

36 immunstärkende Schlankmacher Rezepte



36 immunstärkende Schlankmacher-Rezepte

Inhaltsverzeichnis

Einleitung	4
Vitamin C	5
Vitamin D	5
Vitamin B6 und B9	5
Eisen und Zink	5
Selen	6
Pflanzenstoffe	6
Probiotika	6
Allicin	6
Ballaststoffe	7
Ungesättigte Fettsäuren	7
Vitamin-C-Rezepte	8
Papaya-Smoothie	8
Gemüse-Smoothie	9
Sanddorn-Traum	10
Vitamin D Rezepte	11
Lachsrollchen mit Avocado	11
Steak mit Pfifferlingen	12
Thunfisch-Nudelaufbau	13
Vitamin B 6 Rezepte	14
Spinat-Bällchen	14
Spinat-Smoothie	15
Marinierte Linsen	16
Vitamin-B9-Rezepte	17
Grünkohl-Chips	17
Kichererbsensuppe	18
Spinat-Dinkel-Salat	19
Eisen-Rezepte	20
Zucchini-Suppe mit Kichererbsen	20
Fischspieße mit Fenchelsalat	21
Pistazien-Datteln-Kugeln	22

Zink-Rezepte.....	23
Linsen-Wurzel-Curry	23
Buchweizensalat	24
Pekannuss-Oatmeal	25
Selen-Rezepte.....	26
Kohlrabi-Salat	26
Blumenkohlsalat	27
Overnight Oats.....	28
Rezepte mit Pflanzenstoffe	29
Auberginen Curry.....	29
Chicorée-Salat.....	30
Gebratener Sellerie.....	31
Probiotika-Rezepte	32
Tempeh-Pfanne	32
Sauerkrautsuppe mit Kefir	33
Beeren-Joghurt	34
Allicin-Rezepte.....	35
Zwiebel-Schnittlauch-Käse.....	35
Knoblauch-Ofenkartoffeln	36
Schnittlauch-Pesto	37
Rezepte mit Ballaststoffen	38
Kartoffelpfanne mit Ei	38
Lupinen-Wraps	39
Frühstücksbecher	40
Rezepte mit ungesättigten Fettsäuren	41
Lachs-Wasabi-Tatar	41
Gemüseschnitte.....	42
Guacamole-Sandwich	43

Einleitung

Die richtigen Nährstoffe kurbeln nicht nur den Stoffwechsel an und sorgen so für eine gezielte Gewichtsabnahme, sondern stärken auch das Immunsystem. So lassen sich Befinden, Körperfunktionen und Leistungsfähigkeit deutlich verbessern. Das Immunsystem kann durch eine optimale Ernährung beeinflusst werden. Denn es ist ständig im Einsatz – ohne, dass wir immer etwas davon mitbekommen. Aber unser Immunsystem braucht unsere Unterstützung, um entsprechend funktionieren zu können. Neben frischer Luft und ausreichend Flüssigkeit, sind es vor allem spezielle Nährstoffe, die uns immunfit machen. Zu diesen wichtigen Nährstoffen gehören:

- Vitamin C
- Vitamin D
- Vitamin B6
- Vitamin B9
- Eisen
- Zink
- Selen
- Pflanzenstoffe
- Probiotika
- Allicin
- Ballaststoffe
- Ungesättigte Fettsäuren

Vitamin C

Das wohl bekannteste Vitamin ist vor allem für die Abwehrkräfte sehr wichtig. Es schützt uns nicht nur vor Infektionen, sondern auch vor möglichen Folgen, die durch Stress verursacht werden. Männer sollten am Tag mindestens 110 mg Vitamin C zu sich nehmen und Frauen 95 mg. Das Vitamin findet sich vor allem in Sanddorn, Papaya, rote Paprika, Kiwi, Brokkoli, Orange und Kohl.

Vitamin D

Auch als Sonnenvitamin bekannt, ist es vor allem für die Funktionsabwehr des Immunsystems verantwortlich. Der Körper kann dieses Vitamin allerdings nur in sehr geringen Mengen selbst produzieren. So beispielsweise, wenn wir in die Sonne gehen. Durch gezielte Nahrungsmittel können wir den Körper zusätzlich mit dem Sonnenvitamin versorgen. Ein hoher Vitamin-D-Gehalt findet sich beispielsweise in Lachs, Pilze, Thunfisch und Hering.

Vitamin B6 und B9

Erkrankungen können durch diese Vitamine besser bekämpft werden. Entsprechend werden diese Vitamine vor allem von unserem körpereigenen Abwehrsystem, aber auch von unseren gesamten Zellen benötigt. Die nachweisliche Wirkung auf das Immunsystem kann beispielsweise durch den Verzehr von Kartoffeln, Bananen, Linsen und Spinat erreicht werden. Denn diese Nahrungsmittel sind gute Vitamin-B6-Quellen. Für mehr Vitamin B9 sollten vor allem Kichererbsen, rote Bohnen, Feldsalat, Spinat, Grünkohl und Rosenkohl gegessen werden.

Eisen und Zink

Diese beiden Spurenelemente sind für das Immunsystem von entscheidender Bedeutung. So unterstützt Eisen das Wachstum sowie die Vermehrung von Körperzellen, während zeitgleich auch die Blutbildung sowie der Sauerstofftransport durch das Blut optimiert wird. Zink hingegen ist als Enzym sowohl am Wachstum sowie auch an der Teilung und Spezialisierung der Zellen beteiligt. Zink findet sich vor allem in Austern, Kürbiskernen,

Linsen, weißen Bohnen, Haferflocken, Paranüssen und Buchweizen. Eisen-Quellen hingegen sind Kürbiskerne, Pseudogetreide (Quinoa etc.) Hirse, Linsen, Pistazien, Kichererbsen, roher Spinat, Fenchel sowie Vollkornhaferflocken.

