

ROTE-BETE-APFEL-SUPPE

MIT MEERRETTICH-PEKANNUSS-ROGGENBROT

FÜR 2 PERSONEN

FÜR DIE SUPPE

1 EL Ghee (Butterschmalz)
oder Erdnussöl

120 g Zwiebeln, geschält, halbiert und in
Ringe geschnitten

1 säuerlicher Apfel (z. B. Elstar),
gewaschen, Kerngehäuse entfernt, in
Stücke geschnitten

1 kleiner Rosmarinweig,
Nadeln abgezupft

275 g geschälte gekochte Rote Bete
(vakuumverpackt gekauft oder
vorbereitet), in Stücke geschnitten

500 g Gemüsebrühe

Meersalz

frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

FÜR DAS BROT

2 dünne Scheiben Roggenbrot

90 g Frischkäse

20 g scharfer Meerrettich aus dem Glas

25 g Pekannüsse, einige Nüsse für die
Deko beiseitegelegt, Rest fein gehackt

3 Stängel krause Petersilie, gewaschen,

Blättchen abgezupft, fein gehackt, plus

etwas für die Deko

1 Das **Ghee** in einem Topf erhitzen. **Zwiebeln, Äpfel** und **Rosmarin** darin kurz anschwitzen. Die **Rote Bete** zufügen und mit der **Gemüsebrühe** auffüllen. Mit **Salz** und **Pfeffer** würzen, im geschlossenen Topf aufkochen und 5 Minuten stark kochen lassen. **2** In der Zwischenzeit das **Brot** am besten tosten. Den **Frischkäse** mit **Meerrettich, Pekannüssen** und **Petersilie** vermengen und mit **Salz** und **Pfeffer** abschmecken. Den Aufstrich auf das Brot streichen und mit den restlichen **Pekannüssen** und etwas **Petersilie** dekorieren. **3** Die Suppe in einem für heiße Speisen geeigneten Standmixer oder mit einem Pürierstab mixen. Das Brot dazu servieren.



ROTE BETE

Folsäure, Vitamin C, Beta-Carotin, Mangan und Kalium. Stimuliert die Entgiftung der Leber, wirkt darmreinigend, beugt Verstopfungen vor, verbessert den Cholesterinspiegel und hilft der Abwehr von oxidativen Schäden auf die Zellstruktur.



VITALER GRÜNER SALAT

MIT HIMBEEREN UND SALZMANDELN

FÜR 2 PERSONEN

60 g Mandeln
 Meersalz
 60 g TK-Erbsen
 12 g milder Weißweinessig
 frisch gemahlener
 schwarzer Pfeffer
 1 TL Honig
 6 g Olivenöl
 6 g Leinöl
 60 g Mesclun-Salat,
 geputzt, gewaschen und
 trocken geschleudert
 10 Pfefferminzblättchen,
 gewaschen
 60 g schöne frische Himbeeren,
 vorsichtig gesäubert
 1 Avocado, halbiert,
 Kern entfernt, geschält
 2–3 EL Limettensaft

1 Die **Mandeln** mit 3 EL Wasser und zwei Prisen feinem **Salz** in eine kleine Pfanne geben und gut durchschwenken. Bei stärkster Hitze unter gelegentlichem Schwenken rösten, bis das Wasser komplett verdunstet ist, die Nüsse mit einer leichten Salzschrift überzogen und trocken sind sowie eine leichte Röstnote haben. Zur Seite stellen. **2** In der Zwischenzeit die **Erbsen** in kochendem **Salzwasser** 2 Minuten garen, abgießen und auf einem Sieb abtropfen lassen. **3** Den **Essig** mit **Salz**, **Pfeffer** und **Honig** verrühren, das **Öl** unterschlagen und alles mit dem **Salat** und den **Minzblättchen** vermengen. **4** Die **Himbeeren** am besten mit den Mandeln füllen und alles zusammen mit dem Salat und den Erbsen anrichten. Die **Avocadohälften** anlegen und mit dem **Limettensaft** beträufeln.



HIMBEEREN

Antioxidatives Kraftbündel mit stark positiver Beeinflussung der Immunzellen und Verbesserung von Abwehr und Hirnleistung. Reich an den Vitaminen B₂ und C, Folsäure und Magnesium. Mangan dirigiert Enzymabläufe und stabilisiert Knochen-, Knorpel- und Bindegewebe.



