

50+ Ganzheitliche Ernährung Rezepte

Einfach zuzubereitende, ganzheitliche
Rezepte für Frühstück, Mittag- und
Abendessen



50+ Ganzheitliche Ernährung Rezepte

Einfach zuzubereitende, ganzheitliche
Rezepte für Frühstück, Mittag- und
Abendessen



Laboratories of Web Solutions Inc.
Montreal, Canada
2024

50+ Ganzheitliche Ernährung Rezepte

Einfach zuzubereitende, ganzheitliche Rezepte für Frühstück, Mittag- und Abendessen

Copyright © 2024 by Laboratories of Web Solutions Inc.

Alle Rechte vorbehalten. Kein Teil dieser Publikation darf ohne vorherige schriftliche Genehmigung des Herausgebers in irgendeiner Form oder mit irgendwelchen Mitteln, einschließlich Fotokopien, Aufzeichnungen oder anderen elektronischen oder mechanischen Methoden, vervielfältigt, verbreitet oder übertragen werden, mit Ausnahme von kurzen Zitaten, die in kritischen Rezensionen enthalten sind, und bestimmten anderen nichtkommerziellen Verwendungen, die durch das Urheberrecht erlaubt sind.

Für Informationen über die Erlaubnis, Auszüge aus diesem Buch zu vervielfältigen, schreiben Sie an support@solutionlabs.io oder an Laboratories of Web Solutions Inc., 125 Rue Lamarche, Quebec, Canada, H7X4E6

Erste Ausgabe: Januar 2024

www.solutionlabs.io

Rechtlicher Hinweis: Die in diesem Buch enthaltenen Informationen dienen ausschließlich zu Informationszwecken und sind nicht als professionelle oder fachkundige Beratung zu verstehen. Obwohl alle Anstrengungen unternommen wurden, um die Genauigkeit und Zuverlässigkeit der hier enthaltenen Informationen zu gewährleisten, übernehmen der Autor und der Herausgeber keine ausdrückliche oder stillschweigende Garantie für den Inhalt dieser Publikation.

Den Lesern wird empfohlen, einen qualifizierten Fachmann oder Spezialisten zu konsultieren, bevor sie auf der Grundlage des Inhalts dieses Buches Entscheidungen treffen oder Maßnahmen ergreifen. Weder der Autor noch der Herausgeber sind verantwortlich oder haftbar für Verluste, Schäden oder Beeinträchtigungen, die sich aus der Nutzung oder dem Vertrauen auf die in dieser Publikation enthaltenen Informationen ergeben.

Inhaltsverzeichnis

<u>EINLEITUNG</u>	8
<u>Achtsam einkaufen: Ein bewusster Umgang mit Produkten</u>	9
<u>Sichere Kochutensilien: Das Rückgrat des ganzheitlichen Kochens</u>	12
<u>GANZHEITLICHE FRÜHSTÜCKSREZEPTE</u>	14
<u>Was ein ganzheitliches Frühstück bedeutet</u>	15
<u>Rezept #1: Kurkuma & Spinat Frühstücksomelett</u>	16
<u>Rezept #2: Chia und Beeren Haferflocken über Nacht</u>	17
<u>Rezept #3: Goldene Hirse mit Früchten in einer Schüssel</u>	18
<u>Rezept #4: Buchweizen-Bananen-Pfannkuchen mit Kokosnuss-Joghurt</u>	19
<u>Rezept #5: Sunrise Zitrus und Ingwer Saft</u>	20
<u>Rezept #6: Toast mit Avocado und Kichererbsen</u>	21
<u>Rezept #7: Spirulina Energie Schüssel</u>	22
<u>Rezept #8: Mediterrane Frühstückspfanne</u>	23
<u>Rezept #9: Omelett mit herzhafter Wurst und Gemüse</u>	24
<u>Rezept #10: Eiweißreicher Pfirsich-Smoothie mit Proteinpulver</u>	25
<u>Rezept #11: Gemischte Grill-Frühstücksspieße (Fleischfresser-Frühstück)</u>	26
<u>GANZHEITLICHE MITTAGESSEN-REZEPTE</u>	27
<u>Was ein ganzheitliches Mittagessen bedeutet</u>	28
<u>Eine Anmerkung zu Fleisch in der Ganzheitliche Ernährung</u>	29
<u>Rezept #12: Gewürzte Hühnerfleischbällchen in heiß-saurer Brühe</u>	31
<u>Rezept #13: Kichererbsen & Spinat Kokosnuss Curry</u>	32
<u>Rezept #14: Geräucherter Truthahn & gegrillter Portobello-Pilz Avocado Wrap</u>	33
<u>Rezept #15: Hyperfleischige Knochenbrühe</u>	34

Inhaltsverzeichnis

<u>Rezept #16: Gegrillte Sardinen mit Kräutersalat und Citrus-Vinaigrette</u>	<u>35</u>
<u>Rezept #17: Langsam gebratene Lams Schulter mit Kräutern und cremigem Knoblauch-Blumenkohl-Püree</u>	<u>36</u>
<u>Rezept #18: Rindfleischpfanne mit braunem Reis</u>	<u>37</u>
<u>Rezept #19: Salat mit Hühnchen und gemischtem Grün mit Honig-Senf-Dressing</u>	<u>38</u>
<u>Rezept #20: Mediterraner Linsensalat mit Kräuterdressing</u>	<u>39</u>
<u>Rezept #21: Gebackene Süßkartoffel mit Hüttenkäse und Rucola-Salat</u>	<u>40</u>
<u>Recipe #22: Gegrilltes Steak mit Kartoffelpommes und Joghurt-Kräuter-Sauce</u>	<u>41</u>
<u>Rezept #23: Gebratenes Gemüse Quinoa Bowl mit Hähnchen</u>	<u>42</u>
<u>Rezept #24: Gebackene Falafel und ihre Tzatziki-Sauce</u>	<u>43</u>
GANZHEITLICHE ABENDESSEN REZEPTE	44
<u>Was ein ganzheitliches Abendessen bedeutet</u>	<u>45</u>
<u>Rezept #25: Herzhafte Hühnchen-Gemüse-Reis-Suppe</u>	<u>46</u>
<u>Rezept #26: Lasagne mit Zucchini-Pesto</u>	<u>47</u>
<u>Rezept #27: Tofu und Reismudeln Ramen</u>	<u>48</u>
<u>Rezept #28: Gebackener Lachs mit geröstetem Spargel</u>	<u>49</u>
<u>Rezept #29: Süßkartoffel und Korallenlinsensuppe</u>	<u>50</u>
<u>Rezept #30: Burritos mit Rindfleisch und schwarzen Bohnen</u>	<u>51</u>
<u>Rezept #31: Nährstoffverstärkte Vollkorn-Tortilla-Pizza</u>	<u>52</u>
<u>Rezept #32: Herzhaftes Kartoffelpüree mit glasierten neuen Karotten und Rippenbraten</u>	<u>53</u>
<u>Rezept #33: Rustikaler Tomaten- und weißer Bohneneintopf</u>	<u>54</u>
<u>Rezept #34: Libanesisches Tabouleh mit gegrilltem Lamm</u>	<u>55</u>

Inhaltsverzeichnis

GANZHEITLICHE SÜSSE HÄPPCHEN **56**

Was ein ganzheitlicher süßer Schnaps bedeutet 57

Rezept #35: Nussige Schokoladenchip-Dattel-Energiebällchen 58

Rezept #36: Parfait aus Chiasamen und gemischten Beeren 59

Rezept #37: Birnen Matchakuchen Rezept 60

Rezept #38: Zitronen Bars mit Lavendel und gesüßtem Honig 61

Rezept #39: Brownies mit Mandelpulver und Schokoladenwirbel 62

GANZHEITLICHE SALZIGE HÄPPCHEN **63**

Was ein ganzheitlicher salziger Häppchen bedeutet 64

Rezept #40: Mini-Pancakes aus Kichererbsenmehl 65

Rezept #41: Rote Paprika und Feta Flan 66

Rezept #42: Karamellisierte Zwiebel und Gruyere Blätterteig-Häppchen 67

Rezept #43: Gefüllte Traubenblätter (Dolmas) 68

Rezept #44: Herzhafte Käse-Kräuter-Muffins 69

SOSSEN, DOSEN UND DIPS **70**

Was bedeuten die ganzheitlichen Soßen, Dosen und Dips 71

Rezept #45: Hausgemachte Tomatensoße aus der Dose 72

Rezept #46: Traditionelles hausgemachtes Kimchi mit Tipps zur Konservierung 74

Rezept #47: Reine Rote Bete Hummus 76

Rezept #48: Gerösteter Paprika und Walnuss-Dip 77

Rezept #49: Selbstgemachter gesunder Ketchup 78

Rezept #50: Rilletes mit Sardinen als Dip 79

Rezept #51: Klassisches Hühnerleber-Pâté 80

Rezept #52: Amlou (Mandel-, Honig- und Arganöl-Aufstrich) 81

Rezept #53: Apfelessig & Olivenöl-Vinaigrette 82

Rezept #54: Basilikum und Balsamico-Vinaigrette 83

Rezept #55: Selbstgemachte Gemüsebrühe 84



Einleitung

Willkommen bei unserer Sammlung von 50+ Rezepten für ganzheitliche Ernährung!

Jede Mahlzeit ist eine Gelegenheit, nicht nur den Körper, sondern auch den Geist und die Seele zu nähren. Ganzheitliche Ernährung geht über die Grenzen von Rezepten hinaus: Die Entscheidungen, die wir treffen, vom Einkauf der Zutaten bis zu den Utensilien, die wir verwenden, spielen eine entscheidende Rolle dabei, dass unsere Mahlzeiten nicht nur köstlich, sondern auch nahrhaft für Körper und Geist sind.

Achtsam einkaufen: Ein bewusster Umgang mit Produkten



Saisonale Auswahlen:

In unseren Rezepten verwenden wir sehr oft frisches Gemüse oder Obst. Bevorzugen Sie den Kauf von Produkten, die gerade Saison haben. Dies ist nicht nur frischer und nährstoffreicher, sondern reduziert auch den CO₂-Fußabdruck, der mit dem Transport von Waren über lange Strecken verbunden ist.

Tipp: Erkundigen Sie sich nach „vergessenen“ Gemüsesorten oder Früchten aus der Region. Sie können ein wahres Kraftpaket an Nährstoffen sein und Ihre Mahlzeiten bereichern.

Ethische Fleisch- und Milchprodukte:

Wenn Sie tierische Produkte auf Ihrem Speiseplan haben, sollten Sie diese von lokalen Bauern beziehen, die regenerative Landwirtschaft betreiben. Dies gewährleistet nicht nur, dass die Tiere human behandelt werden, sondern auch, dass die Produkte frei von übermäßigen Hormonen und Antibiotika sind.



Tipp: Ersetzen Sie gelegentlich traditionelle Fleischsorten durch weniger populäre wie Kaninchen oder Wild, die oft eine geringere Umweltbelastung haben und in der Regel zu den hochwertigsten Fleischsorten gehören.



Futtersuche und Wildsammlung:

Einige der nährstoffreichsten Lebensmittel können in der freien Natur gefunden werden. Von wilden Beeren bis hin zu essbaren Pflanzen und Kräutern bietet die Natur eine Fülle von Möglichkeiten.

Tipp: Schließen Sie sich lokalen Sammlergruppen oder Workshops an, um zu lernen, wie man wilde Lebensmittel sicher erntet.

Lose Gewürze und Kräuter:

Anstatt abgepackte Gewürze zu kaufen, sollten Sie diese lieber aus dem Großhandel beziehen. Auf diese Weise können Sie sicherstellen, dass sie frisch, wirksam und frei von unnötigen Füllstoffen sind.

Tipp: Bewahren Sie Gewürze in dunklen, luftdichten Behältern auf, um ihre Wirksamkeit zu erhalten.





Bauernmärkte:

Diese lokalen Juwelen sind Schatzkammern für frische, biologische Produkte. Wenn Sie hier einkaufen, erhalten Sie nicht nur nährstoffreiche Lebensmittel, sondern unterstützen auch lokale Kleinbauern.

Tipp: Sprechen Sie mit den Bauern. Sie geben oft unschätzbare Einblicke in die besten saisonalen Produkte und verraten manchmal sogar einzigartige Rezepte!

Vermeiden Sie Überkäufe:

Ausverkäufe und Preisnachlässe sind zwar verlockend, verleiten aber oft zu Überkäufen. Kaufen Sie nur das, was Sie brauchen, und Sie werden feststellen, dass Sie nicht nur die Lebensmittelverschwendung reduzieren, sondern auch langfristig Geld sparen.

Tipp: Planen Sie Ihre Mahlzeiten für die Woche, machen Sie eine Liste und versuchen Sie, sich daran zu halten.



Wählen Sie Qualitätssalz:

Salz ist mehr als nur ein Geschmacksverstärker; es ist ein lebenswichtiger Nährstoff, der eine entscheidende Rolle bei der Aufrechterhaltung des Flüssigkeits- und Elektrolytgleichgewichts im Körper spielt. Salz ist jedoch nicht gleich Salz. Die Art und Qualität des Salzes kann sowohl die Gesundheit als auch das kulinarische Erlebnis erheblich beeinflussen. Wenn Sie sich für natürliche, unraffinierte Salze entscheiden, können Sie Ihre Küche aufwerten und zu einem abgerundeten, ganzheitlichen Ernährungsansatz beitragen.

Rosa Himalaya-Salz:

Dieses Salz, das aus alten Meeresböden im Himalaya-Gebirge gewonnen wird, ist für seine Reinheit und seinen Mineraliengehalt, einschließlich Magnesium und Kalium, bekannt. Die Spurenelemente fügen subtile Geschmacksnuancen hinzu und sollen die Hydratation und das Elektrolytgleichgewicht unterstützen.

Tipp: Verwenden Sie rosafarbenes Himalaya-Salz zum Kochen oder als Finishing-Salz, um von seinem Mineraliengehalt zu profitieren und den Gerichten eine farbige Note zu verleihen.

Meersalz:

Meersalz, das aus verdunstetem Meerwasser gewonnen wird, enthält je nach Quelle eine Vielzahl von Spurenelementen. Diese Mineralien können den Geschmack des Salzes komplexer machen. Meersalz gibt es sowohl in feiner als auch in grober Form, was es vielseitig für verschiedene kulinarische Zwecke einsetzbar macht.

Tipp: Experimentieren Sie mit verschiedenen Meersalzen, wie französischem Fleur de Sel oder hawaiianischem rotem Alaea-Salz, um ihre einzigartigen Aromen und Texturen beim Kochen zu genießen.

Keltisches Salz:

Das auch als Sel Gris (Graues Salz) bekannte keltische Salz wird nach traditionellen Methoden in der französischen Region Bretagne geerntet. Es bewahrt seine Feuchtigkeit und enthält eine Reihe von Mineralien. Dieses Salz ist für seinen salzigen Geschmack bekannt und wird häufig in der Gourmetküche verwendet.

Tip: Keltisches Salz ist aufgrund seiner feuchten, groben Textur und seines kräftigen Geschmacks ideal zum Würzen von Fleisch und Fisch.



Pflanzenöl Achtung:

Beim Kochen ist es wichtig, dass Sie Ihre Speisefette sorgfältig auswählen. Viele gängige Pflanzenöle können einen hohen Anteil an mehrfach ungesättigten Fetten enthalten, die bei hohen Temperaturen nicht stabil sind und oxidieren können, was zu gesundheitlichen Problemen führen kann.

Ölauswahl:

Entscheiden Sie sich bei der Wahl Ihrer Speisefette immer für kaltgepresste Öle extra vergine. Diese Öle werden nur minimal verarbeitet, behalten mehr natürliche Nährstoffe und Aromen und gelten aufgrund ihrer Extraktionsmethode, bei der keine Hitze oder Chemikalien verwendet werden, allgemein als gesündere Optionen. Auf diese Weise erhalten Sie ein Maximum an gesundheitlichen Vorteilen und die beste Qualität Ihrer Speiseöle.



Um sicherer zu kochen, empfiehlt es sich, Fette zu verwenden, die bei großer Hitze stabil sind und gesundheitliche Vorteile bieten, wie **Avocadoöl, Olivenöl, Kokosnussöl, Talg und Butter.**

Die Verwendung dieser Fette beim Kochen kann sowohl den Geschmack als auch das Nährwertprofil Ihrer Mahlzeiten verbessern und gleichzeitig sicherere und gesündere Kochmethoden gewährleisten.

Sichere Kochutensilien: Das Rückgrat des ganzheitlichen Kochens



Rostfreier Stahl über Antihaftbeschichtung:

Bratpfannen aus Edelstahl sind schwarzen Antihaft-Pfannen vorzuziehen. Letztere können, vor allem wenn sie zerkratzt werden, potenziell schädliche Stoffe an Ihre Speisen abgeben. Edelstahl hingegen ist langlebig und verunreinigt Ihre Mahlzeiten nicht.

Tipp: Investieren Sie in hochwertige Edelstahlpfannen; sie halten länger und kochen gleichmäßiger.

Holz über Plastik:

Wenn es um das Umrühren und Servieren geht, wählen Sie lieber Holzlöffel als Plastiklöffel. Plastikutensilien können sich mit der Zeit zersetzen und schädliche Partikel in Ihr Essen abgeben, insbesondere wenn sie Hitze ausgesetzt sind. Werkzeuge aus Holz sind natürlich, langlebig und sicher.



Tipp: Um die Lebensdauer von Holzutensilien zu verlängern, waschen Sie sie von Hand und reiben Sie sie gelegentlich mit etwas lebensmittelechtem Mineralöl ein.



Kochgeschirr aus Stein oder Ton:

Neben Edelstahl können Sie auch Töpfe aus Stein oder Ton verwenden. Sie bieten eine gleichmäßige Erwärmung und können Ihren Gerichten ein einzigartiges Geschmacksprofil verleihen.

Tipp: Würzen Sie Ihre Stein- oder Tontöpfe regelmäßig, um deren Langlebigkeit und geschmacksfördernde Eigenschaften zu verbessern. "Würzen" bedeutet, die Oberfläche mit einer Fett- oder Ölschicht zu behandeln und sie dann zu erhitzen.

Natürliche Reinigung:

Die Rückstände von chemischen Reinigern können Ihre Lebensmittel verunreinigen. Entscheiden Sie sich für natürliche Reinigungsmittel wie Essig, Backpulver oder Zitrone.

Tipp: Eine Mischung aus grobem Salz und Zitronensaft kann als Schrubber und Desinfektionsmittel für Schneidebretter dienen.





Wasserqualität:

Die Qualität des Wassers, das Sie zum Kochen verwenden, kann den Geschmack und den Gesundheitswert Ihrer Gerichte beeinflussen. Verwenden Sie nach Möglichkeit gefiltertes Wasser oder Quellwasser, insbesondere wenn das Wasser eine Hauptzutat ist, wie z.B. bei Suppen.

Tipp: Erwägen Sie die Installation eines Wasserfilters, der Verunreinigungen entfernt, aber nützliche Mineralien zurückhält.

Während Sie die köstlichen und nahrhaften Mahlzeiten aus diesen Rezepten genießen, ist es wichtig, sich an die Bedeutung von Achtsamkeit und Dankbarkeit bei unseren Essgewohnheiten zu erinnern. Jede Mahlzeit sollte mit vollem Bewusstsein verzehrt werden, wobei Sie den Geschmack, die Beschaffenheit und die Nährstoffe, die sie Ihrem Körper liefert, zu schätzen wissen. Wenn Sie sich einen Moment Zeit nehmen, um für das Essen auf Ihrem Teller, für die Hände, die es zubereitet haben, und für den Weg, den es bis zu Ihnen zurückgelegt hat, dankbar zu sein, kann dies Ihr Esserlebnis insgesamt verbessern. Diese achtsame Herangehensweise verbessert nicht nur Ihre Beziehung zum Essen, sondern fördert auch ein ganzheitliches Gefühl des Wohlbefindens.

Ganzheitliche Frühstücksrezepte



Was bedeutet ein ganzheitliches Frühstück?

Aus einer ganzheitlichen Gesundheitsperspektive betrachtet, bewirkt ein gutes Frühstück mehr als nur die Befriedigung des körperlichen Hungers. Es kann die geistige Klarheit und das emotionale Wohlbefinden beeinflussen. Ein nahrhaftes Frühstück kann die Konzentration und das Gedächtnis verbessern, was besonders für diejenigen wichtig ist, die den ganzen Tag über anspruchsvolle kognitive Aufgaben bewältigen müssen. Es wird auch mit einer besseren Stimmung und einem geringeren Stressniveau in Verbindung gebracht.

Ein gutes Frühstück ist sowohl für das körperliche als auch für das geistige Wohlbefinden von entscheidender Bedeutung und verkörpert einen wirklich ganzheitlichen Ansatz für den Start in den Tag. Aus ernährungswissenschaftlicher Sicht sollte ein ausgewogenes Frühstück idealerweise aus einer Kombination von Eiweiß, gesunden Fetten, Ballaststoffen und komplexen Kohlenhydraten bestehen.

Eiweiß ist ein wichtiger Bestandteil eines guten Frühstücks. Es liefert nicht nur die notwendigen Bausteine für die Reparatur und das Wachstum der Muskeln, sondern trägt auch zu einem Sättigungsgefühl bei, wodurch die Wahrscheinlichkeit verringert wird, dass Sie sich später am Tag überessen. Eiweißquellen sind zum Beispiel Eier, griechischer Joghurt, Nüsse, Samen oder mageres Fleisch. Die Aufnahme von Eiweiß in Ihr Frühstück kann dazu beitragen, den Blutzuckerspiegel zu stabilisieren, was für die Aufrechterhaltung eines konstanten Energieniveaus und einer gleichbleibenden Stimmung während des gesamten Vormittags entscheidend ist.

Gesunde Fette sind ebenso wichtig. Sie tragen zur Sättigung bei, sind für die Aufnahme von fettlöslichen Vitaminen unerlässlich und unterstützen die Gesundheit des Gehirns. Avocado, Chiasamen, Nüsse oder ein Spritzer Olivenöl auf einem Vollkorntoast sind ausgezeichnete Möglichkeiten, um gesunde Fette zu integrieren. Ballaststoffe, die in Lebensmitteln wie Vollkornprodukten, Obst und Gemüse enthalten sind, sind wichtig für die Gesundheit der Verdauung. Sie tragen dazu bei, dass das Verdauungssystem reibungslos funktioniert und können auch bei der Regulierung des Cholesterinspiegels helfen. Außerdem tragen Ballaststoffe zu einem Sättigungsgefühl bei, das Heißhungerattacken am Vormittag verhindern kann.

Komplexe Kohlenhydrate liefern eine stetige Energiequelle. Optionen wie Haferflocken, Quinoa oder Vollkornbrot und -getreide sind einfachen Kohlenhydraten vorzuziehen, da sie die Energie langsam freisetzen und so einen Anstieg des Blutzuckerspiegels verhindern.

Wenn wir uns auf ein ausgewogenes Verhältnis von Eiweiß, gesunden Fetten, Ballaststoffen und komplexen Kohlenhydraten konzentrieren und die weiterreichenden Auswirkungen unserer Lebensmittelauswahl berücksichtigen, können wir jeden Tag mit einer starken, geerdeten und gesunden Note beginnen.

- 4 große Eier
- 1/2 Tasse frischer Spinat, zerkleinert
- 1/4 Tasse Kirschtomaten, halbiert
- 1/4 Tasse Feta-Käse, zerbröckelt (optional)
- 1 kleine Zwiebel, fein gehackt
- 1/2 Teelöffel Kurkumapulver
- 1/4 Teelöffel schwarzer Pfeffer
- 1 Esslöffel Kokosnussöl oder Olivenöl
- Frische Petersilie oder Koriander, zum Garnieren
- Salz zum Abschmecken

Zubereitung

1. Verquirlen Sie die Eier in einer Schüssel mit Kurkuma, schwarzem Pfeffer und einer Prise Salz.
2. Erhitzen Sie das Öl in einer Pfanne bei mittlerer Hitze.
3. Geben Sie die gehackte Zwiebel hinzu und braten Sie sie an, bis sie glasig ist.
4. Geben Sie den Spinat und die Kirschtomaten in die Pfanne und sautieren Sie sie weitere 2 Minuten.
5. Gießen Sie die Eiermischung über das Gemüse in der Pfanne, so dass sie gleichmäßig verteilt ist.
6. Lassen Sie das Omelett 4-5 Minuten garen, oder bis sich die Ränder zu heben beginnen.
7. Streuen Sie den zerbröckelten Fetakäse auf eine Hälfte des Omeletts.
8. Klappen Sie die andere Hälfte mit einem Spatel vorsichtig über den Käse.
9. Kochen Sie das Omelett weitere 2 Minuten, drehen Sie es dann um und kochen Sie es auf der anderen Seite weitere 2 Minuten.
10. Auf einen Teller geben, mit frischer Petersilie oder Koriander garnieren und heiß servieren.



Kurkuma & Spinat Frühstücksomelette



2 Portionen



15 Minuten

Das Omelett mit Kurkuma und Spinat ist eine Mischung aus entzündungshemmender Kurkuma, nährstoffreichem Spinat und eiweißhaltigen Eiern.

Vorteile der Ernährung

- Starke entzündungshemmende Wirkung, starkes Antioxidans.
- Gut für die Gesundheit der Gelenke und des Gehirns.
- Der hohe Gehalt an Ballaststoffen, Vitaminen und Mineralien unterstützt die Gesundheit der Augen, reduziert oxidativen Stress und verbessert den Blutdruck.
- Eine hervorragende Quelle für Eiweiß und essentielle Aminosäuren. Sie enthalten auch Cholin, das für die Gesundheit von Gehirn und Leber wichtig ist.
- Vollgepackt mit Vitaminen und Antioxidantien, die die Herzgesundheit fördern.

Passen Sie das Rezept an Ihr Profil an:

Unser Frühstücksomelett mit Kurkuma und Spinat ist ein köstlicher Anfang. Warum experimentieren Sie nicht mit verschiedenen Blattgemüsen, je nach Geschmack und Nährstoffbedarf?

Grünkohl & Kurkuma Omelett: Ersetzen Sie den Spinat durch fein gehackten Grünkohl, ein Blattgemüse, das reich an Vitaminen, Mineralien und Antioxidantien ist. Grünkohl bietet einen leicht pfeffrigen und kräftigen Geschmack, der dem Omelett eine neue Tiefe verleiht.

Rucola & Kurkuma Omelett: Rucola hat einen pfeffrigen Geschmack und ist reich an Kalzium, Kalium und den Vitaminen A, C und K. Sein ausgeprägter Geschmack kann dem Omelett eine pikante Note verleihen.

Mangold & Kurkuma Omelett: Mangold ist ein Kraftpaket mit den Vitaminen A, C und K sowie Ballaststoffen. Sein leicht bitterer Geschmack harmonisiert gut mit der Kurkuma und dem Feta.

Omelett mit Grünkohl und Kurkuma: Mangold ist reich an den Vitaminen A, C und K und ist für seine cholesterinsenkenden Eigenschaften bekannt. Ihr herzhafter Geschmack ergänzt die Gewürze und das Gemüse in diesem Omelett.

Chia und Beeren Haferflocken über Nacht



2 Portionen



10 Minuten

Dieses Rezept für Chia- und Beeren-Haferflocken steht für eine ganzheitliche Ernährung und betont besonders das Prinzip, den Körper mit ganzen und nährstoffreichen Zutaten zu ernähren.

Ernährung Vorteile

- Umweltfreundlich und erschwinglich, steigert die Stimmung und Energie.
- Fördert die Verdauung und die Darmgesundheit.
- Ressourceneffizient mit nachhaltigem Energiegewinn.
- Omega-3 für die Gesundheit des Herzens und zur Entzündungshemmung.
- Ohne Milchprodukte, kalorienarm, gut für Gewicht und Laktoseintoleranz.
- Reich an Vitamin E, unterstützt die Gesundheit der Haut, starke Knochen und Zähne.
- Herzgesund mit wenig Fett und Cholesterin.

Passen Sie das Rezept an Ihr Profil an:

Wenn Sie Rezepte mit Mandelmilch abwandeln möchten, probieren Sie diese cremigen Alternativen:

Cashew-Milch: Ersetzen Sie Mandelmilch durch selbstgemachte Cashewmilch für eine reichhaltige Textur. Weichen Sie 1 Tasse rohe Cashews über Nacht ein, spülen Sie sie ab und pürieren Sie sie mit 2 Tassen Wasser. Pürieren Sie die Milch, die reich an gesunden Fetten, Vitaminen und Mineralien ist.

Kokosnussmilch: Entscheiden Sie sich für Kokosnussmilch für ein tropisches Flair. Sie ist cremig und verleiht Ihren Gerichten einen einzigartigen Geschmack.

Kuhmilch: Für diejenigen, die nicht empfindlich auf Milchprodukte reagieren, ist Kuhmilch ein großartiger Ersatz. Sie ist reichhaltiger und cremiger und verbessert die Textur von Gerichten auf Haferbasis oder Smoothies. Außerdem ist sie reich an Kalzium, Eiweiß und Vitamin D und macht Ihre Mahlzeiten nährstoffreicher.

Tauschen Sie einfach 2 Tassen Mandelmilch gegen Cashew-, Kokos- oder Kuhmilch Ihrer Wahl aus, um eine köstliche Variation zu erhalten!

Zutaten

- 1 Tasse Haferflocken
- 2 Esslöffel Chiasamen
- 2 Tassen ungesüßte Mandelmilch
- 1 Tasse gemischte Beeren (wie Blaubeeren, Erdbeeren und Himbeeren)
- 1 Esslöffel roher Honig oder Ahornsirup
- ½ Teelöffel gemahlener Zimt
- 1 Teelöffel Vanilleextrakt
- ¼ Tasse gemischte Nüsse (wie Mandeln, Walnüsse, grob gehackt)
- 2 Esslöffel ungesüßte Kokosnussflocken

Zubereitung

1. Mischen Sie die Haferflocken und Chiasamen in einer großen Rührschüssel.
2. Gießen Sie die Mandelmilch dazu und achten Sie darauf, dass die Haferflocken und Chiasamen vollständig untergetaucht sind. Gut umrühren.
3. Fügen Sie den rohen Honig oder Ahornsirup, gemahlene Zimt und Vanilleextrakt hinzu. Mischen Sie gründlich, bis alles gut vermischt ist.
4. Verteilen Sie die Mischung auf zwei Einmachgläser oder luftdichte Behälter.
5. Geben Sie auf jede Portion die Hälfte der gemischten Beeren.
6. Verschließen Sie die Behälter und stellen Sie sie über Nacht in den Kühlschrank.
7. Rühren Sie die Haferflocken am nächsten Morgen gut durch. Wenn die Haferflocken zu dick sind, können Sie einen Spritzer Mandelmilch hinzufügen, um die gewünschte Konsistenz zu erreichen.
8. Geben Sie gemischte Nüsse und Kokosnussflocken darüber.
9. Genießen Sie ein nahrhaftes, ganzheitliches Frühstück, das Ihren Tag mit Energie und Vitalität beginnen lässt!



- 1 Tasse Hirse, abgespült und abgetropft
- 2,5 Tassen Wasser oder Kokosnussmilch
- 1/2 Teelöffel gemahlener Kardamom
- 1 Esslöffel roher Honig oder Ahornsirup (je nach Geschmack)
- Eine Prise Salz
- 1/2 Tasse gemischte frische Früchte (wie Mango, Kiwi und Erdbeeren), gewürfelt
- 2 Esslöffel ungesüßte Kokosnus raspeln
- Eine Handvoll zerkleinerte Walnüsse als Topping

Zubereitung

1. Bringen Sie in einem Kochtopf das Wasser oder die Kokosnussmilch zum Kochen.
2. Fügen Sie Hirse, Kardamom und eine Prise Salz hinzu.
3. Reduzieren Sie die Hitze auf niedrig, decken Sie den Topf ab und lassen Sie ihn 20 Minuten köcheln, bis die Hirse weich ist und die Flüssigkeit aufgesogen hat.
4. Nehmen Sie den Topf vom Herd und zerdrücken Sie die Hirse mit einer Gabel.
5. Rühren Sie zum Süßen Honig oder Ahornsirup ein.
6. Servieren Sie die goldene Hirse in Schalen und garnieren Sie sie mit gewürfelten Früchten, Kokosraspeln und gehackten Walnüssen.



Goldene Hirse mit Früchten in einer Schüssel



2 Portionen



15 Minuten

Die Schüssel mit Goldener Hirse und Früchten ist ein glutenfreies, ballaststoffreiches Frühstück, das die entzündungshemmende Wirkung von Kurkuma mit den Vitaminen von frischen Früchten, energiereichem Hirsebrei und gehirngerechten Walnüssen kombiniert.

Vorteile für die Ernährung

- **Hirse:** Glutenfrei, reich an Ballaststoffen und komplexen Kohlenhydraten, die die Gesundheit der Verdauung, anhaltende Energie, die Stabilisierung der Stimmung und die kognitive Funktion unterstützen. Benötigt weniger Wasser und Pestizide als andere Getreidesorten.
- **Kardamom:** Verdauungsfördernd, lindert Blähungen und Verdauungsstörungen. Wird in der traditionellen Medizin zur Verringerung von Angstzuständen und zur Verbesserung der Atmung geschätzt. Wird in verschiedenen Küchen verwendet, von der nahöstlichen bis zur skandinavischen Küche.
- **Kokosnuss:** Liefert energiereiche, gesunde Fette mit antimikrobiellen Eigenschaften. Hilft bei der Sättigung und beim Gewichtsmanagement. Kulturell bedeutsam und vielseitig in verschiedenen Formen in der asiatischen und karibischen Küche.

