

STEFANIE REEB wellCUISINE

ENTZÜNDUNGS HEMMENDE Ernährung

Mit 7-Tage-
Ernährungsplan
und Yogavideo



WILLKOMMEN IN DER WELT DER ENTZÜNDUNGS- HEMMENDEN ERNÄHRUNG

Wissenschaftler und Ärzte auf der ganzen Welt sind sich einig, dass Entzündungen zu den Verursachern fast aller Erkrankungen gehören. Laut einem Bericht der Harvard Medical School „spielt chronische Entzündung eine zentrale Rolle bei einigen der herausforderndsten Krankheiten unserer Zeit, darunter rheumatoide Arthritis, Krebs, Herzkrankheiten, Diabetes, Asthma und sogar Alzheimer.“ In den letzten hundert Jahren hat sich unser menschliches Leben radikal verändert. Wir haben mehr Stress, unsere Umwelt ist toxischer, unsere Böden belasteter und unsere moderne Nahrung besteht zu einem großen Teil aus entzündungsfördernden Lebensmitteln. Entzündungshemmende Medikamente werden heutzutage in Massen verkauft und eingenommen.

Zur Prävention und langfristigen Heilung von chronischen Entzündungen sollten wir allerdings dort anfangen, wo viele Entzündungen ihren Ursprung nehmen: in der Ernährung. In diesem eBook zeige ich Dir, wie lecker und genussvoll entzündungshemmende Ernährung sein kann. Der 7-Tage-Ernährungsplan gibt Dir den perfekten Kickstart in eine neue Ernährungsform, die Du am besten nachhaltig in Deinen Alltag integrierst, um Entzündungen vorzubeugen oder zu heilen – damit Du auch in Zukunft gesund, fit und voller Energie bist.

Zusätzlich zum Ernährungsplan wirkt eine **25-minütige Yogaeinheit** entzündungshemmend und regt den Lymphfluss an, so dass Dein Körper optimal entgiften kann.

Viel Freude mit diesem eBook wünscht Dir
Deine Stefanie

INHALT

Per Klick
aufs Bild direkt
zum Kapitel



WISSEN

Seite 4



ESSEN

Seite 17



BEWEGUNG

[Klicke hier zum Yogavideo](#)

WISSEN

*Was du über Entzündungen
und entzündungshemmende Ernährung
wissen solltest*

WIE ENTSTEHEN ENTZÜNDUNGEN?

Eine akute Entzündung ist eine Reaktion des Immunsystems, die darauf ausgerichtet ist, einen Krankheitserreger zu bekämpfen, zum Beispiel bei einer Blasen- oder Mittelohrentzündung. Sobald der Erreger besiegt ist, geht die Entzündung zurück. Anders die chronische Entzündung: hier bleibt die Entzündung dauerhaft bestehen, weil der Körper aus dem Gleichgewicht gekommen ist. Das Immunsystem wird auf lange Sicht stark belastet und geschwächt.

Ursachen für eine chronische Entzündung können sein:

- eine ungesunde (vitalstoff- und ballaststoffarme, übersäuernde) Ernährung
- Nahrungsmittelallergien
- Bewegungsmangel
- Schlafdefizit
- Stress
- zu wenig Tageslicht
- Umweltgifte, Viren, Bakterien, Pilze

Mediziner weisen auf einige weitere mögliche Ursachen hin:

- **die individuelle Entzündungsreaktion:** Wenn der Körper eine akute Infektion nicht gut verkraftet hat, kann es zu einer außer Kontrolle geratenen und damit chronischen Entzündung kommen.
- **Übergewicht oder Adipositas:** Überschüssiges Fettgewebe produziert im Körper Entzündungsmarker.
- **Darmgesundheit:** Wenn das Darmmilieu geschädigt ist, kann eine Besiedlung mit pathogenen Darmbakterien zu Entzündungen führen, die hinter entzündlichen Erkrankungen stehen. „Probleme mit dem Mikrobiom können zu entzündlichen Erkrankungen wie Arthritis, Depressionen und neurologischen Erkrankungen beitragen“, sagt Eamonn Quigley, MD, Abteilungsleiter für Gastroenterologie am Houston Methodist Hospital.
- **Blutzuckerschwankungen:** Durch zuviel Zucker und isolierte Kohlenhydrate ausgelöste Blutzuckerschwankungen fördern Entzündungsprozesse.

TYPISCHE ENTZÜNDUNGS-SYMPTOME

Die Symptome einer Entzündung sind unterschiedlich, je nachdem, ob die Entzündungsreaktion akut oder chronisch ist. Akute Entzündungen treten häufig aufgrund einer Verletzung oder ausgelöst durch Krankheitserreger auf.

Symptome und Anzeichen einer akuten Entzündung:

- Schmerz
- Rötung
- Hitze
- Schwellung
- Unbeweglichkeit

Chronische Entzündungen verlaufen oft so subtil, dass man sie erst erkennt, wenn sie zu einer ernsthaften Erkrankung geführt haben. Weit verbreitete Entzündungserkrankungen sind die Darmerkrankungen Morbus Crohn und Colitis Ulcerosa, Hauterkrankungen wie Neurodermitis, chronische Nasen-Nebenhöhlen- oder Blasenentzündungen, Hashimoto Thyreoiditis, Arthritis, Paradontitis, Multiple Sklerose und viele mehr.

Weniger spezifische Symptome und Anzeichen einer chronischen Entzündung können sein:

- Erschöpfung/Energiemangel
- wunde Stellen im Mund
- Schmerzen im Brustbereich
- Bauchschmerzen
- Ausschlag
- Gelenkschmerzen

BEI DIESEN ERKRANKUNGEN KANN EINE ENTZÜNDUNGSHEMMENDE ERNÄHRUNG HILFREICH SEIN

Mir ist es wichtig zu sagen, dass die entzündungshemmende Ernährung für jeden gut ist, egal wie gesund oder krank er ist. Denn die entzündungshemmende Ernährung ist unsere „artgerechte“ Ernährung. Sie entspricht der Art und Weise wie wir Menschen uns – bis auf die letzten 100 Jahre – für Jahrtausende ernährt haben: Mit Essen, das möglichst unbelastet ist, viele Vitalstoffe enthält und vollwertig ist.

Bei diesen chronischen Erkrankungen kann eine entzündungshemmende Ernährung die Heilung unterstützen:

Atemwege:	Asthma, Bronchitis, chronisch-obstruktive Lungenerkrankungen
Bewegungsapparat:	Arthritis, Gicht, Rheuma
Blutgefäße/Herz:	Arteriosklerose, Myokardinfarkt, Vaskulitis
Degenerative/ neuronale Erkrankungen:	Krebserkrankungen, Multiple Sklerose
Gehirn:	Alzheimer, Migräne, Parkinson
Haut:	Akne, Ausschläge, Neurodermitis, Psoriasis
Leber/Galle/Pankreas:	Bauchspeicheldrüsenentzündung, Fettleber, Gallensteine
Magen/Darm:	Colitis Ulcerosa, Divertikulose, Divertikulitis, Gastritis, Reizdarmsyndrom, Morbus Crohn
Mund:	Parodontitis, wunde Stellen im Mund
Allergien:	Nahrungsmittelunverträglichkeiten, Intoleranzen, Zöliakie
Schilddrüse:	Hashimoto-Thyreoiditis
Stoffwechselerkrankungen:	Diabetes, Fibromyalgie, Morbus Bechterew

6 GRUNDSÄTZE DER ENTZÜNDUNGSHEMMENDEN ERNÄHRUNG

1. Sie ist basenüberschüssig

Eine basenüberschüssige Ernährung besteht zu ca. 80 Prozent aus basischen und zu 20 Prozent aus säurebildenden Lebensmitteln. Zu den basenbildenden Lebensmitteln gehören Gemüse, Salate, Sprossen, Kräuter, Gewürze, reifes Obst, Trockenfrüchte, Mandeln, Algen, stilles Wasser, Kräutertee und Apfelessig.