Selen

Selen unterstützt die Produktion von Antikörpern. Auch eine antivirale Wirkung kann durch diesen Nährstoff optimiert werden. Lebensmittel mit einem hohen Selen-Gehalt sind unter anderem Haferflocken, Kohlrabi, Reis, Rinderfilet, Sojabohnen und Blumenkohl.

Pflanzenstoffe

Die natürlichen Abwehrstoffe haben nicht nur eine antioxidative Wirkung, sondern senken auch unseren Blutdruck. Zudem wird Pflanzenstoffen eine entzündungshemmende und immunmodulierende Wirkung nachgesagt. Sehr gute Quellen sind beispielsweise Äpfel, Birnen, Zwiebeln, Kirschen, Auberginen, Tomaten, Beeren, Buchweizen, Sellerie und Chicorée.

Probiotika

Vor allem unser Darm profitiert von Probiotika. So können die guten Darmbakterien in ihrer Arbeit unterstützt werden und Keime oder Bakterien besser abtöten. Da sich etwa 70 Prozent unseres körperlichen Abwehrsystems im Darm befindet, sollte vor allem in Bezug auf die Stärkung des Immunsystems die Darmgesundheit nicht vergessen werden. Probiotische Lebensmittel sind Joghurt aus tierischer oder pflanzlicher Milch (allerdings naturbelassen und nicht pasteurisiert), Kefir, Sauerkraut, Bio-Apfelessig, Tempeh und fermentiertes Gemüse.

Allicin

Das Spaltungsprodukt aus der Aminosäure Alliin kommt nicht nur in Knoblauch vor. Aufgrund der antimikrobiellen Wirkung lassen sich durch Allicin auch Infektionen durch Krankheitserregern vorbeugen. Selbst Herz-Kreislaufkrankungen können durch diesen Nährstoff verhindert werden, da das schlechte LDL-Cholesterin gesenkt wird. Neben dem

Knoblauch sind vor allem auch Schalotten, Lauchzwiebeln, Schnittlauch und Zwiebeln sehr gute Quellen für Allicin.

Ballaststoffe

Sie machen nicht nur lange satt, sondern helfen auch der Darmflora im Gleichgewicht zu bleiben. Da viele Immunzellen im Darm sitzen, sollten Ballaststoffe nicht vergessen werden, wenn das Immunsystem gestärkt werden soll. Ballaststoffe können vor allem über Leinsamen, Hülsenfrüchte, Feldsalat, Kartoffeln und Haferkleie aufgenommen werden.

Ungesättigte Fettsäuren

Die ungesättigten oder auch essenziellen Fettsäuren sollten ebenfalls in einer ausgewogenen und immunstärkenden Ernährung nicht vergessen werden. Sie werden hauptsächlich zu Energie im Körper verbrannt, während zeitgleich auch unsere Zellen diese Fettsäuren für verschiedene Funktionen benötigen. Aber vor allem auch die Herzgesundheit kann von diesen Nährstoffen profitieren. Oliven, Avocado, Haferflocken, Eier, Lachs und Walnüsse sind reich an ungesättigten Fettsäuren.

Vitamin-C-Rezepte

Papaya-Smoothie

Zutaten für 2 Portionen:

- 2 TL Chiasamen
- 150 g Papaya
- 1 Orange
- ¼ Zitrone
- 2 Wirsingblätter
- 1 Handvoll Petersilienblätter
- 1 Prise Meersalz



Zubereitung:

Die Chiasamen über Nacht in 50 ml Wasser einweichen.

Die Papaya am nächsten Tag schälen, entkernen und in Stücke schneiden.

Die Orange und Zitrone ebenfalls schälen und in kleine Stücke schneiden.

Chiasamen und Früchte in einen Standmixer geben.

Wirsingblätter waschen, abtropfen lassen und in Stücke schneiden.

Petersilienblätter grob hacken. Anschließend beide Zutaten ebenfalls in den Mixer geben. Mit 200 ml Wasser auffüllen und das Salz dazugeben. Anschließend den Inhalt cremig pürieren.

Den Smoothie auf zwei Gläser verteilen und direkt trinken.

Gemüse-Smoothie

Zutaten für 2 Portionen:

- ½ gelbe Paprika
- ½ rote Paprika
- 2 Stangen Staudensellerie
- 300 g fettarmer Naturjoghurt
- 2 TL Olivenöl
- 1 Prise Meersalz
- 1 Prise frisch gemahlenen schwarzen Pfeffer



Zubereitung:

Paprika und Staudensellerie waschen, putzen und würfeln.

Das Gemüse zusammen mit dem Naturjoghurt, Olivenöl und Meersalz in einem Mixer pürieren.

Den Smoothie anschließend mit Pfeffer würzen und in zwei Gläser füllen.

Sanddorn-Traum

Zutaten für 1 Portion:

- 150 g Magerquark
- 3 - 4 EL Mineralwasser mit Kohlensäure
- 2 EL Sanddornsaft mit Honig
- 3 EL feine Dinkelflocken
- 8 - 10 Physalis
- 1 kleine Kiwi

Zubereitung:

Den Quark und das Mineralwasser mit einem Schneebesen cremig verrühren. Anschließend den Sanddornsaft und die Dinkelflocken hinzugeben und erneut umrühren.

Die Physalis aus dem Blatthüllen befreien und halbieren.

Die Kiwi schälen, längs vierteln und in Scheiben schneiden.

Nun den Quark in einem Glas anrichten und die Früchte darauf verteilen.



Vitamin D Rezepte

Lachsröllchen mit Avocado

Zutaten für 1 Portion:

- 2 große Blätter Romanasalat
- ¼ Avocado
- 2 TL Zitronensaft
- 2 Scheiben Räucherlachs
- Frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

Zubereitung:

Die Salatblätter putzen und in kochendem Salzwasser 30 Sekunden blanchieren. Anschließend herausnehmen und abtropfen lassen.