Passen Sie das Rezept an Ihr Profil an:

Obwohl Kardamom den Gerichten einen einzigartigen und aromatischen Geschmack verleiht, mag sein starker Geschmack nicht jedem gefallen. Für diejenigen, die nach Alternativen suchen, haben wir hier einige Gewürzvariationen für die Schüssel mit goldener Hirse und Früchten, die den unterschiedlichsten Gaumen schmeicheln:

Zimt: Tauschen Sie den Kardamom gegen 1/2 Teelöffel gemahlenden Zimt aus. Das warme, süße Aroma des Zimts ergänzt die Hirse und die Früchte und sorgt für ein gemütliches und köstliches Frühstückserlebnis.

Vanille: Rühren Sie anstelle von Kardamom 1/2 Teelöffel reinen Vanilleextrakt ein. Vanille sorgt für einen reichen und aromatischen Geschmack, der wunderbar zu Hirse und Früchten passt.

Buchweizen-Bananen-Pfannkuchen mit Kokosnuss-Joghurt



2 Portionen



20 Minuten

Buchweizen ist trotz seines Namens glutenfrei und reich an Mineralien und Antioxidantien. In Kombination mit der natürlichen Süße der Bananen und den Probiotika im Kokosjoghurt ist dieses Frühstück nicht nur köstlich, sondern auch gut für die Darmgesundheit.

Vorteile für die Ernährung

- **Buchweizen:** Glutenfreier Fruchtsamen, der reich an Magnesium und Phosphor ist und die Gesundheit von Herz und Verdauung fördert. Der hohe Ballaststoffgehalt unterstützt das Darmmikrobiom und das geistige Wohlbefinden. Nachhaltige Kulturpflanze, vorteilhaft für die Bodengesundheit und die Artenvielfalt. Vielseitig in der Küche, von japanischen Soba-Nudeln bis zu russischen Pfannkuchen.
- **Banane:** Schnelle Energiequelle, reich an Kalium für die Gesundheit von Herz und Muskeln. Enthält Tryptophan, das die Stimmung und das geistige Wohlbefinden beeinflusst.
- **Kokosnuss-Joghurt:** Ohne Milchprodukte, reich an Probiotika für die Darmgesundheit, die mit körperlichem und geistigem Wohlbefinden verbunden sind. Enthält entzündungshemmende Eigenschaften und gesunde Fette, die die Gesundheit des Gehirns unterstützen. Kulturell integrativ, für Veganer geeignet und vielseitig in verschiedenen Küchen einsetzbar.

Passen Sie das Rezept an Ihr Profil an:

Um verschiedenen Geschmäckern und diätetischen Anforderungen gerecht zu werden, finden Sie hier vier alternative Zutaten, die Sie anstelle von Bananen in diesem Rezept verwenden können:

Apfelmus: Dies ist ein gängiger Ersatz, der Feuchtigkeit und einen Hauch von Süße liefert. Verwenden Sie die gleiche Menge Apfelmus als Ersatz für die Bananenmenge in diesem Rezept.

Kürbispüree: Kürbispüree bietet einen reichhaltigen, herbstlichen Geschmack und kann im Verhältnis 1:1 mit Banane verwendet werden, um eine cremige Textur und einen Nährstoffschub zu erhalten.

Zutaten

- 1 Tasse Buchweizenmehl
- 1 reife Banane, püriert
- 1 Tasse Mandelmilch (oder eine andere pflanzliche Milch)
- 1 Teelöffel Backpulver
- 1/2 Teelöffel Vanilleextrakt
- Eine Prise Salz
- Kokosnussöl zum Frittieren
- Frische Beeren und Kokosnussjoghurt als Topping

Zubereitung

1. Mischen Sie in einer Schüssel das Buchweizenmehl, die zerdrückte Banane, die Mandelmilch, das Backpulver, den Vanilleextrakt und das Salz. Rühren Sie, bis Sie einen glatten Teig haben.
2. Erhitzen Sie eine Pfanne mit etwas Kokosnussöl bei mittlerer Hitze.
3. Gießen Sie 1/4 Tasse des Teigs in die Pfanne. Braten Sie den Teig, bis sich an der Oberfläche Blasen bilden, drehen Sie ihn dann um und braten Sie die andere Seite goldbraun.
4. Servieren Sie sie warm mit frischen Beeren und einem Klecks Kokosnussjoghurt.



Zutaten

- 4 mittelgroße Orangen
- 6 Karotten
- Frische Ingwerwurzel - 1 Zoll großes Stück
- Kurkuma-Wurzel - 1/2 Zoll Stück für einen zusätzlichen Gesundheitsschub

Zubereitung

1. Waschen Sie 4 mittelgroße Orangen und 6 große Karotten gründlich. Schälen Sie sie, wenn sie nicht biologisch sind.
2. Schneiden Sie die Orangen in zwei Hälften und entsaften Sie sie mit einem Handentsafter oder einer Entsaftungsmaschine (Entsafter), um etwa 2 Tassen Saft zu erhalten.
3. Waschen und schälen Sie ein 1 Zoll großes Stück Ingwerwurzel. Wenn Sie Kurkuma verwenden, waschen und schälen Sie ebenfalls ein 1 cm langes Stück.
4. Entsaften Sie die 6 Karotten zusammen mit dem Ingwer und der Kurkuma (falls verwendet), um etwa 1 Tasse Saft zu erhalten.
5. Kombinieren Sie den Orangensaft mit dem Karotten-, Ingwer- und Kurkuma-Saft für eine endgültige Ausbeute von etwa 3 Tassen Saft.
6. Rühren Sie gut um und servieren Sie den Saft sofort, um den besten Geschmack und den maximalen Nährstoffgehalt zu erhalten.

NOTIZ

Um die beste Qualität zu erzielen und den Nährwert der Zutaten vollständig zu erhalten, wird die Verwendung eines Entsafters empfohlen, da er den Saft effizient von den Fasern trennt und so ein Maximum an Enzymen und Nährstoffen bei minimaler Oxidation erhält.



50+ Ganzheitliche Ernährungsrezepte

Sunrise Zitrus und Ingwer Saft



2 Portionen



10 Minuten

Begrüßen Sie den Tag mit diesem Sunrise Zitrus- und Ingwersaft, einem lebendigen Gebräu, das für Nahrung, Vitalität und Achtsamkeit gegenüber der Umwelt sorgt.

Vorteile für die Ernährung

- **Orangen:** Reich an Vitamin C, das die Immunfunktion und die Gesundheit der Haut unterstützt. Der Duft von Zitrusfrüchten wird mit dem Abbau von Stress und der Verbesserung der Stimmung in Verbindung gebracht. Vielseitig in kulinarischen Traditionen und in verschiedenen Kulturen ein Symbol für Glück und Gesundheit.
- **Ginger Root:** Anti-inflammatory and antioxidant, beneficial for digestion, nausea reduction, and easing inflammatory conditions. Boosts immune function. Compounds like gingerol are linked to mood regulation, anxiety reduction, and cognitive enhancement.

Passen Sie das Rezept an Ihr Profil an:

Fühlen Sie sich frei, das Rezept entsprechend Ihren Ernährungsbedürfnissen und der Verfügbarkeit frischer Produkte abzuändern. Sie können zum Beispiel verwenden:

Grünkohl: Wenn Sie Karotten gegen eine Handvoll Grünkohl austauschen, erhalten Sie einen Schub an Vitaminen A, C und K sowie Kalzium und Antioxidantien, die die Knochengesundheit fördern und entzündungshemmend wirken, während Sie gleichzeitig nachhaltige Anbaumethoden unterstützen.

Rote Bete: Wenn Sie Karotten durch eine mittelgroße Rote Bete ersetzen, erhalten Sie essentielle Nährstoffe wie Folsäure und Mangan, die sich positiv auf die Herzgesundheit auswirken und Ihrem Gericht eine natürliche Süße und leuchtende Farbe verleihen, so dass es sowohl nahrhaft als auch optisch ansprechend ist.

Toast mit Avocado und Kichererbsen



2 Portionen



10 Minuten

Genießen Sie diesen herzhaften und proteinreichen Toast, der die cremige Textur der Avocado, die sättigende Substanz der Kichererbsen und die Schärfe des Cayennepfeffers vereint - perfekt, um Ihren Tag mit Energie und Würze zu beginnen.

Vorteile für die Ernährung

- **Vollkornbrot** liefert lang anhaltende Energie und verbessert durch seinen Ballaststoffgehalt die Verdauung. Außerdem steigert es die Zufriedenheit beim Essen und das geistige Wohlbefinden.
- **Avocado** ist reich an gesunden Fetten für eine bessere Vitaminaufnahme und die Gesundheit des Gehirns, was das emotionale Wohlbefinden fördert.
- **Kichererbsen** bieten pflanzliches Eiweiß und Ballaststoffe für die Gesundheit der Muskeln und das Gewichtsmanagement sowie Eisen und Phosphor für Energie und Knochengesundheit.

Passen Sie das Rezept an Ihr Profil an:

Sie können die Kichererbsen in unserem Avocado- und Kichererbsen-Toast ganz einfach durch eine andere Proteinquelle ersetzen, um Ihren Ernährungsgewohnheiten gerecht zu werden und Ihr Frühstück mit einem kräftigen Eiweißpunsch zu bereichern:

Rührei: Hochwertige Eiweißquelle für Muskelaufbau und -erhalt. Angereichert mit Cholin für die Gesundheit des Gehirns und die kognitive Funktion. Sorgt für eine angenehme Textur und Reichhaltigkeit, verbessert das Geschmacksprofil und bietet eine sättigende, nährstoffreiche Frühstücks- oder Snackoption.

Puten-Speck: Mageres Eiweiß, das für den Erhalt und den Aufbau von Muskelgewebe entscheidend ist. Sorgt für ein knuspriges Geschmackserlebnis und erhöht die sensorische Qualität der Mahlzeit.

Zutaten

- 2 Scheiben Vollkornbrot
- 1 mittelgroße Avocado
- 1/2 Tasse gekochte Kichererbsen
- Frischer Zitronensaft von einer 1/2 Zitrone
- 1 Esslöffel kaltgepresstes Olivenöl extra vergine
- Kürbiskerne - 1 Esslöffel zum Garnieren
- Meersalz - zum Abschmecken
- Cayennepfeffer - eine Prise oder nach Geschmack
- Optional: Frische Mikrogrüns oder Sprossen zum Garnieren

Zubereitung

1. Toasten Sie die 2 Scheiben Vollkornbrot so knusprig wie Sie es wünschen.
2. Pürieren Sie in einer Schüssel die reife Avocado mit dem frischen Zitronensaft, Olivenöl, Meersalz und einer Prise Cayennepfeffer.
3. In einer anderen Schüssel pürieren Sie die 1/2 Tasse Kichererbsen grob, so dass eine gewisse Textur erhalten bleibt.
4. Streichen Sie die pürierte Avocado auf den warmen Toast.
5. Geben Sie die pürierten Kichererbsen darüber.
6. Garnieren Sie den Toast mit Kürbiskernen und, falls gewünscht, mit etwas Mikrogrün oder Sprossen für zusätzlichen Nährwert und Geschmack.



Zutaten

- 1 Esslöffel Spirulina-Pulver
- 2 gefrorene Bananen
- 1 Tasse frischer Spinat
- 1/2 Tasse griechischer Joghurt oder Joghurt auf Pflanzenbasis
- 1/2 Tasse Kuhmilch (oder eine andere Milch Ihrer Wahl)
- 1/4 Tasse gemischte Nüsse (Mandeln, Walnüsse, Cashewkerne) als Topping
- 1/2 Tasse frisches Obst (z.B. Kiwi, Mango und Beeren) für den Belag
- Optional: Müsli oder Kokosflocken für zusätzliche Textur

Zubereitung

1. Geben Sie 2 große gefrorene Bananen, 1 Esslöffel Spirulina-Pulver, 1 Tasse frischen Spinat, 1/2 Tasse griechischen Joghurt oder Joghurt auf Pflanzenbasis und 1/2 Tasse Milch in einen Mixer. Pürieren Sie die Mischung, bis sie glatt ist.
2. Gießen Sie die Mischung in eine Schüssel.
3. Geben Sie gemischte Nüsse, frisches Obst und wahlweise Müsli oder Kokosflocken darüber.
4. Servieren Sie sofort ein frisches, nährstoffreiches Frühstück.

50+ Ganzheitliche Ernährungsrezepte

Spirulina Energie Schüssel



1 Portion



10 Minuten

Beginnen Sie Ihren Tag mit einem belebenden Schub an Nährstoffen aus unserer Spirulina Power Bowl, vollgepackt mit Superfoods, die Ihren Körper mit Energie und Nährstoffen versorgen.

Vorteile für die Ernährung

- **Spirulina:** Ein Kraftpaket an Nährstoffen, reich an Proteinen, Vitaminen B, E und Eisen, das die Energie und die Gesundheit des Immunsystems unterstützt. Der Anbau von Spirulina benötigt weniger Wasser und Land als herkömmliche Pflanzen.
- **Griechischer Joghurt/Pflanzenjoghurt:** Eine reiche Quelle von Proteinen und Probiotika, die für die Gesundheit des Darms wichtig sind. Milchjoghurt kann die Knochengesundheit unterstützen, während pflanzliche Produkte oft eine geringere Umweltbelastung aufweisen.
- **Gemischte Nüsse:** Nüsse sind nicht nur eine großartige Quelle für gesunde Fette, Proteine und ein befriedigendes Knacken, sondern tragen auch zur Artenvielfalt und Bodengesundheit in der Landwirtschaft bei.

Passen Sie das Rezept an Ihr Profil an:

Personalisieren Sie Ihre Spirulina Energie Schüssel mit diesen nährstoffreichen Alternativen:

Açaí-Pulver: Wechseln Sie zu Açaí wegen seines hohen Gehalts an Antioxidantien, insbesondere Anthocyanen, die zur Reduzierung von oxidativem Stress und zur Vorbeugung chronischer Krankheiten beitragen. Es bietet herzgesunde Fette und einen süßen, beerenartigen Geschmack.

Matcha-Pulver: Verwenden Sie Matcha für ein anderes Nährstoffprofil. Er ist reich an Catechinen, die für ihre krebsbekämpfenden und herzgesunden Eigenschaften bekannt sind. Matcha sorgt für einen sanften Energieschub und verleiht das Gericht mit seiner einzigartigen grünen Farbe und seinem erdigen Geschmack auf.



Mediterrane Frühstückspfanne



2-3

Portionen



25 Minuten

Erleben Sie die Aromen des Mittelmeers in Ihrer ersten Mahlzeit des Tages mit unserer Frühstückspfanne. Dieses Rezept vereint nahrhaftes Gemüse, herzgesunde Fette und hochwertiges Eiweiß in einer einzigen Pfanne. So entsteht ein gesundes, schmackhaftes Frühstück, das Ihrer Gesundheit ebenso zuträglich ist als auch Ihrem Gaumen schmeichelt

Vorteile für die Ernährung

- **Paprika:** Reich an den Vitaminen A und C, die die Immunfunktion und die Gesundheit der Haut fördern. Die knusprige Textur verbessert das Esserlebnis und unterstützt eine achtsame Ernährung. Einfach und nachhaltig im Anbau.
- **Feta-Käse:** Enthält viel Kalzium und Eiweiß und unterstützt die Knochengesundheit. Verleiht Gerichten einen einzigartigen, würzigen Geschmack und reduziert den Bedarf an Salz. Reflektiert das kulinarische Erbe des Mittelmeerraums.
- **Kalamata-Oliven:** Liefern herzgesunde, einfach ungesättigte Fette und Antioxidantien. Sie verkörpern die gesundheitlichen Vorteile und den kulturellen Reichtum der mediterranen Ernährung.

Passen Sie das Rezept an Ihr Profil an:

Wenn Sie genug von Eiern haben, probieren Sie diese Ersatzprodukte aus, die eine Reihe von Geschmacksrichtungen und Ernährungsvorteilen bieten und die Vielseitigkeit des mediterranen Frühstückspfannengerichts für verschiedene Ernährungsvorlieben und -bedürfnisse gewährleisten:

Putenwurst: Putenwurst ist eine magere Eiweißquelle, fettärmer als herkömmliche Schweinefleischwurst und verleiht dem Gericht ein herzhaftes, deftiges Element. Es ist wichtig, daran zu denken, dass Fett nicht per se schlecht für Sie ist; es ist sogar ein wesentlicher Bestandteil einer ausgewogenen Ernährung. Fettreichere Proteinquellen, die oft reich an lebenswichtigen Nährstoffen sind, müssen nicht gemieden werden, sondern können als Teil eines gesunden und abwechslungsreichen Ernährungsplans akzeptiert werden.

Halloumi-Käse: Bietet eine einzigartige Kombination aus Geschmack und Textur, die das sensorische Erlebnis beim Essen bereichert, neben seinen ernährungsphysiologischen Vorteilen wie Eiweiß und Kalzium.

Zutaten

- 4 große Bio-Eier aus Freilandhaltung
- 1 Tasse Kirschtomaten, halbiert
- 1 große Paprika, gewürfelt (jede Farbe)
- 1/2 Tasse zerkrümelter Fetakäse
- 1/4 Tasse entsteinte und halbierte Kalamata-Oliven
- 1 kleine rote Zwiebel, fein gehackt
- 2 Knoblauchzehen, gehackt
- 2 Esslöffel kaltgepresstes Olivenöl
- Eine Handvoll frisches Basilikum, gehackt
- Salz und Pfeffer zum Abschmecken (Beachten Sie, dass der Feta-Käse bereits salzig ist)

Zubereitung

1. Erhitzen Sie 2 Esslöffel natives Olivenöl extra in einer großen Pfanne bei mittlerer Hitze.
2. Geben Sie die fein gehackte rote Zwiebel und den gehackten Knoblauch in die Pfanne. Sautieren Sie, bis die Zwiebel glasig ist, etwa 3-4 Minuten.
3. Rühren Sie 1 Tasse halbierte Kirschtomaten und die Paprika ein. Kochen Sie, bis sie anfangen, weich zu werden.
4. Geben Sie 2 Tassen frischen Spinat in die Bratpfanne. Kochen Sie, bis der Spinat welkelt, etwa 1-2 Minuten. Überkochen Sie den Spinat nicht, damit er seine Nährwerte behält.
5. Machen Sie vier Vertiefungen in die Mischung und schlagen Sie ein Ei in jede Vertiefung.
6. Decken Sie die Pfanne mit einem Deckel ab und kochen Sie, bis das Eiweiß fest, das Eigelb aber noch flüssig ist, etwa 4-5 Minuten, oder bis zum gewünschten Gargrad.
7. Streuen Sie 1/2 Tasse zerbröckelten Feta-Käse und 1/4 Tasse halbierte Kalamata-Oliven darüber.
8. Würzen Sie mit Salz und Pfeffer nach Belieben.
9. Vor dem Servieren mit einer Handvoll gehacktem frischem Basilikum garnieren.



Zutaten

- 4 große Eier
- 2 Esslöffel Milch
- Salz und Pfeffer zum Abschmecken
- 1 Esslöffel Ghee oder kaltgepresstes Olivenöl extra vergine
- 2 Würste (Sorte nach Wahl), gekocht und in Scheiben geschnitten
- 1/2 Tasse Paprika, gewürfelt
- 1/4 Tasse Zwiebel, fein gehackt
- 1/2 Tasse Spinat, grob zerkleinert
- 1/4 Tasse Cheddar-Käse, geraspelt

Zubereitung

1. Braten Sie die in Scheiben geschnittenen Würste in einer Pfanne an, bis sie gebräunt sind, und stellen Sie sie dann beiseite.
2. Braten Sie in der gleichen Pfanne Paprika und Zwiebel leicht an. Fügen Sie den Spinat hinzu und kochen Sie ihn, bis er verwelkt ist. Beiseite stellen.
3. Verquirlen Sie Eier, Milch, Salz und Pfeffer in einer Schüssel.
4. Erhitzen Sie Ghee oder Öl in einer antihaftbeschichteten Pfanne bei mittlerer Hitze.
5. Gießen Sie die Hälfte der Eimischung in die Pfanne und verteilen Sie sie gleichmäßig.
6. Wenn die Eier fest werden, heben Sie die Ränder an, damit das ungekochte Ei darunter fließen kann.
7. Wenn die Unterseite fest, die Oberseite aber noch leicht flüssig ist, geben Sie die Hälfte der Wurst und des Gemüses auf eine Seite des Omeletts. Geben Sie die Hälfte des Käses darüber.
8. Klappen Sie das Omelett über die Füllung, kochen Sie es eine Minute lang und geben Sie es dann auf einen Teller.
9. Wiederholen Sie den Vorgang für das zweite Omelett.



50+ Ganzheitliche Ernährungsrezepte

Omelett mit herzhafter Wurst und Gemüse



2 Portionen



15 Minuten

Dieses herz hafte Wurstomelett ist ein perfektes Frühstücks- oder Brunchgericht, das die reichen Aromen der Wurst mit frischem Gemüse und fluffigen Eiern kombiniert. Es ist nicht nur köstlich, sondern bietet auch ein ausgewogenes Verhältnis von Eiweiß, Gemüse und gesunden Fetten.

Vorteile für die Ernährung

- Wurst unterstützt die Muskelreparatur und das geistige Wohlbefinden, mit essentiellen Aminosäuren und B-Vitaminen für die Gesundheit des Gehirns.
- Nachhaltig, mit Schlachtabfällen und Därmen, um Abfall zu vermeiden. Leberwurst ist sehr nahrhaft.
- Achten Sie bei der Auswahl gesunder Wurst auf natriumarme und nitratfreie Varianten mit minimaler Verarbeitung und bevorzugen Sie biologische oder grasgefütterte Sorten.

Passen Sie das Rezept an Ihr Profil an:

Für eine Variation des Omeletts mit herzhafter Wurst und Gemüse empfehlen wir diese Alternativen:

Magerer Schinken: Diese Option ist reich an Eiweiß und wichtigen Mineralien wie Zink und Eisen. Er ist fettärmer als viele verarbeitete Fleischsorten und verleiht dem Omelett einen würzigen Geschmack und eine weiche Textur, die die Zutaten des Omeletts ergänzt, ohne zu aufdringlich zu sein.

Wurst auf Sojabasis: Eine großartige pflanzliche Alternative, die weniger Cholesterin und gesättigte Fette enthält. Wurst auf Sojabasis liefert Eiweiß und ist oft mit wichtigen Nährstoffen wie Eisen und Vitamin B12 angereichert, was sie zu einer hervorragenden Wahl für Vegetarier macht.

Geräucherter Lachs: Bietet einen reichen, herzhaften Geschmack und ist reich an Omega-3-Fettsäuren. Er ist eine geschmackvolle Option, die Ihrem Omelett eine Gourmet-Note verleiht.

Eiweißreicher Pfirsich-Smoothie mit Proteinpulver



2 Portionen



10 Minuten

Verbessern Sie Ihre Ernährung mit diesem proteinreichen Pfirsich-Smoothie, angereichert mit Proteinpulver für einen zusätzlichen Schub. Dieser Smoothie ist ideal für Sportler, Fitness-Enthusiasten oder alle, die einen proteinreichen Start in den Tag suchen. Er kombiniert die natürliche Süße von Pfirsichen mit der stärkenden Kraft von Proteinpulver.

Vorteile für die Ernährung

- Pfirsiche fördern die Gesundheit und die Stimmung mit Vitaminen, Mineralien und natürlichem Zucker. Sie sind auch ein Symbol für Gesundheit und Langlebigkeit.
- Proteinpulver (Molke oder auf pflanzlicher Basis) ist wichtig für den Muskelaufbau und die geistige Gesundheit, bietet nachhaltiges Protein und eignet sich für verschiedene Diäten.
- Zimt verleiht Geschmack und hat entzündungshemmende Eigenschaften, hilft bei der Regulierung des Blutzuckers und unterstützt die Stimmung und die kognitiven Funktionen. Außerdem fördert er die Artenvielfalt in der Landwirtschaft.

Passen Sie das Rezept an Ihr Profil an:

Für den proteinreichen Pfirsich-Smoothie wollen wir zwei alternative Hauptzutaten zu Pfirsichen erkunden, die jeweils einzigartige Nährwertprofile und Geschmacksrichtungen bieten:

Mangos: Reich an Vitamin C und Beta-Carotin, das die Immunität und die Gesundheit der Haut stärkt. Enthalten Verdauungsenzyme, die sogenannten Amylasen. Tropischer, süßer und spritziger Geschmack mit einer cremigen Textur, die Smoothies bereichert.

Bananen: Reich an Kalium für die Gesundheit des Herzens und die Regulierung des Blutdrucks. Sie liefern Vitamin B6 und lösliche Ballaststoffe, die die Verdauung fördern und das Energieniveau stabilisieren. Sie sind cremig und süß und verbessern die Textur und den Geschmack des Smoothies, so dass Sie weniger Süßstoffe verwenden müssen.

Zutaten

- 2 reife Pfirsiche, in Scheiben geschnitten und gefroren
- 1 Messlöffel des von Ihnen bevorzugten Proteinpulvers (Molke oder auf pflanzlicher Basis)
- 1 Esslöffel Chiasamen
- 2 Esslöffel Mandelbutter
- 1 Tasse Mandelmilch (oder eine andere pflanzliche Milch)
- 1 Esslöffel Honig oder Ahornsirup (optional für mehr Süße)
- Eine Prise Zimt (optional)
- Eiswürfel (optional, für eine dickere Konsistenz)

Zubereitung

1. Geben Sie die gefrorenen Pfirsichscheiben, Proteinpulver, Chiasamen, Mandelbutter und Mandelmilch in einen Mixer.
2. Mixen Sie, bis alles glatt ist. Fügen Sie Eiswürfel hinzu, wenn Sie eine dickere Konsistenz wünschen.
3. Schmecken Sie die Mischung ab. Süßen Sie bei Bedarf mit Honig oder Ahornsirup.
4. Für einen Hauch von Würze fügen Sie eine Prise Zimt hinzu.
5. Pürieren Sie erneut, um sicherzustellen, dass alle Zutaten gut vermischt sind.
6. Servieren Sie den Smoothie sofort in Gläsern.



Zutaten

- 200g Rindfleischwürfel (z.B. Lende oder Filet)
- 200 g Hähnchenschenkel ohne Knochen, in Würfel geschnitten
- 4 kleine Lammkoteletts
- 8 Mini-Chorizo-Würstchen
- 2 Esslöffel Olivenöl
- Salz und Pfeffer nach Geschmack
- 1 Teelöffel geräucherter Paprika
- 1 Teelöffel Knoblauchpulver
- Optional: Frischer Rosmarin oder Thymian zum Würzen

Zubereitung

1. Mischen Sie Rind- und Hähnchenfleischwürfel mit Olivenöl, geräuchertem Paprika, Knoblauchpulver, Salz und Pfeffer in einer Schüssel. Fügen Sie nach Belieben frische Kräuter hinzu.
2. Weichen Sie die Holzspieße 30 Minuten lang in Wasser ein, damit sie nicht verbrennen.
3. Stecken Sie abwechselnd Rind- und Hühnerfleischwürfel auf die Spieße.
4. Bereiten Sie Lammkoteletts und Chorizo-Würste zum Grillen vor. Verwenden Sie die Spieße für die Würstchen, falls gewünscht.
5. Heizen Sie den Grill oder die Grillpfanne auf mittelhohe Stufe vor.
6. Grillen Sie die Spieße, Lammkoteletts und Würstchen und wenden Sie sie gelegentlich. Garen Sie die Spieße und Würstchen 10-15 Minuten lang, die Lammkoteletts je nach Dicke etwas länger.
7. Geben Sie alles auf eine Servierplatte, sobald es gar ist.
8. Servieren Sie es heiß mit gegrillten Tomaten oder einem grünen Salat, wenn Sie möchten.



50+ Ganzheitliche Ernährungsrezepte

Gemischte Grill-Frühstücksspieße (Fleischfresser-Frühstück)



4 Portionen



45 Minuten

Diese Frühstückssplatte enthält eine Auswahl an Fleischsorten, die sorgfältig ausgewählt wurden, um Ihnen einen ausgewogenen und nährstoffreichen Start in den Tag zu ermöglichen. Jede Komponente ist eine Anspielung auf die Essgewohnheiten unserer Vorfahren und bietet eine moderne Abwandlung der ursprünglichen Ernährung, die die menschliche Evolution angetrieben hat.

Vorteile für die Ernährung

- Rindfleischwürfel (wie Lende oder Filet) liefern hochwertiges Eiweiß für Muskelreparatur und -wachstum und sind reich an Eisen und B-Vitaminen für die Gehirnfunktion.
- Entbeinte Hähnchenschenkel sind reich an Eiweiß und Tryptophan, was die Stimmung und die geistige Gesundheit verbessert.
- Lammkoteletts enthalten Omega-3-Fettsäuren für die Gesundheit des Gehirns und zur Verringerung von Entzündungen und sind eine gute Quelle von Eisen und Zink für die Immunfunktion und geistige Klarheit.

Passen Sie das Rezept an Ihr Profil an:

Für Ihre "Gemischten Grill-Frühstücksspieße" sollten Sie zwei alternative Hauptzutaten in Betracht ziehen, die einzigartige Nährwertprofile und Geschmacksrichtungen bieten:

Putenbrust: Wenn Sie Rind- oder Hühnerfleisch durch Putenbrust ersetzen, erhalten Sie eine magerere, fettärmere und besonders proteinreiche Variante. Putenfleisch ist eine ausgezeichnete Quelle für Selen, das für seine antioxidativen Eigenschaften bekannt ist, und für Niacin, das für die Energieproduktion im Körper unerlässlich ist. Das Tryptophan in Putenfleisch unterstützt die Serotoninproduktion, die für die Stimmungsregulierung von Vorteil ist.

Lachsfilets: Anstelle von rotem oder weißem Fleisch ist Lachs eine reichhaltige Quelle für Omega-3-Fettsäuren, die für ihre entzündungshemmenden Eigenschaften und ihren Nutzen für die Gesundheit von Herz und Gehirn bekannt sind. Lachs ist außerdem reich an Proteinen, B-Vitaminen, Kalium und Selen.

Ganzheitliche Mittagessen-Rezepte



Was ein ganzheitliches Mittagessen bedeutet

Ein gesundes Mittagessen ist von entscheidender Bedeutung für die Aufrechterhaltung des Energieniveaus, für eine anhaltende körperliche und geistige Leistungsfähigkeit während des Tages und für die langfristige Gesundheit insgesamt. Im Gegensatz zum Frühstück, das den Stoffwechsel ankurbelt, spielt das Mittagessen eine entscheidende Rolle, um den Energie- und Nährstoffbedarf des Körpers nach den morgendlichen Aktivitäten zu decken.

Das Mittagessen sollte auch eine Zeit sein, in der Sie eine Pause einlegen und Ihre Mahlzeit in Ruhe genießen können. Diese Praxis kann die Verdauung fördern und für eine mentale Pause sorgen, was zu einer höheren Produktivität und weniger Stress am Nachmittag führen kann.

Die Vielfalt der Nährstoffe ist für eine Mittagsmahlzeit entscheidend. Dazu gehört eine Vielzahl von Gemüse und Obst, die reich an Vitaminen, Mineralien und Antioxidantien sind. Diese Nährstoffe sind wichtig für die Aufrechterhaltung der Immunfunktion, die Verringerung von Entzündungen und die Unterstützung der allgemeinen Gesundheit. Wenn Sie einen Regenbogen von Farben auf Ihrem Teller haben, ist ein breites Spektrum dieser Nährstoffe gewährleistet.

Eiweiß ist ein wichtiger Bestandteil einer Mittagsmahlzeit, da es den Wiederaufbau von Gewebe unterstützt und die Reparaturmechanismen des Körpers am Laufen hält. Dieses Eiweiß kann aus pflanzlichen Quellen wie Linsen, Kichererbsen oder Tofu oder aus tierischen Quellen wie Geflügel, Fisch, Milchprodukten oder rotem Fleisch stammen. Die Aufnahme von Eiweiß ist auch wichtig für den Erhalt der Muskelmasse und für das Sättigungsgefühl, das später am Tag übermäßiges Essen verhindern kann.

Vollkorngetreide und komplexe Kohlenhydrate wie brauner Reis, Quinoa oder Vollkornnudeln versorgen den Körper mit einer anhaltenden Energiefreisetzung. Im Gegensatz zu raffiniertem Getreide enthalten sie mehr Ballaststoffe, die die Verdauung unterstützen und die Energieversorgung verlängern, ohne den Blutzuckerspiegel in die Höhe zu treiben.

Gesunde Fette, wie sie in Olivenöl, Nüssen, Samen und Avocados enthalten sind, sind wichtig für die Gesundheit des Gehirns und können die Aufnahme fettlöslicher Vitamine unterstützen. Diese Fette sind auch entscheidend für die Erhaltung einer gesunden Haut und eines ausgeglichenen Hormonhaushalts.

Ein ausgewogenes Mittagessen ist nicht einfach nur eine Mahlzeit. Es ist eine Gelegenheit, den Körper zu nähren, eine geistige Pause einzulegen und zu einem nachhaltigen und kulturell integrativen Lebensstil beizutragen. Wenn Sie sich auf eine Mischung aus Proteinen, Vollkornprodukten, einer Vielzahl von Gemüse und Obst sowie gesunden Fetten konzentrieren, können Sie eine Mittagsmahlzeit sicherstellen, die Energie liefert, die allgemeine Gesundheit unterstützt und mit den allgemeinen ganzheitlichen Werten übereinstimmt.