2. Sie ist reich an Antioxidantien

Eine Ernährung, die den Körper ausreichend mit Antioxidantien versorgt, ist entscheidend, um die Zellen vor Schädigungen durch Freie Radikale zu schützen und damit Entzündungen vorzubeugen oder sie zu heilen.

3. Sie ist darmfreundlich

Ballaststoffe aus vollwertiger Nahrung haben entzündungshemmende Effekte, da bei ihrer Verstoffwechslung kurzkettige Fettsäuren entstehen, die die Entstehung entzündlicher Stoffe verhindern und gleichzeitig entzündungshemmende Stoffe aktivieren.

4. Sie verhindert starke Blutzuckerschwankungen

Zucker und Weißmehlprodukte müssen in der entzündungshemmenden Ernährung reduziert oder weggelassen werden, da sie zu starken Blutzuckerschwankungen führen, die an der Bildung entzündungssteigernder Arachidonsäure beteiligt sind.

5. Sie enthält ausreichend Magnesium

Magnesium ist einer der wichtigsten entzündungshemmenden Mineralstoffe. Lebensmittel mit hohem Magnesiumgehalt sind unter anderem Quinoa, Amaranth, Mandeln und Spinat.

6. Sie liefert die richtigen Fettsäuren

Omega-3-reiche Nahrungsmittel sind bei einer entzündungshemmenden Ernährung von enormer Wichtigkeit. Mehr dazu auf Seite 9.

BESTANDTEILE EINER ENTZÜNDUNGSHEMMENDEN ERNÄHRUNG

FETTLIEFERANTEN

Unsere Gesundheit hängt buchstäblich von der regelmäßigen Zufuhr der lebensnotwendigen Omega-6- und Omega-3-Fettsäuren ab. Der Körper benötigt diese Fettsäuren für die Bildung der Zellmembranen und für eine Vielzahl unterschiedlicher Stoffwechselfunktionen. Dabei ist Omega-6-Fettsäure entzündungsfördernd und Omega-3-Fettsäure entzündungshemmend. Beide sind wichtig für den Körper, sollten aber im richtigen Verhältnis zueinander aufgenommen werden. Optimal ist das Verhältnis 2:1 (zwei Omega-6-Fettsäuren auf eine Omega-3-Fettsäure). In unserer modernen westlichen Ernährung nehmen wir allerdings deutlich zu viel entzündungsfördernde Omega-6-Fettsäuren auf, nämlich in einem durchschnittlichen Verhältnis von 20:1. Deshalb ist die Auswahl von Fetten mit einem ausgewogenen Fettsäurenverhältnis essentiell für die entzündungshemmende Ernährung.

Beste Fette in der entzündungshemmenden Ernährung:

Olivenöl, Kokosöl, Hanföl, Leinöl, Leindotteröl, Perillaöl, Rapsöl, Ghee (Ghee hat im Unterschied zur Butter laut Studien eine Arachidonsäure-senkende Wirkung).

Mittelgute Fette in der entzündungshemmenden Ernährung:

Butter enthält entzündungsfördernde Arachidonsäure, kann aber in kleinen Mengen (zum Beispiel auf dem Brot) gegessen werden.

Zu reduzierende Fette in der entzündungshemmenden Ernährung:

Distelöl, Kürbiskernöl, Maiskeimöl, Mandelöl, Sesamöl, Sojaöl, Sonnenblumenöl, Traubenkernöl.



DEINE TÄGLICHE DOSIS LEINSAMEN

Leinsamen sind eine ausgezeichnete Quelle für Omega-3-Fettsäuren und antioxidativ wirkende Phytonährstoffe. Die geschroteten Samen haben eine heilende Wirkung auf den Darm und die Schleimhäute, wenn sie in Wasser eingeweicht eingenommen werden. Dafür 2 TL geschrotete Leinsamen 20 Minuten in einem Glas heißen Wasser ziehen lassen und dann austrinken und -löffeln. Wer Magen und Darm noch mehr pflegen möchte, kocht die Samen ca. 5 Minuten in Wasser, filtert sie und trinkt den nun entstandenen Schleim schluckweise aus.

Für eine Extraportion Omega-3-Fettsäuren kannst du täglich 1 Teelöffel Leinöl in dein Porridge oder ins Salatdressing rühren.

BESTANDTEILE EINER ENTZÜNDUNGSHEMMENDEN ERNÄHRUNG

PROTEINE

Die vor allem in tierischen Lebensmitteln vorkommende Arachidonsäure gehört zu den Omega-6-Fettsäuren. Bei ihrer Metabolisierung entstehen Abbauprodukte, die entzündungsfördernd wirken. Deshalb sollten in der entzündungshemmenden Ernährung Lebensmittel, die Arachidonsäure enthalten, reduziert werden.

Fisch enthält viel Omega-3-Fettsäuren und kann deshalb häufiger verzehrt werden als Fleisch. Fleisch sollte nicht öfter als zweimal pro Woche gegessen werden und am besten aus artgerechter Haltung stammen. Man hat herausgefunden, dass Tiere, die artgerecht gehalten werden ein besseres (weniger entzündungsförderndes) Fettsäurenverhältnis haben als Tiere, die in Massentierhaltung aufgezogen wurden. Eigentlich logisch, oder?

Beste Proteine in der entzündungshemmenden Ernährung:

Seefisch aus Bio-Zucht oder aus nachhaltigem Wildfang.

Mittelgute Proteine in der entzündungshemmenden Ernährung:

Lamm, Huhn und Rind aus artgerechter Haltung, Bio-Eier und fermentierte Milchprodukte wie Joghurt oder Kefir (wenn sie vertragen werden) können zweimal pro Woche gegessen werden.

Zu reduzierende Proteine in der entzündungshemmenden Ernährung:

Auf Schweinefleisch sollte komplett verzichtet werden, da es extrem entzündungsfördernd wirkt. Auch Wurstwaren sollten weggelassen werden. Pute, Ente und Kalb sowie Milch, Sahne und Käse sollten stark eingeschränkt werden.

BESTANDTEILE EINER ENTZÜNDUNGSHEMMENDEN ERNÄHRUNG

KOHLLENHYDRATE

Stark verarbeitete Kohlenhydrate wie Weißmehlprodukte und Industriezucker sind stark entzündungsfördernd, da sie zu Übersäuerung und Blutzuckerschwankungen führen. Kohlenhydrate, die möglichst wenig verarbeitet und dadurch vollwertig sind, sind immer vorzuziehen. Denn sie enthalten mehr Ballaststoffe, die den Blutzuckerspiegel langsamer ansteigen lassen UND die guten Darmbakterien füttern. Glutenhaltige Getreide können unter Umständen entzündungsfördernd sein, wenn eine (vielleicht bislang unentdeckte) Unverträglichkeit vorliegt. Deshalb lassen viele Spitzensportler glutenhaltige Lebensmittel generell weg. Wer unter einer chronischen Erkrankung leidet, sollte Gluten probeweise für mindestens 6 Wochen von seinem Speiseplan streichen, um zu überprüfen, ob seine Symptome – oder sein energetischer Zustand – besser werden.

Speziell Weizenprodukte sind oft stark von Pestiziden belastet, deshalb sollten sie durch andere Getreidesorten ausgetauscht werden, um Beispiel durch Dinkel, Urgetreide oder glutenfreie Sorten.

Beste Kohlenhydrate in der entzündungshemmenden Ernährung:

Hafer, Hirse, Vollkornreis, Buchweizen, Dinkel, Kartoffeln, Urgetreide, Quinoa, Amaranth, gekeimtes Getreide zum Beispiel in Form von Essener Brot, Sauerteigbrote.

Mittelgute Kohlenhydrate in der entzündungshemmenden Ernährung:

Gerste, Kamut, Roggen, Linsen und Hülsenfrüchte.

