

Sylvia Gartner
fn: +4917681182563
info@keep-balanced.de

Rezepte für Woche 1



Sylvia Gartner
fn: +4917681182563
info@keep-balanced.de

FRÜHSTÜCKSREZEPTE



Granatapfel Kokosshake - als Shake Vorschlag

Zutaten:

Granatapfelsaft
Kokosmilch
Granatapfelkerne
Honig
Kokosflocken

Zubereitung:

Alles zusammen in einem Mixer vermischen und als Shake anbieten. Garnieren mit Minzblätter und Granatapfelkerne.



Zucchini Aufstrich – als vegetarischer Aufstrich

75g Kürbiskerne
2 handvoll gemischte Kräuter
350g Zucchini
3 EL Olivenöl
Salz / Pfeffer
Zitronensaft



Zubereitung:

Die Kürbiskerne etwas anrösten, die Kräuter grob hacken, die Zucchini in grobe Stücke würfeln. Die Kürbiskerne zusammen mit den Kräutern, dem Olivenöl und den Zucchiniwürfeln im Mixer oder mit einem Pürierstab fein pürieren. Den Aufstrich mit Zitronensaft, Salz und Pfeffer abschmecken.

Frischkäse mit roter Beete – vegetarischer Aufstrich

Zutaten für ca. 3 Portionen:

150g rote Beete (Vakuumverpackt, vorgekocht)
200g Frischkäse
0,5 Zitrone ausgepresst
2 EL Meerrettich
Salz und Pfeffer

Zubereitung:

Alle Zutaten zusammengeben und pürieren, anschließend abschmecken.



Haferbrei – Grundrezept

Zutaten:

Haferflocken, zB Schmelzflocken von Köllns
Wasser
Banane

Zum Verfeinern nach Belieben:

Frische Beeren / Obst
Trockenfrüchte
Kokosflocken
Sesammus / Kokosmus
Nüsse
Geschrotete Leinsamen
Braunhirsemehl



Zubereitung:

Haferflocken in Wasser einweichen, Banane zerquetschen und unterrühren und nach Belieben mit frischem Obst, Nüssen und Superfood verfeinern.

Obstsalat bunt mit Mandeln und Walnüssen

Zutaten:

Frisches Obst je nach Saison
ca. 2 Hände voll
ca. 5 Walnüsse oder Mandeln oder gemischt
Bei Bedarf Kokosflocken, Chiasamen....

Zubereitung:

Obst klein schneiden, Walnüsse / Mandeln klein schneiden und genießen! Bei Lust und Laune mit Kokosflocken, Chiasamen verfeinern.

Tipp:

Richte Dich bei der Menge nach Deinem Hunger und weniger an strenge Vorgaben. Nutze diese Woche um Deine Bedürfnisse wieder zu entdecken was und wieviel Dir gut tut.



Detox – Energie Drink als Smoothie Vorschlag:

Zutaten für ca. 250ml:

1 Karotte
1 große rote Bete Kugel (auch vorgekocht mgl)
1 Zitrone
1 Apfel oder Birne
Minzblätter oder Petersilie
15g Ingwer

Zubereitung:

Alle Zutaten in einen Mixer mit etwa 150ml stillem Wasser geben. Bei Bedarf das das Fruchtfleisch durch ein Sieb entfernen.



Kokosshake mit Ananas und Erdbeeren - als smoothie Vorschlag

Zutaten für 1 Person:

1 Handvoll frisches grünes Blattgemüse (Spinat, Mangold, Rucola...)
250ml Kokoswasser
Handvoll Ananas
Handvoll Erdbeeren
Halbe Banane
1 -2 getrocknete Datteln

Zubereitung:

Alles zusammen in einen Mixer schmeissen, vermischen und genießen. Im Sommer auch gekühlt sehr lecker!



Sylvia Gartner
fn: +4917681182563
info@keep-balanced.de

Rezepte für das Mittagessen



Quinoasalat mit Granatapfelkernen

Zutaten für 2 Personen:

125g Quinoa
Frische Minze
1 Granatapfel
1 Gärtnergurke
1 handvoll Rucola und Radicchio
Halber Feta oder Mozzarella
Pinienkerne
Halbe Zitrone
Olivenöl
Salz, Pfeffer



Zubereitung:

Quinoa mit der doppelten Menge Wasser oder Gemüsebrühe auf kleiner Stufe köcheln lassen und noch etwas nachquellen lassen. Gurke klein vierteln, Granatapfel halbieren und mit einem Esslöffel auf die Hälfte klopfen, sodass die Kerne rausfallen, Feta in Stücke schneiden, Rucola und Radicchio klein rupfen. Alles zusammen in einer Schüssel vermischen. Frische Minze dazu geben. Für das Dressing Zitronensaft, Olivenöl, Salz und Pfeffer verrühren. Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett kurz anbraten und unter den Salat mischen.