Eine Anmerkung zu Fleisch in der Ganzheitliche Ernährung

In der ganzheitlichen Ernährung wird Fleisch nicht als grundsätzlich problematisch angesehen und kann ein wichtiger Bestandteil einer ausgewogenen Ernährung sein, wenn man seine ernährungsphysiologischen Vorteile und den Kontext seines Verzehrs berücksichtigt.

NNährstoffreichtum: Fleisch ist eine wertvolle Quelle für hochwertiges Eiweiß, das für den Muskelaufbau, die Knochengesundheit und die Enzymproduktion wichtig ist. Es ist auch reich an lebenswichtigen Nährstoffen wie B-Vitaminen (insbesondere B12, das in pflanzlichen Quellen nicht ohne weiteres verfügbar ist), Eisen, Zink und Selen. Diese Nährstoffe spielen eine entscheidende Rolle bei verschiedenen Körperfunktionen, einschließlich der Immunantwort, der Energieproduktion und der neurologischen Gesundheit.



Ganzheitlicher Ansatz bei den Nahrungsquellen: Ganzheitliche Ernährung legt Wert auf die Qualität und Herkunft von Fleisch. Die Wahl von grasgefüttertem, biologisch und ethisch erzeugtem Fleisch kann den Nährwert und den ökologischen Fußabdruck des Fleischkonsums erheblich beeinflussen.

Vielfalt und Ausgewogenheit in der Ernährung: Eine ganzheitliche Ernährung legt Wert auf Vielfalt. Wenn Sie Fleisch als Teil einer abwechslungsreichen Ernährung neben reichlich Gemüse, Obst, Vollkornprodukten und pflanzlichen Eiweißquellen zu sich nehmen, ist eine ausgewogene Aufnahme verschiedener Nährstoffe gewährleistet. Es geht darum, ein harmonisches Gleichgewicht zu finden, anstatt eine Lebensmittelgruppe ganz auszuschließen.



Nachhaltige und ethische Praktiken: Bei einer ganzheitlichen Ernährung sind die ökologischen und ethischen Auswirkungen des Fleischkonsums ein wichtiger Aspekt. Die Unterstützung lokaler, nachhaltiger landwirtschaftlicher Praktiken und das Achten auf die Portionsgrößen können den Fleischkonsum mit einem ganzheitlichen Lebensstil in Einklang bringen, der die ökologische Nachhaltigkeit und den Tierschutz respektiert.

Personalisierte Ernährung: Ganzheitliche Ernährung erkennt an, dass die Ernährungsbedürfnisse individuell sind. Für manche Menschen ist die Aufnahme von Fleisch in ihre Ernährung für ihre spezifischen Ernährungsbedürfnisse, ihre physiologische Gesundheit oder ihre kulturellen Praktiken unerlässlich.

Auch wenn Fleisch einen hohen Nährwert hat, ist es wichtig, den großen Wert und die Vielseitigkeit von Gemüse in einer Ernährung anzuerkennen. Für diejenigen, die eine pflanzliche Ernährung bevorzugen oder darauf beschränkt sind, sei es aus ethischen Gründen, aus gesundheitlichen Erwägungen oder aus persönlichen Vorlieben, gibt es reichlich Möglichkeiten, ein langes, gesundes Leben zu führen.

Die Forschung hat gezeigt, dass der Mensch mit einer Vielzahl von Ernährungsformen gut zurechtkommt, und eine gut geplante vegetarische oder vegane Ernährung kann alle notwendigen Nährstoffe für eine optimale Gesundheit liefern. Der Schlüssel liegt im Verständnis und in der Auswahl einer breiten Palette von Lebensmitteln, die den eigenen Ernährungsbedürfnissen gerecht werden.



Gewürzte Hühnerfleischbällchen in heiß-saurer Brühe



4 Portionen



55 Minuten

Eine wunderbare Mischung aus wohliger Wärme und pikanter Würze, perfekt für alle, die ein wenig Schärfe und Säure in ihren Mahlzeiten schätzen.

Vorteile für die Ernährung

- **Hühnerbrühe:** Fördert die Gesundheit der Gelenke und das Immunsystem mit Mineralien und Kollagen. Die darin enthaltenen Aminosäuren verbessern die Synthese von Neurotransmittern, reduzieren Stress und fördern den Schlaf. Außerdem unterstützt sie die Nachhaltigkeit durch die Verwendung von übrig gebliebenen Hühnerteilen.
- **Chili:** Wirkt sich positiv auf den Stoffwechsel und die Schmerzlinderung aus. Reich an Vitamin C und Antioxidantien, stärkt er die Gesundheit des Immunsystems und bekämpft oxidativen Stress. Ihre Schärfe löst Endorphine aus und hebt die Stimmung. Da Chili in verschiedenen Klimazonen angebaut werden können, unterstützen sie die nachhaltige Landwirtschaft.
- **Reisessig:** Er ist mild und leicht süß, hat wenig Kalorien und hilft, den Blutzucker zu stabilisieren. Er unterstützt die Verdauung und fördert einen gesunden Darm und ist eine wichtige Zutat in der asiatischen Küche.

Passen Sie das Rezept an Ihr Profil an:

Wenn Sie auf der Suche nach neuen Geschmacksrichtungen und Nährstoffen für Ihr Rezept sind, sollten Sie diese Alternativen zu gemahlenem Hühnerfleisch in Betracht ziehen:

Gehacktes Schweinefleisch: Wenn Sie Hühnerfleisch durch Schweinehackfleisch ersetzen, erhalten Sie einen reichhaltigeren und kräftigeren Geschmack. Schweinefleisch ist reich an Thiamin, das für die Gehirnfunktion wichtig ist, und liefert Selen und Zink für die Gesundheit des Immunsystems. Sein höherer Fettgehalt verleiht den Fleischbällchen eine saftige Textur und verleiht dem Gericht mehr Tiefe.

Linsen: Für eine pflanzliche Option sind Linsen eine gute Wahl. Sie enthalten viel Eiweiß und Ballaststoffe und sind daher ideal für Vegetarier und Veganer. Linsen enthalten Eisen, Folsäure und Magnesium und unterstützen Energie, Herzgesundheit und Verdauung. Ihr herzhafter, erdiger Geschmack nimmt Gewürze gut auf und macht sie zu einer köstlichen und nahrhaften Fleischalternative.

Zutaten

- Für Hühnerfleischbällchen:
 - 500 g gemahlenes Hühnerfleisch
 - 1 Ei, verquirlt
 - ½ Tasse Semmelbrösel
 - 2 Knoblauchzehen, gehackt
 - 1 Teelöffel gemahlener Kreuzkümmel
 - 1 Teelöffel geräucherter Paprika
 - Salz und Pfeffer
 - 2 Esslöffel gehackter Koriander
- Für Heiße und saure Brühe:
 - 4 Tassen Hühnerbrühe
 - 1 Esslöffel Olivenöl
 - 1 Zwiebel, gehackt
 - 2 Knoblauchzehen, gehackt
 - 1 Teelöffel geriebener Ingwer
 - 2 rote Chilischoten, in Scheiben geschnitten
 - 3 Esslöffel Sojasauce
 - 2 Esslöffel Reisessig
 - 1 Esslöffel Honig oder Zucker
 - Saft von 1 Limette
 - Salz und Pfeffer
 - Koriander und Limetten spalten zum Garnieren

Zubereitung

1. Hähnchen, Ei, Semmelbrösel, Knoblauch, Kreuzkümmel, Paprika, Salz, Pfeffer und Koriander mischen. Zu golfballgroßen Fleischbällchen formen.
2. Braten Sie die Fleischbällchen in einer Pfanne in Öl an; stellen Sie sie beiseite.
3. In der gleichen Pfanne Zwiebel, Knoblauch, Ingwer und Chili anbraten.
4. Hühnerbrühe, Sojasauce, Essig, Honig und Limettensaft hinzufügen. Köcheln lassen.
5. Würzen Sie mit Salz, Pfeffer, passen Sie den Essig oder Honig an.
6. Geben Sie die Fleischbällchen in die Brühe und köcheln Sie sie 10 Minuten lang.
7. Mit Koriander und Limettenspalten garniert servieren.



Zutaten

- 2 Tassen gekochte Kichererbsen (aus der Dose oder gekocht)
- 2 Tassen frischer Spinat, grob zerkleinert
- 1 Dose (14 oz) vollfette Kokosnussmilch
- 1 mittelgroße Zwiebel, fein gehackt
- 2 Knoblauchzehen, gehackt
- 1 Zentimeter Ingwer, gehackt
- 2 Esslöffel kaltgepresstes Oliven- oder Kokosnussöl (extra vergine)
- 1 Teelöffel gemahlener Kreuzkümmel
- 1 Teelöffel gemahlener Koriander
- 1/2 Teelöffel Kurkuma
- 1/4 Teelöffel Chilipulver (nach Belieben anpassen)
- Salz zum Abschmecken
- Frischer Koriander zum Garnieren

Zubereitung

1. Erhitzen Sie das Öl in einem großen Topf bei mittlerer Hitze. Fügen Sie die Zwiebeln, den Knoblauch und den Ingwer hinzu und braten Sie sie an, bis die Zwiebeln glasig sind.
2. Fügen Sie den Kreuzkümmel, Koriander, Kurkuma und das Chilipulver hinzu. Rühren Sie eine Minute lang, bis die Gewürze duften.
3. Gießen Sie die Kokosmilch hinzu und lassen Sie die Mischung leicht köcheln.
4. Geben Sie die Kichererbsen hinzu und lassen Sie sie 10 Minuten lang im Curry kochen.
5. Rühren Sie den gehackten Spinat ein und köcheln Sie weiter, bis der Spinat verwelkt ist.
6. Mit Salz abschmecken.
7. Servieren Sie das Curry in einzelnen Schüsseln, garniert mit frischem Koriander. Es passt gut zu braunem Reis oder Quinoa.

50+ Ganzheitliche Ernährungsrezepte

Kichererbsen & Spinat Kokosnuss Curry



4 Portionen



35 Minuten

Dieses Kichererbsen- und Spinat-Kokos-Curry ist ein gemütliches und nahrhaftes Gericht, perfekt für ein ganzheitliches Mittagessen, das sowohl den Gaumen als auch den Nährstoffbedarf des Körpers befriedigt.

Vorteile für die Ernährung

- Kokosnussmilch: ist reich an mittelkettigen Triglyceriden (MCTs), die den Stoffwechsel ankurbeln und für schnelle Energie sorgen. Enthält Laurinsäure mit antimikrobiellen Eigenschaften, die die Immunität unterstützen.
- Der eisenhaltige gemahlene Kreuzkümmel verbessert den Sauerstofftransport und die Energieproduktion und unterstützt die Ausdauer. Enthält Antioxidantien, die sich positiv auf die geistige Gesundheit auswirken und die Umwelt wenig belasten.
- Knoblauch stärkt die Immunfunktion mit antiviralen und antibakteriellen Eigenschaften. Enthält Allicin, das die Herzgesundheit verbessert und das Krankheitsrisiko verringert. Unterstützt die geistige Gesundheit durch entzündungshemmende Eigenschaften.

Passen Sie das Rezept an Ihr Profil an:

Kichererbsen sind zwar nahrhaft und schmackhaft, aber für manche Menschen sind sie schwer verdaulich oder sie suchen vielleicht nach einer Abwechslung. Hier sind vier alternative Zutaten für das Spinat-Kokos-Curry, die alle einen einzigartigen Geschmack und gesundheitliche Vorteile mit sich bringen:

Linsen & Spinat Kokosnuss Curry: Ersetzen Sie die Kichererbsen durch grüne oder braune Linsen. Linsen sind schnell gekocht und eine gute Quelle für pflanzliches Eiweiß und Eisen. Ihre weiche Textur harmonisiert nahtlos mit der cremigen Kokosnussmilch.

Tempeh & Spinat-Kokosnuss-Curry: Verwenden Sie Tempeh, ein fermentiertes Sojaprodukt, anstelle von Kichererbsen. Tempeh hat einen nussigen Geschmack und ist durch den Fermentierungsprozess für manche Menschen leichter zu verdauen als andere Sojaprodukte.



Geräucherter Truthahn & gegrillter Portobello-Pilz Avocado Wrap



4 Portionen



35 Minuten

Dieser Wrap mit geräuchertem Truthahn bietet eine harmonische Mischung aus erdigen Pilzen, cremiger Avocado, würzigem Hummus und geräuchertem Truthahn für ein nahrhaftes und schmackhaftes ganzheitliches Mittagserlebnis.

Vorteile für die Ernährung

- **Portobello-Pilze:** Kalorienarm, reich an Selen für die Zellgesundheit und reich an den Vitaminen B2 und B3 für Energie, Haut und Nervengesundheit. Aufgrund ihrer fleischigen Konsistenz sind sie eine beliebte vegetarische Fleischalternative.
- **Alfalfa-Sprossen/Microgreens:** Sie sind reich an Vitaminen, Mineralien und Antioxidantien, stärken das Immunsystem und liefern wichtige Nährstoffe mit wenig Kalorien. Sie verleihen Gerichten einen frischen, nussigen Geschmack und eine knusprige Textur.
- **Sonnengetrocknete Tomaten:** Sie enthalten viel Vitamin C und K, Eisen und Antioxidantien, haben einen intensiven Geschmack und unterstützen die Gesundheit von Herz und Haut sowie das allgemeine Wohlbefinden.

Passen Sie das Rezept an Ihr Profil an:

Der erdige Reichtum der Portobello-Pilze ist zwar für viele ein Genuss, aber es ist immer schön, andere Geschmacksrichtungen und Texturen zu entdecken. Für alle, die eine Abwechslung suchen oder einfach mal etwas Neues ausprobieren möchten, finden Sie hier vier alternative Zutaten:

Gegrillte Aubergine & Avocado Wrap: Tauschen Sie die Portobello-Pilze gegen dicke Auberginenscheiben aus. Marinieren Sie die Aubergine auf die gleiche Weise und grillen Sie sie, bis sie einen weichen und rauchigen Geschmack hat. Auberginen sind reich an Ballaststoffen und verschiedenen Vitaminen, was sie zu einer nahrhaften Alternative macht.

Gegrillter Seitan & Avocado Wrap: Verwenden Sie Seitanstreifen als proteinreiche Alternative zu Portobello. Marinieren Sie sie und grillen Sie sie, bis sie goldbraun sind. Seitan, der aus Weizengluten hergestellt wird, hat eine fleischige Textur und ist eine großartige Proteinquelle für alle, die sich pflanzlich ernähren.



Zutaten

- 4 große Portobello-Pilze, geputzt und entstilt
- 4-6 Scheiben geräucherter Truthahn
- 2 reife Avocados, in Scheiben geschnitten
- 4 Vollkorn/Spinat-Tortilla-Wraps
- 1 Tasse Alfalfa-Sprossen/Microgreens
- 1/4 Tasse sonnengetrocknete Tomaten, gewürfelt
- 2 Esslöffel kaltgepresstes Olivenöl extra vergine oder Avocadoöl
- 1 Esslöffel Balsamico-Essig
- Salz und Pfeffer zum Abschmecken
- 1/2 Tasse Hummus (im Laden gekauft oder selbst gemacht)
- 1 Zitrone, Schale und Saft

Zubereitung

1. Mischen Sie Öl, Balsamico-Essig, Zitronenschale und -saft, Salz und Pfeffer.
2. Grillen Sie den geräucherten Truthahn 2-3 Minuten lang, bis er warm und knusprig ist.
3. Marinieren Sie die Pilze 10 Minuten lang mit der Mischung.
4. Grillen Sie die Pilze 4-5 Minuten pro Seite, bis sie zart sind.
5. Verteilen Sie den Hummus auf den Tortillas.
6. Geben Sie einen Pilz, Truthahn, Avocado, sonnen getrocknete Tomaten und Sprossen auf jeden Wrap.
7. Falten Sie die Wraps fest zusammen und servieren Sie sie.

NOTIZ

Für eine zusätzliche Abwechslung und einen zusätzlichen Geschmacksschub können Sie den Rote-Bete-Hummus verwenden. Das Rezept dafür finden Sie weiter unten im Abschnitt über 'Saucen, Dosen & Dips'.



Zutaten

- 4 Pfund gemischte Knochen (Rind-, Lamm- oder Hühnerknochen), vorzugsweise mit einigen Markknochen
- 2 Esslöffel Apfelessig
- 12 Tassen Wasser (oder genug, um die Knochen zu bedecken)
- 1 Teelöffel Meersalz
- Optional: Kräuter wie Thymian oder Rosmarin und schwarze Pfefferkörner

Zubereitung

1. Bereiten Sie die Knochen vor: Wenn Sie Rinder- oder Lammknochen verwenden, sollten Sie diese 30 Minuten lang bei 400°F im Ofen rösten. Dieser Schritt verbessert den Geschmack, ist aber optional.
2. Geben Sie die Knochen in einen großen Topf oder einen langsamen Kocher.
3. Fügen Sie Apfelessig und Wasser hinzu (genug, um die Knochen zu bedecken). Der Essig hilft, die Nährstoffe aus den Knochen zu extrahieren.
4. Fügen Sie Meersalz und, falls gewünscht, Kräuter und Pfefferkörner für zusätzlichen Geschmack hinzu.
5. Langsam köcheln lassen: Bringen Sie die Mischung zum Köcheln und reduzieren Sie dann die Hitze, um ein niedriges Köcheln zu erhalten. Decken Sie den Topf ab und lassen Sie ihn 24 Stunden lang kochen. Die lange Kochzeit ist entscheidend, um alle nützlichen Nährstoffe zu extrahieren.
6. Nach 24 Stunden seihen Sie die Brühe ab, um die Knochen und alle größeren Stücke zu entfernen. Bewahren Sie die Brühe im Kühlschrank oder im Gefrierfach auf.



Hyperfleischige Knochenbrühe



6-8 Portionen



24 Stunden

Dieses Rezept für eine hyperkarnivore Knochenbrühe ist eine sehr nahrhafte Option, insbesondere für diejenigen, die eine Eliminationsdiät machen oder Verdauungsprobleme lindern möchten. Sie ist reich an Mineralien und Kollagen und ein wesentlicher Bestandteil einer fleischartigen Ernährung.

Vorteile für die Ernährung

- Brühe enthält Mineralien wie Kalzium, Magnesium und Phosphor, die die Knochen stärken, die Nervenfunktion verbessern und die allgemeine zelluläre Gesundheit unterstützen. Diese Mineralien tragen auch zu einer ausgeglichenen Stimmung und zur Verringerung von Müdigkeit bei.
- Das in der Brühe enthaltene Kollagen und die Gelatine unterstützen die Gesundheit der Gelenke, die Verdauung und fördern eine gesunde Haut und gesundes Haar, was das Selbstwertgefühl stärkt. Sie verbessern die Stimmung und die kognitive Funktion aufgrund der Verbindung zwischen Darm und Gehirn.
- Die Aminosäuren Glycin und Prolin in der Brühe fördern die Gesundheit des Immunsystems und des Darms, unterstützen die Entgiftung und verbessern die Schlafqualität, die für geistige Klarheit und Stressabbau unerlässlich ist.

Passen Sie das Rezept an Ihr Profil an:

Um den Nährwert und den Geschmack Ihrer Knochenbrühe zu variieren, sollten Sie diese beiden unterschiedlichen Varianten mit ihrem jeweils einzigartigen Nährwertprofil und Geschmackscharakter in Betracht ziehen:

Fischgräten (wie Lachs oder Kabeljau): Sie sind reich an Omega-3-Fettsäuren, Vitamin D und Jod. Sie verleihen der Brühe einen leichten, delikaten Geschmack mit Umami und salzigen Noten

Schweineknochen: Reich an B-Vitaminen, insbesondere B1, und mehr Fett, das einen reicheren und kräftigeren Geschmack bietet.

RATSCHLÄGE ZUM VERZEHHR VON BRÜHE:

Denken Sie daran, wenn Sie eine hyperkarnivore Mahlzeit wie diese Knochenbrühe zu sich nehmen, dass Sie dies mit Bedacht tun sollten. Achten Sie auf die Reaktionen Ihres Körpers, denn so können Sie herausfinden, welche Lebensmittel für Ihre Gesundheit und Ihr Wohlbefinden am besten geeignet sind.

Gegrillte Sardinen mit Kräutersalat und Citrus-Vinaigrette



4 Portionen



20 Minuten

Diese Mahlzeit bietet ein perfektes Gleichgewicht aus Eiweiß, gesunden Fetten und frischem Grün, was sie zu einer leichten und dennoch sättigenden Mittagsoption macht. Die lebendigen Aromen der Zitrusfrüchte und Kräuter sorgen für einen erfrischenden Geschmack, der die Reichhaltigkeit des Fisches ergänzt.

Vorteile für die Ernährung

- **Sardinen:** Hoher Gehalt an Omega-3-Fettsäuren, die für die Gesundheit des Herzens und des Gehirns wichtig sind und die Stimmung und die kognitive Gesundheit verbessern. Nachhaltige Meeresfrüchte mit einem geringen ökologischen Fußabdruck. Reich an Kalzium und Vitamin D, das die Knochengesundheit unterstützt.
- **Fenchel:** Aromatisch, reich an Ballaststoffen für die Verdauung und die Darmgesundheit. Enthält Anethol mit entzündungshemmenden und krebshemmenden Eigenschaften. Beruhigt das Verdauungssystem, baut Stress ab und verbessert das geistige Wohlbefinden.
- **Zitronensaft:** Reich an Vitamin C für die Gesundheit des Immunsystems und die Vitalität der Haut. Entgiftet die Leber und fördert die Verdauung. Enthält Flavonoide, die die Stimmung heben. Zitronenbäume sind einfach zu kultivieren, nachhaltig und ressourcenschonend.

Passen Sie das Rezept an Ihr Profil an:

Wenn Sie ein Rezept mit kleinen Fischen abwandeln, können Sie auf diese Weise verschiedene Geschmäcker oder Ernährungsbedürfnisse befriedigen. Hier sind vier Varianten, die Sie in Betracht ziehen können:

Gegrillte Shrimps: Für eine ähnlich schnell zubereitete Variante von Meeresfrüchten können marinierte gegrillte Garnelen eine saftige Alternative sein. Sie nehmen die Aromen gut auf und sind ein wahrer Publikumsliebbling.

In der Pfanne gebratene Jakobsmuscheln: Jakobsmuscheln sind eine weitere Gourmet-Option. Wenn sie zu einer goldenen Kruste gebraten werden, bieten sie einen süßen und reichhaltigen Geschmack, der das Gericht aufwerten kann.

Zutaten

- 8 frische Sardinen, gesäubert und ausgenommen
- 2 Tassen gemischte frische Kräuter (Petersilie, Dill, Koriander)
- 1/4 Tasse kaltgepresstes Olivenöl, plus extra zum Grillen
- 1 Zitrone, Schale und Saft
- 1 Orange, Schale und Saft
- Meersalz und grober Pfeffer zum Abschmecken
- 1 kleine rote Zwiebel, in dünne Scheiben geschnitten
- 1 Fenchelknolle, in dünne Scheiben geschnitten

Zubereitung

1. Heizen Sie Ihren Grill auf mittlere bis hohe Hitze vor. Bestreichen Sie die Sardinen mit Olivenöl und würzen Sie sie mit Salz und Pfeffer.
2. Grillen Sie die Sardinen 2-3 Minuten auf jeder Seite, bis die Haut knusprig ist und der Fisch durchgebraten ist.
3. Kombinieren Sie in einer Schüssel den Kräutersalat mit den geschnittenen roten Zwiebeln und dem Fenchel.
4. Verquirlen Sie die Zitronen- und Orangenschale und den Saft mit 1/4 Tasse Olivenöl, um die Zitrusvinaigrette herzustellen. Würzen Sie mit Salz und Pfeffer.
5. Beträufeln Sie die Vinaigrette über den Kräutersalat und schwenken Sie sie vorsichtig.
6. Servieren Sie die gegrillten Sardinen auf dem Kräutersalat und geben Sie etwas Vinaigrette dazu.

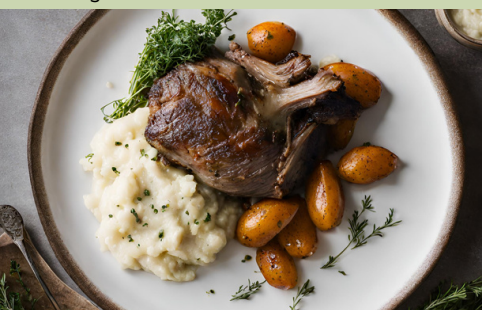


Zutaten

- Für das Lamm:
 - 1 Lamms Schulter (2 kg)
 - 2 Esslöffel Olivenöl
 - 4 Knoblauchzehen (3 für Blumenkohl)
 - je 1 Esslöffel gehackter frischer Thymian, Rosmarin, Oregano
 - Salz und schwarzer Pfeffer
 - Küchengarn
 - 1 Tasse Gemüsebrühe
- Cremiges Knoblauch-Blumenkohlpuée
 - 1 großer Blumenkohlkopf
 - 1/4 Tasse fettarmer Frischkäse
 - 2 Esslöffel ungesalzene Butter
 - Salz und schwarzer Pfeffer
 - Gehackter Schnittlauch oder grüne Zwiebeln zum Garnieren

Zubereitung

1. Heizen Sie den Ofen auf 140°C (285°F) vor.
2. Blumenkohl hacken; beiseite stellen.
3. Erhitzen Sie 1 Esslöffel Öl in einer Pfanne. Fügen Sie 1 gehackte Knoblauchzehe, Thymian, Rosmarin und Oregano hinzu.
4. Würgen Sie das Lamm mit Salz und Pfeffer, reiben Sie es mit der Kräuter-Knoblauch-Mischung ein und binden Sie es mit Bindfaden zusammen.
5. Braten Sie das Lammfleisch von allen Seiten an und geben Sie es dann in einen holländischen Ofen.
6. Geben Sie die Brühe hinzu und braten Sie das Lamm zugedeckt 4 Stunden lang, wobei Sie es gelegentlich begießen.
7. 30 Minuten vor Ende der Bratzeit den Blumenkohl dämpfen, bis er weich ist, etwa 15 Minuten.
8. Kochen Sie 3 gehackte Knoblauchzehen in geschmolzener Butter.
9. Pürieren Sie den gedämpften Blumenkohl mit der Knoblauchbutter und dem Frischkäse. Mit Salz und Pfeffer würzen.
10. Nach 4 Stunden lassen Sie das Lamm 2 Stunden im Topf ruhen.
11. Schneiden Sie das Lammfleisch in Scheiben und servieren Sie es über dem Blumenkohlpuée. Garnieren Sie mit Schnittlauch oder Frühlingszwiebeln.



50+ Ganzheitliche Ernährungsrezepte

Langsam gebratene Lamms Schulter mit Kräutern und cremigem Knoblauch-Blumenkohl-Püree



6 Portionen



6 Stunden

Dieses Rezept kombiniert die saftigen Aromen von mit Kräutern gewürztem Lammfleisch mit dem sanften, beruhigenden Geschmack von cremigem Blumenkohlpuée zu einer abgerundeten und zufriedenstellenden Mahlzeit.

Vorteile für die Ernährung

- **Lamms Schulter:** Hochwertiges Protein, reich an Eisen, Zink und B12 für die Muskelreparatur, die neurologische Gesundheit und die kognitive Funktion. Unterstützt die ökologische Nachhaltigkeit.
- **Blumenkohl:** Nährstoffreich, reich an Ballaststoffen und Vitamin C, Antioxidantien für das geistige Wohlbefinden. Kohlenhydratarm, geeignet für Keto, vegane Ernährung und geringer Wasserverbrauch.
- **Gemüsebrühe:** Hergestellt aus verschiedenen Gemüsesorten, kalorienarm, reich an Vitaminen, Mineralien und Antioxidantien für die Gesundheit, die Verdauung und die Unterstützung des Immunsystems. Minimiert die Abfallmenge, nachhaltig, wichtig für vegetarische/vegane Ernährung, weltweit verwendet, globally used.

Passen Sie das Rezept an Ihr Profil an:

Für Variationen der mit Kräutern gewürzten, langsam gebratenen Lammschulter empfehlen wir:

Hähnchenschenkel: Eine magere Proteinquelle mit B-Vitaminen für Muskelaufbau und Energie. Sie enthalten weniger gesättigte Fettsäuren als Lammfleisch, sind herzgesund und haben eine zarte, saftige Textur. Sie nehmen Kräuteraromen gut auf und sind eine leichtere Alternative zu Lammfleisch.

Tofu (extra fest): Ein pflanzliches Protein, das reich an Eisen und Kalzium ist. Tofu hat wenig Kalorien und ist cholesterinfrei. Er ist herzgesund und eignet sich hervorragend für Vegetarier. Extra fester Tofu hat eine fleischige Textur und nimmt Kräuter- und Knoblaucharomen auf, was ihm im Vergleich zu Lammfleisch einen einzigartigen Geschmack und eine einzigartige Textur verleiht.

Beide Optionen bieten deutliche Ernährungsvorteile und neue Geschmacksrichtungen, die für verschiedene Diäten und gesundheitliche Bedürfnisse geeignet sind.

Rindfleischpfanne mit braunem Reis



4 servings



35 minutes

Eine herzhafte und ausgewogene Mahlzeit, die eine reiche Quelle an Proteinen, Ballaststoffen und einer Vielzahl von Vitaminen und Mineralien aus dem bunten Gemüse bietet. Es ist ein perfektes Mittagessen, das sowohl nahrhaft als auch sättigend ist.

Vorteile für die Ernährung

- **Grasgefüttertes mageres Rindfleisch:** Magerer und reich an Omega-3-Fettsäuren und Vitamin E als konventionelles Rindfleisch. Ohne unnötige Antibiotika oder Hormone gezüchtet. Die Weidehaltung kann die Umwelt regenerieren.
- **Sesamöl:** Dank seines hohen Rauchpunkts eignet es sich zum Kochen bei hohen Temperaturen, ohne schädliche Verbindungen zu erzeugen. Reich an Antioxidantien und entzündungshemmend. Verleiht den Speisen einen besonderen Geschmack.
- **Brauner Reis:** Behält die nahrhafte Kleie und den Keim. Reich an Ballaststoffen für die Verdauung und eine gesunde Gewichtskontrolle. Liefert wichtige Mineralien wie Magnesium und Selen. Verringert das Risiko für chronische Krankheiten wie Typ-2-Diabetes.

Passen Sie das Rezept an Ihr Profil an:

Alternativen für die Hauptzutat (Rindfleisch):

Entenbrust: Entenbrust ist reich an Proteinen und bietet einen einzigartigen Geschmack mit einem höheren Fettgehalt, insbesondere nützliche Fette wie einfach ungesättigte Fette.

Paneer: Dieser indische Käse ist ein großartiger vegetarischer Ersatz für Rindfleisch im Wok. Paneer ist reich an Eiweiß und Kalzium und hat einen milden Geschmack, der die Gewürze und Soßen des Woks gut aufnimmt. Seine feste Textur hält sich gut während des Kochens und macht es zu einer ausgezeichneten Wahl, um dem Gericht Substanz zu verleihen.

NOTIZ:

Für zusätzlichen Geschmack und Nutzen können Sie dieses Gericht mit etwas Kimchi essen. Das Rezept dafür finden Sie weiter unten im Abschnitt 'Saucen, Dosen & Dips'.

Zutaten

- 1 Tasse brauner Reis
- 1 Pfund mageres Rindfleisch (z.B. Lenden- oder Flankensteak), grasgefüttert
- 1 Kopf Brokkoli, in Röschen geschnitten
- 2 mittelgroße Karotten, in dünne Scheiben geschnitten
- 1 rote Paprika und 1 gelbe Paprika, in Scheiben geschnitten
- 3 Esslöffel natriumarme Sojasauce
- 2 Esslöffel Sesamöl
- 1 Zoll Stück frischer Ingwer, gerieben
- 2 Knoblauchzehen, gehackt
- Grüne Zwiebeln, zum Garnieren
- Sesamsamen, zum Garnieren

Zubereitung

1. Kochen Sie den braunen Reis nach Packungsanweisung.
2. Erhitzen Sie 1 Esslöffel Sesamöl in einem Wok oder einer großen Pfanne bei mittlerer Hitze und braten Sie dann die Rindfleischstreifen unter Rühren an, bis sie gebräunt und gar sind. Beiseite stellen.
3. Geben Sie das restliche Sesamöl in dieselbe Pfanne und braten Sie dann 1 Minute lang Knoblauch und Ingwer an.
4. Fügen Sie Brokkoli, Karotten und Paprika hinzu und braten Sie sie unter Rühren, bis sie zart und knackig sind.
5. Geben Sie das Rindfleisch zurück in die Pfanne, fügen Sie Sojasauce hinzu und mischen Sie alles gut durch.
6. Servieren Sie das Wokgericht über dem gekochten braunen Reis und garnieren Sie es mit grünen Zwiebeln und Sesamsamen.