Zu reduzierende Kohlenhydrate in der entzündungshemmenden Ernährung:

Weißmehlprodukte, konventionell angebauter Weizen, Industriezucker.

DIE MEDITERRANE ERNÄHRUNG

Die traditionelle mediterrane Küche, die aus viel Gemüse, Obst, Olivenöl, Zitrusfrüchten, Fisch und wenig Fleisch besteht, ist eine Ernährungsform, die lecker, lebensfroh und entzündungshemmend ist.



DIE BESTEN ENTZÜNDUNGSHEMMENDEN LEBENSMITTEL

Lebensmittel, die frisch, natürlich und wenig verarbeitet sind sowie möglichst viele Antioxidantien, Mineralien oder ausreichend Omega-3-Fettsäuren enthalten, sind besonders entzündungshemmend. Hier eine kleine Auswahl aus der Fülle an entzündungshemmenden Lebensmittel:



Ananas

Das Verdauungsenzym Bromelain wird schon lange als Teil eines entzündungshemmenden Lebensmittelprotokolls verwendet, da man herausgefunden hat, dass es immunmodulierende Fähigkeiten besitzt, die dabei helfen, Entzündungen zu heilen. Ananas enthält diesen wichtigen Stoff Bromelain und darüber hinaus noch weitere zellschützende Antioxidantien.



Blaubeeren

Indische Forscher haben Blaubeeren untersucht und herausgefunden, dass deren Wirkstoffe, z. B. die Anthocyane, entzündlichen Prozessen ebenso gut entgegenwirken wie entzündungshemmende Medikamente. Blaubeeren haben allerdings den Vorteil, dass sie im Vergleich zu den Medikamenten keine Nebenwirkungen verursachen und ganz wunderbar schmecken.



Brokkoli

Brokkoli ist ein antioxidatives Kraftpaket mit wichtigen Vitaminen, Flavonoiden und Carotinoiden, die den oxidativen Stress im Körper senken und dabei helfen, Entzündungen vorzubeugen und zu heilen.



Ingwer

Im Ayurveda wird Ingwer schon seit Jahrtausenden verwendet, um das Immunsystem zu stärken, Giftstoffe abzubauen und das Lymphsystem zu reinigen. Frisch, getrocknet oder in Form von Nahrungsergänzungsmitteln und Extrakten verwendet, wirkt Ingwer als Immunmodulator, der hilft, Entzündungen zu reduzieren.

DIE BESTEN ENTZÜNDUNGSHEMMENDEN LEBENSMITTEL



Kurkuma

Die gelbe Kurkumawurzel wirkt stark entzündungshemmend, unter anderem aufgrund ihres aktiven Wirkstoffs Curcumin. Aufgrund ihrer entzündungshemmenden Eigenschaften ist Kurkuma unter anderem hochwirksam bei der Behandlung von rheumatoider Arthritis.



Lachs

Lachs ist eine ausgezeichnete Quelle für Omega-3-Fettsäuren und gehört damit zu den besonders entzündungshemmenden Lebensmitteln. Die Forschung zeigt, dass Omega-3-Fettsäuren dazu beitragen können, das Risiko für die Entstehung von Herzerkrankungen, Krebs und Arthritis zu senken. Omega-3-Fettsäuren sind im Gehirn hochkonzentriert und scheinen wichtig für kognitive Gehirn- und Verhaltensfunktionen zu sein. Da Zuchtlachs mitunter schwer mit Schadstoffen belastet ist, sollte Lachs immer aus Biozucht oder aus nachhaltigem Wildfang verzehrt werden.



Grünes Blattgemüse

Grünes Blattgemüse macht den Körper basisch und wirkt so Entzündungen entgegen. Es pflegt die Darmflora mit gesunden Ballaststoffen und schützt die Zellen durch zahlreiche Vitamine, Mineralien und sekundären Pflanzenstoffe.



Rote Bete

Lebensmittel mit intensiver Farbe enthalten immer eine Vielzahl an sekundären Pflanzenstoffen, die entzündungshemmend wirken, und Rote Bete ist ein Paradebeispiel dafür. Sie verdankt ihre tief rote Farbe dem sekundären Pflanzenstoff Betain, der ein starker Zellschützer ist und den Körper vor oxidativem Stress und damit vor Entzündungen schützt.



Walnüsse

Walnüsse sind ein wichtiger Lieferant gesunder Proteine und Omega-3-Fettsäuren. Deshalb sind sie ein perfekter Snack innerhalb der entzündungshemmenden Ernährung.

ENTZÜNDUNGSHEMMENDE NAHRUNGSERGÄNZUNG

Zusätzlich zu einer gesunden Ernährung können diese Nahrungsergänzungsmittel dabei helfen, Entzündungen zu heilen oder ihnen vorzubeugen:

CURCUMIN: der aktive Wirkstoff aus der Kurkumawurzel ist stark entzündungshemmend.

VITAMIN D: Vitamin D ist wichtig für ein starkes Immunsystem. Studien fanden heraus, dass fast jede Erkrankung mit einem niedrigen Vitamin-D-Spiegel einhergeht. Zusammen mit Curcumin erhöht Vitamin D den Widerstand gegen Krankheitserreger stark.

MAGNESIUM: Magnesium ist der König der entzündungshemmenden Mineralstoffe und sollte bei chronischen Entzündungen immer auch als Nahrungsergänzung eingenommen werden.

OMEGA-3-FETTSÄUREN: Omega-3-Fettsäure ist der natürliche Entzündungshemmer par excellence. Die meisten Kapsel-Präparate beinhalten Fischöl, es gibt mittlerweile aber auch vegane Alternativen.

OPC: Das Antioxidanz aus der Weintraube ist ein starker Zellschützer. Es sollte nicht als isolierter Stoff sondern als Traubenkernextrakt eingenommen und optimalerweise mit Vitamin C kombiniert werden.

Bezugsquellen von Nahrungsergänzung natürlichen Ursprungs:

www.myfairtrade.com

www.sunday.de





www.lifeplus.com

ESSEN

Dein 7-Tage-Ernährungsplan



SO FUNKTIONIERT'S

-  **3 leckere Mahlzeiten aus entzündungshemmenden Zutaten pro Tag** helfen Deinem Körper dabei, in eine gesunde Balance zu kommen. Rezepte innerhalb der Tagespläne können selbstverständlich ausgetauscht werden, also z. B. Mittagsrezepte am Abend zubereitet werden und anders herum. Auch können größere Mengen eines Rezepts zubereitet und über mehrere Tage gegessen werden. Wer also keine Lust hat, jeden Tag ein anderes Frühstück zuzubereiten, kann jeden Tag das selbe Frühstück essen.
-  **Mindestens 2,5 Liter stilles Wasser** pro Tag leiten Säuren, Stoffwechselrückstände und Giftstoffe aus. Ein Spritzer frisch gepresster Zitronensaft im Wasser unterstützt die Entgiftungsfunktionen noch um ein Vielfaches.
-  Diese **Lebensmittel und Getränke** solltest Du während der 7 Tage **komplett weglassen oder stark reduzieren**: Alkohol, Zucker, Weißmehlprodukte (bei chronischen Entzündungen am besten auch Gluten), Wurstwaren, Käse, Schweinefleisch und Softdrinks sowie die Lebensmittel, die auf den Seite 9 bis 12 als „zu reduzieren“ gekennzeichnet sind. Kaffee sollte auf eine Tasse pro Tag reduziert werden.
-  Eine **25-minütige Yogaeinheit** pro Tag wirkt entzündungshemmend und regt den Lymphfluss an, so dass der Körper entgiften kann. Plane Dir morgens oder abends die entsprechende Zeit dafür ein. Das Anleitungsvideo findest Du **hier**.

