



Gesunde
KÜCHE

Liebes Community Mitglied,

Frisch und gesund zu kochen, ist manchmal gar nicht so einfach. Dabei ist es so gut für uns und wir sollten probieren mehr Gemüse und Obst in unseren Alltag zu integrieren. Darum haben wir diesen Monat gesunde Hauptgerichte gesammelt, die mehr frische und Originalität auf den Teller bringen.

Dein Christian



*Erhalte dein
Badge Steruekoch*

Teile dein Lieblingsrezept
und bekomme mind. 5 Likes



Mit etwas Glück kommst du
ins Community Kochbuch



UNSERE LIEBLINGSREZEPTE AUF EINEN BLICK

Gesunde Hauptgerichte

Bunte Bowl.....	4
Rosos Lauchkuchen.....	5
Wirsing Kugelhopf.....	6
Pilzpfanne wie auf dem Jahrmarkt.....	7
Curry Gemüse.....	8
Kürbis Quiche mit Lachs.....	9
Italienische Spaghetti mit Kircherebsen Tofu.....	10
Brokkoli-Möhren Pfannengericht.....	11
Steckrübensorte mit Ziegenkäse.....	12
Deftiger Grünkohl Eintopf.....	13
Ofenkürbis mit Feta und Kräutern.....	14
Ofengemüse mit Kichererbsen.....	15
Überbackener Ofenkürbis.....	16
Gedünsteter Kabeljaufilet in Safran Sauce.....	17
Erbsensuppe mit Scaupi.....	18





Zutatenliste

Für 2 Personen

- ca. 120 gr Reis
- 10 gr Zucker
- 5 gr Salz
- 20 ml Reis Essig
- 1 Ringelbete
- ca 120 gr Pute
- 50 gr TK Erbsen
- 1/2 Gurke
- 2 Eier
- 1 Chilischote
- 140 gr Creme Fraiche (leicht)
- 1/4 Bund Koriander
- etwas Milch

Und so wird's gemacht:

Hallo liebe Community,

hier kommt ein gesundes Rezept für euch.

Als Erstes den Reis mit dem Zucker, Salz und dem Essig kochen. Nun die Eier hart kochen und die Ringelbete schälen und fein hobeln. Als Nächstes die Erbsen blanchieren und die Gurke halbieren, entkernen und schneiden. Dann die Pute in Streifen schneiden, anbraten und mit Salz, Pfeffer evtl. Koriander würzen.

Für das Dressing die Chillischote, Creme Fraiche leicht, Koriander und etwas Milch pürieren.

Den Reis in eine Schüssel zum Servieren geben und auf dem Reis die Pute und das Gemüse verteilen. Die Eier halbieren und in der Mitte platzieren. Dressing darüber und fertig!



Zutatenliste

Für eine Tarteform 26cm Durchmesser:
etwa 400g Lauch
• 80 g Schwarzwälder Schinken
• 2 Eier
• 200g Frischkäse Indische Art, oder nach Geschmack
• Gartenkräuter
• 1 Rolle Blätterteig
• 65 g Parmesan
• Petersilie, Salz, Pfeffer, getrockneten Rosmarin
• Fett für die Form

Und so wird's gemacht:

Lauch waschen, putzen und in Ringe schneiden. In wenig Salzwasser ca. 5 Minuten vorkochen. Abgießen, kalt abschrecken und gut abtropfen lassen.

Den Schinken in feine Streifen schneiden, die Petersilie fein hacken. Die 2 Eier, den Frischkäse, Petersilie, den Schinken und die anderen Gewürze verrühren.

Die Tarteform fetten und mit dem Blätterteig auslegen. Nun den Lauch mit der Eiermasse verrühren und auf dem Blätterteig verteilen. Als Abschluss den geriebenen Parmesan darüber streuen.

Den Backofen auf ca. 190 C Grad vorheizen, und den Lauchkuchen im unteren Ofendrittel etwa 30 Minuten backen. Die Tarte nach dem Backen noch ca. 10 Minuten ruhen lassen. Zum Servieren in Stücke schneiden. Man kann Kopfsalat dazu reichen.

Das Ganze schmeckt einfach herrlich, probiert es doch einmal !!!

Gutes Gelingen wünscht euch allen Rosemarie



Zutatenliste

- 1 kg Putenhack
- 1/2 Kopf Wirsing, geschnitten
- 3 Eier
- 2 große Zwiebeln, gehackt
- Pfeffer, Salz, Kümmel, Knoblauch (wer mag) oder auch Gemüsebrühe zum Würzen nehmen.
- 3 TL Flohsamenschalen (Alnatura) oder 1 Brötchen, aufgeweicht
- 2 TL Guarkernmehl

- Reis und ggf. Soße

Und so wird's gemacht:

Große Blätter vom Wirsing abtrennen, Herz in schmalen Streifen schneiden. Alles ca 5 Min. kochen. Abtropfen und abkühlen lassen. Strunk von den großen Blättern entfernen - diese zum auslegen der „Kuchenform“ und bedecken des Hackfleisch's verwenden. Puten- Hackfleisch Salz, Pfeffer, Zwiebel, Knobi, Kümmel, aufgeweichtes Brötchen gut miteinander vermengen. Geschnitten Kohl hinzugeben und ebenfalls gut vermengen. Mit den Blättern die Form auslegen, Fleischmasse einfüllen und mit Blättern bedecken. 2 Stunden im Backofen bei 160°C Umluft im Backofen backen.

Abkühlen lassen und auf großem Teller Stürzen. Dazu Reis mit einer Soße servieren, wenn gewünscht. Kuchenform sollte dicht sein, damit anfallende Flüssigkeit in der Form verbleibt. Damit bleibt der Hackbraten (kann auch mit Schwein/Rinder-Hack zubereitet werden) schön saftig und locker.



Zutatenliste

- 600g kleine Champignons
 - 1 Zwiebel, gewürfelt
 - 1 gestr. Tl Paprikapulver rosenscharf
 - 0,5 Tl Salz
 - 1 Tl Kräuter (Majoran, Rosmarin, Thymian)
 - etwas Pfeffer
 - 1 Knoblauchzehe
-
- 250ml Rapsöl
 - 1 Ei
 - 1 El Weinessig
 - 1 Tl Zucker
 - 0,5 Tl Salz
 - 1 Tl Senf
 - 3 Knoblauchzehen

Und so wird's gemacht:

Pilze waschen und die Stielenden abschneiden, Öl erhitzen, Knoblauchzehe und die Pilze dazugeben und ca. 6 Minuten braten, Zwiebelwürfel und Gewürze dazugeben und noch ca. 2 Minuten weiterbraten.

Für die Aioli alle Zutaten bis auf das Öl in ein hohes Gefäß geben und pürieren, dann das Öl langsam beim Rühren dazugeben, bis die Masse angedickt ist.

Dazu essen wir gerne selbstgebackenes Baguette oder Ciabatta.



Zutatenliste

- 5 mittelgroße Karotten
- 2 rote Paprika
- 200 g Champions
- 300 g Chinakohl
- 100 g Mangold
- 100 g frische Sprossen
- 150 g Ananas (ersatzweise auch mit 1 Mango sehr lecker)
- 1 kleines Stück frischer Ingwer
- 1 Stange Zitronengras
- Etwas Zitronensaft
- 2 Esslöffel Sojasauce
- 2-3 Esslöffel Frischkäse
- 1/2 Packung rote Currypaste (Asia Laden)
- 3 Esslöffel Pflanzenöl zum Braten
- Pfeffer, Curry und etwas Agavendicksaft abschmecken.

(Als Beilage entweder p.P. ein Fischfilet z.B. Seeteufel, Barsch oder Zander für ca. 4 Personen - oder das Ganze für 2 Personen einfach vegetarisch genießen

Und so wird's gemacht:

Öl im Wok erhitzen

Karotten in Scheiben und Paprika klein schneiden, in der Pfanne ca. 3-4 Minuten anbraten. Ingwer und Zitronengras klein geschnitten dazugeben. 1 Minute weiter braten. Hitze reduzieren. Chinakohl und Mangold in Streifen und Champions klein schneiden, sowie Ananas in Würfel geschnitten, Sprossen und unterheben.

Currypaste untermengen und 1-2 Minuten etwas umrühren und vermengen. Frischkäse dazugeben und nochmals 2-3 Minuten köcheln lassen.

Mit Sojasauce, Zitronensaft, ggf. Agavendicksaft sowie Pfeffer und Curry verfeinern.

