

Gurken-»Sushi«

» Ich mag Sushi. Aber obwohl ich Fisch wirklich gern esse, ist mir vegetarisches Sushi immer noch am liebsten. Deswegen dürfen die an Sushi angelehnten Gurkenröllchen hier nicht fehlen, denn sie sind eine leckere kleine vegetarische Vorspeise. Und Sojasauce zum Eintunken gehört hier auch unbedingt dazu.

für 2 Portionen, 8 Röllchen • preisgünstig

🕒 45 Min.

50 g Vollkornreis • 1 Mini-Gurke oder ½ Salatgurke • 1 kleine Möhre • ¼ rote Paprikaschote • ½ Avocado • 2 TL Sesamsaat • ½ Beet Kresse • Sojasauce zum Tunken

- Reis waschen und garen. Auskühlen lassen.
- Gurke waschen. Mit dem Sparschäler längs in feine Streifen schneiden, dabei nur bis zum Kern schneiden, dann auf der anderen Seite Streifen schneiden, insgesamt mindestens 16 Gurkenstreifen. Die Feuchtigkeit mit etwas Küchenpapier abtupfen, dann 2 oder 3 Streifen übereinanderlegen, sodass du 8 Gurkenstreifen erhältst.
- Möhre schälen und in kleine Stifte schneiden, die etwas höher als die Gurkenstreifen sind. Paprika ebenfalls in kleine Streifen schneiden. Avocado schälen und in Stifte schneiden.
- Reis auf den Gurkenstreifen verteilen, dabei an den Enden jeweils 2 cm frei lassen. Sesam über den Reis streuen, dann die Gemüsestifte darauf verteilen. Mit Kresse bestreuen und die Gurkenstreifen fest wie Sushi aufrollen, sodass Reis und Gemüse leicht zusammengepresst werden.
- »Sushi« mit Sojasauce zum Eintunken servieren.

Nori-Gemüse-Wraps

» Noch eine Art »Sushi«, die durch die Wrap-Form auch Tex-Mex-Anklänge hat. Allerdings haben die dunkelgrünen Blätter aus der Nori-Alge viel mehr drauf als Tortillas, denn sie sind ein Superfood: Sie enthalten unter anderem viel Protein, Kalzium und Vitamine, beispielsweise B₁₂.

für 2 Portionen • gut vorzubereiten

🕒 25 Min.

100 g gekochte Kichererbsen • 1 Knoblauchzehe (optional) • 2 EL Tahin • 1 EL Zitronensaft • 1 EL Olivenöl • 1 Prise Salz • ½ TL Kreuzkümmel, gemahlen • ½ TL Paprikapulver • 1 knapper TL Kurkuma, gemahlen • 1 Möhre • ¼ Gurke • ½ gelbe Paprikaschote • 50 g Zuckerschoten • 50 g Sprossen • 1 kleines Bund Koriandergrün • 4 große Nori-Blätter (Asia-Laden) • Sojasauce zum Eintunken

- Für das Hummus Kichererbsen gut abspülen und abtropfen. Knoblauch hacken. Mit Tahin, Zitronensaft, Olivenöl und Gewürzen zu einer glatten Paste pürieren.
- Möhre, Gurke, Paprika und Zuckerschoten in schmale Streifen schneiden.
- Jedes Nori-Blatt mit 2 EL Hummus bestreichen, dabei links und rechts ca. 1 cm frei lassen. Gemüse, Sprossen und Koriander auf der Paste verteilen.
- Die freien Seiten zur Mitte klappen, dann das Blatt fest aufrollen. Das Ende des Nori-Blatts mit etwas Wasser anfeuchten und festkleben. Kurz trocknen lassen und mit einem sehr scharfen Messer halbieren. Je 4 Röllchen auf einen Teller setzen und mit Sojasauce servieren.

