

Keto Buddha Bowls



Inhaltsverzeichnis

- 2** Sesam-Nofu-Bowl
- 5** Fajita-Bowl
- 8** Cheesy Burger-Bowl
- 11** Veggie Sushi-Bowl
- 13** El Fresco-Bowl
- 16** Erdnuss-Nudeln mit Nofu
- 19** Warming Winter-Bowl
- 22** Marinierte Pesto-Champignons
- 24** Mandarinenkohl mit Bete-Hummus
- 27** Green Energy-Bowl
- 29** Risotto mit Zitronen-Spargel
- 31** Geröstete Karotten mit Fenchelsalat
- 34** Oh my Veggies-Coleslaw
- 36** Summertime-Bowl
- 39** Pilzburger mit Röst-Tomaten
- 41** Lupi-Tuna Poke Bowl
- 44** Thai Kokos-Nudel Bowl
- 46** Tex Mex Jackfruit- Bowl
- 49** Teriyaki-Jackfruit mit Knusperbrokkoli
- 52** Munchy Crunchy-Bowl
- 55** Sommer auf Mykonos
- 58** Regenbogen-Ofengemüse
- 60** Falafel-Bowl mit Zummus

Sesam-Nofu-Bowl



Vorbereitung: 35 Min



Koch-/Kühlzeit: 1 Std 20 Min



Gesamt: 1 Std 55 Min



Ergibt: 2 Portionen

Nährwerte pro Portion:

Kalorien	Protein
436 kcal	15 g
Fett	Netto-Kohlenhydrate
36 g	11 g

Zutaten:

„Nofu“

40 g blanchierte Mandeln
Eine Prise rosa Himalaya-Salz
½ EL teilentöltes Mandelmehl
1 EL Sesammus (Tahin)
1 TL Agar Agar
125 ml Wasser

Sesam-Zoodles

1 kleine Zucchini (ca. 250 g)
1 EL Coconut Aminos Würzsoße
1 EL Sesamöl
½ EL heller Balsamico-Essig
¼ TL rote Chiliflocken
1 Lauchzwiebel, in Ringen
30 g Sesam

Zubereitung:

„Nofu“

1) Die Mandeln in eine Küchenmaschine geben und so lange pulsieren, bis ein feines Nussmehl entsteht. Mit Salz, Mandelmehl und Sesammus in eine hitzebeständige Schüssel geben.

2) Agar Agar in eine kleine Schüssel geben, mit 1 EL kaltem Wasser verrühren und das restliche Wasser zum Kochen bringen. Das kochende Wasser zum Agar Agar geben und so lange verrühren, bis sich die Agar-Flocken aufgelöst haben.

3) Die Agar-Mischung unter die restlichen Zutaten rühren, bis keine Klumpen mehr vorhanden sind. Die Mischung in einen kleinen Kochtopf geben und 2-3 Minuten auf mittlerer Stufe erhitzen, bis die Creme eindickt. In ein kleines, rechteckiges Gefäß füllen und 1 Stunde in den Kühlschrank geben. Anschließend in Würfel schneiden.

Sesam-Zoodles

1) Wenn der Nofu 40 Minuten im Kühlschrank ist, den Ofen auf 175°C Ober-/Unterhitze vorheizen. Die Enden von den Zucchini abschneiden und mithilfe eines Spiralschneiders die Zucchini durch Drehbewegungen in Spaghetti-Form drehen. Alternativ mit einem Julienne-Gemüseschäler in dünne Streifen schneiden.

Sesam-Nofu-Bowl

Zutaten:

Pak Choi-Pilz-Gemüse

2 TL Kokosöl

1 Knoblauchzehe, gepresst

¼ TL geriebene Ingwerwurzel

150 g Champignons, geviertelt

150 g Baby-Pak Choi, geviertelt

¼ TL rosa Himalaya-Salz

Zubereitung:

2) Die Gemüsenudeln auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech gleichmäßig verteilen, so dass sie möglichst in einer einzelnen Schicht liegen. Mit Salz bestreuen. Für 14-16 Minuten in den Ofen geben, bis die Nudeln bissfest sind. Für weichere Nudeln 1-2 Minuten länger im Ofen lassen. Aus dem Ofen nehmen und mit Küchenpapier trockentupfen.

3) Die restlichen Zutaten in einer kleinen Schüssel verrühren und mit den Zucchiniudeln mischen.

Pak Choi-Pilz-Gemüse

1) Das Kokosöl in einer Pfanne auf mittlerer bis hoher Stufe erhitzen und den Knoblauch und den Ingwer darin 1 Minute anbraten. Die Pilze hinzufügen und 1 Minute rundherum anbraten. Den Pak Choi in die Pfanne geben und 1-2 Minuten anbraten, bis die dunkelgrünen Blätter weich sind. Mit Salz abschmecken.

2) Das Pak Choi-Pilz-Gemüse mit Nofu und Sesam-Zoodles anrichten.



Fajita-Bowl



Vorbereitung: 30 Min



Koch-/Kühlzeit: 20 Min



Gesamt: 50 Min



Ergibt: 2 Portionen

Nährwerte pro Portion:

Kalorien	Protein
383 kcal	15 g
Fett	Netto-Kohlenhydrate
25 g	18 g

Zutaten:

Fajita-Gemüse

- 1 EL Avocadoöl
- ½ grüne Chilischote, entkernt
- ½ rote Zwiebel, in Streifen (ca. 40 g)
- ½ rote Paprika, in Streifen (ca. 60 g)
- ½ gelbe Paprika, in Streifen (ca. 60 g)
- 70 g gekochte Lupinenkerne
- 50 g gekochte schwarze Bohnen
- ¼ TL rosa Himalaya-Salz
- ¼ TL gemahlener Koriander
- ½ TL geräucherte Paprika-Pulver
- ¼ TL Zwiebelpulver
- 1 TL Limettensaft
- ½ reife Avocado (ca. 60 g)

Zubereitung:

Fajita-Gemüse

1) Das Avocadoöl in einer großen Pfanne auf mittlerer Stufe erhitzen. Die Chilischote in Scheiben schneiden und mit den Paprikastreifen 4-5 Minuten rundherum anbraten. Die Lupinenkerne und Bohnen in die Pfanne geben und mit Salz, Koriander, Paprika, Zwiebelpulver und Limettensaft abschmecken. Aus der Pfanne nehmen, das Avocado-Fruchtfleisch würfeln und unterrühren.

Chili-Spinat

1) Das Avocadoöl in einer großen Pfanne auf mittlerer Stufe erhitzen und den Knoblauch und Spinat darin 2-3 Minuten anbraten, bis der Spinat zusammenfällt. Die restlichen Zutaten hinzufügen und mit Salz und Chiliflocken abschmecken. Aus der Pfanne nehmen.

Blumenkohl-Koriander-Reis

1) Den Blumenkohl grob hacken, in eine Küchenmaschine geben und so lange pulsieren, bis der Kohl eine Reis-artige Konsistenz hat. Alternativ mit einer Küchenreibe reiben.

2) Das Avocadoöl in einer großen Pfanne auf mittlerer Stufe erhitzen und den Blumenkohlreis in einer Schüssel mit den restlichen Zutaten mischen. In die Pfanne geben und rundherum 3-4 Minuten anbraten, bis der Reis bissfest ist. Mit Salz, Cayenne-Pfeffer und Nährhefe abschmecken.

3) Den Blumenkohlreis in einer Schüssel geben und darüber den Spinat und das Fajita-Gemüse verteilen.

Fajita-Bowl

Zutaten:

Chili-Spinat

- 1 EL Avocadoöl
- 1 Knoblauchzehe, fein gehackt
- 200 g frischer Blattspinat, gehackt
- ¼ TL rosa Himalaya-Salz
- ¼ TL rote Chiliflocken
- 1 TL Limettensaft

Blumenkohl-Koriander-Reis

- 250 g Blumenkohl
- 1 EL Avocadoöl
- ½ rote Zwiebel, in Würfeln (ca. 40 g)
- 1 Knoblauchzehe, gepresst
- ¼ TL gemahlener Kreuzkümmel
- ¼ TL rosa Himalaya-Salz
- ¼ TL Cayenne-Pfeffer
- 1 TL Nährhefe
- 1 TL Limettensaft
- 10 g frische, gehackte Koriander-Blätter



Cheesy Burger-Bowl



Vorbereitung: 25 Min



Koch-/Kühlzeit: 15 Min



Gesamt: 40 Min



Ergibt: 2 Portionen

Nährwerte pro Portion (ohne Käse):

Kalorien	Protein
407 kcal	17 g
Fett	Netto-Kohlenhydrate
28 g	17 g

Zutaten:

Veggie Hack

- 1 getrocknete Soft-Tomate ohne Öl
- 40 g Walnusskerne
- 200 g frischer Blumenkohl
- 100 g Champignons
- 1 kleine Karotte, geschält (ca. 50 g)
- ½ weiße Zwiebel, fein gehackt (ca. 30 g)
- 1 Knoblauchzehe, gepresst
- 1 EL Avocadoöl
- ¼ TL rosa Himalaya-Salz
- ¼ TL Paprika-Pulver edelsüß
- Eine Prise schwarzer Pfeffer

Zubereitung:

Veggie Hack

1) Die Soft-Tomate fein hacken und mit den Walnüssen in eine Küchenmaschine mit S-Klinge geben. So lange mixen, bis ein krümeliger Teig entsteht. In eine Schüssel geben.

