

# DR. NAHRUNG



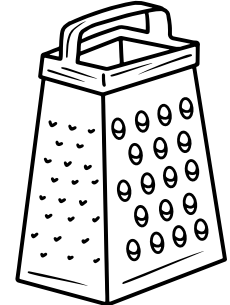
# TOOLS



Ein gutes, scharfes Messer wie das japanische Santoku und die richtige Technik erleichtert den Alltag sehr. Das Messer wird natürlich per Hand abgewaschen. Ein Holzbrett ist ideal. Für die Verarbeitung von potentiell mit Bakterien belasteten Lebensmittel wie Fleisch ist ein Kunststoffbrett zu bevorzugen, da du es in die Spülmaschine packen kannst.



Eine Küchenmaschine ermöglicht hacken, rühren, zerkleinern, pürieren und erspart so viel Arbeit. Ein Hochleistungsmixer ermöglichen viele neue Rezepte und natürlich sind sie für Smoothies notwendig. Eine Küchenwaage darf natürlich auch nicht fehlen.



Mit einer guten Reibe wie "Microplane" werden die Lebensmittel nicht gerieben sondern geschnitten. Dadurch bleiben die Aromen und Inhaltsstoffe besser erhalten. Du kannst Muskatnuss, Zitronenschale, Ingwer uvm. reiben. Eine feine und eine grobe Reibe wären ideal.



Pfannen aus Stahl, Gusseisen oder Eisen sind die Besten. Eine Gusseisenpfanne hat ideale Kocheigenschaften. Nachteil ist, dass sie etwas Pflegeintensiver und schwerer ist. Eine beschichtete Pfanne bitte nur von Qualitätsmarken die kein Aluminium verwenden kaufen. Ein Pfannenwender darf natürlich auch nicht fehlen.



Schäler und Spiralschneider sind täglich im Einsatz. Man kann nicht nur Schale entfernen sondern auch z.B: Fenchel für Salate dünn schneiden. Mit dem Spiralschneider kannst du Gemüse in eine andere Form bringen um z.B.: Gemüsespaghetti zu machen.



Ein hochwertiger großer Topf mit schweren Boden ist ideal für Eintöpfe in größeren Mengen. Ideal zum vorkochen. Natürlich darf ein Topf in mittlerer und kleiner Größe auch nicht fehlen. Bevorzuge Topfe aus Stahl. Aluminium sollte nicht verbaut sein!

# LEBENSMITTEL

Die eine perfekte Ernährungsform die immer für alle passt gibt es nicht. Aufgrund der langen oder eher neuen Verfügbarkeit von Lebensmittel kann man Tendenzen ableiten, welche Lebensmittel evolutionär gut bekannt und so meist auch gut verträglich sind. Evolutionär neue Lebensmittel lösen häufiger Probleme aus. So kommen Wildkräuter, Fisch und Eier schon seit über 200.000 Jahren in der Ernährung des Menschen vor. Weizen wird erst seit 10.000 Jahren kultiviert. Erbsen, Kidneybohnen, Linsen kommen seit ca. 8000 Jahren vor. Mais, Reis und Kartoffeln seit ca. 6000 Jahren. Erdnüsse, Limabohnen und Soja erst seit ca 3000 Jahren. Fast Food und Saatöle kommen seit 80 Jahren in dieser Dosierung vor. ;)



# LEBENSMITTEL

## Allgemein:

- Achte auf eine nicht zu häufige Mahlzeitenfrequenz (max. 21x pro Woche)
- ~3 Mahlzeiten pro Tag
- Achte auf ein Essensfenster das nicht größer ist als 12h ist.
- Füge hin und wieder eine Fastenzeit in dein Leben ein (24-72h), Feiertage kommen ja auch immer wieder ;)
- Achte auf die Qualität deiner Lebensmittel
  - Frisch
  - kurze Langerzeiten
  - kurzer Transport
  - Pestizid und Antibiotika frei
  - Schwermetallbelastung
  - richtige Lagerung, da Lebensmittel sonst bis zu 90% der Inhaltsstoffe verlieren können.
    - Kühlschrank: Spinat, Wurzelgemüse (Karotte, Pastinake, Rettich), Kohl, Spargel
    - nicht in den Kühlschrank: Bananen, Avocados, Mango, Zitrusfrüchte, Aubergine, Gurken, grüne Bohnen, Kartoffeln, Kürbis, Paprika, Tomaten, Zucchini, Zwiebel, Knoblauch
  - Hygiene: reinige den Kühlschrank regelmäßig mit Alkohol.
- Achte bei tierischen Produkten auf artgerechte Tierhaltung und Fütterung
- Was nicht fehlen darf:
  - Steinsalz (mit Jod aus Algen), Apfelessig, extra natives Olivenöl, Ghee, Blütenhonig, Fermentierte Lebensmittel
  - Gewürze (getrocknet), wie etwa: Kurkuma, Muskatnuss, Oregano, Thymian, Lorbeerblätter, Zimt, Koriander, Wacholderbeeren, Pfeffer...
  - Kokosmilch, Nüsse, Oliven, Kapern
  - Einige Gemüsesorten können mehrere Tage bis hin zu Wochen gelagert werden und es ist praktisch, diese vorrätig zu haben.
  - Zitronen, Orangen, Ingwer, Wurzelgemüse (Karotten, Pastinaken, Rote Beete) Süßkartoffeln, Knoblauch, Zwiebeln, Äpfel, Birnen
- Kaufe 1-2 Mal pro Woche frisch: Gemüse, frische Kräuter, Salate, Obst, Fisch, Fleisch, Eier
- Koche für intensivere Zeiten vor
- Öle:
  - kalte Küche: extra natives Olivenöl, Omega 3 Öl, Leinöl, Butter
  - warme Küche: Butterschmalz/ Ghee, Kokosfett. Achte darauf das der Rauchpunkt und somit die Oxidation nicht erreicht wird.

# LEBENSMITTEL

Die Liste deiner individuell gut verträglichen Lebensmittel kann anders aussehen. Diese Lebensmittelliste listet Nahrungsmittel auf, die in der Regel gut verträglich sind. Sie werden häufig auch Therapeutisch eingesetzt um die eigene Gesundheit zu fördern und sollen Regelmäßig konsumiert werden.

## Gemüse:

- Alge
- Artischocke
- Austernpilz
- Aubergine
- Blattgemüse grün  
(wie Mangold, Spinat,  
alle Salate, Kohl)
- Blumenkohl
- Brokkoli
- Champignon
- Chicorée
- Chinakohl
- Fenchel
- Frühlingszwiebel
- grünes Gemüse
- Grünkohl
- Gurke
- Karotte
- Kohlgemüse
- Kohlrabi (weiß)
- Kürbis
- Lauch
- Mangold
- Meerrettich
- Paprika
- Pastinake
- Petersilienwurzel
- Pfifferling
- Radieschen
- Rettich
- Rosenkohl
- Rote Beete
- Rotkohl
- Sauerkraut
- Schalotten
- Schwarzwurzel
- Sellerie
- Shiitake
- Spargel
- Spinat
- Steinpilz
- Tomate
- Trüffel
- Weißkraut
- Wurzelgemüse (wie  
Möhre, Pastinake, Rote  
Beete, Petersilienwurzel)
- Zucchini
- Zuckerhut
- Zwiebel

## Salate:

- Blattsalat
- Brennessel
- Brunnenkresse
- Chicorée
- Eichblattsalat
- Eisbergsalat
- Endiviensalat
- Löwenzahnblätter
- Portulak
- Radicchio
- Rucola

## Obst:

- Ananas
- Apfel
- Apfelsine
- Aprikose
- Avocado
- Banane
- Birne
- Blutorange
- Brombeere
- Dattel (frisch)
- Erdbeere
- Feige (frisch)
- Granatapfel
- Heidelbeere
- Himbeere
- Holunderbeere
- Honigmelone
- Johannisbeere
- Kaki
- Kirsche
- Kiwi
- Kokosnuss
- Korinth
- Litschi
- Mandarine
- Mango
- Mirabelle
- Mispel
- Nektarine
- Orange
- Papaya
- Passionsfrucht
- Pfirsich
- Preiselbeere
- Tamarinde
- Traube
- Wassermelone
- Zitrone

## Gewürze/Kräuter:

- Baldrian
- Bärlauch
- Basilikum
- Brennessel
- Brunnenkresse
- Cayenne
- Chili (rote Chili sind  
artgerecht, grüne nicht)
- Curcuma
- Curry
- Dill
- Frauenmantel
- Galgant
- Ingwer
- Kardamom
- Knoblauch
- Koriander
- Kreuzkümmel
- Kümmel
- Lavendel
- Liebstöckel
- Lorbeer
- Majoran
- Minze
- Muskatnuss
- Nelke
- Oregano

# LEBENSMITTEL

- Petersilie
- Pfeffer
- Pimentkörner
- Rosmarin
- Safran
- Salbei
- Schafgarbe
- Schnittlauch
- Schwarzkümmel
- Spitzwegerich
- Thymian
- Vanille
- Wacholderbeeren
- Wasabi
- Zimt
- Zitronengras
- Tee: Gewürz-, Grün-, Kräutertee

## Tierische

### Eiweißquellen:

- Eier
- Insekten
- Schnecken
- Weichtiere

### Fleisch:

- Artgerecht gehaltenes Geflügel wie Huhn, Ente, Pute
- Wildgeflügel wie Fasan, Strauß, Wachtel
- Geflügelleber
- Fisch/

### Meeresfrüchte:

- Aal
- Anchovis
- Auster
- Dorsch
- Flunder
- Forelle
- Garnele
- Heilbutt
- Hering
- Kabeljau
- Kalmare
- Krebs
- Lachs
- Makrele
- Muscheln
- Oktopus
- Rotbarsch
- Saibling
- Sardinen
- Schalentiere
- Schellfisch
- Seehecht
- Seeteufel
- Seezunge
- Thunfisch (nicht aus der Dose [Aluminium])
- Tintenfisch
- Zander

### Fettquellen:

- Tierische Fettquellen:
  - Ghee
- Pflanzliche Fettquellen:
  - Fett aus Fruchtfleisch von Früchten:
    - Kokosöl
    - Olivenöl
    - Sanddornöl
  - Fette aus Nüssen:
    - Walnussöl

### Sonstiges:

- Agar Agar (pflanzliches Bindemittel)
- Honig
- Kakao
- Kapern
- Maronen
- Oliven
- Sesam

**Diese Nahrungsmittel sollen bei körperlichen Beschwerden nicht täglich gegessen oder / und von der Menge reduziert werden:**

### Gemüse:

- Maniok (Kasava)
- Süßkartoffel
- Topinambur

Fleisch (bis zu zweimal pro Woche):

- Artgerecht gehaltene Säugetiere wie Rind, Schaf, Ziege, Hase
- Wildfleisch wie Hirsch, Reh, Wildschwein

### Sonstiges:

- Essig (Balsamico, Weißweinessig aus Trauben)
- Kaffee bis zu 4 Tassen am Tag (125 ml) ohne Zusätze, schwarz
- Kokosjoghurt (wenn, dann ohne Zuckerzusatz; naturbelassen; biologisch; ohne Zusatzstoffe)
- Mandeldrink (biologisch, ohne Konservierungsstoffe)
- Nüsse (nicht mehr als 100 g pro Mahlzeit)
  - Cashewnuss
  - Haselnuss
  - Macadamianuss
  - Mandeln
  - Paranuss
  - Pinienkerne
  - Pistazien
  - Walnuss
- Salz (ohne Rieselhilfe, mit Jod aus Algen)

Schokolade > 80% Kakao

# LEBENSMITTEL

Diese Nahrungsmittel sollen tendenziell bei Immunsystemaktivitäten (Allergien) gemieden werden

## Gemüse:

- Kartoffel

## Obst:

- Fruchtsaft

## Getreide:

- Bulgur
- Couscous
- Dinkel
- Gerste
- Grünkern
- Hafer
- Hirse
- Mais
- Reis (Reisnudeln, Reiswaffeln etc.)
- Roggen
- Weizen
- auch Pseudogetreide wie Amaranth, Buchweizen und Quinoa
- Backwaren: Brötchen, Brot, Baguette, Kuchen, Croissant, Tortillas, Pumpernickel, Vollkornbrot

## Hülsenfrüchte:

- Bohnen (schwarze, weiße, Adzuki-, Mungobohnen)
- Erbsen
- Erdnüsse
- Linsen
- Kichererbsen

- Soja und Sojaprodukte (Tofu, Sojamilch, Sojajoghurt, Sojasoße)

## Tierische Produkte:

- Milch und Milchprodukte (alle – auch von Ziege, Büffel, Schaf): Butter, Buttermilch, Frischkäse, Käse, Kondensmilch, Joghurt, Milch, Quark, Sahne
- nicht artgerecht gehaltene Tiere (fettreiches, gemästetes Fleisch von Säugetieren und Geflügel. Insbesondere Schwein stammt leider meist aus einer nicht artgerechten Haltung und ist daher tabu.)