Avocado schälen und in 1 cm dicke Spalten schneiden. Diese mit dem Zitronensaft beträufeln.

Salatblätter ausbreiten und mit dem Räucherlachs sowie den Avocado-Spalten belegen. Mit Pfeffer würzen und die Salatblätter einklappen, einrollen und schräg halbieren.



Steak mit Pfifferlingen

Zutaten für 2 Portionen:

- 200 g Pfifferlinge
- 200 g kleine Champignons
- 1 Zwiebel
- 5 Stiele Petersilie
- 2 Rinderhüftsteaks
- Frisch gemahlener schwarzer Pfeffer
- 2 EL Olivenöl
- 1 Prise Meersalz
- 150 ml Rinder- und Hühnerfond
- 1 TL getrockneter Thymian
- ½ Teelöffel pflanzliches Bindemittel (zum Beispiel Guarkernmehl)



Zubereitung:

Pilze putzen und abreiben. Anschließend die Pfifferlinge grob zerteilen und die Champignons halbieren.

Zwiebel schälen und würfeln.

Petersilie waschen, trockenschütteln, Blätter abzupfen und diese fein hacken.

Steaks trockentupfen und pfeffern. Anschließend in einer Pfanne ein Esslöffel Öl erhitzen und die Steaks darin bei großer Hitze von beiden Seiten 2 Minuten braten. Das Fleisch dann auf einen Teller geben und salzen.

Im übrigen Öl die Pilze bei großer Hitze eine Minute anbraten. Zwiebeln hinzufügen und bei mittlerer Hitze 2 - 3 Minuten mitbraten. Anschließend mit dem Fond auffüllen und 5 Minuten kochen lassen. Mit Salz, Pfeffer und Thymian würzen. Nun das Bindemittel unter die Soße rühren. Das Fleisch erneut in die Soße geben und für 2 - 3 Minuten erwärmen. Abschließend die Petersilie untermischen.

Thunfisch-Nudelaufbau

Zutaten für 4 Portionen:

- 150 g Nudeln nach Wahl
- 150 g Thunfisch
- 1 geschnittene Zwiebel
- 100 g Champignons
- 100 g TK Erbsen
- 1 TL Thymian
- 1 TL Olivenöl
- 1 EL Butter
- 400 ml Mandelmilch
- Etwas glutenfreies Mehl
- ½ TL Knoblauchpulver
- Parmesankäse
- Meersalz
- Frisch gemahlener schwarzer Pfeffer



Zubereitung:

Zunächst den Backofen auf 180 Grad Ober/Unterhitze vorheizen. Dann die Nudeln nach Packungsanleitung kochen.

Währenddessen in einem Topf die Pilze in dem Öl anbraten. Während des Bratens Zwiebeln, Thymian sowie Salz und Pfeffer hinzufügen. Gelegentlich umrühren. Sofern die Pilze gar sind, diese beiseitestellen.

Nun in einem Topf die Butter erhitzen und mit dem Mehl und der Mandelmilch eine Mehlschwitze zubereiten. Den Parmesankäse hinzufügen und mit Salz sowie Pfeffer abschmecken. Nudeln, Pilze, Zwiebelmischung, Erbsen und Thunfisch in den Topf geben - alles gut vermischen und anschließend in eine Auflaufform geben. Diese für 20 - 30 Minuten in den Backofen stellen.

Vitamin B 6 Rezepte

Spinat-Bällchen

Zutaten für 1 Portion:

- 150 g Babyspinat
- 1 TL Sesamsamen
- 1 TL dunkle Sojasauce
- Frisch gemahlener schwarzer Pfeffer
- 2 EL fettarmer Naturjoghurt
- 1 TL Misopaste



Zubereitung:

Den Spinat mit heißem Wasser übergießen. Nach 30 Sekunden das Wasser abgießen, den Spinat kalt abschrecken und gut ausdrücken.

In einer Pfanne ohne Fett die Sesamsamen anrösten und zum Spinat geben. Mit der Sojasoße und Pfeffer würzen.

Nun aus der Spinatmischung 4 kleine Bällchen formen und diese auf kleine Holzspieße stecken.

Den Naturjoghurt mit der Misopaste verrühren und zu den Bällchen reichen.

Spinat-Smoothie

Zutaten für 2 Portionen:

- 1 Apfel
- ½ Banane
- ¼ Zitrone
- 100 g Babyspinat
- 2 Kohlrabiblätter
- 2 EL Zitronensaft

Zubereitung:

Apfel waschen, achtern, das Kerngehäuse sowie Stiel und Blütenansatz entfernen.

Banane schälen und kleinschneiden.

Die Zitronenspalte schälen.

Spinat und Kohlrabiblätter putzen, waschen, in einem Sieb abtropfen lassen und beides grob zuschneiden.

In einem Standmixer Apfel, Banane, Zitrone, Spinat und Kohlrabiblätter geben. Alles mit 400 ml Wasser auffüllen und cremig pürieren. Den Zitronensaft hinzufügen und erneut kurz mixen.

Den Smoothie auf zwei Gläser verteilen und direkt genießen.



Marinierte Linsen

Zutaten für 4 Portionen:

- 300 g Belugalinsen
- 2 Brokkoli
- 1 Spitzpaprika
- 2 gehackte Knoblauchzehen
- ½ dünn geschnittene Zitrone
- 100 g Feta
- 1 TL Korianderpulver
- 1 TL Fenchelpulver
- 6 g Dill
- 2 TL Rotweinessig
- Olivenöl
- Meersalz
- Frisch gemahlener schwarzer Pfeffer



Zubereitung:

Die Linsen nach Packungsanleitung zubereiten.

Spitzpaprika waschen und in Stücke schneiden.

In einer Pfanne etwas Öl erhitzen und den Knoblauch sowie die Spitzpaprika dazugeben. Alles anbraten bis der Knoblauch goldbraun und die Spitzpaprika gar ist. Die Ölmischung anschließend in eine Schüssel geben.

