



Gesundes Rezeptbuch



Smoothies



Smoothies:

Bananen Kiwi Honig Smoothie

Zutaten: (2 Portionen)

- ½ Banane
- ½ Kiwi
- ¼ Liter Orangensaft
- ¼ TL Honig



Honig: Die Antioxidantien können den Blutdruck senken und ist gut für die Herz-Gesundheit.

Ananas Erdbeeren Orangen Smoothie

Zutaten: (2 Portionen)

- 1 Sch. Ananas, frische, ca. 2 cm dick
- ½ Banane
- 6 Erdbeeren
- 200 ml Orangensaft



Ananas: Sie hemmt Entzündungen, fördert die Durchblutung und regt die Verdauung an.

Mango Basilikum Kokos Smoothie

Zutaten: (2 Portionen)

- 1 Mango
- 1 Handvoll Basilikum
- 250 g griechischer Joghurt
- 1 EL Kokoswasser
- 1 EL Chia-Samen



Basilikum: Lindert Krämpfe bei Menstruationsproblemen.

Spinat Mango Kokos Smoothie

Zutaten: (2 Portionen)

- 45 g Mandeln
- 1 Hand Babyspinat
- 1 Mango
- 180 ml Kokosmilch
- Crushed Ice



Spinat: Das grüne Blattgemüse schützt vor Wadenkrämpfen.

Beeren Topfen Honig Smoothie

Zutaten: (2 Portionen)

- 100g Blaubeeren (frisch oder TK)
- 100g Himbeeren (frisch oder TK)
- 75g Magertopfen
- 10g Honig
- Leinsamen



Topfen: Außerdem ist Topfen mit weiteren Vitaminen und Mineralstoffen eine gute Grundlage für eine gesunde Ernährung.

Banane Mango Grapefruit Smoothie

Zutaten: (2 Portionen)

- 1 Banane
- 200 g Mango
- 100 g kernlose Weintrauben
- 4 gepresste Orangen
- 1 gepresste Grapefruit
- 1 gepresste Zitrone
- 1 TL gemahlener Kurkuma



Grapefruit: Wirkt antioxidativ und entzündungshemmend, schützt unsere Zellen, verringert Risiko für altersbedingte Augenerkrankungen und senkt das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen.

Ananas Limette Smoothie

Zutaten: (2 Portionen)

- 1 EL Kokos-Chips
- ½ Ananas
- ½ Limette
- 200 ml Milch
- 20 g Kokosraspel
- ½ Banane
- Eiswürfel
- evtl. Bio-Limettenscheiben zum Garnieren



Limette: Limetten schützen vor chronischen Krankheiten und sind für Menschen mit Herz-Kreislauf-Erkrankungen empfehlenswert.

Avocado Melone Smoothie

Zutaten: (2 Portionen)

- ½ Avocado
- ¼ Honigmelone
- ¼ Limette (ausgepresster Saft)
- 100 ml Milch
- 100 g Joghurt
- ½ EL Honig



Avocado: Sie liefern Energie.

Erdbeeren Bananen Smoothie mit Kokosmilch

Zutaten: (2 Portionen)

- 2 Bananen (gefroren)
- 320 g Erdbeeren (gefroren)
- 160 g Johannisbeeren
- 100 ml Kokosmilch
- 1 Kiwi



Kokosmilch: Kokosmilch stärkt Lymphknoten und Leber.

Bananen-Erdbeer-Smoothie mit Mandelmilch

Zutaten: (2 Portionen)

- 2 Bananen
- 120 g Erdbeeren
- 250 ml Mandelmilch
- 2 EL gemahlene Leinsamen



Mandelmilch: Sie stärken die Knochen, senken den Cholesterinspiegel, schützen vor Diabetes und machen nebenbei auch noch schlank.