Zutaten

- 22 entbeinte, hautlose Hühnerbrüste
- 4 Tassen gemischtes Grünzeug (Kopfsalat, Spinat, Rucola)
- 1 Tasse Kirschtomaten, halbiert
- 1/2 rote Zwiebel, in dünne Scheiben geschnitten
- 1/2 Salatgurke, in Scheiben geschnitten
- 1/4 Tasse Fetakäse, zerkrümelt
- 1/4 Tasse Walnüsse, gehackt (optional)
- Salz und Pfeffer zum Abschmecken
- Natives, kaltgepresstes Olivenöl extra

Für das Honig-Senf-Dressing:

- 3 Esslöffel Olivenöl
- 1 Esslöffel Honig
- 1 Esslöffel Dijon-Senf
- 1 Esslöffel Apfelessig
- Salz und Pfeffer zum Abschmecken

Zubereitung

1. Würzen Sie die Hähnchenbrüste mit Salz und Pfeffer. Geben Sie einen Spritzer Olivenöl in eine Pfanne bei mittlerer Hitze und braten Sie das Hähnchen, bis es goldbraun und in der Mitte nicht mehr rosa ist, etwa 7 Minuten pro Seite. Lassen Sie es ruhen, bevor Sie es in Streifen schneiden.
2. Kombinieren Sie in einer großen Schüssel den gemischten Salat, die Kirschtomaten, die roten Zwiebeln und die Gurke.
3. Verquirlen Sie in einer kleinen Schüssel die Zutaten für das Honig-Senf-Dressing, bis es gut vermischt ist.
4. Geben Sie die Hähnchenstreifen zum Salat und schwenken Sie sie mit dem Dressing.
5. Garnieren Sie den Salat mit zerbröckeltem Feta-Käse und gehackten Walnüssen für zusätzliche Textur und Geschmack.
6. Servieren Sie den Salat sofort und genießen Sie ihn als gesundes und herzhaftes Gericht.



50+ Holistic Nutrition Recipes

Salat mit Hühnchen und gemischtem Grün mit Honig-Senf- Dressing



4 Portionen



30 Minuten

Dieser Salat ist eine ausgewogene Mahlzeit mit magerem Eiweiß, frischem Gemüse und einem köstlichen hausgemachten Dressing, das ohne Konservierungsstoffe auskommt, die in gekauften Versionen enthalten sind.

Vorteile für die Ernährung

- **Olivenöl:** Es ist vollgepackt mit herzfreundlichen Fetten wie Ölsäure, verbessert den Cholesterinspiegel und senkt den Blutdruck. Seine Antioxidantien, darunter Vitamin E und Polyphenole, bekämpfen oxidativen Stress und Entzündungen und fördern die allgemeine und geistige Gesundheit.
- **Gemischtes Grün:** Eine nährstoffreiche Mischung aus Kopfsalat, Spinat und Rucola. Salat spendet Feuchtigkeit und fördert die Verdauung, Spinat liefert Eisen und Folsäure für Energie und Gehirnfunktion, während Rucola eine gute Quelle für Knochen, gesundes Vitamin K ist.
- **Rote Zwiebeln:** Schmackhaft und reich an Quercetin, einem Antioxidans, das Entzündungen und Krankheitsrisiken reduziert. Ihre Schwefelverbindungen unterstützen die Gesundheit des Herzens und die Stimmung. Außerdem lassen sie sich in verschiedenen Klimazonen leicht anbauen.

Passen Sie das Rezept an Ihr Profil an:

Für diejenigen, die ihren Salat mit einer besonderen Note versehen möchten, finden Sie hier vier verschiedene Möglichkeiten, gemischtes Grün zu ersetzen, die jeweils ein einzigartiges Geschmacks- und Nährwertprofil für das Gericht bieten:

Asiatische Gemüse Mischung: Eine würzige und robuste Mischung, die Mizuna, Tatsoi, Senfgemüse und Baby Bok Choy enthalten kann. Diese Mischung hat einen kräftigen Geschmack und passt gut zu einem Ingwer- oder Sesamdressing.

Ganze Nudeln: Vollkornnudeln in einem Salat sind eine fantastische Idee, um Substanz, Textur und Nährwert hinzuzufügen. Vollkornnudeln sind eine hervorragende Quelle für Ballaststoffe, die sich positiv auf die Gesundheit der Verdauung auswirken und das Sättigungsgefühl aufrechterhalten können, was wiederum bei der Gewichtskontrolle hilft. Außerdem liebt jeder Pasta!

Mediterraner Linsensalat mit Kräuterdressing



6 Portionen



50 Minuten

Dieser mediterrane Linsensalat ist ein herzhaftes und schmackhaftes Gericht, vollgepackt mit Nährstoffen und frischen Zutaten. Er ist perfekt für ein nahrhaftes Mittagessen, das sowohl den Körper als auch den Gaumen befriedigt.

Vorteile für die Ernährung

- **Grüne/Braune Linsen:** Reich an Proteinen und Ballaststoffen, unterstützt die Gesundheit von Muskeln und Verdauung. Reich an Eisen und Folsäure für Energie und kognitive Funktionen. Umweltfreundlich, benötigt weniger Wasser und verbessert die Bodengesundheit.
- **Rote Paprikaschoten:** Reich an Nährstoffen, reich an Vitamin C für Immunität und Hautgesundheit. Enthält Antioxidantien wie Beta-Carotin für die kognitive Funktion. Passt sich an verschiedene Klimazonen an, bringt Farbe und Nährstoffe in die Gerichte.
- **Frische Minze:** Aromatisch, enthält Menthol für die Verdauung. Beruhigt den Geist, baut Stress ab und verbessert die Klarheit. Es lässt sich leicht auf kleinem Raum anbauen.

Passen Sie das Rezept an Ihr Profil an:

Wenn Sie Linsen in diesem Rezept ersetzen möchten, gibt es mehrere Möglichkeiten, von denen jede ihre eigene einzigartige Textur und ihr eigenes Nährwertprofil bietet:

Kichererbsen ("Garbanzbohnen"): Kichererbsen sind eine großartige Alternative mit einem ähnlichen Gehalt an Proteinen und Ballaststoffen. Sie sind größer und haben eine festere Textur, was Ihrem Gericht eine andere Dimension verleihen kann.

Reis oder andere Vollkornprodukte: Brauner Reis, Gerste oder Farro können ebenfalls verwendet werden, insbesondere in Gerichten, in denen Linsen als Basis oder Füllung verwendet werden. Diese Körner bieten eine andere Textur und einen anderen Geschmack und liefern gleichzeitig wertvolle Nährstoffe.

NOTIZ:

Sie können diesen Salat auch mit dem Rezept für die Basilikum-Balsamico-Vinaigrette genießen, das Sie im Abschnitt 'Saucen, Dosen und Dips' Ihres Buches über ganzheitliche Ernährung finden.

Zutaten

- 1 Tasse grüne oder braune Linsen
- 1 große Salatgurke, gewürfelt
- 1 Tasse Kirschtomaten, halbiert
- 1 rote Zwiebel, fein gehackt
- 1 rote Paprika, gewürfelt
- 1 Tasse frischer Spinat, grob zerkleinert
- 1/2 Tasse Kalamata-Oliven, entkernt und halbiert
- 1/2 Tasse Feta-Käse, zerbröckelt
- 1/4 Tasse frische Petersilie, gehackt
- 1/4 Tasse frische Minze, gehackt
- 2 Esslöffel natives Olivenöl extra
- 1 Zitrone, saftig
- Knoblauchzehe, gehackt
- Salz und Pfeffer zum Abschmecken

Zubereitung

1. Kochen Sie die Linsen nach Packungsanweisung, bis sie weich sind, gießen Sie sie dann ab und lassen Sie sie abkühlen.
2. Kombinieren Sie in einer großen Schüssel die abgekühlten Linsen, Gurkenwürfel, Kirschtomaten, gehackte rote Zwiebeln, gewürfelte rote Paprika und gehackten Spinat.
3. Verquirlen Sie in einer kleinen Schüssel das Olivenöl, den Zitronensaft, den gehackten Knoblauch, das Salz und den Pfeffer zu einem Dressing.
4. Gießen Sie das Dressing über den Salat und schwenken Sie es gut durch, um es zu verteilen.
5. Mischen Sie die Kalamata-Oliven, den zerbröckelten Feta-Käse, die gehackte Petersilie und die Minze vorsichtig unter.
6. Servieren Sie den Salat gekühlt oder bei Zimmertemperatur.



Zutaten

- 2 große Süßkartoffeln
- 1 Tasse Hüttenkäse
- 2 Tassen Rucola
- 1 kleine rote Zwiebel
- 1 Zitrone
- 1 Esslöffel Olivenöl
- Eine Handvoll Walnüsse
- Salz und Pfeffer zum Abschmecken

Zubereitung

1. Stellen Sie Ihren Ofen auf 400°F (200°C).
2. Waschen Sie die Süßkartoffeln gründlich, tupfen Sie sie trocken und stechen Sie sie mehrmals mit einer Gabel ein. Legen Sie sie auf ein Backblech.
3. Backen Sie sie im vorgeheizten Ofen für 45-50 Minuten oder bis sie weich sind.
4. Während die Süßkartoffeln backen, schneiden Sie die rote Zwiebel in dünne Scheiben und geben Sie sie in eine Schüssel. Pressen Sie den Saft der Zitrone über die Zwiebeln, fügen Sie Olivenöl hinzu und lassen Sie sie marinieren.
5. Geben Sie den Rucola zu der Zwiebelmischung. Schwenken Sie ihn vorsichtig und würzen Sie ihn mit Salz und Pfeffer.
6. Geben Sie den Hüttenkäse in eine Schüssel. Falls gewünscht, mit etwas Salz und Pfeffer würzen.
7. Sobald die Süßkartoffeln gekocht sind, schneiden Sie sie der Länge nach auf, wobei Sie darauf achten sollten, nicht ganz durchzuschneiden. Lockern Sie das Innere mit einer Gabel auf. Geben Sie auf jede Süßkartoffel einen großzügigen Löffel Hüttenkäse, gefolgt von dem Rucolasalat. Garnieren Sie mit Walnüssen.



50+ Ganzheitliche Ernährungsrezepte

Gebackene Süßkartoffel mit Hüttenkäse und Rucola-Salat



2 Portionen



60 Minuten

Hier erwartet Sie eine köstliche Mischung aus warmen, zarten Süßkartoffeln, gepaart mit der cremigen Frische von Hüttenkäse und dem pfeffrigen Schwung von Rucolasalat.

Vorteile für die Ernährung

- **Süßkartoffeln:** Reich an Ballaststoffen, Vitaminen (B, C), Mineralien (Eisen, Kalzium, Selen) und Beta-Carotin, einem Antioxidans, das sich in Vitamin A umwandelt.
- **Hüttenkäse:** Kalorienarmer Käse mit mildem Geschmack, nahrhaft mit B-Vitaminen, Kalzium, Phosphor und Selen, die die Knochengesundheit und den Stoffwechsel unterstützen.
- **Rucola:** Aromatisches Grün, reich an Ballaststoffen und sekundären Pflanzenstoffen wie Glucosinolaten und Polyphenolen.

Passen Sie das Rezept an Ihr Profil an:

Wenn Sie Süßkartoffeln in diesem Rezept ersetzen möchten, gibt es mehrere Möglichkeiten, von denen jede ihre eigene einzigartige Textur und ihr eigenes Nährwertprofil bietet:

Butternusskürbis: Bietet eine andere Reihe von Vitaminen, insbesondere Vitamin A, und einen süßeren Geschmack.

Rote Bete: Sie sind reich an Folsäure und verleihen dem Gericht einen einzigartigen, erdigen Geschmack.

Gegrilltes Steak mit Kartoffelpommes und Joghurt-Kräuter-Sauce



2 Portionen



60 Minuten

Genießen Sie den reichhaltigen, nährstoffreichen Genuss eines gegrillten Steaks, begleitet von knusprigen Kartoffelpommes und einer cremigen Joghurt-Kräuter-Sauce. Diese Mahlzeit ist ein Kraftpaket an Nährstoffen und bietet eine perfekte Mischung aus Proteinen, gesunden Fetten, Vitaminen und Mineralien.

Vorteile für die Ernährung

- **Steak:** Reich an Eiweiß, Eisen und B-Vitaminen, unterstützt die Muskelfunktion, den Energiestoffwechsel und das geistige Wohlbefinden. Grasgefütterte Sorten bieten mehr Omega-3-Fettsäuren und unterstützen die ethische Landwirtschaft.
- **Kartoffeln:** Reich an Vitamin C, Kalium und Ballaststoffen, besonders wenn sie biologisch angebaut und mit Schale gebacken werden. Unterstützt die Gesundheit des Herzens und der Verdauung, mit geringerer Pestizidbelastung.
- **Griechischer Joghurt:** Bietet Probiotika für die Darmgesundheit, Kalzium für die Knochen und ist eine gute Eiweißquelle, die die Gesundheit von Verdauung und Muskeln unterstützt.

Passen Sie das Rezept an Ihr Profil an:

Wenn Sie das Steak in diesem Rezept ersetzen möchten, gibt es mehrere Möglichkeiten, die jeweils ihre eigene einzigartige Textur und ihr eigenes Nährwertprofil bieten:

Lammkoteletts: Tauschen Sie Steak gegen Lammkoteletts als reichhaltige, geschmackvolle Alternative. Lammfleisch ist eine gute Quelle für hochwertiges Eiweiß, essentielle Vitamine wie B12 und Mineralien wie Zink, die die Gesundheit der Muskeln und das allgemeine Wohlbefinden unterstützen.

Kabeljaufilets: Entscheiden Sie sich für Kabeljaufilets als leichtere, fischbasierte Alternative. Kabeljau ist eine magere Eiweißquelle, fettarm und reich an den Vitaminen B6 und B12, die die Gesundheit des Herzens und die kognitiven Funktionen unterstützen, so dass er sich für eine gesündere Variante des Rezepts eignet.

NOTIZ:

Wenn Sie Lust auf Ketchup zu Ihren Pommes haben, werfen Sie einen Blick auf unser Rezept für gesundes selbstgemachtes Ketchup in der Rubrik 'Saucen, Dosen & Dips'.

Zutaten

- Steak: 2 Stücke (insgesamt 400 g, Filet oder Ribeye aus Weidehaltung)
- Pommes frites: 3 mittelgroße Russet-Kartoffeln
- Joghurt-Kräuter-Soße: 1 Tasse griechischer Joghurt, 1/4 Tasse gehackte frische Kräuter (Dill, Petersilie, Schnittlauch), 1 gehackte Knoblauchzehe, Saft von 1 Zitrone
- Gewürze: Olivenöl (kaltgepresst), Salz, Pfeffer, Cajun-Gewürz (1 Teelöffel Paprika, je 1/2 Teelöffel Knoblauch- und Zwiebelpulver, je 1/4 Teelöffel Cayennepfeffer, getrockneter Oregano und Thymian)

Zubereitung

1. Heizen Sie den Ofen auf 425°F (220°C) vor. Schneiden Sie die Kartoffeln in Pommes frites, kochen Sie sie optional 3-4 Minuten und schwenken Sie sie dann mit Olivenöl und Cajun-Gewürz. Backen Sie sie 25-30 Minuten lang, bis sie knusprig sind.
2. Würzen Sie das Steak mit Salz, Pfeffer und Olivenöl. Lassen Sie es 20 Minuten bei Zimmertemperatur marinieren.
3. Bereiten Sie die Joghurt-Kräuter-Sauce zu, indem Sie griechischen Joghurt, Kräuter, Knoblauch, Zitronensaft und Salz vermischen.
4. Heizen Sie den Grill auf großer Flamme vor. Grillen Sie das Steak 4-6 Minuten pro Seite, bis es medium-rare ist. Lassen Sie das Steak 5-10 Minuten ruhen, bevor Sie es gegen die Faserrichtung aufschneiden.
5. Servieren Sie das Steak mit Pommes frites und einem Klecks Joghurt-Kräuter-Sauce.



Zutaten

- Hauptbestandteil
 - 2 Hühnerbrüste,
 - 1 Tasse gekochte Quinoa
- Gemüse:
 - 2 in Scheiben geschnittene Möhren
 - 1 gewürfelte Zucchini
 - 1 in Scheiben geschnittene Paprika
 - 1 Tasse Brokkoli-Röschen
- Gewürze:
 - 2 Esslöffel Olivenöl
 - 1 Teelöffel Kurkuma
 - 1 Zentimeter geriebener Ingwer
 - 1 gehackte Knoblauchzehe
 - 1/2 Teelöffel schwarzer Pfeffer
 - Salz
- Garnierung:
 - Frische Petersilie oder Koriander
 - 1 Esslöffel Zitronensaft
 - Optional: Leinsamen oder Chiasamen

Zubereitung

1. Heizen Sie den Ofen auf 400°F (200°C) vor. Würzen Sie das Hähnchen mit Salz und Pfeffer, grillen Sie es, bis es gar ist (ca. 6-7 Minuten pro Seite), ruhen Sie es aus und schneiden Sie es in Scheiben.
2. Schwenken Sie das Gemüse in Olivenöl, Kurkuma, Ingwer, Knoblauch, schwarzem Pfeffer und Salz. Verteilen Sie es auf einem Backblech und rösten Sie es ca. 20-25 Minuten lang, bis es weich ist.
3. Schichten Sie Quinoa, geröstetes Gemüse und Hähnchen in eine Schüssel. Beträufeln Sie es mit Zitronensaft, garnieren Sie es mit Kräutern und bestreuen Sie es optional mit Samen.



50+ Ganzheitliche Ernährungsrezepte

Gebratenes Gemüse Quinoa Bowl mit Hähnchen



2 Portionen



40 Minuten

Wenn dieses Rezept eine Definition hätte, würde sie lauten: "Essen als Medizin". Mit der heilenden und nährenden Kraft von Quinoa, Kurkuma, Ingwer und einer Mischung aus frischem Gemüse, angereichert mit magerem, gegrilltem Hähnchenfleisch für zusätzliches Eiweiß, verkörpert dieses Gericht das ganzheitliche Prinzip, dass bestimmte Lebensmittel den Körper sowohl ernähren als auch als vorbeugende Medizin wirken können.

Vorteile für die Ernährung

- **Quinoa:** Herzfreundlich mit einem hohen Anteil an Ballaststoffen, die den Cholesterinspiegel im Blut senken und die Gesundheit der Arterien fördern. Hoher Proteingehalt mit essentiellen Aminosäuren für Muskelreparatur und -wachstum. Reich an Magnesium und B-Vitaminen, die die Gesundheit der Verdauung unterstützen und für das Blutzuckermanagement geeignet sind.
- **Karotten:** Sie enthalten viel Beta-Carotin, das sich in Vitamin A umwandelt und die Sehkraft fördert. Sie sind reich an Antioxidantien wie Lutein und Zeaxanthin, die vor einer Verschlechterung der Sehkraft schützen. Stärkt das Immunsystem durch Vitamin C und reduziert das Risiko chronischer Krankheiten durch entzündungshemmende Eigenschaften.
- **Zucchini:** Gut für die Gesundheit der Verdauung mit hohem Wassergehalt und löslichen Ballaststoffen, die einen regelmäßigen Stuhlgang unterstützen. Hilft bei der Regulierung des Blutzuckerspiegels, indem es die Zuckeraufnahme verlangsamt und enthält Verbindungen, die der Insulinregulierung förderlich sind.

Passen Sie das Rezept an Ihr Profil an:

Bevorzugen Sie eine andere Variante des Dressings? Das ist das Schöne an dieser Schüssel! Das Dressing kann leicht ausgetauscht werden, um neue Geschmacksprofile einzuführen, ohne dass die Essenz des Gerichts verloren geht:

Zitronen-Tahini: Eine cremige Mischung aus Tahini, frischem Zitronensaft, Wasser, Knoblauch und Salz. Dieses Dressing verleiht Ihrer Schüssel einen reichen, nussigen und würzigen Geschmack.

Sesam Soja: Hergestellt mit Sojasauce, Sesamöl, einem Hauch von Honig oder Ahornsirup und einigen roten Pfefferflocken für die Schärfe. Es bietet einen süßlich-würzigen Umami-Geschmack, ideal für alle, die asiatisch inspirierte Profile lieben. Folgen Sie einfach dem Originalrezept und ersetzen Sie das Kurkuma- und Ingwer-Dressing durch die gleiche Menge des Dressings Ihrer Wahl!

Gebackene Falafel und ihre Tzatziki-Sauce



4 Portionen



30 Minuten

Genießen Sie diese gebackene Version der Falafel, die eine gesündere Alternative zur traditionellen frittierten Methode darstellt. Dabei bleiben die Nährstoffe der Zutaten erhalten und Sie erhalten dennoch eine köstliche und sättigende Mahlzeit.

Vorteile für die Ernährung

- **Vollkorn-Pita-Brot:** Reich an Ballaststoffen und komplexen Kohlenhydraten, hilft bei der Verdauung, beim Gewichtsmanagement und liefert gleichmäßige Energie für die geistige Leistungsfähigkeit.
- **Gurke:** Kalorienarm, reich an Wasser, Vitamin K und Kalium. Fördert den Wasserhaushalt, die Gesundheit, den Stressabbau und die geistige Entspannung. Passt sich an verschiedene Klimazonen an und wird wegen ihrer knackigen Textur und ihres Geschmacks in verschiedenen Küchen verwendet.
- **Dill:** Würzig, reich an Antioxidantien, Vitamin C und Mangan. Fördert die Gesundheit des Immunsystems, schützt die Zellen und hilft beim Stressabbau. Wird traditionell wegen seiner beruhigenden und verdauungsfördernden Eigenschaften verwendet.

Passen Sie das Rezept an Ihr Profil an:

Alternativen zur Hauptzutat (Kichererbsen):

Schwarze Bohnen: Tauschen Sie Kichererbsen gegen schwarze Bohnen aus, um einen höheren Eisen- und Proteingehalt und eine etwas andere Textur und einen anderen Geschmack zu erhalten.

Quinoa: Ersetzen Sie Kichererbsen durch gekochte Quinoa für eine glutenfreie, proteinreiche Option, die einen einzigartigen, nussigen Geschmack und Knusprigkeit verleiht.

Zutaten

- Für die Falafel:
 - 1 Tasse getrocknete Kichererbsen (eingeweicht),
 - je 1 Tasse gehackte Petersilie & Koriander
 - 3 gehackte Knoblauchzehen
 - 1 fein gehackte Zwiebel
 - je 1 Teelöffel gemahlener Kreuzkümmel & Koriander
 - Saft von 1 Zitrone
 - Olivenöl
 - Vollkornfladenbrot
 - frisches Gemüse (Kopfsalat, Tomate, Gurke, rote Zwiebel)
 - Salz
- Für die Tzatziki-Soße:
 - 1 Tasse griechischer Joghurt
 - 1 geriebene und abgetropfte Gurke
 - 2 Esslöffel gehackter frischer Dill
 - 1 gehackte Knoblauchzehe
 - Saft von 1/2 Zitrone
 - Salz und Pfeffer

Zubereitung

1. Heizen Sie den Ofen auf 375°F (190°C) vor und fetten Sie ein Backblech mit Olivenöl ein.
2. Kombinieren Sie die Zutaten für die Falafel (außer Pita und Gemüse) in einer Küchenmaschine und pulsieren Sie sie, bis sie fein gemahlen sind.
3. Formen Sie die Falafel zu kleinen Kugeln oder Pastetchen und legen Sie sie auf das Backblech. Backen Sie die Falafel 25-30 Minuten lang und wenden Sie sie nach der Hälfte der Zeit, bis sie goldbraun und knusprig sind.
4. Bereiten Sie während des Backens das Gemüse und die Tzatziki-Sauce zu.
5. Servieren Sie die Falafel in Fladenbrot mit Gemüse und einem Klecks Tzatziki-Sauce.



Ganzheitliche Abendessen Rezepte



Was ein ganzheitliches Abendessen bedeutet

Das Abendessen, oft die letzte Mahlzeit des Tages, spielt eine einzigartige Rolle für die ganzheitliche Gesundheit und das Wohlbefinden. Es geht nicht nur darum, den Körper aufzutanken, sondern auch darum, die Erholung und die Vorbereitung auf die Nachtruhe zu unterstützen. Die Zusammensetzung einer Abendmahlzeit kann die Schlafqualität, die nächtlichen Verjüngungsprozesse und die allgemeine Entspannung erheblich beeinflussen.

Mäßige Portionsgrößen sind der Schlüssel zum Abendessen. Eine zu schwere oder große Mahlzeit kann zu Unwohlsein führen und den Schlaf stören. Ein mäßig großes Abendessen fördert die Verdauung und kann Probleme wie Sodbrennen oder Verdauungsstörungen verhindern, die für eine erholsame Nacht wichtig sind.

Ausgewogene Makronährstoffe mit einem Schwerpunkt auf leichteren Proteinen und Gemüse sind ideal für das Abendessen. Eine Eiweißquelle wie Fisch, der reich an Omega-3-Fettsäuren ist, kann sich positiv auf die Herzgesundheit und Entzündungen auswirken. Die Kombination mit verschiedenen gedünsteten oder gegrillten Gemüsesorten sorgt für eine Versorgung mit wichtigen Nährstoffen, ohne das Verdauungssystem zu überlasten.

Komplexe Kohlenhydrate können in Maßen aufgenommen werden. Sie liefern anhaltende Energie und Ballaststoffe, die die Verdauung in der Nacht unterstützen und den Blutzuckerspiegel stabilisieren, was für einen ungestörten Schlaf wichtig ist.

Minimale verarbeitete Lebensmittel sollten eine Priorität sein. Verarbeitete Lebensmittel enthalten oft viel Natrium und Zusatzstoffe, die den Schlafrhythmus und die allgemeine Gesundheit stören können. Die Wahl vollwertiger, unverarbeiteter Lebensmittel zum Abendessen trägt zu einer besseren Schlafqualität und allgemeinen Gesundheit bei.

Die Flüssigkeitszufuhr sollte überlegt, aber **ausgewogen** sein. Ausreichend Wasser zum Abendessen zu trinken ist wichtig, aber eine zu hohe Flüssigkeitszufuhr kurz vor dem Schlafengehen kann den Schlaf stören, weil Sie auf die Toilette müssen.

Aus ganzheitlicher Sicht ist das Abendessen auch eine Zeit, um abzuschalten und über den Tag nachzudenken. Das Essen in einer ruhigen, entspannten Umgebung kann helfen, Stress abzubauen und Geist und Körper auf den Schlaf vorzubereiten.

Auch die kulturelle Bedeutung kann beim Abendessen eine Rolle spielen. Diese Mahlzeit bringt oft Familien oder Mitbewohner zusammen und vermittelt ein Gefühl der Gemeinschaft und Verbundenheit, was für die geistige und emotionale Gesundheit von entscheidender Bedeutung ist.

Das Abendessen ist ein integraler Bestandteil eines ganzheitlichen Gesundheitsansatzes, bei dem es nicht nur um die körperliche Ernährung geht, sondern auch darum, die Entspannung zu fördern, den Schlaf zu unterstützen und das emotionale und soziale Wohlbefinden zu fördern.

Zutaten

- 2 große Hühnerbrüste ohne Haut und Knochen
- 1 Tasse brauner Vollkornreis
- 2 große Karotten, gewürfelt
- 2 Stangen Staudensellerie, gehackt
- 1 mittelgroße Zwiebel, fein gehackt
- 2 Knoblauchzehen, gehackt
- 1-Zoll-Stück frischer Ingwer, gerieben
- 2 Quarts natriumarme Gemüsebrühe
- Frische Kräuter (Petersilie oder Thymian), gehackt
- Salz und Pfeffer zum Abschmecken
- Kaltgepresstes Olivenöl, extra vergine

Zubereitung

1. Kochen Sie 1 Tasse braunen Reis in 2 Tassen Wasser: Bringen Sie den Reis zum Kochen und kochen Sie ihn dann zugedeckt etwa 45 Minuten lang, bis er weich ist.
2. Während der Reis kocht, sautieren Sie die gehackte Zwiebel in Olivenöl, bis sie glasig ist. Fügen Sie den gehackten Knoblauch und den geriebenen Ingwer hinzu und sautieren Sie sie ein paar Minuten weiter.
3. Geben Sie die Hühnerbrüste, die gewürfelten Karotten und den gehackten Sellerie in den Topf. Gießen Sie die Gemüsebrühe hinzu. Bringen Sie das Ganze zum Kochen und köcheln Sie es 20 Minuten lang oder bis das Huhn gar ist.
4. Nehmen Sie das Huhn heraus, zerkleinern Sie es mit einer Gabel und geben Sie es zurück in den Topf.
5. Fügen Sie den gekochten braunen Reis hinzu und würzen Sie ihn mit Salz, Pfeffer und frischen Kräutern. Weitere 5 Minuten köcheln lassen.
6. Servieren Sie die Suppe in Schüsseln, so dass jede Portion eine gute Mischung aus Huhn, Gemüse und Reis enthält.



50+ Ganzheitliche Ernährungsrezepte

Herzhafte Hähnchen-Gemüse- Reis-Suppe



4 Portionen



70 Minuten

Diese warme, wohlige und nahrhafte Hühner- und Gemüsebrühe ist eine ideale Mahlzeit für alle, die sowohl Komfort als auch Nährstoffe suchen. Die Wärme der Brühe ist perfekt, um die Seele zu beruhigen, während die Zutaten eine Fülle von gesundheitlichen Vorteilen bieten.

Vorteile für die Ernährung

- **Selleriestängel:** Kalorienarm, reich an den Vitaminen A, K, C und Kalium, unterstützt die körperliche Gesundheit, den Blutdruck und die Immunfunktion. Der hohe Wasser- und Ballaststoffgehalt unterstützt die Verdauung und fördert die geistige Entspannung. Kann mit geringem Wasser- und Pestizideinsatz angebaut werden.
- **Thymian:** Aromatisches Kraut mit medizinischen Eigenschaften. Enthält Thymol, das antiseptische und entzündungshemmende Eigenschaften für die Gesundheit der Atemwege und des Immunsystems sowie stimmungsaufhellende Eigenschaften für Stressabbau und geistiges Wohlbefinden bietet.
- **Zwiebel:** Reich an Antioxidantien wie Quercetin, die die Gesundheit von Herz und Gehirn fördern. Enthält Schwefelverbindungen, die die Stimmung stabilisieren. Umweltverträglich, anpassungsfähig an verschiedene Bodenarten und Klimazonen.

Passen Sie das Rezept an Ihr Profil an:

Wenn Sie Hühnerfleisch in diesem Rezept ersetzen möchten, gibt es mehrere Möglichkeiten, von denen jede ihre eigene einzigartige Textur und ihr eigenes Nährwertprofil bietet:

Pilzstängel und -kappen: Die Verwendung verschiedener Pilze, insbesondere Shiitake oder Steinpilze, kann eine reichhaltige Brühe mit Umami-Geschmack ergeben. Pilzstiele, die oft weggeworfen werden, sind besonders geschmackvoll.

Seetang: Zutaten wie Kombu (eine Art Seetang) können der Brühe einen tiefen, würzigen Geschmack verleihen, der an das Meer erinnert. Er wird in der ostasiatischen Küche häufig verwendet, um eine komplexe Basis für Suppen und Brühen zu schaffen.

Lasagne mit Zucchini-Pesto



8 Portionen



75 Minuten

Diese Lasagne mit Zucchini und Pesto ist eine Mischung aus frischen, vom Garten inspirierten Aromen und gesunden Zutaten und verspricht ein köstliches kulinarisches Erlebnis zu werden, ganz gleich, ob Sie ein gesundes Familienessen oder ein besonderes Gericht suchen, mit dem Sie Ihre Gäste beeindrucken können.

Vorteile für die Ernährung

- **Zucchini:** Kalorienarm, 95% Wassergehalt zur Hydratation, gut für Haut und Nieren. Reich an Kalium, das den Blutdruck senkt. Enthält lösliche und unlösliche Ballaststoffe, die die Verdauung und die Stabilisierung des Blutzuckerspiegels begünstigen, insbesondere bei der Behandlung von Diabetes.
- **Basilikum:** Aromatisch mit ätherischen Ölen wie Eugenol, Citronellol und Linalool. Bietet entzündungshemmende Eigenschaften, die das Risiko von Entzündungskrankheiten verringern und möglicherweise bei der Krebsprävention helfen.
- **Pilze:** Eine nicht-tierische Vitamin D-Quelle für die Knochengesundheit und die Immunfunktion. Reich an Selen, einem Antioxidans, das die Immunität und den Zellschutz unterstützt. Enthält Beta-Glucane zur Verbesserung des Cholesterinspiegels und der Herzgesundheit.

Passen Sie das Rezept an Ihr Profil an:

Wenn Sie Zucchini in diesem Rezept ersetzen möchten, gibt es mehrere Möglichkeiten, von denen jede ihre eigene einzigartige Textur und ihr eigenes Nährwertprofil bietet:

Lasagneblätter aus Vollkorn: Ideal für Menschen, die Gluten vertragen. Vollkornblätter bieten einen höheren Ballaststoffgehalt und einen kräftigen, nussigen Geschmack, der die Verdauung fördert und für anhaltende Energie sorgt.

Auberginen-Scheiben: Dünn geschnittene Auberginen sind eine kohlenhydratarme, glutenfreie Option, die reich an Antioxidantien ist, insbesondere an dem in der Schale enthaltenen Nasunin, das für seine positiven Auswirkungen auf die Gesundheit des Gehirns bekannt ist, und einen leicht süßen, erdigen Geschmack hat.