EINKAUFSLISTE

Zum
Ausdrucken

Für den 7-Tage-Ernährungsplan

Basics:

- Olivenöl (mindestens 1 l)
- natives Kokosöl
- geröstetes Sesamöl
- Leinöl
- Himalayasalz (oder Kristallsalz)
- Fleur de Sel
- naturtrüber Apfelessig
- Zimt
- schwarzer Pfeffer
- gemahlener Kreuzkümmel
- Currypulver
- gemahlene Kurkuma
- gemahlener Kardamom
- gemahlener Ingwer
- Sojasauce, bei Bedarf glutenfrei
- Mandelmus
- Dijon-Senf
- Tabaso oder Chilipulver

Abgepackte Zutaten:

- 450 g Haferflocken, Kleinblatt
- 150 g Hafermehl
- 1 Päckchen Weinstein-Backpulver
- 70 g gemahlene Mandeln
- 3 EL Chiasamen
- 3 EL Pinienkerne
- 100 g geschrotete Leinsamen
- 1 EL Rosinen
- 100 g Mandeln
- 30 g Mandelblättchen
- 30 g gepuffte Quinoa oder Amaranth
- 120 g Walnüsse
- 100 g Quinoa
- 100 g braune Reis- Vermicelli
- 250 g Vollkorn-Penne (aus Dinkel oder glutenfrei)
- 600 g Vollkorn-Rundkornreis
- 100 g weiße Misopaste
- 350 ml ungesüßte Mandelmilch
- 600 ml Kokosmilch
- 700 g Kokosjoghurt, ungesüßt
- 300 ml Kokoswasser

Frische Zutaten:

- 2 Äpfel
- 10 Bananen
- 1 kleine Schale Himbeeren
- 100 g Ananas
- 12 unbehandelte Zitronen
- 2 unbehandelte Orangen
- 3 kleine bis mittlere Zwiebeln
- 13 Frühlingszwiebeln
- 12 Knoblauchzehen
- frischer Ingwer
- 3 Limetten
- 150 g Rotkohl
- 1,8 kg Karotten
- 2 rote Paprika
- 1 Blumenkohl à ca. 1 kg
- 400 g Baby-Brokkoli
- 1 kg Brokkoli
- 3 Zucchini
- 900 g Pastinaken
- 950 g festkochende Baby-Kartoffeln
- 2 mittelgroße Süßkartoffeln, zusammen ca. 700 g
- 600 g braune Champignons
- 2 Avocados
- 180 g Koriander
- 1 Bund Schnittlauch
- 1 Bund Petersilie
- 1 Bund Minze
- 1 Bund Basilikum
- 150 g Babyspinat
- 70 g Rucola
- 160 g Romanasalat
- ein kleines Schälchen Kresse
- 500 g frische rote Bete (oder 300 g rote Bete aus dem Vakuumpack)
- 200 g Bio-Lachsfilet
- Vollkornbrot, bei Bedarf glutenfrei (kann auch selbst gebacken werden, [siehe hier](#))

Tiefkühlkost:

- 350 g gefrorene Blaubeeren

DEIN 7-TAGE-ERNÄHRUNGSPLAN IN DER ÜBERSICHT

Per Klick aufs
Gericht direkt
zum Rezept



	FRÜHSTÜCK	MITTAGESSEN	ABENDESSEN
TAG 1	<u>Bircher Müsli mit Blaubeersauce</u> S. 21	<u>Thaisalat</u> S. 22	<u>Blumenkohlsuppe mit Schnittlauchöl</u> S. 23
TAG 2	<u>Green Goddess Smoothie</u> S. 24	<u>Rote Bete Quinoa</u> S. 25	<u>Vollkorn-Penne mit Brokkoli-Pesto</u> S. 26
TAG 3	<u>Avocado-Toast mit Kresse</u> S. 27	<u>Salat mit Karotten- Ingwer-Dressing</u> S. 28	<u>Pastinakenpüree mit Pilzen</u> S. 29
TAG 4	<u>Zuckerfreies Granola</u> S. 30	<u>Brokkoli mit Reis und Misosauce</u> S. 31	<u>Grüne Suppe</u> S. 32
TAG 5	<u>Blaubeersmoothie</u> S. 33	<u>Gemüse mit Sauce Hollandaise</u> S. 34	<u>Tom Kha Gai mit Lachs</u> S. 35
TAG 6	<u>Kurkuma- Overnight Oats</u> S. 36	<u>Ananas-Curry</u> S. 37	<u>Smashed Potatoes mit grüner Sauce</u> S. 38
TAG 7	<u>Bananenbrot</u> S. 39	<u>Gebackene Süßkartoffel</u> S. 40	<u>Asia-Bratreis mit Gemüse</u> S. 41



Frühstück – Tag 1

BIRCHER MÜSLI MIT BLAUBEERSAUCE

Für 2 Personen

Zubereitungszeit ca. 15 Minuten

Wartezeit 2–8 Stunden

Für das Bircher Müsli:

100 g Haferflocken, Kleinblatt

30 g Mandeln, fein gehackt

1 EL Chiasamen

1 TL geschrotete Leinsamen

1/4 TL Zimt

1 Prise Salz

250 ml Wasser

100 g Kokosjoghurt, ungesüßt

1 Apfel, geviertelt, entkernt und grob
geraspelt

etwas Zitronensaft

Für die Blaubeersauce:

200 g Blaubeeren, gefroren,
alternativ: Himbeeren oder
Waldbeerenmischung

1 Banane, geschält und in dünne
Scheiben geschnitten

Am Vorabend: Haferflocken mit gehackten Mandeln, Chiasamen, Leinsamen, Zimt und Salz in einer Schüssel mischen. Wasser hinzufügen und unterrühren. Joghurt untermischen.

Den geraspelten Apfel mit etwas Zitronensaft beträufeln und unter die anderen Zutaten mischen. Abdecken und über Nacht in den Kühlschrank stellen.

Am Morgen: das Bircher Müsli aus dem Kühlschrank nehmen, so dass es sich auf Zimmertemperatur erwärmt.

Die gefrorenen Beeren zusammen mit Bananenscheiben in einem Topf zum Köcheln bringen. Ca. 5 Minuten unter Rühren erwärmen, bis die Banane weich wird.

Das Bircher Müsli auf Schalen aufteilen und mit der Sauce angerichtet servieren.



Mittagessen – Tag 1

THAISALAT

Für 2 Personen

Zubereitungszeit ca. 30 Minuten

Für das Dressing:

- 2 EL natives Kokosöl
- 1 kleine Zwiebel, geschält und
fein gehackt
- 1 EL fein geriebener Ingwer
- 4 EL frisch gepresster Limettensaft
- 3 EL Sojasauce, bei Bedarf glutenfrei
- 1 EL geröstetes Sesamöl
- 1/3 TL Salz

Für den Salat:

- 100 g braune Reis-Vermicelli
- 150 g Rotkohl, grob geraspelt
- 250 g Karotten, grob geraspelt
- 30 g Koriander, Blätter und Stiele
gehackt

Für das Dressing Kokosöl in einer Pfanne erhitzen und Zwiebel und Ingwer anbraten. Vom Herd nehmen und Limettensaft, Sojasauce, Sesamöl und Salz hinzufügen.

Für den Salat die braunen Reis-Vermicelli nach Packungsanweisung in heißem Wasser einweichen oder kochen. Abgießen, mit kaltem Wasser abschrecken und gegebenenfalls mit einer Küchenschere etwas kürzer schneiden.

Rotkohl, Karotten und Koriander in einer Schüssel vermischen. Die Glasnudeln und das Dressing untermischen und servieren.



Abendessen – Tag 1

BLUMENKOHLSUPPE MIT SCHNITTLAUCHÖL

Für 4 Portionen

Zubereitungszeit ca. 15 Minuten

Kochzeit 20 Minuten

Für die Blumenkohlsuppe:

1 Blumenkohl à ca. 1 kg

2 EL Olivenöl

4 Frühlingszwiebeln, in Ringe
geschnitten

1,5 l heißes Wasser

1 TL Salz, plus mehr zum Abschmecken

Für das Schnittlauchöl:

30 g Schnittlauch

100 ml Olivenöl

abgeriebene Schale von 1 Zitrone

eine Prise Salz

Blumenkohl putzen, die Röschen abschneiden und den harten Strunk entfernen.