2) Den Blumenkohl fein hacken und die Champignons und die Karotte in Würfel schneiden. Blumenkohl, Champignons, Karotte, Knoblauch und Zwiebel mit Reibeaufsatz geben und in feine Stücke reiben. Alternativ in kleineren Portionen mit der S-Klinge zerkleinern.

3) Das Gemüse mit dem Avocadoöl auf mittlerer bis hoher Stufe in einer Pfanne 6-8 Minuten anbraten, damit die Flüssigkeit etwas verdunstet. Den Walnuss-Tomaten-Mix und die Gewürze unterrühren und 1 Minute erhitzen. Vom Herd nehmen, in eine Schüssel geben und mit Alufolie abdecken, um das Hack etwas warm zu halten.

Käsesoße

1) Avocadoöl und Mandelmehl in einem kleinen Topf auf mittlerer Stufe erhitzen, bis eine krümelige, goldbraune Masse entsteht. Die restlichen Zutaten hinzufügen und mit einem Schneebesen verrühren, bis keine Klumpen mehr zu sehen sind. Für 3-4 Minuten schwach köcheln lassen, bis die Soße etwas ange dickt ist. Mit Salz und Knoblauchpulver abschmecken.

Burger Bowl

1) Alle Zutaten in einer Salatschüssel mit dem Veggie Hack mischen. Die Käsesoße darüber verteilen und alles gut durchmischen.

Cheesy Burger-Bowl

Zutaten:

Burger Bowl

- 150 g Eisbergsalat, grob gehackt
- 1 rote Zwiebel, in Streifen (ca. 60 g)
- 150 g Kirschtomaten, halbiert
- 50 g saure Gurken, in Scheiben
- 1 EL Gurkenwasser
- 4 EL selbstgemachter Reibekäse
(optional)

Käsesoße

- 1 EL Avocadoöl
- 1 EL teilentöltes Mandelmehl
- ½ TL mittelscharfer Senf
- 1 TL Limettensaft
- 100 ml Gemüsebrühe
- 2 EL Nährhefe
- ¼ TL rosa Himalaya-Salz
- ¼ TL Knoblauchpulver



Veggie Sushi-Bowl



Vorbereitung: 25 Min



Koch-/Kühlzeit: 5 Min



Gesamt: 30 Min



Ergibt: 2 Portionen

Nährwerte pro Portion:

Kalorien	Protein
442 kcal	15 g
Fett	Netto-Kohlenhydrate
32 g	16 g

Zutaten:

Mandel-Dressing

- 2 EL Mandelmus
- ½ TL rote Currypaste
- 3 EL Vollfett-Kokosmilch
- ¾ EL Apfelessig
- Eine Prise rosa Himalaya-Salz
- Eine Prise Kurkumapulver

Bowl

- 1 kleine Karotte, geschält (ca. 60 g)
- ½ reife Avocado (ca. 60 g)
- 250 g frischer Blumenkohl
- 1 EL Avocadoöl
- Je ¼ TL rosa Himalaya-Salz, rote Chiliflocken und Knoblauchpulver
- 100 g frischer Blattspinat, gehackt
- 100 g gefrorene Erbsen, aufgetaut
- 50 g Radieschen, in Scheiben
- 50 g Salatgurke, in Scheiben
- 1 EL getrocknete Nori-Flocken
- 30 g Sesam

Zubereitung:

Mandel-Dressing

1) Alle Zutaten in ein hohes Rührgefäß geben und mit einem Pürierstab pürieren. Wenn nötig, 1 EL Wasser hinzufügen und mit Salz und Apfelessig abschmecken.

Bowl

1) Die Karotte raspeln und das Avocado-Fruchtfleisch in Scheiben schneiden. Den Blumenkohl grob hacken, in eine Küchenmaschine geben und so lange pulsieren, bis der Kohl eine Reis-artige Konsistenz hat. Alternativ mit einer Küchenreibe reiben.

2) Das Avocadoöl in einer großen Pfanne auf mittlerer Stufe erhitzen und den Blumenkohlreis in einer Schüssel mit Salz, Chiliflocken und Knoblauchpulver mischen. In die Pfanne geben und rundherum 3-4 Minuten anbraten, bis der Reis bissfest ist. Mit Salz und Gewürzen abschmecken.

3) Den Blumenkohlreis in eine Schüssel geben und darüber den Spinat, die Erbsen, Karotten, Radieschen und Gurke verteilen. Die Avocadoscheiben darüberlegen und mit Nori-Flocken und Sesam bestreuen. Dazu gibt es das Mandel-Dressing, das vor dem Verzehr mit dem Gemüse gemischt wird.



El Fresco-Bowl



Vorbereitung: 25 Min



Koch-/Kühlzeit: 10 Min



Gesamt: 35 Min



Ergibt: 2 Portionen

Nährwerte pro Portion:

Kalorien	Protein
389 kcal	15 g
Fett	Netto-Kohlenhydrate
25 g	16 g

Zutaten:

Gemüse-Reis-Bowl

- 300 g frischer Blumenkohl
- 1 EL Avocadoöl
- 40 g rote Zwiebel, in Streifen
- 1 Knoblauchzehe, gepresst
- 200 g Brokkoliröschen, fein gehackt
- 150 g kleine Champignons
- 50 ml Gemüsebrühe
- 1 kleine Karotte, in Streifen (ca. 80 g)
- ¼ TL rosa Himalaya-Salz
- ¼ TL Cayenne-Pfeffer
- ½ TL geräucherte Paprika-Pulver
- ¼ TL Zwiebelpulver
- 1 kleine, reife Avocado (ca. 120 g)
- 30 g geschälte Hanfsamen

Zubereitung:

Koriander-Dressing

1) Alle Zutaten in ein hohes Rührgefäß geben und mit einem Pürierstab pürieren, bis eine glatte Creme entsteht. Mit Salz, Chiliflocken und Limettensaft abschmecken.

Gemüse-Reis-Bowl

1) Den Blumenkohl grob hacken, in eine Küchenmaschine geben und so lange pulsieren, bis der Kohl eine Reis-artige Konsistenz hat. Alternativ mit einer Küchenreibe reiben.

2) Das Avocadoöl in einer großen Pfanne auf mittlerer Stufe erhitzen und Zwiebeln, Knoblauch, Brokkoliröschen und Champignons hinzufügen. Rundherum 4-5 Minuten anbraten, bis die Zwiebeln weich sind. Mit Gemüsebrühe ablöschen, die Karotten unterrühren und 3-4 Minuten dünsten.

3) Den Blumenkohlreis unterrühren und gemeinsam 3-4 Minuten erhitzen, bis der Blumenkohlreis bissfest ist. Mit den Gewürzen abschmecken.

4) Die Avocado halbieren, den Kern entfernen und das Fruchtfleisch mit einem Löffel entnehmen. In Scheiben schneiden. Das Dressing unter den Gemüse-Reis rühren, mit Salz, Chiliflocken und Limettensaft abschmecken. Die Avocado-Scheiben und die Hanfsamen auf dem Gemüse-Reis verteilen.