## Fette/Öle:

- Distelöl
- Erdnussöl
- Maiskeimöl
- Margarine
- Senföl
- Sojaöl
- Sonnenblumenöl
- Sonstiges:
  - Agavendicksaft
  - Alkohol
  - alkoholfreies Bier
  - Backpulver
  - Chiasamen
  - Energydrinks

- Fertiggerichte (industriell produziert)
- Flohsamen
- Gemüsebrühe (meist mit Hefe, Zucker und Zusatzstoffen)
- Hefe
- industriell hergestellte Süßigkeiten
- Ketchup
- Kürbiskerne
- Kuzo
- Leinsamen
- Miso
- Natron
- Saitan
- Senf
- Sonnenblumenkerne
- Sprossen
- Süßstoffe: Aspartam, Stevia (Light-Produkte/ zuckerfreie Produkte mit Aspartam/Stevia als Süßungsmittel)
- Tempeh
- Zucker (Haushaltszucker, Rohrzucker, Vollrohr)

Um individuelle Aussagen treffen zu können ist ein Lebensmittelreaktionstest notwendig. Empfehlungen dazu findest du unter: [www.humanbasics.at/partner](http://www.humanbasics.at/partner)



HUMAN  
BASICS

# FASTEN BRECHEN

(BREAK-FAST)





# Ei mit Gemüse



## Zutaten für 1 Person

3-4 Eier

1 Paprika, 5 Cherry Tomaten

2 Frühlingszwiebeln

Salz, Pfeffer

Frische Kräuter (Schnittlauch, Thymian etc.) Olivenöl

Alternative:: mit Artishockenherzen und Pilzen

## Zubereitung

Paprika und Frühlingszwiebeln in kleine Würfel schneiden. Frische Kräuter klein hacken. Eier mit etwas Pfeffer, Salz und 1 EL Wasser verquirlen.

Etwas Olivenöl in einer Pfanne erhitzen. Paprika und Frühlingszwiebeln dazugeben und für 2-3 Minuten dünsten. Hitze etwas reduzieren und die Eier dazu gießen.

Die Eiermasse etwas stocken lassen und dann unter gelegentlichem Rühren für ca. 2-3 Minuten weiterbraten.

Bevor die Eier fertig sind die frischen Kräuter (etwas zum Garnieren auf der Seite lassen) unterrühren und für ca. 1 Minute fertig braten.



# Overnight Oats



## Zutaten für 1 Person

50g Haferflocken  
20g Proteinpulver  
150 ml Milch  
30g Topfen  
Nüsse, Leinsamen, Sonnenblumenkerne

Topping:  
Geriebener Apfel, Beeren, Banane etc.  
Gewürze: Zimt, Kurkuma, Ingwer  
Omega 3 Öl

## Zubereitung

Haferflocken, Proteinpulver, Milch, Topfen und Nüsse/ Samen in eine Schale oder ein Mehrwegglas geben und gründlich verrühren.  
Über Nacht in den Kühlschrank stellen und quellen lassen.  
Am nächsten Tag die Overnight Oats noch einmal vermengen.  
Nach Belieben mit Gewürzen, Beeren, Omega 3 Öl und Honig verfeinern.

Tipp: Das Rezept ist perfekt für unterwegs, da man alles in ein Mehrwegschraubglas geben kann und so sein Essen sehr leicht mitnehmen kann.



# Hirse Porridge



## Zutaten für 1 Person

100 g Hirse  
200 ml Wasser  
200 ml Milch (Alternativen)  
½ TL Zimt  
Süße nach Wahl ( z.B. 1 EL Ahornsirup)

Toppings nach Wahl:  
2 Feigen, Himbeeren, Heidelbeeren,  
Zimt, Kurkuma, Nüsse,  
1TL Omega-3 Öl mit Zitronengeschmack

## Zubereitung

Hirse in einem feinen Sieb abwaschen und in frischem Wasser kurz aufkochen lassen.

Wenn das Wasser verkocht ist, Milch hinzugeben und bei geringer Hitze köcheln lassen, bis ein dickflüssiger Hirsebrei entsteht und die Hirse gar ist.

Zimt unterrühren und bei Bedarf etwas süßen.

Hirse-Porridge etwas abkühlen lassen und mit Toppings sowie Omega-3 Öl garnieren.



# Keto Knusper Müsli



## Zutaten

50 g Walnüsse, 50g Mandeln, 50 g Pekanüsse  
25 g Sonnenblumenkerne, 25 g Chiasamen, 50 g Macadamia-Nüsse  
50 g Kokosflocken  
50 g Erythrit oder Xylit (Birkenzucker)  
25 g Kokosfett

## Zubereitung

Den Backofen auf 150° C Ober- und Unterhitze (130° C Umluft) vorheizen. Die Nüsse im Mixer grob hacken. Ein Teil der Nüsse sollte sehr fein vermahlen werden, ein Teil sollte in größeren Stücken bleiben. Nun Nüsse, Kokosflocken und Erythrit/ Xylit miteinander vermengen. Das Kokosöl bei geringer Hitze am Backblech schmelzen lassen. Anschließend die Kokosflocken-Nuss-Masse darauf in ca. 1 Zentimeter Dicke verteilen. Das Backblech mit der Masse in den Backofen geben und die Mischung 30 bis 45 Minuten anbräunen lassen. Alle 10 Minuten mit einem Holzkochlöffel wenden. Gegen Ende der Backzeit alle 3 bis 5 Minuten kontrollieren, ob das Müsli fertig ist, da jeder Backofen etwas anders heizt. Das Müsli auf den Backblech abkühlen lassen, damit sich das Erythrit nicht am Boden absetzt - das Müsli für 30 Minuten alle 10 Minuten wenden. Im ausgehärteten Zustand in Stücke brechen und in einem großen Einmachglas aufbewahren.



# Spiegelei mit Pilzen



## Zutaten für 1 Person

3-4 Eier  
Artischocke  
Pilzen  
2 Frühlingszwiebeln  
1 Knoblauch  
Salz, Pfeffer  
Frische Kräuter (Schnittlauch, Thymian etc.) Olivenöl

## Zubereitung

Pilze, Artischocke, Knoblauch und Frühlingszwiebeln schneiden.

Etwas Olivenöl in einer Pfanne erhitzen. Das Gemüse dazugeben und für 2-3 Minuten dünsten. Hitze etwas reduzieren und die Eier dazu geben.

Die Eiermasse mit geschlossenem Deckel stocken lassen

Die Eier mit frischen Kräutern garnieren.



# Leinsamenmüsli



## Zutaten für 1 Person

2 – 3 Esslöffel Leinsamen (Gold oder Braun):

- frisch gequetscht oder grob gemahlene

Nüsse, Sonnenblumenkerne, Hanfsamen

20g Pflanzliches Proteinpulver

Gemüse:

- geriebene Karotten, geriebene Gurken, Sprossen Keimlinge, Kristallsalz,

Kräuter der Saison

- Gänseblümchen, Kleeblumen, Lindenblüten

Zitronensaft

## Zubereitung

Samen und Nüsse waschen und in eine Schale oder ein Mehrwegglas geben. Etwas Wasser hinzufügen und über Nacht in den Kühlschrank stellen und quellen lassen.

Am nächsten Tag nach Belieben mit Gemüse, Kräutern etwas Salz, Omega 3 Öl und Zitronensaft verfeinern.

Tipp: Das Rezept ist perfekt für unterwegs, da man alles in ein Mehrwegsraubglas geben kann und so hat man sein Essen immer dabei.



# Hüttenkäsemüsli



## Zutaten für 1 Person

110g Hüttenkäse  
120ml griechischer Joghurt  
½ TL Chiasamen  
1 EL Mandeln  
2 EL Walnüsse  
Erdbeeren  
Blaubeeren  
Zimt

## Zubereitung

Gib den Hüttenkäse und das Joghurt in eine Schüssel und vermenge beides.

Füge die restlichen Zutaten hinzu und verwende als Topping etwas Zimt.



# 1 kg Roggen Sauerteigbrot



## Zutaten

### VORTEIG

125 g Wasser  
125 g Roggenmehl frisch gemahlen  
50 g Sauerteigansatz (aus dem  
Kühlschrank)

### BROTTEIG

350 g Wasser  
500 g Roggenmehl (frisch gemahlen)  
10 g Salz  
5 g Brotgewürz  
250 g Sauerteig (vom Vorteig)

## Zubereitung

1 Gärkörbchen  
Roggenmehl zum Bemehlen

1. Am Vortag das Anstellgut aus dem Kühlschrank nehmen und mit dem Wasser und Roggenmehl verrühren (füttern). Abgedeckt bei Zimmertemperatur für 6-10 Stunden (über Nacht) stehenlassen. Der Teig sollte Bläschen bilden, dann ist er reif.
2. 250 g Sauerteig für das Brot abnehmen, den Rest in ein sauberes Glas mit verschließbarem Deckel füllen und bis zum nächsten Einsatz in den Kühlschrank stellen. Der Ansatz hält sich gekühlt und gut verschlossen mindestens 4 Wochen.
3. Für den Hauptteig lauwarmes Wasser in eine Schüssel geben und alle anderen Zutaten inkl. des Sauerteigs dazugeben. 2-3 Minuten zu einem weichen Teig verkneten.
4. Die Kastenform großzügig einfetten und mit Roggenmehl bemehlen. Nach dem Kneten den Teig auf einer bemehlten Arbeitsplatte in Form bringen und bemehlen. Den Teig nun in die Form geben und mit einem Geschirrtuch abdecken. 5-9 Stunden bei Zimmertemperatur ruhen lassen. Das Volumen sollte sich merklich vergrößert haben. Temperatur und Bakterien abhängig!!!
5. Den Backofen rechtzeitig (ca. 30 Minuten vor Ende der Ruhezeit) auf Heißluft 250°C vorheizen.
6. Das Brot direkt in den heißen Ofen schieben und noch etwas heißes Wasser zusätzlich in einer Form für 15 Minuten in den Ofen stellen. Alternativ Wasserdampffunktion des Backofen verwenden.
7. Die Temperatur auf 230°C reduzieren und nach 30 Minuten aus der Form geben und noch weitere 15 Minuten fertig backen.





# Buchweizenbrot - Glutenfrei



## Zutaten

1kg Buchweizen  
1 EL Salz  
2 EL Brotgewürz  
10 EL Flohsamenschalen (nicht gemahlen)  
ca. 1,5 Liter Wasser  
etwas Natron oder Sauerteig

## Zubereitung

Die Zutaten ohne Wasser gut vermischen, anschließend das Wasser und den Sauerteig hinzufügen und zu einem Teig kneten. Wer den leicht süßlichen Geschmack des Buchweizen reduzieren möchte, der kann statt dem Wasser auch Buttermilch oder noch besser Kefir verwenden.

Das Backrohr auf 180° Grad vorheizen. Eine Kastenform vorbereiten und einfetten. Den Teig außen bemehlen und in die Form geben.

Das Brot für 40 Minuten in der Form backen und anschließend aus der Form nehmen und weitere 30 Minuten fertig backen.

Nach ca. 70 Minuten ist das Brot somit fertig.

Auskühlen lassen.

Mahlzeit!



# Brot Aufstrich



## Zutaten - Kräutertopfen

250 g Topfen  
60 g Bärlauch oder andere Kräuter  
Salz  
Pfeffer

## Zubereitung

Den Bärlauch/ Die Kräuter waschen, schneiden und anschließend mit Topfen, Salz und Pfeffer vermengen. Fertig.

## Zutaten - Fischaufstrich

250 g Topfen oder Frischkäse  
200 g Forelle oder Lachs, geräuchert  
1 EL Krenn, gerieben  
1 TL Zitronensaft  
Salz & Pfeffer  
Optional: geriebene Wahnüsse

## Zubereitung

Den Räucherlachs klein schnipseln, alle Zutaten miteinander vermischen und abschmecken. Fertig.