Zutaten

- 4 große Zucchini
- 2 Tassen frische Basilikumblätter
- 1/2 Tasse Pinienkerne
- 2 Knoblauchzehen
- 1/2 Tasse kaltgepresstes Olivenöl (extra vergine)
- 1/2 Tasse geriebener Parmesankäse
- 1 Tasse Ricotta-Käse
- 1 Ei
- 2 Tassen gehackter Spinat
- 1 große Zwiebel, fein gehackt
- 2 Tassen frische Champignons, in Scheiben geschnitten
- 2 Tassen Marinara-Sauce
- Salz und Pfeffer zum Abschmecken
- Optional: 1 Tasse geschredderter Mozzarella-Käse

Zubereitung

1. Heizen Sie den Ofen auf 375°F (190°C) vor.
2. Schneiden Sie die Zucchini der Länge nach in Scheiben, legen Sie sie auf Papiertücher, bestreuen Sie sie mit Salz, lassen Sie sie 10 Minuten stehen und tupfen Sie sie trocken.
3. Basilikum, Pinienkerne, Knoblauch und eine Prise Salz in einer Küchenmaschine pürieren. Fügen Sie nach und nach das Olivenöl hinzu und rühren Sie den geriebenen Parmesankäse unter.
4. Ricotta-Käse mit Ei, Salz und Pfeffer verrühren. Den gehackten Spinat unterrühren.
5. Braten Sie die Zwiebel und die Pilze in Olivenöl an, bis die Zwiebel glasig und die Pilze weich sind.
6. Schichten Sie Zucchini, Ricotta-Mischung, gebratenes Gemüse, Pesto, Marinara.
- Wiederholen Sie den Vorgang. Mit Zucchini, Marinara und wahlweise Mozzarella belegen.
7. Backen Sie den Auflauf 30 Minuten lang, bis er goldgelb und blubbernd ist. Lassen Sie es vor dem Servieren 10 Minuten ruhen.



Zutaten

- 4 Tassen natriumreduzierte Bio-Gemüsebrühe
- 2 Tassen Wasser
- 2 Esslöffel Bio-Miso-Paste
- 1 Zoll frischer Ingwer, gerieben
- 2 Knoblauchzehen, gehackt
- 1 Esslöffel natriumarme Sojasauce
- 1 Esslöffel Reisessig
- 2 Teelöffel Sesamöl
- 1 Block fester Tofu, gewürfelt
- 2 Tassen Shiitake-Pilze, in Scheiben geschnitten
- 1 große Karotte, in Juliennescheiben geschnitten
- 2 Tassen Babyspinat
- 4 grüne Zwiebeln, gehackt
- 1 Tasse Bohnensprossen
- 2 Packungen Reis-Ramen-Nudeln
- Optional: Nori-Blätter, Sesamsamen zum Garnieren

Zubereitung

1. Bringen Sie in einem großen Topf Gemüsebrühe und Wasser bei mittlerer Hitze zum Köcheln.
2. Miso-Paste, Ingwer, Knoblauch, Sojasauce und Reisessig einrühren. Rühren Sie, bis das Miso vollständig aufgelöst ist.
3. Sesamöl, Tofu und Shiitake-Pilze hinzufügen. 10 Minuten lang köcheln lassen.
4. Kochen Sie die Ramen-Nudeln separat, gießen Sie sie ab und stellen Sie sie beiseite.
5. Geben Sie die Karotten in die kochende Brühe und kochen Sie sie 2 Minuten lang.
6. Rühren Sie den Babyspinat und die grünen Zwiebeln ein und kochen Sie, bis der Spinat welk wird.
7. Zum Servieren die gekochten Nudeln auf die Schüsseln verteilen. Gießen Sie die heiße Brühe mit Tofu und Gemüse über die Nudeln.
8. Garnieren Sie die Nudeln mit Bohnensprossen, etwas Sesam und nach Wunsch mit einem Stück Nori.



50+ Ganzheitliche Ernährungsrezepte

Tofu und Reismudeln Ramen



4 Portionen



50 Minuten

Jeder Löffel verspricht eine Symphonie von Aromen und Texturen, mit zartem Tofu, zarten Reismudeln und einer reichhaltigen, schmackhaften Brühe, die eine herzerwärmende Mahlzeit bietet, die sowohl den Körper als auch die Seele nährt.

Vorteile für die Ernährung

- **Tofu:** Pflanzliches Eiweiß, reich an Kalzium und Eisen, unterstützt die körperliche und geistige Gesundheit mit stimmungsaufhellenden Eigenschaften. Geringer ökologischer Fußabdruck.
- **Reismudeln:** Glutenfrei, leicht verdauliche Kohlenhydrate, gut für die Darmgesundheit und geistige Klarheit.
- **Shiitake-Pilze:** Stärken die Immunfunktion, unterstützen die kognitive Gesundheit mit B-Vitaminen. Nachhaltige Anbaumethoden sorgen für einen erdigen Geschmack, der über kulturelle Grenzen hinausgeht.

Passen Sie das Rezept an Ihr Profil an:

Für dieses Ramen-Rezept finden Sie hier zwei weitere Alternativen zu Tofu, die jeweils eine besondere Option bieten:

Garnele: Die Garnele ist eine kalorienarme Proteinquelle, die reich an Selen und Vitamin B12 ist. Sie enthält auch Omega-3-Fettsäuren, wenn auch in geringeren Mengen als Lachs, und verleiht den Ramen einen einzigartigen Geschmack und eine einzigartige Textur.

Rindfleischstreifen: Magere Rindfleischstreifen liefern hochwertiges Eiweiß und sind reich an wichtigen Nährstoffen wie Eisen, Zink und B-Vitaminen, insbesondere B12. Diese Option bietet einen kräftigen Geschmack und einen anderen Nährwert als Tofu, insbesondere in Bezug auf den Eisengehalt.

Gebackener Lachs mit geröstetem Spargel



4 Portionen



25 Minuten

Eine köstliche Mischung aus Aromen und Texturen, die eine gesunde Mahlzeit reich an Omega-3-Fettsäuren, Vitaminen und Antioxidantien bietet. Dieses Gericht ist sehr einfach zuzubereiten und perfekt für ein gesundheitsbewusstes Abendessen. Es unterstützt die Gesundheit des Herzens, fördert die Gehirnfunktion und das allgemeine Wohlbefinden.

Vorteile für die Ernährung

- **Lachs:** Reich an Omega-3-Fettsäuren für die Gesundheit von Gehirn und Herz. Wählen Sie biologisch und ohne Antibiotika gefütterten Lachs, um die Belastung durch Schwermetalle und Schadstoffe zu reduzieren, und halten Sie sich an strenge Zuchtstandards.
- **Spargel:** Reich an Nährstoffen, Folsäure und Vitaminen, mit stimmungsaufhellenden Eigenschaften. Oft wird er nachhaltig angebaut, was ihn zu einer gesunden und umweltfreundlichen Wahl macht.
- **Zitronen:** Reich an Vitamin C und Flavonoiden, die das Immunsystem und die Hautgesundheit stärken. Universelle Anziehungskraft, über kulturelle Grenzen hinweg, mit erfrischender Würze, die das kulinarische Erlebnis bereichert.

Passen Sie das Rezept an Ihr Profil an:

Hier finden Sie eine köstliche Abwandlung des klassischen Rezepts für gebackenen Lachs mit gebratenem Spargel, indem Sie zwei verschiedene Alternativen ausprobieren:

Schweinefilet: Es ist eine reichhaltige Quelle für Eiweiß, die Vitamine B1, B6 und B12 sowie für Mineralien wie Selen und Zink. Es ist eine großartige Wahl für eine robuste und geschmackvolle Fleischoption.

Hartgekochte Eier: Als fleisch- und fischlose Alternative bieten hartgekochte Eier hochwertiges Eiweiß, essentielle Vitamine wie B12 und D und Mineralien wie Zink und Eisen. Sie können in Scheiben geschnitten und dem Gericht hinzugefügt werden, um eine andere Textur und ein anderes Nährstoffprofil zu erhalten.

NOTIZ:

Für eine zusätzliche Abwechslung und einen Hauch von Geschmack können Sie den Avocado-Dip probieren. Das Rezept dafür finden Sie im Abschnitt 'Soßen, Dosen & Dips'.

Zutaten

- 4 Lachsfilets (je ca. 6 Unzen)
- 1 Bund frischer Spargel, gestutzt
- 2 Esslöffel kaltgepresstes Olivenöl extra vergine
- 2 Zitronen: 1 in Scheiben geschnitten, 1 für den Saft
- 2 Knoblauchzehen, gehackt
- Salz und Pfeffer, zum Abschmecken
- Frischer Dill oder Petersilie zum Garnieren

Zubereitung

1. Heizen Sie Ihren Ofen auf 400°F (200°C) vor. Legen Sie ein Backblech mit Pergamentpapier aus, um die Reinigung zu erleichtern.
2. Legen Sie die Lachsfilets auf das Backblech. Beträufeln Sie jedes Filet mit Olivenöl und Zitronensaft. Bestreuen Sie es mit gehacktem Knoblauch, Salz und Pfeffer. Legen Sie ein paar Zitronenscheiben auf jedes Filet.
3. Schwenken Sie den Spargel in einer separaten Schüssel mit Olivenöl, Salz und Pfeffer. Richten Sie den Spargel um den Lachs herum auf dem Backblech an.
4. Backen Sie den Lachs im vorgeheizten Ofen etwa 12-15 Minuten, oder bis er durchgebraten ist und sich mit einer Gabel leicht lösen lässt und der Spargel zart, aber noch knackig ist.
5. Garnieren Sie den Lachs und den Spargel vor dem Servieren mit frischem Dill oder Petersilie.



Zutaten

- 2 große Süßkartoffeln, geschält und gewürfelt
- 1 Tasse Korallenlinsen (rote Linsen)
- 1 große Zwiebel, gewürfelt
- 2 Knoblauchzehen, gehackt
- 1 Zentimeter frischer Ingwer, gerieben
- 1 Dose (14 oz) Kokosnussmilch
- 4 Tassen Gemüsebrühe
- 1 Teelöffel gemahlener Kreuzkümmel
- 1/2 Teelöffel gemahlener Koriander
- 1/2 Teelöffel Kurkuma
- 1/4 Teelöffel Cayennepfeffer (optional, für die Schärfe)
- Salz und Pfeffer zum Abschmecken
- Natives Olivenöl extra zum Anbraten
- Frischer Koriander und Zitronenspalten zum Garnieren

Zubereitung

1. Erhitzen Sie das Olivenöl in einem großen Topf bei mittlerer Hitze. Sautieren Sie die Zwiebel, bis sie glasig ist.
2. Fügen Sie Knoblauch und Ingwer hinzu und sautieren Sie sie eine weitere Minute, bis sie duften.
3. Rühren Sie Kreuzkümmel, Koriander, Kurkuma und Cayennepfeffer (falls verwendet) ein.
4. Fügen Sie Süßkartoffeln und Korallenlinsen hinzu. Gießen Sie Gemüsebrühe und Kokosmilch hinzu. Rühren Sie um.
5. Zum Kochen bringen, dann die Hitze reduzieren und abdecken. 20-25 Minuten köcheln lassen, bis die Linsen und Süßkartoffeln weich sind.
6. Pürieren Sie die Suppe mit einem Stabmixer oder geben Sie sie schubweise in einen Mixer, um sie zu pürieren.
7. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Servieren Sie die Suppe heiß, garniert mit frischem Koriander und einem Spritzer Zitronensaft.



50+ Ganzheitliche Ernährungsrezepte

Süßkartoffel und Korallenlinsensuppe



6 Portionen



45 Minuten

Diese Suppe ist ideal für alle, die eine warme, nahrhafte Mahlzeit suchen, die sowohl einfach zuzubereiten als auch voller gesundheitlicher Vorteile ist. Die Mischung aus Gewürzen, Süßkartoffeln und Linsen macht sie zu einer perfekten Wahl für ein gesundes Abendessen.

Vorteile für die Ernährung

- **Korallenlinsen (Rote Linsen):** Pflanzliche Protein- und Ballaststoffquelle, die die Gesundheit von Muskeln und Verdauung fördert. Reich an Eisen für Energie und kognitive Funktionen. Benötigen weniger Wasser und reichern den Boden mit Stickstoff an.
- **Cayennepfeffer:** Enthält Capsaicin, das den Stoffwechsel anregt und zur Schmerzlinderung beiträgt. Reich an den Vitaminen A, E, C und Flavonoiden für die Gesundheit des Immunsystems und als Antioxidans. Stimuliert die Ausschüttung von Endorphinen, hebt die Stimmung und reduziert Stress.
- **Gemahlener Koriander:** Aus den Samen des Korianders, enthält ätherische Öle und Flavonoide, die entzündungshemmend und verdauungsfördernd wirken. Beruhigt das Verdauungssystem und den Geist und hilft beim Stressabbau. Enthält Antioxidantien, die Vitamine A und K sowie Mineralien wie Eisen und Mangan zur Stärkung des Immunsystems.

Passen Sie das Rezept an Ihr Profil an:

Erhöhen Sie das kulinarische Erlebnis Ihrer Süßkartoffel-Korallenlinsen-Suppe, indem Sie einzigartige Alternativen zu Süßkartoffeln erkunden:

Blumenkohl: Blumenkohl ist eine kalorien- und kohlenhydratarme Option, die sich für alle eignet, die eine leichtere Alternative suchen. Blumenkohl ist reich an Vitamin C und enthält Antioxidantien, die zur Gesundheit des Immunsystems beitragen. Außerdem ist Blumenkohl eine gute Quelle für Ballaststoffe, die eine regelmäßige Verdauung unterstützen.

Karotten: Tauschen Sie Süßkartoffeln gegen Karotten aus, um der Süßkartoffel-Korallenlinsen-Suppe einen deutlichen Geschmacks- und Nährstoffschub zu verleihen. Karotten sind reich an Beta-Carotin, das die Sehkraft und die Gesundheit der Haut fördert, und sie geben der Suppe einen süßen und erdigen Geschmack.

Burritos mit Rindfleisch und schwarzen Bohnen



4 Portionen



65 Minuten

Vollgepackt mit gesunden Zutaten wie magerem Bio-Rindfleisch, schwarzen Bohnen und braunem Reis, eingewickelt in eine Vollkornortilla, ist dieses Gericht eine perfekte Mischung aus Geschmack und gesundheitlichem Nutzen. Es ist die ideale Wahl für alle, die ein herzhaftes, sättigendes Abendessen genießen möchten, ohne dabei Kompromisse beim Nährwert einzugehen.

Vorteile für die Ernährung

- **Mageres Bio-Rindfleisch:** Hochwertiges Protein, wichtig für die Muskel- und Gehirnfunktion. Reichhaltiger an Omega-3-Fettsäuren als nicht-organisches Rindfleisch. Unterstützt nachhaltige landwirtschaftliche Praktiken, bei denen das Wohlergehen der Tiere und die Gesundheit des Bodens im Vordergrund stehen.
- **Schwarze Bohnen:** Reich an Ballaststoffen und pflanzlichen Proteinen, die der Gesundheit von Herz und Verdauung dienlich sind. Stabilisiert die Stimmung und die kognitive Funktion mit komplexen Kohlenhydraten. Umweltfreundlich, da sie Stickstoff im Boden binden.
- **Salat:** Knackig, erfrischend, wenig Kalorien und reich an den Vitaminen A und K für die Gesundheit des Immunsystems und der Knochen. Der hohe Wassergehalt unterstützt die Flüssigkeitszufuhr und fördert die kognitiven Funktionen und die geistige Wachheit. Geringer ökologischer Fußabdruck, besonders wenn er aus der Region stammt.

Passen Sie das Rezept an Ihr Profil an:

Um Rindfleisch in diesem Rezept zu ersetzen, können Sie die folgenden Optionen verwenden:

Halloumi-Käse: Halloumi-Käse verleiht dem Burrito mit schwarzen Bohnen einen salzigen, würzigen Geschmack und eine zähe, aber feste Textur. Grillen oder braten Sie Halloumi-Scheiben oder -Würfel in der Pfanne, bis sie knusprig und goldbraun sind und einen herrlichen Kontrast zu den weichen schwarzen Bohnen bilden.

Gemahlener Truthahn: Wenn Sie sich für Putenhackfleisch als Ersatz entscheiden, erhalten Sie eine magere Proteinquelle mit verschiedenen Nährstoffen, darunter B-Vitamine, die für den Energiestoffwechsel und die Gesundheit des Gehirns wichtig sind. Gemahlener Truthahn hat einen milderen Geschmack als Rindfleisch und sorgt für ein anderes, aber schmackhaftes Erlebnis im Burrito. Dieser Ersatz ist eine nahrhafte Alternative für alle, die den Verzehr von rotem Fleisch reduzieren und gleichzeitig eine eiweißreiche Ernährung beibehalten möchten.

- 1 Pfund mageres Bio-Rindfleisch
- 1 Tasse schwarze Bohnen, gekocht oder aus der Dose
- 4 große Vollkorn-Tortillas
- 1 Tasse brauner Reis, gekocht
- 1 Avocado, in Scheiben geschnitten
- 1 Tasse frische Salsa (Tomaten, Zwiebeln, Koriander, Limettensaft)
- 1 Tasse zerkleinerter Salat
- ½ Tasse Cheddar-Käse, geraspelt
- ¼ Tasse griechischer Joghurt
- 1 Teelöffel kaltgepresstes Olivenöl
- 1 Zwiebel, gehackt
- 2 Gewürznelken Knoblauch, gehackt
- 1 rote Paprika, gehackt
- 2 Teelöffel Taco-Gewürz (selbst gemacht oder im Laden gekauft, natriumarm)
- Salz und Pfeffer, zum Abschmecken

Zubereitung

1. Spülen Sie 1 Tasse braunen Reis ab und kochen Sie ihn mit 2 Tassen Wasser, bis er weich ist (etwa 45 Minuten).
2. Erhitzen Sie 1 Teelöffel Olivenöl in einer Pfanne und braten Sie die gehackte Zwiebel und den gehackten Knoblauch an, bis sie glasig sind. Fügen Sie das Rinderhackfleisch und das Taco-Gewürz hinzu und kochen Sie es, bis es gebräunt ist.
3. Schwarze Bohnen einrühren und kochen, bis sie durch sind. Mit Salz und Pfeffer würzen.
4. Schichten Sie auf einer Vollweizentortilla braunen Reis, die Rindfleisch-Bohnen-Mischung, Avocadoscheiben, frische Salsa, Salat und Cheddarkäse.
5. Als gesündere Alternative zu saurer Sahne können Sie griechischen Joghurt darüber geben.
6. Falten Sie die Seiten ein und rollen Sie den Burrito auf. Servieren Sie den Burrito so, wie er ist, oder grillen Sie ihn leicht in der Pfanne, damit er außen knusprig wird.



Zutaten

- 4 große Vollkorn-Tortillas
- 1 Tasse Tomatensoße (natriumarm, ohne Zuckerzusatz)
- 1 Tasse Verschiedene Paprikaschoten, in dünne Scheiben geschnitten
- 1 Tasse Kirschtomaten, halbiert
- ½ Tasse rote Zwiebeln, in dünne Scheiben geschnitten
- ½ Tasse Artischockenherzen, abgetropft und zerkleinert
- 1 Tasse Mozzarella-Käse, geraspelt
- ½ Tasse Feta-Käse, zerbröckelt
- ¼ Tasse Schwarze Oliven, in Scheiben geschnitten
- Kleiner Strauß frisches Basilikum, zerrissen
- 1 Teelöffel getrocknete italienische Kräuter (Oregano, Basilikum, Thymian)
- Natives Olivenöl extra, zum Einpinseln
- Salz und Pfeffer, zum Abschmecken

Zubereitung

1. Stellen Sie den Ofen auf 425°F (220°C) und heizen Sie einen Pizzastein vor, falls Sie einen verwenden.
2. Bestreichen Sie jede Vollweizentortilla leicht mit Olivenöl und legen Sie sie auf eine flache Oberfläche.
3. Verteilen Sie die Tomatensoße auf jeder Tortilla und lassen Sie dabei einen kleinen Rand frei. Verteilen Sie Paprika, Kirschtomaten, rote Zwiebeln und Artischockenherzen. Mit Mozzarella und Feta-Käse bestreuen.
4. Legen Sie die Tortillas auf den vorgeheizten Pizzastein oder ein Backblech. Backen Sie die Tortillas 10-12 Minuten lang, bis die Ränder knusprig sind und der Käse geschmolzen und goldbraun ist.
5. Letzte Handgriffe: Nach dem Herausnehmen aus dem Ofen mit frischem Basilikum, getrockneten italienischen Kräutern und einer Prise Salz und Pfeffer bestreuen.



50+ Ganzheitliche Ernährungsrezepte

Nährstoffverstärkte Vollkorn-Tortilla-Pizza



4 Portionen



35 Minuten

Eine herrlich gesunde Abwandlung der klassischen Pizza mit einem knusprigen Boden aus Vollkornortilla und einer bunten Mischung aus nährstoffreichem Gemüse und Käse.

Vorteile für die Ernährung

- **Vollkorn-Tortillas:** Liefern Ballaststoffe für eine gesunde Verdauung und eine gleichmäßige Energiefreisetzung, die die Stimmung und geistige Klarheit verbessern. Fördern die landwirtschaftliche Artenvielfalt und die ökologische Nachhaltigkeit.
- **Artischocken:** Sie enthalten viele Ballaststoffe und Präbiotika und unterstützen die Darmgesundheit, die mit dem geistigen Wohlbefinden verbunden ist. Nachhaltiger Anbau, der weniger Wasser und Pestizide benötigt und zu einer umweltfreundlichen Landwirtschaft passt.
- **Mozzarella:** Bietet Eiweiß und Kalzium für die Gesundheit von Knochen und Muskeln. Leichtere, herzhafte Variante, die die cremige Textur und den Geschmack auf der Pizza beibehält.

Passen Sie das Rezept an Ihr Profil an:

Für unsere Vollkorn-Tortilla-Pizza können Sie zwei alternative Böden verwenden::

Kichererbsenmehlkruste: Die glutenfreie Kichererbsenmehlkruste ist reich an Proteinen und Ballaststoffen, was sie für Vegetarier und Veganer interessant macht. Es hat einen niedrigeren glykämischen Index für eine bessere Blutzuckerkontrolle und bietet einen nussigen Geschmack mit einer herzhafte Textur, die für ein einzigartiges Geschmackserlebnis sorgt.

Zucchini-Kruste: Die kalorien- und kohlenhydratarme Kruste aus Zucchini ist für alle geeignet, die eine kohlenhydratarme oder ketogene Diät einhalten. Sie hat einen hohen Feuchtigkeitsgehalt und liefert Vitamin C und Antioxidantien. Die Kruste aus Zucchini hat eine leichtere Textur und einen dezent süßen, pflanzlichen Geschmack, der eine erfrischende Abwechslung zu den traditionellen Böden darstellt.

NOTIZ:

Anstatt eine fertige Tomatensoße zu kaufen, können Sie Ihre eigenen Dosen zubereiten, wenn Tomatensaison ist. Die einzelnen Zubereitungsschritte und die besten Tipps zur Aufbewahrung finden Sie im Abschnitt 'Soßen, Dosen & Dips' in diesem Buch.

Herzhaftes Kartoffelpüree mit glasierten neuen Karotten und Rippenbraten



6 Portionen



165 Minuten

Dieses leckere Gericht kombiniert cremiges Kartoffelpüree und süße glasierte neue Karotten mit einem saftigen Rippenbraten. Es ist eine klassische Kombination, die eine gemütliche und nährstoffreiche Mahlzeit bietet, perfekt für ein besonderes Abendessen oder ein gemütliches Familientreffen.

Vorteile für die Ernährung

- **Cremige Kartoffeln:** Quelle von Vitamin C und Kalium, die die körperliche Gesundheit unterstützen. Komplexe Kohlenhydrate stabilisieren Stimmung und Energie und machen sie zu einem vielseitigen Grundnahrungsmittel in allen kulinarischen Kulturen.
- **Neue Karotten:** Reich an Beta-Carotin für die Gesundheit der Augen und Ballaststoffen für die Verdauung. Sie symbolisieren Wachstum und Erneuerung und fördern kulturelle Verbundenheit und Inklusivität.
- **Rippenbraten:** Hochwertiges Eiweiß und B-Vitamine fördern die Muskelgesundheit und den Energiestoffwechsel. Grasgezüchtetes Rindfleisch unterstützt die ökologische Nachhaltigkeit, schätzt traditionelle Zubereitungsmethoden und überbrückt kulturelle Unterschiede.

Passen Sie das Rezept an Ihr Profil an:

Entdecken Sie zwei einzigartige Alternativen zum Rezept: Bohnenkraut-Kartoffelpüree mit glasierten neuen Karotten und Rippenbraten:

Butternusskürbis-Püree: Butternusskürbispüree ist reich an den Vitaminen A und C, Ballaststoffen und Kalium und hat einen leicht süßen und nussigen Geschmack. Es ist kalorienärmer als herkömmliches Kartoffelpüree und sorgt mit seiner leuchtenden Farbe und cremigen Textur für eine nahrhafte und auffällige Alternative.

Pastinakenpüree: Pastinaken sind reich an Ballaststoffen, Folsäure und Mangan und bieten mit ihrem süßen, leicht würzigen Unterton und ihrer samtigen Textur eine einzigartige Abwechslung. Diese Alternative bietet ein anderes Geschmacksprofil und einen zusätzlichen Schub an Nährstoffen.

NOTIZ:

Sie können dieses wunderbare Gericht mit dem Dip aus gerösteter roter Paprika und Walnüssen kombinieren. Dieses Rezept finden Sie im Abschnitt 'Soßen, Dosen & Dips' Ihrer 50+ Ganzheitlichen Ernährungsrezepte.

- 4 große Kartoffeln, geschält und gewürfelt
- 1/4 Tasse Milch (Alternativen: Mandelmilch, Hafermilch)
- 2 Esslöffel Butter (alternativ: Olivenöl)
- Salz und Pfeffer, zum Abschmecken
- 1 Pfund neue Möhren, geputzt und geschnitten
- 2 Esslöffel Honig (alternativ: Ahornsirup)
- 1 Esslöffel Olivenöl
- Eine Prise Salz
- 1 Rippenbraten (etwa 3 Pfund)
- 2 Knoblauchzehen, gehackt
- 1 Esslöffel Thymian
- Salz und Pfeffer, zum Abschmecken

Zubereitung

1. Bringen Sie den Rippenbraten auf Zimmertemperatur (30 Minuten bis eine Stunde).
2. Heizen Sie den Ofen für den Braten auf 175°C (350°F) und für die Karotten auf 190°C (375°F) vor.
3. Kochen Sie die gewürfelten Kartoffeln, bis sie gabelhart sind (15-20 Minuten).
4. Mischen Sie Honig und Olivenöl, bestreichen Sie die Karotten und verteilen Sie sie auf einem Backblech.
5. Reiben Sie den Rippenbraten mit gehacktem Knoblauch, Thymian, Salz und Pfeffer ein.
6. Braten Sie den Rippenbraten im vorgeheizten Ofen bei 175°C (350°F) bis zum gewünschten Grad (etwa 15 Minuten pro Pfund).
7. Braten Sie glasierte Karotten im Ofen bei 190°C (375°F), bis sie zart und karamellisiert sind (20-25 Minuten).
8. Gießen Sie die gekochten Kartoffeln ab und pürieren Sie sie mit Milch und Butter, bis sie glatt sind. Mit Salz und Pfeffer würzen.
9. Lassen Sie den Rippenbraten 10-20 Minuten ruhen, bevor Sie ihn in Scheiben schneiden.
10. Prüfen Sie, ob die Karotten gar sind und nehmen Sie sie aus dem Ofen.
11. Schneiden Sie den ausgeruhten Rippenbraten gegen die Faser und servieren Sie ihn mit cremigem Kartoffelpüree und glasierten neuen Karotten.



Zutaten

- 2 Esslöffel kaltgepresstes Olivenöl extra vergine
- 1 große Zwiebel, gehackt
- 2 Knoblauchzehen, gehackt
- 2 Möhren, gewürfelt
- 2 Stangen Staudensellerie, gewürfelt
- 1 Tasse getrocknete weiße Bohnen, über Nacht eingeweicht und abgetropft
- 1 Dose (28 Unzen) zerdrückte Tomaten
- 4 Tassen Gemüsebrühe
- 1 Teelöffel getrockneter Thymian
- 1 Teelöffel getrockneter Rosmarin
- Salz und schwarzer Pfeffer, zum Abschmecken
- Frische Petersilie zum Garnieren

Zubereitung

1. Weichen Sie getrocknete weiße Bohnen über Nacht in Wasser ein, um sie schneller zu kochen und besser verdaulich zu machen.
2. Gießen Sie die eingeweichten Bohnen ab. Bedecken Sie sie in einem Topf mit frischem Wasser, bringen Sie sie zum Kochen und lassen Sie sie dann 45 Minuten bis 1 Stunde köcheln, bis sie weich sind.
3. Erhitzen Sie in einem anderen Topf das Olivenöl. Braten Sie Zwiebel und Knoblauch an, bis die Zwiebel glasig ist, und fügen Sie dann Karotten und Sellerie hinzu, bis sie weich sind.
4. Geben Sie die gekochten Bohnen, die zerdrückten Tomaten, die Gemüsebrühe, den Thymian und den Rosmarin in den Topf. Würzen Sie mit Salz und schwarzem Pfeffer.
5. Bringen Sie das Ganze zum Kochen und lassen Sie es dann 30 Minuten köcheln, damit sich die Aromen verbinden.
6. Passen Sie die Gewürze nach Bedarf an. Servieren Sie den Eintopf heiß und garnieren Sie ihn nach Belieben mit frischer Petersilie.



50+ Ganzheitliche Ernährungsrezepte

Rustikaler Tomaten- und weißer Bohneneintopf



4 Portionen



110 Minuten

Dieser rustikale Tomaten- und weißer Bohneneintopf ist eine perfekte Mischung aus herzhaften Aromen und nährstoffreichen Zutaten. Es ist ein gemütliches Eintopfgericht, das einfach zuzubereiten ist und viele Nährstoffe enthält, was es ideal für ein gemütliches Abendessen macht.

Vorteile für die Ernährung

- **Weiße Bohnen:** Pflanzliches Eiweiß und Ballaststoffe fördern die Gesundheit der Verdauung und stabilisieren den Blutzucker. Unterstützen das geistige Wohlbefinden mit gleichmäßiger Energie und Stimmungsregulierung.
- **Zerdrückte Tomaten:** Reich an Lycopin-Antioxidantien, die sich positiv auf die Herzgesundheit und den Stressabbau auswirken. Nachhaltiger Anbau mit geringen Auswirkungen auf die Umwelt.
- **Staudensellerie:** Bietet wichtige Vitamine und Antioxidantien, wirkt entzündungshemmend und unterstützt die kardiovaskuläre Gesundheit. Phytonährstoffe haben eine beruhigende Wirkung und helfen beim Stressabbau und bei der mentalen Entspannung.

Passen Sie das Rezept an Ihr Profil an:

Entdecken Sie zwei leckere Alternativen zu weißen Bohnen:

Grüne Erbsen: Grüne Erbsen sind eine Quelle für pflanzliches Eiweiß und die Vitamine A und K. Sie bieten ein anderes Nährwertprofil mit einem höheren Vitamingehalt. Sie verleihen dem Eintopf einen süßen und frischen Geschmack, eine leuchtende Farbe und eine etwas festere Textur, die den Eintopf optisch und strukturell abwechslungsreich macht.

Butterbohnen (Limabohnen): Reich an Proteinen, Ballaststoffen und einem hohen Kaliumgehalt, tragen Butterbohnen zu einem gesunden Blutdruck bei. Mit ihrer cremigen Textur und ihrem delikaten, buttrigen Geschmack verleihen sie dem Eintopf einen luxuriösen Reichtum, der im Kontrast zu dem eher neutralen Geschmack der weißen Bohnen steht.

NOTIZ:

Um dem Gericht einen zusätzlichen Pfiff und einen Fleischgeschmack zu verleihen, sollten Sie diesen Eintopf mit einer Hühnerpastete und einigen ganzen Brotscheiben essen. Wie Sie das zubereiten können, erfahren Sie im Abschnitt 'Soßen, Dosen & Dips'.

Libanesisches Tabouleh mit gegrilltem Lamm



6 Portionen



35 Minuten

Dieses Gericht ist eine harmonische Mischung aus frischen Kräutern, Bulgur und Gemüse, gepaart mit saftig gewürztem Lamm, die eine ebenso nahrhafte wie schmackhafte Mahlzeit ergibt.

Vorteile für die Ernährung

- **Bulgur Weizen:** Reich an Ballaststoffen für eine gesunde Verdauung und einen stabilen Blutzucker. Komplexe Kohlenhydrate sorgen für geistige Konzentration und lang anhaltende Energie.
- **Frische Petersilie:** Reich an den Vitaminen A, C und K, die das Immunsystem stärken und Entzündungen hemmen. Der erfrischende Geschmack steigert das geistige Wohlbefinden. Weit verbreitet, was die kulturelle Vielfalt unterstreicht.
- **Grasgefüttertes Lamm:** Höherer Gehalt an Omega-3-Fettsäuren und Antioxidantien als bei mit Getreide gefütterten Sorten, was die Gesundheit des Herzens fördert und Entzündungen reduziert. Die Grasfütterung unterstützt die nachhaltige Landwirtschaft, die Gesundheit der Umwelt und den Tierschutz.

Passen Sie das Rezept an Ihr Profil an:

Ziehen Sie diese Optionen in Betracht, um das gegrillte Lammfleisch dieses Gerichts zu ersetzen:

Gegrillte Hähnchenbrust: Eine magere Proteinquelle, die im Vergleich zu Lammfleisch weniger Fett und Kalorien enthält. Es hat einen milderen Geschmack als Lammfleisch, der mit verschiedenen Kräutern und Gewürzen verfeinert werden kann und ein vielseitiges Geschmacksprofil bietet, das sich an verschiedene Gewürze und Marinaden anpassen kann.

Gegrillte Aubergine: Die Aubergine ist eine kalorienarme, ballaststoffreiche Alternative, die reich an Antioxidantien ist, insbesondere an Nasunin, das in der Schale enthalten ist und für seine positive Wirkung auf das Gehirn bekannt ist. Wenn sie gegrillt wird, erhält die Aubergine einen rauchigen Geschmack und eine fleischige Textur, was sie zu einer sättigenden pflanzlichen Alternative macht, die die Aromen von Tabouleh ergänzt.

