



stärkend ★★

Perlgraupensalat mit Granatapfel und Feta

Für 2 Personen

🕒 40 Min.

- 75 g Perlgraupen
- Meersalz
- 200 g TK-Dicke-Bohnen
- 1 kleiner Granatapfel
- ½ Bund Blatt Petersilie
- 1 Bio-Limette
- 1 EL Olivenöl
- 1 EL Sesam
- 1 TL Honig
- Pfeffer (frisch gemahlen)
- 1 Prise Cayennepfeffer
- 1 Avocado
- 60 g Feta
- 2 Zweige Minze

● Graupen in der doppelten Menge Salzwasser in etwa 30 Min. weich garen. Die Graupen abspülen, in eine Schüssel geben und abkühlen lassen.

● Bohnen in etwas Wasser in etwa 5–10 Min. weich garen. Kochwasser durch ein Sieb abgießen und die Bohnen kurz mit kaltem Wasser abschrecken. Die Bohnenkerne aus der Haut lösen und zu den Graupen geben.

● Granatapfel halbieren, über einer Schüssel auseinanderbrechen und die Kerne mit einem Löffel aus der Frucht lösen. Petersilie waschen, trocken schütteln und grob hacken. Granatapfelkerne und Petersilie ebenfalls zu den Graupen geben und alles miteinander mischen.

● Limette auspressen. Olivenöl mit Limettensaft, Sesam und Honig mischen. Mit Salz, Pfeffer und Cayennepfeffer würzen. Dressing zum Graupensalat geben.

● Avocado halbieren, Kern entfernen. Fruchtfleisch mit einem Löffel herauslösen und in Stücke schneiden. Feta zerbröseln. Minze waschen, trocken schütteln und Blätter abzupfen.

● Graupen-Salat auf zwei Teller verteilen. Avocadostücke, Käsebrösel und Minzeblätter über den Salat geben und servieren.

Tipp Statt des Fetakäses können Sie Tofu zum Salat servieren. Dazu 60 g Tofu in kleine Stücke schneiden und in etwas Olivenöl anbraten.

wärmend ★★

Blumenkohlsalat mit Linsen-Dressing

Für 2 Personen

🕒 30 Min.

50 g Belugalinsen • 1 kleiner Blumenkohl (500 g) • Meersalz • 1 kleiner Romanasalat • 1 Karotte • 1 EL Kürbiskerne • 2 EL Rosinen • 3 EL Walnussöl • 3 EL Orangensaft • 1 TL Honig • 1 TL schwarzer Kümmel • Pfeffer (frisch gemahlen)

- Belugalinsen in der doppelten Menge Wasser etwa 30 Min. kochen, Topf vom Herd nehmen und Linsen abkühlen lassen.
- Blumenkohl putzen, in Röschen schneiden und waschen. Blumenkohl in etwas Salzwasser bissfest dünsten. Wasser abgießen. Den Blumenkohl in eine Schüssel geben und abkühlen lassen.
- Romanasalat waschen, putzen und Blätter in Streifen schneiden. Karotte schälen und grob raspeln. Salat und Karotten zum Blumenkohl geben. Kürbiskerne zufügen.
- Rosinen, Walnussöl, Orangensaft, Honig und schwarzen Kümmel zu den Linsen geben und alles mischen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Dressing über den Salat geben und gut vermischen.

So wird's basisch Statt der Linsen können Sie Mandeln für das Dressing nehmen. Dazu 50 g gehackte Mandeln in einer Pfanne ohne Fett anrösten und ins Dressing mischen.

vitalisierend ★★★

Rote-Bete-Salat und gebratene Kräuterseitlinge

Für 2 Personen

🕒 30 Min.

