

Quinoa-Sushi

Norialgen bereichern die Ernährung mit ihrem hohen Ballaststoff- und Mineralstoffgehalt. Die Algen sind eine gute Quelle für Jod – ein wichtiges Spurenelement für die Schilddrüse, die Brüste, die Eierstöcke und die Gefäßgesundheit. Quinoa liefert viel Protein, Ballaststoffe und Mineralien und ist eine nahrhafte Reisalternative.

Für 3 – 4 Personen • gut vorzubereiten

🕒 30 Min.

Für das Dressing:

- 1 EL Reis- oder Apfelessig
- 1½ TL Ahornsirup
- 1 EL Tahin (möglichst aus ungeschältem Sesam)

- Saft von ½ Zitrone
- 1 kleines Stück frischer Ingwer

Für das Sushi:

- 1 Tasse dreifarbiges Quinoa, gekocht
- 3 Norialgenblätter

- 1 Möhre
- 1 Frühlingszwiebel, nur das Grüne
- ½ mittelgroße rote Paprikaschote
- 1 kleine Rote Bete
- ¼ Tasse Sesam

- Ingwer schälen und reiben, 1 EL davon abmessen.

- Alle Zutaten für das Sushi-Dressing gründlich miteinander verquirlen.

- Die noch warme gekochte Quinoa mit dem Dressing in einer großen Schüssel vermischen, bis sie beginnt, klebrig zu werden. Die Schüssel abdecken und die Quinoa ziehen lassen, damit sie die Aromen aufnimmt.

- Paprika entkernen. Rote Bete und Möhre schälen. Paprika, Möhre, Rote Bete sowie das Grün der Frühlingszwiebel in feine Streifen schneiden.

- Die Hände befeuchten und 3 Norialgenblätter auf der Arbeitsfläche auslegen.

- Die Quinoamasse gleichmäßig auf jeweils drei Vierteln eines Blattes verteilen.

- Möhren-, Frühlingszwiebel-, Paprika- und Rote-Bete-Streifen in der Mitte platzieren. Mit Sesam bestreuen und jedes Algenblatt von der mit Quinoa belegten Seite zum unbelegten Teil des Blattes hin einrollen. Zum Schließen ggf. mit etwas Wasser befeuchten.

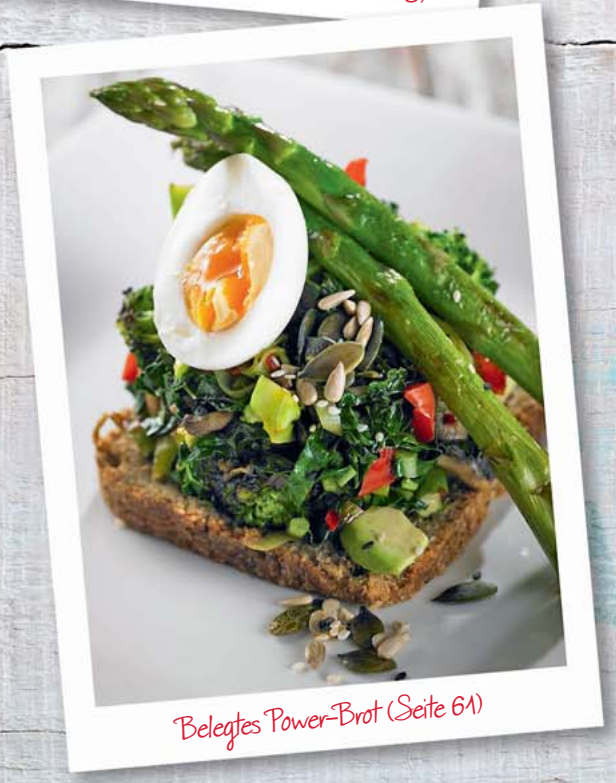
- Die Rollen mit der Naht nach unten auf die saubere Arbeitsfläche legen und in je 6 – 8 Stücke schneiden.



Quinoa-Sushi (Seite 72)



Ingwer-Cashew-Gemüse-Bratreis (Seite 78)



Belegtes Power-Brot (Seite 61)

Supergrüne Frittata

Diese Frittata kann zu jeder Mahlzeit serviert werden, ob Frühstück, Mittagessen oder Zwischenmahlzeit, sie schmeckt heiß und kalt. Mit ihr steigern Sie Ihren Gemüseverzehr und werden gleichzeitig durch die Eier gut mit Protein versorgt, wie auch mit vielen Vitaminen und Mineralstoffen aus dem Gemüse. Als schneller Snack auch prima im Kühlschrank aufzubewahren!

Für 6–8 Personen • gelingt leicht

🕒 40 Min.

- 1 kleiner Brokkoli
- 1 große Frühlingszwiebel
- ½ Mangoldstauden
- 1 Bund Petersilie
- ½ Tasse gehacktes Basilikum
- 8 Eier (Größe L)
- 1 Tasse Mandelmilch
- 3 kleine Zucchini
- etwas Olivenöl
- Salz
- schwarzer Pfeffer (frisch gemahlen)

- Den Backofen auf 160 °C vorheizen.
- Brokkoli von den Strünken am unteren Ende befreien und fein hacken. Mangold von Stielen befreien und in feine Streifen schneiden. Frühlingszwiebel in feine Ringe und Zucchini in dünne Scheiben schneiden. Petersilie fein hacken.
- Gemüse und Kräuter – bis auf die Zucchini – in einer großen Schüssel vermischen und auf einem tiefen Backblech verteilen.
- Eier mit der Mandelmilch verquirlen und über die Zutaten in dem Backblech verteilen.
- Gegebenenfalls das Gemüse mit den Händen etwas andrücken, damit es komplett von der Eier-Mandelmilch-Masse bedeckt wird.
- Die Zuchinischeiben über die Frittata verteilen und mit Olivenöl beträufeln, salzen und pfeffern.
- Im Ofen 20–25 Min. backen, bis die Frittata gestockt ist.