Gemischter Salat mit Ziegenkäse und Walnüssen

Zutaten:

Walnüsse
Gemischter Salat mit Babyspinat
Ziegenkäse (zum Beispiel Ziegenrolle)
Cranberries
Paprika rot
Honigsenf oder Feigensenf
Pfeffer, Salz
Olivenöl
Balsamico Essig
Knoblauch



Zubereitung:

Walnüsse je nach Wunsch etwas in der Pfanne anrösten. Für das Dressing Senf, Knoblauchzehe, Pfeffer, Balsamico vermischen und das Olivenöl langsam unterrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
In einer Schüssel Salat, Ziegenkäse in Scheiben oder Würfeln, Paprika, Cranberries, Walnüsse zusammenmengen und mit dem Dressing vermischen.



Thailändischer Glasnudelsalat:

- Glasnudeln
- rote Zwiebeln
- Paprika
- Limettensaft
- Öl
- Garnelen / Scampis
- Koriander
- Sesam
- Ingwer
- Chili
- Sojasauce



Glasnudeln nach Packungsangabe zubereiten,
Zwiebeln, Paprika, Koriander, Ingwer klein schneiden
Für das Dressing Limettensaft, Öl, klein geschnittene
Chilischoten (Kerne entfernen), Ingwer, Sojasauce
mischen und zum Schluss alle Zutaten
zusammengeben.

Hirsotto mit Parmesan und frischem Gemüse

Zutaten:

Knoblauch (je nach Wunsch und Belieben)
Geschälte Tomaten aus der Dose oder selber gemacht
Chilipulver, Salz, Pfeffer, Muskat
Zwiebeln
Olivenöl
125g Hirse + 250-400ml Gemüsebrühe (s. Zubereitungsangaben)
Glatte Petersilie
Etwas gehobelten Parmesan
Knollensellerie (oder auch anderes Gemüse)



Zubereitung:

Knoblauch klein hacken. Geschälte Tomaten mit dem Knoblauch, Chili, etwas Salz aufkochen und ca. 30 Minuten schwach köcheln lassen. Zwiebeln schälen und würfeln und im Topf mit etwas Öl andünsten. Hirse dazu geben und kurz mitdünsten. Brühe dazu geben und nach Packungsangaben garen. Sellerie klein schneiden und in einem Topf anbraten. Die Sauce mit der Petersilie und restlichen Gewürzen abschmecken. Den Parmesan unter die Hirse mischen, Sauce und Gemüse darüber. Fertig!

Quinoa mit gebratener Zucchini und Halloumikäse

Zutaten:

Gemüsebrühe
Quinoa (Mengenverhältnis: 1 Tasse Quinoa + 2 Tassen Brühe)
Zucchini (in dünne Längsscheiben geschnitten)
Olivenöl
Salz, Pfeffer
Zitronensaft, frisch
Halloumi in Scheiben geschnitten
Frische Kräuter: Minze, Petersilie – gehackt
Pinienkerne, geröstet



Zubereitung:

Quinoa nach Packungsbeilage zubereiten. (ca. 12 Minuten in der doppelten Menge Brühe garen bis es bissfest ist). Die Zucchini entweder im Grill mit etwas Olivenöl grillen oder in der Pfanne etwas anbraten. Zitronensaft mit Olivenöl, Salz und Pfeffer unter das Quinoa mischen. Den Halloumi ebenfalls im Grill oder in der Pfanne etwas anrösten. Die gehackten Kräuter gemeinsam mit den Zucchinischeiben und dem Käse zum Quinoa geben und genießen.

Rote Beete-Suppe mit Kokosmilch

Zutaten:

1 Kartoffel
500 g Rote Bete (z.B. auch vorgekocht und vakuumverpackt)
Etwas Kokosmilch
Gewürze wie Kurkuma, Kräuter wie Koriander
Salz, Pfeffer

Zubereitung:

Kartoffel in Salzwasser kochen, rote Bete ca. 15 Minuten garen, dann schälen und kleinschneiden; Kartoffeln und Rote Beete mit Gemüsebrühe übergießen und pürieren; mit Kokosmilch, Kurkuma, Salz und Pfeffer abschmecken



Kichererbsen-Spinat-Curry

Zutaten für ca. 2 Personen:

1 Dose Kichererbsen
600 g Blattspinat
1 Zwiebel
2 Knoblauchzehen
1 rote Chilischote
1 EL frisch geriebener Ingwer
2 EL Kokosfett
1 -1,5 EL Currypulver
200ml Kokosmilch
Salz, Wasser



Zubereitung:

Kichererbsen abwaschen und abtropfen. Spinat waschen, putzen und in Streifen schneiden. Zwiebel und Knoblauch fein hacken. Chilischoten in feine Ringe schneiden. Ingwer schälen und reiben. Öl erhitzen und Zwiebel und Chilischoten andünsten, Knoblauch, Ingwer und Currypulver zufügen und mitdünsten. Kokosmilch, Kichererbsen, Spinat und etwas Salz hinzugeben. Ein paar Minuten köcheln lassen. Abschmecken, fertig.