# Linsen Aufstrich Vegan



## Zutaten

1 Zwiebel  
2 Knoblauchzehe  
200 g rote Linsen (getrocknet)  
2 EL Olivenöl  
1/2 TL Kreuzkümmel  
1/2 TL Koriander  
400 ml Gemüsebrühe (am besten selbst gekocht, alternativ Bio-Instantbrühe)  
1 Bd. glatte Petersilie  
2 EL Limettensaft  
Pfeffer & Salz

## Zubereitung

Zwiebel schälen und fein würfeln, Knoblauch schälen und fein hacken. Linsen auf ein Sieb geben, abwaschen und abtropfen lassen. Olivenöl in einem Topf erhitzen und Zwiebel sowie Knoblauch darin bei mittlerer Hitze glasig dünsten. Linsen und Kreuzkümmel sowie Koriander dazugeben und kurz mitbraten. Mit der Gemüsebrühe ablöschen und etwa 15 Minuten geschlossen garen.

In der Zwischenzeit Petersilie abbrausen, trockenschütteln, die dicken Stiele entfernen und fein hacken. Nach Ende der Garzeit die Linsen mit dem Pürierstab fein pürieren und mit Limettensaft, Pfeffer und etwas Salz abschmecken und etwa die Hälfte der Petersilie unterheben.



# Vegane Eierspeiß



## Zutaten für 1 Person

200 g Tofu Natur

1-2 EL Öl

1/3 TL Kurkuma

1 Prise Paprikapulver

(Optional 75 g Soja-Joghurt ungesüßt - Cremige Ei Konsistenz)

Steinsalz (Optional 1/2 TL Kala Namak)

Zwiebel und Gemüse nach Wahl

## Zubereitung

Den Tofu mit Küchenpapier gut trocken tupfen und dann mit den Händen (oder einer Gabel) in Stücke zerbröseln.

Öl in einer Pfanne erhitzen und die gewürfelten Zwiebeln ca. 2 Minuten glasig anbraten.

Dann den Tofu hinzugeben und weitere 4-5 Minuten unter gelegentlichem Rühren leicht anbraten. Anschließend Kurkuma, Pfeffer und Paprikapulver darüber streuen und gut vermengen.

Danach den Soja-Joghurt unterrühren und 2-3 Minuten bei niedriger Hitze ziehen lassen.

Erst zum Schluss mit Kala Namak oder Salz würzen und mit frischer Petersilie oder anderen Kräutern servieren.



# Bullet Proof Coffee



## Zutaten für 1 Person

1 Tasse Kaffee

1 EL MCT ÖL (Alternative zum MCT ÖL ist normales Kokosöl)

1 EL Weidebutter

Zimt

Optional: Kollagenpulver

## Zubereitung

Gieße dir eine frische Tasse Kaffee auf.

Gib das MCT ÖL und die Butter gemeinsam mit dem Kaffee in einen Mixer und lass den Mixer kurz seine Arbeit verrichten.

Anschließend kannst du als Topping wieder etwas Zimt verwenden.

Genießen!

Bei richtiger Anwendung macht Bulletproof Coffee nicht dick - er macht satt!  
Zusätzlich regt er den Fettstoffwechsel an, indem er die Synthese von Ketonkörpern unterstützt.

Es empfiehlt sich den buttrigen Kaffee am Morgen zu genießen und das Frühstück stattdessen auszulassen.



# Frühstück Shake



## Variante 1

- 40 g Haferflocken
- 300 ml Milch

( kcal spart man durch fettarme Milch oder Mandelmilch)

- 50 g Brombeeren
- 2 EL Naturjoghurt
- 30 g Proteinpulver
- 1 TL Leinsamen
- Zimt

## Variante 2

- 20 - 30 g Proteinpulver
- Obst z.B: 1 Banane, Beeren
- Kakao
- 300 ml Milch
- Optional: 150g Topfen
- Zimt oder Kakao

## Variante 3

- 200 ml Wasser
- 100 g Salatgurke
- Minze
- 15 g Datteln
- 15 g Collagen Pulver
- 20 g Kokosöl
- 175 g Himbeeren

## Variante 4

- 30 g Veganes Proteinpulver
- (Sonnenblumen Lezithin)
- 1 Karotte
- 1 Apfel
- 1 Stange von Stangensellerie
- 300 ml Wasser
- Omega 3 Öl

## Zubereitung

Gib alle Zutaten in einen Mixer und lass den Mixer seine Arbeit verrichten. Anschließend kannst du als Topping wieder etwas Zimt verwenden. In eine Trinkflasche gefüllt - Perfekt für ein gesundes Frühstück to go.



# HERZ HAFT



# Basisrezept Suppe

## Vegane “Bone Broth”



### Zutaten

2,5 Liter Wasser	1 Bund Petersilie
2 EL Kokosöl	1 Lorbeerblatt, 1 Sternanis, 3 Kardamom Kapseln
30 ml Apfelessig	Steinsalz oder Meersalz
2 Gemüsezwiebeln	1/2 TL Curcuma,
4 Karotten	1 Stück Ingwer,
1/4 Sellerieknolle	2-3 Nelken

### Zubereitung

Das Gemüse waschen, schälen und in grobe Stücke schneiden. Alle Zutaten in einen großen Topf geben.

Das Wasser aufkochen lassen und die Brühe 6 Stunden vorsichtig köcheln lassen. Gieße bei Bedarf etwas Wasser nach. Am Ende solltest du 2 Liter Flüssigkeit haben.

Nach der Kochzeit gießt du die Brühe durch ein Sieb. Du kannst sie in Schraubgläser füllen, abkühlen lassen und anschließend einfrieren.

Die Brühe hält sich 4 Tage im Kühlschrank und 12 Monate im Gefrierfach.

#### **Optional:**

Mixe die Brühe mit etwas Kokosfett / MCT Öl oder Butter auf höchster Stufe eine Minute lang und rühre dann nur kurz etwas Proteinpulver unter.

Nun kannst du die Brühe mit Salz und Pfeffer abschmecken, aber auch noch etwas mit weiteren Gewürzen experimentieren (z.B. Cayenne Pfeffer oder Kurkuma).

**TIPP: Bone Broth kann als Basis dienen um Reis, Quinoa, ... zu kochen, damit diese Lebensmittel Nährstoffreicher werden!**





# Basisrezept Suppe

## “Bone Broth”



### Zutaten

1 kg Knochen  
(ideal ist eine Mischung aus Markknochen  
und Knochen mit etwas mehr Fleischanteil)  
2,5 L Wasser  
50 ml Apfelessig  
2 Zwiebeln  
4 Karotten  
1/4 Sellerieknolle

1 Bund Petersilie  
1 Lorbeerblatt, 1 Sternanis,  
3 Kardamom Kapseln  
Steinsalz oder Meersalz  
1/2 TL Curcuma,  
1 Stück Ingwer,  
2-3 Nelken

### Zubereitung

Das Gemüse waschen, schälen und in grobe Stücke schneiden. Alle Zutaten zusammen mit den Knochen in einen großen Topf geben. Die Brühe sollte nun mind. 3 bis 12 Stunden köcheln. Ein Slow Cooker ist dafür gemacht, aber auch in einem Topf kannst du die Brühe gut zubereiten.

Koche dazu einmal die Flüssigkeit auf und reduziere die Hitze anschließend, bis das Wasser wirklich nur noch sehr leise köchelt. Gieße bei Bedarf etwas Wasser nach. Am Ende solltest du 2 Liter Flüssigkeit haben.

Nach der Kochzeit gießt du die Brühe durch ein Sieb. Du kannst sie in Schraubgläser füllen, abkühlen lassen und anschließend einfrieren. Die Brühe hält sich 4 Tage im Kühlschrank und 12 Monate im Gefrierfach.

**TIPP: Bone Broth kann als Basis dienen um Reis, Quinoa, ... zu kochen, damit diese Lebensmittel Nährstoffreicher werden!**



# PHO - SUPPE



## Zutaten für 2 Personen

### Suppe: Bone Broth

#### Einlage

40 g Frühlingszwiebeln

800 g Pak Choi

200 g Shiitake Pilze

200 g Shirataki Nudeln, getrocknet oder Reismudeln

140 g Limetten

50 g Karottenstreifen

4-6 Eier

Frische Kräuter wie Koriander, Thai- Basilikum und Minze

## Zubereitung

Die Suppenbasis aufkochen lassen.

Während die Brühe kocht, die Shiitake-Pilze putzen und in Streifen schneiden. Den Pak Choi ebenfalls putzen, den Strunk entfernen und die Blätter jeweils einmal halbieren.

Shiitake Pilze und Pak Choi dazugeben und ca. 10 Minuten köcheln lassen.

Die Frühlingszwiebeln hacken und zur Seite stellen.

Die Shiratakinudeln mit kochendem Wasser bedecken und ca. 10 Minuten aufquellen lassen. Abtropfen und zur Seite stellen.

Die Pho mit den Frühlingszwiebeln, Shiratakinudeln, Karottenstreifen und frischen Kräutern toppen mit Limette abschmecken und mit 2-3 gekochten oder pochierten Eiern servieren.



# Kokos-Kürbis Suppe



## Zutaten für 4 Personen

- 600 g Kürbis (Hokkaido, Butternuss)
- 300 g Karotten
- 2 Zwiebeln klein
- 3 TL Salz
- 150 ml Kokosmilch (ohne Zusatzstoffe!)
- Für das Topping
- 4 EL heller Sesam geröstet
- 4 TL Chiliflocken
- 4 EL Koriander
- 8 EL Sprossen z. B. Radieschen
- 1 Zitronen

## Zubereitung

Kürbis und Karotte grob würfeln, Ingwer in feine Streifen schneiden.

Mit 800 ml Bone Broth oder Wasser und Kokosmilch in einen Topf geben, aufkochen lassen und 15 Minuten bei niedriger bis mittlerer Hitze köcheln lassen.

Fein pürieren und mit Sesam, Chiliflocken, Koriander, Kokosmilch und Microgreens/ Sprossen toppen. Mit einem extra Schuss Zitronensaft servieren.



# Zucchini-Frittata



## Zutaten für 1 Person

1 kleine Zucchini  
1/2 Zwiebel  
25 g Speckwürfel  
3 Eier  
1/2 Knoblauchzehe  
2 EL Olivenöl zum Braten  
1 Tomate  
1 Prise Salz und Pfeffer

## Zubereitung

Für die Zucchini-Speck-Frittata zuerst die Zucchini waschen und in Stifte schneiden. Zwiebel schälen in Ringe, Tomaten würfelig schneiden. Knoblauch schälen und fein hacken.

Das Öl in einer Pfanne geben und erhitzen. Zwiebelringe darin andünsten, Zucchini und Knoblauch dazu geben und ebenfalls kurz andünsten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Speckwürfel untermischen.

Eier mit Salz und Pfeffer würzen, verquirlen und über das Gemüse gießen.

Die Frittata bei geschlossenem Deckel ca. 7 Min. stocken lassen.



# Lachs auf Spitzkohl-Curry



## Zutaten für 2 Personen

1 mittelgroßer Spitzkohl  
1 Stange Lauch  
1 Zwiebel  
4 EL Olivenöl  
500 g Lachsfilet (ohne Haut)  
1 Dose Kokosmilch (400ml)  
2 TL Bio-Zitronenschale (fein abgerieben)  
2 TL Zitronensaft  
1-2 TL Currypulver  
Salz, Pfeffer

## Zubereitung

Spitzkohl putzen, dabei den harten Strunk herausschneiden. Blätter in 3 cm große Stücke schneiden. Zwiebel halbieren und in Streifen schneiden. Lauch putzen, gründlich waschen und schräg in ca 2 cm breite Stücke schneiden.

2 EL Öl in einer beschichteten Pfanne erhitzen. Lachs salzen und in heißem Öl rundum hellbraun anbraten, dann auf einen Teller geben.

2 EL Öl in die Pfanne geben, Spitzkohl und Zwiebeln darin anbraten. Mit Salz, Pfeffer und Curry kräftig würzen. Kokoscreme dazu gießen und kurz aufkochen. Lachs auf den Spitzkohl setzen, Zitronenschale darauf verteilen. Zugedeckt 8 Minuten bei mittlerer Hitze garen. Alles mit Zitronensaft, Salz und Pfeffer abschmecken.



# Fenchel Thymian Hühnchen



## Zutaten für 2 Personen

220 g Hähnchenbrustfilet  
300 g Blumenkohl  
300 g Fenchel  
20 g Olivenöl  
70 g Kokosöl  
20 g Zitronensaft  
Thymian, getrocknet

## Zubereitung

Den Backofen auf 175°C vorheizen.

Den Blumenkohl in Röschen teilen, Fenchel in Scheiben schneiden und in eine Auflaufform geben.

Das Kokosöl schmelzen und mit Thymian mischen.

Die Hähnchenbrust damit einreiben und das Gemüse begießen. Alles gut durchmischen.