El Fresco-Bowl

Zutaten:

Koriander-Dressing

10 g frische Koriander-Blätter

1 EL Avocadoöl

4 EL Vollfett-Kokosmilch

1 Knoblauchzehe, fein gehackt

¼ TL rosa Himalaya-Salz

¼ TL rote Chiliflocken

1 TL Limettensaft

1 TL Nährhefe



Erdnuss-Nudeln mit Nofu



Vorbereitung: 10 Min



Koch-/Kühlzeit: 1 Std 20 Min



Gesamt: 1 Std 30 Min



Ergibt: 2 Portionen

Nährwerte pro Portion:

Kalorien	Protein
479 kcal	18 g
Fett	Netto-Kohlenhydrate
36 g	14 g

Zutaten:

„Nofu“

40 g blanchierte Mandeln
Eine Prise rosa Himalaya-Salz
½ EL teilentöltes Mandelmehl
1 EL Sesammus (Tahin)
1 TL Agar Agar
125 ml Wasser

Nudel-Gemüse

1 kleiner Kohlrabi, geschält (ca. 200 g)
¼ TL rosa Himalaya-Salz
1 EL Kokosöl
½ rote Paprika, in Streifen (ca. 60 g)
½ gelbe Paprika, in Streifen (ca. 60 g)
150 g Zucchini, in Würfeln
½ TL Currypulver
30 g Sesam

Zubereitung:

„Nofu“

1) Die Mandeln in eine Küchenmaschine geben und so lange pulsieren, bis ein feines Nussmehl entsteht. Mit Salz, Mandelmehl und Sesammus in eine hitzebeständige Schüssel geben.

2) Agar Agar in eine kleine Schüssel geben, mit 1 EL kaltem Wasser verrühren und das restliche Wasser zum Kochen bringen. Das kochende Wasser zum Agar Agar geben und so lange verrühren, bis sich die Agar-Flocken aufgelöst haben.

3) Die Agar-Mischung unter die restlichen Zutaten rühren, bis keine Klumpen mehr vorhanden sind. Die Mischung in einen kleinen Kochtopf geben und 2-3 Minuten auf mittlerer Stufe erhitzen, bis die Creme eindickt. In ein kleines, rechteckiges Gefäß füllen und 1 Stunde in den Kühlschrank geben. Anschließend in Würfel schneiden.

Scharfe Erdnuss-Soße

1) Alle Zutaten in ein hohes Rührgefäß geben und mit einem Pürierstab pürieren. Mit Salz, Ingwerpulver und Chiliflocken abschmecken.

Nudel-Gemüse

1) Wenn der Nofu 30 Minuten im Kühlschrank ist, den Ofen auf 175°C Ober-/Unterhitze vorheizen. Den Kohlrabi in Rechtecke schneiden und mithilfe eines Spiralschneiders den Kohlrabi durch Drehbewegungen in Spaghetti-Form drehen. Alternativ mit einem Julienne-Gemüseschäler in dünne Streifen schneiden.

Erdnuss-Nudeln mit Nofu

Zutaten:

Scharfe Erdnuss-Soße

- 2 EL Erdnussmus
- 1 EL Wasser
- 2 TL Coconut Aminos Würzsoße
- 2 TL Apfelessig
- 1 Knoblauchzehe, gepresst
- ¼ TL Ingwerpulver
- ¼ TL rosa Himalaya-Salz
- ¼ TL rote Chiliflocken

Zubereitung:

2) Die Gemüsenudeln auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech gleichmäßig verteilen, so dass sie möglichst in einer einzelnen Schicht liegen. Mit Salz bestreuen. Für 14-16 Minuten in den Ofen geben, bis die Nudeln bissfest sind. Für weichere Nudeln 1-2 Minuten länger im Ofen lassen. Aus dem Ofen nehmen und mit Küchenpapier trockentupfen.

3) Währenddessen das Kokosöl in einer großen Pfanne auf mittlerer bis hoher Stufe erhitzen und das restliche Gemüse darin 6-7 Minuten anbraten, bis es bissfest ist. Mit einer Prise Salz und Currypulver würzen. Die Zucchininudeln und die Erdnuss-Soße unterrühren und das Nudel-Gemüse in 2 Teller geben. Den Tofu auf beide Teller aufteilen und den Sesam darüber streuen.



Warming Winter-Bowl



Vorbereitung: 20 Min



Koch-/Kühlzeit: 20 Min



Gesamt: 40 Min



Ergibt: 2 Portionen

Nährwerte pro Portion:

Kalorien	Protein
448 kcal	17 g
Fett	Netto-Kohlenhydrate
30 g	19 g

Zutaten:

200 g frischer Rosenkohl
200 g Chinakohl, fein gehackt
½ rote Zwiebel, in Streifen (ca. 50 g)
Rosa Himalaya-Salz
1 TL scharfes Currypulver
¼ TL Paprika-Pulver edelsüß
2 EL Olivenöl extra vergine
1 EL Mandelmus
1 EL Balsamico-Essig
200 g frischer Blumenkohl
40 g ungesalzene Pistazienkerne
1 EL geschälte Hanfsamen
1 EL Nährhefe
2 TL Leinsamen
½ TL Knoblauchpulver

Zubereitung:

- 1) Den Ofen auf 170°C Ober-/Unterhitze vorheizen. Die Stiele vom Rosenkohl abschneiden und den Rosenkohl und den Chinakohl mit einem scharfen Messer fein hacken. In einer großen Schüssel mit der Zwiebel, ½ TL rosa Himalaya-Salz, Currypulver, Paprika-Pulver, Mandelmus, Olivenöl und Essig mischen.
- 2) Das Gemüse auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech verteilen und 20-25 Minuten in den Ofen geben. Währenddessen den Blumenkohl grob hacken, in eine Küchenmaschine geben und so lange pulsieren, bis der Kohl eine Reis-artige Konsistenz hat. Alternativ mit einer Küchenreibe reiben.
- 3) Den Blumenkohlreis 5 Minuten vor Ende der Backzeit unter das Ofengemüse mischen. Die restlichen Zutaten mit ¼ TL Salz in einen leistungsstarken Mixer oder eine Küchenmaschine geben und so lange pulsieren, bis die Pistazien fein gehackt sind. Die Pistazienmischung über dem Ofengemüse verteilen.



Marinierte Pesto-Champignons



Vorbereitung: 25 Min



Koch-/Kühlzeit: 2 Std 20 Min



Gesamt: 2 Std 45 Min



Ergibt: 2 Portionen

Nährwerte pro Portion:

Kalorien	Protein
540 kcal	15 g
Fett	Netto-Kohlenhydrate
46 g	14 g

Zutaten:

Marinierte Champignons

2 EL Coconut Aminos Würzsoße
3 EL Balsamico-Essig
1 EL Avocadoöl
¼ TL rosa Himalaya-Salz
¼ TL getrockneter Oregano
¼ TL schwarzer Pfeffer
¼ TL Zwiebelpulver
400 g Champignons, geviertelt

Walnuss Pesto

30 g Mandeln, fein gehackt
30 g Rucola-Salat
3 EL Olivenöl extra vergine
¼ TL Knoblauchpulver
1/8 TL rosa Himalaya-Salz
½ TL Zitronensaft
1 TL Nährhefe

Zubereitung:

Marinierte Champignons

1) Alle Zutaten bis auf die Champignons in einer kleinen Schüssel verrühren. Die Champignons in einer großen Schüssel mit der Marinade mischen, so dass alle Champignons hiermit bedeckt sind. Mit Wachspapier oder Alufolie abziehen und mindestens 2 Stunden zum Marinieren in den Kühlschrank geben.

2) Eine große Pfanne auf mittlerer bis hoher Stufe erhitzen und die Pilze mit der Marinade rundherum 7-8 Minuten anbraten, bis sie leicht gebräunt sind. Mit Salz und Gewürzen abschmecken.

Walnuss Pesto

1) Die Mandeln in einer Pfanne ohne Fettzugabe 4 Minuten rundherum rösten, bis sie angenehm duften. Mit den restlichen Zutaten in einen leistungsstarken Mixer oder eine Küchenmaschine geben und so lange mixen, bis ein homogenes Pesto entsteht. Wenn nötig, 1 EL Wasser hinzufügen, um das Mixen zu erleichtern. Mit Salz und Limettensaft abschmecken.

Rucola-Salat

1) Die Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fettzugabe 4 Minuten rundherum rösten, bis sie angenehm duften. Mit dem Rucola-Salat in einer Schüssel mischen.