Sylvia Gartner
fn: +4917681182563
info@keep-balanced.de

Rezepte für das Abendessen



Hähnchenpfanne mit Pesto und Karottengemüse

Zutaten:

Hähnchenbrustfilets
Kirschtomaten
Pesto, selber gemacht oder gekauft
Olivenöl
Karotten
Frische Kräuter



Zubereitung:

Ofen vorheizen auf 225 Grad. Fleisch waschen und trocken tupfen, nach Wunsch würzen und mit Pesto bestreichen. In die Auflaufform legen. Tomaten waschen und mit etwas Öl beträufelt neben das Fleisch legen. 20 Minuten im Ofen backen. Währenddessen Karotten in einer Pfanne mit etwas Gemüsebrühe dünsten und mit frischen Kräutern abschmecken.

Minzpesto – Vorschlag

Zutaten für ca. 6 Personen:

200g Minze
3 Knoblauchzehen
100g Manchego
3 EL Mandeln
150g Olivenöl
Salz, Pfeffer



Zubereitung:

Alle Zutaten grob hacken und in einem Mixer zermischen. Geben Sie so viel Öl dazu, sodass es eine geschmeidige Konsistenz gibt. Am Schluss mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Asiatisches Pesto - Vorschlag

Zutaten für ca. 4 Personen:

1 Knoblauchzehe
20g frischer Ingwer
1 rote Chilischote
75g glatte Petersilie
50g frischer Koriander
30g Cashewkerne
Sonnenblumenöl, Sesamöl
1 EL Limettensaft



Zubereitung:

Alles fein hacken und in einem Mixer fein pürieren. Zum Schluß mit Limettensaft und Salz abschmecken.

Garnelenpfanne mit Knoblauch

Zutaten:

Garnelen verzehrbereit (auf gute Qualität achten!!!)
Olivenöl
Knoblauch
Getrocknete Chilischoten
Rosmarin



Zubereitung:

Knoblauch schälen und in dünne Scheiben schneiden. Die Chilis in der Mitte aufschneiden und die Kerne entfernen, kleinhacken. Das Olivenöl erhitzen, Knoblauch, Chili und Rosmarin hinzugeben und etwa 1 Minuten anbraten. Nun die Garnelen hinzugeben und nochmals etwa 3-4 Minuten unter Schwenken mitbraten.

Wenn man möchte kann man noch etwas Fetawürfel hinzugeben.

Zucchinicarpaccio mit Parmesan

Zutaten:

Zucchini
Olivenöl
Parmesan
Salz, Pfeffer
Zitronensaft



Zubereitung:

Die Zucchini in dünne Scheiben schneiden (zum Beispiel mit einer Brotschneidemaschine oder mit einem Hobel). Auf einem Teller anrichten, salzen und pfeffern. Für die Vinaigrette Öl und Zitronensaft gut verrühren. Parmesanhobel über das Carpaccio geben und mit Pfeffer abschmecken. bei Bedarf das Carpaccio auf etwas Rucola anrichten.

Lachssteak mit Koriander Minz Pesto

Zutaten für 4 Personen:

4 Lachssteaks à ca 150g
2 Limetten
3 Bund Koriander
3 Stiele Minze
3 EL Rapsöl
2 EL Sesamöl
2 EL Kokosraspeln
1 Knoblauchzehe
Salz, Pfeffer

Zubereitung:

Lachssteaks waschen und abtupfen. Eine Limette auspressen die andere vierteln. Limettensaft mit den übrigen Zutaten für da Pesto in einen Mixer geben und fein pürieren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Lachssteaks pro Seite etwa 6 bis 8 Minuten grillen. Salzen, pfeffern und mit Limettensaft beträufeln, Pesto dazu, fertig.



Gedünsteter Radicchio mit Ziegenkäse

Zutaten:

Radicchio, länglich
Zwiebeln
Knoblauch
Olivenöl
Ziegenkäse
Balsamicoessig



Zubereitung:

Den länglichen Radicchio putzen, waschen und von den äußeren Blättern befreien. Strunk entfernen und vierteln. In einer Pfanne Öl etwas erhitzen, Zwiebeln und Knoblauch etwas anbraten. Anschließend Radicchio dazugeben und etwa 5 Minuten mit der Schnittfläche nach unten mitbraten. Radicchio wenden und Ziegenkäse darauf verteilen. Bei zugedecktem Deckel nochmals etwa 1-2 Minuten garen. Balsamico darüber geben und genießen 😊

Tip: schmeckt auch in Kombination mit geschmorter Birne sehr lecker.