» Gurken-»Sushi«





Scharfe Rote-Bete-Suppe

» Noch so ein Gemüse, von dem ich schwören würde, es sei mein liebstes. (Bis das nächste Lieblingsgemüse ankommt.) Aber was so vielseitig ist wie die Rote Bete, das hat absolut einen Platz unter den Top Ten verdient. Diese scharfe Suppe ist mit gekochter Roter Bete schnell fertig, aber auch mit frischer schmeckt sie toll. Die Zubereitungszeit erhöht sich dann auf etwa 45 Minuten.

für 2 Portionen • gut vorzubereiten

🕒 30 Min.

250 g Süßkartoffeln • 200 g Rote Bete, gekocht • 1 kleine Zwiebel • 1 Knoblauchzehe • 300 ml Gemüsebrühe • 200 ml Kokosmilch • 1 TL rote Currypaste • Salz • Pfeffer • Koriander oder Petersilie

- Süßkartoffeln schälen und würfeln. Rote Bete würfeln. Zwiebel und Knoblauch putzen und grob hacken.
- Alles zusammen mit Gemüsebrühe aufkochen und dann zugedeckt leise köcheln lassen, bis die Süßkartoffeln weich sind.
- 4 EL Süßkartoffel- und Rote-Bete-Würfel zur Seite stellen. Von der Kokosmilch 2 EL abnehmen.
- Suppe mit Kokosmilch und Currypaste pürieren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
- In Teller füllen, Gemüsewürfel hineingeben und mit je 1 EL Kokosmilch und einigen Kräuterblättchen garniert servieren.

◀ Scharfe Rote-Bete-Suppe

Kürbis-Maronen-Suppe

» Hallo Herbst! Diese Suppe schmeckt nach ersten kühlen Morgen, Raureif auf den abgeernteten Feldern und gemütlichen Sonntagen auf dem Sofa. Das musst du auch nur ganz kurz verlassen, um die Suppe vorzubereiten. Anschließend stellst du Suppenschalen, Löffel und etwas Brot auf ein Tablett und gehst schnell wieder zurück in deine Kuschelecke.

für 2 Portionen • gelingt leicht

🕒 30 Min.

200 g Kürbis (geputzt gewogen) • 1 kleine Zwiebel • 200 g Maronen, gegart • 2 Zweige Salbei • 1 EL Olivenöl • Salz • Pfeffer • Paprikapulver, scharf • 2 EL Kürbiskerne • 3–4 rote Weinbeeren • 50 ml Sahne

- Kürbisfleisch würfeln. Zwiebel hacken. Maronen grob zerkleinern.
- Kürbis, Zwiebel und Salbei in Olivenöl andünsten, bis die Zwiebel glasig und der Kürbis etwas weich geworden sind. Maronen dazugeben und 1 Min. unter Rühren dünsten. Mit Salz, etwas Pfeffer und Paprikapulver würzen, dann mit 500 ml Wasser ablöschen. Einmal aufkochen und bei kleiner Hitze zugedeckt köcheln lassen, bis der Kürbis weich ist. Salbeizweige herausnehmen. Suppe pürieren und noch einmal abschmecken.
- Kürbiskerne in einer Pfanne ohne Fett anrösten. Weinbeeren waschen und halbieren. Sahne halbsteif schlagen (das geht gut mit dem Pürierstab).
- Suppe mit Sahnehäubchen versehen. Mit Kürbiskernen und Weinbeeren bestreuen.

Brokkoli-Salat mit Buttermilchdressing

» Warum immer nur gekocht? Auch als Rohkostsalat ist Brokkoli sehr gut, vor allem mit diesem frischen, spritzigen Buttermilch-Dressing. Eine Blutorange passt nicht nur optisch hervorragend dazu. Der Salat schmeckt allein für sich, ist aber auch ein guter Begleiter zu Fisch oder gebratenem hellen Fleisch.

für 2 Portionen • preisgünstig

🕒 20 Min

1 kleiner Brokkoli (ca. 300 g) • 1 Lauchzwiebel • ½ (Blut-) Orange • 100 ml Buttermilch • 2 EL Haselnussöl oder Olivenöl • Salz • Pfeffer • Piment d'Espelette oder Paprikapulver, edelsüß • 2 EL Haselnüsse