Das Essen kann vegetarisch serviert werden. Ansonsten schmeckt wie oben angegeben Fisch sehr lecker dazu.

Wer die klassische Variante und etwas mehr Kohlehydrate bevorzugt, den Fisch durch Reis „ersetzen“.

Guten Appetit :-)





Zutatenliste

- 250g Lachs
- 200g Mehl
- 100g gemahlene Nüsse
- 1/2 TL Backpulver
- 3 Eier
- 75g Butter
- 600g Muskatkürbis
- 2 säuerliche Äpfel
- Olivenöl Salz Pfeffer Thymian
- 1-2 TL Zitronensaft
- 200g Schlagsahne
- 200g Frischkäse

Und so wird's gemacht:

Mehl, Nüsse und Backpulver mischen. Mit 1 Ei, 1/2TL Salz, 2-3 EL kaltem Wasser und Butter verkneten. Teig in Frischhaltefolie wickeln und 60 min in den Kühlschrank.

Backofen auf 200°C (Umluft 180°C) vorheizen.

Kürbis schälen, Kerne entfernen und in 1cm dicke Spalten schneiden. Mit Öl, Salz, Pfeffer und Thymian mischen. Äpfel waschen, vierteln, entkernen und in Spalten schneiden. Mit Zitronensaft beträufeln. Lachs der Länge nach in 1cm breite Streifen schneiden. Teig auf bemehlter Arbeitsfläche ausrollen und die Quicheform damit auslegen (mit Rand)

Kürbis, Apfel und Lachs strahlenförmig auf dem Teig anordnen. Sahne, Frischkäse und restlichen Eier verrühren. Mit Salz, Pfeffer und Thymian nach Geschmack würzen und auf die Quiche gießen. Im unteren Drittel des Ofens ca 45min backen.

Falls noch Kürbisspalten übrig sind, können diese auf Backpapier mit in den Ofen neben die Quicheform gelegt und gebacken werden.





Zutatenliste

- Kichererbsen Tofu
- für 2 Personen gekochte Spaghetti,
- 1 Zucchini,
- eine Handvoll Cherrytomaten,
- 1 Eßl. TK italienische Kräuter,
- Etwas Salz und Pfeffer,
- eine Zwiebel,
- 3 Tl. Öl,
- 1 Eßl. Butter,
- 1 bis 2 Knoblauchzehen, eine Handvoll geriebenen
- Parmesan,
- etwas Mehl.

Und so wird's gemacht:

Tofu in kleine Stücke schneiden und mehlieren, 2 Tl. Öl in einer Pfanne erhitzen und Tofu anbraten, zum warm halten im Backofen stellen bei 100 Grad.

Spaghetti kochen und wenn fertig zur Seite stellen.

Zwiebel und Knoblauchzehen in kleine Würfel schneiden und mit 1tl. Öl in einer Pfanne andünsten, Zucchini in kleine Stücke schneiden und zu den Zwiebeln geben und anbraten, Tomaten halbieren und dazugeben, sobald die Zucchini weich sind die gekochten Spaghetti dazugeben und Butter, Kräuter dazugeben und umrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Parmesan reiben und auch in die Pfanne geben nochmals umrühren und servieren dazu Tofu reichen.

Brokkoli-Möhren Pfauengericht



Zutatenliste

Zutaten für zwei Personen:

- 500 g Brokkoli
- 2 Möhren
- 1 mittelgroße Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Pepperoni
- Olivenöl
- Optional: Pinienkerne oder Walnusskerne
- Optional: Aceto Balsamico
- Salz, Pfeffer

Und so wird's gemacht:

Den Brokkoli putzen und in kleine Röschen schneiden. Die Möhren in Stifte schneiden, die Zwiebeln in halbieren und in Scheiben schneiden, die Pepperoni in Scheiben schneiden und den Knoblauch fein hacken.

Öl in einer Pfanne erhitzen. Zuerst die Möhren anbraten, ca. 2 Minuten, dann den Brokkoli dazu ebenfalls 2-3 Minuten braten, Zwiebeln und Pepperoni dazu 2-3 Minuten braten. Salzen, durchschwenken und 2-3 Minuten ziehen lassen. Den Knoblauch dazugeben und Pfeffer, kurz durchschwenken – fertig. Es bleibt an dieser Stelle jedem selbst überlassen, wie knackig man das Gemüse mag, man kann es gerne kürzer oder länger garen.

Auf einem Teller anrichten. Gerne noch etwas Aceto Balsamico darübergeträufeln. Ein paar geröstete Pinienkerne oder Walnüsse hätten auch noch gut dazugepasst.

Dazu passt auch ein Stück Fisch oder auch Polenta.

Das Gericht hat sogar bisherigen Brokkoli-Verweigerern geschmeckt.

STECKRÜBEN TARTE MIT ZIEGENKÄSE



Zutatenliste

ZUTATEN MÜRBETEIG:

- 200g Mehl
- 100g Butter
- 1 Ei

ZUTATEN FÜLLUNG:

- etwa 500g Steckrüben
- 1 gute Handvoll frische Spinatblätter
- 150g Ziegenkäserolle
- 100ml Sahne
- 50g Schmand
- 1 Ei
- Salz/Pfeffer
- 10g Butter
- 1 El Waldhonig
- etwa 1 Tl Kreuzkümmel
- Nach Belieben Feldsalat und Granatapfelkerne!

Und so wird's gemacht:

Mehl, Butter und Ei rasch zu einem glatten Teig verkneten und 1 Stunde zugedeckt in den Kühlschrank stellen.

Die Steckrübe schälen, waschen und in Mundgerechte Stücke oder Scheiben schneiden. In einem Topf Wasser aufkochen und die Steckrüben darin mit etwas Salz bissfest kochen. (dauert etwa 20min, je nach Dicke) In einem Sieb abtropfen lassen.

Den Backofen auf 200°C Ober/Unterhitze vorheizen. Eine Tarteform (28cm) fetten und leicht bemehlen. Den Mürbeteig rund ausrollen und die Tarteform damit auslegen, dabei einen Rand formen. Den Teig mit einer Gabel einstechen. Den Ziegenkäse in ca. 1cm breite Scheiben schneiden und diese nebeneinander auf dem Mürbeteigboden verteilen. Dabei 3 Scheiben zurückbehalten. Spinatblätter auf den Ziegenkäse verteilen, auch davon einige zurückbehalten. Jetzt die Steckrübenscheiben/Würfel in die Form geben. Die Butter mit dem Honig schmelzen und beides auf die Steckrüben streichen.



Zutatenliste

- für 2 bis 3 Portionen
- 1 Zwiebel
 - 200g Speckwürfel
 - 2 Eßl. Sonnenblumenöl
 - 600 g Grünkohl (frisch oder TK)
 - 4 Mettwurstchen
 - ca 400 ml Gemüsebrühe
 - je 2 Teel. Basilikum, Estragon, Kräuter der Provence, Majoran, (Zwiebelgranulat optional)
 - je 1 Teel. Muskatnuß, Pfeffer, Salz
 - wer mag einen Teel. Kümmel
 - ca 350 g bis 400g Kartoffeln

Und so wird's gemacht:

Zwiebel schälen und fein Würfeln und mit den Speckwürfeln in Öl anbraten. Den frischen Grünkohl sehr klein und fein schneiden und waschen, oder durch den Fleischwolf drehen (wer TK - Grünkohl nimmt muß diesen auftauen lassen, das klappt sehr gut wenn man ihn in ca 350 ml Wasser in einem Topf auf kleiner Flamme erwärmt). Grünkohl zu dem Zwiebeln/ Speckgemisch geben und mit der Gemüsebrühe ablöschen, die Mettwurstchen in Scheiben geschnitten und die Gewürze hinzufügen, alles miteinander vermengen und in einem Schnellkochtopf ca 30 Minuten (den frischen Grünkohl); ca 20 Minuten (den aufgetauten TK-Grünkohl) kochen

(in einem normalen Kochtopf muß der frische Grünkohl ca 1 Std kochen und ich denke der TK- Grünkohl kocht da ca 40 - 45 Minuten, hier in

Immer wieder umrühren und darauf achten das genügend Flüssigkeit im Topf ist damit nichts anbrennt!)

In der Zwischenzeit die Kartoffeln schälen und gar kochen, diese wenn der Grünkohl fertig ist stampfen und unterheben.



