

Rezepte für die Auftage

Frühstück

Hirsebrei

Zutaten:

40 g Hirse

150 ml Wasser

Zimt, Anis, Nelke, Muskat

1 TL Mandelmus

Früchte der Saison

Mandelblättchen, zerstoßene Hasel-/Walnüsse, Leinsamen

Zubereitung:

Weiche die Hirse am Abend vorher in einem Topf in ca. 150 ml Wasser ein. Am nächsten Morgen wechselst du das Wasser und kochst es mit der Hirse bei mittlerer Hitze auf. Füge die Gewürze deiner Wahl hinzu. Rühre dann einen Teelöffel Mandelmus unter und wenn du den Hirsebrei flüssiger haben möchtest, so gib noch etwas Mandel- / oder Hafermilch dazu. Fülle den Brei in eine schöne Schale und gib noch Früchte und Nüsse/Samen deiner Wahl darüber.

Haferbrei

Zutaten:

40 g Haferflocken zart

100 ml Wasser

evtl. davon 50 ml Mandelmilch oder Cashewmilch

½ TL Honig

1 TL Cashewmus

Nüsse, Samen, Früchte nach Belieben

Zubereitung:

Weiche die zarten Haferflocken nach dem Aufstehen in Wasser ein. Koche sie dann bei mittlerer Hitze auf und gieße je nach Belieben noch Nussmilch nach und rühre das Cashewmus und den Honig unter. Fülle nun den Haferbrei in eine Schale um und verteile die Nüsse, Samen oder das Obst darüber.



Rezepte für die Auftage

Salate

Karottensalat

Zutaten

100 g Karotten

½ Apfel

Saft einer ½ Zitrone

Petersilie frisch oder getrocknet

Gemahlener Koriander

Gemahlene Bockshornkleesamen

Geröstete Sesamsamen

Zubereitung

Wasche, schäle und schneide die Karotten und den Apfel. Rasple beides in kleine Teile. Gib schnell den Zitronensaft der ausgepressten Zitrone darüber. Mische das Öl, die Petersilie und die Gewürze darunter und lass alles ein wenig ziehen. Röste nun in der erhitzten Pfanne deine Sesamsamen, bis sie Farbe bekommen und gib sie über deinen Karottensalat.

Gurkensalat

Zutaten

½ Gurke

3 EL saure Sahne

1 EL Olivenöl

½ TL Apfelessig

viel Dill frisch oder getrocknet

Pfeffer und Muskat

Zubereitung

Wasche die Gurke und hoble oder rasple sie in Schnitze oder Scheiben. Vermische nun die saure Sahne mit dem Olivenöl, dem Apfelessig, dem zerkleinerten Dill, Pfeffer und Muskat. Gib die Soße über die Gurken und verrühre alles miteinander. Gib eine Portion in deine Salatschale und lass es dir schmecken!



Rezepte für die Auftage

Ofenkartoffeln mit Kräuterquark

Zutaten

2-3 Kartoffeln

100 g Magerquark

Olivenöl und frische Kräuter deiner Wahl

Pfeffer, Paprikapulver, gemahlene Koriandersamen

Etwas Sesam und Kresse

Zubereitung

Heize den Backofen auf 150 Grad vor. Wasche die Kartoffeln gut ab und je nach Sorte kannst du sie schälen oder mit der Schale in Streifen schneiden. Lege die Kartoffelschnitze auf das Backblech und bestreibe sie mit Olivenöl. Wenn du magst, kannst du ein wenig Paprikapulver darüber streuen. Schiebe das Backblech in den Ofen und backe die Kartoffeln bei 180 Grad für etwa 15 Minuten. Zerkleinere die Kräuter und vermische sie mit dem Quark, füge etwas Pfeffer, Paprikapulver und gemahlene Koriandersamen unter. Drapiere die Kartoffeln auf einem schönen Teller, gib einen Schöpflöffel Kräuterquark hinzu und bestreue beides nach gusto mit Sesamsamen und etwas Kresse.

Pellkartoffeln mit Avocadocreme

Zutaten:

3 Pellkartoffeln

1 reife Avocado

1 kleine Tomate

Saft einer ½ Zitrone, etwas Cayenne Pfeffer und Oregano

Zubereitung

Koche die Pellkartoffeln weich, schäle währenddessen die Avocado, entkerne sie und zerdrücke sie mit der Gabel. Schneide die Tomate in Würfel. Füge die Gewürze, die Tomate, den Zitronensaft zur Avocado hinzu. Schneide die Kartoffeln in je zwei Hälften und bestreibe sie mit der Avocadocreme.