Salate



Salate:

Tomaten-Mozzarella-Salat

Zutaten: (2 Portionen)

- 250 g Tomaten
- ½ Topf Basilikum
- 3 EL Olivenöl, mild
- 1 EL Weißweinessig
- 1 Schuss Balsamico
- 1 Zehe/n Knoblauch
- ½ Becher Joghurt, griechischer
- Salz und Pfeffer
- etwas Zucker
- 1 ½ Packungen Mozzarellakugeln, mini



Zubereitung:

Die Tomaten waschen, halbieren und vierteln (je nach Größe), um mundgerechte Stücke zu erhalten, und in eine Salatschüssel geben.

Basilikum in ein hohes Gefäß geben. Das Olivenöl, den Essig und den Balsamico dazugeben und alles mit dem Stabmixer pürieren.

Den Knoblauch dazu pressen, den Joghurt dazugeben und nochmal pürieren. Mit Salz, Pfeffer, Tomate-Mozzarella-Salz und Zucker abschmecken. Falls es zu dick ist, etwas Wasser zugeben.

Das Dressing über die Tomaten geben. Die Mozzarellakugeln würfeln und unterheben.

Tomaten: Stärken das Immunsystem und unterstützen die Diät.

Nudelsalat ala Italia

Zutaten: (2 Portionen)

- 170 g Nudeln, (Tortiglioni)
- 2 Knoblauchzehen
- 85 ml Tomatensugo
- 130 g Tomaten
- 65 g Oliven, schwarz
- 7 Kugeln Mozzarella, Mini-
- ½ Zwiebel
- 2 EL Balsamico Bianco
- 2 EL Olivenöl
- 1/2 Bund Rucola
- Salz und Pfeffer
- Prise Zucker



Zubereitung:

Nudeln und Knoblauchzehen in reichlich Salzwasser garen, abgießen und die Knoblauchzehen aufbewahren. Nudeln abschrecken und gut abtropfen.

130 g Tomaten waschen und halbieren. Oliven und Mozzarella abtropfen lassen.

Zwiebel und Knoblauch fein hacken, mit Tomatensaft, Balsamico, Pfeffer, Salz, Zucker und Olivenöl verrühren. Dressing würzig abschmecken, mit den Nudeln vermischen. Anschließend Tomaten, Mozzarella und Oliven darunter heben. 20 Minuten durchziehen.

Den Rucola waschen, trocknen und kurz vor dem Servieren unter den Nudelsalat mischen.

Mozzarella: Stärkt die Knochen und unterstützt den Stoffwechsel.

Rucola–Erdbeeren–Feta-Salat

Zutaten: (2 Portionen)

- 300 g Feldsalat und Rucola, gemischt
- 200 g Erdbeeren
- 1 rote Paprikaschote
- 150 g Feta-Käse
- 3 EL Olivenöl
- 3 EL milder Apfel Balsamico, oder milder Apfelessig
- 2 EL Honig



Zubereitung:

Feld- und Rucola Salat waschen, ggf. etwas klein zupfen und in eine große Salatschüssel geben. Erdbeeren und Paprika in Stücke schneiden und ebenfalls in die Salatschüssel geben. Gut miteinander vermischen.

Den Feta in kleine Stücke schneiden und den Honig darübergerben. Der Einfachheit halber gebe ich den mit Honig überzogenen Feta zum Gratinieren bei 800 Watt für ca. 30 - 40 Sekunden in die Mikrowelle. Man kann den Fetakäse auch im Ofen bei ca. 180 °C für ca. 10 - 15 Minuten kurz gratinieren.

Den geschmolzenen bzw. sehr weich gewordenen Feta noch warm in die Salatschüssel zu den anderen Zutaten geben und alles miteinander vermischen. Der Käse zerfällt beim Vermischen mit den anderen Zutaten komplett und verteilt sich so ganz hervorragend im ganzen Salat und verbreitet seinen Geschmack. Olivenöl und Apfelebalsam dazugeben und noch einmal gut durchmischen.

Erdbeeren: Erdbeeren enthalten mehr Vitamin C als Orangen.