Die Hähnchenbrust auf dem Gemüse platzieren, den Boden der Auflaufform mit Wasser bedecken und alles 35-40 Minuten im Backofen garen, bis die Hähnchenbrust durch und das Gemüse bissfest ist. Wenn ´s zu dunkel wird, mit einem Stück Alufolie abdecken.

Vor dem Servieren mit Olivenöl und Zitronensaft beträufeln.



# Linsennudeln mit Feta & Spinat



## Zutaten für 4 Personen

1 mittelgroße Zwiebel	Salz
1-2 Knoblauchzehen	Pfeffer
20 g Butter	geriebene Muskatnuss
1 Pck. (à 500 g) tiefgefrorener Blattspinat	250 g Linsennudeln
60 g Sultaninen	ca. 150 g Feta Käse
30-40 g Pinienkerne	

## Zubereitung

Zwiebeln und Knoblauch schälen. Zwiebeln fein würfeln, Knoblauch hacken. Butter in einem Topf erhitzen, Zwiebeln und Knoblauch darin andünsten, Spinat, Sultaninen und 100 ml Wasser zufügen. Zugedeckt aufkochen und unter gelegentlichem Rühren 5–10 Minuten dünsten.

Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett unter Wenden rösten, sofort herausnehmen und abkühlen lassen. Spinat mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss würzen.

1 Liter Wasser aufkochen. Linsennudeln in das heiße, nicht mehr sprudelnde Wasser geben und kochen lassen. Nudeln auf ein Sieb gießen, abtropfen lassen und unter den Spinat heben.

Linsennudeln mit Spinat in 4 tiefen Schalen anrichten. Feta zerbröckeln, darauf verteilen und mit Pinienkernen und Pfeffer bestreuen.



# Linsen Wrap



## Zutaten für 2 Personen

- 125 g Linsen
- 200 ml Wasser
- Salz & Pfeffer
- 1 TL Gemüsebrühenpulver (oder alternatives Würzmittel)
- Öl zum Braten

## Zubereitung

Die Linsen spülen und in einer großen Schüssel mit ca. 800 ml Wasser aufgießen. Dann mind. 2 Stunden quellen lassen (geht auch super über Nacht)

Die Linsen nochmals spülen und in einen Mixer geben. 400 ml Wasser, Salz, Pfeffer und nach Belieben 2 TL Gemüsebrühenpulver hinzugeben und zu einem glatten Teig mixen

Den Teig nun in eine heiße Pfanne mit Öl geben und mit einem Holzlöffel schön verteilen.

Nach Belieben belegen und frisch genießen. Wer zu viele Wraps übrig hat, kann diese auch super portionsweise einfrieren





# Fenchel-Orangen Salat



## Zutaten für 2 Personen

1 große Fenchelknolle	1 EL Apfelessig
1 Orange	1 TL Honig
<b>Optional:</b>	½ TL Senf
Rucola	Pfeffer, Salz
1 kleine, rote Zwiebel	
2 EL gehackte Walnüsse	

## Zubereitung

Fenchel waschen, putzen, Fenchelgrün beiseitelegen. Fenchel in schmale Streifen schneiden. Orangen schälen, die weiße Haut dabei entfernen. Die Orangenspalten aufteilen und in mundgerechte Stücke schneiden. Den heraustretenden Orangensaft dabei in einer Schale auffangen. Zwiebeln abziehen, halbieren, in feine Spalten schneiden. Fenchelstreifen und Zwiebelspalten in eine Schüssel geben.

Für das Dressing den aufgefangenen Orangensaft (ca. 3 EL) mit dem Essig, Honig und Senf verrühren. Extra Natives Olivenöl unterschlagen. Mit Pfeffer und Salz würzen. Dressing zum Salat inkl Orange in die Schüssel geben, alles gut durchmischen.

### Fenchel Facts:

Mit 200 Gramm Fenchel decken wir bereits ein Viertel unseres täglichen Bedarfs an Kalzium. Dazu enthält die leckere Knolle reichlich Vitamin A, C und E, Folsäure sowie Eisen, Magnesium und Kalium. Dank seiner ätherischen Öle wirkt er bei Blähungen, Verstopfungen und Völlegefühl.



# Feldsalat mit Granatapfel und gebackenem Ziegenkäse



## Zutaten für 2 Personen

1 Packung Granatapfelkerne  
300g Feldsalat  
150 g Ziegenkäse, Rolle  
2 TL (körniger) Senf  
2 TL Honig  
4 EL Apfelessig  
4 EL Olivenöl  
Salz, Pfeffer

## Zubereitung

Backofen in der Grillfunktion vorheizen, ggf. Umluft 200°C. Feldsalat waschen, putzen und trocknen.

Essig, Senf und Honig in einen hohen Rührbecher geben und mit dem Schneebesen verquirlen. Das Öl langsam einlaufen lassen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Den Ziegenkäse in 4 Scheiben schneiden und auf ein mit Backpapier belegtes Backblech legen.

Unter dem vorgeheiztem Grill ca. 5 Minuten goldbraun backen, ggf. Umluft ca. 7-10 Minuten.

Den Salat mit dem Dressing vermengen, auf einem Teller anrichten und mit den Granatapfelkernen bestreuen.

Den noch warmen Ziegenkäse auf dem Salat anrichten.



# Tabouleh-Petersiliensalat



## Zutaten für 2 Personen

- 200 g Quinoa
- 2 große Tomaten
- 1 Salatgurke
- 1 Bund Petersilie
- 1 Zwiebel etwas frische Minze, Saft einer Zitrone
- ½ TL Knoblauchpulver
- 1 EL Olivenöl
- etwas Salz und Pfeffer
- ½ Granatapfel

## Zubereitung

Quinoa gemäß Packungsanleitung zubereiten und abkühlen lassen

Tomaten, Gurke und Zwiebeln klein würfeln. Petersilie und Minze fein hacken und dazugeben

Anschließend Zitronensaft mit Olivenöl, Salz, Pfeffer und Knoblauchpulver mischen

Granatapfel teilen und Kerne entfernen

Alle Zutaten sowie die Hälfte der Granatapfelkerne mit dem abgekühlten Bulgur vermengen, abschmecken und anrichten



# Fenchel Kichererbsen Salat



## Zutaten für 2-3 Personen

### Salat

- 1 Fenchel
- ½ kleiner Weißkohl
- 2 mittelgroße Möhren
- Prise Salz & Pfeffer
- 1 Glas gekochte Kichererbsen
- 1 EL Currypulver
- Olivenöl
- Pfeffer & Salz nach Belieben

### Dressing

- 5 EL natives Olivenöl
- 2 -3 EL Apfelessig
- 1 EL Tahini
- 1 EL Senf
- 1 EL Honig

### Toppings

- 1 Handvoll gekeimte Sonnenblumenkerne
- 1 Handvoll frische Petersilie
- 1 Handvoll frischer Dill

## Zubereitung

Gemüse waschen und in feine Streifen schneiden. In eine Schüssel geben und mit 1/2 TL Salz vermengen. Kurz mit den Händen durchkneten und beiseite stellen

Kichererbsen mit Olivenöl und Gewürzen vermengen und im Ofen oder Airfryer backen. Backzeit im Airfryer bei 170°C ca. 15 min, dabei hin und wieder schwenken. (Man kann bereits gekochte Kichererbsen auch direkt in den Salat geben.)

Dill und Petersilie ebenfalls waschen, fein hacken und beiseite stellen

Dressing zubereiten und unter das Gemüse heben. Geröstete Kichererbsen, Kräuter und die Toppings hinzugeben und servieren



# Rotkohl Feta Salat



## Zutaten für 2-3 Personen

- 1 kleiner Rotkohl (ca. 850g)
- 2 TL Salz
- 5 EL Olivenöl
- 1,5 EL Senf
- Saft von 2 Orangen
- 2 EL Apfelessig
- 1-2 EL Honig (Alternativ Ahornsirup)
- Pfeffer nach Belieben
- Toppings
- Walnüsse
- Dill
- Feta

## Zubereitung

Den Rotkohl sorgfältig waschen vom Strunk befreien und in feine Streifen schneiden. Hierzu kann optional auch ein Sparschäler verwendet werden

Den Rotkohl mit Salz bestreuen und für ca. 5 Minuten kräftig durchkneten. Dann für mind. 45 min im Kühlschrank ruhen lassen. Durch das Kneten brechen die Fasern des Rotkohls auf und er wird geschmackvoller, weicher und bekömmlicher

Sollte sich sehr viel Rotkohl-Wasser am Boden gesammelt haben, kann dieses kurz abgegossen werden. Dann mit Senf, Pfeffer, Honig, Apfelessig und Olivenöl würzen

Abschließend geröstete Walnusskerne und Kräuter dazu geben und servieren.



# Brokkoli-Apfel Salat mit Pinienkernen und Eiern



## Zutaten für 2 Personen

200 g Brokkoli  
1 rote Paprika  
1 Apfel  
30 g Pinienkerne  
1 EL Olivenöl  
2 EL Apfelessig  
2 TL Honig-Senf  
Meersalz und frisch gemahlener Pfeffer  
3 Eier pro Person

## Zubereitung

Den Brokkoli waschen und in kleine Röschen teilen oder schneiden, ich mag den Salat gern etwas warm und den Brokkoli etwas fester, daher blanchiere ich ihn nur kurz in kochendem Salzwasser.

Apfel und Paprika waschen, entkernen und in kleine Stücke schneiden oder häckseln.

Die Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett rösten bis sie duften. Die Eier für 5-6 Minuten in heißem Wasser kochen, anschließend abkühlen mit kaltem Wasser und schälen.

Jetzt einfach alles mit den übrigen Zutaten mischen und fertig!

Mit Meersalz und frisch gemahlener Pfeffer nach Geschmack würzen.



# Quinoasalat mit Walnüssen und Granatapfelkernen



## Zutaten für 1 Person

20 g Quinoa  
50 g Rucola  
20 g Walnusskerne  
1/4 Granatapfel  
1 EL Olivenöl  
1 EL Himbeeressig  
Pfeffer, Salz

## Zubereitung

Quinoa in ein Sieb geben und unter fließend heißem Wasser abspülen. Dann nach Packungsanleitung in Salzwasser garen.

Inzwischen Rucola waschen und trockenschleudern. Salat in eine große Schüssel geben.

Walnusskerne grob hacken. Granatapfel aufschneiden und Kerne herauslösen. Granatapfelkerne und Quinoa auf dem Salat verteilen.

Für die Vinaigrette Olivenöl mit Himbeeressig mischen und mit Salz und Pfeffer würzen. Über den Salat träufeln und mit Walnusskernen bestreuen.



# Gurkensalat mit Ingwer-Chili Marinade und Hähnchen



## Zutaten für 2 Personen

400g Hähnchenbrust

Salz, Pfeffer

1 Gurke

2cm daumendickes Stück Ingwer

1 kleine Chilischote

4 EL Sesam

1TL Paprikapulver (rosenscharf)

2 EL Kokosöl

1 EL Honig

Zitronensaft

Koriander (optional)

## Zubereitung

Hähnchenbrust in Streifen schneiden, mit Pfeffer, Salz und Paprikapulver würzen.

1 EL Kokosöl in die Pfanne geben und die Hähnchenbruststreifen darin kräftig anbraten und beiseite stellen. Die Gurke halbieren, Kerne in der Mitte mit einem Löffel herauslösen und die Gurke in Scheiben schneiden. Ingwer fein würfeln. Chilischote entkernen und in feine Streifen schneiden.

Ingwer, Chili und Sesam in einer Pfanne mit Kokosöl kurz anbraten bis der Sesam leicht gebräunt ist.

Die Pfanne vom Herd nehmen, den Honig mit einem Schuss Wasser in die warme Pfanne geben, damit er sich auflöst.

Gurken und Hähnchenbrust mit dem Dressing mischen und mit Salz und einem kräftigen Spritzer Zitronensaft abschmecken.





# Zucchini-Spaghetti mit Bolognese



## Zutaten für 1 Person

100 g Rinderhackfleisch  
1 kleine Zucchini  
1 kleine Karotten  
1/4 Sellerieknolle  
1 Zwiebel  
1/2 Knoblauchzehen  
75 g passierte Tomaten

50 g Cocktailtomaten (oder gestückelte)  
1 EL Tomatenmark  
Salz, Pfeffer, Chili, etwas Paprikapulver  
2 TL getrockneter Oregano  
frische Petersilie (Handvoll)  
etwas Olivenöl

## Zubereitung

Für die Pasta Zucchini und Karotte im Spiralschneider zubereiten Zwiebel, Knoblauch und Petersilie klein hacken. Sellerie, 1 Karotte und ggf. Zucchini-Reste“ (das Ende das beim Spiralschneider übrigbleibt) in kleine Würfel schneiden in etwas Olivenöl Zwiebel und Knoblauch kurz andünsten, Hackfleisch dazugeben und auf hoher Hitze kurz anbraten.