Zutatenliste

- 1/2 Hokkaido
- Olivenöl
- Cheyennepfeffer
- Salz
- 2 Rosmarinzweige
- 2 Thymianzweige
- 100g Feta
- 2 EL Thymianhonig

Und so wird's gemacht:

Backofen auf 200° vorheizen. Hokkaido waschen, entkernen und in mundgerechte Stücke schneiden. Kürbis mit Olivenöl, Cayenne, Pfeffer, Rosmarin und Thymian (fein hacken) vermengen.

Auf ein Papier belegtes Backblech geben. Für 15 Minuten in den Backofen geben. Honig und den zerbröselten Feta auf die Kürbisstücke geben. Und weitere 10 Minuten backen.



Zutatenliste

- 1 kleiner Hakaido Kürbis
- 1 halber Blumenkohl
- 1 halber Granatapfel
- 1-2 Karotten
- 1 halber Feta käse
- 1 Dose Kichererbsen
- Petersilie
- Kumin
- Paprikapulver

Und so wird's gemacht:

Ofen auf etwa 200 Grad vorheizen. Die Petersilie kleinhacken, den Kürbis schneiden und den Blumenkohl in Röschen zerkleinern. Auf ein Blech geben und mit Olivenöl beträufeln.

Etwa 20 Minuten garen. In der Zeit die Kichererbsen in der Pfanne mit dem Paprikapulver, Kumin und der Petersilie anbraten bis sie braun werden. Den Granatapfel entkernen und die Karotte in dünne Streifen schälen.

Den Feta über dem Kürbis verteilen und mit der Petersilie bestreuen. Den Blumenkohl mit der Karotte und den Granatapfelkernen vermengen und alles servieren. Guten Appetit.



Zutatenliste

- 1 kleiner Hokkaido Kürbis
- Salz
- 1 El Öl
- 2 Thymianzweige
- Bunter Pfeffer (Mühle)
- ca. 200g Haloumi (Grillkäse)
- Blattsalate
- Frühlingszwiebeln, Radieschen, Paprika
- 2 El Weißweinessig
- 4 Tl Kürbiskernöl
- 2 Tl Kürbiskerne (fettfrei geröstet)
- 2 El gehackte Petersilie

Und so wird's gemacht:

Geputzten Kürbis längs halbieren, entkernen. Hälften leicht salzen, an den Schnittflächen mit Öl bepinseln.

Mit den Schnittflächen nach unten auf Blech mit Backpapier im Ofen bei 160° etwa 15 Minuten garen.

Hälften wenden, mit Pfeffer und Thymianblättchen würzen. Haloumi Käse in Streifen schneiden und in die Hälften verteilen. Kürbis in 10-15 Minuten fertig backen.

Zerzupfte, klein gemachte Salate auf Teller verteilen.

Essig, Salz, Pfeffer verrühren, Salat damit beträufeln. Mit Paprika, Radieserl, Frühlingszwiebeln und Kürbiskernen garnieren

Ofen-Kürbisse mit Pfeffer und Kernöl garnieren und mit dem Salat servieren.

Guten Appetit!

Gedünsteter Kabeljaufilet in Safransoße



Zutatenliste

- 5 Möhren
- 1 Fenchelknolle
- 3 Knoblauchzehen
- 1 rote Paprika
- 500 g Kabeljaufilet
- 4 EL Olivenöl
- 1 TL Zucker
- 1 TL Currypulver
- 1 Dose(n) (0,1 g) - Safranfäden
- 100 ml trockener - Weißwein
- 400 ml Fischfond
- 100 g Sahne oder Creme Fraîche
- 2 Lorbeerblätter
- Salz und Pfeffer
- 1–2 EL Zitronensaft
- 1 Bund Dill

Und so wird's gemacht:

Möhren schälen und putzen. Paprika putzen, waschen, Strunk herausholen und vierteln. Fenchel putzen, waschen, vierteln und Strunk herausschneiden. Gemüse in feine ca. 4 cm lange Streifen schneiden. Knoblauch schälen und in dünne Scheiben schneiden.

Fisch kalt abspülen, trocken tupfen und in 4 gleichgroße Stücke schneiden.

Öl in einer großen Pfanne erhitzen. Gemüse darin mit Knoblauch, Zucker, Curry und Safran bei schwacher Hitze ca. 3 Minuten dünsten. Wein, Fond und Sahne zugießen, Lorbeer zugeben und aufkochen lassen.

Mit Salz und Pfeffer würzen. Fisch salzen und in die Soße legen. Zugedeckt bei schwacher Hitze 8–10 Minuten köcheln lassen.

Soße mit Salz, Pfeffer und Zitrone abschmecken und mit dem feingehackten Dill dekorieren.

Hierzu passt sehr gut Reis!!!

Guten Appetit



Zutatenliste

- Für 2 Personen
- 500gr TK Erbsen
 - Eine Zwiebel
 - Brühe
 - Ingwer
 - Kokosmilch
 - Scampi

Und so wird's gemacht:

Zwiebel schneiden und im Topf glasig anbraten. Ingwer schälen und mit den Erbsen in den Topf geben, kurz mit anbraten. Mit Brühe auffüllen und köcheln lassen, bis die Erbsen weich werden. In der Zeit die Scampi anbraten und mit Salz und Pfeffer würzen. Topf vom Herd nehmen und mit dem Pürierstab die Erbsen pürieren. Einen Schuss Kokosmilch dazu und servieren. Guten Appetit.



Gesunde SNACKS

Liebes Community Mitglied,

Das mit den guten Vorsätzen ist so eine Sache, gerade bei der Ernährung fällt es vielen nicht leicht am Ball zu bleiben. Gerne möchte man zwischendurch mal etwas kleines snacken und das darf man auch. Mit unseren liebsten Superfoods kannst du ganz einfach leckere und gleichzeitig gesunde Snacks zubereiten.

Dein Christian



*Erhalte dein
Badge Steruekoch*

Teile dein Lieblingsrezept
und bekomme mind. 5 Likes



Mit etwas Glück kommst du
ins Community Kochbuch



UNSERE LIEBLINGSREZEPTE AUF EINEN BLICK

Snacks

Power Smoothie Bowl.....	1
Hummus.....	2
Gefüllte Avocado.....	3
Schnelles Karottensüppchen.....	4
Hummus mit Gemüsesticks.....	5
Grünes Schüsselchen.....	6
Wirsingssnacks.....	7
Grünes Krappaket.....	8
Schoko-Kugeln.....	9
Avocado-Lachs-Tartar.....	10
Chicoree-Salat.....	11
Aprikosen Walnuss Blissballs.....	12
Cashew Blissballs.....	13
Avocadovollkorubrot mit Spiegelei.....	14
Orient-Salat.....	15
Chicoree Bowl.....	16
Eier-Wrap mit Avocado und Lachs.....	17
knackiger Kürbis-Salat.....	18
Flammkuchenblech mit Spinat und Lachs.....	19
Rosi's Gemüsestick.....	20
Pizza mit Thunfisch Boden.....	21
Gelbe Linsensuppe.....	22
Nice Creme mit Blaubeeren.....	23
Süßer Beeren Toast.....	24





Zutatenliste

- 1 Karotte
- 1 Pfirsich
- 3 EL Kürbis-Mus
- 1 TL Agavendicksaft
- Kurkuma-Granola (selbstgemacht aus Dinkelflocken und Mandelblättchen, Ahornsirup, Traubenkernöl und Kurkuma-Pulver)
- Chia-Samen
- Amaranth gepoppt
- Mandeln
- Blaubeeren

Und so wird's gemacht:

Karotte, Kürbis-Mus und Pfirsich im Mixer fein pürieren, mit Agavendicksaft süßen.

In eine Schale geben und mit den restlichen Zutaten in gewünschter Menge garnieren.

Schmeckt im Sommer auch super lecker, wenn die Früchte vor dem Pürieren gefroren sind.

Dann ist es ein bisschen wie Eiscreme.



Zutatenliste

- 1 Dose Kichererbsen (Abtropfgewicht 265 g)
- 100 ml Wasser
- 2 Knoblauchzehen
- 1/2 - 1 Teelöffel Salz
- Saft von einer Zitrone (je nach Bedarf)
- 120g Sesampaste
- 1/2 Teelöffel Kreuzkümmel, gemahlen
- 1-2 Esslöffel Olivenöl

Und so wird's gemacht:

Die Kichererbsen aus der Dose durch ein Sieb abgießen. Dabei 50 ml Kichererbsenwasser auffangen und ein paar Kichererbsen als Deko aufbewahren. Alles beiseite stellen.