Das Olivenöl in einem großen Topf erhitzen und die gehackte Frühlingszwiebel unter Rühren 2 Minuten anschwitzen. Die Blumenkohl-röschen dazugeben und kurz anschwitzen lassen. Wasser und Salz hinzufügen und 20 Minuten bei geschlossenem Deckel köcheln lassen, bis der Blumenkohl gar ist.

Die Suppe im Standmixer cremig pürieren. Zurück in den Topf geben und noch einmal erhitzen. Gegebenenfalls mit Salz abschmecken.

Für das Schnittlauchöl Schnittlauch etwas zerkleinern und mit Olivenöl, Zitronenschale und Salz im Häcksler pürieren. Durch ein feines Sieb gießen.

Die Suppe in Schalen oder tiefe Teller füllen und mit dem Schnittlauchöl beträufelt servieren.



Frühstück – Tag 2

GREEN GODDESS SMOOTHIE

Für 2 Personen (600 ml Smoothie)

Alle Zutaten im Standmixer cremig pürieren. In zwei Gläser füllen.

Zubereitungszeit ca. 5 Minuten

50 g Babyspinat

1 Banane

2 EL Mandelmus

1 EL Leinöl

300 ml Kokoswasser

100 ml Wasser

2 EL Limettensaft, alternativ:

Zitronensaft



Mittagessen – Tag 2

ROTE-BETE-QUINOA

Für 2 Personen

Zubereitungszeit ca. 15 Minuten

Kochzeit 1,5 Stunden

500 g Rote Bete frisch, alternativ:
300 g vorgekochte Rote Bete aus dem Vakuumpack
150 g Quinoa
300 ml Wasser
1/4 TL Salz
1 TL Senf
3 EL Apfelessig
abgeriebene Schale von 1 Orange
Saft von 1 Orange
1/2 TL Salz
1 TL Zimt
1/2 TL gemahlener Kreuzkümmel
4 EL Olivenöl
40 g Walnüsse
1 EL gehackte Minze
20 g Rucola

Den Backofen auf 200 °C Ober-/Unterhitze vorheizen.

Ein Backblech mit Backpapier auslegen. Die Rote Bete ungeschält auf das Backblech legen und je nach Größe der Knollen 1 Stunde bis 1,5 Stunden backen. Dieser Schritt kann gut vorbereitet und die Rote Bete bis zur Nutzung im Kühlschrank aufbewahrt werden. Alternativ wird vorgekochte Rote Bete aus dem Vakuumpack verwendet.

Sobald die Rote Bete fertig gebacken ist, schälen und in (nicht zu) kleine Würfel schneiden.

Die Quinoa mit dem Wasser und Salz in einen Topf geben und zum Kochen bringen. Die Hitze auf kleinste Stufe reduzieren und das Ganze ca. 15 Minuten bei geschlossenem Deckel garen lassen, bis das Wasser verkocht und die Quinoa bissfest ist.

Für das Dressing in einer Schüssel Senf mit Apfelessig glatt vermischen. Orangenschale und Orangensaft, Salz, Zimt und Kreuzkümmel hinzufügen. Olivenöl unterrühren.

Walnüsse in einer Pfanne ohne Fett unter Rühren anrösten. Aus der Pfanne nehmen und grob hacken.

Alle Zutaten für den Salat in einer Schüssel mischen. Gehackte Minze und Rucola hinzufügen und direkt servieren.



Abendessen – Tag 2

VOLLKORN-PENNE MIT BROKKOLI-PESTO

Für 2 Personen

Zubereitungszeit ca. 30 Minuten

3 EL Pinienkerne
2 Knoblauchzehen geschält und
grob gehackt
1 Brokkoli
100 ml Wasser
30 g Basilikum
6 EL Olivenöl
ca. 1 TL Salz
1 abgeriebene Zitronenschale
1 EL Zitronensaft
250 g Vollkorn-Penne, aus Dinkel oder
glutenfrei

Einen großen Topf mit reichlich Wasser für die Penne und die Brokkoliröschen (sie werden zusammen gekocht) zum Kochen bringen.

Die Pinienkerne in einer Pfanne ohne Öl anrösten. Die Kerne in eine Schüssel füllen. Die gleiche Pfanne benutzen, um den Knoblauch in etwas Olivenöl kurz anzubraten. Beiseitestellen.

Die Brokkoliröschen abschneiden, in mundgerechte Stücke zerteilen und beiseitestellen. Den Brokkolistrunk in Stücke teilen und zusammen mit dem Wasser im Häcksler cremig pürieren. In eine Schüssel füllen. Anschließend angebratenen Knoblauch, 2 EL Pinienkerne (den Rest zum Garnieren aufbewahren), Basilikum, Olivenöl, Salz, Zitronenschale und Zitronensaft im Häcksler pürieren. Mit dem pürierten Brokkolistrunk vermengen.

Die Penne ins kochende und gesalzene Wasser geben und al dente kochen. 5 Minuten vor Ende der Kochzeit die Brokkoliröschen ins kochende Wasser hinzufügen und mitkochen lassen. Penne und Brokkoli abgießen, dabei etwas vom Kochwasser auffangen.

Penne und Brokkoli in den Topf zurück füllen und mit dem Pesto vermischen. Je nach gewünschter Konsistenz kann noch etwas vom Kochwasser hinzugefügt werden. Auf Teller geben und mit den restlichen Pinienkernen garniert servieren.



Frühstück – Tag 3

AVOCADO-TOAST MIT KRESSE

Für 2 Personen

Zubereitungszeit ca. 10 Minuten

4 Scheiben Vollkornbrot, getoastet
2 TL Olivenöl
2 Avocados
1 TL frisch gepresster Zitronensaft
1/4 TL Salz
etwas Kresse zum Garnieren

Die getoasteten Brotscheiben mit etwas Olivenöl beträufeln. Die Avocados in Hälften schneiden und das Fruchtfleisch mit einem Esslöffel herausheben. Die Avocados in feine Scheiben schneiden. Die Brote damit belegen. Mit Zitronensaft beträufeln und salzen. Mit Kresse anrichten und servieren.

WELLCUISINE-TIPP: Wer selbst ein leckeres und glutenfreies Vollkornbrot backen möchte, kann [dieses Rezept](#) verwenden.



Mittagessen – Tag 3

SALAT MIT KAROTTEN-INGWER-DRESSING

Für 2 Personen

Zubereitungszeit ca. 15 Minuten

Kochzeit 20 Minuten

- 600 g Karotten, diagonal in Scheiben geschnitten
- 1 EL geschälter und gehackter Ingwer
- 3 EL Olivenöl plus 1 EL zum Anbraten der Karotten
- 1,5 EL Apfelessig
- 1/2 EL geröstetes Sesamöl
- abgeriebene Schale von einer 1/2 Orange
- 50 ml frisch gepresster Orangensaft
- 80 ml Wasser
- 1/4 TL Salz, plus mehr nach Geschmack
- 50 g Mandeln, grob gehackt
- 1 Knoblauchzehe, geschält und fein gehackt
- 160 g Romanasalat, in mundgerechte Stücke zerteilt, gewaschen und trockengeschleudert

Die Karottenscheiben in einen kleinen Topf geben, mit heißem Wasser bedecken und etwa 5 Minuten köcheln lassen. In ein Sieb abgießen. 120 g der Karotten abwiegen und in den Standmixer geben. Zusammen mit Ingwer, Olivenöl, Apfelessig, Sesamöl, Orangenschale und -saft, Wasser und Salz cremig pürieren.