Gemüsewürfel hinzufügen und bei mittlerer Hitze einige Minuten weiterdünsten. Tomatenmark dazugeben, kurz anbraten, mit den passierten und gestückelten Tomaten ablöschen und mit Gewürzen und Oregano abschmecken.

Bei schwacher bis mittlere Hitze ca. 15 min weiterköcheln lassen. Falls die Sauce etwas eindickt, mit etwas Wasser oder passierten Tomaten verflüssigen. In der Zwischenzeit in einer zweiten Pfanne in etwas Olivenöl die „Spaghetti“ für ca. 3-4 min andünsten. Zuerst die Karotten und nach ca. 1 min die Zucchini hinzufügen.

Achtung: die Zucchini ziehen sehr viel Wasser, wenn man Salz dazugibt! Zum Schluss frische Petersilie in die Sauce geben und mit den Spaghetti anrichten.



# Faschierte Pfanne mit Gemüse



## Zutaten für 1 Person

125 g Hackfleisch	1 kleine Zucchini
100 g Champignons	1 Zwiebel & 1 Knoblauchzehe
1 Paprikaschote	20 ml Sojasauce
1 große Möhre	1 EL Olivenöl
Optional: etwas Leber	Salz & Pfeffer

## Zubereitung

Zwiebel & Knoblauch abziehen & fein hacken. Paprika entkernen & in mundgerechte Stücke schneiden. Champignons je nach Größe halbieren oder vierteln. Möhre schälen & in dünne Scheiben schneiden. Zucchini längs vierteln & in ca. 1 Zentimeter dicke Stücke schneiden.

Eine große Pfanne mit einem Schuss Öl erhitzen, Zwiebeln & Knoblauch in die Pfanne geben & für 2 – 3 Minuten bei mittlerer Hitze glasig anschwitzen, dabei gelegentlich Wenden.

Als nächstes die Hitze etwas erhöhen, das Hackfleisch dazugeben & für weitere 5 – 6 Minuten krümelig anbraten, dabei gelegentlich Wenden. Das fertige Hackfleisch aus der Pfanne heben & zur Seite stellen.

Anschließend erneut einen guten Schuss Öl in die Pfanne geben & das vorbereitete Gemüse darin weitere 5 – 6 Minuten anbraten bis alles gar ist, aber noch genug Biss hat.

Zum Schluss das Hackfleisch zurück in die Pfanne geben, außerdem einen guten Schuss Sojasauce dazugießen, alles einmal gut umrühren & danach auf tiefen Tellern verteilen.



# SHASHUKA



## Zutaten für 2 Person

- 4 Knoblauchzehen
- 2 Zwiebel
- 2 rote Paprika
- 6 TL Oliven
- 4 EL Tomatenmark
- 2 Dose stückige Tomaten
- 2 TL Kreuzkümmel
- 2 TL Paprikapulver
- 2 TL Chilipulver
- 2 TL Salz
- Glatte Petersilie oder Koriander
- 6 Eier

## Zubereitung

2 Knoblauchzehen sowie 1 Zwiebel und 1 rote Paprika fein würfeln.

Nun 3 TL Oliven- oder Rapsöl in eine Pfanne geben und zuerst die Zwiebel-Würfel braten. Anschließend die Knoblauchwürfel sowie die gewürfelte Paprika hinzugeben und alles gut anbraten.

2 EL Tomatenmark hinzugeben sowie 1 Dose gestückelte Tomaten.

Das Ganze würzen mit 1 TL Kreuzkümmel, 1 TL Paprikapulver, 1 TL Chilipulver sowie 1 TL Salz und die glatte Petersilie oder nach Wahl Koriander hinzugeben und bei geschlossenem Deckel 5 Minuten auf niedriger Stufe ziehen lassen.

Jetzt 2 Eier in die Pfanne schlagen, sodass sie sich im Optimalfall nicht treffen. Den Deckel auf die Pfanne geben und alles solange bei mittlerer Stufe köcheln lassen bis die Eier die gewünschte Konsistenz haben. Bei uns waren das ca. 10 Minuten.

Sind die Eier gestockt, kann die Pfanne vom Herd genommen werden.

Nach Belieben mit Brot, weiterer Petersilie oder Koriander garnieren und auf 2 Teller bzw. Schalen aufteilen.



# Hähnchen-Kokos- Curry mit Blumenkohlreis



## Zutaten für 4 Personen

1 rote Paprika	1 Dose Kokosmilch (400ml)
100 g Möhren	1 Kopf Blumenkohl
500 g Garnelen	100 g Zuckerschoten
2 EL Butterschmalz	250g Champignons
1 TL gelbes Currypulver	3 Stiele Koriander
150 ml Gemüsebrühe	Salz, Pfeffer

## Zubereitung

Paprika halbieren, putzen, waschen und in feine Streifen schneiden. Zuckerschoten waschen, putzen und schräg halbieren. Pilze putzen, säubern und vierteln. Fleisch waschen, trocken tupfen und in grobe Würfel schneiden.

Öl in einer Pfanne erhitzen. Fleisch darin unter Wenden anbraten. Paprika, Pilze und Zuckerschoten zugeben und weitere ca. 3 Minuten braten. Mit Salz, Pfeffer und Currypulver würzen. Brühe und Kokosmilch zugießen und ca. 5 Minuten köcheln lassen.

Erdnüsse grob hacken, in einer Pfanne ohne Fett goldbraun rösten und herausnehmen. Blumenkohl putzen, in großen Röschen vom Strunk schneiden, waschen. Röschen auf einer Reibe grob reiben und in kochendem Salzwasser ca. 3 Minuten garen, in ein Sieb gießen und in einer Schale anrichten. Koriander waschen, trocken schütteln. Blättchen abtupfen. Curry mit Koriander und Erdnüssen bestreuen.



# Ofengemüse

## Zutaten für 4 Personen



3 Rote Beeten (je ca. 150 g)  
1 Süßkartoffel  
2-3 Petersilienwurzeln  
4-5 Möhren  
1 Stange Lauch  
1 Zwiebel  
8 Zweige Thymian  
2 Zweige Rosmarin  
6 EL Olivenöl  
Salz, Pfeffer

## Zubereitung

Den Backofen auf 200° vorheizen.

Rote Beete, Süßkartoffel, Petersilienwurzeln und Möhren schälen und klein schneiden.

Den Lauch längs einschneiden, waschen, putzen und in dicke Ringe schneiden. Zwiebel schälen, halbieren und klein schneiden. Kräuterzweige abbrausen, trocken schütteln und in Stücke schneiden.

Gemüse und Zwiebeln auf ein tiefes Backblech geben und mit Öl, Kräutern, Salz und Pfeffer kräftig würzen.

Im Ofen (Umluft 180°) 30-40 Min garen.



# Ofen Forelle



## Zutaten für 2 Personen

2 Stk Forellen küchenfertig (ca. 250 Gramm pro Stück)

1 TL Salz

2 EL Olivenöl

4 Zweige Thymian

4 Zweige Rosmarin

4 Zweige Petersilie

2 Stk Knoblauchzehen

1 Prise Pfeffer

1 Zitrone

## Zubereitung

Den Backofen auf 200 Grad, Ober-/Unterhitze vorheizen.

In der Zwischenzeit die Kräuter waschen und gut abtropfen lassen.

Danach die küchenfertigen Forellen unter fließendem Wasser abspülen (innen und außen) und mit Küchenpapier trocken tupfen.

Die Fische innen und außen mit Salz würzen und kräftig mit Öl einreiben. In die Bauchhöhle der Forellen Thymianzweige, Rosmarinzweige, Petersilie, Zitronenscheiben und eine kleingehackte Knoblauchzehe stecken und mit Pfeffer würzen.

Nun die Fische in eine Auflaufform geben und im Backrohr etwa 15 Minuten braten. Damit der Fisch eine schöne Farbe bekommt, für die letzten 5 Minuten, die Backofen-Temperatur auf 240 Grad erhöhen.



# Kokos-Curry mit Lachs und Süßkartoffeln



## Zutaten für 2-3 Personen

1 Süßkartoffel	1 Dose Kokosmilch (400ml)
4 Möhren	1 TL Gemüsebrühe
1 Stange Lauch	1 TL Curry
1 Zwiebel	1 TL Kurkuma
1 Brokkoli-Kopf	Salz, Pfeffer
2 Stremel-Lachs (2x125g)	

## Zubereitung

Zwiebel, Süßkartoffel und Möhren schälen und in kleine Würfel schneiden. Lauch putzen, waschen und klein schneiden.

Die Röschen von dem Brokkoli vom Strunk schneiden, waschen und abtropfen lassen. Wer mag, kann den Strunk schälen, in kleine Würfel schneiden und später mit den Brokkoli Röschen zubereiten.

Lachs grob würfeln. Olivenöl in einem Topf oder Wok erhitzen. Zwiebel bei mittlerer Hitze andünsten. Geschnittenes Gemüse und Gewürze dazugeben und mit andünsten.

Mit Kokosmilch ablöschen, aufkochen und 15-20 min köcheln lassen.

Lachs hinzufügen und weitere 4-5 Minuten garen.



# Ofengemüse mit Cevapcici



## Zutaten für 2-3 Personen

1 Packung Bio Hackfleisch

Optional: etwas Leber

1 Süßkartoffel

1x Rote Beete

5 Möhren

1 Zwiebel

3 EL Olivenöl

Paprikapulver, Oregano

Salz, Pfeffer

Knoblauch

1 Ei

## Zubereitung

Für die Čevapčiči das Rinderfaschierte in einer Schüssel mit den gepressten Knoblauchzehen vermengen und mit Salz, Pfeffer, Oregano und Paprikapulver abschmecken.

Danach Eier und klein gehackte Zwiebel zufügen und das Ganze mit befeuchteten Händen gut durchmischen.

Anschließend aus der Fleischmasse Röllchen (ca. 6-7 cm lang und 2 cm dick) formen, die Röllchen mit Öl leicht bepinseln und für ca. 30 Min. in den Kühlschrank geben.

Backofen auf 180° Umluft vorheizen.

Für das Ofengemüse Süßkartoffel und Möhren schälen und klein schneiden. Rote Beete klein schneiden. Alles auf einem mit Backpapier ausgelegtem Backblech verteilen, mit 2 EL Olivenöl bestreichen und nach Belieben würzen.

Das belegte Backblech und die Čevapčiči für 30 min bei 180° in den Backofen geben.





# Beluga-Linsen Pfanne



## Zutaten für 2-3 Personen

1 EL Kokosöl	1 Dose Kokosmilch 400 ml
1 Zwiebel	2 EL Tomaten Sauce Tessiner Art
4 kleine Karotten	400 ml Gemüsebrühe
250 g Jasmin Duftreis	1 Süßkartoffel in Würfel geschnitten
250 g Beluga Linsen	2 Handvoll frischer Baby-Spinat
400 ml passierte Tomaten	Salz und Pfeffer

## Zubereitung

Das Kokosöl in einer großen Pfanne erhitzen. Gewürfelte Zwiebeln und Karotten dazugeben und 1-2 Minuten anbraten.

Die Beluga-Linsen kurz unter fließendem Wasser abwaschen und kurz mit anschwitzen. Dann die passierten Tomaten, Kokosmilch und die Hälfte der Gemüsebrühe dazugeben. Alles gut umrühren und zum Kochen bringen. Abgedeckt unter gelegentlichem Rühren etwa 20-25 Minuten köcheln lassen. Die restliche Brühe nach und nach dazugeben.

Nun die Süßkartoffelwürfel und 2 EL von der Tomatensauce nach Tessiner Art hinzufügen und weitere ca. 20 Minuten lang kochen.

Den Jasmin Duftreis mit 500ml Wasser 10 min gar kochen. Die Beluga-Linsen Pfanne mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Den Spinat hinzufügen und für eine weitere Minute mit garen, bis der Spinat zusammengefallen ist.

Das Beluga Linsen Pfanne mit Reis servieren.