Den Saft von einer Zitrone, die Knoblauchzehen und 1/2 TL Salz in den Mixer geben und glatt mixen.

Dann die Sesampaste in den Mixer geben und ordentlich durchmixen. Langsam das Wasser und das Kichererbsenwasser ins laufende Messer zugießen. Es sollte eine helle, fluffige Masse entstehen. Die Kichererbsen, 1-2 EL Olivenöl und 1/2 TL Kreuzkümmel zugeben und mind. 3 Minuten mixen bis eine cremige, zarte Masse entsteht. Mit Salz und Zitronensaft abschmecken. Sollte der Hummus zu dick geraten sein, noch etwas kaltes Wasser untermixen.

Voilà! Zum servieren den Hummus nach belieben mit Olivenöl beträufeln und mit Toppings (Kichererbsen, Sesam, Kräuter) dekorieren.





Zutatenliste

- 2 Avocados-
- 2 hart gekochte, abgekühlte Eier
- 150 g Frischkäse
- 3 EL (rund 30 g) Fisch-Crème (nach Geschmack kann man Sardellenpaste(dann weniger!) nehmen)
- Salz und Pfeffer

Und so wird's gemacht:

Die Avocados längs halbieren und die Steine entfernen.

Die beiden schönsten Hälften sollen gefüllt werden. Dafür mit einem Esslöffel vorsichtig die Mulde, in der sich der Stein befand etwas vergrößern; das Avocado-Fleisch was dabei abgeschabt wird in eine Schüssel geben.

Dazu auch das Fruchtfleisch der beiden anderen Avocadohälften geben. Mit dem Frischkäse, der Fisch-Crème und den Eiern zu einer groben Masse zerdrücken. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Nun die Masse in die vorbereiteten Avocadohälften füllen. Von der Masse bleibt gewöhnlich eine kleine Menge über, das entweder noch so dazu gegessen, aufs Brot geschmiert oder auch ein oder zwei Tage im Kühlschrank aufbewahrt werden kann. Dazu passt ein frisches Brot wie Ciabatta oder Toast, aber auch kräftiges Körnerbrot oder Pumpernickel.e



Zutatenliste

Für zwei Teller/Suppen-
schalen:

- 4 große Karotten
 - 1 1/2 Tassen starke Gemüsebrühe
 - Wer mag etwas Ingwer
 - 1/2 TL Curry
 - 1 TL heller Balsamicoessig
 - 2 EL Sahne oder Kondensmilch
 - etwas Pfeffer und Paprika oder Chili
 - zwei Prisen Zucker
 - 1 EL Olivenöl
-
- Topping: Kürbiskerne oder Croutons

Und so wird's gemacht:

Karotten waschen und abscrubben. Schälen muss nicht sein. In Stücke schneiden.

In einem Topf das Olivenöl erhitzen und die Karotten darin andünsten. Mit Zucker bestreuen und kurz ankaramelisieren. Curry dazu, gegebenenfalls klein geschnittenen Ingwer dazu und kurz mit anschwitzen. Dann mit Brühe aufgießen. Zudecken und köcheln lassen bis die Karotten weich sind. Pürieren und mit der Sahne, dem Essig und den Gewürzen abschmecken.

Nett anrichten und sofort servieren.

Tipp: Wer es deftiger und gehaltvoller mag, der kann eine kleine Zwiebel und eine große Kartoffel schälen, in Stücke schneiden und mit anschwitzen, köcheln und pürieren.



Zutatenliste

- Kichererbsen, 240g (Dose)
- Knoblauch, 1 Zehe
- Naturjoghurt, 150g
- Kreuzkümmel, 1 Prise
- Paprikapulver, 1 Prise
- Jodsalz, 1 Prise
- Pfeffer, 1 Prise
- Gemüse, z.B. Radieschen, 1 Bund
- Karotten, 4 Stück
- Salatgurke, 1-2 Stück
- Staudensellerie, 4 Stangen

Und so wird's gemacht:

Hummus:

Kichererbsen abtropfen.

Knoblauch klein schneiden oder auspressen und mit Erbsen pürieren. Joghurt dazu geben. Mit Kümmel, Paprika, Salz & Pfeffer würzen.

Gemüse in breite Stifte schneiden bzw. klein schneiden.

Gemüwesticks mit Kichererbsenpaste servieren. Guten Appetit!



Zutatenliste

- 100 g Cashews über Nacht eingeweicht
- 100 ml Cashewmilch
- 100 g frischer oder gefrorener Blattspinat
- 2 Kiwi
- 1 TL Agavendicksaft
- 1 große Banane
- 2 EL Leinsamen
- 2 EL Haferflocken, feine
- 1/2 TL Matchapulver
- Topping nach Gusto:
 - Fruchtstücke
 - gehackte Nüsse
 - Beeren
 - Saaten
 - etc.

Und so wird's gemacht:

Die Cashews über Nacht in Wasser einlegen und am nächsten Morgen das Wasser wegschütten. Die Kiwis sowie die Banane schälen und in Stücke schneiden. Den Blattspinat waschen. Alle Zutaten im Mixer relativ fein pürieren.

In Schalen füllen und mit Toppings versehen.

Guten Appetit.



Zutatenliste

- Wirsingblätter
- Salz

Und so wird's gemacht:

Seit ich einen Dörrautomaten besitze bin ich am Ausprobieren. Wir hatten Wirsingrouladen und noch die kleinen Blätter übrig.

Ich habe die Blätter blanchiert, mit einem Küchentuch getrocknet und dann im Dörrautomat ca. 4 Std. getrocknet.

Die getrockneten Wirsingsnacks habe ich nur ganz wenig gesalzen.

Sie eignen sich hervorragend als Snack beim Lesen oder Fernsehen.



Zutatenliste

- 1/2 Avocado
- 1 Handvoll gefrorener-Grünkohl
- 1 Banane
- 2 Orangen
- Muskat, Kardamom, Zimt und Vanille nach Geschmack
- Wasser je nach Konsistenz
- 1 Esslöffel weiße Chiasamen

- Topping: Chiasamen, Himbeeren, Kiwi, Avocado und Sternfrucht

Und so wird's gemacht:

Avocado halbieren und entkernen und das Fruchtfleisch heraus löffeln

Banane schälen und in kleine Stücke brechen

Gefrorenen Grünkohl leicht antauen lassen

alle Zutaten (inklusive ein Esslöffel Chiasamen) in ein Smoothie Gefäß geben - Wasser je nach Konsistenz dazugeben

Orangen halbieren und auspressen

Mit Muskat, Kardamom, Vanille und Muskat abschmecken



Zutatenliste

- 100g Walnüsse
- 200g getrocknete Datteln (entsteint)
- 2 EL Kakao

Und so wird's gemacht:

Die Walnüsse in der Küchenmaschine pulverisieren, dann Kakao und Datteln dazu und ebenfalls zerkleinern bis eine homogene Masse entsteht. Dann zu mundgerechten Kugeln formen und schmecken lassen

Wer mag, kann die fertigen Kugeln noch in Kakao wälzen, dann sehen sie wie elegante Pralinen aus...



Zutatenliste

- 250 g frischen Lachs oder Forelle
- 1 EL gehackter frischer Dill
- 1 Frühlingszwiebel
- 1/2 Bio-Limette
- Olivenöl
- Meersalz
- schwarzer Pfeffer
- 2 Spritzer Tabasco

Und so wird's gemacht:

Den frischen Fisch enthäuten, Tran und andere fette Stellen entfernen. In feine Würfel schneiden und mit dem Olivenöl in ein Gefäß geben und gut verrühren. Nun die Avocado und die Frühlingszwiebel sehr fein schneiden. Zum Tartar geben und mit Limettensaft, Abrieb, Salz, Pfeffer und Tabasco kräftig abschmecken.

Ca 1 Stunde kühl stellen und mit Brot servieren



Zutatenliste

- 2 Stauden Chicoree
- 2 Mandarinen
- 1 handvoll Walnüsse
- 5 Datteln
- 1/2 Orange
- 150 g Naturjoghurt
- 1 EL saure Sahne
- Salz, Pfeffer
- 1 TL Honig
- 1 TL alter Balsamico

Und so wird's gemacht:

Walnüsse grob hacken und rösten. Chicoree schneiden. Mandarinen Schälen und die Spalten trennen. Datteln in Scheiben schneiden. Aus dem Saft der Orange, Joghurt, Saure Sahne, Salz, Pfeffer Honig eine Marinade rühren. Nun den Chicoree, Mandarinen, Datteln, Nüsse mit der Marinade vermengen und den Balsamico darüber träufeln.