Zutaten

- 1 Tasse Bulgurweizen
- 2 Tassen frische Petersilie, fein gehackt
- 1/2 Tasse frische Minze, fein gehackt
- 4 reife Tomaten, gewürfelt
- 4 grüne Zwiebeln, in dünne Scheiben geschnitten
- 1/4 Tasse Zitronensaft
- 1/3 Tasse Olivenöl
- Salz und Pfeffer, zum Abschmecken
- 1 Pfund Lammkoteletts oder Lammsteaks, grasgefüttert
- 2 Knoblauchzehen, gehackt
- 1 Teelöffel gemahlener Kreuzkümmel
- 1 Teelöffel Paprika
- 1/2 Teelöffel gemahlener Koriander
- Salz und schwarzer Pfeffer, zum Abschmecken

Zubereitung

1. Weichen Sie den Bulgur etwa 30 Minuten lang in warmem Wasser ein, bis er weich ist, und gießen Sie dann das überschüssige Wasser ab.
2. Vermengen Sie in einer großen Schüssel Petersilie, Minze, Tomaten und Frühlingszwiebeln.
3. Geben Sie den eingeweichten Bulgur, Zitronensaft, Olivenöl, Salz und Pfeffer zu der Kräuter- und Gemüsemischung. Schwenken Sie die Mischung gründlich.
4. Kombinieren Sie Knoblauch, Kreuzkümmel, Paprika, Koriander, Salz und Pfeffer. Reiben Sie das Lamm damit ein und lassen Sie es für 30 Minuten bis 1 Stunde im Kühlschrank marinieren.
5. Heizen Sie den Grill auf hohe Hitze vor (etwa 400-450°F). Lassen Sie das Lamm vor dem Grillen 15-20 Minuten bei Raumtemperatur ruhen. Bestreichen Sie das Lamm mit Olivenöl.
6. Grillen Sie das Lamm 3-4 Minuten auf jeder Seite, bis es medium-rare ist, oder passen Sie den Gargrad nach Wunsch an. Vermeiden Sie zu häufiges Wenden.
7. Lassen Sie das Lamm nach dem Grillen 5-10 Minuten auf einem Schneidebrett ruhen, damit das Fleisch saftig und zart wird.



Ganzheitliche süße Häppchen



Was ein ganzheitlicher süßer Schnaps bedeutet

Die Lust auf Süßes ist ein natürlicher Bestandteil des Essens. In unserer Rubrik 'Ganzheitliche süße Schnäppchen' bringen wir diesen Aspekt des Essens zum Ausdruck.

Bei einer ganzheitlichen Ernährung geht es **nicht darum, Ihr Verlangen nach Süßem zu unterdrücken**. Es geht darum, ein **Gleichgewicht** und gesündere Wege **zu finden**, um diese Gelüste zu befriedigen. Wir konzentrieren uns auf Rezepte, die nicht nur köstlich, sondern auch nahrhaft für Ihre geistige und körperliche Gesundheit sind.

Durch **den Verzicht auf verarbeiteten Zucker**, der zu gesundheitlichen Problemen wie Energieungleichgewicht und langfristigen Risiken wie Diabetes führen kann, verwenden wir natürliche und gesunde Süßstoffe. Dieser Ansatz ermöglicht es Ihnen, Ihre Lieblingssüßigkeiten mit Bedacht und auf gesunde Weise zu genießen, ohne Ihr natürliches und menschliches Verlangen nach Süßem zu ignorieren.



- 1 Tasse entsteinte Datteln
- 1/2 Tasse Erdnussbutter oder Mandelbutter
- 1/3 Tasse Cashewkerne, grob zerkleinert
- 1/3 Tasse Pekannüsse, grob gehackt
- 1/3 Tasse Erdnüsse, grob zerkleinert
- 1/3 Tasse dunkle Schokoladenstückchen
- Zum Bestreuen: Kokosflocken oder gehackte Pistazien

Zubereitung

1. Verarbeiten Sie die Datteln in einer Küchenmaschine, bis sie eine klebrige, teigartige Konsistenz haben.
2. Mischen Sie in einer großen Schüssel die verarbeiteten Datteln, die Erdnuss- oder Mandelbutter, die gehackten Cashews, Erdnüsse und Schokoladenstückchen. Sie können auch einen Esslöffel Wasser hinzufügen.
3. Rollen Sie die Mischung zu kleinen, mundgerechten Kugeln. Wenn sie zu klebrig ist, befeuchten Sie Ihre Hände mit ein wenig Wasser.
4. Rollen Sie jeden Bissen in Kokosnussflocken oder zerstoßenen Pistazien, um ihn noch knuspriger und schmackhafter zu machen.
5. Legen Sie die Energy Bites auf ein mit Pergamentpapier ausgelegtes Backblech und stellen Sie sie für mindestens 30 Minuten in den Kühlschrank.
6. Bewahren Sie die Bites in einem luftdichten Behälter im Kühlschrank bis zu einer Woche auf oder frieren Sie sie ein, um sie länger frisch zu halten.



Nussige Schokoladenchip-Dattel- Energiebällchen



15-20 Bisse



50 Minuten

Ein köstlicher und nahrhafter Snack. Sie vereinen die Cremigkeit von Nussbutter, die Süße von Datteln und die Knackigkeit von gemischten Nüssen, die durch reichhaltige Schokoladensplitter ergänzt werden.

Vorteile für die Ernährung

- **Datteln:** Natürliches Süßungsmittel, reich an Ballaststoffen für die Verdauung und Kalium für die Herzgesundheit. Enthält Verbindungen, die Stress reduzieren und die Stimmung verbessern, was dem körperlichen und geistigen Wohlbefinden zugute kommt.
- **Gemischte Nüsse (Cashews, Pekannüsse, Erdnüsse):** Jede Nuss bietet einzigartige Vorteile: Magnesium in Cashews für die Nervenfunktion, Antioxidantien in Pekannüssen für die Gesundheit des Gehirns und Biotin in Erdnüssen für den Energiestoffwechsel zur Unterstützung der körperlichen und kognitiven Gesundheit.
- **Nussbutter (Mandel oder Erdnuss):** Reich an Proteinen und gesunden Fetten, hält das Energieniveau und die Gesundheit des Gehirns aufrecht. Universell einsetzbar, fördert die kulturelle Vielfalt in der Küche.

Passen Sie das Rezept an Ihr Profil an:

Entdecken Sie zwei alternative Zutaten für die nussige Schokoladenchip-Dattel-Energiebällchen:

Walnüsse und Mandeln: Walnüsse liefern pflanzliche Omega-3-Fettsäuren, die sich positiv auf das Herz und die Entzündungshemmung auswirken und die Gesundheit des Gehirns unterstützen. Mandeln sind reich an Vitamin E und Kalzium und bieten einen leicht süßen und buttrigen Geschmack, der im Kontrast zu dem erdigen Geschmack der Walnüsse steht.

Sonnenblumenkerne und Kürbiskerne: Sonnenblumenkerne sind reich an Vitamin E und Selen, liefern Antioxidantien für die Zellgesundheit und haben einen milden, nussigen Geschmack. Kürbiskerne bieten Magnesium, Zink und Eisen für die Funktion des Immunsystems, die Gesundheit des Herzens und die Energieproduktion und zeichnen sich durch einen reichen, erdigen Geschmack aus, der sich von dem traditioneller Nüsse unterscheidet.

Parfait aus Chiasamen und gemischten Beeren



4 Portionen



15 Minuten

Bei diesem Rezept wird nährstoffreicher Chia-Pudding mit lebhaften, antioxidantienreichen gemischten Beeren und einem Hauch von natürlichen Süßungsmitteln kombiniert. Es ist ein perfektes Dessert oder ein Snack, der nicht nur dem Gaumen schmeichelt, sondern auch der Gesundheit und dem Wohlbefinden zuträglich ist.

Vorteile für die Ernährung

- **Roher Honig:** Reich an Antioxidantien und antibakteriell, unterstützt die Gesundheit des Immunsystems und der Haut. Behält mehr Vitamine, Enzyme und Antioxidantien, wenn er nicht pasteurisiert ist, und wirkt entzündungshemmend. Lokaler Honig hilft bei saisonalen Allergien und unterstützt die lokalen Ökosysteme.
- **Vanilleextrakt:** Bekannt für sein Aroma und seinen Geschmack, enthält Antioxidantien und hat eine beruhigende Wirkung, reduziert Ängste und fördert die geistige Entspannung.
- **Kokosnussflocken:** Fügen tropischen Geschmack und Textur hinzu, liefern Ballaststoffe und gesunde Fette, einschließlich mittelkettiger Triglyceride (MCTs) für den Stoffwechsel und schnelle Energie.

Passen Sie das Rezept an Ihr Profil an:

Für dieses Parfait aus Chiasamen und gemischten Beeren mit Mandelmilch als ursprünglicher Hauptzutat gibt es zwei alternative Zutaten, die jeweils einzigartige Nährwertprofile und Geschmacksrichtungen bieten:

Kuhmilch: Kuhmilch ist eine traditionelle Option, die reich an Proteinen und Kalzium ist, die für die Gesundheit der Knochen und die Muskelfunktion wichtig sind. Sie bietet eine cremigere Textur und einen etwas süßeren Geschmack als Mandelmilch, was die Reichhaltigkeit des Parfaits noch verstärkt.

Sojamilch: Sojamilch ist eine pflanzliche Alternative, die ähnlich wie Kuhmilch einen hohen Proteingehalt aufweist, aber auch ein einzigartiges Profil an Phytonährstoffen wie Isoflavonen bietet, die für ihre potenziellen Vorteile bei der Hormonregulierung und der Herzgesundheit bekannt sind. Sie verleiht dem Parfait einen etwas nussigeren Geschmack als Mandelmilch und verleiht dem Parfait eine andere Dimension.

Zutaten

- 1/3 Tasse Chiasamen
- 2 Tassen Mandelmilch (oder jede andere pflanzliche Milch)
- 1 Esslöffel roher, lokaler Honig
- 1 Teelöffel Vanilleextrakt
- 2 Tassen gemischte Beeren (wie Erdbeeren, Blaubeeren, Himbeeren und Brombeeren)
- Optionaler Belag: Müsli, Kokosflocken oder Nüsse für zusätzliche Textur

Zubereitung

1. Mischen Sie in einer Schüssel Chiasamen mit Mandelmilch, Honig oder Ahornsirup und Vanilleextrakt. Rühren Sie gut um und lassen Sie die Mischung etwa 5 Minuten ruhen. Rühren Sie dann erneut um, damit sie nicht klumpt. Stellen Sie die Mischung mindestens 2 Stunden oder über Nacht in den Kühlschrank, bis der Pudding eine dicke Konsistenz erreicht hat.
2. Schichten Sie den Chia-Pudding mit den gemischten Beeren in Gläser oder Gläser zum Servieren. Wiederholen Sie die Schichten, bis die Gläser gefüllt sind.
3. Garnieren Sie den Pudding mit etwas Müsli, Kokosflocken oder Nüssen, um ihn knuspriger zu machen und den Geschmack zu verbessern.



Zutaten

- 250 g Dinkelmehl
- 2 Teelöffel Backpulver
- 1 Teelöffel Matcha-Tee (zum Bestreuen)
- 2 Esslöffel Leinsamen (oder Leinsamenmehl)
- 1 Prise Vanillepulver
- 55 g Kokosnussöl
- 4 Birnen

Zubereitung

1. Heizen Sie den Ofen auf 356°F, (80°C) vor.
2. Mischen Sie in einer Schüssel das Mehl mit dem Backpulver, Matcha-Tee, Leinsamen, Vanille und einer Prise Salz.
3. Schmelzen Sie das Kokosnussöl.
4. Schälen und entkernen Sie die Birnen. Pürieren Sie drei Birnen zu einem Püree.
5. Mischen Sie das Birnenpüree mit dem geschmolzenen Kokosnussöl und geben Sie es zu den trockenen Zutaten in die Schüssel.
6. Sobald die Mischung homogen ist, gießen Sie sie in eine gefettete Kuchenform. Schneiden Sie die letzte Birne in Scheiben und legen Sie sie auf den Teig.
7. Backen Sie den Kuchen für 45 Minuten. Ein Messer, das in den Kuchen gesteckt wird, sollte sauber herauskommen; wenn nicht, verlängern Sie die Backzeit. Lassen Sie den Kuchen abkühlen und bestreuen Sie ihn vor dem Anschneiden mit Matcha-Tee.

NOTIZ

Durch die Verwendung von gemahlene Leinsamen können Sie auf Eier verzichten und die Süße der Birnen macht es möglich, keinen verarbeiteten Zucker zu verwenden.



50+ Ganzheitliche Ernährungsrezepte

Birnen Matchakuchen Rezept



4 Portionen



65 Minuten

Eine kulinarische Verschmelzung von Ost und West mit diesem Birnen Matcha Kuchen, in dem sich die süßen, delikaten Aromen reifer Birnen mit den ausgeprägten, erdigen Noten von Matcha verbinden, und das alles in einer gesunden Umarmung aus Dinkelmehl verpackt ist.

Vorteile für die Ernährung

- **Dinkelmehl:** Reich an Ballaststoffen und Proteinen, unterstützt die Gesundheit der Verdauung und sorgt für anhaltende Energie und geistige Wachheit. Ökologisch nachhaltiger als herkömmlicher Weizen, da weniger Dünger benötigt wird und es sich um ein altes Getreide handelt.
- **Matcha-Tee:** Reich an Antioxidantien, insbesondere Catechinen, die die Gesundheit des Herzens und die Gehirnfunktion verbessern und die Stimmung und Konzentration steigern können. Wird im Schatten angebaut, wodurch der Chlorophyllgehalt angereichert wird, und verkörpert die Achtsamkeit gegenüber der Umwelt.
- **Birnen:** Süß, reich an Ballaststoffen, die die Darmgesundheit fördern und den Blutzuckerspiegel stabilisieren, was sich positiv auf Stimmung und Energie auswirkt. Sie werden weltweit angebaut, unterstützen die lokale Landwirtschaft und sind kulinarisch anpassungsfähig über kulturelle Grenzen hinweg.

Passen Sie das Rezept an Ihr Profil an:

Wenn Sie kein Dinkelmehl in Ihrer Küche haben, können Sie durchaus andere Alternativen in Betracht ziehen:

Klassisches Weizenmehl: Dieses gängige Backmittel bietet aufgrund seines Glutengehalts eine zuverlässige Struktur und einen vertrauten Geschmack, den man von traditionellen Kuchen erwartet. Es ist vielseitig und im Allgemeinen gut verträglich, mit einem neutralen Geschmack, der Matcha und Birne zur Geltung kommen lässt.

Kokosnussmehl: Kokosnussmehl ist eine glutenfreie, kohlenhydratarme Alternative, die reich an Ballaststoffen und gesunden Fetten ist. Es verleiht eine leichte, tropische Note, die wunderbar mit der Birne harmoniert und dem Matcha-Geschmack eine subtile Komplexität verleiht. Es nimmt auch mehr Flüssigkeit auf, so dass Sie die Menge der feuchten Zutaten entsprechend anpassen müssen.

Zitronen Bars mit Lavendel und gesüßtem Honig



12 Bars



55 Minuten

Genießen Sie die harmonische Mischung aus Aromen in unseren Zitronen Bars mit Lavendel und gesüßtem Honig, in denen die saftige Essenz der Zitrone und die aromatische Ruhe des Lavendel auf natürliche Weise mit Honig gesüßt werden.

Vorteile für die Ernährung

- **Zitronenschalen:** Enthält ätherische Öle und bioaktive Verbindungen, die die Verdauung fördern und antimikrobielle Eigenschaften haben. Ihr Aroma verbessert die Stimmung und sorgt für geistige Klarheit. Die Verwendung von Zitronenschalen reduziert die Lebensmittelverschwendung, unterstützt nachhaltige Praktiken und trägt zum kulinarischen Reichtum der Welt bei.
- **Lavendel:** Beruhigt, baut Stress ab und verbessert die Schlafqualität, was sich positiv auf das geistige Wohlbefinden auswirkt. Der Anbau von Lavendel fördert die Artenvielfalt. Seine Verwendung reicht von der französischen Küche bis hin zu Heilkräutern und spiegelt globale Traditionen wider.
- **Kokosnussöl:** Eine mittelkettige Fettsäure, die schnell Energie liefert und den Stoffwechsel fördert. Wirkt antimikrobiell und entzündungshemmend für die Gesundheit des Immunsystems.

Passen Sie das Rezept an Ihr Profil an:

Hier sind zwei alternative Zutaten zum Weizenmehl, die jeweils einzigartige Nährwertprofile und Geschmacksrichtungen bieten:

Hafermehl: Hafermehl ist eine glutenfreie Alternative mit einem hohen Anteil an löslichen Ballaststoffen, insbesondere Beta-Glucan, das für seine cholesterinsenkende und herzgesunde Wirkung bekannt ist. Es sorgt für einen leicht süßen und nussigen Geschmack und verleiht den Riegeln eine gesunde und etwas andere Textur.

Reismehl: Reismehl, insbesondere braunes Reismehl, ist eine weitere glutenfreie Option, die reich an B-Vitaminen und wichtigen Mineralien wie Magnesium und Selen ist. Es bietet eine leichte, leicht körnige Textur und einen neutralen Geschmack, was es zu einer vielseitigen Alternative für diejenigen macht, die eine leichtere Textur in ihren Backwaren bevorzugen.

Zutaten

- Für die Kruste:
 - 1 Tasse Weizenvollkornmehl oder Mandelmehl (für die glutenfreie Variante)
 - 1/4 Tasse festes Kokosnussöl
 - 1/4 Teelöffel Salz
 - 3 Esslöffel Honig
- Für die Füllung mit Zitrone und Lavendel:
 - 3/4 Tasse erwärmter Honig
 - 3 Esslöffel Weizenvollkornmehl oder Pfeilwurzelpulver (für eine glutenfreie Variante)
 - 3 große Bio-Eier
 - 1 Esslöffel Bio-Zitronenschale
 - 1/2 Tasse frischer Zitronensaft
 - 1 Teelöffel fein gemahlener getrockneter kulinarischer Lavendel
 - Puderzuckerersatz (z.B. Mönchsfruchtsüße) zum Bestäuben

Zubereitung

1. Heizen Sie den Ofen auf 350°F (175°C) vor. Legen Sie eine quadratische 8-Zoll-Backform mit Pergamentpapier aus und lassen Sie einen Überhang frei, damit Sie sie leicht entfernen können.
2. Mischen Sie Mehl, festes Kokosöl, Salz und Honig, bis ein Teig entsteht. Drücken Sie den Teig gleichmäßig auf den Boden der vorbereiteten Form. Backen Sie den Teig 15-20 Minuten lang, bis er leicht goldbraun ist.
3. Verquirlen Sie den erwärmten Honig und das Mehl/Pfeilwurzelpulver in einer Schüssel. Schlagen Sie die Eier unter und rühren Sie dann die Zitronenschale, den Zitronensaft und den Lavendel ein, bis alles gut vermischt ist.
4. Gießen Sie die Füllung über die gebackene Kruste. Wieder in den Ofen schieben und 20-25 Minuten backen, bis die Füllung fest, aber in der Mitte noch leicht wackelig ist. Vollständig abkühlen lassen.
5. Verwenden Sie den Pergamentüberstand, um die Riegel aus der Form zu heben. Bestäuben Sie sie mit einer Puderzucker-Alternative und schneiden Sie sie in Riegel.



Zutaten

- 3/4 Tasse dunkle Schokoladensplitter (70% Kakao oder höher)
- 1/2 Tasse ungesalzene Butter oder Kokosnussöl
- 1 Tasse Mandelpulver (fein gemahlene Mandeln)
- 1/2 Tasse Kakaopulver
- 1/4 Teelöffel Salz
- 3 große Eier
- 1 Tasse Kokosblütenzucker oder ein natürliches Süßungsmittel Ihrer Wahl
- 1 Teelöffel Vanilleextrakt
- 1/2 Tasse Mandelbutter, leicht erwärmt, um sie leicht zu verrühren

Zubereitung

1. Heizen Sie den Ofen auf 350°F (175°C) vor. Fetten Sie eine quadratische 8-Zoll-Backform ein und legen Sie sie mit Pergamentpapier aus.
2. Schmelzen Sie die Schokoladensplitter und die Butter (oder das Kokosöl) in einem Topf bei schwacher Hitze unter Rühren, bis sie glatt sind. Legen Sie sie beiseite, um sie etwas abzukühlen.
3. Mischen Sie das Mandelpulver, Kakaopulver und Salz in einer Schüssel.
4. Verquirlen Sie Eier, Kokosnusszucker und Vanilleextrakt in einer separaten Schüssel. Rühren Sie die abgekühlte Schokoladenmischung unter.
5. Heben Sie die feuchten Zutaten unter die trockenen Zutaten, bis alles gut vermischt ist.
6. Gießen Sie den Teig in die vorbereitete Form und streichen Sie ihn gleichmäßig glatt.
7. Fügen Sie den Mandelbutterwirbel hinzu: Verteilen Sie die Mandelbutter mit einem Löffel auf dem Teig und streichen Sie sie mit einem Messer oder Spieß durch.
8. Backen Sie die Brownies 25-30 Minuten oder bis ein Zahnstocher ein paar feuchte Krümel herausstechen lässt.
9. Lassen Sie die Brownies in der Form abkühlen, bevor Sie sie in Quadrate schneiden.



50+ Ganzheitliche Ernährungsrezepte

Brownies mit Mandelpulver und Schokoladenwirbel



16 Brownies



55 Minuten

Der tiefe, kräftige Geschmack von dunkler Schokolade trifft auf die natürliche Süße und Nussigkeit von Mandelpulver. Diese glutenfreie Leckerei bietet eine köstliche Textur und eine gesunde Abwechslung zum klassischen Brownie.

Vorteile für die Ernährung

- **Mandelpulver:** Reich an Proteinen, gesunden Fetten und Ballaststoffen, die die Gesundheit des Herzens und die Sättigung fördern. Verbessert die kognitive Funktion und das geistige Wohlbefinden. Nachhaltiger Mandelanbau trägt zu einem ausgewogenen landwirtschaftlichen System bei.
- **Zartbitterschokolade:** Reich an stimmungsaufhellenden Flavonoiden mit antioxidativer und entzündungshemmender Wirkung. Stimuliert die Gehirnaktivität und die Endorphinproduktion und erhöht das Serotonin, was die Stimmung hebt und Depressionen lindert. Bietet ein beruhigendes sensorisches Erlebnis. Am besten in Maßen konsumieren, vorzugsweise in Form von dunkler Schokolade mit hohem Kakaoanteil.
- **Kokosnuss-Zucker:** Natürliches Süßungsmittel mit einem niedrigeren glykämischen Index als normaler Zucker. Enthält Spurennährstoffe, die sich weniger auf den Blutzucker auswirken und eine ausgewogene Energieversorgung fördern. Seine Herstellung unterstützt die nachhaltige Landwirtschaft und bietet eine kulturell vielfältige Süßungsalternative.

Passen Sie das Rezept an Ihr Profil an:

Da Zartbitterschokolade eine der Hauptzutaten dieses Rezepts ist, finden Sie hier zwei alternative Zutaten, die einzigartige Nährwertprofile und Geschmacksrichtungen bieten:

Johannisbrot-Chips: Johannisbrotchips sind eine koffeinfreie Alternative zu dunkler Schokolade, ideal für Menschen, die empfindlich auf Koffein reagieren. Sie sind von Natur aus süß und fettarm und enthalten Ballaststoffe und Antioxidantien. Johannisbrot bietet einen anderen, leicht süßen und erdigen Geschmack und ist damit ein einzigartiger Ersatz in den Brownies für einen milderen, weniger bitteren Geschmack.

Weiße Schokoladenchips: Weiße Schokoladenchips sind zwar ernährungsphysiologisch ganz anders, können aber für ein süßeres, cremigeres Geschmacksprofil verwendet werden. Ihnen fehlen die Antioxidantien, die in dunkler Schokolade enthalten sind, aber sie können für ein anderes Geschmackserlebnis in den Brownies sorgen, das diejenigen anspricht, die einen milderen, mit Vanille angereicherten Schokoladengeschmack bevorzugen.



Ganzheitliche salzige Häppchen



Was ein ganzheitlicher salziger Häppchen bedeutet

Manche Menschen neigen von Natur aus eher zu salzigen als zu süßen Geschmacksrichtungen. Unsere Rubrik 'Ganzheitliche salzige Schnaps' ist speziell für diejenigen gedacht, die sich in **herzhaften Geschmäckern wohlfühlen und Freude daran haben.**

Ganzheitliche Ernährung erkennt und würdigt diese individuellen Vorlieben und bietet Ihnen Möglichkeiten, Ihre salzigen Gelüste auf gesundheitsbewusste Weise zu befriedigen. Unsere Rezepte sind so konzipiert, dass sie Ihr Verlangen nach Salzigkeit stillen und gleichzeitig Ihre Gesundheit und Ihr Wohlbefinden fördern.

Durch **den Verzicht auf übermäßig verarbeitete Optionen** mit hohem Natriumgehalt und künstlichen Zutaten konzentrieren wir uns auf natürliche und nahrhafte Komponenten. So können Sie Ihre bevorzugten herzhaften Snacks genießen, ohne ein schlechtes Gewissen zu haben!



Mini-Pancakes aus Kichererbsenmehl



15 Pancakes



25 Minuten

Diese kleinen, schmackhaften Pancakes werden aus nährstoffreichem Kichererbsenmehl hergestellt und mit einer Gewürzmischung abgeschmeckt, die ein knuspriges und schmackhaftes Erlebnis bietet.

Vorteile für die Ernährung

- **Chilipulver:** Enthält Capsaicin, das den Stoffwechsel ankurbelt und Schmerzen lindert. Der durch Capsaicin ausgelöste Endorphinrausch hebt die Stimmung. Verleiht der globalen Küche Lebendigkeit, Schärfe und zusätzlichen Geschmack.
- **Ghee:** Geklärte Butter, reich an den Vitaminen A, E, D und Buttersäure, die die Darmgesundheit unterstützt und Entzündungen reduziert. Hat in der ayurvedischen Medizin eine beruhigende Wirkung, trägt zum geistigen Wohlbefinden bei und verleiht der traditionellen Küche einen kulturellen Reichtum.
- **Grüne Zwiebeln:** Liefern einen milden Geschmack und wichtige Vitamine C und K, die die Immunfunktion und die Knochengesundheit unterstützen. Leicht anzubauen und klimatisch anpassungsfähig, ökologisch nachhaltig.

Passen Sie das Rezept an Ihr Profil an:

Für die Mini-Pancakes aus Kichererbsenmehl, bei denen Kichererbsenmehl die Hauptzutat ist, gibt es zwei alternative Zutaten, die jeweils einzigartige Nährwertprofile und Geschmacksrichtungen bieten:

Buchweizenmehl: Buchweizenmehl ist eine glutenfreie Alternative, die reich an Ballaststoffen und Proteinen sowie an Mineralien wie Magnesium und Mangan ist. Es verleiht den Pfannkuchen einen kräftigen, erdigen Geschmack und sorgt für eine herzhaftere Textur und einen ganz anderen Geschmack als das nussige Kichererbsenmehl.

Quinoa-Mehl: Quinoamehl, eine weitere glutenfreie Option, ist bekannt für sein vollständiges Proteinprofil, das alle neun essentiellen Aminosäuren enthält. Es bietet einen leicht süßen und nussigen Geschmack, wodurch die Pfannkuchen im Vergleich zu Kichererbsenmehl leichter im Geschmack sind, und ist reich an Vitaminen und Mineralien wie Eisen und B-Vitaminen.

Diese Variationen sind nicht nur für unterschiedliche Ernährungsbedürfnisse geeignet, sondern verleihen den Mini-Pancakes auch einen einzigartigen Geschmack und einen hohen Nährwert, was sie insgesamt attraktiver und gesünder macht.

- 1 Tasse Kichererbsenmehl (auch bekannt als Kichererbsenmehl oder Besan)
- 1 1/4 Tassen Wasser
- 1/2 Teelöffel Salz
- 1/2 Teelöffel Kurkumapulver
- 1/2 Teelöffel Kreuzkümmelpulver
- 1/4 Teelöffel Chilipulver (optional, je nach Geschmack)
- 2 Esslöffel fein gehackte grüne Zwiebeln oder Schnittlauch
- 1 Esslöffel gehackter frischer Koriander (Koriander)
- Ghee zum Kochen
- Optional: Ein Spritzer Zitronensaft oder ein Klecks Joghurt zum Servieren

Zubereitung

1. Verquirlen Sie in einer Schüssel Kichererbsenmehl, Wasser, Salz, Kurkuma, Kreuzkümmel und Chilipulver zu einem glatten Teig. Lassen Sie den Teig etwa 5 Minuten ruhen, damit er etwas eindickt.
2. Rühren Sie die gehackten Frühlingszwiebeln und den Koriander unter den Teig.
3. Erhitzen Sie eine antihafbeschichtete Pfanne oder Grillplatte bei mittlerer Hitze und bestreichen Sie sie mit etwas Ghee. Gießen Sie kleine Mengen Teig auf die Pfanne, um Mini-Pfannkuchen mit einem Durchmesser von etwa 2 bis 3 Zoll zu formen. Backen Sie die Mini-Pfannkuchen, bis die Ränder anfangen auszutrocknen und die Unterseite goldbraun ist, drehen Sie sie dann um und backen Sie die andere Seite.
4. Servieren Sie die Mini-Pfannkuchen heiß und geben Sie nach Belieben einen Spritzer Zitronensaft oder einen Klecks Joghurt darüber.



- 3 rote, gelbe oder violette Paprikaschoten
- 2 Eier
- 100g Fetakäse
- 100 g Schafsmilch-Faisselle (oder ein ähnlicher Weichkäse)
- Für die Dekoration: Walnüsse, gekeimte Samen, glatte Petersilie, geräucherter Paprika

Zubereitung

1. Heizen Sie den Ofen auf 180°C (356°F) vor. Geben Sie die Paprikaschoten in den Ofen und rösten Sie sie 30 Minuten lang. Lassen Sie sie im Ofen abkühlen und ziehen Sie dann die Haut ab, die sich leicht lösen sollte. Schneiden Sie die Paprikaschoten in Viertel und entfernen Sie die Kerne und die weißen Membranen.
2. Pürieren Sie das geröstete Paprikafleisch mit Eiern, Feta und Faisselle in einem Mixer zu einer glatten Masse.
3. Bringen Sie das Wasser in einem Topf mit einem Dämpfeinsatz zum Kochen. Verteilen Sie die Paprikamischung in vier kleine Gläser oder Auflaufformen und stellen Sie sie in den Dampfkorb. 20 Minuten lang dämpfen.
4. Alternativ können Sie die Flans auch im Backofen backen. Geben Sie die Mischung in die Auflaufformen und backen Sie sie bei 180°C (356°F) für 15 Minuten.
5. Servieren Sie die Flans warm oder kalt und garnieren Sie sie mit Walnüssen, gekeimten Samen, glatter Petersilie und etwas geräuchertem Paprika.



Rote Paprika und Feta Flan



4 Portionen



70 Minuten

Eine perfekte Mischung aus reichhaltigem Käse und aromatischen Kräutern. Diese Muffins bieten eine köstliche Abwechslung zu den üblichen süßen Varianten, ideal für einen Snack oder als Ergänzung zu einer Mahlzeit.

Vorteile für die Ernährung

- **Faisselle-Käse:** Reich an Proteinen und Kalzium, unterstützt die Knochengesundheit und die Muskelfunktion. Der Gehalt an Probiotika fördert die Darmgesundheit, die mit geistigem Wohlbefinden verbunden ist. Traditionelles französisches Molkereiprodukt, in dem sich das kulinarische Erbe widerspiegelt.
- **Gelbe Paprika:** Reich an Vitamin C und A, Antioxidantien zur Unterstützung der Immunfunktion und der Hautgesundheit. Die leuchtende Farbe und der süße Geschmack heben die Stimmung und sorgen für Vielseitigkeit. Nachhaltig für die Umwelt, vor allem, wenn sie lokal und biologisch angebaut wird.

Passen Sie das Rezept an Ihr Profil an:

Für Rezepte, in denen ursprünglich Faisselle-Käse verwendet wurde, finden Sie hier zwei alternative Zutaten, die jeweils einzigartige Nährwertprofile und Geschmacksrichtungen bieten:

Griechischer Joghurt: Griechischer Joghurt ist ein großartiger Ersatz für Faisselle, mit einer ähnlich cremigen Textur. Er hat einen hohen Proteingehalt, der die Gesundheit der Muskeln unterstützt, und enthält Probiotika, die sich positiv auf die Verdauung auswirken. Griechischer Joghurt hat außerdem einen würzigen Geschmack, der Gerichten eine köstliche Note verleihen kann.

Ricotta-Käse: Ricotta ist eine weitere geeignete Alternative, die im Vergleich zu Faisselle einen etwas süßeren und milderen Geschmack hat. Er ist reich an Eiweiß und Kalzium, ähnlich wie Faisselle, hat aber einen höheren Fettgehalt, wodurch er eine cremigere Textur erhält. Ricotta kann verwendet werden, um Rezepten eine weiche, reichhaltige Konsistenz zu verleihen.

Karamellierte Zwiebel und Gruyere Blätterteig- Häppchen



24 Bissen



35 Minuten

Genießen Sie die köstliche Kombination aus süß und herzhaft mit diesen karamellisierten Zwiebeln und Gruyere Blätterteig-Häppchen. Diese eleganten Häppchen zeichnen sich durch den reichhaltigen Geschmack von karamellisierten Zwiebeln, den nussigen Geschmack von Gruyere-Käse und die flockige Textur von Blätterteig aus, alles verfeinert mit einem Hauch von frischem Thymian.