# Rindfleisch-Gemüse-Pfanne mit Mandeln



## Zutaten für 4 Personen

300 g mageres Rumpsteak  
2 Knoblauchzehen, zerdrückt  
1 EL fein geriebener frischer Ingwer  
1 1/2 EL Kokosöl oder Ghee  
400 g Brokkoli  
1 rote Paprika, in dünne Streifen geschnitten  
1 rote Zwiebel, in dünne Streifen geschnitten  
1 1/2 EL Kecap Manis (süße Sojasauce)  
1 1/2 EL Limettensaft  
2 EL Mandelsplitter, geröstet

## Zubereitung

Das Fleisch gegen die Faser in dünne Streifen schneiden. Dann mit Knoblauch, Ingwer und der Hälfte des Öls in eine Schüssel geben. Gründlich mischen und beiseitestellen

Den Brokkoli in kleine Röschen teilen, die Stiele in dünne Streifen schneiden  
Eine große Pfanne stark erhitzen. Ein Drittel des Fleischs hineingeben und 2 Minuten unter Rühren braten, bis es rundum gebräunt ist. Auf einen Teller geben, warm halten und das restliche Fleisch in zwei Portionen ebenso zubereiten

Das restliche Öl in den Wok geben. Brokkoli, Paprika und Zwiebel darin bei mittlerer Hitze 4–5 Minuten braten, bis sie gerade weich werden

Das Fleisch in den Wok zurückgeben. Kecap Manis und Limettensaft zufügen und alles unter Rühren mischen und durcherhitzen. Mit Mandelsplittern garnieren



# Schwarzwurzelgratin mit Quinoa



## Zutaten für 2 Personen

55g Quinoa  
10 Schwarzwurzeln  
200ml Sahne  
Parmesankäse, gerieben  
70ml Gemüsebrühe  
Feldsalat (optional)

## Zubereitung

Schwarzwurzeln schälen (unter fließend Wasser verfärben sie nicht die Hände), in Stücke schneiden und kurz in heißem Wasser blanchieren

In eine ofenfeste Form geben und mit Sahne und Gemüsebrühe übergießen

Mit Pfeffer und Salz würzen und mit Parmesankäse bestreuen

Im Ofen 15-20 Min. backen

Währenddessen Quinoa unter fließendem Wasser gut abspülen und in einem Topf mit 230 ml Wasser bedecken, aufkochen und 15 Minuten köcheln lassen

Die Schwarzwurzel auf dem Quinoa anrichten. Dazu passt Feldsalat



# Blumenkohlreispfanne mit Hähnchen



## Zutaten für 2 Personen

0,5 Blumenkohl	1 daumengroßes Stück Ingwer
300g Hähnchenbrust	1 Schalotte
0,5 Brokkoli	1 Knoblauchzehe
2 Karotten	Salz, Pfeffer
3 Blätter Weißkohl	2 EL Kokosöl
1 Handvoll frische Kräuter	2 EL Sojasauce (optional)

## Zubereitung

Hühnerbrust in kochendem Wasser für etwa 15 Minuten garen lassen. Danach mit 2 Gabeln in Fasern reißen und salzen und pfeffern

Blumenkohl in der Küchenmaschine zu Reisgröße verarbeiten. Die Küchenmaschine dafür nicht zu voll machen, da der "Reis" sonst ungleich wird

Karotten schälen und raspeln. Brokkoli in kleine Röschen teilen. Kohl in Streifen schneiden. Schalotte, Ingwer und Knoblauch schälen und hacken. In Kokosöl anschwitzen

Karotten, Kohl und Brokkoli mit in die Pfanne geben und für etwa 5 Minuten mit aufgesetztem Deckel garen lassen.

Blumenkohlreis hinzugeben und alles gemeinsam nochmal scharf anbraten. Jetzt das Hähnchen hinzugeben

Mit Salz, Pfeffer und Sojasauce abschmecken. Mit frischen Kräutern garniert servieren



# Hühnerleber auf Blattspinat



## Zutaten für 1 Person

3 Hühnerleber (ca. 120g)  
3 EL Kokosöl  
¼ Zwiebel  
½ rote Paprika  
3 lange, dünne Scheiben Ingwer (ca. 5cm)  
2 EL Sojasauce  
40g Bio-Babyspinat

## Zubereitung

Zwiebel in feine Streifen schneiden, Paprika entkernen und in feine Streifen schneiden

Hühnerleber in Streifen schneiden, unter kaltem Wasser abspülen, trocken tupfen und in Streifen schneiden

Öl in einer Pfanne erhitzen, Zwiebeln und Paprika hinzufügen und 8-10 Minuten anbraten, bis die Zwiebelstreifen goldbraun sind

Ingwer hinzufügen und weitere 3 bis 5 Minuten braten

Leberstreifen und Sojasauce dazugeben und braten bis das Fleisch leicht gebräunt ist. Das geht schnell, deshalb häufig umrühren und die Pfanne im Auge behalten

Spinat hinzufügen, Pfanne vom Herd nehmen und zugedeckt 3 bis 5 Minuten stehen lassen, bis der Spinat zusammenfällt



# Cheese-Steak

## Zutaten für 4 Personen

110g Butter	1 Knoblauchzehe
280g Pilze	1 TL italienische kräuter-Gewürz
110g Zwiebel	1 TL Chiliflocken (optional)
280g grüne Paprika	200g geraspelter Provolone Käse
450g Steak	1 TL Chillisoße
Salz, Pfeffer	170g Salat
	4 TL Olivenöl



## Zubereitung

Ofen auf 225°C vorheizen, Auflaufform einfetten. Zwiebel würfeln, Paprika entkernen und in feine Streifen schneiden.

Pilze vierteln Zwiebeln, Paprika und Pilze zusammen in einer Pfanne mit Butter anbraten, bis das Gemüse etwas weich geworden ist.

Auf ein Teller zur Seite stellen, Fleisch in dünne Streifen schneiden, in die Pfanne geben und leicht rosa braten

Die Temperatur der Pfanne reduzieren, Knoblauch, Gewürze und eine Prise Salz und Pfeffer zugeben

Paprika, Pilze und Zwiebel zurück in die Pfanne zu dem Fleisch geben und umrühren. Alles zusammen in eine Auflaufform geben und mit dem geraspelten Käse bestreuen

Im Ofen für 20-25 Minuten backen, bis der Auflauf anfängt zu blubbern und sich gold-braun färbt(C) 2021 MOJO FOOD



# FERMENTATION



# Echte wilde Fermentation



Die erste natürliche “Impfung” die wir bekommen ist bei der natürlichen Geburt und diese wirkt sich langfristig auf unsere Gesundheit aus.

Fermentation ist ein natürlicher Prozess, der seit Tausenden von Jahren genutzt wird, um Lebensmittel zu konservieren, ihren Geschmack zu verbessern und ihre Nährstoffprofile zu verändern - z.B.: mehr B-Vitamine. Es ist eine Interaktion zwischen Bakterien, Hefen und anderen Mikroorganismen, die Nahrungsmittel in ihrer Struktur und Zusammensetzung umwandeln.

Unser Körper ist ein komplexes Ökosystem, das aus etwa 10-mal mehr Bakterienzellen besteht als menschlichen Zellen! Wir sind quasi nur 10% Mensch und 90% Bakterien. Diese mikrobielle Gemeinschaft auf unserer Haut, im Blut, im Darm und sogar im Gehirn wir Mikrobiom genannt. Dieses Milieu ist essentiell für unsere Gesundheit. Sie spielt eine entscheidende Rolle bei der Verdauung, der Immunfunktion, der Entzündungsregulation, der Gehirngesundheit und der Synthese bestimmter Vitamine.

Die Vielfalt der Bakterien in unserem Körper – vor allem in unserem Verdauungstrakt – hat Einfluss darauf, wie gut wir Nahrung verdauen und wie stark unser Immunsystem ist.

Wilde Fermentation ist ein spannendes Gebiet, das natürliche Mikroorganismen aus unserer Umwelt nutzt, um Lebensmittel zu fermentieren. Diese Art der Fermentation kann zu einzigartigen Geschmacksprofilen führen und die Vielfalt unserer mikrobielle Landschaft unterstützen.

## Der Teufel steckt im Detail?

In der Industrie wird auch sehr viel fermentiert, allerdings wird durch Hitze (Pasteurisierung) ein sehr großer Teil der nützlichen Bakterien wieder abgetötet. Was übrig bleibt ist der saure Geschmack vom z.B.: Sauerkraut, aber ohne die bakteriellen, positiven Wirkungen für den Darm.





# Vorteile echter Fermente



## Probiotika, Präbiotika und Postbiotika

1. **Erhöhte Verdaulichkeit:** Fermentation kann die Struktur von Lebensmitteln aufspalten, wodurch sie leichter verdaulich werden und Nährstoffe besser aufgenommen werden können.
2. **Reduzierung von Antinährstoffen:** Fermentation baut Antinährstoffe wie Phytinsäure und Lektine ab, die in Hülsenfrüchten und Getreide vorkommen und die Aufnahme von Nährstoffen behindern können. (Tofu ist nicht fermentiert, daher empfehle ich, wenn man Soja verzehrt eher zu Tempeh zu greifen)
3. **Erhöhte Nährstoffdichte:** Während der Fermentation werden Vitamine und Mineralstoffe freigesetzt oder in Formen umgewandelt, die leichter aufgenommen werden können.
4. **Produktion von Probiotika:** Fermentierte Lebensmittel sind reich an lebenden Mikroorganismen (Probiotika), die die Gesundheit des Darmmikrobioms unterstützen.
5. **Produktion von Postbiotika:** Während des Fermentationsprozesses entstehen Verbindungen wie Enzyme, Peptide und Metaboliten, die gesundheitsfördernde Eigenschaften haben.
6. **Verbesserter Geschmack und Aroma:** Fermentierte Lebensmittel haben oft einen reichen, komplexen Geschmack und ein einzigartiges Aroma, das sie besonders attraktiv macht.
7. **Längere Haltbarkeit:** Fermentationsprozesse erzeugen saure Umgebungen, die das Wachstum schädlicher Bakterien hemmen und die Haltbarkeit von Lebensmitteln verlängern.
8. **Stärkung des Immunsystems:** Die Probiotika in fermentierten Lebensmitteln können das Immunsystem stärken, indem sie die Darmgesundheit unterstützen.
9. **Potenzielle Senkung des Krankheitsrisikos:** Eine gesunde Darmflora, die durch den Verzehr fermentierter Lebensmittel unterstützt wird, kann das Risiko für bestimmte Krankheiten, einschließlich Darmkrankheiten, reduzieren.
10. **Vielfältige Einsatzmöglichkeiten in der Küche:** Fermentierte Lebensmittel wie Sauerkraut, Kimchi, Joghurt und Kefir können in verschiedenen Gerichten verwendet werden, um den Geschmack und die Nährstoffdichte zu steigern. **Füge Fermente bei warmen Gerichten erst ganz zum Schluss hinzu** damit die Bakterien nicht abgetötet werden und das Ferment nur angewärmt wird - nicht über 38° erwärmen.



# Arten der Fermentation



Die Milchsäurefermentation ist eine der häufigsten Methoden, um Lebensmittel im Hausgebrauch zu fermentieren.

Es gibt zwei Hauptansätze, wie diese Art der Fermentation durchgeführt werden kann: im eigenen Saft oder in einer Salzlake (Wasser eingelegt). Beide Ansätze bieten verschiedene Vorzüge und können auf eine Vielzahl von Lebensmitteln angewendet werden:

## Im eigenen Saft (Trockene Milchsäurefermentation):

- Methode: Lebensmittel, insbesondere Gemüse, werden kleingeschnitten oder gehobelt und dann mit einer kleinen Menge Salz vermischt. Das Salz zieht Flüssigkeit aus dem Gemüse, wodurch ein natürlicher Saft entsteht.
- Lebensmittel: Typische Beispiele sind Sauerkraut und Kimchi. Das Gemüse wird in seinem eigenen Saft fermentiert, was intensive Aromen und eine kräftige Säure erzeugt.
- Vorteile: Einfacher Ansatz, da kein zusätzliches Wasser benötigt wird. Das Ergebnis ist ein konzentrierterer Geschmack.

## In Salzlake (Nasse Milchsäurefermentation):

- Methode: Lebensmittel werden in einer Salzlösung (Salzlake) eingelegt. Diese Lösung dient als Medium für die Milchsäurebakterien und konserviert die Lebensmittel.
- Lebensmittel: In Salzlake fermentierte Lebensmittel sind z. B. Gurken, Rote Bete, Möhren und Bohnen. Das Gemüse wird oft in Scheiben geschnitten und dann in die Salzlake eingelegt.
- Vorteile: Die Salzlake sorgt für eine gleichmäßigere Fermentation und eine stabile Umgebung für die Milchsäurebakterien. Dadurch wird das Gemüse gleichmäßiger fermentiert und bleibt knackiger.