Brokkoli waschen und in Röschen schneiden. Zusammen mit der Zitrone den Brokkoli auf mittlerer Hitze in einer mit Öl benetzten Pfanne für 10 Minuten anbraten.

Über die fertigen Linsen etwa die Hälfte des zubereiteten Öls gießen. Anschließend Dill und Rotweinessig hinzufügen. Alles gut verrühren, damit sich die Gewürze und das Öl gut verteilen können.

Linse auf die Teller geben und den Zitronen-Brokkoli darauf verteilen. Abschließend mit Feta garnieren.

Vitamin-B9-Rezepte

Grünkohl-Chips

Zutaten für 6 Portionen:

- 100 g Grünkohl
- Etwas Olivenöl
- Chilipulver
- Garam Masala
- Meersalz

Zubereitung:

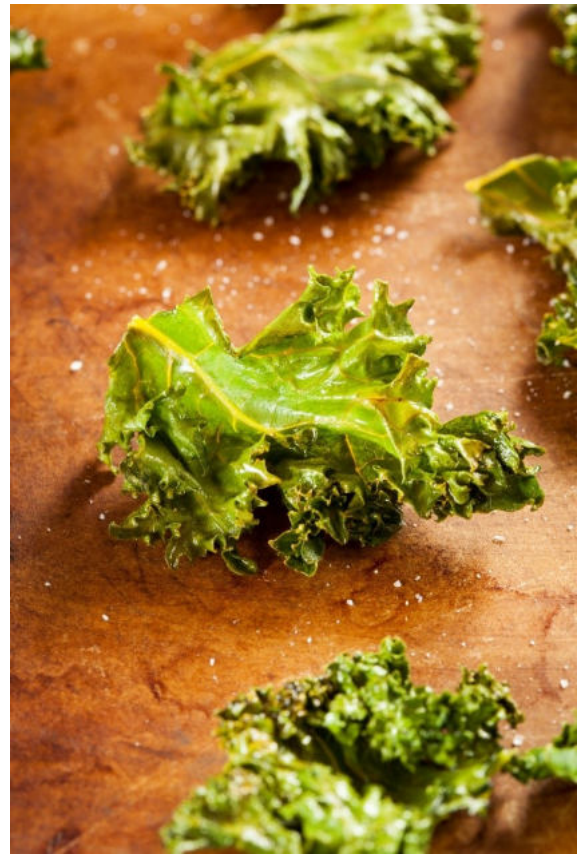
Zunächst den Backofen auf 100 Grad Ober/Unterhitze vorheizen.

Grünkohl waschen und die Stiele von den Blättern entfernen. Große Blätter sollten in mehrere kleine Teile geschnitten werden. Anschließend den Grünkohl auf mehrere Schüsseln aufteilen.

Etwas Olivenöl über den Grünkohl verteilen und verreiben. Für jede Schüssel sollte ein anderes Gewürz gewählt werden, mit dem die Grünkohlblätter eingerieben werden.

Anschließend die Grünkohlblätter einzeln auf ein Backblech legen und für 20 Minuten im Backofen backen.

Die fertig gebackenen knusprigen Blätter für ein paar Minuten abkühlen lassen und dann genießen.



Kichererbsensuppe

Zutaten für 8 Portionen:

- 500 g Hähnchenbrustfilet
- 1 geschnittene Zwiebel
- 1 klein geschnittene rote Paprika
- 1 in Würfel geschnittene Süßkartoffel
- 2 geschnittene Jalapeños
- 3 gehackte Knoblauchzehen
- 1 cm frisch gehackter Ingwer
- 400 ml Hühnerbrühe
- 1 Dose Kichererbsen
- 1 Dose Kokosmilch
- 2 EL Erdnussbutter
- 1 TL Kokosöl
- 1 TL Kurkuma
- Meersalz
- Frisch gemahlener schwarzer Pfeffer



Zubereitung:

Hähnchenbrust waschen und anschließend in mundgerechte Stücke schneiden.

In einem Topf das Kokosöl erhitzen und darin Ingwer, Jalapeños und Hähnchenbrust für 5 Minuten anbraten. Anschließend Zwiebeln, Paprika und Süßkartoffelwürfel hinzufügen. Alles für 10 Minuten kochen lassen. Kurkuma hinzufügen und gut verrühren.

Mit Hühnerbrühe, Kichererbsen, Erdnussbutter und Kokosmilch auffüllen. Alles gut umrühren und die Suppe zum Kochen bringen. Anschließend die Hitze reduzieren und für 25 Minuten köcheln lassen.

Abschließend mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Spinat-Dinkel-Salat

Zutaten für 2 Portion:

- 1 rote Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 2 EL Olivenöl
- 80 g Dinkelreis
- 200 ml Gemüsebrühe
- 150 g Kirschtomaten
- 100 g Babyspinat
- 200 g Pfifferlinge
- Meersalz
- Frisch gemahlener schwarzer Pfeffer



Zubereitung:

Zwiebel und Knoblauch schälen und fein würfeln. Anschließend beides in einem Esslöffel Olivenöl glasig dünsten. Den Dinkelreis dazugeben und für 3 Minuten mit andünsten. Mit 200 ml Gemüsebrühe aufgießen und aufkochen lassen. Abgedeckt alles für 10 Minuten garen lassen.

Kirschtomaten waschen und verlesen.

Pfifferlinge putzen und grob zerteilen. Diese anschließend im restlichen Öl für 2 - 3 Minuten anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Pilzmix, Spinat und Tomaten unter den Reis mischen. Abschließend würzen und dann servieren.

Eisen-Rezepte

Zucchini-Suppe mit Kichererbsen

Zutaten für 2 Portionen:

- 300 g Zucchini
- 1 Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 1 EL Olivenöl
- 1 Dose Kichererbsen
- 2 TL Currypulver
- 400 ml Gemüsebrühe
- Meersalz
- Frisch gemahlener schwarzer Pfeffer
- 1 EL Zitronensaft
- 2 EL gehackte Petersilie



Zubereitung:

Zucchini waschen, putzen und würfeln.