Vorteile für die Ernährung

- **Zwiebeln:** Zwiebeln sind reich an Antioxidantien und haben entzündungshemmende Eigenschaften, die die Gesundheit des Herzens unterstützen und die Immunität verbessern können.
- **Gruyere-Käse:** Dieser Käse ist nicht nur köstlich, sondern auch eine gute Kalzium- und Proteinquelle, die zur Knochengesundheit und Muskelfunktion beiträgt.
- **Blätterteig:** Er ist zwar ein Leckerbissen, aber wenn er in Maßen genossen wird, kann er für eine befriedigende Textur sorgen, die das sensorische Gesamterlebnis des Gerichts verbessert.

Passen Sie das Rezept an Ihr Profil an:

Wenn Sie Gruyere in diesem Rezept ersetzen möchten, gibt es mehrere Möglichkeiten, die jeweils ihre eigene einzigartige Textur und ihr eigenes Nährwertprofil bieten:

Blauschimmelkäse: Ersetzen Sie Gruyere durch Blauschimmelkäse für einen kräftigen, würzigen Geschmack. Blauschimmelkäse ist für seine ausgeprägte Schärfe bekannt und kann eine cremige Textur verleihen. Er ist reich an Kalzium und hat einen etwas höheren Proteingehalt als Gruyere, zusammen mit einigen nützlichen Probiotika.

Mozzarella-Käse: Wenn Sie eine mildere, cremigere Alternative wünschen, verwenden Sie Mozzarella-Käse. Mozzarella enthält im Vergleich zu Gruyere weniger Fett und Kalorien und hat einen hohen Feuchtigkeitsgehalt, der dem Teig eine andere Textur verleiht. Außerdem ist er eine gute Quelle für Eiweiß und Kalzium, was ihn zu einer gesünderen und geschmackvollen Alternative macht.

Zutaten

- 1 Blatt Blätterteig, aufgetaut
- 2 große Zwiebeln, in dünne Scheiben geschnitten
- 1 Esslöffel kaltgepresstes Olivenöl extra vergine oder ungesalzene Butter
- 1 Tasse Gruyere-Käse, gerieben
- Frische Thymianblätter zum Garnieren
- Salz und schwarzer Pfeffer, zum Abschmecken

Zubereitung

1. Erhitzen Sie Olivenöl oder Butter in einer großen Pfanne bei mittlerer Hitze. Fügen Sie die in Scheiben geschnittenen Zwiebeln und eine Prise Salz hinzu und kochen Sie sie langsam unter gelegentlichem Rühren, bis die Zwiebeln goldbraun und karamellisiert sind, etwa 20-25 Minuten.
2. Heizen Sie den Ofen auf 190°C (375°F) vor. Rollen Sie den Blätterteig auf einer leicht bemehlten Fläche aus und schneiden Sie ihn in Quadrate (etwa 2 x 2 Zoll).
3. Legen Sie die Blätterteigquadrate auf ein mit Pergamentpapier ausgelegtes Backblech. Belegen Sie jedes Quadrat mit karamellisierten Zwiebeln und etwas geriebenem Gruyere-Käse.
4. Im vorgeheizten Ofen 10-15 Minuten backen, bis der Teig aufgeblasen und goldgelb ist und der Käse geschmolzen ist.
5. Aus dem Ofen nehmen, mit frischen Thymianblättern garnieren und mit etwas schwarzem Pfeffer würzen. Warm servieren.



Zutaten

- 1 Glas Traubenblätter in Salzlake (etwa 30 Blätter)
- 1 Tasse ungekochter Reis
- 2 mittelgroße Zwiebeln, fein gehackt
- 1/4 Tasse kaltgepresstes Olivenöl (extra vergine)
- 1/2 Tasse frische Petersilie, fein gehackt
- 2 Esslöffel frischer Dill, fein gehackt
- 2 Esslöffel Pinienkerne (optional)
- 1 Teelöffel getrocknete Minze
- 1/2 Teelöffel gemahlener Zimt
- Salz und Pfeffer, zum Abschmecken
- Zitronenscheiben zum Servieren

Zubereitung

1. Tupfen Sie die Traubenblätter nach dem Kaltabspülen trocken. Entfernen Sie die dicken Stiele.
2. Braten Sie die Zwiebeln in Olivenöl an, bis sie glasig sind. Fügen Sie rohen Reis, Petersilie, Dill, Pinienkerne, Minze, Zimt, Salz und Pfeffer hinzu. Fügen Sie nach ein paar Minuten Wasser hinzu, so dass der Reis gerade bedeckt ist. Machen Sie den Reis halbgar, indem Sie ihn köcheln lassen.
3. Legen Sie ein Traubenblatt mit der glänzenden Seite nach unten auf eine Arbeitsfläche. Geben Sie ein wenig Reismischung auf den Blattansatz. Rollen Sie das Blatt fest zu einem kleinen Block mit gefalteten Seiten.
4. Legen Sie die gefüllten Blätter mit der Nahtseite nach unten in einen Topf. Packen Sie sie fest ein, damit sie sich während des Kochens nicht öffnen. Beschweren Sie sie mit einem Teller und bedecken Sie sie mit Wasser. Beträufeln Sie sie mit Olivenöl.
5. Bei niedriger Hitze 45-60 Minuten kochen, damit die Blätter weich werden und der Reis fertig wird.
6. Servieren Sie die gefüllten Traubenblätter warm oder bei Zimmertemperatur mit Zitronenscheiben und Olivenöl.



50+ Ganzheitliche Ernährungsrezepte

Gefüllte Traubenblätter (Dolmas)



25 dolmas



90 Minuten

Genießen Sie die reichen Aromen des Mittelmeers mit gefüllten Weinblättern, auch bekannt als Dolmas. Dieses klassische Gericht besteht aus Traubenblättern, die mit einer schmackhaften Mischung aus Reis, Kräutern und Gewürzen gefüllt sind und eine köstliche Kombination aus Texturen und Geschmäckern bieten.

Vorteile für die Ernährung

- **Weintraubenblätter:** Reich an Vitamin A und C, stärken das Immunsystem und die Gesundheit der Haut. Antioxidative Eigenschaften unterstützen das allgemeine Wohlbefinden. Wird in der mediterranen und nahöstlichen Küche verwendet. Der Anbau als Nebenprodukt der Weinrebe steht für eine nachhaltige Nahrungsmittelbeschaffung.
- **Reis:** Ein Grundnahrungsmittel, das Energie aus Kohlenhydraten liefert und die kognitive Funktion und geistige Energie fördert. Grundlegend in vielen Küchen der Welt und ein Symbol für kulturelle Integration und Einheit. Nachhaltige Anbaumethoden kommen dem Umweltschutz zugute.

Passen Sie das Rezept an Ihr Profil an:

Wenn Sie diesem Gericht eine besondere Note verleihen möchten, können Sie es mit einbeziehen:

Fügen Sie Hackfleisch hinzu: Obwohl es dem Snack einen Proteinschub verleiht, verleiht Hackfleisch, wenn es gewürzt und gekocht wird, dem Geschmacksprofil dieses Gerichts Tiefe und Reichhaltigkeit. Außerdem sorgt es für eine herzhaftere, sättigende Textur, die im Kontrast zur Weichheit der Traubenblätter und der Körnigkeit des Reises steht.

Bulgur: Anstelle von Reis können Sie auch Bulgur verwenden. Die Ballaststoffe und Nährstoffe in Bulgur unterstützen die Gesundheit des Herzens, indem sie helfen, den Cholesterinspiegel zu senken und das Risiko von Herzkrankheiten zu verringern.

Herzhafte Käse-Kräuter-Muffins



12 muffins



40 Minuten

Eine perfekte Mischung aus reichhaltigem Käse und aromatischen Kräutern. Diese Muffins bieten eine köstliche Abwechslung zu den üblichen süßen Varianten, ideal für einen Snack oder als Ergänzung zu einer Mahlzeit.

Vorteile für die Ernährung

- **Bio-Käse:** Liefert Kalzium und Eiweiß und unterstützt die Gesundheit von Knochen, Muskeln und Geist. Bio-Käse vermeidet Antibiotika und Hormone und trägt zu einer nachhaltigen und ethischen Lebensmittelwirtschaft bei.
- **Kräuter:** Bieten Geschmack, Antioxidantien und entzündungshemmende Verbindungen, die die kognitive Funktion und das Wohlbefinden fördern.
- **Eier:** Hochwertiges Eiweiß und die Vitamine B12 und D, die die Gesundheit des Gehirns und die Energie unterstützen. Die Wahl von Bio-Eiern aus Freilandhaltung unterstützt das Wohlergehen der Tiere und die nachhaltige Landwirtschaft und spiegelt einen ganzheitlichen Ernährungs- und Ethikansatz wider.

Passen Sie das Rezept an Ihr Profil an:

Wenn Sie mehr von diesen Muffins mit verschiedenen Geschmacksrichtungen zubereiten möchten, haben wir hier 2 Ideen für Sie:

Thunfisch-Muffins: Ersetzen Sie den Käse durch Thunfisch aus der Dose (abgetropft und in Flocken) für eine proteinreiche Alternative. Thunfisch liefert Omega-3-Fettsäuren, die gut für die Gesundheit von Herz und Gehirn sind. Diese Muffins haben ein ausgeprägtes Meeresfrüchte-Aroma und sind eine köstliche Abwechslung für Fischliebhaber.

Muffins mit sonnengetrockneten Tomaten und Oliven:

Ersetzen Sie den Käse und die Kräuter gegen gehackte sonnengetrocknete Tomaten und Oliven aus. Sonnengetrocknete Tomaten sind reich an Lycopin, einem Antioxidans, während Oliven gesunde Fette und einen mediterranen Geschmack in die Muffins bringen, so dass sie nicht nur nahrhaft, sondern auch lebendig im Geschmack sind.

Zutaten

- 2 Tassen Weizenvollkornmehl
- 1 Esslöffel Backpulver
- 1/2 Teelöffel Salz
- 1/2 Teelöffel schwarzer Pfeffer
- 1 Tasse geriebener Cheddar-Käse (Bio)
- 1/4 Tasse geriebener Parmesankäse (biologisch)
- 1 Esslöffel frische oder 2 Teelöffel getrocknete Kräuter (Thymian, Rosmarin oder Oregano)
- 1 Tasse Milch (Milchprodukte oder pflanzlich)
- 1/4 Tasse kaltgepresstes Olivenöl oder geschmolzene Butter (extra vergine)
- 2 große Bio-Eier

Zubereitung

1. Heizen Sie den Ofen auf 375°F (190°C) vor. Fetten Sie ein Muffinblech mit 12 Förmchen ein oder legen Sie es mit Papierförmchen aus.
2. Verquirlen Sie in einer großen Schüssel die trockenen Zutaten: Weizenvollkornmehl, Backpulver, Salz und schwarzen Pfeffer.
3. Rühren Sie den geriebenen Cheddar, den Parmesankäse und die Kräuter ein, bis sie gleichmäßig verteilt sind.
4. Mischen Sie in einer anderen Schüssel die feuchten Zutaten: Verquirlen Sie Milch, Olivenöl (oder geschmolzene Butter) und Eier.
5. Gießen Sie die feuchten Zutaten zu den trockenen Zutaten und rühren Sie, bis alles gut vermischt ist. Vermeiden Sie ein Übermischen.
6. Füllen Sie den Teig mit einem Löffel in die vorbereitete Muffinform, so dass jede Form etwa zu 3/4 gefüllt ist.
7. Backen Sie die Muffins 20-25 Minuten oder bis sie goldbraun sind und ein Zahnstocher in der Mitte sauber herauskommt.
8. Lassen Sie die Muffins 5 Minuten lang in der Form abkühlen und geben Sie sie dann zum vollständigen Abkühlen auf ein Gitterrost.



Soßen, Dosen und Dips



Was bedeuten die ganzheitlichen Soßen, Dosen und Dips

Willkommen in unserer Rubrik 'Soßen, Dosen und Dips', in der wir uns darauf konzentrieren, gesündere, hausgemachte Alternativen zu gekauften Produkten zu schaffen.

Die im Handel erhältlichen vorbereiteten Soßen und Dips sind oft mit Zusatzstoffen, übermäßigem Natriumgehalt und Konservierungsmitteln belastet, was sich negativ auf Ihre Gesundheit auswirken kann.

Diese Zusatzstoffe können zu erhöhtem Blutdruck und einer gestörten Darmgesundheit führen und möglicherweise zu langfristigen Gesundheitsproblemen wie Herzerkrankungen beitragen. Unsere Rezepte zielen darauf ab, Ihnen sauberere, gesündere Optionen zu bieten.

Konserven sind zwar praktisch, enthalten aber häufig einen hohen Natriumgehalt und Konservierungsstoffe, um die Haltbarkeit zu verlängern. Diese können schädlich sein, insbesondere für die Gesundheit des Herzens und die Regulierung des Blutdrucks. Außerdem sind die Dosen oft mit Materialien ausgekleidet, die unerwünschte Chemikalien in die Lebensmittel übergehen lassen können.

Deshalb plädieren wir dafür, Soßen, Dips und Konserven, wann immer möglich, zu Hause zuzubereiten. So haben Sie nicht nur die volle Kontrolle über die Zutaten und können sicherstellen, dass sie frisch und natürlich sind, sondern Sie können auch die Aromen nach Ihrem Geschmack anpassen und unnötige Zusatzstoffe vermeiden.

Selbstgemachte Kreationen können sowohl eine gesündere Wahl als auch ein befriedigenderes kulinarisches Erlebnis sein. So können Sie Ihre Mahlzeiten mit der Gewissheit genießen, dass Sie genau wissen, was Sie konsumieren.



Zubereitungszeit: 1-2 Stunden
(je nach Menge)

Kochzeit: 2-3 Stunden

Einkochen Prozess: 40 Minuten

Zutaten

- Frische reife Bio-Tomaten
(so viele, wie Sie haben
oder einmachen möchten)
- Frische Basilikumblätter
(optional)
- Salz (wahlweise)
- Zitronensaft oder
Zitronensäure (für die
Sicherheit beim
Einmachen)

Benötigte Ausrüstung:

- Große Töpfe
- Einmachgläser mit
Deckeln und Bändern
- Heber oder Zange für
Einmachgläser
- Einfülltrichter
- Stabmixer oder
Küchenmaschine
(optional, für eine glatte
Sauce)
- Wasserbad-Konservierer
oder großer Topf



Hausgemachte Tomatensoße aus der Dose

Da in vielen unserer Rezepte Tomaten aus der Dose verwendet werden, ist es klug und befriedigend, wenn Sie Ihre eigene Tomatensauce während der Tomatensaison zubereiten. Damit stellen Sie nicht nur sicher, dass Sie einen Vorrat an reichhaltiger, geschmackvoller Sauce für Ihre Winterküche haben, sondern Sie können auch das ganze Jahr über die Frische und Qualität der selbst angebauten oder aus der Region stammenden Tomaten genießen.

Zubereitung:

1. Waschen Sie die Tomaten und entfernen Sie die Stielansätze. Schneiden Sie sie in Viertel. Für eine geschmeidigere Sauce können Sie die Tomaten schälen und entkernen, aber das ist optional.
2. Geben Sie die Tomaten in einen großen Topf und bringen Sie sie zum Köcheln. Kochen Sie sie bei niedriger Hitze, bis sie weich sind und ihren Saft abgegeben haben, etwa 30-45 Minuten. Für eine glatte Sauce können Sie die Tomaten im Topf mit einem Stabmixer pürieren (oder in eine Küchenmaschine geben).
3. Fügen Sie nach Belieben Salz und frische Basilikumblätter hinzu. Wenn Sie eine schlichte Sauce bevorzugen, können Sie das Würzen weglassen.
4. Zum Einmachen vorbereiten: Sterilisieren Sie die Einmachgläser, Deckel und Verschlüsse, indem Sie sie 10 Minuten lang in Wasser kochen. Halten Sie die Gläser bis zur Verwendung heiß.
5. Verwenden Sie einen Einfülltrichter, um die Tomatensauce in die Gläser zu füllen, wobei Sie einen Freiraum von 1/2 Zoll lassen. Geben Sie 1 Esslöffel Zitronensaft pro Pint-Glas (oder 1/4 Teelöffel Zitronensäure) hinzu, um den Säuregehalt für eine sichere Konservierung zu gewährleisten.
6. Wischen Sie die Ränder der Gläser mit einem sauberen Tuch ab, setzen Sie die Deckel auf und schrauben Sie die Bänder an. Verarbeiten Sie die Gläser 40 Minuten lang in einem Wasserbad (oder einem großen Topf mit kochendem Wasser).
7. Nehmen Sie die Gläser heraus und lassen Sie sie für 12-24 Stunden abkühlen. Überprüfen Sie die Verschlüsse, beschriften Sie sie und lagern Sie sie an einem kühlen, dunklen Ort. Die Sauce sollte innerhalb eines Jahres verbraucht werden, um die beste Qualität zu erhalten.

Vorteile für die Ernährung

- **Tomaten:** Tomaten sind reich an Lycopin, einem Antioxidans, das die Gesundheit des Herzens unterstützt und das Risiko für bestimmte Krebsarten verringern kann. Sie enthalten außerdem viel Vitamin C und K sowie Kalium.
- **Einkochen zu Hause:** Wenn Sie Ihre eigenen Lebensmittel einmachen, reduzieren Sie die Lebensmittelverschwendung, haben die Kontrolle über die Zutaten für eine gesündere Ernährung und können eine nachhaltigere Praxis anwenden, indem Sie lokale Produkte verwenden und die Abhängigkeit von im Laden gekauften, abgepackten Waren verringern.

Genießen Sie Ihre hausgemachte Tomatensoße aus der Dose das ganze Jahr über in verschiedenen Gerichten und genießen Sie den Geschmack der Sommerfrüchte auch in den kälteren Monaten. Dies ist eine lohnende Möglichkeit, sich mit Ihren Lebensmitteln zu verbinden und sicherzustellen, dass Sie ein köstliches, gesundes Produkt für Ihre Kochbedürfnisse haben.

Passen Sie das Rezept an Ihr Profil an:

Variante 1: Gebratene rote Paprikaschoten

Zutaten: Ersetzen Sie die Tomaten durch die gleiche Menge roter Paprikaschoten.

Zubereitung: Rösten Sie die roten Paprikaschoten im Ofen, bis die Häute verkohlt sind, schälen Sie sie dann und entfernen Sie die Kerne. Gehen Sie beim Kochen und Einmachen genauso vor wie bei den Tomaten. Rote Paprika sind reich an den Vitaminen A und C und enthalten Antioxidantien, die die Gesundheit der Augen und die Immunfunktion unterstützen. Sie geben der Sauce einen süßen, leicht rauchigen Geschmack.

Variante 2: Gelbe Tomaten

Zutaten: Verwenden Sie gelbe Tomaten anstelle der traditionellen roten Tomaten.

Zubereitung: Das Verfahren ist dasselbe wie bei roten Tomaten, allerdings können gelbe Tomaten eine etwas dickere Konsistenz ergeben.

Nährwertbezogene Vorteile: Gelbe Tomaten haben einen geringeren Säuregehalt als rote Tomaten, so dass sie magenfreundlicher sind. Sie enthalten viel Niacin, Folsäure und Kalium und verleihen der Soße einen süßeren, weniger säuerlichen Geschmack.

Fleisch-Option: Gemahlener Truthahn

Wenn Sie Ihrer Soße eine Fleischvariante hinzufügen möchten, sollten Sie Truthahnfleisch mit einbeziehen. Kochen Sie es separat und fügen Sie es nach dem Pürieren der Soße hinzu. Putenhackfleisch ist eine magere Proteinquelle, reich an B-Vitaminen und unterstützt den Muskelerhalt und die Energieproduktion.

Denken Sie daran, dass es beim Ersetzen von Zutaten in Einmacherezepten wichtig ist, den Säuregehalt für eine sichere Konservierung beizubehalten. Zitronensaft oder Zitronensäure sollten auch bei diesen Varianten verwendet werden, um die Sicherheit zu gewährleisten.

Das Einkochen Ihrer Tomatensoße ist eine traditionelle Konservierungsmethode, die Ihre Soße bei richtiger Anwendung bis zu einem Jahr lang sicher und schmackhaft halten kann. Es ist sehr wichtig, dass Sie beim Einmachen die besten Praktiken befolgen, um das Wachstum von Bakterien zu vermeiden, insbesondere Botulismus, eine seltene, aber ernsthafte Krankheit.

Bewährte Praktiken für sicheres Einkochen:

- **Säure ist der Schlüssel:** Tomaten müssen gesäuert werden, damit sie sicher im Wasserbad eingemacht werden können. Die Zugabe von Zitronensaft oder Zitronensäure sorgt für den richtigen Säuregrad.
- **Sterilisieren:** Sterilisieren Sie alle Gläser, Deckel und Einmachutensilien, indem Sie sie in Wasser auskochen. Dadurch werden schädliche Bakterien abgetötet, die die Sauce verunreinigen könnten.
- **Richtige Verarbeitungszeit:** Verarbeiten Sie die Gläser für die empfohlene Zeit in einem Wasserbadeinkocher. Diese Zeit variiert je nach Rezept und Glasgröße, beträgt aber in der Regel etwa 40 Minuten für Tomatensoße.
- **Richtiges Verschließen:** Vergewissern Sie sich, dass die Gläser richtig verschlossen sind. Eine gute Versiegelung hält Luft und Bakterien fern. Testen Sie die Versiegelung, nachdem die Gläser abgekühlt sind, indem Sie auf die Mitte des Deckels drücken; er sollte nicht zurückspringen.
- **Lagerung:** Lagern Sie Ihre Tomatensoße in Dosen an einem kühlen, dunklen Ort. Vermeiden Sie Orte mit schwankenden Temperaturen, da dies die Versiegelung und die Sicherheit der Soße beeinträchtigen kann.

Wenn Sie diese Schritte befolgen, können Sie Ihre hausgemachte Tomatensoße das ganze Jahr über genießen und Ihren Gerichten auch im tiefsten Winter eine persönliche Note und einen Hauch von Sommer verleihen.

Portionen: Ergibt etwa 4 Liter

Zubereitungszeit: 45 Minuten (ohne das Salzen und die Fermentationszeit)

Fermentationszeit: 1-5 Tage (nach Geschmack)

Zutaten

- 1 großer Napa-Kohl (etwa 2 Pfund)
- 1/4 Tasse Meersalz
- Qualitätswasser (genug, um den Kohl zu bedecken)
- 1 Esslöffel geriebener Ingwer
- 1 Esslöffel Zucker
- 3-4 Knoblauchzehen, gehackt
- 1 Teelöffel Fischsauce (optional, kann durch Sojasauce für eine vegetarische Version ersetzt werden)
- 1-5 Esslöffel koreanische rote Pfefferflocken (gochugaru), nach Geschmack
- 8 Unzen koreanischer Rettich (mu), geschält und in Stäbchen geschnitten
- 4 grüne Zwiebeln, gehackt
- 1 kleine asiatische Birne, gerieben (optional, für mehr Süße)



Traditionelles hausgemachtes Kimchi mit Tipps zur Konservierung

Kimchi, eine Grundnahrungsmittel der koreanischen Küche, ist ein berühmtes Beilagengericht aus gesalzenem und fermentiertem Gemüse, wie Chinakohl und koreanischem Rettich, gemischt mit einer Vielzahl von Gewürzen, darunter Chili-Pulver, Knoblauch, Ingwer und Jeotgal (gesalzenen Meeresfrüchten). Dieses Rezept bietet nicht nur einen lecker würzigen Geschmack, sondern auch bedeutende gesundheitliche Vorteile aufgrund seines Fermentationsprozesses.

Zubereitung:

1. Schneiden Sie den Chinakohl längs in zwei Hälften und dann in 5 Zentimeter lange Stücke. Vermengen Sie den Kohl mit dem Meersalz und lassen Sie ihn etwa 2 Stunden ziehen, gelegentlich umrühren. Spülen Sie den Kohl unter kaltem Wasser ab und lassen Sie ihn abtropfen.
2. Mischen Sie Ingwer, Zucker, Knoblauch, Fischsauce (oder Sojasauce) und Gochugaru in einer Schüssel zu einer Paste.
3. Massieren Sie sanft die Paste in das Gemüse (Kohl, Rettich, Frühlingszwiebeln und asiatische Birne) ein. Tragen Sie Handschuhe, um Ihre Hände vor dem Chili zu schützen.
4. Füllen Sie das Kimchi in ein sauberes Glas, drücken Sie es fest, damit die Lake die Gemüse bedeckt. Lassen Sie oben mindestens 2,5 Zentimeter Platz.
5. Verschließen Sie das Glas locker und lassen Sie es bei Raumtemperatur für 1-5 Tage stehen. Überprüfen Sie täglich und drücken Sie das Gemüse nach unten, um es unter der Lake zu halten.
6. Sobald das Kimchi nach Ihrem Geschmack fermentiert ist, verschließen Sie das Glas fest und lagern Sie es im Kühlschrank. Es schmeckt am besten nach einer Woche und kann für mehrere Monate im Kühlschrank aufbewahrt werden.

Vorteile für die Ernährung

- **Fermentation in Kimchi:** Verbessert die Verdaulichkeit und bildet darmfreundliche Probiotika, was sich positiv auf das mentale Wohlbefinden auswirkt. Umweltfreundlich und energiefrei, reduziert Lebensmittelabfälle. Fermentation ist eine respektierte Tradition in vielen Küchen, einschließlich der koreanischen.
- **Chinakohl:** Reich an den Vitaminen C und K zur Förderung der Verdauung und des Immunsystems. Reich an Antioxidantien, die Stressabbau und Stimmungsverbesserung unterstützen. Ein Symbol des koreanischen kulinarischen Erbes, umweltfreundlich und benötigt weniger Ressourcen als andere Pflanzen.
- **Koreanische rote Pfefferflocken (Gochugaru):** Enthält Capsaicin, was den Stoffwechsel und die Verdauung fördert und stimmungsaufhellende Endorphine freisetzt. Ein Schlüsselflavour in der koreanischen Küche, fördert kulturelle Wertschätzung. Effizient angebaut in vielfältigen Klimazonen, unterstützt nachhaltige Landwirtschaft.

Passen Sie das Rezept an Ihr Profil an:

Für traditionell hausgemachtes Kimchi ist der Hauptbestandteil in der Regel Chinakohl. Hier sind zwei alternative Variationen, jede mit einzigartigen Nährstoffprofilen und Aromen:

Variation 1: Daikon-Rettich

Nährstoffprofil: Daikon-Rettich hat weniger Kalorien und Kohlenhydrate als Chinakohl. Er ist reich an Vitamin C und enthält Enzyme wie Diastase, die die Verdauung unterstützen. Daikon hat auch einen hohen Wassergehalt, der zur Hydratation beiträgt.

Aromaprofil: Bietet eine knusprige Textur und einen leicht süßen und pfeffrigen Geschmack, der dem Kimchi eine andere Dimension verleiht.

Variation 2: Pak Choi

Nährstoffprofil: Pak Choi ist eine gute Quelle für Beta-Carotin, das im Körper in Vitamin A umgewandelt wird und für die Augengesundheit und die Immunfunktion wichtig ist. Er enthält auch mehr Kalzium wie Chinakohl, was wichtig für die Knochengesundheit ist.

Aromaprofil: Pak Choi bietet einen mild süßen und grasigen Geschmack, der dem Kimchi im Vergleich zur traditionellen Variante mit Chinakohl eine frischere und leichtere Note verleihen kann.

Sicherheitsschritte zur Zubereitung von Kimchi:

Folgende Schritte helfen sicherzustellen, dass Ihr Kimchi sicher und lecker ist!

- **Sauberkeit sicherstellen:** Halten Sie Ihren Arbeitsbereich, Ihre Utensilien und Hände sauber.
- **Behälter sterilisieren:** Kochen Sie Gläser oder Behälter 10 Minuten lang, um sie zu sterilisieren.
- **Frische Zutaten verwenden:** Verwenden Sie nur frisches, hochwertiges Gemüse.
- **Richtige Salzverwendung:** Verwenden Sie die richtige Menge Salz für eine sichere Fermentation.
- **Vollständig in Salzlake eintauchen:** Halten Sie das Kimchi vollständig unter seiner Lake.
- **Fermentation bei Raumtemperatur:** Fermentieren Sie bei Raumtemperatur (18°C bis 24°C) für 1-5 Tage.
- **Auf Anzeichen von Verderb achten:** Täglich auf Anzeichen von Verderb oder Schimmel prüfen.
- **Nach der Fermentation im Kühlschrank aufbewahren:** Im Kühlschrank aufbewahren, um die Fermentation zu verlangsamen und zu konservieren.
- **Saubere Utensilien verwenden:** Verwenden Sie immer saubere Utensilien beim Servieren.

Die Aromen des Kimchi entwickeln und verändern sich im Laufe der Zeit, also genießen Sie es in verschiedenen Stadien der Fermentation entsprechend Ihrer Geschmackspräferenz.

Genießen Sie Ihr hausgemachtes Kimchi als Beilage, in Eintöpfen oder als aromatische Ergänzung zu verschiedenen Rezepten!

Zutaten

- 3 Bio-Rote-Bete mittlerer Größe
- 2 Esslöffel Tahini
- 2 Knoblauchzehen, gehackt
- Saft von 1 Zitrone
- 3 Esslöffel extra natives, kalt gepresstes Olivenöl
- 1 Teelöffel gemahlener Kreuzkümmel
- Meersalz und schwarzer Pfeffer nach Geschmack
- Frische Petersilie oder Koriander, gehackt

Zubereitung

1. Platzieren Sie die Rote-Bete in einem Dampfkorb über einem Topf mit kochendem Wasser. Bedecken Sie sie und dämpfen Sie sie etwa 30 Minuten lang, bis sie weich sind und sich mit einer Gabel durchstechen lassen.
2. Sobald die Rote-Bete gekocht sind, lassen Sie sie abkühlen, bis sie handhabbar sind. Die Schalen sollten sich leicht ablösen lassen, indem Sie sie mit einem Papiertuch abreiben.
3. Schneiden Sie die geschälte Rote-Bete in Stücke und geben Sie sie in einen Mixer. Fügen Sie Tahini, gehackten Knoblauch, Zitronensaft, Olivenöl und gemahlene Kreuzkümmel hinzu. Mixen Sie, bis eine glatte Masse entsteht, und kratzen Sie bei Bedarf die Seiten ab. Für eine dünnere Konsistenz können Sie etwas Wasser oder zusätzlichen Zitronensaft hinzufügen.
4. Schmecken Sie das Hummus ab und würzen Sie es nach Belieben mit Meersalz und frisch gemahlenem schwarzen Pfeffer.
5. Übertragen Sie das Hummus in Ihre Servierschüssel, decken Sie es ab und stellen Sie es mindestens 1 Stunde lang in den Kühlschrank, damit sich die Aromen verbinden können. Vor dem Servieren mit etwas extra Olivenöl beträufeln und mit gehackter Petersilie oder Koriander bestreuen.



50+ Ganzheitliche Ernährungsrezepte

Reine Rote Bete Hummus



2 Tassen



15 Minuten

Dieser reine Rote-Bete-Hummus ist eine schmackhafte und farbenfrohe Alternative zu traditionellem Hummus. Er verzichtet auf Kichererbsen und bietet stattdessen einen leichteren, auf Rote Bete basierenden Dip, der mit der natürlichen Süße und den Nährstoffen der Rote Bete glänzt.

Vorteile für die Ernährung

- **Rote Bete:** Eine reiche Quelle von Ballaststoffen, Folsäure und Mangan, die für die allgemeine Gesundheit wichtig sind. Die natürlichen Pigmente, die Betalane, wurden auf ihr Potenzial zur Verringerung von Entzündungen und zur Entgiftung des Körpers untersucht.
- **Das Dämpfen von Rote Bete** ist eine schonende Garmethode, bei der die meisten Nährstoffe erhalten bleiben und die umweltfreundlich ist, da keine Öle oder Aluminiumfolie verwendet werden müssen. Rote Bete wird in verschiedenen Kulturen als Symbol für Herzgesundheit und Liebe verwendet. Sie werden in verschiedenen kulinarischen Traditionen wegen ihrer leuchtenden Farbe und ihres erdigen Geschmacks geschätzt.
- **Tahini:** Wird aus Sesamsamen hergestellt und ist reich an Antioxidantien und gesunden Fetten, die sich positiv auf die Gesundheit des Gehirns auswirken und helfen können, die Stimmung und den Stresspegel zu regulieren.

Passen Sie das Rezept an Ihr Profil an:

Diese Alternativen bieten nicht nur distinctive Geschmacksrichtungen und visuellen Reiz für den Hummus, sondern diversifizieren auch die Nährstoffaufnahme:

- **Süßkartoffeln:** Süßkartoffeln sind reich an Beta-Carotin, das der Körper in Vitamin A umwandelt, das für die Augengesundheit und Immunität entscheidend ist. Sie enthalten auch komplexe Kohlenhydrate und Ballaststoffe, die eine kontinuierliche Freisetzung von Energie ermöglichen. Süßkartoffeln verleihen dem Hummus eine natürliche süße und cremige Textur mit einer lebhaften orangen Farbe. Sie bieten eine sanfte, erdige Süße, die gut mit dem nussigen Tahini und der sauren Zitrone harmoniert.
- **Karotten:** Karotten sind eine weitere ausgezeichnete Quelle für Beta-Carotin und Ballaststoffe. Sie enthalten auch Vitamin K1, Biotin und Kalium, die die Knochengesundheit und eine ordnungsgemäße Nierenfunktion unterstützen. Karotten tragen zu einem subtil süßen und leicht sauren Geschmack des Hummus bei, zusammen mit einer hellen, ansprechenden orangefarbenen Farbe, die für ein attraktives Gericht sorgt und eine leicht knusprige Textur ergibt, wenn sie gemischt werden.