## Was brauchst du fürs Fermentieren?

Optional:  
Mikroorganismen um die  
Fermentation zu lenken



Optional:  
Glasgewicht



## 3) Drahtbügelglas



## 1) Gemüse



## 2) (Himalaya) Steinsalz



# Fermentation im eigenen Saft



## Fermentiertes Rotkraut

- 1 mittelgroßer Kopf Rotkraut (ca. 1,5 kg)
- mind. 2% (-4%) Salz bezogen auf das Gesamtgewicht (2000g = 20g Salz = 2 EL glatt), unjodiert und ohne Rieselhilfe
- 1 Orange oder 1 Mango (je nach Vorliebe)
- Optional: Gewürze nach Geschmack (z. B. Sternanis, Zimtstange, Ingwer)

## Zubereitung

1. Rotkraut vorbereiten: Rotkraut putzen, den Strunk entfernen und in feine Streifen schneiden oder hobeln. 1 großes Blatt für den Abschluss zur Seite legen.
2. Rotkraut kneten: In eine Schüssel geben und mit Salz bestreuen. Mit den Händen kneten, bis der Saft austritt und das Rotkraut weich wird (ca. 3 Minuten).
3. Früchte hinzufügen: Orange oder Mango schälen und würfeln. Die Fruchtstücke nach dem Kneten zum Rotkraut geben und vorsichtig einarbeiten.
4. Einfüllen: Das Rotkraut mit Saft und Früchten in ein sterilisiertes Glas- oder Keramikgefäß geben.
5. Beschweren und abdecken: Das Rotkraut fest in das Gefäß pressen, damit der Saft das Rotkraut und die Früchte bedeckt. Das Gemüse mit dem Abschlussblatt nach unten drücken und mit einem Gewicht beschweren (z. B. ein kleines Mehrwegglas oder ein Glasgewicht), dann das Bügelglas verschließen und auf ein zusätzliches Teller stellen.
6. Fermentieren: Das Gefäß bei Raumtemperatur (18-22 °C) 3-4 Wochen fermentieren lassen.
7. Abschluss der Fermentation: Nach der Fermentation im Kühlschrank aufbewahren, um den Fermentationsprozess zu stoppen.



# Fermentation in Salzlake



## Brokkoli in Salzlake

- 1 großer Brokkoli-Kopf
- ~1 Liter Wasser
- mind. 2% (-4%) Salz bezogen auf das Gesamtgewicht (Brokkoli + Wasser) (2000g = 20g Salz = 2 EL glatt), unjodiert und ohne Rieselhilfe
- Optional: Gewürze nach Geschmack (z. B. Knoblauch, Ingwer, Chiliflocken)

## Zubereitung

1. Brokkoli vorbereiten: Den Strunk schälen, den Brokkoli waschen, abwiegen und in mundgerechte Stücke schneiden.
2. Salzlake zubereiten: In einem Gefäß das Wasser mit dem Salz mischen, bis sich das Salz vollständig aufgelöst hat.
3. Brokkoli in Salzlake einlegen: Den vorbereiteten Brokkoli in ein "sterilisiertes" Drahtbügelglas geben.
4. Optional: Gewürze wie Knoblauchzehen, Ingwerstückchen oder Chiliflocken zugeben, um dem fermentierten Brokkoli zusätzlichen Geschmack zu verleihen.
5. Die Salzlake über den Brokkoli gießen, bis er vollständig bedeckt ist.
6. Beschweren und abdecken: Den Brokkoli mit einem Gewicht beschweren, damit er unter der Salzlake bleibt.
7. Das Gefäß verschließen
8. Fermentieren: Den Brokkoli bei Raumtemperatur (18-22 °C) 3 Wochen fermentieren lassen.
9. Abschluss der Fermentation: Sobald der Brokkoli die gewünschte Fermentation erreicht hat, das Glas in den Kühlschrank stellen, um die Fermentation zu stoppen und den Brokkoli länger haltbar zu machen.





# SWEET TOOTH



# Himbeer-Kokosreis



## Zutaten für 2-3 Personen

1 EL Kokosöl

250g Risotto Reis

700ml Kokosmilch

Gefriergetrocknete Himbeeren

1-2 EL Kokosflocken oder Mandelblätter zum anrichten  
nach Belieben Süßen, Zimt oder Kakaopulver

## Zubereitung

1 El Kokosöl in einem Topf geben.

Risotto Reis hinzugeben und anschwitzen. Mit 100 ml Kokosmilch ablöschen. Nach und nach mit Kokosmilch angießen. Gelegentlich umrühren bis das Risotto die gewünschte Konsistenz hat.

Je nach Vorlieben Süßen, Zimt oder Kakaopulver hinzugeben.  
Die Himbeeren ganz zum Schluss einmal kurz mit unterrühren.  
Mit Kokosflocken und Mandelblätter anrichten.  
Guten Appetit!



# Bananenbrot



## Zutaten

4 reife Bananen  
3 Eier  
100g gemahlene Mandeln  
100g Kokosraspeln  
2 EL Kokosöl  
1 TL Zimt  
1/2 TL Kardamom gemahlen  
1 Kleine Prise Salz  
Optional: Nüsse nach Wahl

## Zubereitung

Den Backofen auf 180°C Ober- und Unterhitze vorheizen.

Drei der vier Bananen mit einer Gabel zerdrücken.  
Die zerdrückte Bananen und alle weiteren Zutaten in einer Schüssel vermischen. Alles vermengen, bis ein Teig entsteht.

Teig in eine mit Backpapier ausgelegte Kastenform geben.

Die vierte Banane der Länge nach halbieren, auf den Teig geben und etwas eindrücken.

Das Bananenbrot für 30-40 Minuten backen.



# Nice Cream- Das bessere Eis



## Zutaten Beereneis

3 Bananen geschält, kleingeschnitten, gefroren  
200 g Erdbeeren/ Heidelbeeren/ Himbeeren etc.

**Optional: Whey oder Kollagen Pulver**  
**Schlagobers, Mandelmilch, Joghurt**

---

## Zutaten Mango-Kokoseis

400 g Kokosjoghurt  
2 EL Honig, z. B. MA'NUKA  
300 g Mango, ohne Kern und Schale reif,  
geschält und ohne Kern  
Saft und Abrieb von einer Limette  
1 Stückchen Ingwer

## Zutaten Dark

3 Bananen geschält,  
kleingeschnitten, gefroren  
1 doppelter Espresso  
2 EL Kakaopulver roh  
2 Medjool-Datteln entsteint

---

## Zubereitung

Zuerst die ungefrorenen Zutaten in den Mixbehälter des Hochleistungsmixer geben, dann die Bananen dazugeben.

Dann bei maximaler Geschwindigkeit mixen bis eine einheitliche Konsistenz entstanden ist. Wenn der Mixer bzw. die Messer dabei ins Leere laufen, einfach während des Mixens das Mixgut mit dem Stampfer zu den Messern bewegen.

Die Nicecream ist fertig, wenn Du beim Mixen im Behälter eine „Mix-Blume“ erkennen kannst – d.h. alle Zutaten gleichförmig miteinander verrührt wurden.

Anschließend noch einmal einfrieren oder direkt in Gläser füllen und mit geraspelter Schokolade oder Minze toppen.





# Bananen-Pancakes



## Zutaten für 1 Person

1 Banane  
1 Eier  
25 g gemahlene Mandeln  
1 Prise Zimt  
1 Prise Salz  
1 TL Butter

## Zubereitung

In einer Schüssel die Banane mit einer Gabel zerdrücken.

Gemahlene Mandeln, Eier, Zimt und eine Prise Salz zugeben und alles mit der Gabel verrühren.

Butter in einer Pfanne erhitzen und kleine Pancakes herausbraten.



# Griechischer Joghurt mit Beeren und Nüssen



## Zutaten für 1 Person

250 g Griechischer Joghurt  
50 g Beeren (tiefgekühlt)  
2 EL Kokos-Chips  
2 EL gehackte Mandeln  
1 EL Chiasamen  
Honig

## Zubereitung

Zuerst die Beeren auftauen lassen.

Den griechischen Joghurt in eine Schüssel geben.

Die aufgetauten Beeren, die Kokos-Chips und die gehackten Mandeln auf den griechischen Joghurt geben.

Fertig



# Schokomousse mit Beeren



## Zutaten

400ml Kokosmilch  
120g Datteln, entsteint  
50g Kakaopulver  
1 kleine Prise Salz  
200g frische Beeren

## Zubereitung

Alle Zutaten außer die Beeren in den Mixer (oder Pürierstab) geben und pürieren, bis eine dickflüssige, homogene Masse entsteht. Anschließend in kleine Formen z.B.: Silikon Muffinform geben und im Kühlschrank für mind. 2-3h kalt stellen. Das fertige Schokomousse mit den Beeren servieren.



# SHAKE GUIDE



HUMAN  
BASICS



**Shakes oder Smoothies sind eine großartige Möglichkeit, viele Nährstoffe aufzunehmen auch wenn du gerade nicht sehr viel Zeit zu Verfügung hast, oder für die extra Portion Nährstoffe an trainingsintensiven Tagen.**



Bei der Zubereitung von Smoothies kannst du deiner Kreativität freien Lauf lassen. In diesem Guide gebe ich dir einen Leitfaden wie du, starten kannst. Beginne einfach mit dem, was du hast. Du musst keine Raketenwissenschaft draus machen. Wähle die Zutaten aus, die deinen aktuellen Bedürfnissen entsprechen, dich deinen Zielen näher bringen und die du gut verträgst.

**Die Zusammensetzung hängt von der Belastung und von Ziel ab. Hier eine Orientierung.**

**Arbeitsintensiver Bürotag:** wenig Kohlenhydrate, viel Protein und Fett

**Ziel Fettabbau:** keine Kohlenhydrate, viel Protein und moderat Fett

**Nach dem Training:** viel Kohlenhydrate, viel Protein und wenig Fett

**Vor dem Training:** komplexe Kohlenhydrate, moderat Protein und moderat Fett

Generell gilt, dass du dich mehr Gemüseshakes als auf Obst fokussieren sollst. Fruchtzucker im Übermaß kann deine Leber belasten. Insgesamt sollte es nicht mehr als 30 g Fruktose pro Tag sein. Den Wert erreichst du aus 60 g Kohlenhydraten aus Früchten oder etwa bei 3 Portionen Obst.

Man muss einen Shake nicht trinken, du kannst ihn auch Löffeln wie eine Suppe. Versuche ihn zu kauen, damit du ihn besser verdauen kannst. Das Kauen regt die Produktion von Verdauungsenzymen an. Falls du Blähungen bekommst, kann das auch an einer erhöhten Ballaststoffzufuhr liegen. Variiere die Zutaten oder nehme Verdauungsenzyme als Kapseln ein. Da, durch einen Hochleistungsmixer, pürierte Nährstoffe in der Natur kaum vorkommen ist es etwas neues für uns. Durch kauen signalisierst deinem Körper, dass Nahrung kommt und nicht nur Wasser. Den das ist ein Shake. Er kann eine Mahlzeit definitiv ersetzen.

Test und variiere deine Rezepte von Zeit zu Zeit.

## **Das Herzstück - der Mixer**

Spare nicht beim Mixer. Ich habe gute Erfahrungen mit den Mixern von Bianco di Puro, Vitamix und Thermomix gemacht.



# Was kommt rein?



## **Grünes Blattgemüse:**

Spinat, Feldsalat, Mangold, Kohl. Bitterstoffe wie Chicorée, Radicchio, Löwenzahn kurbeln die Leber an.

## **Buntes Gemüse**

Möhren, Sellerie, Gurke, Tomaten, ...Rote Beete

Der gute alte Regenbogen gewährleistet ein breites Nährstoffspektrum.

## **Früchte**

Beeren eignen sich besonders gut aufgrund des geringen Fruchtzuckeranteils. Obst, das innen bunt ist (z.B. Wilde Heidelbeeren) ist in der Regel nährstoffreicher als weißes Obst (Apfel oder Banane). Wenn du komplett auf Kohlenhydrate verzichten möchtest, kannst du bei Bedarf mit Erythrit süßen.

## **(Wild-)Kräuter und Sprossen**

Kräuter wie Petersilie, Minze, Koriander, Basilikum und vor allem Wildkräuter sind Nährstoffbomben. Immer Saisonal verfügbar z.B.: Brennnessel, Löwenzahn, Breitwegerich, Schafgarbe, Waldsauerklee, uvm. Sprossen sind einfach zu ziehen und auch ein gutes Topping.