GEBRATENER WILDLACHS AUF SPROSSEN UND GRÜNEN ERBSEN

FÜR 2 PERSONEN

1 EL Ghee (Butterschmalz)
 2 Stücke Wildlachs (à 125 g)
 90 g TK-Erbesen
 Meersalz
 180 g Sojasprossen
 3 Stangen Frühlingslauch, geputzt,
 gewaschen und in Ringe geschnitten
 ½ rote Chilischote, Samen und
 Scheidewände entfernt, gewaschen
 und in Streifen geschnitten
 1 Kästchen Kresse
 15–20 ml Ketjap Manis
 (indonesische Sojasauce)

1 ½ EL **Ghee** in einer beschichteten Pfanne erhitzen und den **Lachs** bei mittlerer Hitze von beiden Seiten ca. 3 Minuten braten, dann in der Pfanne ohne Hitze ziehen lassen. Die **Erbesen** 2 Minuten in **Salzwasser** kochen, dann auf einem Sieb abtropfen lassen. **2** In der Zwischenzeit restliches **Ghee** in einem Wok stark erhitzen und **Sojasprossen, Frühlingslauch** und **Chili** zusammen darin anbraten. Mit etwas **Salz** würzen, Wok mit dem Deckel schließen und alles 2 Minuten garen. Zwischendurch umrühren und die vorgekochten Erbsen zugeben, alles gut vermengen und 1 weitere Minute garen. **3** Das Gemüse mit dem Lachs anrichten, mit etwas **Kresse** dekorieren und das **Ketjap Manis** dazu servieren.

TIPP Ketjap Manis ist eine süßlich-sämige Sojasauce und einfach wunderbar zum Verfeinern von Speisen sowie ein prima Saucenersatz.

i

LACHS

Omega-3-Fettsäuren wirken entzündlich, antithrombotisch und schützen das Herz. 15 g Lachs decken den Tagesbedarf an Omega-3-Fettsäuren, liefern die Vitamine B₁₂ und D, Zink, Kalium und Jod. Hochwertiges Eiweiß aus Tyrosin verbessert die Fettverbrennung.

09m:02s

HERZHAFTE DATTELCREME

MIT GERÖSTETEM ROGGENBROT

FÜR 2 PERSONEN

1 EL Rapsöl
50 g gewürfelter Kantenschinken
2 Rosmarinzweige, die Nadeln abgezupft, plus etwas für die Deko
130 g entsteinte Jumbo-Datteln plus 1 entsteinte Dattel, in 6 Streifen geschnitten
200 g Frischkäse
Schnittlauch für die Deko, gewaschen
4–6 Scheiben Roggenbrot

1 Das **Rapsöl** in einer Pfanne erhitzen und den **Kantenschinken** darin leicht bräunen. Den **Rosmarin** fein hacken und zugeben. 130 g **Datteln** in feine Würfel schneiden, gut mit dem **Frischkäse** und dem Schinken verrühren. Die cremige Masse in eine Schale füllen und mit **Dattelpfeifen** und **Schnittlauch** dekorieren. **2** Das **Brot** am besten im Toaster oder alternativ in einer Pfanne ohne Fett rösten. Zur Dattelpfeife servieren. Mit **Rosmarin** dekorieren.



DATTELN

Gesunde Süße und natürliches Antibiotikum: bakterienhemmende Wirkung (z. B. Darm- und Hautinfektionen) durch antioxidative Polyphenole. Vitalstoffbombe mit Eisen, Kalium, Kalzium, Magnesium, Vitamin E und B-Vitaminen, Phosphor, Kupfer, Zink und Folsäure.