Eine Pfanne erhitzen und die Mandeln kurz unter Rühren anrösten. In eine Schale füllen und beiseitestellen.

In die selbe Pfanne 1 EL Olivenöl geben, gehackten Knoblauch anschwitzen und die restlichen Karotten hinzufügen. Ca. 2 Minuten anbraten. Etwas salzen.

Den Romanasalat auf Tellern verteilen und mit dem Dressing beträufeln. Mit angebratenen Karotten und Mandeln anrichten und servieren.

WELLCUISINE-TIPP: um den Salat sättigender zu machen, kannst Du ihn mit Brot servieren oder mit einem Stück Bio-Lachs.



Abendessen – Tag 3

PASTINAKENPÜREE MIT PILZEN

Für 2 Personen

Zubereitungszeit ca. 15 Minuten

Kochzeit ca. 20 Minuten

Für das Pastinakenpüree:

900 g Pastinaken, geschält und gewürfelt

1 TL Salz

2 EL Olivenöl

Für die Pilze:

1 EL Olivenöl

1 Knoblauchzehe, geschält und gehackt

500 g braune Champignons, gewaschen, getrocknet und in Scheiben geschnitten

2 EL Sojasauce, bei Bedarf glutenfrei

2 Frühlingszwiebeln, inkl. Grün in Ringe geschnitten

2 EL Olivenöl

Die gewürfelten Pastinaken in einem Topf mit Wasser bedecken und bei geschlossenem Deckel zum Köcheln bringen. 15 Minuten köcheln lassen, bis das Gemüse weich ist. Durch ein Sieb abgießen und dabei das Kochwasser auffangen.

Die gekochten Pastinaken zurück in den Topf geben und 100 ml des Kochwassers abmessen und hinzufügen. Salzen, Olivenöl hinzufügen und mit dem Pürierstab cremig pürieren.

Für die Pilze Olivenöl in einer Pfanne erhitzen, Knoblauch kurz darin anbraten und die Champignons hinzufügen. Unter Rühren 2 Minuten anbraten, dann Sojasauce hinzufügen und weitere 5 Minuten bei mittlerer Hitze braten. Frühlingszwiebeln und Olivenöl hinzufügen und eine weitere Minute anbraten.

Das Pastinakenpüree und die Pilze auf Tellern anrichten und sofort servieren.



Frühstück – Tag 4

ZUCKERFREIES GRANOLA

Für 1 großes Glas

Vorbereitungszeit ca. 10 Minuten

Backzeit 20 Minuten

WELLCUISINE-TIPP: dieses Granola ist ausreichend für viele Portionen und kann bei Zeitmangel immer die aufwändigeren Frühstücksrezepte ersetzen.

2 Bananen, geschält und mit der Gabel zu Mus zerdrückt

50 g natives Kokosöl, geschmolzen

3 TL Zimt

1/3 TL Salz

200 g Haferflocken, Kleinblatt

80 g Walnüsse, grob gehackt

30 g Mandelblättchen

30 g gepuffte Quinoa, alternativ:
gepuffter Reis oder Amaranth

Den Backofen auf 180 °C Ober-/Unterhitze vorheizen.

Bananenmus, geschmolzenes Kokosöl, Zimt und Salz glatt vermischen.

In einer großen Schüssel Haferflocken mit Walnüssen, Mandelblättchen und gepuffter Quinoa vermischen. Die Bananenmischung hinzufügen und unterrühren.

Ein Backblech mit Backpapier auslegen und die Mischung gleichmäßig darauf verteilen. Etwa 20 Minuten backen. Zwischendurch umrühren und kontrollieren, dass das Granola nicht anbrennt.

Das Granola komplett abkühlen lassen. In einem luftdicht verschlossenen Gefäß aufbewahren und innerhalb von ca. 1 Monat verzehren.

Das Granola schmeckt gut mit zuckerfreiem Kokosjoghurt und Beeren.



Mittagessen – Tag 4

BROKKOLI MIT REIS UND MISOSAUCHE

Für 2 Personen

Vorbereitungszeit ca. 10 Minuten

Kochzeit 40 Minuten

Für den Reis:

200 g Vollkorn-Rundkornreis

300 ml Wasser

1/3 TL Salz

Für die Misosauce:

100 g weiße Misopaste

7 EL heißes Wasser

Für den Brokkoli:

250 g Baby-Brokkoli, alternativ:
normaler Brokkoli

Dazu (optional):

2 EL gehackter Koriander

Den Reis in einen Topf geben, Wasser hinzufügen und mit den Händen hin und her bewegen. Das Wasser abgießen. Den Vorgang wiederholen. Nun die für den Reis vorgesehene Wassermenge und das Salz hinzufügen. Den Reis bei geschlossenem Deckel aufkochen lassen. Die Hitze auf die kleinste Stufe reduzieren und ca. 35 Minuten ziehen lassen, bis der Reis gar ist. Den Reis bei geschlossenem Deckel warm halten.

In der Zwischenzeit die Misosauce zubereiten. Misopaste in eine Schale geben, nach und nach heißes Wasser hinzufügen und glatt verrühren.

Den Brokkoli in mundgroße Stücke schneiden. Einen Topf mit Wasser zum Kochen bringen, das Wasser salzen und den Brokkoli ca. 5 Minuten bissfest kochen. In ein Sieb abgießen.

Den Reis auf zwei Tellern verteilen, mit Brokkoli anrichten und mit Misosauce beträufeln. Bei Bedarf mit gehacktem Koriander anrichten und servieren.



Abendessen – Tag 4

GRÜNE SUPPE

Für 4 Portionen

Zubereitungszeit ca. 15 Minuten

Kochzeit 10 Minuten

- 1 EL Olivenöl
- 1 mittelgroße Zwiebel, geschält und gehackt
- 2 Knoblauchzehen, geschält und gehackt
- 1 Brokkoli à ca. 400 g, Röschen und Strunk zerkleinert
- 1 Zucchini à ca. 350 g, gewürfelt
- 1,2 l heißes Wasser
- 1 TL Salz, plus mehr zum Abschmecken
- 100 g Spinat, grob zerkleinert
- 1 Handvoll Petersilie (ca. 10 g), grob gehackt
- 20 Minzblätter
- abgeriebene Schale von
 - 1 unbehandelten Zitrone
- Frisch gemahlener schwarzer Pfeffer
- 2 EL ungesüßter Kokosjoghurt zum Anrichten (optional)

Olivenöl in einem großen Topf erhitzen und gehackte Zwiebel und Knoblauch darin anbraten. Brokkoli und Zucchini hinzufügen und unter Rühren anbraten.

Mit heißem Wasser ablöschen und Salz hinzufügen. 5 Minuten köcheln lassen, bis das Gemüse gar ist.

Spinat hinzufügen und ca. 3 Minuten köcheln lassen.

Petersilie, Minze und abgeriebene Zitronenschale hinzufügen.

Den Inhalt des Topfes im Standmixer fein pürieren, bis die Suppe klümpchenfrei und cremig ist.

Die Suppe zurück in den Topf füllen und gegebenenfalls mit Salz abschmecken.

Die Suppe in Schalen füllen und optional je mit 1 EL Kokosjoghurt anrichten und direkt servieren.



Frühstück – Tag 5

BLAUBEER-SMOOTHIE

Für 2 Personen (600 ml Smoothie)

Alle Zutaten im Standmixer cremig pürieren. In zwei Gläser füllen.

