



**7 gesunde
Rezepte für
mehr Energie
im Alltag**



Montag: Dinkelbrot mit Leinsamen & Sonnenblumenkernen

Zeitaufwand:

Gesamtzeit: ca. **1 Stunde und 25 Minuten** (15 Minuten Arbeitszeit + 1 Stunde 10 Minuten Backzeit)

Zutaten (für ein Brot):

- 500g Dinkelmehl
- 1 Würfel Hefe (frisch)
- 450ml Wasser (lauwarm)
- 2 EL Apfelessig
- 2 TL Salz
- 60g Leinsamen
- 60g Sonnenblumenkerne
- Rapsöl oder Butter zum fetten der Form



Zubereitung:

- 1) Den Backofen auf 200°C Ober- und Unterhitze vorheizen.
- 2) Gib das Mehl in eine Schüssel und brösle die Hefe dazu.
- 3) Gieße 450ml lauwarmes Wasser dazu und verknete die Masse.
- 4) Füge nach und nach den Essig, das Salz, die Leinsamen und die Sonnenblumenkerne dazu und knete den Teig.
- 5) Fette die Kastenform ein (Rapsöl oder Butter, nach Belieben).
- 6) Gib den Teig hinein und backe das Brot für 60 Minuten im auf 300°C Ober- und Unterhitze vorgeheizten Backofen.
- 7) Hole das Brot aus der Form und backe es für weitere 8 – 10 Minuten ohne die Form weiter, bis es fertig ist.

Dienstag: Zucchini Nudeln mit Garnelen in Sahne Sauce

Zeitaufwand:

Gesamtzeit: ca. 30 Minuten

Zutaten (für zwei Personen):

- 600g Zucchini
- 1 EL Olivenöl
- 400g große Garnelen (bspw. Black Tiger) (TK, aufgetaut)
- 1 – 2 Knoblauchzehe(n), fein gehackt
- Salz & Pfeffer

Zutaten für die Käse Sahne Sauce:

- 25g Butter
- 1 Knoblauchzehe, fein gehackt
- 200ml Schlagsahne
- 70g fein geriebener Parmesan
- 1 EL Trüffelöl (optional)
- Salz & Pfeffer



Zubereitung:

- 1) Wasche und trockne zuerst die Zucchini. Schneide anschließend jeweils die Enden ab und schneide die Zucchini mit einem Spiralschneider zu Spaghetti. Lange Spaghetti kannst du ggf. etwas kürzen.
- 2) Gib die Zucchini in einen Topf mit ca. 50ml Wasser und bring das Wasser zum Kochen. Lass die Zucchini etwa 2 Minuten mit geschlossenem Deckel im Topf garen. Gieße sie danach ab und stell sie zur Seite, sodass sie abtropfen können.
- 3) Gib etwas Olivenöl in eine Pfanne und brate die Garnelen für etwa 2-3 Minuten pro Seite an, bis sie gar sind. Würze die Garnelen mit Salz und Pfeffer.
- 4) Trockne den Topf, in dem du bereits die Zucchini gegart hast, ab und erhitze die Butter darin.
- 5) Gib Knoblauch dazu und lass den Knoblauch etwa 1 Minute lang in der Butter brutzeln. Reduziere dafür die Hitze auf niedrig.
- 6) Gieße die Sahne an und füge den Parmesan hinzu.
- 7) Rühre die Sauce ca. 5 Minuten, bis der Käse vollständig geschmolzen- und die Sauce bis auf ca. die Hälfte reduziert ist. Schmecke mit Salz & Pfeffer ab.
- 8) Falls du welches zur Hand hast und es magst, kannst du nun Trüffelöl hinzugeben.
- 9) Die Zucchini sollten nun gut abgetropft sein. Gib sie nun in die Sauce und verrühre alles gut. Die Zucchini werden so wieder warm.
- 10) Verteile die Zoodles (Zucchini in Nudeln) auf zwei Teller und nutze die Garnelen als Topping!