Sylvia Gartner
fn: +4917681182563
info@keep-balanced.de

Rezepte für Woche 2



Sylvia Gartner
fn: +4917681182563
info@keep-balanced.de

FRÜHSTÜCKREZEPTE



Eiweiß – Beeren – Shake als Alternative zu Buttermilch – Shake

Zutaten für ca 400ml:

200g Naturjoghurt
1 EL Haferflocken
100ml Mandelmilch
1 EL Leinöl
Handvoll Erdbeeren
Handvoll Heidelbeeren

Zubereitung:

Alle Zutaten in einem Mixer mischen.



Sylvia Gartner
fn: +4917681182563
info@keep-balanced.de

Rezepte für das Mittagessen



Zucchininudeln mit Garnelen und Cherry Tomaten

Zutaten für 4 – 6 Personen:

60 ml Olivenöl
500g Garnelen
65g Zwiebeln, 2 Knoblauchzehen
1 EL Pfefferflocken
400g Cherry Tomaten
20 g Butter
15g frischer Basilikum
3 Zucchini
1 Zitrone, Weißwein zum Ablöschen



Zubereitung:

Zucchini waschen und mit Spiralschneider in schmale Streifen schneiden. Zwiebeln und Knoblauch klein hacken. Etwas Olivenöl auf mittlerer Stufe in einer Pfanne erhitzen. Die Garnelen hinzufügen und mit Salz, Pfeffer und roten Pfefferflocken würzen. Garnelen von beiden Seiten für 2-3 Minuten anbraten, bis sie leicht rosafarben sind. Aus der Pfanne nehmen. Zwiebeln in derselben Pfanne für 3-4 Minuten dünsten, bis sie glasig sind. Anschließend gehackten Knoblauch hinzufügen und kurz anbraten. Zum Ablöschen Weißwein dazugeben. Cherry Tomaten waschen und in die Pfanne geben und etwas köcheln lassen. Zitrone halbieren und auspressen. Basilikum fein hacken. Garnelen, Butter, Zitronensaft, Basilikum, halber EL Pfefferflocken hinzufügen. Verrühren bis die Butter geschmolzen ist. 30ml Olivenöl erhitzen, Zucchini Nudeln dazugeben, kurz andünsten und schnell aus der Pfanne nehmen. Zucchini zu den Garnelen und Tomaten geben und mit Basilikum garnieren.

Rosmarinkartoffeln mit Parmesan und Kräuterquark

Zutaten:

Kartoffeln
Olivenöl
Frischer Rosmarin
Gehobelter Parmesan
Quark, Joghurt
Frische Kräuter, Salz, Pfeffer

Zubereitung:

Kartoffeln waschen. Backblech mit Backfolie belegen, Kartoffeln halbieren, Schnittfläche mit Öl bepinseln und auf das Blech legen. Kartoffeln im vorgeheizten Ofen bei 225Grad ca. 20 Minuten backen. Rosmarin grob hacken. Kartoffeln wenden, mit Rosmarin und etwas Parmesan bestreuen und nochmal ca. 15 Minuten backen.

Quark mit Joghurt, Salz, Pfeffer und Kräutern verrühren und den Kartoffeln servieren.

Tipp: beispielsweise mit Salat essen.



Wrap mit Hühnchen und Mango

Zutaten:

Mango
Limettensaft
Etwas Honig
Radicchio
Hähnchenbrustfilet
Salz, Pfeffer, Chiliflocken
Olivenöl
Frischkäse zB von Almette
Tortillafladen
Chashewkerne
Koriander



Zubereitung:

Mango in Streifen schneiden. Limettensaft und Honig verrühren und in die Mangostreifen darin marinieren. Radicchio waschen und abtropfen lassen, in Streifen schneiden. Hähnchenbrustfilet abspülen, trocken tupfen und in Streifen schneiden. Im Öl anbraten und mit Salz und Chiliflocken würzen. Tortillafladen mit etwas Frischkäse bestreichen. Hähnchenbrustfilets, Mango, Radicchio und Cashewkerne darauf verteilen. Korianer klein zupfen und darüber streuen. Tortillafladen fest rollen und genießen 😊

Grüner Bohnensalat mit getrockneten Tomaten und Schafskäse / Mozzarella

Zutaten:

Grüne Bohnen (TK oder frisch)
Tomaten getrocknet mit oder Öl, klein würfeln
Schafskäse (aus 100% Schafskäse!) oder Mozzarella
Oliven
Schalotten
Petersilie, gehackt, Thymian
Weißer Balsamico
Olivenöl
Salz, Pfeffer



Zubereitung:

Bohnen 5 Minuten in kochendem Salzwasser garen, abgießen, abschrecken und abtropfen lassen. Die Zutaten für das Dressing gut verrühren, über die abgekühlten Bohnen geben und wenn möglich noch ein paar Stunden ziehen lassen. Anschließend mit Schafskäse / Mozzarella, Oliven, Kräutern und Tomaten vermischen.