Zwiebel und Knoblauchzehe schälen und fein würfeln. Anschließend im Olivenöl glasig andünsten. Zucchini und die abgetropften Kichererbsen sowie das Currypulver mit andünsten. Mit der Gemüsebrühe auffüllen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Alles für 10 Minuten köcheln lassen und anschließend pürieren.

Die Suppe mit Zitronensaft und Meersalz noch einmal abschmecken und mit der gehackten Petersilie garnieren.

Fischspieße mit Fenchelsalat

Zutaten für 2 Portionen:

- 200 g Thunfisch
- 150 g geschälte Riesengarnelen
- 1 Knoblauchzehe
- 1 kleine rote Chilischote
- 2 EL Limettensaft
- 2 ½ EL Olivenöl
- 1 Fenchelknolle
- 2 blaue Feigen
- 4 EL Orangensaft
- 1 EL weißer Aceto Balsamico
- Meersalz
- Frisch gemahlener schwarzer Pfeffer
- 4 Stiele Petersilie
- 1 kleine rote Zwiebel
- Olivenöl
- Holzspieße



Zubereitung:

Fisch und Garnelen vorsichtig waschen und trockentupfen. Das Fischfilet anschließend grob würfeln.

Den Knoblauch schälen und die Chilischote längs aufschneiden, entkernen und waschen. Anschließend Knoblauch und Chili fein würfeln und mit Limettensaft sowie einem Esslöffel Öl verrühren. Den Fisch und die Garnelen dann in dieser Marinade wenden und für 10 Minuten kaltstellen.

Für den Salat den Fenchel waschen, vierteln und den Strunk entfernen. Die Viertel fein hobeln. Die Feigen kurz abspülen, vorsichtig trockentupfen und in Spalten schneiden. Orangensaft, Essig, Meersalz, Pfeffer und das übrige Öl in einer Schüssel verrühren. Die Petersilie waschen und trockenschütteln - die Blätter anschließend abzupfen und grob hacken. Fenchel und Feigen untermischen.

Nun die Zwiebel schälen und in Spalten schneiden, diese dann noch einmal grob zerteilen.

Fisch und Garnelen aus der Marinade nehmen und gut abtropfen lassen. Nun im Wechsel mit den Zwiebelstücken auf die Spieße stecken.

In einer Grillpfanne Öl erhitzen und die Fischspieße darin bei großer Hitze rundherum 5 Minuten braten - salzen und pfeffern nicht vergessen. Die Spieße aus der Pfanne herausnehmen und mit dem Fenchelsalat anrichten.

Pistazien-Datteln-Kugeln

Zutaten für 12 Portionen:

- 100 g Pistazien
- 6 Datteln
- 50 ml Tahin
- 3 EL Honig
- 25 g Kakaopulver
- ½ Teelöffel Salz

Zubereitung:

Ein Backblech mit Backpapier auslegen.

75 g Pistazien, Tahin, Datteln, Honig, Salz und Kakaopulver in einen Mixer geben. Alles gut durchmischen, bis ein cremiger Teig entsteht. Aus diesem anschließend mehrere etwa 2 cm große Kugeln herstellen und diese auf dem Backblech verteilen.

Die restlichen Pistazien in kleine Stücke zerteilen und in eine Schüssel geben. In einer anderen Schüssel etwas Kakaopulver geben. Nun die Kugeln zuerst im Kakaopulver und danach in den Pistazien rollen. Die fertigen Kugeln kurz auf dem Backblech ruhen lassen und anschließend verzehren.



Zink-Rezepte

Linsen-Wurzel-Curry

Zutaten für 4 Portionen:

- 700 g Kartoffeln
- 100 g rote Linsen
- 1 l Gemüsebrühe
- 2 Knoblauchzehen
- 5 Möhren
- 2 Pastinaken
- 1 Zwiebel
- 1 EL Currypaste
- 1 Handvoll Koriander
- Öl
- Meersalz
- Frisch gemahlener schwarzer Pfeffer



Zubereitung:

Die Kartoffeln schälen und in dünne Scheiben schneiden. Möhren, Pastinaken und Zwiebel ebenfalls schälen und klein schneiden.

Öl in einem Topf erhitzen und die Zwiebeln hinzufügen. Die Knoblauchzehen auspressen und ebenfalls in den Topf geben. Alles für 2 Minuten anbraten. Anschließend Kartoffeln, Möhren und Pastinaken in den Topf geben und unter gelegentlichem Umrühren 5 - 7 Minuten braten lassen.

Die Currypaste hinzufügen und mit der Gemüsebrühe aufgießen. Alles zum Kochen bringen und anschließend die Hitze auf die niedrigste Stufe reduzieren. Das Curry für 20 Minuten köcheln lassen, bis das gesamte Gemüse gar ist.

Koriander grob hacken und unter das Curry rühren.

Buchweizensalat

Zutaten für 4 Portionen:

- 150 g Buchweizen
- 200 g Shiitake-Pilze
- 2 Zitronen
- 1 Bund Petersilie
- 100 g Ziegenkäse
- Öl
- Meersalz
- Frisch gemahlener schwarzer Pfeffer



Zubereitung:

Den Buchweizen gemäß der Packungsanleitung kochen und anschließend abkühlen lassen.

Pilze waschen und anschließend in einer Pfanne mit Öl gar braten.

Zitronen halbieren und den Saft beider Früchte auspressen und in eine Schüssel geben.

Petersilie waschen, trockenschütteln und grob hacken. Anschließend die Petersilie zum Buchweizen hinzufügen.

Den Ziegenkäse zerkleinern und zusammen mit den Pilzen ebenfalls zum Buchweizen hinzufügen. Den Salat kräftig umrühren und mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken.