- Brokkoli waschen, Strunk abschneiden und schälen. Strunk und Kopf über den Gurkenhobel reiben. Zwiebel putzen, in feine Ringe schneiden und zum Brokkoli geben.
- Für das Dressing die Orange leicht anpressen und 2 EL Saft abnehmen. Orangensaft mit Buttermilch verrühren. Die restliche Orange schälen, filetieren, klein schneiden und zum Brokkoli geben.
- Die Buttermilchmischung mit dem Öl verrühren. Mit Salz, Pfeffer und einer Prise Piment d'Espelette oder Paprikapulver würzen. Gut mit dem Salat vermischen.
- Haselnüsse hacken und in einer Pfanne ohne Öl leicht anrösten, bis sie duften. Über den Salat streuen.

Tipp Wenn du die zweite Portion Salat am nächsten Tag mit zur Arbeit nimmst, solltest du sie noch einmal abschmecken.

Spargel-Radieschen-Salat

» Es gibt Tage, an denen ich es gar nicht mehr abwarten kann, dass der Frühling kommt – und vor allem die Spargelsaison! Wenn sie dann endlich da ist, gibt es wochenlang Spargel, bis der Sparschäler streikt. Gut, dass grüner Spargel nicht geschält werden muss. Für diesen Salat muss er nicht einmal gekocht werden, denn mit Radieschen wird er roh zu einem frühlingsfrischen Salat verarbeitet.

für 2 Portionen • gelingt leicht

🕒 15 Min.

1 Bund grüner Spargel • 1 Bund Radieschen • 1 Frühlingszwiebel • ½ Bund Kerbel • 2 EL Buttermilch • 1 EL Apfelessig • 2 EL Olivenöl • Salz • schwarzer Pfeffer

- Spargel und Radieschen waschen und in feine Scheiben schneiden. Frühlingszwiebel putzen und in feine Ringe schneiden. Kerbel waschen, trocknen und hacken.
- Buttermilch, Essig, Olivenöl, Salz und Pfeffer gut verrühren, dann mit Spargel, Radieschen, Zwiebel und Kerbel vermischen.

» Brokkoli-Salat mit Buttermilchdressing



Superfoods – die Superhelden auf dem Teller

Superfoods – hört sich toll an, finde ich. Und das sind sie auch, denn sie sind gesund und schmecken gut. Neben den exotischen Superfoods gibt es auch viele einheimische, die jeder kennt. Aber die wenigsten wissen, um was für super Lebensmittel es sich dabei handelt.

Superfoods sind Lebensmittel, die eine sehr hohe Dichte an Vitaminen, Antioxidanzien, sekundären Pflanzenstoffen, Mineralien oder Spurenelementen enthalten. Sie sollen damit Immunsystem und Wohlbefinden positiv beeinflussen.

Superfoods sind eine tolle Bereicherung für deine Ernährung. Aber sie sind nicht allein dafür verantwortlich, dass dein Körper genügend Nährstoffe bekommt. Superfoods sind nur das i-Tüpfelchen, die Grundlage bildet eine abwechslungsreiche, cleane Ernährung.

Hier sind meine liebsten Superfoods:

Matcha besteht aus reinen gemahlten Grüntee-Blättern, die ihre knallig grüne Farbe durch besonders viel Chlorophyll erhalten. Er wirkt entzündungshemmend und immunstärkend. Dadurch, dass das ganze Blatt ge-

trunken wird, enthält Matcha verhältnismäßig viel Koffein und ist ein regelrechter Muntermacher, wobei die Wirkung des Koffeins aber sanfter einsetzt und länger anhält als bei Kaffee.

Chiasamen: Das »Maya-Superfood« enthält nicht nur hochwertige Proteine und Omega-3-Fettsäuren, sondern auch viele Ballaststoffe. Mit Flüssigkeit vermischt quellen sie auf das bis zu Zehnfache ihres Gewichts an und liefern so lang anhaltende, sattmachende Energie.

Leinsaat: Leinsamen enthalten überdurchschnittlich viele Ballaststoffe, was der Darmtätigkeit förderlich ist. Durch die reichlich enthaltene Alpha-Linolensäure sind Leinsamen eine gute pflanzliche Alternative zu Omega-3-Fettsäuren in Fisch und Fleisch. Sie sollten möglichst frisch geschrotet oder gemahlen verzehrt werden, da

die Fettsäuren nur so vom Darm aufgeschlossen werden.