2) Die restlichen Zutaten in einer kleinen Schüssel verrühren und das Dressing mit dem Salat mischen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Marinierte Pesto-Champignons

Zutaten:

Rucola-Salat

30 g Pinienkerne

120 g Rucola-Salat

1 EL gehackter, frischer Schnittlauch

1 EL Olivenöl extra vergine

1 EL Zitronensaft

¼ TL Puder-Erythrit

1/8 TL rosa Himalaya-Salz

1/8 TL Knoblauchpulver

Eine Prise schwarzer Pfeffer



Mandarinenkohl mit Bete-Hummus



Vorbereitung: 20 Min



Koch-/Kühlzeit: 30 Min



Gesamt: 50 Min



Ergibt: 2 Portionen

Nährwerte pro Portion:

Kalorien	Protein
468 kcal	20 g
Fett	Netto-Kohlenhydrate
31 g	19 g

Zutaten:

Bete-Hummus

- 75 g vorgegarte Rote Bete
- 40 g geschälte Hanfsamen
- ¼ TL gemahlener Kreuzkümmel
- 1 TL Mandelmehl
- 1 Knoblauchzehe, gepresst
- 2 TL Sesammus (Tahin)
- 1 EL Zitronensaft
- 2 TL Olivenöl extra vergine
- ¼ TL rosa Himalaya-Salz
- ¼ TL geräucherte Paprika-Pulver

Zubereitung:

Röstkohl

1) Den Ofen auf 170°C Ober-/Unterhitze vorheizen. Mandarinen-saft, Olivenöl, Balsamico-Essig und Monk Fruit in einer kleinen Pfanne auf mittlerer Stufe zum Kochen bringen. Sobald die Mischung zu Kochen beginnt, den Herd auf niedrige Stufe herunterschalten.

2) Die Stiele vom Rosenkohl abschneiden und jeden Kohl halbieren. Die Kohlhälften in einer Auflaufform verteilen, mit Salz bestreuen und etwa 2/3 der Orangensoße gleichmäßig darüber verteilen.

3) Für etwa 25 Minuten in den Ofen geben und nach der Hälfte der Backzeit die restliche Soße über den Kohllecken verteilen. Die Soft-Tomaten fein würfeln. Während der letzten 5 Minuten Backzeit die Mandarinschale, die Tomatenwürfel und die gehackten Mandeln unterrühren. Den Kohl aus dem Ofen nehmen, sobald er bissfest und leicht gebräunt ist.

Bete-Hummus

1) Während der Rosenkohl im Ofen ist, die Rote Bete in Würfel schneiden. Die Hanfsamen in eine Küchenmaschine geben und so lange pulsieren, bis ein grobkörniges Mehl entsteht. Die restlichen Zutaten hinzufügen und so lange mixen, bis ein cremiger Dip entsteht. Mit Salz, Kreuzkümmel und Zitronensaft abschmecken.

2) Den Bete-Hummus mit dem Mandarinenkohl anrichten.

Mandarinenkohl mit Bete-Hummus

Zutaten:

Röstkohl

2 EL frisch gepresster Mandarinenensaft

1 EL Olivenöl extra vergine

½ EL Balsamico-Essig

½ TL Puder-Erythrit

400 g frischer Rosenkohl

½ TL rosa Himalaya-Salz

1 EL geriebene Bio-Mandarinschale

3 getrocknete Soft-Tomaten ohne Öl

20 g Mandeln, fein gehackt



Green Energy-Bowl

 **Vorbereitung: 25 Min**

 **Koch-/Kühlzeit: 5 Min**

 **Gesamt: 30 Min**

 **Ergibt: 2 Portionen**

Nährwerte pro Portion:

Kalorien	Protein
418 kcal	15 g
Fett	Netto-Kohlenhydrate
29 g	14 g

Zutaten:

Kräuter-Soße

1 große, reife Avocado (ca. 200 g)
10 g gehackte Petersilie
5 g gehacktes Basilikum
1 EL gehackter Schnittlauch
1 TL Zitronensaft
1 Knoblauchzehe, gepresst
½ TL mittelscharfer Senf
1 TL Kapern, abgetropft
Eine Prise rosa Himalaya-Salz
¼ TL schwarzer Pfeffer
1 EL Wasser
1 EL Mandelmus

Bowl

250 g Brokkoliröschen, grob gehackt
250 g grüne Bohnen, geputzt
2 TL Avocadoöl
Rosa Himalaya-Salz
80 g Beta-Salat
100 g Salatgurke, in Scheiben
30 g geschälte Hanfsamen

Zubereitung:

Kräuter-Soße

1) Die Avocado halbieren, den Kern entfernen und das Fruchtfleisch mit einem Löffel entnehmen. Das Fruchtfleisch 1 Hälfte für die Bowl beiseitelegen. Das restliche Fruchtfleisch würfeln und mit den übrigen Zutaten in ein hohes Rührgefäß geben und mit einem Pürierstab pürieren. Mit Salz, Senf und Zitronensaft abschmecken.

Bowl

1) Einen Topf mit Wasser auf hoher Stufe erhitzen. Sobald das Wasser kocht, den Herd auf mittlere Stufe herunterschalten und die Brokkoliröschen 1 Minute im köchelnden Wasser blanchieren. In ein Sieb abgießen und mit kaltem Wasser abschrecken. In einer Schüssel mit 1 TL Avocadoöl und einer Prise Salz mischen.

2) Die Bohnen in mundgerechte Stücke schneiden und ebenfalls 1 Minute im köchelnden Wasser blanchieren. In ein Sieb abgießen und mit kaltem Wasser abschrecken. In einer Schüssel mit 1 TL Avocadoöl und einer Prise Salz mischen.

3) Das restliche Avocado-Fruchtfleisch in Streifen schneiden und mit Brokkoli, Bohnen, Beta-Salat und Salatgurke in einem tiefen Teller anrichten. Mit Hanfsamen bestreuen und die Kräuter-Soße dazu reichen. Das Gemüse in die Soße tunken oder die Soße unter das Gemüse mischen.



Risotto mit Zitronen-Spargel



Vorbereitung: 25 Min



Koch-/Kühlzeit: 10 Min



Gesamt: 35 Min



Ergibt: 2 Portionen

Nährwerte pro Portion:

Kalorien	Protein
291 kcal	17 g
Fett	Netto-Kohlenhydrate
13 g	18 g

Zutaten:

350 g frischer Blumenkohl
1 EL Olivenöl extra vergine
40 g Zwiebel, fein gehackt
2 Knoblauchzehen, fein gehackt
1 EL teilentöltes Mandelmehl
1 Selleriestange, in Scheiben
250 ml Gemüsebrühe
150 g grüner Spargel
80 g frischer Blattspinat
100 g gefrorene Erbsen, aufgetaut
3 EL Kokoscreme
2 EL geriebene Bio-Zitronenschale
¼ TL rosa Himalaya-Salz
1/8 TL schwarzer Pfeffer
½ TL Kräuter der Provence
¼ TL Zwiebelpulver
1 EL Nährhefe
2 EL gehackte, frische Petersilie

Zubereitung:

1) Den Blumenkohl grob hacken, in eine Küchenmaschine geben und so lange pulsieren, bis der Kohl eine Reis-artige Konsistenz hat. Alternativ mit einer Küchenreibe reiben.

2) Das Olivenöl in einer großen Pfanne auf mittlerer Stufe erhitzen und Zwiebeln, Knoblauch und Sellerie hinzufügen. Mit Mandelmehl bestreuen und rundherum 3-4 Minuten anbraten, bis die Zwiebeln weich sind. 3 EL Gemüsebrühe hinzufügen, um den Sellerie zu dünsten.

3) Die harten Enden vom Spargel abschneiden und den Spargel in jeweils 4 gleich große Stücke schneiden. Einen kleinen Topf mit Wasser auf hoher Stufe erhitzen, bis das Wasser kocht, auch mittlere bis hohe Stufe herunterschalten und die Spargelstücke 60-90 Sekunden darin blanchieren, bis sie bissfest sind. In ein Sieb abgießen und mit kaltem Wasser spülen, um den Garprozess zu stoppen.

4) Den Blattspinat fein hacken und mit den Erbsen und dem Blumenkohlreis in die Pfanne zu den Zwiebeln geben. Mit der restlichen Brühe ablöschen und 3-4 Minuten schwach köcheln lassen, bis der Blumenkohlreis bissfest und nicht zu weich ist. Die restlichen Zutaten bis auf die Petersilie unterrühren und mit Salz, Pfeffer und Kräutern der Provence abschmecken. Vor dem Servieren mit Petersilie bestreuen.