Rezepte für die Aufbau tage

Frischkostplatte

Zutaten

1 Karotte

½ Gurke

½ Paprika

1-2 Radieschen

3-4 Cocktailtomaten

Zubereitung

Das Gemüse waschen, abtrocknen, bei Bedarf schälen. Schneide nun die einzelnen Gemüsesorten in Streifen oder Scheiben und richte sie dir auf einem Teller schön an. Die Frischkost muss direkt nach dem Anschneiden gegessen werden.

Quinoa mit Kräutern

Zutaten

75 g Quinoa

1 Frühlingszwiebel

Frische Kräuter: Basilikum, Oregano, Petersilie,...

Pfeffer, etwas Olivenöl und Zitronensaft (frisch)

Zubereitung

Wasche die Quinoa aus und koche es bei mittlerer Hitze auf. Schneide die Frühlingszwiebel in kleine Stückchen und dünste sie in etwas Olivenöl. Schalte die Herdplatte ab und gib die klein gemörserten Kräuter dazu. Gieße die Quinoa ab und vermische alles miteinander und rühre noch Pfeffer, Gewürze deiner Wahl und etwas Olivenöl und den Zitronensaft unter.



Rezepte für die Auftage

Brokkoli mit Mandeln

Zutaten

300 g Brokkoli

100 ml Gemüsebrühe (ohne Hefe und Salz)

15 g Olivenöl

20 g Mandeln

½ Zitrone

1 Frühlingszwiebel , Pfeffer und Oregano

Zubereitung

Zerteile die Brokkoli in Röschen. Würfele die Zwiebel ganz fein und dünste sie in Olivenöl. Gib nun die Brokkoliröschen dazu, gieße sie mit der Gemüsebrühe auf und dünste alles 5 bis 10 Minuten. Röste die Mandeln ohne Fett an. Lass die Brühe einkochen und schmecke alles mit Zitronensaft, Oregano und Pfeffer ab. Die Brokkoliröschen kannst du nun mit den Mandeln bestreuen und mit dem Sud servieren.

Kürbissuppe

Zutaten

1 kleiner orangeroter Kürbis

1 kleine Zwiebel, gewürfelt

Etwas geraspelter Ingwer

1 kleine Dose Kokosmilch

3 EL Kokosöl

2 TL Curry, ½ TL Zimt und 1 Prise Muskat, dazu Petersilie oder Koriander, frisch

Zubereitung

Dünste die Zwiebeln im Kokosöl glasig und gib den Ingwer dazu. Den Kürbis kannst du nun vom Kernhaus befreien, das Fruchtfleisch in Würfel schneiden und zu den Zwiebeln geben. Fülle alles mit so viel Wasser auf, dass der Kürbis gerade bedeckt ist. Die Gemüsebrühe, Pfeffer, Zimt, Muskat und Curry unterrühren und auf kleiner Flamme ca. 20 Minuten köcheln lassen, bis der Kürbis gar ist. Rühre nun die Kokosmilch unter und püriere die Suppe. Gieße die Suppe auf in deinen Teller und bestreue sie mit etwas frischer Petersilie oder Koriander.



Rezepte für die Aufbau-tage

Karottensuppe

Zutaten

250 g Karotten

1 EL Olivenöl

1/2 l Gemüsebrühe

2 EL Hefeflocken

Curry, Pfeffer und eine Handvoll frische Kräuter der Saison

Zubereitung

Schäle die Karotten und rasple sie mittelgrob. Erhitze das Öl in einem großen Topf und dünste die Karotten darin für etwa 2 Minuten an. Gib die Brühe hinzu und lass alles etwa 10 Minuten köcheln. Rühre die Hefeflocken und Gewürze unter und püriere den Inhalt anschließend mit einem Mixstab oder in einem Mixgerät. Bei Bedarf kannst du noch etwas Wasser hinzugeben. Hacke die frischen Kräuter fein und streue sie kurz vor dem Servieren über die Suppe.

Smoothie Bowl

Zutaten

150 g Himbeeren (gefroren oder frisch)

2 Bananen

1/2 Mango

75 ml Kokoswasser

Und für das Topping: Mandelblättchen, Granola oder Hanfherzen, Kokosflocken und frische Früchte der Saison, geschnitten

Zubereitung

Gib alle Zutaten für die Creme in einen Hochleistungsmixer oder püriere sie mit einem Pürierstab. Gieße die Himbeercreme in eine Schüssel.

Schneide deine Lieblingsfrüchte in mundgerechte Stücke: Apfel, Mango, Orange, oder streue Beeren darüber ... und garniere damit deine Fruchtcreme.

Streue die Nüsse, Samen, Flocken und nach Belieben das Granola darüber. Fertig und genussbereit!

