfel schneiden und Mais abgießen.

### Schritt 4

In einer kleinen Schüssel Olivenöl, Limettensaft, Limettenzesten und die Gewürze verrühren.

### Schritt 5

Das Dressing über den Salat gießen und alles gut vermischen.

### Schritt 6

Mit frischem Koriander garnieren und servieren.



• /  
•  
**MITTAG  
ESSEN  
STRIKT**  
x /

# RINDERBRATEN MIT OFENKÜRBIS

4-5 PORTIONEN

## ZUTATEN

- 1 kg Rinderbraten
- 1 großer Hokkaido-Kürbis
- 2 EL Olivenöl
- 1 TL Salz
- 1 TL Rosmarin (getrocknet)
- 1 TL Vanille
- 250 ml Rinder- oder Gemüsebrühe

## AUFWAND



## ZUBEREITUNG

### Schritt 1

Den Ofen auf 180°C vorheizen.

### Schritt 2

Den Rinderbraten mit Salz und Rosmarin würzen. In einem Bräter Olivenöl erhitzen und den Braten von allen Seiten scharf anbraten.

### Schritt 3

Mit der Brühe ablöschen und im Ofen ca. 2 Stunden schmoren lassen.

### Schritt 4

Kürbis in Spalten schneiden, mit Olivenöl, Vanille und etwas Salz würzen. Auf einem Backblech verteilen und im Ofen 40 Minuten garen.

### Schritt 5

Den Braten in Scheiben schneiden und mit dem Ofenkürbis servieren.

2-3 PORTIONEN

# RINDERBOULETTEN MIT GEBACKENER HONIG-SÜSSKARTOFFEL

## ZUTATEN

- 500g Rinderhackfleisch
- 1 Ei
- 1 TL Salz
- 1 EL Olivenöl
- 1 TL Thymian (getrocknet)

## AUFWAND



## ZUBEREITUNG

### Schritt 1

Rinderhack mit Ei und Salz vermengen. Zu kleinen Bouletten formen.

### Schritt 2

In einer Pfanne mit etwas Öl die Bouletten braten, bis sie durch sind.

### Schritt 3

Bouletten mit den Süßkartoffeln servieren.

3 PORTIONEN

# GEBACKENE HONIG SÜSSKARTOFFEL



Diese leckere Beilage ist ein perfektes Match für unser Bulettenrezept, aber auch zu einem Braten oder Steak passen sie hervorragend auf den Teller. Wusstest du, dass Süßkartoffeln zu den nährstoffdichtesten Pflanzen gehören? Ein echtes Superfood! In dieser Kombination mit Honig sind sie einfach unschlagbar.

## ZUTATEN

- 3 Süßkartoffeln, mittelgroß
- 50 ml Olivenöl
- 1 1/2 EL Honig
- 1 1/2 EL Apfelessig
- 1/2 TL Salzflocken

## AUFWAND



## ZUBEREITUNG

### Schritt 1

Den Ofen auf 180 °C vorheizen.

### Schritt 2

Die Süßkartoffeln mit etwas Olivenöl, Salzflocken und Pfeffer einreiben und in Alufolie einwickeln. 20 Minuten backen, bis sie weich sind.

### Schritt 3

In einem Topf das restliche Olivenöl, den Honig, den Essig und eine Prise Flockensalz 4-5 Minuten lang zu einem dicken Sirup köcheln lassen.

### Schritt 4

Die Kartoffeln aus dem Ofen nehmen. Die Kartoffeln der Länge nach aufschneiden und mit der Mischung aus Olivenöl, Honig, Essig und Salz beträufeln.

### Schritt 5

Die Kartoffeln wieder in den Ofen schieben und weitere 5-10 Minuten garen. Heiß servieren.

2-3 PORTIONEN

# CURRYHACK VOM RIND MIT WEISSEM REIS

"Probiere unser schnelles und einfaches Rezept für Curry-Hack vom Rind mit weißem Reis. Dieses Gericht ist nicht nur lecker, sondern auch nährstoffreich. Es bietet eine gute Balance aus Proteinen durch das Rinderhack und Kohlenhydraten durch den weißen Reis. Das Curry verleiht dem Ganzen eine würzige Note und macht es zu einem perfekten Comfort Food. Ideal für ein nahrhaftes Mittag- oder Abendessen, das dich satt und zufrieden macht. Lass es dir schmecken!"

## ZUTATEN

- 500g Rinderhackfleisch
- 1 Tasse weißer Reis
- 1 TL Salz
- 1 EL Olivenöl
- 1 TL Ceylon Zimt
- 1/2 TL Nelken (gemahlen)
- 1 TL Kurkuma
- 1/2 TL Ingwer (gemahlen)

## AUFWAND



## ZUBEREITUNG

### Schritt 1

Reis nach Packungsanleitung kochen.

### Schritt 2

In einer Pfanne Olivenöl erhitzen, Rinderhack hinzufügen und braten.

### Schritt 3

Mit Ceylon Zimt, Nelken, Kurkuma und Ingwer würzen. Mit Wasser ablöschen und köcheln lassen.

### Schritt 4

Mit Salz abschmecken.

### Schritt 5

Curryhack über den gekochten Reis servieren.

# WILDLACHS KOKOS CURRY MIT KOCH BANANENSCHNITZEN

## ZUTATEN

- 4 Wildlachsfilets
- 1 Dose Kokosmilch
- 1 TL Kurkuma
- 1/2 TL Ingwer (gemahlen)
- 2 Kochbananen, in Scheiben geschnitten
- 1 EL Butter
- 1 TL Salz

## AUFWAND



## ZUBEREITUNG

### Schritt 1

In einer Pfanne Butter erhitzen, Kochbananenscheiben braten. Beiseite stellen.

### Schritt 2

In derselben Pfanne Lachsfilets kurz anbraten, herausnehmen.

### Schritt 3

Kokosmilch, Kurkuma und Ingwer in die Pfanne geben und aufkochen.

### Schritt 4

Lachsfilets zurück in die Pfanne geben und im Curry köcheln lassen.

### Schritt 5

Mit Salz abschmecken und mit den Kochbananenscheiben servieren.

2-3 PORTIONEN

# HÄHNCHENCURRY MIT BANANEN STÜCKEN

## ZUTATEN

- 500g Hähnchenbrust, in Würfel geschnitten
- 2 Bananen, in Scheiben geschnitten
- 1 TL Kurkuma
- 1/2 TL Ceylon Zimt
- 200 ml Kokosmilch
- 1 EL Olivenöl
- 1 TL Salz

## AUFWAND



## ZUBEREITUNG

### Schritt 1

In einer Pfanne Olivenöl erhitzen, Hähnchenwürfel braten.

### Schritt 2

Kurkuma und Ceylon Zimt unterrühren. Mit Kokosmilch ablöschen und köcheln lassen.

### Schritt 3

Bananenstücke hinzufügen und kurz mitkochen.

### Schritt 4

Mit Salz abschmecken und servieren.

# EIERSALAT MIT OLIVEN, AVOCADO UND KRÄUTERN AUF SÜSSKARTOFFEL SCHEIBEN



## ZUTATEN

- 4 hart gekochte Eier, gehackt
- 1 Avocado, gewürfelt
- 1 Handvoll Oliven, entsteint und gehackt
- 2 EL Miso
- 2 Süßkartoffeln, in Scheiben geschnitten
- Olivenöl
- 1 TL Salz
- 1 TL Thymian (*getrocknet*)

## AUFWAND



## ZUBEREITUNG

### Schritt 1

Süßkartoffelscheiben mit Olivenöl bestreichen und im Ofen bei 200°C backen.

### Schritt 2

Eier, Avocado, Oliven und Miso vermischen. Mit Salz und Thymian abschmecken.

### Schritt 3

Eiersalat auf den gebackenen Süßkartoffelscheiben anrichten und servieren.

2 PORTIONEN

# FORELLE MIT KÜRBIS

## ZUTATEN

- 2 Forellen, ausgenommen und gesäubert
- 1 großer Hokkaido-Kürbis, gewürfelt
- 1 EL Olivenöl
- 1 TL Salz
- 1 TL Rosmarin (*getrocknet*)
- 1 TL Thymian (*getrocknet*)

## AUFWAND



## ZUBEREITUNG

### Schritt 1

Den Ofen auf 200°C vorheizen.

### Schritt 2

Kürbiswürfel mit Olivenöl, Salz, Rosmarin und Thymian mischen und auf einem Backblech verteilen.

### Schritt 3

Im Ofen ca. 30 Minuten backen, bis der Kürbis weich ist.

### Schritt 4

Forellen mit Olivenöl bestreichen, mit Salz würzen und auf dem Kürbisbett im Ofen ca. 20 Minuten garen.

### Schritt 5

Forelle und Kürbis zusammen servieren.

# HÜHNERSALAT MIT ANANAS UND ORANGE

## ZUTATEN

- 500g gekochtes Hühnerfleisch, zerkleinert
- 1 Ananas, gewürfelt
- 2 Orangen, in Stücke geschnitten
- 2 EL Olivenöl
- 1 TL Salz
- Frische Minze

## AUFWAND



## ZUBEREITUNG

### Schritt 1

Hühnerfleisch, Ananas und Orangen in einer Schüssel mischen.

### Schritt 2

Olivenöl und Salz hinzufügen und gut vermengen.

### Schritt 3

Mit frischer Minze garnieren und servieren.

2 PORTIONEN

# CHICKENWINGS MIT OFENGEMÜSE

## ZUTATEN

- 1 kg Chickenwings
- 2 Zucchini
- 2 Karotten
- 2 Pastinaken
- 2 EL Olivenöl
- 1 TL Salz
- 1 TL Rosmarin (*getrocknet*)

## AUFWAND



## ZUBEREITUNG

### Schritt 1

Ofen auf 200°C vorheizen.

### Schritt 2

Gemüse in Stücke schneiden, mit Olivenöl, Salz und Rosmarin mischen und auf ein Backblech legen.

### Schritt 3

Chickenwings mit Olivenöl und Salz würzen und auf das Gemüse legen.

### Schritt 4

Im Ofen ca. 30 Minuten backen, bis die Wings knusprig und das Gemüse weich ist.

# MISO ZUCCHINI NUDELN MIT EI

Eine leichte und proteinreiche Alternative zu herkömmlicher Pasta. Zucchini bieten eine niedrige Kalorienzahl und sind reich an Vitaminen, während Eier wertvolle Proteine liefern.

## ZUTATEN

- 2 Zucchini
- 2 Eier
- 1 EL Ghee
- 1 EL Miso-Paste
- Salz und Kräuter nach Wahl

## AUFWAND



## ZUBEREITUNG

### Schritt 1

Zucchini spiralisiert in "Nudeln" schneiden.

### Schritt 2

Eier in einer heißen Pfanne mit Ghee rühren.

### Schritt 3

Zucchini-Nudeln hinzufügen und am Ende die Miso-Paste dazugeben, verrühren & würzen.





# MITTAG ESSEN MEDIUM

# REIBEKUCHEN



Dieses einfache Rezept ist super sättigend und schnell gemacht. Die Reibekuchen eignen sich sehr gut als Beilage zu einem Rührei oder einem Fleischgericht, aber sind auch allein mit etwas Kräuterquark ein Genuss. Sie lassen sich auch ein paar Tage im Kühlschrank aufbewahren und wieder erwärmen.