Geröstete Karotten mit Fenchelsalat



Vorbereitung: 15 Min



Koch-/Kühlzeit: 40 Min



Gesamt: 55 Min



Ergibt: 2 Portionen

Nährwerte pro Portion:

Kalorien	Protein
499 kcal	15 g
Fett	Netto-Kohlenhydrate
37 g	20 g

Zutaten:

Geröstete Karotten

200 g kleine Karotten
1 TL Avocadoöl
1/8 TL rosa Himalaya-Salz
20 g Sonnenblumenkerne
20 g geschälte Hanfsamen
Gehackte, frische Minz-Blätter

Sonnenblumen-Minz-Soße

2 EL Sonnenblumenkernmus
1 EL teilentöltes Mandelmehl
1 Knoblauchzehe, gepresst
1 TL Zitronensaft
5 g gehackte, frische Minz-Blätter
2 TL frisch gepresster Orangensaft
3 EL Wasser

Zubereitung:

Sonnenblumen-Minz-Soße

1) Den Ofen auf 200°C Ober-/Unterhitze vorheizen. Alle Zutaten in ein hohes Rührgefäß geben und mit einem Pürierstab pürieren. Mit Salz, Chiliflocken und Orangensaft abschmecken.

Fenchel-Bohnen-Salat

1) Den Fenchel in Streifen schneiden und in einer Schüssel mit dem Avocadoöl mischen. Auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech 20 Minuten in den Ofen geben, bis der Fenchel goldbraun ist. Aus dem Ofen nehmen und 10 Minuten abkühlen lassen.

2) Die Enden von den Bohnen abschneiden. Einen Topf mit Wasser zum Kochen bringen und die Bohnen 1 Minute im kochenden Wasser blanchieren. In ein Sieb abgießen und mit kaltem Wasser spülen.

3) In einer Salatschüssel mit den Bohnen mischen. Die restlichen Zutaten in ein hohes Rührgefäß geben und mit einem Pürierstab pürieren. Mit Salz, Pfeffer und Limettensaft abschmecken.

Geröstete Karotten

1) Die Karotten in einer Schüssel mit Avocadoöl und Salz mischen. Auf dem zuvor verwendeten Backblech verteilen und 15-18 Minuten in den Ofen geben, bis die Karotten bissfest sind. Die Sonnenblumenkerne und Hanfsamen für die letzten 3 Minuten der Backzeit mit in den Ofen geben, aber nicht mit den Karotten mischen.

2) Die Karotten auf einen Teller geben, die Sonnenblumen-Minz-Soße darüber verteilen und mit den Sonnenblumenkernen, Hanfsamen und der Minze bestreuen.

Geröstete Karotten mit Fenchelsalat

Zutaten:

1/8 TL rosa Himalaya-Salz

¼ TL rote Chiliflocken

Fenchel-Bohnen-Salat

200 g Fenchelknolle

1 TL Avocadoöl

200 g frische, grüne Bohnen

2 EL gehackte, frische Petersilie

1 TL Kapern, abgetropft

1 TL Limettensaft

2 EL Olivenöl extra vergine

¼ TL rosa Himalaya-Salz

¼ TL schwarzer Pfeffer



Oh my Veggies-Coleslaw



Vorbereitung: 20 Min



Koch-/Kühlzeit: 20 Min



Gesamt: 40 Min



Ergibt: 2 Portionen

Nährwerte pro Portion (ohne Nährhefe):

Kalorien	Protein
425 kcal	15 g
Fett	Netto-Kohlenhydrate
29 g	20 g

Zutaten:

Coleslaw

- 200 g frischer Rosenkohl
- 150 g Grünkohl
- 70 g Kohlrabi, geschält
- 2 EL Olivenöl extra vergine
- 1 EL frisch gepresster Mandarinsaft
- ½ EL mittelscharfer Senf
- ½ EL Apfelessig
- ¼ TL rosa Himalaya-Salz
- ¼ TL Zwiebelpulver
- 40 g Mandeln, gehackt
- 1 EL Nährhefe (optional)

Knusper-Kichererbsen

- 100 g gekochte Kichererbsen
- 2 TL Avocadoöl
- 1/4 TL rosa Himalaya-Salz
- ¼ TL Paprika-Pulver edelsüß

Zubereitung:

Knusper-Kichererbsen

- 1) Den Ofen auf 200°C Ober-/Unterhitze vorheizen. Falls Kichererbsen aus dem Glas verwendet werden: In ein Sieb abgießen, mit Wasser spülen und abtropfen lassen. Mit Küchenpapier trockentupfen und in einer Schüssel mit den restlichen Zutaten mischen.
- 2) Die Kichererbsen auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech verteilen und 15-18 Minuten in den Ofen geben, bis die Kichererbsen knusprig sind.

Coleslaw

- 1) Während die Kichererbsen im Ofen sind, die Stiele vom Rosenkohl abschneiden und den Rosenkohl und den Grünkohl mit einem scharfen Messer fein hacken. Alternativ in einer Küchenmaschine in feine Streifen reiben. Den Kohlrabi in möglichst feine Streifen schneiden.
- 2) Olivenöl, Mandarinsaft, Senf, Apfelessig, Salz und Zwiebelpulver in einer Salatschüssel verrühren.
- 3) Die Mandeln in einer Pfanne ohne Fettzugabe auf mittlerer Stufe 4 Minuten rösten.
- 4) Die Hälfte der Mandeln, Rosenkohl, Grünkohl und Kohlrabi zum Dressing geben und mit einer Küchenzange gut durchmischen. Mit Orangensaft, Apfelessig und Salz abschmecken. Die restlichen Mandeln, die Knusper-Kichererbsen und die Nährhefe auf dem Coleslaw verteilen.



Summertime-Bowl



Vorbereitung: 20 Min



Koch-/Kühlzeit: 20 Min



Gesamt: 40 Min



Ergibt: 2 Portionen

Nährwerte pro Portion:

Kalorien	Protein
498 kcal	16 g
Fett	Netto-Kohlenhydrate
43 g	13 g

Zutaten:

Bowl

200 g frischer Blumenkohl
2 EL Olivenöl extra vergine
2 mittelgroße Tomaten (ca. 150 g)
200 g Zucchini, in Scheiben
80 g Baby-Spinat
60 g gekochte Lupinenkerne
2 EL Balsamico-Essig
¼ TL getrockneter Oregano
¼ TL getrocknete Petersilie
¼ TL rosa Himalaya-Salz
¼ TL schwarzer Pfeffer
¼ TL Zwiebelpulver
40 g Kürbiskerne
2 EL gehacktes, frisches Basilikum

Zubereitung:

Macadamia-Soße

1) Die Nüsse fein hacken und mit den restlichen Zutaten in eine Küchenmaschine geben. Falls du keine Küchenmaschine hast, weiche die ganzen Nüsse 3 Stunden in warmem Wasser ein, spüle sie einmal mit Wasser und tropf sie gut ab, bevor du sie weiterverwendest. So lange mixen, bis eine glatte Creme entsteht. Mit Salz, Zitronenschale und Rosmarin abschmecken.

Bowl

1) Den Blumenkohl grob hacken, in eine Küchenmaschine geben und so lange pulsieren, bis der Kohl eine Reis-artige Konsistenz hat. Alternativ mit einer Küchenreibe reiben.

2) 1 EL Avocadoöl in einer großen Pfanne auf mittlerer Stufe erhitzen. Die Tomate vierteln und mit der Zucchini in die Pfanne geben und für 8-10 Minuten erhitzen, bis die Tomaten weich und die Zucchini leicht gebräunt ist. Den Baby-Spinat und die Lupinenkerne hinzufügen. Für 2 Minuten anbraten und den Balsamico und die Gewürze darüber verteilen.

3) 1 EL Avocadoöl in einer kleinen Pfanne auf mittlerer bis hoher Stufe erhitzen und den Blumenkohlreis darin 3-4 Minuten scharf anbraten, bis er bissfest ist. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

4) Den Blumenkohlreis in eine Schüssel geben und darüber das Gemüse verteilen. Die Kürbiskerne in einer Pfanne auf mittlerer Stufe rundherum 4 Minuten rösten und mit dem Basilikum über die Bowl streuen. Dazu gibt es die Macadamia-Soße, die separat zur Bowl gereicht oder untergemischt werden kann.