4 mittelgroße Knollen Rote Bete • ¼ TL Koriandersamen • ¼ TL Kreuzkümmelsamen • 4 EL Olivenöl • Meersalz • Pfeffer (frisch gemahlen) • 1 großes Bund Petersilie • 4 Zweige Minze • 6 getrocknete Aprikosen • 2 EL Apfelsaft • 1 TL Senf • 300 g Kräuterseitlinge

- Rote Bete waschen und mit Handschuhen schälen. In kleine Würfel oder dünne Stifte schneiden. Koriander- und Kreuzkümmelsamen im Mörser zermahlen.
- 1 EL Olivenöl in einem Topf erhitzen. Rote Bete dazugeben und zusammen mit Koriander und Kreuzkümmel andünsten. Etwa 50 ml Wasser dazu gießen und das Gemüse zudeckt etwa 10–15 Min. garen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Den Topf vom Herd nehmen und abkühlen lassen.
- Petersilie und Minze waschen, trocken schüttern und grob hacken. Aprikosen klein schneiden. Alles zur Roten Bete geben und mischen.
- Apfelsaft mit 2 EL Olivenöl und Senf mischen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Dressing über den Rote-Bete-Salat geben.
- Pilze putzen und in Streifen schneiden. Restliches Olivenöl in einer Pfanne erhitzen. Pilze darin etwa 7 Min. von allen Seiten anbraten und würzen. Pilze auf dem Salat anrichten und alles servieren.



vitalisierend ★★★

Gedünsteter Fenchel-Salat mit Granatapfel

Für 2 Personen

🕒 30 Min.

2 Knollen Fenchel (500 g) • 1 Schalotte • 1 EL Olivenöl • 1 Prise Gomasio • Szechuanpfeffer (frisch gemahlen) • 1 Prise Sumach • 1 EL Zitronensaft • 4 Frühlingszwiebeln • 4 Zweige Dill • 2 EL Granatapfelkerne • Meersalz • Pfeffer (frisch gemahlen)

- Fenchel waschen, putzen, halbieren, Strunk entfernen und in Streifen schneiden. Das Fenchelgrün beiseitelegen. Schalotte schälen und fein hacken.
- Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und den Fenchel mit den Schalotten kurz anbraten. Etwa 50 ml Wasser zugießen und das Gemüse zugedeckt etwa 15 Min. dünsten. Mit Gomasio, Szechuanpfeffer, Sumach und Zitronensaft abschmecken. Gemüse in eine Schüssel geben und abkühlen lassen.
- Frühlingszwiebeln waschen, putzen und klein schneiden. Dill waschen, trocken schütteln, fein hacken. Fenchelgrün klein schneiden.
- Frühlingszwiebeln, Dill, Fenchelgrün und Granatapfelkerne zum Fenchel geben. Gut mischen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

stärkend ★★

Kartoffel-Feta-Salat mit Honig-Vinaigrette

Für 2 Personen

🕒 25 Min.

400 g kleine Kartoffeln • Meersalz • 1 Aubergine • 1 Knoblauchzehe • 1 Bund Petersilie • 4 Zweige Minze • 200 g Kirschtomaten • 3 EL Olivenöl • 30 g getrocknete Tomaten • 2 EL Pinienkerne • 60 g Feta • 2 EL Rosinen • 1 EL Aceto Balsamico • 1 TL Senf • 1 TL Honig • Pfeffer frisch gemahlen

- Kartoffeln waschen, schälen und in Salzwasser etwa 15 Min. garen. Wasser abgießen, Kartoffeln auskühlen lassen.
- Aubergine waschen, putzen und in Würfeln schneiden. Knoblauch schälen und fein hacken. Petersilie und Minze waschen, trocken schütteln und grob hacken. Kirschtomaten waschen und halbieren.
- 1 EL Olivenöl in einer Pfanne erhitzen. Auberginenwürfel darin in etwa 10 Min. goldbraun anbraten. Knoblauch und Kirschtomaten dazugeben und kurz mitbraten. Gemüse in eine Schüssel geben und auskühlen lassen.
- Kartoffeln halbieren. Getrocknete Tomaten in Streifen schneiden. Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett bei mittlerer Hitze anrösten. Feta zerbröseln. Kartoffeln, getrocknete Tomaten, Pinienkerne, Feta und Rosinen zum Auberginengemüse geben und alles mit einander mischen.
- 2 EL Olivenöl mit Aceto Balsamico, Senf und Honig mischen. Mit Salz und Pfeffer würzen und das Dressing zum Salat geben.

aktivierend ★★★

Scharfer Orangen-Avocado-Salat

Für 2 Personen

🕒 15 Min.