Gefüllte Süßkartoffeln mit Kichererbsen und Feta / Ziegenkäse

Zutaten für ca. 4 Personen:

2 Süßkartoffeln
2 EL Olivenöl
4 EL Kichererbsen
60 Käse
Thymian
Salz, Pfeffer

Zubereitung:

Den Ofen auf 200g vorheizen. Die Kartoffeln halbieren und mit Öl bepinseln. Auf ein Blech legen und etwa 45 Minuten im Ofen backen, bis sie gar sind.

Anschließend mit einem Löffel ein Mulde in die Kartoffelhälften drücken oder ein wenig vom Inneren herausschneiden. Salzen und pfeffern. Mit Kichererbsen und zerkrümelten Käse befüllen. Nochmals etwa 10 Minuten in den Ofen geben, bis der Käse eine kleine Kruste hat oder geschmolzen ist. (Je nach Käse)



Sylvia Gartner
fn: +4917681182563
info@keep-balanced.de

Rezepte für das Abendessen



Fischsuppe

Zutaten:

Halbe Rote Paprikaschote
Kleine Möhre
1 Schalotte
Rapsöl, Salz, Pfeffer
300ml Fischfond aus dem Glas (Zutatenliste beachten!!)
100g Schellfisch
Petersilie



Zubereitung:

Paprika entkernen und klein schneiden. Möhre klein schneiden, Schalotte klein würfeln. In einem Topf Öl erhitzen und Gemüse anbraten, salzen und pfeffern. Fischfond aufgießen, aufkochen und etwa 5 Minuten leicht köcheln lassen. Fischfilet kalt abspülen und trockentupfen, in mundgerechte Stücke schneiden. In die Suppe geben und etwa 5 Minuten garen. Mit Gewürzen abschmecken, Petersilie dazu geben, fertig!

Wokgemüse mit Ingwer und Cashewkernen

Zutaten:

Knoblauchzehe, rote Zwiebel
Frischer Ingwer
Gemüse (zB rote Paprikaschote, Lauch, Zuckerschoten,
Brokkoli, Karotten...)
Salz, Sesamsaaten
Cashewkerne
Sojasauce
Koriander frisch
Tofu



Zubereitung:

Knoblauch, Zwiebeln und Ingwer klein schneiden. Paprika halbieren, Kerne und Gehäuse entfernen und in Streifen schneiden. Lauch in Ringe schneiden. Zuckerschoten halbieren und klein schneiden. Brokkoli in Röschen schneiden. Wok erhitzen und Sesamöl oder Kokosfett heiß werden lassen. Knoblauch, Zwiebeln und Ingwer anbraten. Gemüse dazu geben, etwas Brühe oder Wasser zugeben und garen lassen bis alles bissfest durchgegart ist. Cashewkerne und kleingewürfelter Tofu dazugeben. Mit Sojasoße, Koriander, Salz, Pfeffer abschmecken. Alles durchziehen lassen. Fertig!

Schollenfilet mit Fenchel-Orangen-Gemüse

Zutaten:

Zwiebel
Fenchel
Rapsöl
Salz, Pfeffer, Schollenfilet
Orangen



Zubereitung:

Zwiebeln schälen, fein würfeln, Fenchel putzen, in feine Scheiben schneiden. Öl erhitzen, Zwiebeln darin anbraten und glasig dünsten. Fenchel dazu geben, bei mittlerer Hitze andünsten und mit Salz und Pfeffer und Kräutern nach Belieben abschmecken. Etwas schmoren lassen. Schollenfilet abspülen, trocken tupfen und mit Salz und Pfeffer würzen. Scholle in einer Pfanne mit etwas Öl braten. Gemüse und Fisch zusammen geben. Frische Orangenscheiben darüber geben.

Gazpacho

Zutaten für 4 Personen:

1 kg Strauchtomaten
1 rote Paprikaschote
½ Salatgurke
100ml Olivenöl
400ml Gemüsebrühe
Salz, Pfeffer
1-2 EL Zitronensaft
Thymian, Pfeffer

Zubereitung:

Strauchtomaten putzen, Tomaten kreuzweise einritzen und mit heißem Wasser überbrühen, abschrecken und die Haut abziehen. Tomaten halbieren, entkernen und würfeln. Paprika vierteln, putzen, waschen und würfeln. Gurke waschen, putzen und in feine Würfel schneiden. Gemüsewürfel in einen großen Topf geben. Olivenöl und Brühe dazugeben, alles pürieren. Mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken. Suppe ca. 1 Stunde kalt stellen. Thymian untermischen und mit groben Pfeffer bestreuen.