Summertime-Bowl

Zutaten:

Macadamia-Soße

40 g ungesalzene Macadamia-Nüsse

2 TL Olivenöl extra vergine

½ Knoblauchzehe, gepresst

1 TL Zitronensaft

¼ TL geriebene Zitronenschale

1/4 TL rosa Himalaya-Salz

¼ TL getrockneter Rosmarin

1 EL heißes Wasser



Pilzburger mit Röst-Tomaten



Vorbereitung: 15 Min



Koch-/Kühlzeit: 35 Min



Gesamt: 50 Min



Ergibt: 2 Portionen

Nährwerte pro Portion:

Kalorien	Protein
361 kcal	18 g
Fett	Netto-Kohlenhydrate
26 g	10 g

Zutaten:

Röst-Tomaten

- 300 g Kirschtomaten
- 1 EL Avocadoöl
- ¼ TL rosa Himalaya-Salz
- ¼ TL Zwiebelpulver
- 1/8 TL schwarzer Pfeffer
- 2 EL gehacktes, frisches Basilikum

Pilzburger

- 230 g Champignons, in Scheiben
- 60 g Sesammus (Tahin)
- 1 EL gemahlene Chiasamen
- ¼ TL rosa Himalaya-Salz
- 1/8 TL schwarzer Pfeffer
- ¼ TL Paprika-Pulver edelsüß
- ¼ TL Knoblauchpulver
- ¼ TL getrockneter Rosmarin
- 2 ½ EL teilentöltes Mandelmehl

Zubereitung:

Pilzburger

1) Den Ofen auf 180°C Ober-/Unterhitze vorheizen. Die Pilze in einer Pfanne ohne Fettzugabe auf mittlerer bis hoher Stufe 6-8 Minuten anbraten, bis sie weich sind. Dabei mehrmals umrühren. Aus der Pfanne nehmen und in eine Küchenmaschine geben. So lange pulsieren, bis die Pilze fein gehackt sind. Alternativ mit einem scharfen Messer fein hacken.

2) Die restlichen Zutaten bis auf das Mandelmehl unterrühren und 5 Minuten quellen lassen. Das Mandelmehl unterrühren, bis ein fester, homogener Teig entsteht. Wenn nötig 1-2 TL mehr Mandelmehl unterrühren.

3) Den Teig zu 4 kleinen Burgern formen und auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech setzen. Für 20-25 Minuten in den Ofen geben und nach 10 Minuten einmal wenden.

Röst-Tomaten

1) Während die Burger im Ofen sind, die Tomaten mit einem scharfen Messer etwa 0,5-1 cm durch den Stängel-Ansatz einritzen. In einer Schüssel mit Avocadoöl, Salz, Zwiebelpulver und Pfeffer mischen und die Tomaten in einer Auflaufform verteilen.

2) Für 15-20 Minuten in den Ofen geben, bis die Tomaten leicht gebräunt sind und der Saft austritt. Vor dem Servieren mit Basilikum bestreuen und mit den Pilzburgern anrichten.



Lupi-Tuna Poke Bowl



Vorbereitung: 15 Min



Koch-/Kühlzeit: 30 Min



Gesamt: 45 Min



Ergibt: 2 Portionen

Nährwerte pro Portion:

Kalorien	Protein
371 kcal	15 g
Fett	Netto-Kohlenhydrate
24 g	18 g

Zutaten:

Lupi-Tuna

- 1 Nori-Blatt
- 100 g gekochte Lupinenkerne
- 1 EL Wasser
- 2 TL Sesammus (Tahin)
- 2 TL Zitronensaft
- ¼ TL rosa Himalaya-Salz

Marinierte Melone

- 2 TL Sesammus (Tahin)
- 2 EL Coconut Aminos Würzsoße
- 2 TL heller Balsamico-Essig
- 1 TL Limettensaft
- 1 TL rote Chiliflocken
- ¼ TL Ingwerpulver
- 2 TL Sesamöl
- 1/2 TL rosa Himalaya-Salz
- 100 g Wassermelone, in Würfeln

Zubereitung:

Marinierte Melone

1) Den Ofen auf 180°C Ober-/Unterhitze vorheizen. Alle Zutaten bis auf die Melone in ein hohes Rührgefäß geben und mit einem Pürierstab pürieren. Die Hälfte der Marinade in einer Schüssel mit den Melonenstücken mischen.

2) Die Melonenstücke in einer Auflaufform verteilen und 30-35 Minuten in den Ofen geben, bis die Wassermelone leicht karamellisiert ist.

Lupi-Tuna

1) Das Nori-Blatt in Stücke reißen und in einen leistungsstarken Mixer oder eine Küchenmaschine geben. So lange pulsieren, bis das Nori-Blatt zu kleinen Flocken zerkleinert ist. Die restlichen Zutaten hinzufügen (Lupinenkerne aus dem Glas vorher gut mit Wasser spülen) und so lange mixen, bis eine glatte Creme entsteht.

Bowl

1) Die Avocado halbieren, den Kern entfernen und das Fruchtfleisch mit einem Löffel entnehmen. In Scheiben schneiden. Die Melonenstücke und den Lupi-Tuna hinzufügen und die restliche Marinade über den Bowls verteilen. Mit Sesam bestreuen.

Lupi-Tuna Poke Bowl

Zutaten:

Bowl

- 1 mittelgroße Avocado (ca. 150 g)
- 100 g bunte Kirschtomaten, halbiert
- 50 g gefrorene Erbsen, aufgetaut
- 80 g Kopfsalat, grob gehackt
- 1 EL Sesam



Thai Kokos-Nudel Bowl



Vorbereitung: 20 Min



Koch-/Kühlzeit: 25 Min



Gesamt: 45 Min



Ergibt: 2 Portionen

Nährwerte pro Portion:

Kalorien	Protein
445 kcal	15 g
Fett	Netto-Kohlenhydrate
30 g	20 g

Zutaten:

Bowl

- 1 große Zucchini (ca. 350 g)
- ¼ TL + ¼ TL rosa Himalaya-Salz
- 300 g Brokkoliröschen
- 100 g Rotkohl
- 1 EL Kokosöl
- ½ rote Zwiebel, in Streifen (ca. 50 g)
- 1 Knoblauchzehe, fein gehackt
- 100 ml Vollfett-Kokosmilch
- 1 EL Mandelmus
- 1 EL rote Currypaste
- 2 TL geriebene Ingwerwurzel
- 1 EL Coconut Aminos Würzsoße

Topping

- 2 EL gehacktes, frisches Thai-Basilikum
- 2 EL Limettensaft
- 40 g Hanfsamen

Zubereitung:

Bowl

1) Den Ofen auf 175°C Ober-/Unterhitze vorheizen. Die Enden von den Zucchini abschneiden und mithilfe eines Spiralschneiders die Zucchini durch Drehbewegungen in Spaghetti-Form drehen. Alternativ mit einem Julienne-Gemüseschäler in dünne Streifen schneiden.

2) Die Gemüsenudeln auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech gleichmäßig verteilen, so dass sie möglichst in einer einzelnen Schicht liegen. Mit Salz bestreuen. Für 14-16 Minuten in den Ofen geben, bis die Nudeln bissfest sind. Für weichere Nudeln 1-2 Minuten länger im Ofen lassen. Aus dem Ofen nehmen und mit Küchenpapier trockentupfen.

3) Während die Nudeln im Ofen sind, den Brokkoli fein hacken und den Rotkohl in dünne Streifen schneiden. Das Kokosöl in einem Wok oder einer großen Pfanne auf mittlerer bis hoher Stufe erhitzen und den Brokkoli, den Rotkohl, die Zwiebeln und den Knoblauch darin rundherum 4-5 Minuten anbraten, bis das Gemüse leicht gebräunt ist.

4) Die restlichen Zutaten bis auf die Nudeln hinzufügen und gut verrühren. Für 3-4 Minuten erhitzen und die Zucchini nudeln unterrühren. Mit Salz, Coconut Aminos und Currypaste abschmecken.

Topping

1) Die Kokos-Nudeln auf 2 tiefe Teller aufteilen und die Toppings über den Bowls verteilen.



Tex Mex Jackfruit- Bowl



Vorbereitung: 25 Min



Koch-/Kühlzeit: 15 Min



Gesamt: 40 Min



Ergibt: 2 Portionen

Nährwerte pro Portion:

Kalorien	Protein
497 kcal	15 g
Fett	Netto-Kohlenhydrate
35 g	20 g

Zutaten:

Sour Cream

- 1 kleine Dose Vollfett-Kokosmilch (ca. 200 g)
- ¼ EL Zitronensaft
- 1 TL Apfelessig
- Eine Prise rosa Himalaya-Salz

Tex Mex Jackfruit

- 1 Dose Jackfruit natur (400 g)
- 1 EL Avocadoöl
- ¼ rote Zwiebel, in Streifen (ca. 30 g)
- 2 Knoblauchzehen, gepresst
- ½ EL Apfelessig
- 1 EL Wasser
- 1 TL Nährhefe
- 1 TL gemahlener Kreuzkümmel
- ½ TL Chilipulver

Zubereitung:

Sour Cream

1) Die Kokosmilch über Nacht in den Kühlschrank stellen.

2) Am nächsten Tag die Dose öffnen und die feste Kokoscreme, die sich oben auf der Dose abgesetzt hat, mit einem Löffel abnehmen (ca. 100 g). In einer kleinen Schüssel mit den restlichen Zutaten verrühren und mit Salz und Zitronensaft abschmecken.