2 Frühlingszwiebeln • 1 Bund Rucola • 2 Bio-Orangen • 1 Avocado • 20 g Cashewkerne • 1 Bio-Zitrone • 1 kleines Stück Ingwer • 1 kleine Chilischote • 1 EL Olivenöl • 1 TL Honig • Meersalz • Pfeffer (frisch gemahlen)

- Frühlingszwiebeln waschen, putzen und klein schneiden. Rucola waschen, trocken schütteln und klein schneiden. Orangen schälen und in Stücke schneiden. Avocado halbieren, Kern entfernen. Fruchtfleisch mit einem Löffel herauslösen und in Stücke schneiden. Cashewkerne in einer Pfanne ohne Fett bei mittlerer Hitze anrösten.
- Frühlingszwiebeln, Rucola, Orangen, Avocado und Cashewkerne in eine Schüssel geben.
- Für das Dressing die Zitrone heiß abspülen, Schale abreiben und Saft auspressen. Ingwer schälen und fein hacken. Chilischote waschen, längs halbieren, Kerne entfernen und fein hacken.
- Olivenöl mit Zitronenschale, Zitronensaft, Ingwer, Chili und Honig mischen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Das Dressing zum Salat geben.



BASISCH, STÄRKEND, VEGETARISCH!





wärmend ★★★

Blumenkohl-Kartoffel-Curry mit Mango

Für 2 Personen

🕒 30 Min.

1 kleiner Blumenkohl (400 g) • 2 Frühlingszwiebeln • 1 Mango • 2 große Kartoffeln • 1 EL Sesamöl • 30 g Cashewkerne • 1–2 EL Gewürz-Booster-Paste • 1 Dose Kokosmilch (400 ml) • 1 TL Limettensaft • Meersalz • 4 Zweige Koriander

- Blätter vom Blumenkohl entfernen. Blumenkohl waschen und in einzelne Röschen schneiden. Frühlingszwiebeln waschen, putzen und in Stücke schneiden. Mango schälen, Fruchtfleisch vom Kern lösen und in Stücke schneiden. Kartoffeln schälen, waschen und in Würfel schneiden.
- Sesamöl in einer großen Pfanne erhitzen und die Kartoffeln darin anbraten. Erst wenden, wenn die Kartoffeln angeröstet sind, damit sie nicht an der Pfanne anbacken. Nach 5 Min. Blumenkohl dazugeben und 5 Min. mit andünsten. Danach Cashewkerne und die Gewürzpaste zufügen und kurz andünsten. Danach Frühlingszwiebeln, Mango und Kokosmilch dazugeben und alles etwa 10 Min. köcheln lassen. Mit Limettensaft und Salz abschmecken.
- Koriander waschen, trocken schütteln, Blätter abzupfen. Das Blumenkohl-Curry mit Koriander bestreut servieren.

vitalisierend ★★★

Gefüllte Kartoffeln mit Karottensalat

Für 2 Personen

🕒 30 Min.

2 große oder 4 mittelgroße Kartoffeln • 2 Karotten • 2 Frühlingszwiebeln • ½ Granatapfel • 1 EL Walnussöl • 1 TL Zitronensaft • 1 TL Honig • Meersalz • Pfeffer (frisch gemahlen) • 2 Zweige Minze • ½ rote Zwiebel • 150 g Naturjoghurt • 1 EL Sesam (geröstet) • 1 EL Rosinen