Pekannuss-Oatmeal

Zutaten für 1 Portion:

- 50 g zarte Haferflocken
- 125 ml Wasser
- 15 Pekannüsse
- 50 g Himbeeren
- 2 TL Honig
- 2 EL griechischer Joghurt
- 1 Prise Salz



Zubereitung:

Pekannüsse in kleine Stücke hacken.

Die Nüsse anschließend mit den Haferflocken, Wasser und Salz in ein verschließbares Gefäß geben. Kräftig umrühren und die Mischung über Nacht im Kühlschrank stellen.

Vor dem Verzehr Joghurt, Himbeeren und Honig auf das Oatmeal geben.

Selen-Rezepte

Kohlrabi-Salat

Zutaten für 2 Portion:

- 150 g Seidentofu
- 2 EL Zitronensaft
- 2 EL Apfeldicksaft
- Meersalz
- Frisch gemahlener schwarzer Pfeffer
- 2 EL Rapskernöl
- 1 Kohlrabi
- 1 ½ Bund gehackte Petersilie
- 2 EL Walnusskerne



Zubereitung:

Den Seidentofu mit dem Zitronensaft, Apfeldicksaft, Rapskernöl und Gewürzen pürieren.

Kohlrabi schälen.

Apfel waschen, vierteln und entkernen.

Anschließend den Apfel und Kohlrabi raspeln. Beides mit dem Dressing mischen und die gehackte Petersilie unterheben.

Den Salat noch einmal würzen.

Walnusskerne hacken und rösten.

Vor dem Servieren die Walnusskerne über den Salat streuen.

Blumenkohlsalat

Zutaten für 4 Portionen:

- 250 g Krabbenfleisch
- ½ Blumenkohl
- ½ Eisbergsalat
- 1 Salatgurke
- 2 Stängel Frühlingszwiebel
- 2 EL Joghurt
- 5 EL Weißweinessig
- 1 EL Dill
- Olivenöl
- Meersalz
- Frisch gemahlener schwarzer Pfeffer



Zubereitung:

Zunächst den Blumenkohl waschen und in kleine Röschen schneiden. Anschließend einen Topf mit Wasser erhitzen und etwas Salz hineingeben. Den Blumenkohl für etwa 3 Minuten im kochendem Wasser garen. Anschließend im Sieb abtropfen lassen.

Den Eisbergsalat waschen und die Blätter in mundgerechte Stücke reißen.

Frühlingszwiebeln waschen, putzen und in dünne Ringe schneiden.

Joghurt mit Essig und Dill verrühren - es muss eine homogene Masse entstehen. Etwas Olivenöl hinzufügen, um das Dressing flüssiger zu machen.

Alle Zutaten in einer Schüssel zu einem Salat vermischen und abschließend noch einmal mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Overnight Oats

Zutaten für 1 Portion:

- 125 ml Kokosmilch
- 50 g zarte Haferflocken
- 1 EL Chiasamen
- 1 Banane
- 50 g Heidelbeeren
- 1 TL Honig
- 1 Prise Salz

Zubereitung:

Die Kokosmilch in vier verschließbare Gefäße gießen. Haferflocken, Chiasamen, Honig und Salz hinzufügen.

Die Banane zu einem Brei zerdrücken und diesen ebenfalls in die Gefäße geben. Alles gut umrühren und die Gefäße anschließend über Nacht in den Kühlschrank stellen.

Am nächsten Tag können die Overnight Oats gegessen werden.



Rezepte mit Pflanzenstoffe

Auberginen Curry

Zutaten für 2 Portionen:

- 400 g Aubergine
- 1 Dose Kichererbsen
- 1 Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Stück Ingwer
- 2 EL Kokosöl
- 2 TL rote Currypaste
- 1 Dose stückige Tomaten
- 125 ml Gemüsebrühe
- 160 ml Kokosmilch
- 3 Stiele Koriandergrün
- 2 TL Limettensaft
- Meersalz
- Frisch gemahlener schwarzer Pfeffer



Zubereitung:

Zuerst die Aubergine waschen, putzen und in 1,5 cm große Würfel schneiden.

In einem Sieb die Kichererbsen abgießen, noch einmal kalt abbrausen und abtropfen lassen.

Zwiebel, Knoblauch und Ingwer schälen - anschließend alles fein würfeln.

In einem Wok das Öl erhitzen und die Auberginen darin, unter ständigem Rühren, bei großer Hitze 3 - 4 Minuten braun anbraten. Anschließend Zwiebeln, Knoblauch und Ingwer hinzufügen - alles 2 Minuten mitbraten.

Nun die Currypaste einrühren und kurz andünsten lassen.

Tomaten, Brühe, Kokosmilch und Kichererbsen hinzufügen. Alles aufkochen und anschließend abgedeckt bei mittlerer Hitze 15 Minuten schmoren lassen.

Das Koriandergrün waschen und trockenschütteln. Anschließend die Blätter abzupfen.

Das Curry mit Salz, Pfeffer und Limettensaft abschmecken. Anschließend anrichten und mit Korianderblätter bestreuen.

Chicorée-Salat

Zutaten für 4 Portionen:

- 200 g Lachs
- 2 Chicorée
- 1 Bund Feldsalat
- 200 g Reis
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Handvoll Frühlingszwiebel
- 3 EL Zitronensaft
- Meersalz
- Frisch gemahlener schwarzer Pfeffer



Zubereitung:

Nach Packungsanleitung den Reis zubereiten.

Feldsalat waschen und zerkleinern.

Strunk aus dem Chicorée entfernen.

Frühlingszwiebeln waschen und in Ringe schneiden.

Öl in einer Pfanne erhitzen und das Lachsfilet von allen Seiten anbraten. Zum Schluss die Zwiebeln in die Pfanne geben und die Hitze reduzieren.