Tex Mex Jackfruit

1) Die Jackfruit-Stücke in ein Sieb abgießen, abtropfen lassen und mit Küchenpapier trockentupfen. Die Stücke fein würfeln. Das Avocadoöl auf mittlerer Stufe in einer Pfanne erhitzen und die Jackfruit, die Zwiebeln und den Knoblauch darin rundherum 7-8 Minuten anbraten, bis die Jackfruit-Stücke leicht gebräunt sind.

2) Die restlichen Zutaten unterrühren und mit Salz, Nährhefe und Gewürzen abschmecken.

Bowl

1) Das Sauerkraut in ein Sieb abgießen, abtropfen lassen und mit Küchenpapier trockentupfen. Das Avocadoöl auf mittlerer bis hoher Stufe in einer kleinen Pfanne erhitzen und das Sauerkraut darin 4-5 Minuten scharf anbraten, bis es leicht gebräunt ist. Mit Nährhefe, Salz und Zwiebelpulver würzen.

2) Die Avocado halbieren, den Kern entfernen und das Fruchtfleisch mit einem Löffel entnehmen. Das Fruchtfleisch in einer Schüssel mit einer Gabel zerdrücken und mit einer Prise Salz und Chilipulver würzen.

Tex Mex Jackfruit- Bowl

Zutaten:

½ TL geräuchertes Paprika-Pulver
¼ TL Himalaya-Salz

Bowl

150 g Sauerkraut
1 EL Avocadoöl
1 EL Nährhefe
¼ TL Himalaya-Salz
¼ TL Zwiebelpulver
1 kleine, reife Avocado (ca. 120 g)
1/8 TL Chilipulver
80 g Grünkohl, fein gehackt
70 g gekochte schwarze Bohnen
100 g Tomate, gewürfelt
2 EL Limettensaft
2 EL gehackte, frische Petersilie
20 g Kürbiskerne

Zubereitung:

3) Die Jackfruit-Stücke, die Sour Cream, das Avocado-mus, den Grünkohl und die Bohnen in zwei Schüsseln anrichten. Den Limettensaft, die Petersilie und die Kürbiskerne darüber verteilen.



Teriyaki-Jackfruit mit Knusperbrokkoli



Vorbereitung: 15 Min



Koch-/Kühlzeit: 30 Min



Gesamt: 45 Min



Ergibt: 2 Portionen

Nährwerte pro Portion:

Kalorien	Protein
434 kcal	17 g
Fett	Netto-Kohlenhydrate
31 g	16 g

Zutaten:

Teriyaki-Jackfruit

- 2 EL Coconut Aminos Würzsoße
- 1 EL Mandelmus
- 4 EL Wasser
- ½ EL Apfelessig
- 1 EL Puder-Erythrit
- 1 TL geriebene Ingwerwurzel
- 1 Knoblauchzehe, gepresst
- 1 EL Sesam
- ¼ TL rote Chiliflocken
- 1 Dose Jackfruit natur (400 g)
- 1 EL Avocadoöl

Zubereitung:

Knusperbrokkoli

1) Den Ofen auf 200°C Ober-/Unterhitze vorheizen. Die Brokkoliröschen in einer Schüssel mit der Mayonnaise mischen, so dass die Röschen gleichmäßig bedeckt sind. Die restlichen Zutaten in einem tiefen Teller mischen und die Brokkoliröschen nacheinander in der Gewürzmischung wenden.

2) Auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech für 25-30 Minuten in den Ofen geben, dabei nach der Hälfte einmal wenden. Die Röschen sind fertig, sobald sie goldbraun und knusprig sind.

Teriyaki-Jackfruit

1) Während der Brokkoli im Ofen ist, alle Zutaten bis auf das Avocadoöl und die Jackfruit in einer Schüssel verrühren. Die Jackfruit-Stücke in ein Sieb abgießen, abtropfen lassen und mit Küchenpapier trockentupfen. Die Stücke fein hacken. Das Avocadoöl auf mittlerer Stufe in einer Pfanne erhitzen und die Jackfruit darin rundherum 7-8 Minuten anbraten, bis die Stücke leicht gebräunt sind.

2) Die Teriyaki-Soße unterrühren und 3-4 Minuten schwach köcheln lassen, bis die Soße etwas eindickt. Mit Chiliflocken, Erythrit und Ingwer abschmecken. Die Teriyaki-Jackfruit mit dem Knusperbrokkoli anrichten.

Teriyaki-Jackfruit mit Knusperbrokkoli

Zutaten:

Knusperbrokkoli

400 g frische Brokkoliröschen

50 g Avocadoöl-Mayonnaise

2 EL teilentöltes Mandelmehl

1 EL Nährhefe

½ TL italienische Kräuter

½ TL Zwiebelpulver

¼ TL Knoblauchpulver

¼ TL Paprika-Pulver edelsüß

Eine Prise rosa Himalaya-Salz

Eine Prise Kurkumapulver



Munchy Crunchy-Bowl



Vorbereitung: 20 Min



Koch-/Kühlzeit: 25 Min



Gesamt: 45 Min



Ergibt: 2 Portionen

Nährwerte pro Portion:

Kalorien	Protein
504 kcal	15 g
Fett	Netto-Kohlenhydrate
41 g	15 g

Zutaten:

Crunch-Topping

- 1 TL Avocadoöl
- ¼ TL Knoblauchpulver
- ¼ TL rosa Himalaya-Salz
- ¼ TL getrockneter Oregano
- 20 g Sonnenblumenkerne
- 20 g Kürbiskerne
- 15 g Walnüsse, gehackt
- 15 g Mandeln, gehackt

Kurkuma-Blumenkohl

- 300 g Blumenkohlröschen
- 2 TL Avocadoöl
- 1 EL Coconut Aminos Würzsoße
- 1 TL Limettensaft
- ½ TL Kurkumapulver
- ½ TL Chiliflocken

Zubereitung:

Kurkuma-Blumenkohl

1) Den Ofen auf 200°C Ober-/Unterhitze vorheizen. Alle Zutaten in einer großen Schüssel mischen und den Blumenkohl auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech verteilen. Für 20-25 Minuten in den Ofen geben, bis der Blumenkohl leicht gebräunt ist.

Crunch-Topping

1) Während der Blumenkohl im Ofen ist, das Avocadoöl in einer Pfanne auf niedriger Stufe erhitzen und Knoblauchpulver, Salz und Oregano darin 15 Sekunden erhitzen. Die Kerne und Nüsse hinzufügen und 3 Minuten rundherum rösten. Aus der Pfanne nehmen und beiseitestellen.

Bowl

1) Den Grünkohl in einer Schüssel mit allen Zutaten bis auf die Avocado mischen. Und mit Salz, Pfeffer und Zwiebelpulver abschmecken. Die Avocado halbieren, den Kern entfernen und das Fruchtfleisch mit einem Löffel entnehmen. In Streifen schneiden.

2) Den Grünkohl in 2 Schüsseln geben und die Avocadoscheiben, den gerösteten Blumenkohl und das Crunch-Topping darüber verteilen.

Munchy Crunchy-Bowl

Zutaten:

- ½ TL gemahlener Kreuzkümmel
- ½ TL Knoblauchpulver
- ¼ TL rosa Himalaya-Salz

Bowl

- 150 g Grünkohl, fein gehackt
- 1 EL Olivenöl extra vergine
- 1 EL Zitronensaft
- ¼ TL rosa Himalaya-Salz
- ¼ TL schwarzer Pfeffer
- ¼ TL Zwiebelpulver
- 1 mittelgroße, reife Avocado (ca. 150 g)



Sommer auf Mykonos



Vorbereitung: 15 Min



Koch-/Kühlzeit: 15 Min



Gesamt: 30 Min



Ergibt: 2 Portionen

Nährwerte pro Portion:

Kalorien	Protein
479 kcal	15 g
Fett	Netto-Kohlenhydrate
38 g	17 g

Zutaten:

Geröstete Lupinen

100 g gekochte Lupinenkerne

2 TL Avocadoöl

Eine Prise Ceylon-Zimt

Eine Prise gemahlener Kardamom

¼ TL gemahlener Koriander

½ TL geräucherte Paprika-Pulver

½ TL gemahlener Kreuzkümmel

¼ TL rosa Himalaya-Salz

Bowl

1 kleine Dose Vollfett-Kokosmilch (ca. 200 g)

¾ EL Zitronensaft

1 Knoblauchzehe, gepresst

Eine Prise rosa Himalaya-Salz

Eine Prise schwarzer Pfeffer

Zubereitung:

1) Die Kokosmilch für die Bowl über Nacht in den Kühlschrank stellen.