Brokkolisuppe

Zutaten:

1 kleine Zwiebel
1 Knoblauchzehe
2 EL Olivenöl
1 Brokkoli
600ml Gemüsebrühe
Salz, Pfeffer, Zitronensaft und frische Kräuter
Feta



Zubereitung:

Die gewürfelte Zwiebel und den gehackten Knoblauch in Olivenöl oder auch Kokosöl anbraten, danach den gewürfelten Brokkoli dazugeben und kurz mitrösten. Gemüsebrühe darüber geben und so lange köcheln lassen bis das Gemüse weich ist. Anschließend pürieren und mit den Gewürzen und Kräutern abschmecken.
Etwas Fetawürfel unterrühren

Sylvia Gartner
fn: +4917681182563
info@keep-balanced.de

Rezepte für Woche 3



Sylvia Gartner
fn: +4917681182563
info@keep-balanced.de

Rezepte für das Mittagessen



Minestrone

Zutaten:

Olivenöl
Klein geschnittene Zwiebel und Knoblauch
Sellerie klein geschnitten
Grüne Bohnen, halbiert
Karotten, in Würfel geschnitten
Getrocknete Kräuter: Oregano, Basilikum
Grober Pfeffer, Salz
Tomaten passiert und ganz aus der Dose (Zutaten beachten!)
Kidneybohnen (aus der Dose, ohne Zucker)
Parmesan
Frisches Basilikum
Kartoffeln nach Wunsch dazugeben.



Zubereitung:

Zwiebeln und Knoblauch in einer Pfanne mit heißem Öl erhitzen und anbraten. Sellerie und Karotten dazu geben bis sie bissfest werden. Grüne Bohnen, Salz, Pfeffer und Kräuter dazu geben und nochmal etwas garen. Tomaten dazu geben und etwa 10 Minuten köcheln lassen. Kidneybohnen dazu geben und am Schluss mit Basilikum und Salz und Pfeffer abschmecken. Bei Wunsch kann auch noch etwas Kartoffeln dazu gegeben werden.

Mit frisch geriebenen Parmesan garnieren.

Linsensalat mit Granatapfelkernen

Zutaten für ca. 2 Personen:

1 Tasse rote oder braune Linsen
2 Frühlingszwiebeln
Zitronensaft
Olivenöl
Salz und Pfeffer, frische Kräuter
Halber Granatapfel
Feta aus Schafsmilch oder Ziegenmilch

Zubereitung:

Die Linsen ca. 10 Minuten gar kochen und gut abkühlen lassen. Frühlingszwiebeln in Ringe schneiden und mit dem Zitronensaft vermischen. Linsen, Öl und Zwiebeln zu einem Salat vermischen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Zum Schluss Granatapfel halbieren. Mit dem Löffel die Kerne einer Hälfte über den Salat klopfen und unter den Salat rühren. Frische Kräuter und etwas kleingewürfelter Feta dazu geben.



Glasnudelsalat:

Zutaten für 2 Personen:

125g Glasnudeln
1 rote Paprikaschote
Halbe Zwiebel rot (je nach Verträglichkeit)
¼ Salatgurke
1 Chilischote (je nach Verträglichkeit!)
2 EL Limettensaft
1,5 EL Sojasoße
20g gehackte Erdnüsse
1 Stängel Koriander
1 EL neutrales Öl
Etwas Rindfleisch guter Qualität in Streifen geschnitten
Kokosfett



Zubereitung:

Die Glasnudeln mit kochendem Wasser übergießen und etwa 5 Minuten ziehen lassen (Packungsangaben beachten). Wasser abgießen und mit der Küchenschere etwas kleiner schneiden.

Für das Dressing: Limettensaft, Sojasoße, Chili (Chili in Ringe schneiden und Kerne entfernen) und Öl verrühren und etwas ziehen lassen. Paprika und Gurke und Zwiebeln klein schneiden und mit der Soße vermengen, etwas ziehen lassen. Korianderblätter und Erdnüsse untermengen. Rindfleischstreifen in Kokosfett etwas anbraten, zu dem Salat geben und genießen.

Mediterraner Brokkolisalat

Zutaten:

Brokkoli
Gemüsebrühe (frisch oder fertig, aber ohne Glutamat!!!!)
1 rote Zwiebel (je nach Verträglichkeit)
Ca. 3 EL Mandeln, Walnüsse
etwas Rosinen
Etwas Balsamico Essig, halber Becher Joghurt
Salz, Pfeffer, Kurkuma
Eine halbe Kugel Mozzarella



Zubereitung:

Brokkoli in etwas Gemüsebrühe dünsten und abkühlen lassen. Zwiebeln schälen und mit Mandeln, gehackten Walnüssen und Rosinen in eine Schüssel geben, anschließend Brokkoli dazugeben. Mozzarella klein schneiden und dazu geben.

Balsamico und Joghurt zu einer Sauce verrühren, mit Salz und Pfeffer und etwas Kurkuma abschmecken und über den Brokkoli geben, etwas ziehen lassen.