## ZUTATEN

- 2 große Kartoffeln, gerieben
- 2 Eier
- Kulturkraut Gold
- 2 EL Olivenöl/Ghee
- Salz

## AUFWAND



## ZUBEREITUNG

### Schritt 1

Geriebene Kartoffeln mit Eiern und Salz vermischen.

### Schritt 2

Ghee oder Rindertalg in einer Pfanne erhitzen.

### Schritt 3

Kleine Portionen der Mischung in die Pfanne geben und flach drücken, um Reibekuchen zu formen.

### Schritt 4

Beidseitig goldbraun braten. Zu Beginn am besten die Platte auf höchster Stufe erhitzen, dann auf mittlere Stufe herunterstellen, um die Reibekuchen ausbacken.

### Schritt 5

Auf Küchenpapier abtropfen lassen und heiß servieren und mit dem Kulturkraut dekorieren.

# KRAFTBOULETTEN MIT LEBER

Dieses Rezept kombiniert Hackfleisch mit Leber, was einen hohen Nährwert und einen kräftigen Geschmack garantiert. Es ist eine proteinreiche und sättigende Mahlzeit. Dazu passen beispielsweise Kartoffeln, Ofengemüse oder Ofenkürbis.

## ZUTATEN

- 500g gemischtes Hackfleisch  
(*Weiderind und Schwein*)
- 200g Leber (*nach Wahl, fein gehackt*)
- Kulturkraut Pink
- 1 Ei
- Salz, Thymian
- Ghee oder Rindertalg zum Braten

## AUFWAND



## ZUBEREITUNG

### Schritt 1

Hackfleisch, fein gehackte Leber und Ei in einer Schüssel gut vermischen.

### Schritt 2

Mit Salz und Thymian würzen.

### Schritt 3

Aus der Mischung kleine Bouletten formen.

### Schritt 4

In einer Pfanne Ghee oder Rindertalg erhitzen und die Bouletten von beiden Seiten goldbraun braten. Heiß servieren.

2 BEILAGEN-  
PORTIONEN

# KARTOFFEL KAROTTENBREI

Dieser einfache Kartoffel-Karottenbrei ist schnell gemacht und lässt sich auch im Kühlschrank aufbewahren und am nächsten Tag nochmal verwenden. Durch das Abkühlen bildet sich hier auch resistente Stärke, die als Nahrung für deine guten Darmbakterien dient. Er ist eine leckere Beilage für viele Fleischgerichte wie ein Steak oder Fischgerichte.

## ZUTATEN

- 4 Karotten, gewürfelt,
- 1 rostrote Kartoffel, mittelgroß, gewürfelt
- 1 EL Apfelessig
- 4 EL Olivenöl
- 1 TL Salz
- Prise Muskatnuss

## AUFWAND



# GURKEN TEMPEH SALAT



Einleitung: Dieser erfrischende Salat kombiniert die knusprige Textur von Gurken mit dem herzhaften Geschmack von Tempeh. Gurken sind hydratisierend und Tempeh ist eine ausgezeichnete pflanzliche Proteinquelle.

## ZUTATEN

- 1 große Gurke
- 200 g Tempeh
- 2 EL Apfelessig
- 2 EL Olivenöl
- ein paar Blätter Minze
- Salz

## AUFWAND



## ZUBEREITUNG

### Schritt 1

Gurke in dünne Scheiben schneiden.

### Schritt 2

Tempeh in Würfel schneiden & in etwas Olivenöl anbraten.

### Schritt 3

Dressing aus Apfelessig und Olivenöl anrühren, über den Salat geben und abschmecken.

### Schritt 4

Minze klein häckseln und darüber streuen.



# PAPAYA-LIMETTEN-SALAT MIT TEMPEH

Dieser Salat vereint die exotische Süße der Papaya mit der Würze von Tempeh und der knackigen Frische von Pak Choi. Er ist nicht nur reich an Verdauungsenzymen und Vitaminen, sondern bekommt durch zusätzliche Gewürze eine aromatische Tiefe.

## ZUTATEN

- 1 reife Papaya
- 400 g Tempeh
- Saft von 4 Limetten
- frische Minzblätter
- frischer Koriander
- 2 kleine Pak Choi
- ½ TL Ingwerpulver
- 1/ TL Knoblauchpulver
- 1 TL gemahlener Koriander
- 1 TL Kreuzkümmel
- 3 EL Coconut Aminos/  
Tamari Sojasauce
- Salz

## AUFWAND



## ZUBEREITUNG

### Schritt 1

Papaya schälen, entkernen und in schmale Streifen schneiden.

### Schritt 2

Tempeh in Würfel schneiden und in einer Pfanne mit etwas Öl anbraten, bis er goldbraun ist.

### Schritt 3

Pak Choi waschen, in Streifen schneiden und kurz blanchieren.

### Schritt 4

In einer großen Schüssel Papaya, Pak Choi, angebratenen Tempeh, Limettensaft, Minze, Ingwer, Knoblauch, Koriander, Kreuzkümmel mischen.

### Schritt 5

Den Salat gut durchmischen und vor dem Servieren kurz ziehen lassen.



**MITTAG  
ESSEN  
EINFACH**



# KOREANISCHES BIBIMBAP MIT KIMCHI

Schon mal von der koreanischen Kultspeise Bibimbap gehört? Die Reisbowl, der mit verschiedenen leckeren Gemüsesorten, Kimchi, Spiegelei und einer scharfen Soße garniert wird, gehört zu den weltweit beliebtesten koreanischen Gerichten. Zaubere es mit diesem Rezept im Handumdrehen auch auf deinen Esstisch. Ob klassisch mit Spiegelei oder vegan mit Tofu oder Tempeh - ein gesunder Genuss! Wer kann da schon widerstehen? Wir nicht!

## ZUTATEN

- 200g Reis
- ½ Salatgurke
- 1 TL Reissessig
- 1 Möhre
- 100 g Brokkoli
- 50g Pak Choi
- 1 Zehe Knoblauch
- 2 Eier
- 100g Kultur Kimchi
- Salz
- Ghee zum Braten
- Coconut Aminos
- Mispaste

## AUFWAND



## ZUBEREITUNG

### Schritt 1

Setze den Reis mit 400ml Wasser und 1 TL Salz auf. Während der Reis kocht, bereitest du das Gemüse vor.

### Schritt 2

Schneide die Salatgurke in Scheiben und marinieren sie mit dem Reissessig und einer Prise Salz.

### Schritt 3

Stifte die Möhren, schneide den Brokkoli in Röschen in Scheiben und verlese den Pak Choi. Nun sautierst du sie nacheinander mit etwas Ghee. Die Möhren salzt du nur leicht, den Brokkoli löschst du mit einem Spritzer Coconut Aminos ab und zum Pak Choi gibst du eine gepresste Knoblauchzehe und etwas Coconut Aminos.

### Schritt 4

Mische die Miso-Paste mit etwas Wasser, damit sie so flüssig ist, dass du sie später über die Bowl geben kannst.

### Schritt 5

Kurz bevor es Zeit ist zu servieren, brätst du die beiden Spiegeleier an. Leicht salzen.

### Schritt 6

Zum Servieren verteilst du den gekochten Reis auf zwei Schüsseln und richtest das vorbereitete Gemüse zusammen mit dem Kultur Kimchi rundherum in getrennten Häufchen an. In die Mitte gibst du jeweils ein Spiegelei. Zum Schluss gibst du die Miso-Soße darüber.

2 PORTIONEN

# CHEVAPE MIT ZATZIKI

Entdecke die köstliche Welt der Balkanküche mit unserem Rezept für Chevape mit Zatziki. Diese saftigen, gewürzten Hackfleischröllchen, serviert mit einem erfrischenden, cremigen Zatziki, sind eine perfekte Kombination aus Protein, Geschmack und gesunden Fetten. Serviere die Chevape mit einem Klecks Zatziki. Für zusätzlichen Geschmack und eine Extraportion gesunder Fette kannst du noch etwas Olivenöl darüber träufeln. Dazu passen Kartoffeln oder weißer Reis.

## ZUTATEN für Chevape:

- 500g gemischtes Hackfleisch  
(*halb Rind, halb Lamm*)
- 1 Ei
- 2 EL frisch gehackte Petersilie
- 1 TL Paprikapulver
- 1 TL Salz
- 1/2 TL gemahlener schwarzer Pfeffer
- 1/2 TL Knoblauchpulver  
(*optional, falls verträglich*)
- 1 EL Ghee oder Rindertalg zum Braten

## ZUTATEN für Zatziki:

- 250g griechischer Joghurt  
(*laktosefrei, falls erforderlich*)
- 1 kleine Gurke, geraspelt und entwässert
- 1 EL frisch gehackter Dill
- 1 EL Olivenöl
- Salz und Pfeffer nach Geschmack
- 1/2 TL Zitronensaft

## AUFWAND



## ZUBEREITUNG Chevape:

### Schritt 1

Hackfleisch in eine Schüssel geben. Ei, Petersilie, Paprikapulver, Salz, Pfeffer und Knoblauchpulver dazugeben.

### Schritt 2

Alle Zutaten gut vermischen und kleine, fingerdicke Würstchen formen.

### Schritt 3

Ghee oder Rindertalg in einer Pfanne erhitzen und die Chevape bei mittlerer Hitze von allen Seiten goldbraun braten.

## ZUBEREITUNG Zatziki:

### Schritt 1

Griechischen Joghurt in eine Schüssel geben.

### Schritt 2

Gurke raspeln und überschüssiges Wasser ausdrücken, dann zum Joghurt geben.

### Schritt 3

Dill, Olivenöl, Salz, Pfeffer und Zitronensaft hinzufügen und alles gut verrühren.

# FETASALAT MIT WASSERMELONE, APFEL, ORANGE



Erfrische dich mit unserem leichten und leckeren Fetasalat, kombiniert mit der Süße von Wassermelone und dem saftigen Kick von Apfel und Orange. Dieser Salat ist nicht nur eine Freude für den Gaumen, sondern auch ein Fest für die Augen. Perfekt als gesunder, fruchtiger Snack. Genieße die Kombination aus cremigem Feta und frischen Früchten – ein wahrer Genuss, der gleichzeitig deinem Körper Gutes tut!

## ZUTATEN

- 200 g Feta-Käse, in Würfel geschnitten
- 2 Tassen Wassermelone, in Würfel geschnitten
- 1 Apfel, entkernt und in Würfel geschnitten
- 1 Orange, geschält und in Segmente geteilt
- Ein paar Blätter frische Minze
- 2 EL Olivenöl extra vergine
- 1 EL Balsamico-Essig
- Salz und Pfeffer nach Geschmack

## AUFWAND



## ZUBEREITUNG

### Schritt 1

In einer großen Schüssel den Feta, Wassermelonen-, Apfel- und Orangenteile vorsichtig vermischen.

### Schritt 2

Die frische Minze fein hacken und zum Salat geben.

### Schritt 3

In einer kleinen Schüssel Olivenöl und Balsamico-Essig zu einem Dressing verrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

### Schritt 4

Das Dressing über den Salat geben und alles sanft umrühren, damit die Früchte und der Feta gleichmäßig mit dem Dressing bedeckt sind.

### Schritt 5

Den Salat sofort servieren oder im Kühlschrank kühlen, bis er serviert wird.