- Kartoffeln gründlich waschen und in etwa 20 Min. in kochendem Wasser weich garen.
- Inzwischen Karotten schälen und grob raspeln. Frühlingszwiebeln waschen, putzen und in Ringe schneiden. Granatapfel halbieren und über einer Schüssel die Fruchtkerne aus der Schale lösen. 2 EL davon beiseitestellen. Karotten, Frühlingszwiebeln zu den Granatapfelkernen in die Schüssel geben und mischen.
- Walnussöl, Zitronensaft und Honig in einer kleinen Schüssel mischen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Dressing unter das Gemüse heben und ziehen lassen.
- Für die Joghurtsauce die Minze waschen, trocken schütteln und fein hacken. Zwiebel schälen und fein hacken. Joghurt in eine Schüssel geben. Minze, Sesam, Rosinen und Zwiebel dazugeben und alles mischen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
- Kartoffeln abgießen und in der Mitte längs einschneiden. Mit dem Salat füllen. Die Sauce darüber geben und mit den restlichen Granatapfelkernen bestreut servieren.

stärkend ★★

Kartoffelplätzchen mit Gurkensalat

Für 2 Personen

🕒 45 Min.

350 g Kartoffeln • 1 Salatgurke • 1 Frühlingszwiebel • 2 Knoblauchzehen • 1 EL Rosinen • 100 g Naturjoghurt • Meersalz • Pfeffer (frisch gemahlen) • ½ Bund Basilikum • 100 g Quark • 70 g Mehl • 1 EL Sesam • ¼ TL Harissa • 2 EL Olivenöl

- Kartoffeln schälen, waschen, in Stücke schneiden und in kochendem Salzwasser etwa 15 Min. weich garen.
- Inzwischen Gurke waschen und in Scheiben hobeln. Frühlingszwiebel waschen, putzen und in Ringe schneiden. Das Grüne zu den Gurken geben. Das Weiße beiseitelegen. Knoblauch schälen und fein hacken. Die Hälfte des Knoblauchs zu den Gurken geben. Rosinen und Joghurt zu den Gurken geben und unterheben. Mit Salz und Pfeffer würzen.
- Kartoffeln abgießen und durch die Kartoffelpresse in eine Schüssel pressen. Basilikum waschen, trocken schütteln und fein hacken. Quark, Mehl, das Weiße der Frühlingszwiebel, Basilikum, Sesam zu den Kartoffeln geben und alles mit Harissa, Salz und Pfeffer würzen. Die Masse zu einem Teig verkneten, eine Rolle formen, in 8 Portionen teilen und zu Plätzchen formen. Das Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die Plätzchen von beiden Seiten goldgelb darin anbraten.
- Den Gurkensalat auf zwei Teller verteilen und die Kartoffelplätzchen dazu servieren.

stärkend ★★

Gefüllte Auberginen mit Pistazien

Für 2 Personen

🕒 40 Min.

70 g Belugalinsen • 1 große Aubergine • 2 EL Olivenöl • 1 kleine Zwiebel • 1 Knoblauchzehe • 20 g Pistazien (ungesalzen, geschält) • 100 ml Tomatenpassata • Meersalz • Pfeffer (frisch gemahlen) • 1 Prise Thymian • 1 Prise Cayennepfeffer • 30 g Parmesan

- Backofen auf 200 Grad (Umluft 180 Grad) vorheizen. Linsen in der doppelten Menge Wasser etwa 20–30 Min. weich garen. Linsen über einem Sieb abtropfen lassen.
- Aubergine längs halbieren. Mit einem Löffel das Innere herauskratzen, dabei einen Rand von etwa 2 cm stehen lassen. Auberginenfleisch beiseitestellen. Ausgehöhlte Auberginehälften auf ein Backblech oder in eine große Auflaufform legen, mit 1 EL Olivenöl beträufeln und im Ofen etwa 15 Min. garen.
- Zwiebel und Knoblauch schälen und fein hacken. Auberginenfleisch in kleine Würfel schneiden. 1 EL Öl in einer Pfanne erhitzen. Zwiebel und Knoblauch darin andünsten. Aubergine dazugeben und 5 Min. braten. Linsen und Pistazien zugeben und mit andünsten. Tomatenpassata zufügen. Mit Salz, Pfeffer, Thymian und Cayennepfeffer abschmecken.
- Das Gemüse in die Auberginenhälften füllen. Parmesan fein reiben. Auberginen damit bestreuen und im Ofen etwa 10 Min. überbacken.

stärkend ★★

Gemüse-Nudeln mit Mango in Currysauce

Für 2 Personen

🕒 25 Min.