Zutatenliste

Ihr braucht für ca 20 Bällchen

- 200 g getrocknete Softaprikosen
- 50 g Walnüsse
- 100 ml Orangensaft
- 10 EL Kokosraspel
- 2 TL Chiasamen
- 2 TL Sesamsaat
- 1 TL Kakaonibs
- 1 TL Mandelblättchen

Und so wird's gemacht:

Heute zeige ich euch ein Rezept für frische und fruchtige Bliss Balls, die ich immer in der Tasche dabei habe und mir auch oft mache. Die kleinen Bällchen liefern mir die nötige Energie, wenn zwischendurch mal ein Leistungstief besteht.

Softaprikosen und Walnüsse 24 Stunden vorher in Orangensaft einweichen, danach den Saft weggießen.

Nun beide im Universalzerkleinerer/ Mixer fein hacken. Die Hälfte der Kokosraspel und alle anderen Zutaten dazu geben. Mit befeuchteten Händen zu walnussgroßen Kugeln formen. In den restlichen Kokosraspeln wälzen. Ca. 30 Minuten kühlen.

Sie halten ungefähr 2 Wochen frisch, am besten im Kühlschrank aufbewahren



Zutatenliste

- 220 g Möhren geschält
- 250 g Zucchini
- 140 g weiche Datteln, ohne Kern
- 70 g Cashewnüsse + einige Nüsse extra
- 70 g Haferflocken
- 1/2 Zitrone, nur die Schale verwenden
- 70 g Kokosraspel
- 2 TL Zimtpulver
- 1 Msp. Nelkenpulver
- 1 EL, gestr. Kokosblütenzucker
- 4 EL Nussmus flüssig

Und so wird's gemacht:

Von einer halben Zitrone die Schale abreiben. Alle Cashews in einer Schüssel mit Wasser für 3 Stunden einweichen. Ebenso mit den Datteln in einer zweiten Schüssel verfahren. Außerdem ist das Einweichen von Nüssen wichtig für die Verdauung der Nüsse und um die darin enthaltenen Nährstoffe besser aufzunehmen. Haferflocken in einem Mixer, Zerkleinerer oder Küchenmaschine zu Mehl verarbeiten.

Die geschälten Möhren zusammen mit den gewaschenen und geputzten, aber nicht geschälten Zucchini mit einer Küchenmaschine so fein wie möglich raspeln. Die Datteln abgießen, dann in einer Küchenmaschine zu einem Teig pürieren. Die geraspelten Möhren und Zucchini dazugeben. 70 g Cashewnüsse im Häcksler zu Nussmus verarbeiten

Kokosraspel, Zitronenschale, Haferflockenmehl, Nussmehl, Kokosblütenzucker, Zimt und Nelkenpulver hinzufügen und zu einem Teig kneten. Zum Schluss noch Nussmus im Wasserbad verflüssigen, 4 EL zum Teig geben und gut durchkneten. Zu kleinen Kugeln formen, ca. walnussgroß und in Kokosraspel wälzen, kühl stellen.





Zutateuliste

Für 4 Portionen brauchst Du :

- 1 reife Avocado
- Saft einer halben Zitrone
- 4 Scheiben Vollkornbrot
- 4 Eier
- Butter zum braten
- 1 Teel. Goldleinsam 8 es geht auch Sesam oder Salatkörner)
- Salz und pfeffer zum Würzen
- frische oder trockene Petersilie zum Garnieren

Und so wird's gemacht:

Avocado halbieren, kern auslösen und das Fuchtfleisch mit einem Löffel auslösen, dann in Scheiben schneiden und mit Zitronensaft beträufeln

Je eine Vollkornscheibe (man kann auch Schwarzbrot nehmen) auf einen Teller legen

Die Eier in einer Pfanne mit ein wenig Butter in einer Pfanne als Spiegelei braten und mit Salz und Pfeffer würzen, dann das auf jede

Scheibe Vollkornbrot ein Spiegelei legen und die Avocadoscheiben darauf legen und mit den körnern und der Petersilie bestreuen

Servieren und genießen



Zutatenliste

- 500 g Hähnchen- oder Putenbrustbrustfilet
- Saft von einer halben Orange u. halbe Limette
- 1/2 TL Zimt
- 1/4 TL gem. Kardamom
- 1-2 säuerlicher Apfel (je nach Größe)
- 4 Stangen Staudensellerie
- 8 Karotten
- 1 rote Paprika
- 1 Schlangengurke
- 1 kl. Dose Mais

Dressing:

- Saft von einer halben Orange u. halbe Limette
- 2 EL Johannisbeeressig
- 2 EL neutrales Öl (z.B. - Sonnenblumenöl)
- 1 TL Senf
- 1 EL Dattelsirup oder Honig
- 1/2 TL Zimt
- 1/4 TL gem. Kardamom
- Salz, Pfeffer

Und so wird's gemacht:

Puten- oder Hähnchenbrust waschen, trocken und würfeln tupfen. Mit Orangensaft und Zimt marinieren und für ca. 2 Std. (gern auch länger) in den Kühlschrank stellen.

Mariniertes Geflügel fettfrei in einer beschichteten Pfanne anbraten und zur Seite stellen.

Apfel, Karotten, Paprika und Sellerie putzen und würfeln. Die Schlangengurke schälen und die Kernchen mit einem Löffel herauskratzen (der Salat zieht sonst zu viel Wasser) und ebenfalls würfeln. Alle Zutaten in eine Schüssel geben und durchmischen.

Orangensaft, Essig, Öl, Senf und die Gewürze in einen Becher geben und ordentlich durchmischen.

Über den Salat geben und mind. 1 Stunde ziehen lassen (besser noch über Nacht).

Wenn es vegetarisch sein soll, kann man anstelle des Hähnchens auch Mozzarella-Kügelchen oder Tofu marinieren.





Zutatenliste

für 2 Personen:

- 3 mittelgroße Chicoree,
- 2 kleine Mandarinen,
- 1 Avocado,
- Zitrone, Mayonnaise, weisser Essig, Öl,
- Prise Zucker, Salz, Petersilie, Chiliflocken.

Und so wird's gemacht:

Den Chicoree großzügig putzen, dabei bitteren Kern entfernen, in Streifen schneiden und in warmen Wasser (zieht Bitterstoffe raus) waschen. Mandarinen schälen und stückeln, alles auf 2 Bowls verteilen.

3 Eßlöffel weißen Essig, 1 Eßlöffel Wasser, 1 Eßlöffel Mayonnaise und 1 Eßlöffel neutrales Öl mit einem kleinen Schneebesen gut verrühren.

Mit Zucker und Salz u. nach Belieben etwas Knoblauchpulver abschmecken.

Auf die beiden Bowls verteilen und gut untermischen.

Avocadostückchen (mit Zitrone beträufeln) dazugeben, mit Petersilie und Chiliflocken bestreuen.





Zutatenliste

- 2 Eier, mittelgroß
- Salz, Pfeffer
- 1 kleine Avocado
- etwas Öl
- etwas Zitronensaft
- Basilikum
- 4 Cherrytomaten
- etwa 100g Graved Lachs
- (evt. etwas Honig-Senf Sauce)

Und so wird's gemacht:

Pro Portion 1 Ei verschlagen und würzen.

In einer kleinen Pfanne etwas Öl erhitzen und das verquirlte Ei hinein geben. Die Pfanne etwas schwenken, damit sich das Ei gut über den Boden verteilt. Deckel auf die Pfanne geben und den Eierwrap bei geringer Hitze ausbacken.

Die Avocado mit einer Gabel zerdrücken, mit Salz, Pfeffer und etwas Zitronensaft würzen. Die Tomaten würfeln.

Den Wrap auf einen Teller geben und mit der Hälfte der Avocadomasse bestreichen. Mit Tomaten und Räucherlachs belegen. Evt. etwas Honig-Senf Sauce darüber träufeln.

Mit dem 2. Wrap ebenso verfahren.

Mit gehacktem, frischen Basilikum bestreuen und servieren.