**Tipp:** Für eine proteinreichere Variante können gegrillte Hähnchenbruststreifen oder Garnelen hinzugefügt werden.

# ROTE BEETE RISOTTO MIT ERBSEN



Kreiere ein kulinarisches Meisterwerk mit unserem Rote Beete Risotto mit Erbsen! Dieses Gericht ist eine wahre Gaumenfreude und verbindet die erdige Süße der Roten Beete mit der frischen Leichtigkeit von Erbsen. Das Herzstück dieses Rezepts ist die Kombination aus pürierter und gehackter Roter Beete, die dem Risotto eine faszinierende Textur und einen intensiven, tiefroten Farbton verleiht. Der fein geriebene Parmesan rundet das Ganze mit seiner würzigen Note ab. Ob für ein besonderes Abendessen oder als farbenfrohe Beilage – dieses Risotto wird garantiert zum Highlight auf deinem Esstisch!

## ZUTATEN

- 1 Tasse weißer Reis
- 1 Tasse Erbsen
- 3/4 Tasse Rote Beete, gekocht, gehackt
- 1/3 Tasse Rote Bete, gekocht, in einem Mixer püriert
- 50 g Parmesan, gerieben
- 1 Tasse Gemüsebrühe/Rinderbrühe
- 1/2 Tasse Apfelsaft/Traubensaft
- 1 Zwiebel, rot, mittelgroß, gehackt
- 2 Knoblauchzehen, gehackt
- 4 EL Olivenöl
- 1 EL Salz
- ¼ TL Pfeffer

## AUFWAND



## ZUBEREITUNG

### Schritt 1

Das Olivenöl in einem Topf erhitzen und die mit Salz und Pfeffer gewürzten Zwiebeln 3-4 Minuten lang anbraten.

### Schritt 2

Den Knoblauch hinzufügen und eine weitere Minute braten.

### Schritt 3

Die Erbsen, den Reis und die Rote Bete hinzugeben.

### Schritt 4

Gut umrühren und den Saft hinzufügen.

### Schritt 5

1-2 Minuten köcheln lassen, dann schöpfkellenweise die Brühe hinzufügen, bis der Reis durchgekocht ist. Vom Herd nehmen und den Parmesan unterheben.

# GEGRILLTE GEMÜSE-SPIESSE MIT TOFU

Eine leckere Kombination aus gegrilltem Gemüse und Tofu, ideal für eine ausgewogene Ernährung. Tofu ist eine hervorragende Proteinquelle und das Gemüse liefert wichtige Vitamine und Mineralien.

## ZUTATEN

- 400 g Tofu/ Tempeh
- 1 große Zucchini
- 1 rote Paprika
- 200 g Pilze
- 1 EL Olivenöl
- kleine Holzspieße
- Salz

## MARINADE

- 3 EL Senf
- 2 EL Honig
- 4 EL Sojasauce
- 1 EL frisch gepresster Zitronensaft
- 1 TL gemischte Kräuter (z.B. *Thymian*, *Rosmarin*, *Oregano*)
- Salz und Pfeffer nach Geschmack

## AUFWAND



## ZUBEREITUNG

### Schritt 1

Tofu/Tempeh und Gemüse in Würfel schneiden.

### Schritt 2

Holzspieße in Wasser einlegen, damit sie im Ofen nicht verbrennen.

### Schritt 3

Die Zutaten für die Marinade vermischen.

### Schritt 4

Gemüse und Tofu auf Spieße stecken & mit der Marinade bestreichen.

### Schritt 5

Im Ofen bei 180 Grad für 25-30 Minuten backen.



# AVOCADO-ERBSEN-SALAT

Dieser proteinreiche Avocado-Erbesen-Salat ist nicht nur köstlich, sondern auch äußerst nahrhaft. Er enthält eine Fülle von gesunden Zutaten, darunter frische Erbsen, Avocado und Zucchini, die reich an Proteinen und Vitaminen sind. Die Avocado liefert gesunde Fette, während die grünen Erbsen eine hervorragende pflanzliche Proteinquelle darstellen. Dieses Gericht ist perfekt für diejenigen, die ihre Proteinaufnahme steigern und gleichzeitig eine leichte und erfrischende Mahlzeit genießen möchten. Die Kombination aus frischem Gemüse und dem zitronigen Geschmack der Limette macht diesen Salat zu einer gesunden Wahl für jeden Tag.

## ZUTATEN

- 1 reife Avocado
- 1 Tasse grüne Erbsen (gefroren oder lange eingeweicht & gekocht)
- 1 Tasse Zucchini, gewürfelt
- Saft einer halben Limette
- 2 Esslöffel Olivenöl virgin
- Salz und Pfeffer nach Geschmack
- Frische Petersilie zum Garnieren

## AUFWAND



## ZUBEREITUNG

### Schritt 1

Die grünen Erbsen in kochendem Wasser blanchieren, bis sie zart sind. Dann abgießen und abkühlen lassen.

### Schritt 2

Die Avocado halbieren, den Kern entfernen und das Fruchtfleisch in Würfel schneiden.

### Schritt 3

Die gewürfelte Zucchini in einer Pfanne mit etwas Olivenöl anbraten, bis sie weich und leicht gebräunt ist.

### Schritt 4

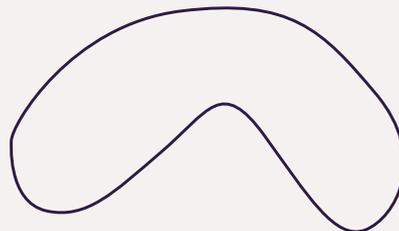
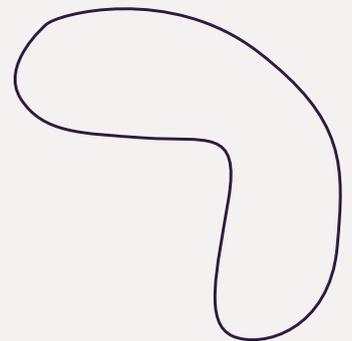
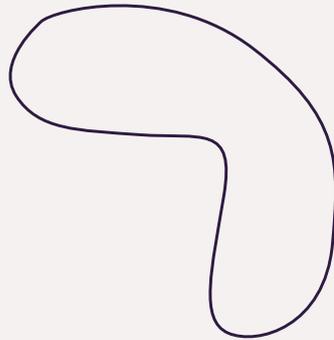
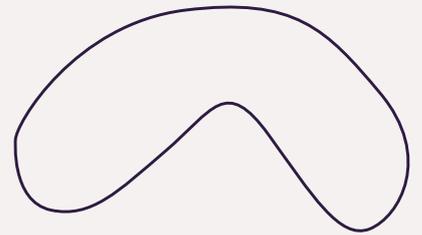
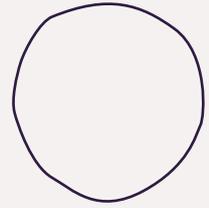
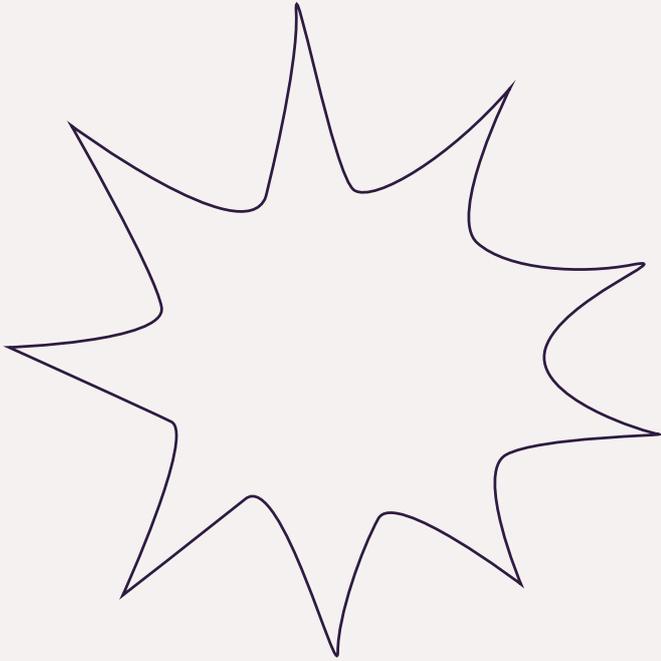
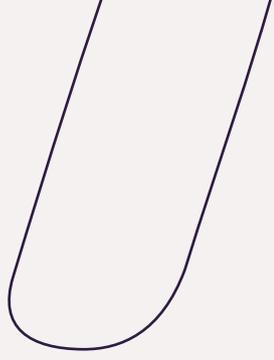
In einer großen Schüssel die Avocadowürfel, Erbsen und Zucchinistücke vermengen.

### Schritt 5

Den Limettensaft und das Olivenöl hinzufügen, dann mit Salz und Pfeffer abschmecken.

### Schritt 6

Mit frischer Petersilie garnieren und servieren.



**ABEND  
ESSEN  
STRIKT**

# BOLOGNESE MIT KAROTTEN AUF ZUCCHININUDELN

## ZUTATEN

- 500g Rinderhackfleisch
- 2 große Karotten, fein gewürfelt
- 4 Zucchini, zu Nudeln geschnitten
- 2 EL Olivenöl
- 1 TL Salz
- 1 TL Oregano (*getrocknet*)

## AUFWAND



## ZUBEREITUNG

### Schritt 1

In einer Pfanne Olivenöl erhitzen, Hackfleisch und Karotten anbraten.

### Schritt 2

Mit Salz und Oregano würzen und köcheln lassen.

### Schritt 3

Zucchininudeln in einer separaten Pfanne mit etwas Olivenöl kurz anbraten.

### Schritt 4

Bolognese über die Zucchininudeln geben und servieren.

# GULASCH MIT KNOCHENBRÜHE UND OFENGEMÜSE

## ZUTATEN

- 500g Gulaschfleisch
- 500 ml Knochenbrühe
- 2 Zucchini
- 2 Karotten
- 2 Pastinaken
- 2 EL Olivenöl
- 1 TL Salz
- 1 TL Thymian (*getrocknet*)

## AUFWAND



## ZUBEREITUNG

### Schritt 1

Gulaschfleisch in einem Topf mit Knochenbrühe köcheln lassen, bis es weich ist.

### Schritt 2

Ofen auf 200°C vorheizen.

### Schritt 3

Gemüse in Stücke schneiden, mit Olivenöl, Salz und Thymian mischen und auf ein Backblech legen.

### Schritt 4

Im Ofen ca. 25 Minuten backen.

### Schritt 5

Gulasch mit dem Ofengemüse servieren.

# SHEPERDS PIE MIT SÜSSKARTOFFEL STAMPF

2 PORTIONEN

## ZUTATEN

- 500g Lammhackfleisch
- 2 große Süßkartoffeln, gekocht und gestampft
- 1 EL Olivenöl
- 1 TL Salz
- 1 TL Rosmarin (*getrocknet*)

## AUFWAND



## ZUBEREITUNG

### Schritt 1

In einer Pfanne Olivenöl erhitzen, Lammhack anbraten.

### Schritt 2

Mit Salz und Rosmarin würzen.

### Schritt 3

Gekochte Süßkartoffeln stampfen und über das gebratene Lammhack in einer Auflaufform verteilen.

### Schritt 4

Im Ofen bei 180°C ca. 20 Minuten backen, bis die Oberfläche leicht bräunt.

# BEINSCHEIBEN EINTOPF MIT TAROSTAMPF

2 PORTIONEN

## ZUTATEN

- 4 Rinderbeinscheiben
- 500g Taro, gekocht und gestampft
- 1 EL Olivenöl
- 1 TL Salz
- 1 TL Thymian (*getrocknet*)

## AUFWAND



## ZUBEREITUNG

### Schritt 1

Beinscheiben in einem Topf mit Wasser und etwas Salz köcheln, bis das Fleisch weich ist.