Zitronensaft und Knoblauch für das Dressing mischen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Den Salat in Schüsseln anrichten. Der Chicorée bildet die unterste Schicht, darauf folgt der Reis und dann der Feldsalat. Als Topping folgen Lachs und Zwiebeln. Vor dem Servieren das Dressing über den Salat geben.

Gebratener Sellerie

Zutaten für 1 Portion:

- 1 Knollensellerie
- Olivenöl
- Meersalz
- Paprikapulver
- Petersilie

Zubereitung:

Sellerie waschen, schälen und in mundgerechte Stücke schneiden.

Anschließend den Sellerie in Öl anbraten.

Vor dem Servieren salzen und mit Paprika und Petersilie bestreuen.



Probiotika-Rezepte

Tempeh-Pfanne

Zutaten für 2 Portionen:

- 200 g Tempeh
- 6 Frühlingszwiebeln
- 2 EL Olivenöl
- 100 g frische Champignons
- 1 grüne Paprikaschote
- 4 Knoblauchzehen
- 1 TL frisch gemahlener schwarzer Pfeffer
- 1 Karotte
- 100 g Sprossen
- 1 Chilischote



Zubereitung:

In einer Pfanne Olivenöl erhitzen.

Tempeh würfeln und 5 Minuten auf mittlerer Hitze anbraten.

Pilze waschen und würfeln.

Karotte waschen, putzen und hobeln.

Frühlingszwiebeln waschen und in Scheiben schneiden.

Das vorbereitete Gemüse zum Tempeh geben.

Paprika waschen, von Stiel und Kerngehäuse befreien und in Streifen schneiden.

Chili kleinhacken.

Paprika und Chili ebenfalls in die Pfanne geben.

Knoblauchzehen auspressen und zu den anderen Zutaten in die Pfanne geben. Anschließend mit Pfeffer und Sojasauce würzen. Alles noch einmal für 3 Minuten köcheln lassen – und gelegentlich umrühren.

Zum Schluss die Sprossen hinzufügen und servieren.

Sauerkrautsuppe mit Kefir

Zutaten für 2 Portionen:

- 1 EL Currypulver
- 2 EL Butter
- 500 g frisches Sauerkraut
- 1 l Gemüsebrühe
- 3 EL Honig
- 4 EL Milchkefir
- Meersalz



Zubereitung:

Currypulver in der Butter leicht andünsten. Anschließend Sauerkraut und Brühe hinzufügen. Alles für 15 Minuten köcheln lassen.

Das gekochte Sauerkraut im Mixer pürieren und wieder in den Topf geben.

Die Suppe mit Honig, Curry und Salz abschmecken.

Auf Tellern anrichten und mit Kefir als Topping servieren.

Beeren-Joghurt

Zutaten für 1 Portion

- 1 EL Cashewkerne
- 1 TL Butter
- 2 TL Sesamsamen
- 1 TL Akazienhonig
- 1 EL Amaranth-Pops
- 150 g gemischte Beeren
- 150 g fettarmer Naturjoghurt

Zubereitung:

Cashewkerne grob hacken

Butter in einer kleinen Pfanne zerlassen und die Cashewkerne darin zusammen mit den Sesamsamen bei mittlerer Hitze unter ständigem Wenden anrösten. Den Honig darüber träufeln und erhitzen.

Die Amaranth-Pops unter die Nuss-Honig-Mischung rühren und den Mix anschließend auf einem Teller abkühlen lassen. Anschließend grob hacken.

Die Beeren verlesen, abbrausen und trockentupfen.

Den Joghurt in einer Schale anrichten und Beeren sowie Nussmischung darauf verteilen.



Allicin-Rezepte

Zwiebel-Schnittlauch-Käse

Zutaten für 2 Portionen:

- 300 g körniger Frischkäse
- Meersalz
- Frisch gemahlener schwarzer Pfeffer
- 1 kleine Zwiebel
- ½ Bund Schnittlauch
- 2 Tomaten
- 1 Minigurke

Zubereitung:

Den Frischkäse mit Salz und Pfeffer verrühren.

Die Zwiebel schälen und würfeln.

Schnittlauch waschen, trockenschütteln und in Röllchen schneiden.

Zwiebeln und Schnittlauch unter den Käse rühren.

Tomaten und Gurke in Scheiben schneiden und zusammen mit dem Käse anrichten.



Knoblauch-Ofenkartoffeln

Zutaten für 4 Portionen:

- 1,5 kg Kartoffeln
- 5 EL Olivenöl
- 8 Knoblauchzehen
- 500 g fettarmer Naturjoghurt
- 1 Gurke
- Meersalz
- Frisch gemahlener schwarzer Pfeffer



Zubereitung:

Zunächst den Ofen auf 200 Grad Ober/Unterhitze vorheizen und ein Backblech mit Backpapier auslegen.

Kartoffeln waschen und schälen. Anschließend in kleine Würfel schneiden.

Knoblauch schälen und 6 Zehen in Scheiben schneiden.

Kartoffeln mit 4 EL Öl, Knoblauchscheiben, Salz und Pfeffer vermischen. Anschließend auf dem Backblech verteilen. Im Backofen für 40 Minuten knusprig backen.

Gurke waschen, raspeln und salzen.

Restlichen Knoblauch schälen und fein hacken. Knoblauch mit Joghurt und restlichem Öl vermischen.

Gurkenraspel in ein sauberes Küchentuch geben und ausdrücken. Anschließend zum Joghurt geben und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Knoblauch-Kartoffeln mit Joghurt servieren.

Schnittlauch-Pesto

Zutaten für 4 Portionen:

- 50 g Sonnenblumenkerne
- 50 g geriebener Parmesan
- 1 Bund Schnittlauch
- ½ Bund Petersilie
- 1 Prise Meersalz
- 1 Prise frisch gemahlener schwarzer Pfeffer
- 100 ml Olivenöl



Zubereitung:

Sonnenblumenkerne in einer Pfanne ohne Öl anrösten.

Schnittlauch und Petersilie waschen, trockenschütteln und kleinschneiden.