150 g Dinkelnudeln • Meersalz • 1 Zucchini • 1 große Karotte • 200 g Tofu • ½ Mango • 1 EL Sesamöl • 2 EL Pinienkerne • 1 TL Zitronensaft • 200 ml Sahne • ½ TL Currypulver • 1 Prise Cayennepfeffer • Pfeffer (frisch gemahlen) • 2 Zweige Koriander

- Nudeln in reichlich Salzwasser etwa 8 Min. bissfest garen.
- Inzwischen Zucchini und Karotte waschen, putzen und längs mit einem Sparschäler schälen, bis man viele Gemüwestreifen hat. Tofu in Würfel schneiden. Mango in Würfel schneiden.
- 1 EL Sesamöl in einer großen Pfanne erhitzen. Tofu mit den Pinienkernen darin anbraten. Zucchini- und Karottenstreifen zugeben und etwa 5 Min. andünsten. Zitronensaft und Sahne zugeben und etwa 5 Min. weitergaren. Sauce mit Curry, Cayennepfeffer, Salz und Pfeffer würzen.
- Nudelwasser abgießen. Nudeln zur Sauce geben. Mangowürfel unterheben. Koriander waschen, trocken schütteln, Blätter abzupfen und über die Nudeln geben.

Tipp Statt Mango können Sie 100 g Granatapfelkerne unter die Nudelpfanne mischen.

vitalisierend ★★★

Ofenkarotten mit Quinoa und Karottengrün-Pesto

Für 2 Personen

🕒 40 Min.

- ½ Bund Karotten
- ½ TL Kreuzkümmelsamen
- ½ TL Koriandersamen
- 1 EL Sesam
- Meersalz
- Pfeffer (frisch gemahlen)
- 13 EL Olivenöl
- 150 g Quinoa
- 1 Bio-Orange
- 1 Schalotte
- ½ Bund Frühlingszwiebeln
- 2 EL Rosinen
- 30 g Cashewkerne

● Backofen auf 200 Grad (Umluft 180 Grad) vorheizen.

● Karottengrün abschneiden und beiseitelegen. Karotten waschen, putzen, längs halbieren oder vierteln. Kreuzkümmel und Koriander in einer Pfanne ohne Fett bei mittlerer Hitze anrösten und im Mörser mahlen.

● Die Karotten in eine Auflaufform legen. Kreuzkümmel, Koriander, Sesam, Salz, Pfeffer darüberstreuen und mit 2 EL Olivenöl beträufeln. Im Ofen etwa 20 Min. backen. Die Karotten gelegentlich wenden.

● Quinoa mit der doppelten Menge Salzwasser 15–20 Min. kochen und 5 Min. quellen lassen. Inzwischen Orange waschen, Schale abraspeln und Saft auspressen. Schalotte schälen und fein hacken.

● 1 EL Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die Schalotte darin andünsten. Mit Orangensaft ablöschen, etwas einkochen lassen und die Orangenschale unterheben. Quinoa zugeben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

● Frühlingszwiebeln waschen, putzen und in Ringe schneiden. Mit den Rosinen zum Quinoa geben und gut mischen.

● Für das Pesto das Möhrengrün gründlich waschen, welke Blätter aussortieren. Grob zerschneiden und in ein hohes Gefäß geben. Cashewkerne und das restliche Olivenöl zufügen. Mit einem Stabmixer fein pürieren. Mit Salz und Pfeffer würzen. Karotten mit Orangen-Quinoa und dem Möhrengrün-Pesto servieren.