### Schritt 2

Taro kochen, stampfen und mit Olivenöl und Salz vermischen.

### Schritt 3

Beinscheibeneintopf mit dem Tarostampf servieren.

# STEAK MIT ANCHOVIES UND OFENKÜRBIS

## ZUTATEN

- 2 Steaks
- 4 Anchovies-Filets
- 1 großer Hokkaido-Kürbis,  
in Spalten geschnitten
- 2 EL Olivenöl
- 1 TL Salz
- 1 TL Vanille
- 1 TL Rosmarin (*getrocknet*)

## AUFWAND



## ZUBEREITUNG

### Schritt 1

Ofen auf 200°C vorheizen.

### Schritt 2

Kürbisspalten mit Olivenöl, Vanille, Salz und Rosmarin mischen und auf ein Backblech legen.

### Schritt 3

Im Ofen ca. 30 Minuten backen.

### Schritt 4

Steaks in einer Pfanne mit Olivenöl braten, mit Salz würzen.

### Schritt 5

Anchovis über die Steaks legen und mit dem Ofenkürbis servieren.

2 PORTIONEN

# ZUCCHINI HACK-SCHIFFFCHEN MIT PASTINAKENSTAMPF

## ZUTATEN

- 4 Zucchini, längs halbiert und ausgehöhlt
- 500g Rinderhackfleisch
- 2 Pastinaken, gekocht und gestampft
- 1 EL Olivenöl
- 1 TL Salz
- 1 TL Oregano (*getrocknet*)

## AUFWAND



## ZUBEREITUNG

### Schritt 1

In einer Pfanne Olivenöl erhitzen, Hackfleisch anbraten und mit Salz und Oregano würzen.

### Schritt 2

Gebrautes Hackfleisch in die Zucchini-Schiffchen füllen.

### Schritt 3

Im Ofen bei 180°C ca. 20 Minuten backen.

### Schritt 4

Pastinaken kochen, stampfen und als Beilage servieren.

# HÜHNERSUPPE

## ZUTATEN

- 500g Hühnerfleisch  
(z.B. *Hühnerschenkel oder Hühnerbrust*)
- Wasser (*genug, um das Hühnerfleisch zu bedecken*)
- 2-3 Pastinaken, geschält und in Stücke geschnitten
- 2-3 Karotten, geschält und in Scheiben geschnitten
- Salz, nach Geschmack
- Thymian, getrocknet oder frisch, nach Geschmack

## ZUBEREITUNG

Hühnerfleisch in einen großen Topf geben und mit Wasser bedecken. Zum Kochen bringen und Schaum abschöpfen, der an die Oberfläche steigt. Pastinaken und Karotten hinzufügen, mit Salz und Thymian würzen. Bei niedriger Hitze köcheln lassen, bis das Gemüse weich und das Hühnerfleisch gar ist. Hühnerfleisch aus der Suppe nehmen, zerkleinern und zurück in den Topf geben. Die Suppe heiß servieren.

## AUFWAND



2-3 PORTIONEN

# HÄHNCHENKEULEN IN KOKOS-ZITRONE MIT KOCHBANANEN

## ZUTATEN

- 4 Hähnchenkeulen
- 400 ml Kokosmilch
- 1 Zitrone, Saft und Zeste
- 2 Kochbananen, in Scheiben geschnitten
- 1 EL Butter
- 1 TL Salz
- 1 TL Ingwer (*gemahlen*)

## AUFWAND



## ZUBEREITUNG

### Schritt 1

Ofen auf 180°C vorheizen.

### Schritt 2

Hähnchenkeulen mit Kokosmilch, Zitronensaft, Zeste, Salz und Ingwer in einer Schüssel marinieren.

### Schritt 3

Hähnchenkeulen in eine Auflaufform legen und im Ofen ca. 40 Minuten backen, bis sie gar sind.

### Schritt 4

In einer Pfanne Butter erhitzen und die Kochbananenscheiben von beiden Seiten goldbraun braten.

### Schritt 5

Hähnchenkeulen mit den gebratenen Kochbananenscheiben servieren.





# ABEND ESSEN MEDIUM

# HERZRAGOUT MIT REIS

Entdecke die herzhafteste und nährreiche Welt der Innereien mit unserem Herzagout! Ein traditionelles Gericht, das reich an Nährstoffen und Aromen ist, perfekt für eine nahrhafte Mahlzeit. Herz ist ein nährstoffreiches Fleisch, das eine hervorragende Quelle für Coenzym Q10, eine Verbindung, die zur Energieproduktion in den Zellen beiträgt, ist. Es enthält auch eine hohe Konzentration an Eisen, das für die Sauerstoffbindung im Blut wichtig ist, sowie B-Vitamine, insbesondere Vitamin B12 und Folsäure. Darüber hinaus ist Herz reich an Proteinen und enthält Aminosäuren, die für die Muskelgesundheit und -funktion unerlässlich sind. Zink und Selen, zwei wichtige Mineralien für die Immunfunktion und Antioxidation, sind ebenfalls in beträchtlichen Mengen vorhanden.

## ZUTATEN

- 500g Herz (Weiderind oder Wild), in Würfel geschnitten
- 1 Tasse Weißer Reis
- 1 große Zwiebel, gehackt
- 2 Knoblauchzehen, fein gehackt
- Kulturkraut Pink
- Schuss Coconut Aminos
- 500 ml Knochenbrühe
- Salz, Rosmarin
- Ghee zum Anbraten

## AUFWAND



## ZUBEREITUNG

### Schritt 1

Herz in Ghee scharf anbraten, dann beiseitelegen

### Schritt 2

In derselben Pfanne Zwiebel und Knoblauch glasig dünsten.

### Schritt 3

Einen Schuss Coconut Aminos dazugeben.

### Schritt 4

Herz wieder in die Pfanne geben, mit Knochenbrühe ablöschen.

### Schritt 5

Mit Salz, Pfeffer und Rosmarin würzen, bei niedriger Hitze köcheln lassen, bis das Fleisch zart ist.

### Schritt 6

Parallel dazu Reis kochen.

### Schritt 7

Herzagout mit Reis und dem Kraut servieren.

# BROKKOLI-KÄSE-AUFLAUF MIT KALBSGESCHNETZELTEM

Dieser Brokkoli-Käse-Auflauf mit Kalbsgeschnetzeltem ist ein wahres Kraftpaket. Kalbfleisch ist reich an hochwertigem Protein und enthält wichtige Mineralien wie Eisen und Zink. Brokkoli, ein Superstar unter den Gemüsen, ist vollgepackt mit Vitaminen (insbesondere Vitamin C und K), Folsäure und Antioxidantien. Der Rohmilchkäse bringt nicht nur Geschmack, sondern auch eine gute Dosis Calcium und wertvolle Fette. Zusammen ergibt sich ein nährstoffreiches Gericht, das nicht nur satt macht, sondern auch vielfältige gesundheitliche Vorteile bietet. Ideal für eine ausgewogene und nährstoffreiche Ernährung!

## ZUTATEN

- 300g Kalbsgeschnetzeltes
- 1 großer Brokkoli, in Röschen geschnitten
- 100g Rohmilchkäse (*Schaf, Ziege oder Büffel*), gerieben
- 200ml Knochenbrühe
- 2 EL Ghee
- 1 EL Olivenöl virgin
- 2 Knoblauchzehen, gehackt
- Salz

## AUFWAND



## ZUBEREITUNG

### Schritt 1

Ofen auf 180 Grad vorheizen.

### Schritt 2

Brokkoliröschen in Salzwasser etwa 3 Minuten blanchieren. Abtropfen lassen.

### Schritt 3

In einer Pfanne das Ghee erhitzen und das Kalbsgeschnetzelte anbraten, bis es goldbraun ist. Knoblauch hinzufügen und kurz mitbraten.

### Schritt 4

Brokkoli in eine Auflaufform geben, das Fleisch darüber verteilen.

### Schritt 5

Knochenbrühe in die Pfanne geben, aufkochen und über das Fleisch und Brokkoli gießen.

### Schritt 6

Mit geriebenem Käse bestreuen.

### Schritt 7

Im Ofen ca. 20 Minuten backen, bis der Käse geschmolzen und leicht gebräunt ist.

4 PORTIONEN

# GEBRATENES LACHSFILET MIT MISO-BUTTER

Entdecke die perfekte Kombination von Meer und Land mit unserem Rezept für gebratenes Lachsfilet in Miso-Butter. Dieses Gericht kombiniert zarten, saftigen Lachs mit der umami-reichen Tiefe von Miso und dem aromatischen Kick von frischem Knoblauch. Die Zubereitung ist einfach, aber das Ergebnis ist ein Fest für die Sinne – ein echtes Highlight für jeden Feinschmecker. Lass dich von der Fusion aus traditionellen asiatischen Aromen und frischen Meeresprodukten begeistern! Dazu passt am besten weißer Reis oder Süßkartoffelpommes aus dem Ofen.

## ZUTATEN

- 4 Lachsfilets
- 2 EL Olivenöl
- 2 EL Butter
- Salz
- 50 ml Weißweinessig
- 2 TL Miso
- 4 Knoblauchzehen

## AUFWAND



## ZUBEREITUNG

### Schritt 1

Zuerst die Knoblauchzehen schälen und fein hacken.

### Schritt 2

Die Butter bei mittlerer Hitze schmelzen. Den Knoblauch und das Miso hinzugeben und kurz scharf anbraten.

### Schritt 3

Den Weißwein hinzugeben, zum Kochen bringen. 2-3 Minuten köcheln lassen.

### Schritt 4

Die Lachsfilets braten.

### Schritt 5

Zusammen mit der Miso-Butter servieren.

# KALBSLEBER MIT KARTOFFELPÜREE UND APFEL

## ZUTATEN

- 500g Kalbsleber, in Streifen geschnitten
- 4 große Kartoffeln, gekocht und gestampft
- 2 Äpfel
- Kulturkraut Pink
- 1 Schalotte
- 2 EL Olivenöl
- Salz
- 1 TL Petersilie

## AUFWAND



## ZUBEREITUNG

### Schritt 1

In einer Pfanne Olivenöl erhitzen und die Kalbsleber anbraten.

### Schritt 2

Gekochte Kartoffeln stampfen, mit Salz und etwas Butter abschmecken.

### Schritt 3

Apfel in der gleichen Pfanne mit Schalotten auf niedriger Stufe anbraten, bis sie weich sind.

### Schritt 4

Kalbsleber mit Kartoffelpüree, Zwiebeln, Kraut und Apfel servieren, mit Petersilie garnieren.

# GEDÄMPFTE ARTISCHOCKEN MIT TEMPEH & SÜSSKARTOFFELN

Dieses Gericht kombiniert die reichhaltigen Ballaststoffe der Artischocken mit dem hochwertigen pflanzlichen Protein des Tempeh und der Süße der Süßkartoffeln.

## ZUTATEN

- 2 Artischocken
- 200 g Tempeh
- 1 Süßkartoffel
- 2 Eigelb
- 1 EL Olivenöl
- 1 TL Senf
- 1 EL Apfelessig oder Zitronensaft
- 2 TL Salz
- Zusätzliches Olivenöl zum Anbraten

## AUFWAND



## ZUBEREITUNG

### Schritt 1

Artischocken und Süßkartoffel dämpfen oder im Ofen mit etwas Olivenöl 15 Minuten backen, bis sie weich sind.

### Schritt 2

Tempeh in Würfel schneiden und in einer Pfanne mit etwas Olivenöl anbraten, bis er leicht gebräunt ist.