Grüner Salat mit Wassermelone

Zutaten: (2 Portionen)

Zutaten Salat

- ½ Packung Feldsalat
- ¼ Packung Rucola
- 5 Himbeeren
- 200 g Wassermelone
- ½ Avocado
- Nüsse

Zutaten Dressing

- 2 EL Olivenöl
- 1 EL Balsamico
- 1 EL Wasser
- 3 Himbeeren
- 1 EL Erdnussmus Smooth
- 1 Knoblauchzehe
- 1 TL Senf
- 1 TL Ahornsirup
- Salz
- Pfeffer



Zubereitung:

Gib alle Zutaten für das Dressing in einen Mixer und püriere sie cremig. Stelle das Dressing anschließend kühl.

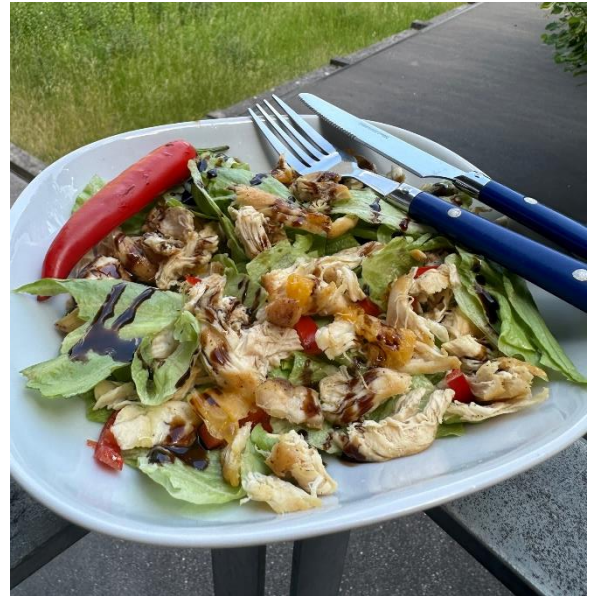
Wasche den Rucola und Feldsalat und schneide die Himbeeren sowie die Wassermelone klein. Gib alles in eine Salatschüssel. Schneide die Avocado in Scheiben, hacke die Nüsse und streu sie über den Salat. Mische das Dressing unter - und genieße!

Wassermelone: die Wassermelone besteht zu rund 95 Prozent aus Wasser und hat nur 24 Kilokalorien (kcal) pro 100 Gramm.

Salat mit Hähnchen und Orangen

Zutaten: (2 Portionen)

- 200g Hähnchenbrustfilet (ohne Haut)
- 1El Öl
- Salz
- Pfeffer
- 1 Orange
- ½ rote Chilischote
- 2 El Weißweinessig
- 1El Honig
- 1 Birne
- 1 gepresste Zitrone
- 100g Kirschtomaten
- ¼ Kopf Eisbergsalat (ca. 250 g)
- 3 Stiele Schnittlauch



Zubereitung:

Hähnchenbrust trockentupfen. 1 Tl Öl in einer beschichteten Pfanne erhitzen und die Hähnchenbrust darin bei starker Hitze von beiden Seiten jeweils 1 Min. anbraten und mit Salz und Pfeffer würzen. Dann im vorgeheizten Backofen bei 160 Grad (Gas 1-2, Umluft 140 Grad) auf der mittleren Schiene 5-6 Min. fertig garen. Aus dem Ofen nehmen und abkühlen lassen.

Orangen so schälen, dass die weiße Haut vollständig entfernt wird. Die Filets zwischen den Trennhäuten herausschneiden und beiseitelegen. Verbliebene Trennhäute ausdrücken (ergibt 50-60 ml Saft). Chilischote längs halbieren, entkernen und quer in feine Streifen schneiden. Den Orangensaft mit Weißweinessig, Honig und dem restlichen Öl verrühren. Pfefferschoten zugeben. Abgekühlte Hähnchenbrust längs in 2-3 mm dicke Streifen schneiden und in das Dressing geben. Ziehen lassen.

Birnen längs vierteln, entkernen, in feine Spalten schneiden und mit Zitronensaft beträufeln. Tomaten vierteln. Eisbergsalat in 5 mm breite Streifen schneiden. Alles mit den Orangenfilets und den Hähnchenbruststreifen mit Dressing in einer großen Schale vorsichtig mischen. Schnittlauch in 3-4 cm große Stücke schneiden. Salat auf Tellern anrichten, mit Schnittlauch dekorieren und servieren.