Mittwoch: Lachs mit Mango – Avocado – Salsa

Zeitaufwand:

Gesamtzeit: ca. **50 Minuten** (30 Minuten Vorbereitungszeit + 20 Minuten Backzeit)

Zutaten (für zwei Personen):

Zutaten für die Mango – Avocado – Salsa:

- 1 rote Zwiebel
- ½ rote Paprika
- ½ gelbe Paprika
- 1 Limette
- 1 Avocado
- ½ große Mango (ca. 250g Fruchtfleisch)
- 2 EL Olivenöl
- Salz, Pfeffer, Chiliflocken
- 3 – 6 Stiele Koriander (oder glatte Petersilie)
- 1 Stange Frühlingszwiebel

Zutaten für den Lachs:

- 2 Stücke Lachs mit Haut je ca. 200g
- 1 EL Olivenöl
- Salz & Pfeffer
- 1 Limette

Zubereitung (Mango – Avocado – Salsa):

- 1) Schäle- und würfel zuerst die Zwiebel.
- 2) Halbiere, entkern und wasch die Paprika. Schneide die Paprika in kleine Würfel (ca. ½ cm x ½ cm)
- 3) Schäle die Mango und löse das Fruchtfleisch vom Kern. Würfel danach die Mango in ebenso große Stücke.
- 4) Schneide die Frühlingszwiebel in feine Scheiben,
- 5) Zupfe die Blätter der Korianderstiele ab und hacke sie klein. .
- 6) Presse den Saft einer Limette aus.
- 7) Schäle die Avocado, halbier sie und löse den Stein. Schneide anschließend beide Hälften in grobe Würfel und beträufle die Avocados direkt mit etwas Limettensaft.
- 8) Gib alle Zutaten – bis auf die Avocado – in eine Salatschüssel. Füge den restlichen Limettensaft und das Olivenöl hinzu. Würze danach mit Salz, Pfeffer und Chiliflocken. Vermische alles.

- 9) Hebe zum Schluss vorsichtig die Avocadowürfel unter.
- 10) Decke die Schüssel an und lasse die Salsa im Kühlschrank durchziehen.

Zubereitung (Lachs):

- 1) Heize den Backofen auf 200°C Ober- und Unterhitze vor.
- 2) Wasche den Lachs und tupfe ihn sorgfältig ab.
- 3) Leg' den Lachs auf die Hautseite in eine Auflaufform oder auf ein Backblech.
- 4) Bestreiche den Lachs mit etwas Olivenöl und würze ihn mit Salz und Pfeffer.
- 5) Gare den Lachs für 15 – 20 Minute im Ofen.
- 6) Serviere den heißen Lach gemeinsam mit der abgekühlten Mango – Avocado – Salsa



Donnerstag: Kichererbsen – Curry mit Kokosmilch

Zeitaufwand:

Gesamtzeit: ca. **30 Minuten** (10 Minuten Vorbereitungszeit + 20 Minuten Zubereitung)

Zutaten (ergibt vier Portionen):

- 1 EL Kokosöl
- 1 Zwiebel (gehackt)
- 2 Knoblauchzehen (fein gehackt)
- 400g Tomaten (gehackt)
- 250ml Kokosmilch
- 1 Dose Kichererbsen
- 1 ½ TL Garam Masala
- 2 – 3 TL Curry
- 1 TL Kreuzkümmel
- Salz, Pfeffer und Chili
- Reis (zum Servieren)



Zubereitung:

- 1) Hacke Zwiebeln, Knoblauch und Tomaten klein.
- 2) Erhitze das Öl in einer Pfanne.
- 3) Brate die zuvor gehackte Zwiebel und den Knoblauch glasig.
- 4) Füge die gehackten Tomaten und die Kokosmilch hinzu und lasse alles ein paar Minuten köcheln.
- 5) Rühr die abgetropften Kichererbsen unter und lasse diese etwa 10 Minuten einköcheln.
- 6) Würze das Ganze und lass es etwa weitere 5 Minuten köcheln.
- 7) Schmecke alles mit Salz, Pfeffer und Chili.
- 8) Serviere das Kichererbsen Curry mit Reis.