### Schritt 3

Für die Mayonnaise Eigelb, Senf, Apfelessig oder Zitronensaft in einer Schüssel verrühren. Langsam das Olivenöl unter ständigem Rühren hinzugeben, bis die Mischung dick und cremig wird. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Du kannst auch einen Mixer auf niedriger Stufe verwenden.

### Schritt 4

Die gedämpften Artischocken und Süßkartoffeln zusammen mit dem gebratenen Tempeh anrichten und mit der selbstgemachten Mayonnaise servieren.

# TEMPEH-STIR-FRY

Ein vielseitiges und proteinreiches Gericht, das die herzhafteste Textur von Tempeh mit der Frische von Gemüse kombiniert. Tempeh ist nicht nur eine gute Proteinquelle, sondern auch reich an Ballaststoffen. Wenn du mehr Kohlenhydrate dazu haben möchtest, passt weißer Reis perfekt dazu.

## ZUTATEN

- 200 g Tempeh
- 1 Tasse gemischtes Gemüse (*Karotten, Brokkoli, Pak Choi*)
- 2 EL Kokosmilch
- 1 EL Kokosöl
- ½ Bund Koriander
- Coconut Aminos oder Tamari Sojasoße, Knoblauch

## AUFWAND



## ZUBEREITUNG

### Schritt 1

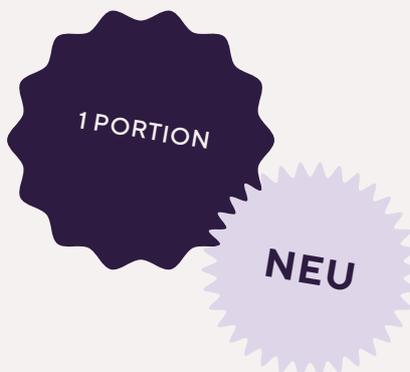
Tempeh in Würfel schneiden und in Kokosöl mit dem Knoblauch anbraten.

### Schritt 2

Gemüse hinzufügen und kurz mitbraten.

### Schritt 3

Mit Kokosmilch und Sojasauce ablöschen & mit Koriander garnieren.





ABEND  
ESSEN  
EINFACH



# SCHNELLE MISO SUPPE

Tauche ein in die Welt der asiatischen Aromen mit unserer schnellen Miso-Suppe! Miso, ein traditionelles japanisches Gewürz, wird aus fermentierten Sojabohnen hergestellt und ist bekannt für seine gesundheitsfördernden Eigenschaften und seinen reichen, umami-reichen Geschmack. Diese Suppe vereint die herzhafte Miso-Brühe mit zarten Hühnerbruststücken, knackigen Frühlingszwiebeln, würzigen Shiitake-Pilzen und erfrischenden Kräutern. Die getrockneten Wakame-Algen und Chili verleihen dem Ganzen eine exotische Note. Einfach zuzubereiten und vollgepackt mit Geschmack – diese Suppe wird dich nicht nur wärmen, sondern auch auf eine kulinarische Reise durch die asiatische Küche mitnehmen!

## ZUTATEN für Brühe:

- 5 EL Miso Paste
- 1 Zwiebel
- 1 Liter Wasser

## ZUTATEN für die Einlage:

- 400 g Hühnerbrust
- 3-4 Stangen Frühlingszwiebeln
- 20 g Wakame Algen (*getrocknet*)
- 20-30 g Shiitake Pilze (*getrocknet*)
- 1 Pkg. Reisnudeln
- 1 kleine Chili
- 1 Bund Koriander
- 1 Bund Thai-Basilikum

## AUFWAND



## ZUBEREITUNG

### Schritt 1

Hähnchen schneiden, Pilze in Streifen schneiden, Frühlingszwiebeln und Chili waschen und fein hacken. Zwiebel schälen und fein schneiden.

### Schritt 2

Zwiebeln in einem Topf mit etwas Öl glasig anbraten, dann die Shiitake Pilze und die Proteinbeilage hinzugeben und kurz braten. Nebenbei 1 Liter Wasser zum Kochen bringen.

### Schritt 3

Das Wasser hinzugeben

### Schritt 4

Frühlingszwiebeln, Chili und die Algen hinzugeben. Suppe aufkochen lassen.

### Schritt 5

Reisnudeln hinzugeben und kurz mitkochen lassen.

### Schritt 6

Miso in etwas heißem Wasser auflösen und dann zur Suppe dazugeben.

### Schritt 7

Mit gehackten Kräutern garnieren.

# BULLGOGI, INGWER, KURKUMA, LEMONGRASS, KAFFIR

Tauche ein in die Aromen Asiens mit unserem Bulgogi-Rezept, angereichert mit der exotischen Würze von Ingwer, Kurkuma, Lemongrass und Kaffirblättern. Dieses traditionelle koreanische Gericht kombiniert zartes Rindfleisch mit einer reichhaltigen, aromatischen Marinade, die deinen Gaumen verzaubern wird. Ideal für ein geselliges Abendessen oder als besonderes Highlight deines Wochenendmenüs. Genieße einen Hauch von Asien in deiner Küche! Dazu passt am besten weißer Reis.

## ZUTATEN

- 500 g dünn geschnittenes Rindfleisch (vorzugsweise von Weiderindern)
- 2 EL Tamari Sojasauce (oder Coconut Aminos für eine sojafreie Variante)
- 1 EL geriebener frischer Ingwer
- 1 TL gemahlener Kurkuma
- 2 Stängel Lemongrass
- Kultur Kimchi
- 4 Kaffirblätter
- 1 EL Honig oder ein anderes Süßungsmittel nach Wahl
- 2 Knoblauchzehen, fein gehackt

## AUFWAND



## ZUBEREITUNG

### Schritt 1.

In einer großen Schüssel Sojasauce, Ingwer, Kurkuma, Lemongrass (in mittelgroße Stücke geschnitten und mit einem Messer etwas angedrückt), Kaffirblätter, Honig und Knoblauch zu einer Marinade vermengen. Mit schwarzem Pfeffer abschmecken.

### Schritt 2.

Das Rindfleisch in die Marinade geben und sicherstellen, dass jedes Stück gut

bedeckt ist. Die Schüssel abdecken und das Fleisch mindestens 30 Minuten im Kühlschrank marinieren lassen, für optimale Ergebnisse über Nacht.

### Schritt 3

Eine Grillpfanne oder einen Grill auf mittlere bis hohe Hitze vorheizen. Das marinierte Fleisch aus der Schüssel nehmen und überschüssige Marinade abschütteln.

### Schritt 4

Das Fleisch in der heißen Pfanne oder auf dem Grill von jeder Seite 2-3 Minuten braten, bis es schön gebräunt und durchgegart ist.

### Schritt 5

Vor dem Servieren die Ingwerstücke, Kaffirblätter und das Lemongrass herauspicken.

### Schritt 6

Das Bulgogi mit dem Kimchi auf einem Teller anrichten und sofort servieren. Als Beilage eignet sich gedünstetes oder gebackenes Gemüse.



# LEBER HACKPFANNE MIT SPECK & KAFFIRBLÄTTERN

Erlebe den herzhaften Genuss unserer Leber-Hackpfanne, verfeinert mit knusprigem Speck und dem unverwechselbaren Aroma von Kaffirblättern. Diese Kombination bringt nicht nur eine Vielfalt an Geschmacksnoten auf deinen Teller, sondern liefert auch eine hervorragende Proteinquelle. Perfekt für ein nahrhaftes Mittag- oder Abendessen, das deinen Körper stärkt und deinen Gaumen erfreut.

## ZUTATEN

- 500 g gemischtes Hackfleisch  
(*Weiderind und Weideschwein*)
- 250 g Leber, fein gehackt  
(*vorzugsweise von Weiderindern*)
- 150 g Speck, in Würfel geschnitten
- Kulturkraut Pink
- 4 Kaffirblätter
- 1 mittelgroße Zwiebel, gewürfelt
- 2 Knoblauchzehen, fein gehackt
- 2 EL Olivenöl oder Ghee
- Salz & Pfeffer nach Geschmack

## AUFWAND



**Tip:** Für eine vollständige Mahlzeit kannst du die Leber-Hackpfanne mit einem frischen gedünstetem Gemüse servieren oder das folgende Rezept dazu kochen. Um den Geschmack zu intensivieren, empfehlen wir einen Schuss Apfelessig oder einen Spritzer Zitronensaft über das fertige Gericht zu geben.

## ZUBEREITUNG

### Schritt 1

In einer großen Pfanne das Olivenöl oder Ghee auf mittlerer Hitze erhitzen. Den Speck hinzufügen und anbraten, bis er knusprig ist.

### Schritt 2

Zwiebel und Knoblauch hinzufügen und unter gelegentlichem Rühren weich dünsten.

### Schritt 3

Das Hackfleisch und die Leber zur Pfanne geben. Unter gelegentlichem Rühren braten, bis das Fleisch vollständig durchgegart ist.

### Schritt 4

Kaffirblätter hinzufügen und alles gut vermischen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

### Schritt 5

Die Pfanne vom Herd nehmen und die Leber-Hackpfanne heiß servieren.



4 PORTIONEN

# KÜRBISSUPPE MIT KORINTHEN IN DER PFANNE

4 BEILAGEN-  
PORTIONEN

Die Kombination von herzhafter Leber-Hackpfanne, cremiger Kürbissuppe und süßen Korinthen bietet ein ausgewogenes Geschmackserlebnis, das reich an Nährstoffen und Aromen ist.

## ZUTATEN Kürbissuppe:

- 1 mittelgroßer Hokkaido-Kürbis, geschält, entkernt und gewürfelt
- 1 Zwiebel, gewürfelt
- 2 Knoblauchzehen, fein gehackt
- 750 ml Knochenbrühe oder Gemüsebrühe (*vorzugsweise vom Weiderind*)
- 200 ml Kokosmilch ohne Zusätze
- 2 EL Olivenöl
- Salz & Pfeffer nach Geschmack
- 1 TL Kurkuma
- 1 Prise gemahlener Ingwer

## AUFWAND



## ZUBEREITUNG

### Schritt 1

Das Olivenöl in einem großen Topf erhitzen. Zwiebel und Knoblauch hinzufügen und bei mittlerer Hitze glasig anbraten.

### Schritt 2

Kürbiswürfel, Kurkuma und Ingwer hinzufügen und kurz mit anbraten.

### Schritt 3

Mit Knochenbrühe ablöschen und zum Kochen bringen. Reduziere die Hitze und lasse die Suppe etwa 20 Minuten köcheln, bis der Kürbis weich ist.

### Schritt 4

Die Suppe vom Herd nehmen und mit einem Stabmixer pürieren, bis sie glatt ist.

### Schritt 5

Kokosmilch einrühren und die Suppe erneut erhitzen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

## ZUTATEN Korinthen in der Pfanne:

- 100 g Korinthen
- 1 EL Olivenöl
- 1 Prise Zimt
- Salz nach Geschmack

## AUFWAND



## ZUBEREITUNG

### Schritt 1.

Das Olivenöl in einer Pfanne erhitzen.

### Schritt 2

Korinthen hinzufügen und bei mittlerer Hitze anbraten, bis sie aufgehen und leicht karamellisieren.

### Schritt 3

Mit einer Prise Zimt und Salz würzen.

### Schritt 4

Die Korinthen über die Leber-Hackpfanne streuen, um ihr einen süß-würzigen Geschmack zu verleihen.