Zubereitungszeit ca. 5 Minuten

150 g Blaubeeren, tiefgekühlt

1,5 Bananen

1 TL fein geraspelter Ingwer

1 EL Leinöl

250 g Kokosjoghurt, ungesüßt

150 ml Wasser



Mittagessen – Tag 5

GEMÜSE MIT SAUCE HOLLANDAISE

Für 2 Personen

Zubereitungszeit ca. 15 Minuten

Kochzeit 20 Minuten

Für das Gemüse:

300 g kleine, festkochende Kartoffeln

150 g Baby-Brokkoli, in mundgerechte
Stücke geschnitten (alternativ
normaler Brokkoli)

150 g Karotten, geschält und in
diagonale Scheiben geschnitten

Für die Sauce Hollandaise:

1 Zucchini

80 ml Olivenöl

1 kleine Zwiebel, geschält und gehackt

50 ml heißes Wasser

1 TL Dijon-Senf

2/3 TL Salz

abgeriebene Schale von

1/2 unbehandelten Zitrone

1 EL frisch gepresster Zitronensaft

Die Kartoffeln in einen Topf mit reichlich Wasser geben. Später sollen auch Baby-Brokkoli und Karotten mitgekocht werden, deshalb sollte der Topf groß genug sein und ausreichend Wasser enthalten.

Das Wasser zum Kochen bringen, salzen und die Kartoffeln ca. 15 Minuten köcheln lassen. Die Baby-Brokkoli und Karottenscheiben hinzufügen und weitere 5 Minuten köcheln lassen.

Das Gemüse durch ein Sieb abgießen und warm halten.

Für die Sauce Hollandaise die grüne Schale der Zucchini mit einem Sparschäler entfernen. Die Schale kann im nächsten Salat gegessen werden. Die Zucchini würfeln.

Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und Zwiebel unter Rühren anschwitzen. Gewürfelte Zucchini hinzufügen und unter Rühren anbraten. Mit Wasser ablöschen. Senf und Salz hinzufügen und ca. 8 Minuten leise köcheln lassen, bis die Zucchini weich ist.

In einen Standmixer geben, abgeriebene Zitronenschale und Zitronensaft hinzufügen und mindestens 2 Minuten lang fein pürieren, bis eine feine Sauce entsteht. Gegebenenfalls mit etwas mehr Wasser auf die gewünschte Konsistenz bringen und gegebenenfalls mit Salz abschmecken. Die Sauce warm mit dem Gemüse servieren.



Abendessen – Tag 5

TOM KHA GAI MIT LACHS

Für 2 Personen

Zubereitungszeit ca. 15 Minuten

Kochzeit 20 Minuten

1/2 EL Kokosöl
 1 EL Ingwer, geschält und fein gehackt
 2 Knoblauchzehen, geschält und gehackt
 3 Frühlingszwiebeln, in feine Ringe geschnitten
 200 g rote Paprika, entkernt und mittelgroß gewürfelt
 200 g Karotten, in Scheiben geschnitten
 100 g braune Champignons, in Scheiben geschnitten
 400 ml Kokosmilch
 600 ml heißes Wasser
 1,5 TL Salz, mehr nach Geschmack
 200 g Bio-Lachsfilet, in mundgerechte Würfel geschnitten
 abgeriebene Schale von 1 Bio-Zitrone
 1–2 EL frisch gepresster Zitronensaft
 1 EL gehackte Korianderstiele
 2 EL gehackte Korianderblätter zum Servieren

WELLCUISINE TIPP: Das Rezept funktioniert auch ohne Lachs. Der Lachs muss durch nichts ausgetauscht werden. Wer die Suppe noch etwas nahrhafter machen möchte, serviert dazu braunen Reis.

In einem großen Topf Kokosöl erhitzen und Ingwer, Knoblauch und Frühlingszwiebeln kurz darin anschwitzen. Paprika, Karotten und Champignons hinzufügen und ebenfalls unter Rühren anbraten. Mit Kokosmilch und heißem Wasser ablöschen und salzen.

8–10 Minuten leise köcheln lassen, bis die Karotten al dente sind. Lachs, Zitronenschale und Zitronensaft hinzufügen. 3 Minuten garen lassen. Gehackte Korianderstiele zur Suppe geben. Gegebenenfalls mit weiterem Salz und Zitronensaft abschmecken.

Suppe in Schüsseln füllen und mit gehackten Korianderblättern bestreut servieren.



Frühstück – Tag 6

KURKUMA-OVERNIGHT OATS

2 Personen

Vorbereitungszeit ca. 15 Minuten

Wartezeit mindestens 2 Stunden

100 g Haferflocken, Kleinblatt
2 EL Chiasamen
1 EL Rosinen, alternativ: Cranberrys
3/4 TL Zimt
3/4 TL Kurkuma
1/2 TL Kardamom
1/3 TL Ingwerpulver
1 Prise schwarzer Pfeffer
1/8 TL Salz
200 ml Wasser
150 ml ungesüßte Mandelmilch plus
ca. 100 ml zum Anrichten
1 Apfel, grob geraspelt
1 EL Zitronensaft
2 EL geröstete Mandeln oder
Haselnüsse, grob gehackt

Am Vorabend: Alle Zutaten, bis auf die gerösteten Mandeln, vermischen, abdecken und über Nacht in den Kühlschrank stellen.

Am Morgen: die Overnight Oats aus dem Kühlschrank nehmen, so dass sie sich auf Zimmertemperatur erwärmen.

Auf Schalen aufteilen. Ca. 100 ml Mandelmilch erhitzen und mit einem Milchschaumer aufschäumen. Auf den Overnight Oats verteilen, mit gehackten Mandeln bestreuen und servieren.



Mittagessen – Tag 6

ANANAS-CURRY

Für 2 Portionen

Zubereitungszeit ca. 25 Minuten

Kochzeit 35 Minuten

Für den braunen Reis:

200 g brauner Rundkornreis

300 ml Wasser

1/3 TL Salz

Für das Ananas-Curry:

1 EL natives Kokosöl

2 Frühlingszwiebeln, in Ringe
geschnitten

2 Knoblauchzehen, geschält und
gehackt

1/2 EL gehackter Ingwer

1 TL Currypulver

1/2 TL gemahlener Kreuzkümmel

100 g Ananas, gewürfelt

200 ml Kokosmilch

100 ml Wasser

3/4 TL Salz

250 g Karotten, in Scheiben
geschnitten

1/2 rote Paprika (ca. 220 g), gewürfelt

1/2-1 EL Zitronensaft zum
Abschmecken

Tabasco zum Abschmecken

Frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

2 EL gehackter Koriander

Den Reis in einen Topf geben, Wasser hinzufügen und mit den Händen hin und her bewegen. Das Wasser abgießen. Den Vorgang wiederholen. Nun die für den Reis vorgesehene Wassermenge und das Salz hinzufügen. Den Reis bei geschlossenem Deckel aufkochen lassen. Die Hitze auf die kleinste Stufe reduzieren und ca. 35 Minuten ziehen lassen, bis der Reis gar ist. Den Reis bei geschlossenem Deckel warm halten.

Das Kokosöl in einer großen Pfanne erhitzen und Frühlingszwiebeln, Knoblauch, Ingwer, Curry und Kreuzkümmel hinzufügen und unter Rühren anbraten. Die Ananas hinzufügen und ca. 3 Minuten unter Rühren anbraten. Mit Kokosmilch und Wasser ablöschen und salzen und weitere 2 Minuten köcheln lassen.

Karotten und Paprika hinzufügen und ca. 10 Minuten köcheln lassen, bis das Gemüse gar ist.

Das Curry mit Zitronensaft, gegebenenfalls weiterem Salz, Tabasco (alternativ Chili) und frisch gemahlenem schwarzen Pfeffer abschmecken.

Den Reis in Schalen geben, das Curry hinzufügen und mit gehacktem Koriander bestreut servieren.



Abendessen – Tag 6

SMASHED POTATOES MIT GRÜNER SAUCE

Für 2 Personen

Zubereitungszeit ca. 15 Minuten

Koch- und Backzeit 40 Minuten

Für die Kartoffeln:

650 g festkochende Baby-Kartoffeln

2 EL Olivenöl

1/3 TL Fleur de Sel, alternativ:
normales Salz

Für die grüne Sauce:

1 Knoblauchzehe

100 g Zucchini, gewürfelt

100 ml Olivenöl

50 g frischer Koriander

1 EL Zitronensaft

1/2 TL gemahlener Kreuzkümmel

1/3 TL Salz

WELLCUISINE-TIPP: Die Kartoffeln am besten schon am Vortag kochen. So werden sie am nächsten Tag im Ofen noch knuspriger.