Freitag: Dinkel – Pilz – Risotto

Zeitaufwand:

Gesamtzeit: ca. 60 Minuten

Zutaten (für 2 Personen):

- 175g Dinkelkörner
- ½ Zwiebel (mittelgroß)
- 100g kleine Champignons
- 1 EL Öl
- 1 TL Steinpilz-Hefebrühe oder Gemüsebrühe
- 250g Broccoli
- 150g Parmesan
- 1 mittelgroße Tomate
- Salz
- Weißer Pfeffer
- ¼ Bund Schnittlauch



Zubereitung:

- 1) Dinkel abspülen und in ca. einem Liter Wasser über Nacht einweichen lassen.
- 2) Zwiebel schälen und fein würfeln.
- 3) Pilze putzen, waschen und halbieren oder vierteln (nach Belieben).
- 4) Den über Nacht eingeweichten Dinkel abtropfen und das Einweichwasser auffangen. Zeitlich das Öl im Topf erhitzen.
- 5) Zwiebel, Pilze und Dinkel im erhitzten Öl andünsten.
- 6) Ca 600ml des Einweichwassers und die Brühe einrühren. Das Ganze für etwa 40 Minuten köcheln lassen.
- 7) Broccoli putzen, waschen und in kleine Röschen teilen. Zum Dinkel hinzugeben und für weitere 15 Minuten garen lassen.
- 8) Käse raspeln. Tomaten waschen, vierteln und fein würfeln. Die Hälfte des Käses unter den Risotto geben und den Käse schmelzen lassen.
- 9) Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
- 10) Schnittlauch waschen und fein schneiden. Gemeinsam mit dem restlichen Käse über den Risotto geben und servieren!

Samstag: Sesamnudeln mit Knuspertofu

Zeitaufwand:

Gesamtzeit: ca. **25 Minuten** (15 Minuten Vorbereitung + 10 Minuten Zubereitung)

Zutaten (für 6 Personen):

- 125g Erdnussbutter
- 80ml Sesamöl
- 80ml Sojasauce
- 60ml Reisessig
- 2 EL Sambal Oelek
- 1 Knoblauchzehe
- Ca. 2cm Ingwer
- 350g Tofu
- 500g Reismudeln
- 1 EL Sonnenblumenöl
- 60g gehackte Erdnüsse
- 1 Stange Frühlingszwiebel



Zubereitung:

- 1) Schäle zuerst den Ingwer und den Knoblauch.
- 2) Reibe den Ingwer fein und hacke den Knoblauch. Schmilz zeitgleich die Erdnussbutter.
- 3) Verrühre die geschmolzene Erdnussbutter mit dem Sesamöl, der Sojasauce, dem Reisessig, Ingwer, Knoblauch und dem Sambal Oelek.
- 4) Würfle den Tofu und erhitz das Sonnenblumenöl. Brate den Tofu anschließend darin für 2-3 Minuten goldbraun.
- 5) Füge etwa ein Drittel der Erdnussauce hinzu, verrühre das Ganze und lasse es für ca. 5 Minuten einkochen. Rühre dabei regelmäßig um.
- 6) Koche die Reismudeln laut Packungsanleitung. Gib die Reismudeln danach mit der restlichen Sauce zum Tofu und vermische alles.
- 7) Schneide die Frühlingszwiebel klein.
- 8) Garniere die Reismudeln mit den gehackten Erdnüssen und der Frühlingszwiebel und serviere.

Sonntag: Kürbissuppe

Zeitaufwand:

Gesamtzeit: ca. 35 Minuten

Zutaten (ergibt vier Portionen):

- 1 Hokkaido – Kürbis (etwa 800g)
- 1 Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 2 EL Butter
- 1 Liter Gemüsebrühe
- 100ml Schlagsahne
- Petersilie und Chiliflocken
- Salz & Pfeffer



Zubereitung:

- 1) Halbiere den Kürbis und viertle ihn. Schabe dann die Kerne ganz einfach mit einem Esslöffel heraus. Wasche den Kürbis, tropfe ihn trocken und schneide ihn in Stücke. Schäle die Zwiebel und würfle sie. Schäle außerdem den Knoblauch und hacke ihn klein.
- 2) Schmelz die Butter in einem Topf und dünste die Zwiebel und den Knoblauch darin glasig.
- 3) Gib den Kürbis dazu und dünste ihn kurz mit. Lösche dann alles mit der Brühe ab und würze mit Salz und Pfeffer. Decke den Topf zu und lasse alles für etwa 15 Minuten bei milder Hitze köcheln.
- 4) Füge danach etwa $\frac{3}{4}$ der Sahne dazu, püriere alles und schmecke ab.
- 5) Richte die Kürbissuppe mit dem Rest Sahne, Pfeffer, gehackter Petersilie und Chiliflocken nach Belieben an.
- 6) Serviere und genieße deine Kürbissuppe!

Tipp: Backe dazu das am Montag vorgestellte Dinkelbrot und genieße es mit der Suppe!