Quinoabratling:

Zutaten:

2 Tassen Gemüsebrühe
2 Tassen Wasser
2 Tassen Quinoa
3 Esslöffel Olivenöl
1 Gemüsezwiebel
1 Zucchini
1 große Möhre
4 große Eier
Etwas Haferflocken
Salz, Pfeffer und Gewürze je nach Geschmack



Zubereitung:

Gemüsebrühe, Wasser und Quinoa in einem Topf zum Kochen bringen. Temperatur runter fahren, mit Deckel 15 Minuten köcheln lassen. Sobald Flüssigkeit aufgesogen ist, Topf vom Herd nehmen und auskühlen lassen. Zwiebel, Zucchini und Möhren anbraten und auskühlen lassen. Haferflocken klein stampfen. Quinoa, Gemüse, Haferflocken, Eier und Gewürze zusammen geben und vermischen. 14 gleich große Bratlinge formen und etwas anbraten.

Serviert zum Beispiel in einem vegetarischen Hamburg oder mit Ratatouille mit Feta oder in einem Salat.

Ratatouille mit Feta

Zutaten für 4 Personen:

5 Tomaten (oder geschälte Tomaten aus der Dose)
1 Zucchini
1 Aubergine
1 gelbe und 1 grüne Paprika
1 Zwiebel
2 Knoblauchzehen
2 EL Kräuter der Provence
3 EL Olivenöl
Pfeffer, Salz, 200ml Wasser
Etwas Feta, gewürfelt



Zubereitung:

Tomaten einritzen und mit kochendem Wasser überbrühen und enthäuten. (Alternativ nehmen Sie geschälte Tomaten aus der Dose). Gemüse klein schneiden. Öl in einer Pfanne erhitzen, Zwiebeln und Knoblauch darin anbraten. Gemüse dazu geben und nochmal etwas unter rühren dünsten lassen. Mit Wasser ablöschen, Tomaten, Kräuter und gewürfelten Feta dazu geben. Einige Minuten gut durchziehen lassen und abschmecken.

Sylvia Gartner
fn: +4917681182563
info@keep-balanced.de

Rezepte für das Abendessen



Karotte-Kokos-Suppe

Zutaten:

1 kleine Zwiebel
500 g Karotten
etwas frischen Limettensaft
400 ml Gemüsebrühe
Ca. 200 ml Kokosmilch
1 TL Honig
Kurkuma und Curry



Zubereitung:

Die gewürfelte Zwiebel in heißem Olivenöl anbraten, danach die in dünne Scheiben geschnittenen Karotten dazugeben und kurz mitrösten. Currypulver und Honig hinzufügen. Den Ingwer und die Gemüsebrühe zufügen. Ca. 20-30 Minuten köcheln lassen, bis die Karotten weich sind. Dann die Kokosmilch zufügen. Umrühren und noch kurz aufkochen lassen. Mit dem Pürierstab alles gut pürieren etwas frischen Limettensaft dazumischen und – wenn nötig - mit Salz abschmecken.

Thunfischsteak mit Mango – Erdbeer – Salat

Zutaten:

Schwarzer Sesam, Meersalz
Kleine Mango
Erdbeeren
Pflücksalat
Heller Balsamico Essig
Pfeffer
Öl
Thunfischsteak



Zubereitung:

Sesam ohne Fett in einer Pfanne etwas rösten, herausnehmen und abkühlen lassen. Mit etwas Meersalz mischen. Mango und Erdbeeren klein schneiden. Salat waschen und mit Öl, Essig, Salz und Pfeffer in eine Schüssel geben. Fisch waschen und trocken tupfen und in einer Pfanne mit etwas Öl von jeder Seite etwa 2-3 Minuten anbraten. Herausnehmen und mit Sesamsalz würzen. Salat mit dem Obst vermengen und gemeinsam mit dem Thunfisch genießen.

Gemüsecurry:

Zutaten für 4 Personen:

2 Zucchini
1 Stange Lauch
1 Paprika
1 Zwiebel (je nach Verträglichkeit)
1 Zehe Knoblauch (je nach Verträglichkeit)
2 Karotten
Tomaten aus der Dose, geschält oder 2 große Tomaten
1 Dose Kokosmilch
Currypaste
Kurkuma
Salz, Pfeffer
Currypulver
Tofu, Koriander

Tipp:

Variiere Gemüse
wie Du möchtest
und was Dir schmeckt, zB Brokkoli, Zuckerschoten,
Blumenkohl, Rosenkohl....