Zutatenliste

- ca. 15 Blätter eines Blattsalates oder zwei Hände voll Feldsalat
- 150-200 g Hokkaidokürbisfleisch
- 1 EL Kürbiskerne
- 2 EL Walnüsse
- 3 EL Olivenöl

Für das Dressing:

- 2-3 EL Balsamico oder Himbeeressig
- 2-3 EL Walnussöl oder -Olivenöl
- 1 TL Honig
- Salz/Pfeffer

Und so wird's gemacht:

Blattsalat waschen und auf dem Teller anrichten.

Kürbisfleisch in dünne Spalten schneiden. Auf ein Backblech mit Backpapier etwas Olivenöl geben und mit einem Pinsel verstreichen. Die Kürbisspalten auflegen und pfeffern und ganz leicht mit Öl bestreichen.

Im Backofen auf 180 Grad backen, bis sie außen leicht braun werden. Herausnehmen, abkühlen lassen.

In der Zwischenzeit alle Dressingzutaten miteinander verrühren und über den Blattsalat geben.

Kürbisspalten darauf anrichten mit den Nüssen und Kernen bestreuen und servieren. Dazu passt z. B. Ciabatta sehr gut.

Tipp:

Ihr könnt diesen Salat auch mit roter Bete und Himbeeren anstatt Kürbis machen.

Oder auch frischen Birnenspalten und Walnüsse (angeröstet).





Zutatenliste

- 250g Flammkuchenteig
- 5EL Crème légère
- 1Prise Jodsalz
- 1Prise Pfeffer
- 1Prise Muskatnuss
- 900g Spinat (ersatzweise
- 500 g TK)
- 200g Räucherlachs
- 4EL Parmesan gerieben

Und so wird's gemacht:

Schritt 1

Backofen auf 220° C (Gas: Stufe 4, Umluft: 200° C) vorheizen. Teig auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech verteilen.

Schritt 2

Crème Légère mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss würzen, Teig damit bestreichen. Spinat waschen, dicke Stiele entfernen und Blätter in kochendem Salzwasser ca. 3 Minuten blanchieren. Spinat abgießen und ausdrücken. Bei TK-Spinat nur vorab auftauen, abtropfen lassen und vor dem Belegen des Teiges ausdrücken.

Schritt 3

Teig mit Räucherlachs belegen und Spinat darauf verteilen. Mit Parmesan bestreuen und im Backofen auf mittlerer Schiene ca. 15–20 Minuten backen. Flammkuchen mit Spinat und Lachs servieren.



Zutatenliste

Rezept für ca. 10 Stück

- 2 Gurken
- 250 g Speisequark
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Zwiebel
- 1 EL Zitronensaft
- 1 Hand voll Kräuter
- 2 EL getrocknete Tomaten
- Salz & Pfeffer

Und so wird's gemacht:

Ich halbiere 1,5 Gurken der Länge nach und entferne die Kerne, so dass die Gurkenhälften U-förmig ausgehöhlt sind. Danach schneide ich die ausgehöhlten Hälften in etwa 5 cm lange Stücke.

Man reibt die halbe Gurke ganz fein, drückt das Wasser gut aus und stellt sie beiseite.

Die Zwiebel und den Knoblauch ganz fein würfeln, und die getrockneten Tomaten in kleine Stücke schneiden. Jetzt die Kräuter hacken.

Den Speisequark mit Knoblauch, Zwiebel, Zitronensaft, Kräutern, Tomaten und der geriebenen Gurke mischen. Mit Salz und Pfeffer würzen und alles sehr gut vermengen.

Nun die ausgehöhlten Gurkenstücke mit dem Quark befüllen und mit ein paar Kräutern und einem Stück getrockneter Tomate garnieren.

Und nun heißt es nur noch genießen...!





Zutatenliste

- 1 Dose Thunfisch im eigenen Saft
- 2 Eier
- Belag nach belieben wählen

Und so wird's gemacht:

Den Thunfisch mit den 2 Eiern mixen. Teig dünn auf einem Backblech mit Backpapier verteilen. Ca. 10 min bei 200grad /Umluft backen.

Als Sauce habe ich Schmand mit Tomatenmark vermischt und mit gekochten und kl gehackten Brokkoli und Tomaten belegt etwas ceddar Käse.

Und nochmal 5min backen.



Zutatenliste

Für 4 Personen

- 1 Zwiebel
- 1 Stück Ingwer
- 1 Möhre
- 1 Gelbe - Paprika
- 2 EL Sesamöl
- 1-2 EL Currypulver
- 400 ml Kokosmilch
- 600 ml Gemüsebrühe
- 250 gr gelbe Linsen
- etwas Limettensaft
- Salz
- Cayennepfeffer
- Koriander.

Und so wird's gemacht:

Zwiebel und Ingwer schälen und klein hacken. Möhre schälen und Paprika waschen, beides würfeln.

Zwiebel und Ingwer in 2 EL Sesamöl glasig andünsten, Möhre und Paprika zugeben! Mit Currypulver würzen. Dann mit Kokosmilch und Gemüsebrühe ablöschen. Zum Kochen bringen.

Gelbe Linsen abbrausen, zur Suppe geben und 15-20 Min. leise köcheln lassen.

Die Suppe fein pürieren und nach Bedarf einköcheln lassen.

Mit 1 EL Limettensaft, Salz und Cayennepfeffer abschmecken.

Eine Handvoll Koriander abbrausen, trocken schütteln, Blätter grob hacken und zur Suppe geben !!

Guten Appetit





Zutatenliste

- 1kg Tiefkühl Blaubeeren,
- 2 Bananen,
- 500g Naturjoghurt 1,5 %,
- 1 Vanilleschote,
- ca. 150ml Milch 1,5 % oder Milchersatz,
- etwas Xucker light oder Agavensirup.

Und so wird's gemacht:

Vor ab 2 Bananen in Stücke einfrieren.

TK Blaubeeren, gefrorene Bananen, Joghurt und Milch in eine große Schüssel geben. Vanilleschote halbieren und Mark heraus kratzen, Mark in die Schüssel geben. Alles mit einem Stabmixer pürieren, auf Wunsch süßen. Bis zum servieren einfrieren.

Reicht für mehrere Portionen, ergibt mehr als ein Liter Eis.



Zutatenliste

- 2 Scheiben Vollkorntoast
- jeweils pro Scheibe 1 Esslöffel Frischkäse (Rahmstufe)
- Vanille nach Bedarf
- Beeren nach Bedarf
- 1 Handvoll Physalis

Und so wird's gemacht:

Frischkäse verrühren mit Vanille.

Jeweils auf die zwei Toast Scheiben streichen mit Beeren und Physalis belegen.

Dann genießen!



Community



Gesunde

SMOOTHIES

Liebes Community Mitglied,

neulich bin ich über eine interessante Zahl gestolpert: Fast die Hälfte der Deutschen hat noch nie einen Smoothie getrunken! Dabei sind die Säfte nicht nur super lecker, sondern auch besonders praktisch zum Entgiften und als Frischekick zwischendurch. In unserem neuen Kochbuch sammeln wir im Monat Januar deshalb leckere Smoothie-Ideen aus Obst und Gemüse.

Mein Lieblingssmoothie ist Gurke-Apfel-Banane und deiner? Ich freue mich auf deine Vorschläge und wünsche dir einen gesunden Start ins neue Jahr.

Dein Christian



Erhalte dein Badge Steruekoch

Teile dein Lieblingsrezept
und bekomme mind. 5 Likes



Mit etwas Glück kommst
du ins Community Koch-



UNSERE LIEBLINGSREZEPTE AUF EINEN BLICK

Smoothies

Green Smoothie Bowl	1
Grünkohl Smoothie	2
Super Winter-Smoothie	3
Frühstücks-Smoothie	4
Canadian Smoothie Milk	5
Skyr-Banana-Berry-Smoothie	6
Yellow Smoothie	7
Grüner Abend-Smoothie	8
Smoothie blitzschnell	9
Rote Bete meets Himbeeren	10
Mango Lassi	11
Exotischer Ananas-Bananen-Smoothie	12
Simply White	13
Kiwi to go	14
Fenchel-Ananas-Marriage	15
Greenlight	16
Papaya Birnen Shake	17
Beerentraum	18
B & B Smoothie	19
Veganer Mandel-Bananen-Smoothie	20
Lila Laune Shake	21
Fruchtwirbel Smoothie	22
Vitamin C Boost Smoothie	23
Vitamin-Frühstücks-Smoothie	24





Zutatenliste

Für die Bowl:

- 2 Bananen
- 2 Avocados
- 200 g Babyspinat
- einen Schuss Zitronensaft
- 200 ml Wasser

Für das Topping:

- 1 Kiwi in zwei Hälften
- Heidelbeeren
- Optional: Chiasamen, Kokosraspeln

Und so wird's gemacht:

1. Die Bananen schälen und stückeln. Avocados ebenfalls schälen, vom Kern befreien und in Scheiben schneiden. Den Spinat waschen.
2. Die Bananen, Avocados und den Spinat, zusammen mit dem Wasser und einem Schuss Zitronensaft in den Mixer geben und so lange mixen, bis eine sämige Konsistenz erreicht ist.
3. Nun den Green Smoothie in eine Schale geben.
4. Die Kiwi schälen und in zwei Hälften scheiden. Zusammen mit den Heidelbeeren, Chiasamen und Kokosraspeln auf der Smoothie Bowl anrichten.