Heidelbeeren enthalten eine hohe Konzentration der Antioxidanzienarten, die das Wachstum krebsartiger Dickdarmzellen hemmen und dem altersbedingtem Gedächtnisschwund vorbeugen sollen. Mit weniger als 60 kcal pro 100 Gramm sind Heidelbeeren auch ein wirklich schlankes Superfood.

Spinat und Grünkohl: Die Blätter sind aus keinem gesunden Speiseplan wegzudenken. Grünkohl enthält viel Eisen, Kalzium und, genau wie Spinat auch, die Vitamine K und A. Spinat trumpft dazu noch mit einer guten Portion Folsäure auf. Beide sind ballaststoffreich und kalorienarm. Grünkohl hat in Deutschland nur im Winter Saison, aber glücklicherweise gibt es ihn auch tiefgefroren. Spinat sollte möglichst aus Bio-Anbau stammen.

Avocado: Das Fruchtfleisch mit seiner cremigen Textur und dem nussigen Aroma ist gespickt mit guten Fetten, Vitaminen, Kalium, Folsäure, Proteinen und Ballaststoffen. Es wirkt sich positiv auf den Hormonhaushalt aus und ist vor allem in der Phase von Kinderwunsch, Schwangerschaft und Stillzeit ein ideales Nahrungsmittel.

Kokosnüsse wecken nicht nur Urlaubsträume, sie sind auch nährstofftechnisch ein Traum: Sie enthalten Ballaststoffe, Vitamine, Mineralstoffe und haben antioxidative Eigenschaften. Die mittelkettigen Fettsäuren können schnell in Energie umgewandelt werden und sättigen lange. Sie stärken das Immunsystem und unterstützen den Stoffwechsel. Kokosöl lässt sich auch als Hautpflegemittel verwenden. Das leicht süßliche Kokoswasser enthält Magnesium, Kalzium und Kalium und hilft als Elektrolytquelle gegen Austrocknung oder bei Durchfall.

Kurkuma: Das gelbe Gewürz verleiht Currys ihre typische Farbe. Frisch oder getrocknet enthält es das hoch antioxidative Kurkumin, das entzündungshemmend, schmerzstillend, antiviral und antibakteriell wirkt und darüber hinaus Krebs bekämpfen soll. In Indien wird Kurkuma von jeher als Heilmittel gegen Magen- und Leberkrankheiten eingesetzt. Die Wirkung von Kurkumin wird durch schwarzen Pfeffer verstärkt.



Hanfsamen: Durch ihren hohen, einfach zu verwertenden Proteingehalt sind Hanfsamen eine sehr gute Eiweißquelle, in der alle essenziellen Aminosäuren vorhanden sind. Ein wahres Superfood – nicht nur für Sportler. Sie schmecken leicht nussig und sind, etwas geröstet, ein tolles Topping für Gemüse oder Salat. Und sie machen jeden Smoothie im Nu zur Proteinbombe.

Kakao: Ohne Kakao keine Schokolade. Leider enthält herkömmliche Schokolade kaum noch rohen Kakao, der eine Fülle an gesunden Nährstoffen aufweist: einen extrem hohen Magnesiumgehalt, den höchsten Gehalt an antioxidativen Flavonoiden

überhaupt, Kalzium und Eisen. Und glücklich macht Kakao auch: Durch den Verzehr werden im Hirn vermehrt Serotonin und Endorphin ausgeschüttet, aber auch das »Verliebt-Hormon« Phenylethylamin.

Weitere Superfoods sind beispielsweise Spirulina-Algen, Blütenpollen, Weizen- und Gerstengras, Goji-Beeren oder die peruanische Maca-Wurzel. Brasilianische Açaï-Beeren und die Frucht des Moringa-Baums gelten als besonders reich an antioxidativen Wirkstoffen. Aber auch heimische Pflanzen wie Kohlsorten, Wildkräuter oder Beeren haben Superfood-Charakter.