Orangen: Vitamin C ist nicht nur wichtig, um dein Immunsystem zu stärken, sondern trägt auch zum Erhalt gesunder Knochen und des Bindegewebes bei. Auch eine gute Portion Magnesium steckt in Orangen, sowie etwas Calcium.



Wraps



Wraps:

Chicken-Wrap

Zutaten:

- 4 Bl Endiviensalat
- 1 Stk Tomate
- 2 Stk Paprika (Rot)
- 1 Stk Zwiebel (Rot)
- 1 Schuss Öl
- 250 g Hühnerfleisch
- Salz
- Pfeffer

Sauce:

- 1 Stk Knoblauchzehe
- 1 EL Sauerrahm
- 3 EL Joghurt
- Salz
- Pfeffer



Zubereitung:

Geschnittene, rote Zwiebel leicht anrösten. Das Hühnerfleisch in Streifen schneiden, würzen, salzen und pfeffern.

Den Endiviensalat waschen und in Streifen schneiden.

Die Knoblauchzehen zerdrücken und mit Sauerrahm, Joghurt, Salz und Pfeffer zu einer Sauce rühren. Die Hühnerstreifen in einer Pfanne ebenfalls anbraten. Die warmen Wraps mit Hühnerstreifen, Salat, Paprika, Tomaten und Sauce füllen.

Hühnerfleisch: Niacin ist vor allem für den Stoffwechselprozess wichtig. Das enthaltene Eiweiß ist von der Bildung der Knochen und Muskeln beteiligt. Außerdem transportiert es lebenswichtige Stoffe.

Mango-Hühnchen Wrap

Zutaten:

- 1 Stk Mango
- 1-2 EL Limettensaft
- 2 TL Honig (Flüssig)
- 50 g Eisbergsalat
- 300 g Hähnchenbrustfilet
- 2 EL Öl
- Salz
- 1 TL Paprikapulver
- 100 g Brunch Classic
- 1 Prise Koriander



Zubereitung:

Mango schälen, das Fruchtfleisch vom Stein lösen und in Streifen schneiden. Limettensaft und Honig verrühren und die Mangostreifen darin marinieren. Salat waschen, gründlich abtropfen lassen und in Streifen schneiden.

Hähnchenbrustfilet kalt abspülen, trocken tupfen und in Streifen schneiden. Im heißen Öl rundherum anbraten und mit Salz und Paprikapulver würzen.

Tortillafladen mit Brunch bestreichen. Hähnchenbruststreifen, Mango, Eisbergsalat darauf verteilen. Koriander darüberstreuen. Tortillafladen fest aufrollen, eventuell mit einem scharfen Messer schräg halbieren und sogleich servieren.

Mango: Beta-Carotin ist notwendig für die Zellsteuerung, den Sehvorgang und das Immunsystem.

Bunter Gemüse-Curry Warp

Zutaten:

- 2 Wraps
- 1Pkg. Brunch Classic
- 50g Eisbergsalat
- 1 Stk Tomaten (ca. 100 g)
- 1 Dose Mais (ca. 140 g)
- 1 Stk Karotte (ca. 80 g)
- 100 g Gurken
- 1 Stk Frühlingszwiebel
- 50 g Paprika (Rot)
- Limette (Saft davon)
- Salz
- 2 EL Öl
- Currypulver



Zubereitung:

Die Wraps in einer Pfanne ohne Öl erhitzen und warm stellen.

Mais, die in Streifen geschnittene Gurke, Frühlingszwiebel und Paprika mit dem Öl kurz in der Pfanne anbraten, mit Limettensaft und Salz abschmecken.

Wraps auflegen, Currypulver mit dem Brunch vermischen und darauf verstreichen. Salat und Tomaten, in Streifen geschnitten, darauflegen.

Nun das angebratene Gemüse darauf verteilen und zu einem bunten Wrap zusammenrollen.