Zutatenliste

Für 4 Personen:

- 12 Grünkohlblätter
- 8 Kiwis
- 4 Orangen
- 2 Daumengroße Stücke Ingwer
- 400 ml Wasser

Und so wird's gemacht:

Grünkohlblätter vom Stiel lösen, waschen und grob schneiden. Kiwis, Orangen und Ingwer schälen und ebenfalls schneiden. Alle Zutaten in den Standmixer oder mit einem Pürierstab mixen und mit Wasser auffüllen um die gewünschte Konsistenz zu erreichen.





Zutatenliste

- 250 Cashew Milch
- 1 süßer Apfel (200g)
- 1 Zitrone
- 1 TL Zimt
- 1 EL Agavendicksaft

Und so wird's gemacht:

Den Apfel waschen und in Stücke schneiden. Die Zitrone ebenfalls waschen und eine Scheibe abschneiden. Die Apfelstücke und die Cashew Milch mit dem Zimt und dem Agavendicksaft in einen Mixer geben. Die Zitronenscheibe auspressen und den Saft dazu geben. Dann alles mixen bis ein cremiger Smoothie entsteht.



Zutatenliste

Für 2 Personen (ca. 400ml):

- 1 große Banane
- 2 EL.Erdnussmus
- 2 TL Xucker light oder Honig
- 4 EL Haferflocken fein
- 200 g Magerquark oder Skyr
- 330ml Milch oder Milchersatz wie Mandelmilch

Und so wird's gemacht:

2 Gläser à 400 ml nehmen, jedes Glas mit 2 TL Erdnussmus ausstreichen und zur Seite stellen.

Rest Erdnussmus mit den anderen Zutaten zusammen pürieren, ich mache es im Smoothie Mixer To Go. Alles in den beiden Gläsern verteilen.

Smoothie dann als Frühstück genießen, hält lange satt.



Zutatenliste

Für 2 Portionen:

- 200 ml Nussmilch (selbst gemacht oder gekauft)
- 1 Banane
- 4 EL Vanillejoghurt oder Naturjoghurt
- 1 EL Ahornsirup
- 1 TL brauner Zucker
- 1 Msp. Backkakao oder ein kleines Stück dunkle Schokolade

Und so wird's gemacht:

Alle Zutaten in den Mixer geben und kräftig mixen bis ein schaumiger Smoothie entstanden ist.
Genießen! ;)



Zutatenliste

- 2 reife Bananen
- einen großen EL Skyr
- Soja-Vanille Milch
- eine große Prise Zimt
- gefrorene Beeren

Und so wird's gemacht:

Zuerst die Bananen schälen und etwas mehr als 1/4 des Mixers mit der Milch füllen, Zimt und Skyr dazu geben und alles mixen.

Den Großteil in zwei Gläser füllen, aber nicht bis ganz oben hin. Zum Rest der jetzt noch im Mixer ist, ein paar gefrorene Beeren dazugeben und wieder mixen. Dann in kreisenden Bewegungen in die Gläser geben, mit gefrorenen Früchten dekorieren und genießen! :)



Zutatenliste

- 1 halbe Limette,
- 1 große Banane,
- eine halbe Mango
- 1 Möhre,
- 1 gelbe Kiwi
- 1 Grapefruit
- 1 Orange
- 1 Maracuja
- etwas Wasser

Und so wird's gemacht:

Limette, Orange, Grapefruit auspressen und in den Mixer geben, geschälte und klein geschnittene Möhre dazu geben, Maracuja halbieren und aushöhlen - Maracuja Mark dazu geben. Mango Stücke und Bananenstücke auch in den Mixer geben, Kiwi Haut schälen und auch in den Mixer geben und pürieren, evtl. etwas Wasser dazu geben damit es flüssiger wird. Reicht für 2 Personen.



Zutatenliste

Menge für 3 große Smoothiegläser:

- 150 g Feldsalat, gewaschen und geputzt
- 1 süßlicher Apfel, geviertelt, mit Schale
- 1-2 cm frischer Ingwer
- 1/2 Zitronen, geschält und in grobe Stücke geschnitten
- 1 Orange, geschält und in grobe Stücke geschnitten
- 1 Banane, geschält und in grobe Stücke geschnitten
- 1 Handvoll Blaubeeren
- optional einen TL brauner Zucker
- 200 bis 300 ml Leitungswasser
- Quellwasser (stilles), Menge nach Bedarf

Und so wird's gemacht:

Bitte beachten: Die Menge ist nicht für kleine Mixer geeignet die für ein bis zwei Smoothie normalerweise genutzt werden! Dann bitte Rezept vierteln, geht ja schnell. Feldsalat in eine Schüssel geben (oder in einen Mixer). Apfel, Ingwer, Zitronen, Orange, Banane, Blaubeeren, Zucker auf den Feldsalat geben.

Alles mit dem Mixer klein mixen, dauert ca 2 -3 Minuten.

Je nach gewünschter Konsistenz 200 bis 300 ml Wasser zugeben und nochmals ca eine 1/2 Minute mixen.

In Gläser füllen, mit ein paar Blaubeeren als Topping servieren.

Wenn man von der Menge nur einen Smoothie genießen möchte kann man den Rest auch gut in einer Glasflasche im Kühlschrank stellen und morgen nochmals genießen ohne das man Arbeit hat.



Zutatenliste

Für zwei Gläser:

- 1 Kiwi
- 1 reife Banane
- 1 Orange bio
- 200 ml Wasser
- 50 ml Sanddornsaft

Und so wird's gemacht:

Kiwi und Banane von der Schale befreien und klein schneiden.
Die Bio Orange waschen und abtrocknen. Von der Schale einige Zesten abziehen oder mit feiner Reibe die Schale abreiben in die Gläser hinein.
Die Orange dann schälen und in Filets teilen (vierteln).
Die Zutaten in den Smoothie Maker füllen, mit Wasser und Sanddornsaft auffüllen.
Alles kurz mixen.
Die Gläser mit dem Smoothie füllen. Fertig!



Zutatenliste

- 1/2 gekochte Rote Bete
- 1 Handvoll Himbeeren
- 1/2 Banane
- etwas Vanillezucker
- etwas Apfelsaft oder Wasser

Und so wird's gemacht:

Alles im Mixer pürieren und genießen.



Zutatenliste

- 200 g reifes Mangofruchtfleisch
- 240 g Griechischen Joghurt
- 100 ml Wasser kalt
- 1 Prise Kardamompulver
- 1 TL Honig (oder Zucker, Agavensirup)
- Evtl. Eiswürfel

Und so wird's gemacht:

Alle Zutaten in den Mixer geben und pürieren und mit Eiswürfel servieren.





Zutatenliste

- 1 reife Banane
- 1 dicke Scheibe (ca. 2-3 cm) frische Ananas
- Kokosdrink
- 1 TL Chiasamen
- 2 getrocknete Datteln

Und so wird's gemacht:

Banane und Ananas schälen, bei der Ananas auch den Strunk entfernen. Beides in grobe Stücke schneiden und in einen Mixer geben. Die Datteln, wenn nötig, entkernen und ebenfalls dazugeben. Nun mit etwas Kokosdrink aufgießen. Ich nehme dafür den Drink von Alpro. Alles gut mixen und so viel Flüssigkeit dazugeben, bis die gewünschte Konsistenz/Dicke erreicht ist. In ein gekühltes Glas füllen, mit Chiasamen bestreuen und genießen. Ihr könnt die Chiasamen auch direkt mit in den Mixer geben, schmeckt auch super und wird nochmal etwas dickflüssiger.