Tipp Mit Macadamiapesto (Seite 142) und einem Spritzer Ahornsirup-Balsamico-Dressing servieren.



Naturreis-Sushi

Nori ist eine Braunalge mit hohem Jodgehalt. Das Spurenelement wird im Körper unter anderem benötigt, um die Schilddrüsenhormone in ihre aktive Form zu überführen. Es ist aber nicht nur für die Schilddrüse wichtig, sondern auch für Brüste, Eierstöcke und gesunde Gefäße.

Für 3 – 4 Personen • gelingt leicht

🕒 30 Min.

Für das Sushi:

- 1 kleiner Kürbis
- 1 TL Kokosöl
- Salz
- schwarzer Pfeffer (frisch gemahlen)
- 1 Tasse Naturreis, gekocht
- 3 Norialgenblätter

- 1 rote Paprikaschote
- 1 mittelgroße Salatgurke
- 1 große Möhre
- 3 Knoblauchsprossen oder Schnittlauch
- ¼ Tasse weißer Sesam oder eine Samenmischung

Für das Dressing:

- 1 EL Reiswein- oder Apfelessig
- 1½ TL Ahornsirup
- 1 EL Tahin (möglichst aus ungeschältem Sesam)
- Saft von ½ Zitrone
- 1 kleines Stück frischer Ingwer

- Den Backofen auf 180 °C vorheizen.

- Kürbis schälen und in etwa 2 × 10 cm große Streifen schneiden. 5 – 10 der Kürbisstücke in Kokosöl wenden, würzen und im Ofen backen, bis sie weich sind.

- Ingwer schälen und reiben, 1 EL abmessen.

- Alle Zutaten für das Sushi-Dressing gründlich verquirlen.

- Den noch warmen gekochten Reis mit dem Dressing in einer großen Schüssel vermischen, bis der Reis beginnt, klebrig zu werden. Die Schüssel abdecken und den Reis ziehen lassen, damit er die Aromen aufnimmt.

- Paprika waschen und entkernen. Salatgurke und Möhre schälen. Alles in feine Streifen schneiden. Knoblauchsprossen in Stücke schneiden.

- Die Hände befeuchten und 3 Norialgenblätter auf der Arbeitsfläche auslegen.

- Die Reismasse gleichmäßig auf jeweils drei Vierteln der Blätter verteilen.

- Kürbis-, Paprika-, Gurken- und Möhrenstreifen und die Knoblauchsprossen in der Mitte platzieren. Mit Sesam bestreuen und jedes Algenblatt von der mit Reis belegten Seite zum unbelegten Teil des Blattes hin einrollen. Zum Schließen eventuell mit etwas Wasser befeuchten.

- Die Rollen mit der Naht nach unten auf die saubere Arbeitsfläche legen und jede Rolle in 12 Stücke schneiden.



Ingwer-Cashew-Gemüse-Bratreis

Dieses Gericht ist die gesunde Version des typischen Asia-Fast-Foods, das meist mehr Reis als Gemüse enthält. Das Gemüse steckt voller Mineral- und anderer Nährstoffe. Und die Samen steuern nicht nur Knusprigkeit bei, sondern auch Magnesium und Zink, während der Ingwer für eine gute Verdauung sorgt. Brauner Reis liefert dann noch Ballaststoffe und weitere gute Mineralstoffe.

Für 2 – 3 Personen • gelingt leicht

🕒 25 Min.

- etwas Macadamiaöl
- 1 Stück frischer Ingwer
- 1 Knoblauchzehe
- ¾ Tasse Brokkoliröschen
- 1 Stange Staudensellerie
- 1 Tasse geriebener Weißkohl
- 5 Champignons
- Salz
- schwarzer Pfeffer (frisch gemahlen)
- ⅓ Tasse Wasser
- 2 EL Tamari-Sojasauce
- ¼ Tasse Cashewkerne
- 1½ Tassen gekochter Naturreis
- ¼ Tasse gehackter Koriander
- 1 TL Kürbiskerne
- 1 TL Sonnenblumenkerne
- 1 TL weißer Sesam
- 1 TL schwarzer Sesam

● Knoblauch und Staudensellerie schälen und hacken. Pilze ebenfalls hacken. Ingwer schälen und reiben, 2 EL davon abmessen.

● Etwas Macadamiaöl in einer großen Pfanne bei mittlerer Hitze erhitzen. Ingwer und Knoblauch darin braten, bis sie zu duften beginnen, aber nicht braun werden lassen.

● Brokkoli, Sellerie, Kohl und Pilze zugeben, salzen und pfeffern. Einige Minuten pfannenrühren, bis das Gemüse weich ist, dann das Wasser zugeben und das Gemüse darin dünsten, bis das Wasser verdunstet ist.

● Tamari und Cashewkerne zugeben, dann den gekochten Reis einrühren. Gut verrühren und mit frischem Koriander und den Samen bestreut servieren.

Tipp Zur kompletten Mahlzeit wird dieses Gericht mit etwas gegrilltem Fisch, Hähnchen oder Rindfleisch. Ein Hauch von Chili sorgt für einen Schärfekick.