Karotte: Vitamin C und E sind besonders gut für unsere Abwehrkräfte. Vitamin A ist besonders gut für die Augen.

Tomate-Mozzarella-Wrap

Zutaten:

- 2 Stk. Tomaten
- 2 Stk. Frühlingszwiebeln
- 2 Stk. Kugeln Mozzarella à 125 g
- 4 Stk große Wraps (Fertigprodukt)
- 200 g Bauernschinken#
- Mayonnaise
- Sauerrahm
- Senf
- Zitronensaft
- Salz



Zubereitung:

Die Mayonnaise mit dem Sauerrahm, Senf und Zitronensaft verrühren und mit Salz abschmecken. Die Tomaten waschen, Stielansatz entfernen, vierteln und würfeln. Die Lauchzwiebeln waschen, putzen und fein hacken. Den Mozzarella klein würfeln.

Die Wraps dünn mit der Mayonnaise bestreichen und mit dem Schinken belegen. Die Tomaten, Lauchzwiebeln und den Mozzarella darauf verteilen und die Wraps aufrollen.

Tomaten: Vitamin B und C fördern die Konzentration. Das enthaltene Eisen liefert Energie. Tomate stärkt unser Immunsystem.

Wrap mit Speckwürfel

Zutaten:

- 200g Speckwürfel
- Wraps
- 1 Dose Mais (ca. 150 g)
- 1 Dose Bohnen (ca. 200 g rot)
- 200g Käse (gerieben)
- 1 Stk Salat

Sauce:

- 1 Becher Rahm
- 1 Becher Joghurt
- 2 EL Schnittlauch



Zubereitung:

Für die Sauce Rahm und Joghurt vermischen. Mit Salz und Pfeffer würzen und zuletzt den Schnittlauch unterrühren. Beiseitestellen.

Mais und Bohnen waschen.

Die Speckwürfel in etwas Öl anbraten.

Zwischenzeitlich die Wraps laut Packungsanleitung im Rohr aufwärmen.

Die gewärmten Wraps mit den Speckwürfeln, Bohnen, Mais, Soße und geriebenem Käse belegen.

Fest aufrollen und sofort servieren.

Speckwürfel: Kalium ist gut für das Zellenwachstum und die Bildung von Eiweiß und Glykogen.



Suppen



Suppen:

Karotten-Ingwer-Suppe

Zutaten:

- 2 Stk Karotten
- 3 EL Öl
- 1 Becher Schlagobers
- 1 Bund Schnittlauch
- 1,5 l Gemüsesuppe, klar
- 2 Stk Zwiebeln
- Salz
- Pfeffer
- 40 g Ingwer
- 1 Schuss Orangensaft (großer Schuss)



Zubereitung:

Für die köstliche Karotten-Ingwer-Suppe die Zwiebeln schälen, sehr fein hacken und in einem großen Topf in heißem Öl anschwitzen.

Danach die Karotten schälen, in grobe Stücke schneiden und zum Zwiebel geben. Einen Schuss Orangensaft dazugeben. Mit der klaren Gemüsesuppe aufgießen, salzen und pfeffern und 10 Minuten bei mittlerer Hitze köcheln lassen.

In der Zwischenzeit den Ingwer schälen, grob würfeln und in die Suppe geben. Weitere 10 Minuten köcheln lassen.

Nun alles mit dem Stabmixer fein pürieren. Schlagobers in die Suppe rühren und nochmals kurz aufkochen.

Den Schnittlauch waschen, fein hacken und die Suppe damit verfeinern.

Ingwer: Borneol und Cineol sind verdauungsfördernd und kreislaufanregend.

Pürierte Kartoffel-Lauch-Suppe

Zutaten:

- 30g Butter
- 1/2Stk Zwiebel
- 1 Stk frische Lauchstangen
- 115g kleine festkochende Kartoffeln
- 450ml klare Gemüsesuppe
- Prise Salz
- Prise Pfeffer
- 1 Becher Schlagobers
- ½ Bund frischer Schnittlauch



Zubereitung:

Die Zwiebel schälen und klein würfelig schneiden. Die Lauchstangen waschen und in dünne Scheiben schneiden. Die Kartoffeln waschen, schälen und grob würfelig schneiden. Den Schnittlauch waschen, ausschütteln und klein schneiden.