Die gewaschenen Kartoffeln mit Schale in einen Topf geben und mit Wasser bedecken. Zum Kochen bringen. Sobald das Wasser kocht, leicht salzen. Dann auf mittlere Hitze reduzieren und 15-20 Minuten kochen, bis die Kartoffeln weich sind.

Den Backofen auf 220 °C Oberhitze und Umluft vorheizen.

Die Kartoffeln auf ein mit Backpapier belegtes Blech geben und mit dem Boden eines kleinen Topfes platt drücken.

Die Kartoffeln mit Olivenöl einstreichen und mit Fleur de Sel bestreuen. Ca. 20 Minuten backen, bis die Kartoffeln knusprig und goldbraun sind.

Während die Kartoffeln im Ofen sind, die grüne Sauce zubereiten. Dafür alle Zutaten im Häcksler oder Standmixer cremig pürieren.

Die Smashed potatoes mit der grünen Sauce auf Tellern anrichten und servieren.



Frühstück – Tag 7

BANANENBROT

Für 1 Brot

Zubereitungszeit ca. 15 Minuten

Backzeit 50 Minuten

4 reife Bananen, geschält und mit der Gabel zu Mus zerdrückt
 80 ml Olivenöl, alternativ:
 geschmolzenes Kokosöl
 150 g Hafermehl, bei Bedarf glutenfrei
 70 g gemahlene Mandeln
 30 g Haferflocken, Kleinblatt,
 bei Bedarf glutenfrei
 2 TL Weinstein-Backpulver
 1,5 TL Zimt
 1 TL Kardamom, am besten selbst
 gemahlen
 1/2 TL Salz
 2 EL Apfelessig

WELLCUISINE-TIPP: Das Brot wegen der langen Backzeit am besten schon am Vortag zubereiten! Am Morgen schmeckt es besonders gut, wenn es scheibenweise im Waffeleisen „getoastet“ wird.

Den Backofen auf 180 °C Ober- und Unterhitze vorheizen.

In einer Schüssel alle Zutaten glatt vermischen.

Eine Kastenform mit Backpapier auskleiden und den Teig einfüllen. Das Bananenbrot ca. 50 Minuten backen. Am Ende der Backzeit sollte ein in den Teig gepiekster Zahnstocher sauber wieder heraus kommen.

Das Brot 30 Minuten in der Form abkühlen lassen. Dann mithilfe des Backpapier aus der Form ziehen und auf einem Gitter komplett abkühlen lassen.

Das Brot in ein sauberes Küchentuch gepackt im Kühlschrank aufbewahren und innerhalb von 1 Woche verbrauchen.



Mittagessen – Tag 7

GEBACKENE SÜSSKARTOFFEL

Für 2 Personen

Vorbereitungszeit ca. 15 Minuten

Backzeit 35 Minuten

Für die Süßkartoffeln:

2 mittelgroße Süßkartoffeln à jeweils
ca. 350 g

1 EL Olivenöl

1/2 TL Salz

Für den Kräuterjoghurt:

3 EL fein gehackte Petersilie

3 EL fein gehackte Minze

200 g Kokosjoghurt, alternativ:
Schaf- oder Ziegenjoghurt
griechischer Art

1 EL Leinöl

1 EL frisch gepresster Zitronensaft

1/2 TL Salz

Dazu:

50 g Rucola, mit etwas Zitronensaft,
Olivenöl und Salz angemacht

Den Backofen auf 200 °C Ober-/Unterhitze vorheizen.

Die Süßkartoffeln waschen, abtrocknen und der Länge nach in Hälften schneiden. Die Schnittseite mit Olivenöl bestreichen und salzen.

Ein Backblech mit Backpapier auslegen. Die Süßkartoffeln mit der Schnittseite nach unten auf das Blech legen und ca. 35 Minuten backen, bis sie gar sind.

In der Zwischenzeit den Kräuterjoghurt zubereiten. Fein gehackte Petersilie und Minze in einer Schüssel mit dem Joghurt vermischen. Leinöl, Zitronensaft und Salz hinzufügen.

Rucola in einer Schüssel mit etwas Zitronensaft, Olivenöl und Salz anmachen. Auf zwei großen Tellern verteilen, je zwei Süßkartoffelhälften dazugeben und mit dem Kräuterjoghurt angerichtet servieren.



Abendessen – Tag 7

ASIA-BRATREIS MIT GEMÜSE

Für 2 Personen

Zubereitungszeit ca. 15 Minuten

Kochzeit 45 Minuten

Für den Reis:

200 g Vollkorn-Rundkornreis

300 ml Wasser

1/3 TL Salz

Für das Gemüse:

2 große Karotten à ca. 220 g,
klein gewürfelt

1/2 rote Paprika à ca. 200 g,
klein gewürfelt

2 EL Kokosöl

1 EL geröstetes Sesamöl

1 TL Curry

1/2 TL gemahlener Kreuzkümmel

2 Frühlingszwiebeln, in Ringe
geschnitten

1 Knoblauchzehe, geschält und
gehackt

1/2 TL Salz, mehr nach Geschmack

abgeriebene Schale von 1 Zitrone

4 EL gehackter Koriander (kann
inklusive Stengeln gehackt werden)

2 Zitronenschnitze zum Anrichten

WELLCUISINE TIPP: der Reis kann auch am Vortag gekocht und im Kühlschrank aufbewahrt werden. So geht die Zubereitung am nächsten Tag blitzschnell.

Den Reis in einen Topf geben, Wasser hinzufügen und mit den Händen hin und her bewegen. Das Wasser abgießen. Den Vorgang wiederholen. Nun die für den Reis vorgesehene Wassermenge und das Salz hinzufügen. Den Reis bei geschlossenem Deckel aufkochen lassen. Die Hitze auf die kleinste Stufe reduzieren und ca. 35 Minuten ziehen lassen, bis der Reis gar ist. Den Reis bei geschlossenem Deckel warm halten. Den Deckel öffnen und den Reis abdampfen und etwas abkühlen lassen.

Gewürfelte Karotten und Paprika in leicht gesalzenem, kochendem Wasser 5 Minuten kochen lassen. In ein Sieb abgießen (das Kochwasser kann aufgefangen und als Brühe getrunken werden).

In einer großen Pfanne Kokosöl erhitzen. Sesamöl, Curry, Kreuzkümmel, Frühlingszwiebeln und Knoblauch hinzufügen und kurz unter Rühren anbraten. Reis und gekochtes Gemüse hinzufügen und unter Rühren ca. 3 Minuten anbraten. Salzen und Zitronenschale hinzufügen. Wer möchte, kann etwas Chili oder Tabasco hinzufügen. Gehackten Koriander untermischen und mit Zitronenschnitzen servieren.

ANHANG



IMPRESSUM

Wellcuisine

Stefanie Reeb und Thomas Leininger

Copyright © 2023 Stefanie Reeb und Thomas Leininger, Wellcuisine

info@wellcuisine.net

www.wellcuisine.net

Das Urheberrecht und Copyright sämtlicher Texte und Bilder liegt ausschließlich bei Stefanie Reeb und Thomas Leininger. Das Werk darf – auch teilweise – nur mit Genehmigung der Herausgeber wiedergegeben werden.

Alle Rechte vorbehalten. Änderungen und Irrtümer vorbehalten.

Haftungsausschluss: Wir übernehmen keine Haftung für Schäden irgendeiner Art, die direkt oder indirekt aus der Verwendung der Angaben entstehen. Bei Verdacht auf eine Erkrankung konsultiere bitte Deinen Arzt.