Kräuter mit den Sonnenblumenkernen, Parmesan und Öl in ein Gefäß geben und mit dem Mixer pürieren.

Abschließend mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Rezepte mit Ballaststoffen

Kartoffelpfanne mit Ei

Zutaten für 2 Portionen:

- 200 g kleine Pellkartoffeln
- 200 g Pfifferlinge
- 1 Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 250 g Tomaten
- 2 EL Olivenöl
- Meersalz
- Frisch gemahlener schwarzer Pfeffer
- 2 TL Butter
- 3 Eier
- 2 EL gehackte Petersilie



Zubereitung:

Die Pellkartoffeln in 1,5 cm dicke Scheiben schneiden.

Die Pfifferlinge putzen und grob zerkleinern.

Die Zwiebel schälen und in Streifen schneiden.

Die Knoblauchzehe schälen und hacken.

Tomaten waschen und würfeln.

Ein Esslöffel Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und Knoblauch sowie Zwiebeln und Pilze darin 5 Minuten anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen und herausnehmen.

Kartoffeln im restlichen Öl sowie der Butter unter ständigem Wenden 6 Minuten goldbraun braten. Anschließend salzen und pfeffern.

Pilze und Tomaten zu den Kartoffeln dazugeben. Eier verrühren und ebenfalls zu den Bratkartoffeln geben und stocken lassen.

Vor dem Servieren die Kartoffelpfanne mit gehackter Petersilie bestreuen.

Lupinen-Wraps

Zutaten für 2 Portionen:

- 60 g Frischkäse
- 1 TL geriebener Meerrettich
- Meersalz
- Frisch gemahlener schwarzer Pfeffer
- 1 Handvoll Rucola
- 1 minigurke
- 80 g Kirschtomaten
- 80 g Lupinenfilet
- 2 TL Olivenöl
- 2 Dinkel-Tortilla-Wraps



Zubereitung:

Frischkäse mit dem Meerrettich verrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Rucola waschen, trockenschütteln und verlesen.

Die Gurke waschen, abtrocknen, längs halbieren, entkernen und in feine Stifte schneiden.

Tomaten waschen und in Scheiben schneiden.

Das Lupinenfilet in feine Streifen schneiden. Öl in einer Pfanne erhitzen und die Streifen darin 2 Minuten anbraten. Die Pfanne anschließend vom Herd nehmen und die Gurkenstreifen sowie Tomatenscheiben untermischen.

Die Wraps jetzt erwärmen und mit dem Frischkäse bestreichen. Lupenfiletmix und Rucola darauf verteilen. Die Wraps zusammenrollen und auf Tellern anrichten. Bei Bedarf können die Wraps noch schräg eingeschnitten werden.

Frühstücksbecher

Zutaten für 2 Portionen:

- 400 g fettarmer Naturjoghurt
- 2 Grapefruit
- 2 EL Weizenkeimen
- 2 TL Leinsamen
- 1 TL Ahornsirup

Zubereitung:

Grapefruit schälen und filetieren.

In zwei Gläsern die Zutaten schichten. Erst den Joghurt, dann die Grapefruit und es folgen die Weizenkeime. Zum Schluss mit einer Schicht Joghurt abschließen und die Leinsamen und den Ahornsirup als Topping verwenden.



Rezepte mit ungesättigten Fettsäuren

Lachs-Wasabi-Tatar

Zutaten für 2 Portionen:

- 1 Schalotte
- 250 g Lachsfilet
- 2 EL Limettensaft
- 100 g Seidentofu
- 1 TL Wasabipaste
- 6 EL fettarme Milch
- Meersalz
- 200 g Salatmischung
- Frisch gemahlener schwarzer Pfeffer
- 40 g Alfalfasprossen



Zubereitung:

Schalotte schälen und würfeln.

Lachsfilet vorsichtig abspülen und ebenfalls würfeln.

Schalotten und Lachs mit 1 EL Limettensaft beträufeln.

Seidentofu, Wasabipaste, Milch und restlichen Limettensaft verrühren. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Salatmischung anrichten und mit Sauce beträufeln.

Die Sprossen über den Salat geben und das Lachstatar darauf anrichten.

Gemüseschnitte

Zutaten für 1 Portion:

- 1 Scheibe Roggenbrot
- 100 g Zucchini
- 5 Champignons
- 1 EL Olivenöl
- Meersalz
- Frisch gemahlener schwarzer Pfeffer
- 1 Scheibe Parmaschinken
- 1 Ei
- 1 El Schnittlauchröllchen



Zubereitung:

Brot toasten.

Zucchini und Pilze waschen, putzen und in Scheiben schneiden. Anschließend in einer Pfanne das Öl erhitzen und das vorbereitete Gemüse kurz andünsten. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Das Gemüse zusammen mit dem Parmaschinken auf dem Brot anrichten.

Ei zu einem Spiegelei braten und ebenfalls auf dem Brot anrichten.

Abschließend mit Schnittlauch bestreuen.

Guacamole-Sandwich

Zutaten für 4 Portionen:

- 4 Toastscheiben
- 1 Avocado
- 2 Cherrytomaten
- ½ Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 1 EL Zitronensaft
- 1 TL Chilipulver
- Meersalz
- Frisch gemahlener Cayennepfeffer



Zubereitung:

Knoblauch und Zwiebel schälen und in kleine Würfel schneiden.

Das Fruchtfleisch der Avocado mit einem Löffel herauslösen und in eine Schale geben. Anschließend das Fruchtfleisch mit einer Gabel zerstampfen. Zwiebel- und Knoblauchwürfel hinzufügen und mit Zitronensaft alles vermengen.

Tomaten waschen und in kleine Stücke schneiden. Die Tomatenstücke zusammen mit etwas Salz und Chilipulver zu der Guacamole geben. Noch einmal alles kräftig verrühren.

Die Brotscheiben toasten und anschließend mit der Guacamole bestreichen.