Einen großen Topf erhitzen und die Butter darin zerlassen. Die Zwiebel darin 3 Minuten bei kleiner Hitze glasig dünsten. Porree und Kartoffel hineingeben und 3 Minuten lang anschwitzen. Mit der klaren Gemüsesuppe ablöschen und alles 15 Minuten bei kleiner Hitze zugedeckt köcheln lassen. Die Suppe mit einem Pürierstab glatt pürieren und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Erneut aufkochen und bei kleiner Hitze 5 Minuten einkochen lassen. Appetitlich in Schalen anrichten und mit einem Esslöffel Schlagobers und dem frischen Schnittlauch garnieren.

Lauch: Mangan sichert die Energiebereitstellung der Zelle und spielt eine wichtige Rolle für den Aufbau von Bindegewebe, Knorpeln und Knochen.

Schwedische Sommersuppe

Zutaten:

- 1 ½ große Kartoffel
- ½ Stange Lauch
- 1 EL Butter
- 0,38 Liter Gemüsebrühe
- 100 g Lachsfilet
- 50 ml Sahne
- 1 ½ EL Dill



Zubereitung:

Die Kartoffeln waschen, schälen und in Würfel schneiden. Den Lauch waschen und in Ringe schneiden. Beides in zerlassener Butter leicht anbraten. Die Gemüsebrühe dazugeben und alles 15 Min. kochen. Evtl. mit dem Pürierstab ganz leicht pürieren. Den Lachs in mundgerechte Würfel schneiden und zu der Suppe geben. Alles noch einmal 5 Min. ziehen lassen. Die Suppe mit der Sahne verfeinern und mit Dill bestreuen.

Fisch: Jod ist für die Aufrechterhaltung der Körpertemperatur sowie Teilung und Wachstum von Zellen wichtig.

Kartoffelsuppe

Zutaten:

- 3 Stk Kartoffeln
- 2 Stk Karotten
- 1 Stk Zwiebeln
- 40 g Speck
- 1 EL Öl
- ¾ l Wasser
- Salz
- Pfeffer



Zubereitung:

Für unsere Kartoffelsuppe die Karotten und Kartoffeln schälen und in Würfel schneiden. Die Zwiebeln schälen und fein hacken.

Den Speck würfelig schneiden und in Öl glasig dünsten. Die Zwiebeln unterrühren und kurz anschwitzen lassen. Mit Wasser ablöschen, die Karotten und Kartoffeln dazugeben und nochmals mit so viel Wasser aufgießen, bis das Gemüse bedeckt ist.

Das Gemüse 25 Minuten bei kleiner Flamme köcheln lassen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Mit einem Kartoffelstampfer durchstampfen, bis die Kartoffelsuppe sämig wird.

Kartoffel: Magnesium ist wichtig für die Muskelkontraktion sowie für die Herztätigkeit.

Kalte Gurkensuppe mit Dill

Zutaten:

- 2 Stk Salatgurken
- 3 Stk Knoblauchzehen
- 200 g Sauerrahm oder Crème fraîche
- Dill
- 1 Spritzer Zitronensaft
- 1 Prise Salz
- 1 Prise Pfeffer

Zubereitung:

Gurken waschen und drei Viertel davon grob zerkleinern. Den Rest in Scheiben und kleine Würfel schneiden – als Einlage und Deko. Kräuter dazugeben, einen Teil als Deko. Die zerkleinerte Gurke, Sauerrahm, Kräuter, Knoblauch und Zitronensaft im Mixer pürieren. Salz und Pfeffer hinzugeben und die Suppe für einige Zeit kaltstellen.



Gurke: Zink ist wichtig für unsere Haut, Haare und Nägel. Unterstützt den Stoffwechsel, das Immunsystem und hilft bei Diabetes mellitus und Allergien.