Zutatenliste

- 1/2 Birne mit Schale
- 1/2 grüner Apfel mit Schale
- 1/2 Banane
- 1/4 Salatgurke (mit oder ohne Schale)
- 100 ml Apfelsaft oder Wasser

Und so wird's gemacht:

Alles in den Mixer geben und fein pürieren.
Wer mag kann etwas Honig begeben.



Zutatenliste

- 2 reife Kiwi
- 1 Handvoll Baby-Spinat
- 1 TL Mandelmus
- 1 EL Leinöl
- 1 Messerspitze Zimt
- 1 Messerspitze Kurkuma

Und so wird's gemacht:

Kiwi schälen, grob zerkleinern und in den Smoothie Maker geben. Die anderen Zutaten ebenfalls zugeben und mixen, fertig. Ggf. etwas Wasser zugeben.



Zutatenliste

Für zwei Gläser:

- 1/2 Ananas extra sweet
- 1 kleine Knolle Fenchel (ca. 100-120g)
- 1 kleine Birne
- 1 EL Olivenöl
- 1 TL Sesamsamen
- 1/2 TL Paprika edelsüß
- Saft einer 1/2 Zitrone oder Limette
- (Mineral)Wasser nach Bedarf

Und so wird's gemacht:

Ananas schälen und in kleine Stücke schneiden.

Die Fenchelknolle waschen, vom Strunk befreien und in kleinere Stücke schneiden. Das Fenchelgrün kann mit verwendet werden. Wer mag, kann das später zur Dekoration verwenden.

Die Birne von der Haut befreien, vierteln und entkernen.

Alle Zutaten in den Mixer geben und gut mixen.

Nach Bedarf mit Wasser auffüllen, kurz vermischen und in die Gläser servieren. Mit dem Fenchelgrün und Sesamsamen dekorieren.



Zutatenliste

- 1/2 Birne
- 1/2 grüner Apfel
- 1/4 Salatherz
- 100 g Galiamelone
- etwas Wasser

Und so wird's gemacht:

Die halbe Birne und den Apfel nicht schälen, nur das Kerngehäuse raus schneiden und in Würfel schneiden. Ein Salatherz vierteln und das zu benutzende Viertel waschen und in Stücke schneiden.

100 g Fruchtfleisch der Galiamelone in Stücke schneiden.

Obststücke und Salatstücke in den Mixer geben, fein pürieren und gegebenenfalls mit etwas Wasser verdünnen (je nach Geschmack).

Genießen!



Zutatenliste

- 1/2 Papaya
- 1/2 Birne
- 1 EL geröstete Pinienkerne
- 160 ml Buttermilch oder Sojamilch

Und so wird's gemacht:

Als erstes die Pinienkerne anrösten
Die Papaya und die Birne halbieren, entkernen und schälen. Dann würfeln und zusammen mit den Pinienkernen in den Mixer geben, die Buttermilch dazu geben und alles fein pürieren.
Evtl. mit Süßstoff abschmecken und in ein Glas geben.



Zutatenliste

- 1 reife Banane
- 125 g gefrorene Waldfrüchte
- 100 g Erdbeeren (wenn möglich frisch)
- 40 g Haferflocken
- 150 ml Kokosmilch

Und so wird's gemacht:

Alles zusammen in den Mixer geben und pürieren. Nach Bedarf etwas Wasser hinzufügen.

Gleich genießen oder für den nächsten Morgen in den Kühlschrank tun.





Zutatenliste

- 200 g TK Beeren (oder anderes Obst)
- 250 g Joghurt,
- 1 Banane
- 1 Teelöffel Honig oder Ahornsirup)
- 100 g Wasser (evtl. lauwarm)

Und so wird's gemacht:

Ich liebe diesen Smoothie, da man eigentlich fast immer alle Zutaten im Haus hat. Ja sogar noch besser, Zutaten enthalten sind, die verbraucht werden sollten. Sehr reife Bananen. Reste von TK Beeren, die noch übrig sind und verbraucht werden müssen. Außerdem benötigt man keine zusätzlichen Eiswürfel, da durch das Tiefkühl Obst die Kälte schon dabei ist. Er ist super lecker und je nach verwendetem Obst sehr variabel.

Alle Zutaten im Mixtopf zerkleinern (sollte es in jedem Hochleistungsmixgerät gehen).

Wenn es schnell gehen soll und die Zeit zum Antauen nicht gegeben ist, oder wenn der Smoothie nicht so kalt sein soll, lauwarmes Wasser verwenden.

Bei Laktoseunverträglichkeit, laktosefreien Joghurt verwenden.



Zutatenliste

Zutaten für 1 Portion:

- 125 ml Mandelmilch
- 125 ml Sojajoghurt
- 2 TL Mandelmus oder anderes Nussmus
- 1 reife Banane
- 15 Mandeln blanchiert

Und so wird's gemacht:

Zuerst 2-3 Mandeln und ein Stück Banane zur Deko aufheben.

Dann alle Zutaten in den Mixer geben und so lange mixen bis der Smoothie schön cremig ist. Ich habe für den kräftigeren und nussigeren Geschmack statt Mandelmus lieber Haselnussmus verwendet. In ein schönes, schlankes Glas füllen, Banane an den Glasrand setzen, gehackte Mandeln und vielleicht etwas Zimt oben drauf geben und genießen. Wem der Drink zu wenig süß ist, kann mit Ahornsirup nachsüßen.

Dieser Drink ist vegan, aber voller Power und gesunder Inhaltsstoffe. Ich trinke ihn gern als Energiequelle vor dem Sport aber natürlich kann man ihn auch als Frühstückersatz zu sich nehmen, für noch mehr Energie einfach noch ein paar Haferflocken untermengen.



Zutatenliste

- 75 g Heidelbeeren
- 2 Pflirsiche
- Saft einer halben Zitrone
- 1 TL frisch gehackte Minze
- 220 ml Buttermilch

Und so wird's gemacht:

Als erstes entkernt und häutet ihr die Pflirsiche. Wenn ihr das am Vortag macht, friert sie über Nacht ein, dann schmeckt der Shake noch leckerer und er ist schön cremig. Dann hackt ihr die Minze. Sortiert und wäscht die Heidelbeeren gründlich. Jetzt gebt ihr alle Zutaten in den Mixer und püriert alles ordentlich durch. Ab ins Glas damit und genießen ...



Zutatenliste

Für 2 Gläser:

- 1 Banane
- 1 Kaki
- 1 Becher Naturjoghurt (250 g)
- 2 Pck. Vanillezucker
- 100 ml Kokosmilch

Und so wird's gemacht:

Zuerst die Banane schälen und in Stücke schneiden. Zusammen mit dem halben Becher Naturjoghurt, 1 Pck. Vanillezucker und der Kokosmilch pürieren. In die beiden Gläser verteilen. Nun die Kaki waschen, den Strunk entfernen und in Stücke schneiden. Zusammen mit dem restlichen Joghurt und dem restlichen Vanillezucker pürieren (Ihr müsst den Mixer zwischendrin nicht auswaschen). Die Kakimasse vorsichtig jeweils zur Hälfte, mittig auf die Bananenmasse gießen, dann vorsichtig mit dem Löffel umrühren, dass die Marmorierung entsteht.



Zutatenliste

Für 2 Personen:

- 2 Grapefruits
- 2 Orangen
- 1/2 Zitrone
- 1/2 Granatapfel (Kerne)
- 2 Kaki (geschält und geschnitten)
- 1 Stück Ingwer, daumendick

Und so wird's gemacht:

Einfach alle Zutaten in einen Mixer geben und pürieren. Mit etwas Wasser auffüllen bis die gewünschte Konsistenz erreicht ist! Lasst es euch schmecken!



Zutatenliste

Für 2 große Gläser:

- 1/2 Salatherz
- 1/2 Granatapfel
- 1 Banane
- 1 Mandarine
- 1/2 Apfel
- 150 ml Soja- Reis- Drink
- 1/4 Teel. Kurkuma

Und so wird's gemacht:

Salatherzen in grobe Streifen schneiden und waschen. Granatapfelkerne aus der Frucht lösen. Banane schälen und in grobe Stücke schneiden. Mandarine schälen und in Stücke teilen. Apfel schälen und in kleine Stücke schneiden. Alles mit dem Soja- Reis- Drink und dem Kurkuma in den Mixer geben, mixen und in zwei Gläser füllen und zum Frühstück genießen.