VEGETARISCH  
MÖGLICH

# HÄHNCHEN GESCHNETZELTES MIT PILZEN, KOKOS

Dieses Gericht kombiniert die zarten Aromen des Hähnchens mit der cremigen Textur der Kokosmilch und dem erdigen Geschmack der Pilze. Kurkuma und Ingwer sorgen für eine würzige Note, während Kräuter dem Gericht Frische verleihen. Ideal als Hauptgericht, serviert mit Reissnudeln oder weißem Reis.

## ZUTATEN

- 500 g Hähnchenbrust, in Streifen geschnitten
- 300 g frische Pilze (*Champignons, Shiitake oder eine Mischung*), in Scheiben geschnitten
- 1 Dose Kokosmilch (400 ml), ohne Zusätze
- Kulturkraut Gold
- 1 Zwiebel, fein gewürfelt
- 2 Knoblauchzehen, fein gehackt
- 2 EL Ghee zum Anbraten
- Salz und Pfeffer nach Geschmack
- 1 TL Kurkuma
- 1/2 TL gemahlener Ingwer
- Frischer Koriander oder Petersilie, gehackt, zum Garnieren

## AUFWAND



## ZUBEREITUNG

### Schritt 1

Ghee in einer großen Pfanne erhitzen. Die Hähnchenbruststreifen hinzufügen und bei mittlerer Hitze anbraten, bis sie von allen Seiten goldbraun sind. Aus der Pfanne nehmen und beiseitestellen.

### Schritt 2

In derselben Pfanne die Zwiebel und den Knoblauch mit etwas mehr Ghee anbraten, bis die Zwiebel glasig ist.

### Schritt 3

Pilze hinzufügen und weiter anbraten, bis sie weich sind und beginnen, Feuchtigkeit zu verlieren.

### Schritt 4

Kurkuma und Ingwer einrühren und mit den Pilzen gut vermischen.

### Schritt 5

Die Kokosmilch hinzufügen und gut umrühren. Die Hitze reduzieren und die Soße etwa 5 Minuten leicht köcheln lassen.

### Schritt 6

Die angebratenen Hähnchenstreifen zurück in die Pfanne geben und alles gut vermischen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

### Schritt 7

Das Hähnchengeschnetzelte noch einige Minuten köcheln lassen, bis das Hähnchen vollständig gar ist und die Aromen sich gut verbunden haben.

### Schritt 8

Mit dem Kraut & frischem Koriander oder Petersilie garnieren und servieren.

2-3 PORTIONEN

# KARTOFFEL LAUCH AUFLAUF MIT FETA



Aufläufe sind super leckere und sättigende Mahlzeiten, die du beliebig variieren kannst. Der große Vorteil: du musst nicht die ganze Zeit neben dem Herd stehen. Du kannst das Gericht einfach vorbereiten und dann, wenn es so weit ist, die Magie im Ofen passieren lassen. Diese Kombi ist ein echter Klassiker und schmeckt unfassbar lecker. Wenn du nach einer zusätzlichen Proteinquelle suchst, füge einfach noch Hackfleisch hinzu.

## ZUTATEN Kürbissuppe:

- 500 g Kartoffeln
- 200 g Lauch
- 100 ml Kokosmilch
- 80g Mozzarella (*bei Laktoseunverträglichkeit weglassen oder durch mehr Feta ersetzen*)
- 100g Feta (*aus Schafs-/Ziegenmilch*)
- ½ Knoblauchzehe
- 1-2 TL Salz
- Prise Pfeffer
- Muskatnuss gerieben

## AUFWAND



## ZUBEREITUNG

### Schritt 1

Die Kartoffeln schälen, waschen und in schmale Scheiben schneiden. Anschließend 10 Minuten in Salzwasser kochen.

### Schritt 2

Den Lauch in Ringe schneiden. Den Knoblauch schälen, fein würfeln. Den Feta zerbröseln.

### Schritt 3

Den Backofen auf 200 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

### Schritt 4

Die Knoblauchwürfeln zur Kokosmilch geben und diese kräftig mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen.

### Schritt 5

Die Kartoffeln mit dem Lauch und dem Feta in der Auflaufform verteilen, mit der Kokosmilch begießen und mit dem Mozzarella garnieren. Den Auflauf für ca. 30 Minuten in den Backofen geben.

### Schritt 6

Den fertigen Auflauf mit Petersilie garnieren.

# MARONEN- ZUCCHINI-PFANNE MIT TOFU



Eine nahrhafte Mischung aus Maronen, Kürbis und Zucchini, reich an guten Ballaststoffen und Vitaminen. Maronen bieten eine einzigartige Quelle für gesunde Kohlenhydrate und Zucchini fügen wichtige Vitamine hinzu. Tofu ist nicht nur reich an pflanzlichem Protein, sondern auch vielseitig in der Zubereitung und fügt dem Gericht eine angenehme Textur hinzu.

## ZUTATEN

- 1 Tasse Maronen
- 1 Zucchini
- 1 kleiner Hokkaido-Kürbis
- 200 g Tofu (Alnatura Eigenmarke)
- 1 EL Olivenöl
- 2 EL Tamari Sojasauce
- etwas Thymian & Rosmarin

## AUFWAND



## ZUBEREITUNG

### Schritt 1

Kürbis & Tofu in kleine Würfel schneiden und beiseitelegen.

### Schritt 2

Zucchini ebenfalls in Würfel schneiden, Maronen grob hacken.

### Schritt 3

Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und zuerst den Tofu auf mittlerer Hitze anbraten, bis er leicht gebräunt ist. Das kann ruhig 5-7 Minuten dauern.

### Schritt 4

Kürbis dazugeben und 5 Minuten dünst-  
ten lassen.

### Schritt 5

Zucchini und Maronen hinzufügen und alles zusammen braten, bis das Gemüse weich ist.

### Schritt 6

Mit Sojasauce ablöschen und den Kräutern abschmecken und servieren.

# GEFÜLLTE PAPRIKA MIT QUINOA UND GRÜNEN BOHNEN

Diese gefüllten Paprika sind nicht nur eine schmackhafte Mahlzeit, sondern auch eine ausgezeichnete Quelle für Proteine. Die Kombination aus Quinoa und grünen Bohnen sorgt für einen hohen Proteingehalt, während die Paprikaschoten eine gesunde Portion Vitamine und Antioxidantien liefern. Die Tomatensoße verleiht den gefüllten Paprikaschoten eine köstliche Note und macht dieses Rezept zu einer gesunden Wahl für die ganze Familie.

## ZUTATEN Kürbissuppe:

- 4 Paprikaschoten  
(verschiedene Farben)
- 1 Tasse Quinoa
- 1 Tasse grüne Bohnen, gehackt
- 1 Zwiebel, gewürfelt
- 2 Knoblauchzehen, gehackt
- 1 Teelöffel Olivenöl
- 1 Teelöffel Paprikapulver
- Salz und Pfeffer nach Geschmack
- 1 Tasse passierte Tomaten
- 1 Tasse Gemüsebrühe
- 1 Tasse Wasser
- 1 Tasse geriebener Käse (optional)

## AUFWAND



## ZUBEREITUNG

### Schritt 1

Die Paprikaschoten halbieren und die Kerne und Samen entfernen. Die Hälften in eine Backform legen.

### Schritt 2

Quinoa nach Packungsanweisung mit

der Gemüsebrühe und Wasser kochen und beiseite stellen. Am besten vorher über Nacht in Wasser einweichen.

### Schritt 3

In einer Pfanne das Olivenöl erhitzen und die Zwiebel und den Knoblauch darin anschwitzen.

### Schritt 4

Die grünen Bohnen hinzufügen und für einige Minuten anbraten.

### Schritt 5

Den gekochten Quinoa und das Paprikapulver unterrühren und mit den passierten Tomaten vermischen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

### Schritt 6

Die Mischung gleichmäßig in die Paprikahälften füllen.

### Schritt 7

Die Backform mit Aluminiumfolie abdecken und im vorgeheizten Ofen bei 180 Grad Celsius (Umluft) für etwa 30-40 Minuten backen, bis die Paprika weich sind.

### Schritt 8

Nach Belieben geriebenen Käse darüber streuen und weitere 10 Minuten backen, bis der Käse geschmolzen und goldbraun ist.



**SNACKS  
STRIKT**

# OBSTTSALAT MIT HONIG



## ZUTATEN

- Auswahl an erlaubten Früchten  
(z.B. Äpfel, Orangen, Ananas,  
Beeren, etc.)
- 1-2 EL Honig

## AUFWAND



## ZUBEREITUNG

Früchte waschen, schälen und in mundgerechte Stücke schneiden.

In einer Schüssel mischen und mit Honig beträufeln. Vor dem Servieren gut umrühren, damit der Honig sich verteilt.

# KOKOSMILCHREIS

## ZUTATEN

- 1 Tasse Rundkornreis
- 400 ml Kokosmilch
- 2 EL Honig
- 1 TL Zimt

## AUFWAND



## ZUBEREITUNG

### Schritt 1

Reis in einem Topf mit Kokosmilch und einer Prise Salz zum Kochen bringen.

### Schritt 2

Hitze reduzieren und unter gelegentlichem Rühren köcheln lassen, bis der Reis weich ist und die Kokosmilch aufgesogen hat.

### Schritt 3

Honig und Zimt unterrühren.

### Schritt 4

Warm oder kalt servieren.



# KOCHBANANEN CHIPS



## ZUTATEN

- 2 grüne Kochbananen
- Ghee oder Talg zum Frittieren
- Salz

## AUFWAND



## ZUBEREITUNG

### Schritt 1

Kochbananen schälen und in dünne Scheiben schneiden.

### Schritt 2

Ghee oder Talg in einer Pfanne erhitzen und die Bananenscheiben darin frittieren, bis sie goldbraun und knusprig sind.

### Schritt 3

Auf Küchenpapier abtropfen lassen und mit etwas Salz bestreuen.

# BEEREN MIT HONIG UND VANILLE

## ZUTATEN

- Auswahl an Beeren (z.B. Erdbeeren, Himbeeren, Blaubeeren)
- 2 EL Honig
- 1 TL Vanilleextrakt

## AUFWAND



## ZUBEREITUNG

### Schritt 1

Beeren waschen und in eine Schüssel geben.

### Schritt 2

Honig und Vanilleextrakt darüberträufeln und vorsichtig umrühren.

### Schritt 3

Sofort servieren oder im Kühlschrank durchziehen lassen.

# BERRY BOWL



## ZUTATEN

- Auswahl an Beeren (z.B. Erdbeeren, Himbeeren, Blaubeeren)
- 1 Banane, in Scheiben geschnitten
- 1/2 Tasse Kokosmilch
- 1 EL Honig

## AUFWAND



## ZUBEREITUNG

### Schritt 1

Beeren und Bananenscheiben in eine Schüssel geben.

### Schritt 2

Kokosmilch und Honig darübergerben und vorsichtig umrühren.

### Schritt 3

Mit Nüssen oder Samen garnieren und servieren.

# PANNA COCO (PANNA COTTA MIT KOKOSMILCH)

## ZUTATEN

- 400 ml Kokosmilch
- 2 EL Honig
- 1 TL Vanilleextrakt
- 2 TL Gelatinepulver vom Rind  
(oder Agar-Agar für eine vegetarische Variante)

## AUFWAND



## ZUBEREITUNG

### Schritt 1.

Gelatinepulver vom Rind in etwas kaltem Wasser einweichen.

### Schritt 2

Kokosmilch in einem Topf erhitzen, aber nicht kochen.