## **Fett**

Füge etwas Fett hinzu, damit die fettlöslichen Vitamine besser aufgenommen werden, die Konsistenz besser wird und der Smoothie sättigt. Die Menge an Fett richtet sich nach deinen Zielen. Kokosöl oder MCT Öl sind zum Beispiel sinnvoll für die Energieproduktion. Leinöl, Fisch- und Algenöl wirken stark entzündungshemmend. Olivenöl liefert wertvolle Omega 9 Fettsäuren. Avocado oder Nüsse liefern dir zusätzlich Makro- und Mikronährstoffe. Avocado ergibt dazu noch eine tolle Konsistenz.



# Was kommt rein?



## Wasser oder Milch

Wenn du einen dicken Smoothie möchtest, nimm so wenig Wasser wie möglich. Füge eventuell während des Mixens Wasser hinzu, um die minimal mögliche Menge und damit die maximale Dicke zu erhalten. Je nach Rezept kannst du auch Milch oder Pflanzenmilch verwenden.

## Proteinpulver

Wenn du den Smoothie als Mahlzeitenersatz nimmst, solltest du 20 bis 50 g Proteinpulver hinzufügen. Variiere zwischen den Proteinquellen. Ich verwende Kollagen, Ziegencasein, Wheyprotein, veganes Proteinpulvern (Reis & Erbsen) oder direkt Essentielle Aminosäuren (EAA).

Kollagen macht eine cremige Konsistenz, wirkt entzündungshemmend und ist Gold für deine Haut, Haare, Nägel, Gelenke und dein Bindegewebe.

Außerdem ist es wenig mTOR aktivierend.

Veganes Protein lässt oft eine mehlig Konsistenz entstehen.

## Ballaststoffe

Um den Smoothie sättigend zu machen und deine Darmbakterien zu füttern, füge Ballaststoffe oder Faserstoffe hinzu. Das machst du automatisch durch Gemüse, du kannst aber auch ein bis zwei Esslöffel Leinsamen hinzufügen. Auch Akazienfasern oder Flohsamenschalen sind eine Alternative, die von den meisten Menschen gut verträglich sind. Außerdem verlangsamen sie den Blutzuckeranstieg.

## gefrorene Beeren

Gefrorene Beeren sind super lecker, sie machen den Smoothie entsprechend kalt und erzeugen eine Slush-Ice Konsistenz. Beachte, dass kalte Getränke deine Verdauung und speziell deinen Magen und deine Leber belasten können.



# Was kommt rein?



## Süßungsmittel:

Wenn du den Smoothie süßer möchtest, kannst du Honig verwenden. Erythrit oder Stevia würde ich nicht immer verwenden, da es sich negativ auf das Mikrobiom auswirken kann.

## Phospholipide

Ich benutze Sonnenblumen-Lecithin als Phospholipidquelle. Als Emulgator ergibt das eine super Konsistenz und das vorhandene Cholin ist wertvoll für die Leber und das Gehirn. Phospholipide sind wichtig für deine Zellwände.

## Sonstiges

Ceylon Zimt ist wertvoll für die Regulation deines Blutzuckers, außerdem hat er eine entzündungshemmende Wirkung.

Kakao hat unter anderem eine anregende Wirkung und ist gut für dein Gefäßsystem.

(Spirulina) Algen liefern wertvolle Phytonährstoffe und Protein.

Moringa ist eine gute Quelle für Sulforaphan.

Maca ist ein kraftvoller Testosteronbooster aus den Anden.

Heilpilze wie Cordyceps, Shitake, Hericium, Reishi sind wahre Alleskönner.

Den Zusätzen sind kaum Grenzen gesetzt!

## All-in-One Lösungen

Wenn du nicht viel zuhause hast, dann kannst du für "Notfälle" auf ein Greens Pulver zurückgreifen, das aus einer Mischung aus Gemüse, Kräutern besteht.

Produktempfehlungen und Rabattcodes findest du unter [www.humanbasics.at/partner](http://www.humanbasics.at/partner)





# Grüner Smoothie



## Chlorophyll Booster

1 handvoll Babyspinat (40 g)  
2 Stangen Staudensellerie (200gg)  
100g Salatgurke  
1 Apfel  
1 daumengroßes Stück Ingwer (5 g)  
Saft einer Limette (1 g)  
2 TL Omega 3 Algenöl  
2 EL Blütenhonig (40 g)  
100 ml Wasser

### Optional:

Sonnenblumenlezionein,  
Kollagen (15g) oder Pflanzenproteinpulver (25g)

## Zubereitung

Gemüse, Apfel und Ingwer gründlich abspülen. Selleriestangen und Gurke in fingergroße Stücke schneiden, Apfel vierteln.

Alles mit den weiteren Zutaten in einen Mixer geben und auf höchster Stufe 2 Min. cremig mixen. Das Öl hinzufügen und bei Bedarf noch etwas Wasser hinzugeben. Den Smoothie idealerweise sofort genießen oder bis zum Servieren kalt stellen.





# HEALTH BOOSTER

- |                  |   |   |
|------------------|---|---|
| ORGANFETT        | → | Natürliches Antibiotikum/ Antientzündlich |
| KÖRPERGEWICHT    | → | Lemons for Kids + Bullet Proof Coffee     |
| INSULINRESISTENZ | → | Keinpirinha                               |
| BLUTZUCKER       | → | Von allem etwas (Rot, Gelb, Grün, Weiß)   |
| BLUTFETT         | → | Goldene Milch                             |
| BLUTDRUCK        | → | Kräuterdrink                              |



# Lemon for Kids

Jeden Tag eine Zitrone essen

1 Zitrone  
Kurkuma  
Ingwer  
Pfeffer  
Honig



## Zubereitung:

Zitrone halbieren und Schale entfernen. Kurkuma inkl. Schale darüber reiben. Ingwer (mit Schale) drüber reiben. 1 Umdrehung schwarzer Pfeffer. 1TL Blütenhonig.

## Zubereitung

Gieße dir eine frische Tasse Kaffee auf.  
Gib das MCT ÖL und die Butter gemeinsam mit dem Kaffee in einen Mixer und lass den Mixer kurz seine Arbeit verrichten.  
Anschließend kannst du als Topping wieder etwas Zimt verwenden.  
Genießen!

Bei richtiger Anwendung macht Bulletproof Coffee nicht dick - er macht satt!  
Zusätzlich regt er den Fettstoffwechsel an, indem er die Synthese von Ketonkörpern unterstützt.

Es empfiehlt sich den buttrigen Kaffee am Morgen zu genießen und das Frühstück stattdessen auszulassen.

# Bullet Proof Coffee

## Zutaten für 1 Person

1 Tasse Kaffee  
1 EL MCT ÖL oder Kokosfett  
1 EL Weidebutter

Zimt



# Natürliches Antibiotikum



## 11 Shots - 1x Wochenration

¼ Krenn (Meerrettichknolle) schälen und stückeln.

1 Zwiebel stückeln.

1 Kurkumaknolle stückeln.

Ingwerknolle stückeln.

1 lange, rote Chilischote stückeln.

4-5 Umdrehungen schwarzen Pfeffer.

2 Esslöffel Blütenhonig.

1 Knoblauchzehe stückeln.

150 ml Apfelessig. Alles in den Mixer und nach Bedarf mit Wasser (ca 50 ml) auffüllen.

## Zubereitung

Alles in den Mixer und nach Bedarf mit ca 50 ml Wasser auffüllen.



# Ingwer Shot



## Entzündungshemmendes Rezept

Zutaten für 14 Shots:

- 50 g Ingwer (Gewicht mit Schale)
- 1/2 Kurkumawurzel mittelgroß und frisch (alternativ ca. 1 TL gemahlener Kurkuma)
- 60 g Honig
- 5 süße, reife Orangen
- 1 Zitrone
- 10 g Apfelessig (optional)
- 250 ml Wasser (bzw. nach Belieben)
- Prise Schwarzer Pfeffer
- Pro Portion 1 TL Omega 3 Öl

## Zubereitung

Ingwer schälen und in kleine Stücke schneiden.

Orangen und Zitronen auspressen.

Ingwer, Kurkuma, Honig, Orangen- und Zitronensaft, Apfelessig, Wasser und Pfeffer im Mixer oder Food-Processor zu einem feinen Saft verarbeiten.

In kleinen Gläschen servieren und Omega 3 Öl frisch unterrühren.

Die Mischung innerhalb weniger Tage aufbrauchen, oder direkt einfrieren.



# Keinpirinha

## Ein Glas am Morgen

0,4 l Wasser

Einen Schuss Apfelessig

1 Prise Himalaya Steinsalz

Einen Schuss Bio Zitronen/ Limettensaft

1 Umdrehung schwarzer Pfeffer



## Zubereitung

Alles zusammen in ein Wasserglas geben und trinken ;)

# Elektrolyt Drink

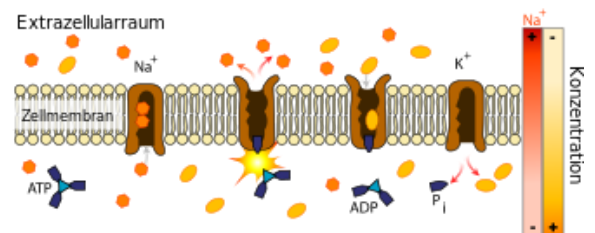
## Ein Glas am Morgen oder bei sportlicher Belastung

300 ml Wasser

1/2 TL Kalium (Weinstein-Pulver) – ca. 2 g = 2000 mg ([www.sundaynatural.at](http://www.sundaynatural.at))

1/2 TL Natrium (Himalayasalz) – ca. 2 g = 2000mg

Optional: etwas Zitrone



## Zubereitung

Alles zusammen in ein Wasserglas geben und trinken ;)

p.s: Der Drink ist hochdosiert und soll so allen anderen hypotonen Getränken entgegen wirken. Konsumiert du noch viele salzige Fertigprodukte, dann nimm das Salz fast ganz raus. Isst du sehr Gesund und viel Gemüse, dann verwende dieses Rezept. Kalium ist der Gegenspieler zu Natrium- es reduziert den Blutdruck und hilft uns in die Regeneration zu kommen.



# Goldene Milch



## 11 Shots - 1x Wochenration

1l Milch  
Kardamom gemahlen  
Zimtpulver  
Ingwer gemahlen  
Kurkuma gemahlen  
Schwarzer Pfeffer  
Muskatnuss  
Optional: Chili

## Zubereitung

Wärme die Milch mit den Gewürzen auf und versprude die Inhaltsstoffe.  
Lecker



# Roter Drink



**jeder Drink ist etwas anders -  
experimentiere!**

## Zutaten für 2 Portionen

Für den Rote-Rüben-Smoothie

- 150 g Rote Rübe
- 60 g Karotte
- 40 g Stangensellerie
- 130 g Äpfel
- Optional: 1/2 Zitrone, 1/2 Orange
- 400 ml Wasser
- 2 Portionen Omega 3 Öl

## Zubereitung

Gemüse waschen und wenn notwendig Schälen. Grob schneiden und in einen Hochleistungsmixer >1500Watt geben. Für ca 90 Sekunden alles fein mixen lassen. Öl für die Aufnahme der fettlöslichen Vitamin anschließend unterrühren.

ps.: Die rohe rote Rübe ist reich an Mineralstoffen wie Kalzium, Phosphor, Kalium, Magnesium, Eisen und enthalten viel Vitamin B und C.





# Kräuterdrink



jeder Drink ist etwas anders - experimentiere!

## Grüne Kräuter:

Frischer Koriander, Petersilie, Bärlauch, Brennesselblätter, Gänseblümchen, Sauerampfer, Waldsauerklee, Löwenzahnblätter, Schafgarbe, frische Baumtriebe (Fichte, Buche etc.) (Besorg dir ein Wildkräuterbuch)

## Frisches Obst und Gemüse:

Bananen, Apfel, Gurke, Selleriestauden, Avocado

## Tiefgefroren:

Grünkohl, Blattspinat

## Trockenfrüchte

Datteln, Feigen, Aprikosen

## Sonstiges:

Orangensaft, Omega 3 Öl, Leinöl  
1 Ingwerknolle, 1 Kurkumaknolle, 1 Chili

## Zubereitung

Gib deine Wunschzutaten in einen Mixer und füge je nach Bedarf ca 300ml Wasser hinzu.

ps.: Chlorophyll, das grüne Blut der Pflanzen ist gar nicht so unähnlich zu unserem roten Blut. Beide Farbstoffe – Chlorophyll und Hämoglobin – weisen eine ähnliche Struktur auf, nämlich einen sog. Porphyrinring. Beim Chlorophyll sitzt nun in der Mitte des Porphyrinrings ein Magnesiumatom, beim Häm ist es ein Eisenatom.