Zubereitung:

- 1) Zwiebel und Knoblauch schälen und klein schneiden, Lauch der Länge nach halbieren und in Ringe schneiden. Die Paprika und Zucchini würfeln, Karotten in dünne Scheiben schneiden und die Tomaten achteln. Etwas Öl in eine große Pfanne oder einen Wok geben und Zwiebeln, Lauch, Möhren und Knoblauch etwas anbraten. Eine Messerspitze Currypaste (je nach Belieben auch mehr) und etwas Kurkuma zugeben und mitbraten. Nach ein paar Minuten das restliche Gemüse hinzugeben und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Etwa 5 Minuten garen lassen. Kokosmilch dazugeben. Noch etwas Currypaste und viel Kurkuma dazugeben. Eventuell nachsalzen. Je nach Konsistenz Gemüsebrühe oder Kokosmilch dazugeben. Köcheln lassen bis das Gemüse weich oder bissfest ist. Tofu dazu geben und zum Schluss mit frischem Koriander abschmecken.

Rote-Bete Auflauf

Zutaten:

2 rote Bete Kugeln (gerne auch vorgekocht, vakuumverpackt)
1 Packung Feta
1 milde Zwiebel
2 Knoblauchzehen
2 Zweige Rosmarin und Thymian
3 EL Pinienkerne
Olivenöl, Salz, Pfeffer aus der Mühle

Zubereitung:

Rote Bete in Scheiben schneiden, fächerartig in eine Auflaufform geben und mit klein geschnittenem Zwiebeln und ausgedrücktem Knoblauch bestreuen. Im vorgeheizten Ofen bei 200 Grad Ober und Unterhitze etwa 30 Minuten backen. Die rote Bete sollte fast fertig sein, aber noch nicht ganz weich. Wenn man vorgekochte rote Bete nimmt, reicht lediglich ein Erwärmen im Backofen. Rosmarin und Thymian klein hacken und Feta zerbröseln. Zusammen mit den Pinienkerne über die rote Bete verteilen und etwas Olivenöl darüber geben. Hitze etwas reduzieren und den Auflauf so lange im Ofen lassen bis der Feta etwas Farbe bekommt. Mit Pfeffer abschmecken und genießen.



Hähnchenfilets mit Kokosmilch

Zutaten:

2 Hähnchenfilets
400ml Kokosmilch
Salz
Pfeffer
Ingwer
Chilischoten

Zubereitung:

Das Fleisch in einer Mit Olivenöl erwärmten Pfanne mit Salz und Pfeffer würzen und erst kross und dann langsam weiter braten. Fleisch aus der Pfanne nehmen. Kokosmilch in die Pfanne mit dem Olivenöl geben. Chilischoten in der Mitte Durchschneiden, Kerne entfernen und klein schneiden. Ingwer fein reiben oder in kleine Stücke schneiden. Die Sauce etwas ziehen lassen und das Fleisch in die Sauce legen.



Putenfilet mit grünen Bohnen und Frischkäsesauce - als Alternative

Zutaten:

Putenfilet
Frische grüne Bohnen oder tiefgefroren
1 halber Becher Frischkäse (zB von Almette) oder Feta
Gemüsebrühe (ohne Glutamat!)
Rapsöl oder Kokosfett



Zubereitung:

Putenfilet in Rapsöl (zum Erhitzen!) oder Kokosfett von beiden Seiten kurz anbraten. Grüne Bohnen in Gemüsebrühe gar kochen oder erhitzen. Frischkäse oder Feta unterrühren und erhitzen, damit eine Sauce entsteht. Mit Gewürzen nach Wahl abschmecken. Fertig.

Zucchinisuppe

Zutaten:

1 kleine Zwiebel
1 Knoblauchzehe
2 EL Olivenöl
2 große Zucchini
600ml Gemüsebrühe
Salz, Pfeffer, Zitronensaft und frische Kräuter
Parmesanhobel



Zubereitung:

Die gewürfelte Zwiebel und den gehackten Knoblauch in Olivenöl oder auch Kokosöl anbraten, danach die in Scheiben geschnittene Zucchini dazugeben und kurz mitrösten. Gemüsebrühe darüber geben und so lange köcheln lassen bis das Gemüse weich ist. Anschließend pürieren und mit den Gewürzen und Kräutern abschmecken.

Parmesan dazu geben und etwas schmelzen lassen.

Tip: dazu noch etwas Kürbiskerne oder Sonnenblumenkerne streuen.

Mango – Mozzarella – Salat: **(alternativ mit Papaya oder Pfirsich)**

Zutaten:

Mozzarella
Mango / Pfirsich / Papaya
Zitronensaft
Olivenöl
Kurkuma
Koriander
Chilischoten

Zubereitung:

Für das Dressing Zitronensaft, Olivenöl, klein geschnittene Chili (Kerne entfernen) und Kurkuma zusammen etwas ziehen lassen. Wer es nicht so scharf möchte: Chilischoten nach kurzer Ziehzeit wieder entfernen.

Mozzarella in Scheiben schneiden, Mango in Scheiben schneiden und abwechselnd auf einem Teller schichten, Koriander darüber geben, Sauce darüber verteilen.

Tipp: Papayakerne: trockne diese und gebe sie anstelle des Pfeffers in eine Pfeffermühle!