### Schritt 3

Honig und Vanilleextrakt hinzufügen und gut verrühren.

### Schritt 4

Gelatine unter Rühren in der warmen Kokosmilch auflösen.

### Schritt 5

Die Mischung in Förmchen füllen und im Kühlschrank mindestens 4 Stunden fest werden lassen.

### Schritt 6

Zum Servieren die Panna Coco aus den Förmchen stürzen und nach Wunsch garnieren.



# BERRY SMOOTHIE

Starte deinen Tag mit einem Energiekick aus unserer Smoothie-Bowl! Diese farbenfrohe Kreation vereint süße Himbeeren, saftige wilde Heidelbeeren und eine reife Banane mit cremiger Kokosmilch, die deinen Morgen nicht nur köstlich, sondern auch nahrhaft macht. Ein Spritzer Zitrone oder Limette sorgt für eine frische Note, während Zimt und MCT-Öl zusätzlichen Geschmack und Energie liefern. Abgerundet wird diese Bowl mit einem gesunden Löffel Kollagenpulver und Kokosflocken – perfekt für einen leckeren und nährstoffreichen Start in den Tag!

## ZUTATEN

- 100 g Himbeeren
- 100g wilde Heidelbeeren
- 1 Banane
- 100 ml Kokosmilch  
ein Schuss Zitrone/Limette
- ½ TL Zimt
- 1 EL MCT-Öl
- 1 EL Kokosflocken
- Prise Salz
- 2-3 EL Kollagenpulver/ Proteinpulver

## ZUBEREITUNG

Alles in einem Mixer zu einer homogenen Masse pürieren und zum Schluss noch mit Obst & Kokosflocken garnieren.

## AUFWAND







# SNACKS EINFACH

# DATTELN IM SPECKMANTEL MIT KÄSE

Dieser köstliche Leckerbissen kombiniert die natürliche Süße der Datteln mit dem salzigen, rauchigen Aroma des Specks und der cremigen Fülle des Käses. Es ist der perfekte Snack für gesellige Abende oder als besonderer Gaumenschmaus bei einer Party. Einfach in der Zubereitung und unglaublich lecker – diese kleinen Häppchen werden bei euren Gästen sicher für Begeisterung sorgen!

## ZUTATEN

- 12 Datteln (*entsteint*)
- 6 Scheiben Speck (*vorzugsweise vom Weideschwein*)
- 60 g Käse deiner Wahl (*z.B. Ziegenkäse, Blauschimmelkäse oder Feta*), in kleine Stücke geschnitten
- Zahnstocher

## AUFWAND



## ZUBEREITUNG

### Schritt 1

Heize den Ofen auf 180°C vor.

### Schritt 2

Schneide die Speckscheiben längs in zwei Hälften.

### Schritt 3

Mach einen kleinen Schnitt in jede Dattel und fülle sie mit einem Stück Käse.

### Schritt 4

Wickel nun jede gefüllte Dattel mit einer halben Speckscheibe und befestige sie mit einem Zahnstocher.

### Schritt 5

Lege die Datteln auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech.

### Schritt 6

Backe die Datteln für etwa 15–20 Minuten im Ofen, oder bis der Speck knusprig und goldbraun ist. Lass sie kurz abkühlen, bevor du sie servierst.

### Schritt 7

Genieße diese köstlichen Häppchen warm oder kalt – sie sind in jedem Fall ein Gaumenschmaus!

# KAKAO BOWL

Diese Kakaobowl ist nicht nur köstlich, sondern auch reich an Proteinen und enthält wenige Kohlenhydrate. In diesem Rezept kombinieren wir die natürliche Süße von Bananen und Datteln mit der Cremigkeit von Avocado und dem reichhaltigen Geschmack von Kakao. Eine perfekte Mischung, um den Tag mit Energie und gutem Geschmack zu starten!

## ZUTATEN

- 1 reife Banane
- 1 reife Avocado
- 1 Dattel, entsteint
- 2 Esslöffel Kakaopulver, ungesüßt
- Eine Prise Zimt
- 250 ml Wasser oder Kokosmilch für zusätzliche Cremigkeit
- optional Proteinpulver

## AUFWAND



## ZUBEREITUNG

### Schritt 1

Banane, Avocado und Dattel schälen und in grobe Stücke schneiden.

### Schritt 2

Alle Zutaten in einen Mixer geben. Füge das Kakaopulver und eine Prise Zimt hinzu.

### Schritt 3

Mixe alles, bis eine glatte und cremige Masse entsteht. Je nach gewünschter Konsistenz kannst du mehr Wasser oder Kokosmilch hinzufügen.

### Schritt 4

Gieße die Mischung in eine Schüssel.

Für einen zusätzlichen Protein-Kick kannst du ein proteinreiches Topping wie z.B. einen Löffel griechischen Joghurt oder Quark hinzufügen. Dieses Rezept ist ideal für ein nahrhaftes Frühstück oder einen gesunden Snack zwischendurch. Es ist nicht nur nährstoffreich, sondern auch eine Freude für den Gaumen. Genieße diese leckere Kakaobowl als Snack, Nachtisch oder Beilage zu deinem Frühstück.



# DEINE EINKAUFS-INSPIRATION FÜR DIE BIOMBALANCE KUR®

Diese Einkaufsliste soll eine Inspiration darstellen und keinen Zwang. Die Zutaten haben wir basierend auf der Ernährungstabelle und unseren Rezepten ausgewählt. Probiere dich gerne durch die verschiedenen Lebensmittel und finde das, was dir am besten schmeckt. Achte immer auf die beste Qualität.

## Im Schrank



- 12 Eier
- Alle Gewürze deiner Kategorie, die du magst
- Ghee und Rindertalg
- Olivenöl & Oliven
- Salz
- Kürbis, Weißer Reis, Süßkartoffeln, Karotte, Pastinake, Schwarzwurzel, Kochbananen
- Apfelessig
- Kokosmilch
- Miso
- Bio Honig
- Datteln, Rosinen, Korinthen oder Mango
- Zitronen- oder Limettensaft
- Knochenbrühe oder Gemüsebrühe

- Pflanzenmilch auf Kokos- oder Reisbasis ohne Saatenöl oder Emulgatoren
- Evtl. haltbare Ziegenmilch für Fermente
- Oliven
- Traubensaft (nur zum Kochen)

## Im Kühlschrank



- Zucchini / Gurken
- 3-6 Bananen (*sobald reif*)
- Fermente wie Kimchi, Joghurt, etc.
- 2-3 Avocados (*sobald reif*)
- 3-4 Zitrusfrüchte
- 3 verschiedene Sorten saisonales Obst
- 2 Packungen Butter
- gekochte, abgekühlte Stärkebeilagen wie Reis oder Kartoffeln

## Im Kühlschrank oder Freezer



- 500g-1kg Hackfleisch (*auch eingefroren*)
- 1kg Braten
- 500g Rindergulasch
- 500g Beinscheiben
- Gefrorene Früchte (Beeren, Mango, Ananas und geschnittene reife Bananen)
- Lemongrass, Kaffir Blätter, frische Kräuter
- Fisch (*Sardellen, Schellfisch, Petrale-Scholle, Sardinen, Sockeye-Lachs, Stremellachs, Wildlachs, Sommerflunder, Forelle*)
- Tempeh
- TK-Kräuter
- Garnelen

## GUT ZU WISSEN

Konventionelles Obst und Gemüse wird häufig stark mit Pestiziden und anderen Pflanzengiften belastet. Deshalb ist es sinnvoll, während der Darmkur, aber auch darüber hinaus, biologisch angebaute Lebensmittel zu bevorzugen. Allerdings gibt es auch einige Obst- & Gemüsesorten, die kaum bis gar nicht gespritzt werden und deshalb auch in konventioneller Qualität sehr gut sind. Du findest sie auf der rechten Seite. Dafür gibt es andere Sorten, die du unbedingt in Bio-Qualität besorgen solltest, da sie oft stark mit Pestiziden belastet sein können. Diese findest du in der Liste links.

## Dirty Dozen 2023

- 1 Erdbeeren
- 2 Spinat
- 3 Grünkohl, Blattkohl und Senfgrün
- 4 Pfirsiche
- 5 Birnen
- 6 Nektarinen
- 7 Äpfel
- 8 Weintrauben
- 9 Paprika und Peperoni
- 10 Kirschen
- 11 Blaubeeren
- 12 Grüne Bohnen

## Clean Fifteen 2023

- 1 Avocados
- 2 Zuckermais
- 3 Ananas
- 4 Zwiebeln
- 5 Papaya
- 6 Süße Erbsen (*gefroren*)
- 7 Spargel
- 8 Honigmelone
- 9 Kiwi
- 10 Kohl
- 11 Pilze
- 12 Mangos
- 13 Süßkartoffeln
- 14 Wassermelone
- 15 Karotten

## Fleischquellen in Deutschland

<a href="http://www.bonebrox.de">www.bonebrox.de</a>	Bio-Knochenbrühe verfügbar.
<a href="http://www.beefriesland.de">www.beefriesland.de</a>	BEEFriesland präsentiert erstklassiges Fleisch aus dem Norden, inklusive einer transparenten Vorstellung der Tiere und deren Züchter. Fleischprodukte, die sowohl geschmacklich als auch ethisch überzeugen.
<a href="http://www.besserfleisch.de">www.besserfleisch.de</a>	Angeboten werden Geflügel, Rind- und Lammfleisch. Cow-Sharing ermöglicht den gemeinschaftlichen Erwerb von Rindfleischanteilen. Themenpakete für diverse Kochvorlieben sowie reines Weidefleisch sind erhältlich.
<a href="http://www.bioliibert.de">www.bioliibert.de</a>	Spezialisiert auf Bio-Ziegenfleisch und Innereien.
<a href="http://www.der-vogelsberger.de">www.der-vogelsberger.de</a>	Bietet Wagyu- und Angusrindfleisch direkt vom Erzeuger, inklusive Zerlege- und Grillkurse sowie einen Online-Shop.
<a href="http://www.doncarne.de">www.doncarne.de</a>	Hochwertiges Fleisch für Gourmet-Ansprüche, direkt nach Hause geliefert.
<a href="http://www.fleischglueck.de">www.fleischglueck.de</a>	Vermarktung von Fleisch aus artgerechter Tierhaltung und seltene Fleischsorten. Außerdem ein toller Podcast zum Thema Fleisch.
<a href="http://www.fleischlust.com">www.fleischlust.com</a>	Spezialisiert auf Rinderschmalz, Rindertalg und gewürzfreie Rinderwürste.
<a href="http://www.galloway-biohof.de">www.galloway-biohof.de</a>	Biohof mit Galloway-Rindern aus dem Alten Land, die eine 100% Grasfütterung bekommen.
<a href="http://www.gourmetfleisch.de">www.gourmetfleisch.de</a>	Online-Shop für hochwertiges Fleisch.
<a href="http://www.greenox.de">www.greenox.de</a>	Breites Sortiment an Fleischprodukten aus Weidehaltung, einschließlich Innereien.
<a href="http://www.hofammeer.de">www.hofammeer.de</a>	Vielfalt von Fleischprodukten, darunter Wasserbüffel und Bentheimer Schwein, sowie Fisch und Milchprodukte vom Wasserbüffel.
<a href="http://www.hof-herweg.de">www.hof-herweg.de</a>	Weidefleisch von Rindern, die ganzjährig im Freien sind, sowie Rinderbratwürste.
<a href="http://www.hofmetzger.de">www.hofmetzger.de</a>	Regionales Fleisch direkt von der Hofmetzgerei.
<a href="http://www.hof-moellering.de">www.hof-moellering.de</a>	Rindfleisch vom Weiderind und Rinderbratwürste im Angebot, gelegentlich auch Schweinefleisch.
<a href="http://www.ichessbio.de">www.ichessbio.de</a>	Bio-Schweine- und Rindfleischprodukte, hergestellt in hofeigenen Metzgereien ohne künstliche Zusätze.
<a href="http://www.jägerundsammler.de">www.jägerundsammler.de</a>	Biologisches Fleisch von verschiedenen Tieren, inklusive Geflügel.
<a href="http://www.kalieber.de">www.kalieber.de</a>	Delikatessen aus Fleisch, Wurst, Speck und Schinken von verschiedenen Tierarten, inklusive seltener Rassen.
<a href="http://www.kaufnekuh.de">www.kaufnekuh.de</a> / <a href="http://www.kaufeinschwein.de">www.kaufeinschwein.de</a> / <a href="http://www.kaufeinhuhn.de">www.kaufeinhuhn.de</a> / <a href="http://www.kaufnegans.de">www.kaufnegans.de</a>	Crowdbutchting-Plattform für Fleischanteile von Rind, Schwein, Huhn und Gans mit Fokus auf artgerechte Haltung.