KLEINE RINDERKLOPSE

AUF WEISSEN BOHNEN IN TOMATENSAUCE

FÜR 2 PERSONEN

FÜR DIE KLOPSE

200 g Rindertatar
 100 g Zwiebeln, geschält
 und fein gewürfelt
 20 g blütenzarte Haferflocken
 20 g mittelscharfer feiner Senf
 1 Ei (Größe M)
 20 g Sesamsamen plus 10 g zum Bestreuen
 Meersalz
 frisch gemahlener schwarzer Pfeffer
 1 EL Erdnussöl

FÜR DAS GEMÜSE

1 EL Erdnussöl
 100 g Zwiebeln, geschält und gewürfelt
 2 Knoblauchzehen, geschält, halbiert,
 grüner Keim entfernt, gehackt
 100 g Tomatenmark (doppelt konzentriert)
 1 TL Kräuter der Provence
 Meersalz
 frisch gemahlener schwarzer Pfeffer
 1 große Msp. Chiliflocken
 1 EL Honig
 1 Glas weiße Bohnen (Abtropfgewicht 490 g),
 abgegossen, abgespült und abgetropft

AUSSERDEM

Kräuter für die Deko, gewaschen

- 1 Die **Zutaten** für die Klopse bis auf das Erdnussöl und den Sesam zum Bestreuen in die Rührschüssel einer Küchenmaschine geben und mit dem Flachrührer gut vermengen. Mit **Salz** und **Pfeffer** würzig abschmecken.
- 2 Aus der Fleischmasse mit feuchten Händen kleine Klopse formen. Das **Erdnussöl** in einer Pfanne erhitzen und die Klopse darin von allen Seiten knusprig braun braten.
- 3 In der Zwischenzeit das **Erdnussöl** für das Gemüse in einer Pfanne erhitzen, **Zwiebeln** und **Knoblauch** darin anbraten, das **Tomatenmark** und die **Kräuter der Provence** zugeben, gut durchrühren, mit 250 ml warmem Wasser auffüllen und aufkochen. Mit **Salz**, **Pfeffer**, **Chiliflocken** und **Honig** würzen.
- 4 Die **Bohnen** zugeben und 1 Minute kräftig durchkochen.
- 5 Den restlichen **Sesam** über die Klopse geben und gut vermengen. Die Klopse mit dem Bohnengemüse anrichten und mit **Kräutern** dekorieren.



WEISSE BOHNEN

Kalium, Folsäure und ideale Ballaststoffe mit darmschützenden Effekten. Flavonoide wirken gegen freie Radikale und senken das gefährliche oxidierte LDL-Cholesterin. Geringe Blutzuckerwirkung und Eiweißreichtum sind günstig für das Idealgewicht.





ROASTBEEF AUF DINKELBROT

MIT QUARKCREME GRATINIERT

FÜR 2 PERSONEN

2 große Scheiben Dinkelbrot
 2 EL Olivenöl
 8 dünne Scheiben rosa gebratenes
 Roastbeef vom Metzger
 1 reife Avocado, halbiert,
 Kern und Schale entfernt,
 in schräge Scheiben geschnitten
 Meersalz
 140 g Magerquark
 1 Ei, getrennt, das Eiweiß
 zu Schnee geschlagen
 50 g italienischer Hartkäse,
 fein gerieben
 2 TL Senf, am besten
 à la Provençale oder mittelscharf
 ½ EL Ahornsirup
 1 Msp. Chiliflocken
 ½ TL Kräuter der Provence
 frisch gemahlener
 schwarzer Pfeffer
 5–7 kleine Kirschtomaten,
 gewaschen und halbiert
 4 Schnittlauchstängel für
 die Deko, gewaschen und
 in Röllchen geschnitten

1 Ein kleines Backblech mit Backpapier auslegen und den Backofen auf 245 °C Umluft mit Grillfunktion vorheizen. **2** Die **Brotscheiben** auf das Backblech legen und mit **Olivenöl** beträufeln. Die **Roastbeef-** und **Avocadoscheiben** darauf verteilen und leicht **salzen**. **3** Den **Quark** mit **Eigelb, Käse, Senf, Ahornsirup, Chiliflocken, Kräutern der Provence, Salz** und **Pfeffer** in einer Schüssel vermengen und den **Eischnee** unterziehen. **4** Die Masse gleichmäßig auf den Broten verteilen und 7 Minuten im vorgeheizten Ofen überbacken. **5** Die Brotscheiben mit den **Tomaten** und etwas **Schnittlauch** auf Tellern anrichten.



KIRSCHTOMATEN

Das Carotinoid Lycopin schützt Zellmembranen vor Antioxidation. Es kommt in Tomaten und anderen roten Früchten wie Wassermelonen und rosa Grapefruits vor. Carotinoide sind fettlöslich, deshalb sind ein paar Tropfen Öl dazu empfehlenswert. Durch das Erhitzen wird Lycopin noch besser verfügbar.