Geröstete Lupinen

1) Den Ofen auf 200°C Ober-/Unterhitze vorheizen. Falls Lupinenkerne aus dem Glas verwendet werden: In ein Sieb abgießen, mit Wasser spülen und abtropfen lassen. Mit Küchenpapier trockentupfen und in einer Schüssel mit den restlichen Zutaten mischen.

2) Die Lupinenkerne auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech verteilen und 15-18 Minuten in den Ofen geben, bis die Kichererbsen knusprig sind.

Sesam-Soße

1) Alle Zutaten bis auf den Sesam in einer Schüssel verrühren und mit Salz, Knoblauchpulver und Erythrit abschmecken.

Bowl

1) Die Dose Kokosmilch öffnen und die feste Kokoscreme, die sich oben auf der Dose abgesetzt hat, mit einem Löffel abnehmen (ca. 100 g). In einer kleinen Schüssel mit Zitronensaft, Knoblauch, Salz, Pfeffer und Dill verrühren und mit Salz und Zitronensaft abschmecken.

2) Den Kokos-Tzatziki auf 2 Teller aufteilen und die Petersilie, Oliven, Tomaten, Gurken, Karotten und Lupinenkerne gleichmäßig auf die Teller aufteilen. Die Sesam-Soße und den Sesam darüber verteilen.

Sommer auf Mykonos

Zutaten:

1 EL gehackter, frischer Dill
4 EL gehackte, frische Petersilie
60 g schwarze Oliven ohne Stein
100 g Kirschtomaten, halbiert
½ Salatgurke, in Scheiben (ca. 200 g)
1 mittelgroße Karotte, in Scheiben (ca.
100 g)

Sesam-Soße

20 g Sesammus (Tahin)
2 TL Zitronensaft
1 EL Wasser
¼ TL Puder-Erythrit
¼ TL Knoblauchpulver
Eine Prise rosa Himalaya-Salz
30 g Sesam



Regenbogen-Ofengemüse



Vorbereitung: 15 Min



Koch-/Kühlzeit: 20 Min



Gesamt: 35 Min



Ergibt: 2 Portionen

Nährwerte pro Portion:

Kalorien	Protein
384 kcal	15 g
Fett	Netto-Kohlenhydrate
26 g	14 g

Zutaten:

Ofengemüse

- 150 g Radieschen, halbiert
- 100 g Hokkaido-Kürbis, in Würfeln
- 150 g grüner Spargel
- 100 g frischer Grünkohl, grob gehackt
- 100 g Brokkoli, grob gehackt
- 50 g Weißkohl, gehackt
- 1 TL mildes Currypulver
- 1 EL Nährhefe
- ½ TL rosa Himalaya-Salz
- ¼ TL Zwiebelpulver
- ¼ TL gemahlener Kreuzkümmel
- 2 EL Avocadoöl

Topping

- 1 EL Zitronensaft
- 2 EL Sesammus (Tahin)
- 30 g geschälte Hanfsamen

Zubereitung:

Ofengemüse

1) Den Ofen auf 200°C Ober-/Unterhitze vorheizen. Die Radieschen mit dem Hokkaido-Kürbis in einer Schüssel mischen. Den Spargel in etwa 2 cm lange Stücke schneiden und mit Grünkohl, Brokkoli und Weißkohl in einer zweiten Schüssel mischen. Die restlichen Zutaten in einer kleinen Schüssel verrühren und 1/3 zum Radieschen-Mix und 2/3 zum Spargel-Mix geben. Gut durchmischen, so dass das Gemüse rundherum mariniert ist.

2) Den Radieschen-Mix auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech verteilen und 20-25 Minuten in den Ofen geben, bis das Gemüse leicht gebräunt ist.

3) Den Spargel-Mix auf einem zweiten mit Backpapier ausgelegten Backblech verteilen und sobald der Radieschen-Mix 10 Minuten im Ofen ist, das zweite Backblech ebenfalls in den Ofen geben. Das Gemüse ist fertig, wenn der Kohl weich und leicht gebräunt ist.

Topping

1) Das Ofengemüse aus dem Ofen nehmen und den Zitronensaft, das Sesammus und die Hanfsamen darüber verteilen.



Falafel-Bowl mit Zummus



Vorbereitung: 15 Min



Koch-/Kühlzeit: 40 Min



Gesamt: 55 Min



Ergibt: 2 Portionen

Nährwerte pro Portion:

Kalorien	Protein
384 kcal	15 g
Fett	Netto-Kohlenhydrate
26 g	14 g

Zutaten:

Falafel

200 g Blumenkohl
1 EL gemahlene Leinsamen
3 EL Wasser
½ rote Zwiebel, fein gehackt (ca. 40 g)
2 Knoblauchzehen, fein gehackt
½ TL gemahlener Kreuzkümmel
¼ TL Chilipulver
½ TL rosa Himalaya-Salz
¼ TL geräucherte Paprika-Pulver
10 g Korianderblätter, gehackt
25 g Kokosmehl
1 EL Avocadoöl

Bowl

40 g glatte Petersilie, gehackt
100 g Tomaten, in Würfeln
½ rote Zwiebel, fein gehackt (ca. 40 g)

Zubereitung:

Zummus

1) Den Ofen auf 175°C Ober-/Unterhitze vorheizen. Die Zucchinischeiben und die geschälte Knoblauchzehe auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech verteilen und für 20 Minuten in den Ofen geben. Nach der Hälfte der Zeit die Zucchinischeiben einmal wenden.

2) Die Zucchinischeiben und den Knoblauch mit den restlichen Zutaten in einen leistungsstarken Mixer oder eine Küchenmaschine geben. So lange mixen, bis eine glatte Creme entsteht. Mit Salz, Paprika-Pulver und Zitronensaft abschmecken.

Falafel

1) Den Blumenkohl grob hacken, in eine Küchenmaschine geben und so lange pulsieren, bis der Kohl eine Reisartige Konsistenz hat. Alternativ mit einer Küchenreibe reiben. Die gemahlene Leinsamen mit dem Wasser verrühren und 5 Minuten quellen lassen.

2) Die Zwiebel, Knoblauch, Kreuzkümmel, Chilipulver, Salz und Paprika-Pulver zum Blumenkohlreis in die Küchenmaschine geben und kurz pulsieren, bis alle Zutaten gut durchgemischt sind. In einer Schüssel mit den restlichen Zutaten verrühren, bis ein fester Teig entsteht.

3) Den Teig mit den Händen zu 10-12 kleinen Bällchen formen und auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech setzen. Mit Avocadoöl bestreichen und 15-20 Minuten backen, bis die Falafel goldbraun sind.

Falafel-Bowl mit Zummus

Zutaten:

1 EL Olivenöl extra vergine
2 EL Zitronensaft
Eine Prise rosa Himalaya-Salz
Eine Prise schwarzer Pfeffer
60 g grüne Oliven ohne Stein

Zummus

150 g Zucchini, in Scheiben
1 Knoblauchzehe
¼ TL rosa Himalaya-Salz
Eine Prise schwarzer Pfeffer
¼ TL geräucherte Paprika-Pulver
2 TL Olivenöl extra vergine
1 EL Sesammus (Tahin)
1 TL Zitronensaft

Zubereitung:

Bowl

1) Alle Zutaten bis auf die Oliven in einer Schüssel mischen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Den Salat mit den Falafeln, dem Zummus und den Oliven anrichten.



Wichtiger Hinweis

Dieses Buch ist für Lernzwecke gedacht. Es stellt keinen Ersatz für eine individuelle medizinische Beratung dar und sollte auch nicht als solcher benutzt werden. Wenn Sie medizinischen Rat einholen wollen, konsultieren Sie bitte einen qualifizierten Arzt. Der Verlag und Autor haften für keine nachteiligen Auswirkungen, die in einem direkten oder indirektem Zusammenhang mit den Informationen stehen, die in diesem Buch enthalten sind.

Alle Rechte, insbesondere das Recht der Vervielfältigung und Verbreitung sowie der Übersetzung, vorbehalten. Kein Teil des Werkes darf in irgendeiner Form (durch Fotokopie, Mikrofilm oder ein anderes Verfahren) ohne schriftliche Genehmigung des Verlages reproduziert oder unter Verwendung elektronischer Systeme gespeichert, verarbeitet, vervielfältigt oder verbreitet werden.