# Fleischquellen in Deutschland

<a href="http://www.kulmbacher-weideschwein.de">www.kulmbacher-weideschwein.de</a>	Schweinefleisch aus ganzjähriger Weidehaltung, ohne Soja gefüttert, inklusive Schweine-Leasing.
<a href="http://www.landfleischerei-schmelzer.de">www.landfleischerei-schmelzer.de</a>	
<a href="http://www.landluft.bio">www.landluft.bio</a>	Fleisch von Rind und Weideschwein, direkt vom Erzeuger.
<a href="http://www.landpute.de">www.landpute.de</a>	Online-Vertrieb von Bio-Geflügel, einschließlich Waldputen.
<a href="http://www.max-wurst.de">www.max-wurst.de</a>	Metzgerei Max bietet eine Vielfalt an Fleisch und Wurst von besonderen Rassen und Zuchtmethoden.
<a href="http://www.meinbiorind.de">www.meinbiorind.de</a>	MeinBioRind ermöglicht den Kauf von Fleischpaketen und das Sharing von Auerochsen, Galloway oder Weiderindern. Außerdem wird Rinder-Patenschaft angeboten.
<a href="http://www.metzgerei-graenitz.de">www.metzgerei-graenitz.de</a>	Fleischmeisterei Gränitz bietet exklusive Cuts für Steaks und BBQ, getestet und empfohlen von Kennern.
<a href="http://www.metzgerei-strobel.de">www.metzgerei-strobel.de</a>	Online-Bestellung von Strohschweinefleisch und Weidelandrindfleisch, inklusive spezieller Innereienangebote.
<a href="http://www.natur-pur-wetterau.de">www.natur-pur-wetterau.de</a>	Ganzjährige Weidehaltung und 100% Grasfütterung für Rinder, ohne Einsatz von Antibiotika und Hormonen.
<a href="http://www.naturkaeserei-st-georg.de">www.naturkaeserei-st-georg.de</a>	Angebot von Bio-Stuten- und Ziegenmilchprodukten, inklusive Käse und Molke.
<a href="http://www.oberpfalz-beef.de">www.oberpfalz-beef.de</a>	Vielfältiges Angebot an Fleischprodukten, inklusive Rind, Kalb und Wild, mit Spezialisierung auf Dry-Aged Fleisch.
<a href="http://www.sauenhain.de">www.sauenhain.de</a>	Weideschweine direkt vom Erzeuger.
<a href="http://www.rossfleischversand.de">www.rossfleischversand.de</a>	Pferdefleisch aus deutscher Zucht und Schlachtung.
<a href="http://www.shop-richter-erzgebirge.de">www.shop-richter-erzgebirge.de</a>	Erzgebirgische Spezialitäten, direkt zum Kunden.
<a href="http://www.stolzekuh.de">www.stolzekuh.de</a>	Rindfleisch und Käse aus Weidehaltung, verpackt in umweltfreundlichen Styroporboxen.
<a href="http://www.tellermitte.de">www.tellermitte.de</a>	Auswahl an Premium-Fleisch aus internationaler Herkunft.
<a href="http://www.thronhof.de">www.thronhof.de</a>	Bio-Kalbfleisch aus muttergebundener Aufzucht, für höchste Qualitätsansprüche.
<a href="http://www.unsergalloway.de">www.unsergalloway.de</a>	Galloway-Rinder leben in natürlicher Umgebung und Familienverbänden auf Weiden.
<a href="http://www.uria-shop.de">www.uria-shop.de</a>	Uria-Rinder aus der Schwäbischen Alb genießen biologische Weidehaltung. Ein ZDF-Film beleuchtet den Betrieb.
<a href="http://www.wagyu-muenster.de">www.wagyu-muenster.de</a>	Wagyu-Rinder in biologischer Offenstallhaltung aus Münster.
<a href="http://www.weidefleisch.org">www.weidefleisch.org</a>	Verzeichnis von Weidefleischanbietern für den regionalen Bezug.

## Fleischquellen in Deutschland

---

<a href="http://www.westerberger-fullblood.de">www.westerberger-fullblood.de</a>	Online-Verkauf von Wagyu-Fleisch und Wurst aus Oberbayern.
<a href="http://www.wildwerk-findewood.de">www.wildwerk-findewood.de</a>	Regionales Wildfleisch, direkt vom Jäger.

## Fleischquellen in Österreich

---

<a href="http://www.freilaender.at">www.freilaender.at</a>	Bio-Fleischsortiment aus Österreich, inklusive Rind, Lamm und Wild.
<a href="http://www.genialregional.at">www.genialregional.at</a>	Verzeichnis von Direktvermarktern in Österreich.
<a href="http://www.globalhyperzen.com">www.globalhyperzen.com</a>	Angebot von Rohmilchbutter, Rinderschmalz, Honig und Bio-Rinderhack.
<a href="http://www.gutesvombauernhof.at">www.gutesvombauernhof.at</a>	Liste von Direktvermarktern in Österreich für regionale Produkte.
<a href="http://www.lomoalto.at">www.lomoalto.at</a>	LOMO ALTO bietet Degustierpakete von Fleisch der „alten Biokuh“ aus dem Mühlviertel.
<a href="http://www.schaetzeausoesterreich.at">www.schaetzeausoesterreich.at</a>	Online-Shop für österreichische Delikatessen, inklusive Rind- und Mangalitzta-Schweinefleisch.

## Fleischquellen in der Schweiz

---

<a href="http://www.hofsuche.schweizerbauern.ch">www.hofsuche.schweizerbauern.ch</a>	Plattform zur Suche nach Hofläden in der Schweiz für den direkten Einkauf von regionalen Produkten.
--	---

## Ersetze das...

- Brot, Brötchen

---

- Müsli mit glutenhaltigem Getreide

---

- Raps-, Sonnenblumen-, Sojakeim- und Bratöl

---

- Süßigkeiten und Gebäck

---

- Milkschokolade

---

- Knödel, Nudeln, Spaghetti, Spätzle, Teigwaren, Brotbeilagen

---

- Margarine mit entzündlichen Fetten

---

- Pasteurisierte Milch von A1 Kühen aus Massentierhaltung

---

- Roher Kohlsalat oder Essiggurken

---

- Salatdressing voll Zucker und Transfette

---

- Limonaden und Softdrinks

---

- Eistee voll Zucker und ohne Nährstoffe

---

- Joghurt aus dem Discounter

---

- Milchkefir, Buttermilch oder Ayran aus dem Laden

---

- Konventioneller Kaffee mit Milch

---

- Konventionelle Nüsse

---

- Hülsenfrüchte (*Bohnen, Linsen, Kichererbsen, usw.*)

---

- Fisch mit hohem Quecksilbergehalt oder aus Aquakultur

---

- Konventionelles Eis

## Mit dem...

- Nur in geringen Mengen: glutenfreies Sauerteigbrot, eingeweichtes Saatenbrot

---

- Joghurt mit Früchten oder Honig, in geringen Mengen: Eingeweichte und erhitzte glutenfreie Haferflocken

---

- Olivenöl & Butter (*nur leicht erhitzt*), Zum Anbraten: Ghee, Rindertalg, Schmalz aus guten Quellen

---

- Nach Mahlzeiten und in Maßen: Süßes Obst, Honig und Trockenfrüchte, Kokosblütenzucker

---

- Dunkle Schokolade mit 75%+ Kakaoanteil und Datteln

---

- Süßkartoffeln, weißer Reis, Kartoffeln, Möhren, Pastinaken, Taro, Cassava

---

- Bio-Butter aus Weidemilch

---

- Rohmilch, Kokosmilch oder nicht homogenisierte Ziegen-, Schafs-, Büffel- oder A2- Kuhmilch aus guten Quellen

---

- Fermentiertes Kraut (nicht pasteurisiert)

---

- Apfelessig / Balsamico mit Olivenöl (*z.B. 3 EL Essig, 2 EL Honig, 1 EL Senf*)

---

- Nach Mahlzeiten und in Maßen: Selbstgemachter Wasserkefir, Kokoswasser, frisch gepresster Saft, alkoholfreies, glutenfreies Bier

---

- Nach Mahlzeiten und in Maßen: Lebendiger Kombucha in Rohkostqualität

---

- Selbstgemachter, probiotischer Joghurt / Bio Joghurt aus Milch oder Kokos

---

- Selbstgemachter, probiotischer Milchkefir

---

- Bio Schon-Kaffee mit Kokos- oder Reismilch ohne Saatenöle, Butter oder Rohmilch

---

- Frisch geknackte Bio Nüsse / vorher eingeweichte Bio Nüsse

---

- Tempeh, lang eingeweichte und gut gekochte Hülsenfrüchte

---

- Fisch mit niedrigem Quecksilbergehalt aus Wildfang, wie Sardellen, Schellfisch, Petrale-Scholle, Sardinen, Sockeye-Lachs, Stremellachs, Sommerflunder, Forelle

---

- Selbstgemachtes Eis aus gefrorenen Bananen & Kokosmilch als Basis im Mixer (*direkt verzehren*)

# IMPRESSUM

Dieses Rezeptbuch wurde mit größtmöglicher Sorgfalt zusammengestellt. Trotzdem kann die Fehlerfreiheit, Barrierefreiheit und Genauigkeit der enthaltenen Informationen nicht garantiert werden. Es wird jegliche Haftung für Schäden, die direkt oder indirekt aus der Benutzung dieses Buchs entstehen, ausgeschlossen. Das in dem Buches enthaltene geistige Eigentum ist urheberrechtlich geschützt. Eine Vervielfältigung und Weiterverbreitung sowohl Auszüge als auch im Ganzen ist untersagt.

Redaktion & Text *Paul Seelhorst, Sonia Bareiro* Art Direktion  
*Jana Herrmann* Geschäftsführung *Leon Benedens, Paul Seelhorst*

Du hast Anregungen, Kritik, Inhaltsvorschläge,  
Korrekturen oder Lob für uns. Dann sende uns diese  
direkt an: [briefkasten@fairment.de](mailto:briefkasten@fairment.de)

Herausgeber:in  
*Fairmnet GmbH*  
*Gneisenaustraße 33*  
*10961 Berlin*

[www.fairment.de](http://www.fairment.de)





fair  
ment