Gerösteter Paprika und Walnuss-Dip



2 Tassen



15 Minuten

Tauchen Sie ein in die reichen Aromen dieses gerösteten Paprika und Walnuss-Dips, eine lebendige und nahrhafte Wahl für alle, die eine köstliche, aber dennoch gesundheitsbewusste Snack-Option suchen.

Vorteile für die Ernährung

- **Rote Paprika:** Reich an Vitaminen C und A für die Immun- und Hautgesundheit. Antioxidantien bekämpfen oxidativen Stress. Die lebhafte Farbe und der süße Geschmack verbessern die Stimmung und das Vergnügen. Sie werden nachhaltig in verschiedenen Klimazonen angebaut und unterstützen die lokale Landwirtschaft und reduzieren die Transportwege.
- **Walnüsse:** Reich an Omega-3-Fettsäuren, die die Gehirn- und kognitive Funktion unterstützen. Sie benötigen weniger Wasser zum Wachsen, was sie umweltfreundlich macht. Haben Sie bemerkt, wie eine Walnuss wie ein winziges Gehirn aussieht?

Dieser geröstete Paprika und Walnuss-Dip ist nicht nur eine Augenweide, sondern auch eine nährnde Köstlichkeit für Körper und Geist, perfekt für gesellige Zusammenkünfte oder als gesunder Snack während des Tages.

Passen Sie das Rezept an Ihr Profil an:

Diese Variationen bringen nicht nur neue Geschmacksrichtungen und Texturen in den Dip ein, sondern bereichern das Gericht auch mit vielfältigen ernährungsphysiologischen Vorteilen:

Zucchini: Zucchini ist kalorienarm, aber reich an Ballaststoffen, Vitamin C und Kalium. Sie hat auch antioxidative Eigenschaften und kann zu einer gesunden Verdauung beitragen. Wenn sie geröstet wird, bekommt Zucchini einen milden, leicht süßen Geschmack, der dem Dip im Vergleich zum kräftigeren Geschmack der roten Paprika eine andere Textur und Leichtigkeit verleiht.

Artischocken: Artischocken sind reich an Ballaststoffen, Vitamin C, Vitamin K und enthalten eine einzigartige Verbindung namens Cynarin, die für ihre Vorteile für die Lebergesundheit und die Verdauung bekannt ist. Geröstete Artischocken bieten einen nussigen und leicht sauren Geschmack und verleihen dem Dip einen komplexeren und erdigeren Geschmack, der sich von der süßen und rauchigen Note der roten Paprika unterscheidet.

Zutaten

- 2 große rote Paprika
- 1 Tasse Walnüsse, geröstet
- 2 Knoblauchzehen
- 2 Esslöffel extra natives, kaltgepresstes Olivenöl
- Saft von 1 Zitrone
- 1 Teelöffel geräuchertes Paprikapulver
- 1/2 Teelöffel gemahlener Kreuzkümmel
- Salz und Pfeffer nach Geschmack
- Frische Petersilie oder Koriander zum Garnieren

Zubereitung

1. Heizen Sie Ihren Ofen auf 450°F (230°C) vor. Legen Sie die roten Paprika auf ein Backblech und rösten Sie sie, bis die Haut verkohlt ist, etwa 25-30 Minuten lang, gelegentlich wenden. Sobald sie fertig sind, legen Sie sie in eine Schüssel und bedecken Sie sie mit Frischhaltefolie, um zu dämpfen. Nach 10 Minuten die Haut abziehen und die Kerne entfernen.
2. In einer trockenen Pfanne bei mittlerer Hitze die Walnüsse rösten, bis sie duftend werden, achten Sie darauf, sie nicht zu verbrennen. Dies verstärkt ihren nussigen Geschmack und ihre Knusprigkeit.
3. In einem Food-Prozessor die gerösteten roten Paprika, gerösteten Walnüsse, Knoblauch, Olivenöl, Zitronensaft, geräuchertes Paprikapulver und gemahlene Kreuzkümmel kombinieren. Mischen, bis eine glatte Masse entsteht.
4. Abschmecken und mit Salz und Pfeffer würzen. Die Gewürze nach Belieben anpassen, um das bevorzugte Geschmacksverhältnis zu erreichen.
5. Den Dip in eine Servierschüssel geben. Mit gehackter Petersilie oder Koriander garnieren. Mit Vollkorn-Pita-Brot, Crackern oder einer Vielzahl von frischem Gemüse servieren.



Selbstgemachter gesunder Ketchup



1,5 Tassen



35 Minuten

- 1 Dose (6 oz) Tomatenmark
- 1/2 Tasse gefiltertes Wasser
- 2 Esslöffel Apfelessig
- 1 Esslöffel Ahornsirup oder Honig
- 1/2 Teelöffel gemahlener Senf
- 1/2 Teelöffel Meersalz
- 1/4 Teelöffel gemahlener Zimt
- 1/4 Teelöffel gemahlene Nelken
- Eine Prise Cayennepfeffer

Zubereitung

1. In einem mittelgroßen Topf das Tomatenmark, Wasser, Apfelessig, Ahornsirup oder Honig, gemahlenden Senf, Meersalz, gemahlenden Zimt, gemahlenden Nelken und Cayennepfeffer (falls verwendet) vermischen.
2. Die Mischung bei mittlerer Hitze unter ständigem Rühren zum Kochen bringen, um ein Anbrennen zu verhindern.
3. Etwa 30 Minuten köcheln lassen oder bis die Sauce die gewünschte Konsistenz von Ketchup erreicht hat. Bei Bedarf mehr Wasser hinzufügen, um sie zu verdünnen.
4. Den Ketchup abkühlen lassen, bevor er in ein Glas oder eine Flasche gefüllt wird. Er kann bis zu 2 Wochen im Kühlschrank aufbewahrt werden.

Mit diesem einfachen und köstlichen Rezept können Sie Ihre eigene gesündere Version des klassischen Ketchups herstellen. Dieser selbstgemachte Ketchup ist frei von Maissirup mit hohem Fruktosegehalt und Konservierungsstoffen, die in vielen handelsüblichen Sorten enthalten sind, und bietet so eine natürlichere und gesündere Alternative.

Vorteile für die Ernährung

Tomatenmark: Konzentriert an Nährstoffen wie Lycopin für die Herzgesundheit und potenzielle Reduzierung des Krebsrisikos. Reich an den Vitaminen A und C, die die Immunfunktion und die Hautgesundheit fördern. Das Kochen mit Tomatenmark kann beruhigende Effekte haben und das geistige Wohlbefinden verbessern. Überquert kulturelle Grenzen als Grundnahrungsmittel in vielfältigen Küchen.

Apfelessig: Fördert das Gewichtsmanagement, die Blutzuckerkontrolle und die Verdauungsgesundheit. Enthält bioaktive Verbindungen, die die Hautgesundheit verbessern. Fördert das Wohlbefinden, indem es die Verdauung und die Darmgesundheit unterstützt, was mit der geistigen Gesundheit verbunden ist.

Ahornsirup: Eine Quelle von Antioxidantien, Zink und Mangan, die die Immun- und Stoffwechselgesundheit unterstützen. Bietet natürliche Süße mit wertvollen Verbindungen, im Gegensatz zu raffiniertem Zucker. Sein tröstlicher Geschmack kann die Stimmung und das allgemeine Wohlbefinden positiv beeinflussen.

Passen Sie das Rezept an Ihr Profil an:

Experimentieren Sie mit diesen personalisierten Variationen, um einen Ketchup zu kreieren, der Ihren einzigartigen Geschmacksvorlieben entspricht und gleichzeitig seinen ernährungsphysiologischen Wert steigert:

Rote-Bete-Kick: Bringen Sie eine lebhaftere Farbe und zusätzliche Nährstoffe ein, indem Sie fein geriebene Rote Bete einarbeiten. Reich an Antioxidantien und lebenswichtigen Vitaminen, verleiht Rote Bete dem Ketchup eine leichte Süße und Erdigkeit, die sowohl den Geschmack als auch die visuelle Attraktivität erhöht.

Würzige Schärfe: Erhöhen Sie den Schärfegrad mit einer Prise Cayennepfeffer oder einer fein gehackten Chili. Dieser persönliche Touch verleiht Ihrem Ketchup einen feurigen Kick, ideal für Gewürzliebhaber, die das Geschmacksprofil intensivieren möchten.

Kräuterfusion: Verleihen Sie eine Frischeexplosion, indem Sie fein gehackte Kräuter wie Basilikum, Oregano oder Koriander hinzufügen. Diese kräuterreiche Note hebt nicht nur das Aroma, sondern bringt auch vielfältige Geschmacksnoten ein, die Ihren Ketchup hervorheben lassen.



Rillettes mit Sardinien als Dip



2 Portionen



10 Minuten

Genießen Sie die Aromen des Meeres mit diesem Rillettes mit Sardinien als Dip, einer wunderbaren Mischung aus reichhaltigen und schmackhaften Aromen. Dieser Dip ist perfekt für alle, die einen herzgesunden Snack suchen. Er passt gut zu Vollkorncrackern oder frischen Gemüsesticks.

Vorteile für die Ernährung

- **Sardinen:** Ein Kraftpaket an Omega-3-Fettsäuren, das die Herzgesundheit fördert und Entzündungen reduziert. Sie sind auch eine nachhaltige Wahl bei Meeresfrüchten.
- **Schalotten:** sind reich an Antioxidantien, unterstützen die Herz-Kreislauf-Gesundheit und haben entzündungshemmende Eigenschaften. Sie helfen bei der Regulation des Blutzuckerspiegels und stärken die Immunfunktion. Ihre Flavonoide und Schwefelverbindungen fördern die kognitive Gesundheit und reduzieren möglicherweise das Krebsrisiko. Schalotten verleihen mit ihrem milden, süßen Geschmack kulinarische Tiefe.
- **Zitronensaft:** Reich an Vitamin C, stärkt die Immunität und die Hautgesundheit.

Passen Sie das Rezept an Ihr Profil an:

Wenn Sie keine Fans von Sardinen sind, können Sie die zarte Textur dieses Dips dank dieser beiden Fleischvariationen genießen:

Putenbrust-Rillettee-Dip: Ersetzen Sie die Sardinen durch gekochte, zerkleinerte Putenbrust. Truthahn ist eine fettarme Quelle für hochwertiges Protein und bietet im Vergleich zu Sardinen einen mildereren Geschmack.

Rinderleber-Rillettee-Dip: Die Verwendung von Rinderleber als Alternative bietet ein Nährstoffkraftwerk. Rinderleber ist unglaublich reich an Nährstoffen wie Eisen, Vitamin A und B-Vitaminen und bietet einen markanten und kräftigen Geschmack.

Beide sind großartige Möglichkeiten, den Rillettee-Dip zu genießen, während Sie verschiedene kulinarische und ernährungsphysiologische Profile erkunden

Zutaten

- 2 Dosen (je 4 Unzen) Sardinen in Olivenöl, abgetropft
- 1/4 Tasse Naturjoghurt
- 2 Esslöffel frisch gepresster Zitronensaft
- 2 Esslöffel gehackter frischer Dill
- 1 Esslöffel Kapern, gespült und gehackt
- 1 kleine Schalotte, fein gehackt
- 1 Knoblauchzehe, gehackt
- Salz und Pfeffer nach Geschmack
- Optional: 1 Esslöffel Meerrettich für zusätzliche Schärfe

Zubereitung

1. In einer mittelgroßen Schüssel die Sardinen mit einer Gabel zerdrücken, bis sie glatt sind.
2. Mischen Sie griechischen Joghurt, Zitronensaft, Dill, Kapern, Schalotte und Knoblauch gut unter.
3. Mit Salz und Pfeffer würzen und bei Bedarf Meerrettich hinzufügen.
4. Mindestens 30 Minuten im Kühlschrank kalt stellen, bevor Sie servieren, um die Aromen zu verstärken.



Zutaten

- 1 Pfund frische, Bio-Hühnerleber
- 2 Esslöffel Butter von Weiderindern
- 1 mittelgroße Zwiebel, fein gehackt
- 2 Knoblauchzehen, gehackt
- 2 Esslöffel Brandy oder Cognac
- 1 Teelöffel frische Thymianblätter
- 1/2 Teelöffel Meersalz
- 1/4 Teelöffel frisch gemahlener schwarzer Pfeffer
- Eine Prise Nelkenpulver
- 1/4 Tasse Schlagsahne
- Frische Petersilie, gehackt

Zubereitung

1. Reinigen Sie die Lebern: Spülen Sie die Hühnerlebern unter kaltem Wasser ab und entfernen Sie eventuelle Bindegewebe oder Fett. Tupfen Sie sie trocken.
2. In einer großen Pfanne schmelzen Sie einen Esslöffel Ghee bei mittlerer Hitze. Fügen Sie die gehackte Zwiebel und den gehackten Knoblauch hinzu und dünsten Sie sie, bis sie glasig und duftend sind.
3. Fügen Sie die Hühnerlebern zusammen mit dem Thymian, Salz, Pfeffer und Nelkenpulver der Pfanne hinzu. Kochen Sie sie, bis die Lebern außen braun sind, aber in der Mitte noch leicht rosa sind.
4. Lassen Sie die Mischung etwas abkühlen und übertragen Sie sie dann in einen Mixer. Fügen Sie die restliche Butter und die Sahne hinzu. Mixen Sie alles, bis es glatt ist.
5. Übertragen Sie die Pastete in eine Servierschale oder ein Glas und glätten Sie die Oberfläche mit einem Spatel. Bedecken Sie sie und stellen Sie sie bis zur Festigkeit, etwa 2 Stunden, in den Kühlschrank.
6. Garnieren Sie vor dem Servieren mit frischer Petersilie. Kalt servieren.

50+ Ganzheitliche Ernährungsrezepte

Klassisches Hühnerleber-Pâté



2 Tassen



50 Minuten

Genießen Sie ein reichhaltiges und herzhaftes klassisches Hühnerleber-Pâté, ein perfekter Aufstrich für Cracker, knuspriges Brot oder als Teil eines eleganten Charcuterie-Boards.

Vorteile für die Ernährung

- **Hühnerleber:** Reich an Nährstoffen, reich an Eisen und B-Vitaminen für den Energiestoffwechsel und die kognitive Funktion. Organische Freilandhaltung unterstützt den Tierschutz und eine nachhaltige Landwirtschaft. Wird in der europäischen Küche verwendet und fördert die kulturelle Integration.
- **Schlagsahne:** Verleiht Gerichten eine luxuriöse Textur und Fülle, steigert die Stimmung und das kulinarische Erlebnis. Enthält Vitamin A für Haut- und Augengesundheit. Die nachhaltige Herkunft unterstützt den Umweltschutz. Vielseitig in vielen Küchen, von Saucen bis zu Desserts, zur Förderung kultureller Vielfalt.
- **Piment:** Reich an Antioxidantien mit Eugenol für antiseptische und entzündungshemmende Wirkungen, unterstützt die Verdauung und lindert Schmerzen. Der tröstliche Geschmack reduziert Stress und fördert die Ruhe.

Passen Sie das Rezept an Ihr Profil an:

Für das klassische Hühnerleber-Pâté-Rezept können Alternativen zum Hauptbestandteil Hühnerleber unterschiedliche ernährungsphysiologische Profile und Geschmacksrichtungen bieten:

Puttenlebern: Puttenlebern sind eine ausgezeichnete Proteinquelle und reich an Eisen sowie den Vitaminen A und B12, ähnlich wie Hühnerlebern, jedoch mit einem leicht höheren Proteingehalt. Puttenlebern bieten im Vergleich zu Hühnerlebern einen milderen Geschmack und eine etwas festere Textur, was eine subtile Abwechslung zum traditionellen Pâté-Geschmack darstellt.

Thunfisch: Die Ersetzung von Hühnerlebern durch Thunfisch in einem klassischen Pâté-Rezept bietet eine reichhaltige Quelle an Omega-3-Fettsäuren und Protein, was es zu einer herzgesunden und fettärmeren Alternative macht. Thunfisch verleiht einen charakteristischen, milden Geschmack und eine glatte Textur, was eine köstliche Abwechslung zum traditionellen Pâté-Erlebnis bietet.



Amlou (Mandel-, Honig- und Arganöl-Aufstrich)



1 Tasse



15 Minuten

Amlou ist ein reichhaltiger und nahrhafter marokkanischer Aufstrich, der traditionell aus Mandelpaste, rohem Honig und Arganöl hergestellt wird. Diese köstliche Kombination ergibt einen Dip, der nicht nur lecker ist, sondern auch voller gesundheitlicher Vorteile steckt.

Vorteile für die Ernährung

- **Mandelpaste (Vollständige Mandeln):** Reich an gesunden Fetten, Protein, Vitamin E und Magnesium unterstützen Mandeln die Herzgesundheit und kognitive Funktion. Der Ballaststoffgehalt fördert die Verdauungsgesundheit und das geistige Wohlbefinden. Als Dürre-resistente Kulturpflanze ist sie umweltschonend.
- **Rohhonig:** Natürliche Antioxidantien und antibakterielle Eigenschaften unterstützen die Immunfunktion und Energie. Antioxidantien können oxidativen Stress reduzieren und sich positiv auf das geistige Wohlbefinden auswirken. Nachhaltige Imkerei fördert die Artenvielfalt und ökologische Balance.
- **Arganöl:** Reich an Omega-9-, Omega-6-Fettsäuren und Vitamin E verbessert Arganöl die Herz-Kreislauf-Gesundheit und die Hautnahrung. Beruhigende Eigenschaften verbessern das geistige Wohlbefinden. Die Produktion verhindert Wüstenbildung und ist ökologisch signifikant. In der marokkanischen Kultur geschätzt.

Passen Sie das Rezept an Ihr Profil an:

Passen Sie Ihren Amlou-Aufstrich mit diesen köstlichen Variationen an, um Ihren Geschmacksvorlieben gerecht zu werden:

Nussige Fusion: Fügen Sie eine Mischung aus Nüssen hinzu, indem Sie Mandelpaste mit anderen Nüssen wie Walnüssen oder Pistazien mischen. Diese Fusion diversifiziert nicht nur das Geschmacksprofil, sondern fügt auch eine Vielzahl von Nährstoffen und Texturen hinzu, um Ihr Amlou-Erlebnis zu verbessern.

Zitrusfrische: Verbessern Sie die Frische mit einem Hauch von Zitrusfrüchten, indem Sie Zitronen- oder Orangenschale hinzufügen. Dieser persönliche Touch verleiht eine subtile Frische, die die Süße des Honigs ausbalanciert und einen harmonischen und erfrischenden Aufstrich schafft.

Zimtwärme: Verleihen Sie eine warme und tröstliche Note, indem Sie eine Prise gemahlene Zimt einrühren. Diese aromatische Ergänzung verleiht dem Amlou Tiefe und ergänzt die Nussigkeit und die Süße des Honigs mit einem Hauch von Gewürz.

Zutaten

- 1 Tasse Mandelpaste (aus ganzen, gemahlenden Mandeln)
- 1/4 Tasse roher Honig
- 1/4 Tasse reines Arganöl

Zubereitung

1. Wenn Sie keine vorgefertigte Mandelpaste haben, können Sie diese herstellen, indem Sie ganze Mandeln in einem Food Processor verarbeiten, bis sie eine glatte, butterähnliche Konsistenz haben.
2. In einer Schüssel die Mandelpaste mit rohem Honig und Arganöl vermischen. Rühren Sie, bis alle Zutaten gut kombiniert sind und die Mischung eine glatte, streichfähige Konsistenz hat.
3. Je nach Vorliebe können Sie die Konsistenz anpassen, indem Sie etwas mehr Arganöl für eine glattere Textur oder mehr Mandelpaste für eine dickere Konsistenz hinzufügen.
4. Probieren Sie das Amlou und passen Sie die Süße gegebenenfalls an, indem Sie etwas mehr Honig hinzufügen. Übertragen Sie das Amlou in ein Glas mit einem fest schließenden Deckel und lagern Sie es im Kühlschrank.



- 1 Esslöffel Dijon-Senf
- 3 Esslöffel Apfelessig
- 3 Esslöffel extra natives, kaltgepresstes Olivenöl
- Eine gute Prise Himalaya-Rosa-Salz
- frisch gemahlener schwarzer Pfeffer nach Geschmack

Zubereitung

1. In einer kleinen Schüssel den Dijon-Senf und den Apfelessig gut verrühren.
2. Langsam das Olivenöl hinzuträufeln, während kontinuierlich gerührt wird, um eine Emulsion zu bilden. Die allmähliche Zugabe von Öl gewährleistet eine glatte und verdickte Konsistenz.
3. Himalaya-Rosa-Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer hinzufügen und nach Geschmack anpassen.
4. Die Vinaigrette noch einmal gut verrühren, um sicherzustellen, dass alle Zutaten gut eingearbeitet sind und der Geschmack ausgewogen ist.
5. Die Vinaigrette in ein Glas mit einem fest schließenden Deckel geben. Sie kann bis zu einer Woche im Kühlschrank aufbewahrt werden. Vor dem Gebrauch das Glas gut schütteln, um die Zutaten neu zu emulgieren.

Apfelessig & Olivenöl-Vinaigrette



2 Tassen



50 Minuten

Diese Vinaigrette kombiniert die ernährungsphysiologischen Vorteile von Apfelessig mit dem reichen Geschmack von Olivenöl, ergänzt durch den würzigen Geschmack von Apfelessig. Ideal zum Dressing von Salaten oder als Marinade für Gemüse.

Vorteile für die Ernährung

- **Apfelessig:** Enthält nützliche Bakterien und Enzyme, die die Verdauung unterstützen und ein gesundes Darmmikrobiom fördern, was mit der mentalen Gesundheit verbunden ist. Nachhaltige Produktion, insbesondere mit organischen Apfelresten, verhindert Lebensmittelverschwendung.
- **Dijon-Senf:** Fügt würzigen, pikanten Geschmack hinzu und steigert das Genusserlebnis beim Essen. Enthält Kurkuma und Antioxidantien für entzündungshemmende Effekte, die möglicherweise die Gehirnfunktion und das Glücksempfinden verbessern. Verbessert das ganzheitliche Wohlbefinden durch den Genuss von geschmackvollem Essen.

Passen Sie das Rezept an Ihr Profil an:

Hier ist ein alternatives Öl, das Sie mit Apfelessig mischen können:

Avocadoöl: Avocadoöl ist reich an einfach ungesättigten Fettsäuren und Vitamin E. Es hat auch ein günstiges Fettsäureprofil, das dazu beitragen kann, die LDL-Cholesterinspiegel zu senken und die Herzgesundheit zu verbessern. Avocadoöl hat einen buttrigen und leicht süßen Geschmack, der der Vinaigrette eine subtile Reichhaltigkeit verleihen kann, wodurch es ideal für Salate und Marinaden ist.



Basilikum und Balsamico-Vinaigrette



1 Tasse



10 Minuten

Diese Basilikum- und Balsamico-Vinaigrette ist ein klassisches Dressing, inspiriert von der italienischen Küche, das die aromatische Frische von Basilikum mit der reichen Süße von Balsamico-Essig vereint.

Vorteile für die Ernährung

- **Extra-Natives, kaltgepresstes Olivenöl:** Bekannt für herzgesunde einfach ungesättigte Fette und Vitamin E, unterstützt die Herz-Kreislauf-Gesundheit und die Hautgesundheit. Verbunden mit einem geringeren Risiko für Depressionen und verbesserter kognitiver Funktion, was zum mentalen Wohlbefinden beiträgt.
- **Balsamicoessig:** Geschmacksverstärker mit gesundheitlichen Vorteilen durch Essigsäure und Antioxidantien, die die Verdauung unterstützen und die Blutzuckerstabilisierung fördern. Es trägt zur Stimmungsbalance und zum Wohlbefinden bei. Die traditionelle Herstellung respektiert die Umwelt mit einem geringen CO₂-Fußabdruck. Integraler Bestandteil der italienischen Küche, weltweit genossen, symbolisiert Freude in der Gastronomie.
- **Frisches Basilikum:** Enthält ätherische Öle und Flavonoide, die Stress reduzieren und die geistige Klarheit fördern. Reich an Magnesium, verbessert die Durchblutung des Gehirns. Umweltfreundlich im Anbau, anpassungsfähig an städtische Umgebungen.

Passen Sie das Rezept an Ihr Profil an:

Im Basilikum- und Balsamico-Vinaigrette-Rezept können wir das Hauptzutat variieren, nämlich den Balsamicoessig. Hier sind zwei Alternativen, die jeweils einzigartige ernährungsphysiologische Profile und Geschmacksrichtungen bieten:

Apfelessig: Bekannt für seine potenziellen Vorteile, darunter die Unterstützung bei der Gewichtsabnahme, die Senkung des Cholesterinspiegels und die Stabilisierung des Blutzuckerspiegels. Er enthält nützliche Bakterien, die gut für die Darmgesundheit sein sollen. Er würde der Vinaigrette einen fruchtigeren, würzigeren Geschmack verleihen, was eine erfrischende Abwechslung zur tiefen Süße des Balsamicoessigs sein kann.

Reisessig: Kalorienarm und hat im Vergleich zu anderen Essigen eine mildere Säure. Er enthält Aminosäuren, die dazu beitragen können, die natürlichen Funktionen des Körpers zu unterstützen, einschließlich entzündungshemmender Eigenschaften. Er würde der Vinaigrette einen zarten, süßen und leicht würzigen Geschmack verleihen, der weniger intensiv ist als Balsamico, was ihn für leichtere Dressings geeignet macht.

Zutaten

- 1/2 Tasse extra-natives, kaltgepresstes Olivenöl
- 1/4 Tasse Balsamicoessig
- 1 Knoblauchzehe, fein gehackt
- 1/4 Tasse frische Basilikumbblätter, fein gehackt
- Salz und Pfeffer nach Geschmack

Zubereitung

1. In einer Schüssel Balsamicoessig, gehackten Knoblauch, Salz und Pfeffer vermengen. Rühren, bis das Salz aufgelöst ist.
2. Die fein gehackten Basilikumbblätter unterrühren, damit sich die Aromen mit der Essigmischung verbinden.
3. Das Olivenöl langsam und kontinuierlich unter Rühren hinzugießen, um eine glatte Emulsion zu erhalten. Durch die schrittweise Zugabe stellen Sie sicher, dass sich Öl und Essig gut vermischen und das Dressing verdickt.
4. Die Vinaigrette probieren und bei Bedarf die Gewürze anpassen. Einige Minuten stehen lassen, damit sich die Aromen vollständig entfalten können.
5. Über Ihren Lieblingssalat oder gegrilltes Gemüse träufeln. Wenn Sie es nicht sofort verwenden, die Vinaigrette in ein Gefäß mit festem Deckel geben und vor jedem Gebrauch gut schütteln. Sie kann bis zu einer Woche im Kühlschrank aufbewahrt werden.



- 2 Karotten, Selleriestangen und eine große Zwiebel, gehackt
- 3 Knoblauchzehen, zerdrückt
- 1 Tasse Pilze (optional)
- 2 Lorbeerblätter
- Eine Handvoll frische Petersilie
- Ein paar Zweige Thymian (oder 1 TL getrockneter Thymian)
- 1 kleiner Lauch (optional)
- 1-2 Tomaten, gehackt
- Salz und Pfeffer nach Geschmack
- 2 Esslöffel Olivenöl
- 8 Tassen Wasser
- Optionale Reste: Gemüseschalen, Kräuterstängel und andere Abschnitte
- Vermeiden Sie die Verwendung von Kohlgemüse wie Brokkoli oder Kohl, da sie den Geschmack der Brühe überwältigen können.

Zubereitung

1. Karotten, Sellerie, Zwiebel und Knoblauch in Olivenöl anschwitzen, bis sie weich sind.
2. Pilze, Lorbeerblätter, Petersilie, Thymian, Lauch und Tomaten hinzufügen. Eventuell zusätzliche Gemüsereste untermengen. Mit Salz und Pfeffer würzen.
3. 8 Tassen Wasser dazugießen und zum Kochen bringen, dann mindestens 1 Stunde köcheln lassen, ohne abzudecken.
4. Die Brühe abseihen und die festen Bestandteile entsorgen. Bei Bedarf Salz und Pfeffer abschmecken.
5. Abkühlen lassen und bis zu einer Woche im Kühlschrank aufbewahren oder für zukünftige Verwendung einfrieren.



Selbstgemachte Gemüsebrühe



2 Tassen



50 Minuten

Die Herstellung einer selbstgemachten Gemüsebrühe ist eine wunderbare Möglichkeit, übrig gebliebenes Gemüse und Reste zu verwerten, und macht sie nicht nur schmackhaft, sondern auch umweltfreundlich. Diese Brühe kann als Grundlage für Suppen, Eintöpfe oder als Kochflüssigkeit für Körner wie Reis oder Quinoa verwendet werden, um deren Geschmack zu verbessern.

Vorteile für die Ernährung

- Diese Brühe ist kalorienarm, aber reich an Vitaminen und Mineralstoffen aus der Vielfalt der verwendeten Gemüsesorten.
- Durch das Köcheln werden Nährstoffe wie Kalium und Magnesium extrahiert, die wichtig für die Herzgesundheit und den Elektrolythaushalt sind.
- Hausgemachte Brühe ist frei von Konservierungsstoffen und dem hohen Natriumgehalt, der in vielen gekauften Brühen zu finden ist.
- Genießen Sie diese vielseitige und gesunde hausgemachte Gemüsebrühe beim Kochen, denn Sie wissen, dass Sie das Beste aus Ihren Zutaten machen und Ihren Mahlzeiten einen ernährungsphysiologischen Mehrwert hinzufügen.

Passen Sie das Rezept an Ihr Profil an:

Zwei Variationen, die Fleisch verwenden, um unterschiedliche Ernährung Profile und Geschmacksrichtungen zu schaffen, sind:

Hühnerknochenbrühe: Hühnerknochenbrühe ist reich an Kollagen, das für die Gesundheit der Gelenke und die Elastizität der Haut von Vorteil ist. Sie ist auch eine gute Quelle für Aminosäuren wie Glycin und Prolin, die für die Darmgesundheit und die Unterstützung des Immunsystems wichtig sind. Außerdem enthält Hühnerbrühe Mineralien wie Kalzium und Phosphor. Hühnerknochenbrühe hat einen leichten, würzigen Geschmack mit einer beruhigenden, heimeligen Qualität. Sie ist vielseitig und kann in einer Vielzahl von Rezepten verwendet werden, von Suppen bis zu Soßen, und verleiht ihnen Tiefe und Fülle.

Rinderknochenbrühe: Rinderknochenbrühe ist reich an Mineralien wie Zink, Selen und Eisen, die für die Immunfunktion und den Energiestoffwechsel wichtig sind. Das Mark der Rinderknochen liefert außerdem gesunde Fette und Vitamin A, die wichtig für die Sehkraft und die Gesundheit des Immunsystems sind. Rinderknochenbrühe bietet einen kräftigen, tiefen Geschmack. Sie ist herzhafter als Hühnerbrühe und hat einen reichen Umami-Geschmack, der sie zu einer hervorragenden Grundlage für Eintöpfe, Bratensoßen und herzhafte Suppen macht.

Über Scholistico

Wir sind ein Team von professionellen Mitarbeitern, die sich für ganzheitliche Disziplinen und Lebenskompetenzen begeistern. Durch unseren Enthusiasmus, unsere Dynamik, unser Wissen über die Verkaufsstellen und die zahlreichen Möglichkeiten, die das Wissen der Vorfahren bietet, konnten wir uns um ein einziges Ziel scharen: so vielen Menschen wie möglich die Möglichkeit zu geben, sich auszubilden und das notwendige Wissen zu erwerben, um besser zu leben.

Scholistico bietet international akkreditierte Online-Kurse in ganzheitlicher Gesundheit und Wellness.

Wenn Ihnen dieses Buch gefallen hat, empfehlen wir Ihnen, sich für diese Kurse anzumelden:

Naturheilkunde Praktiker
Ganzheitliche Ernährungsberaterin
Ganzheitliche Gesundheitspraktikerin
Kunsttherapie-Praktikerin
Spezialist für Tierkommunikation

Oder Bücher:

50+ Kunsttherapie-Übungen
50+ natürliche Hausmittel

Wir erweitern ständig unser Angebot an Kursen und Büchern. Schauen Sie regelmäßig auf unserer Website vorbei, um sich über unsere neuesten Angebote zu informieren!

Tauchen Sie ein in eine kulinarische Reise, die Körper, Geist und Seele mit "**50+ Ganzheitlichen Ernährungsrezepten**" in Einklang bringt. Von nahrhaften Frühstücken bis zu befriedigenden Abendessen ist jedes Rezept sorgfältig darauf ausgerichtet, Ihren Körper von innen heraus zu ernähren. Umarmen Sie die Kraft des ganzheitlichen Lebens, während Sie köstliche Gerichte genießen, die vor Geschmack und Vitalität strotzen. Ob Sie ein erfahrener Koch oder ein Küchenneuling sind, diese einfach herzustellenden Rezepte werden Ihr Wohlbefinden steigern und Ihre Leidenschaft für gesundes Leben entfachen. Machen Sie sich bereit, Ihre Gesundheit zu revitalisieren und Ihre Geschmacksknospen mit jedem nahrhaften Bissen zu beleben.