



Woche 2 Rezepte

leicht + fit

Basiskurs in gesunder Ernährung und Bewegung

In dieser Woche startest du vielleicht mit der Leinmehl-Kefir-Kur? Dann ist für das Frühstück bereits durch die morgendliche Kur-Portion gesorgt.

Für zwischendurch kannst du dir Nüsse (gemischt, ohne Salz), Äpfel oder Möhren mitnehmen.

Bei den Rezepten für die Hauptmahlzeiten wurde auf Zutaten geachtet, die die Verdauung anregen sowie das Wachstum nützlicher Bakterien unterstützen. Die Salate sind alternativ für mittags oder abends geeignet. Die Rezepte sind jeweils für 2 Personen berechnet.





Woche 2 Rezepte

leicht + fit

Basiskurs in gesunder Ernährung und Bewegung

Blumenkohl-Kartoffel-Auflauf

200 g	Blumenkohl
1/4	Zimtstange
1/4 TL	Fenchelsamen
200 g	festkochende Kartoffeln
1 gr.	Apfel
1/2 EL	Zitronensaft
75 g	saure Sahne (10 % Fett)
15 g	Kürbiskerne (2 EL)
	Pfeffer, Kräutersalz (ohne Rieselhilfen)

Zubereitung:

Blumenkohl waschen, in einen kleinen Topf geben und knapp mit Wasser bedecken. Zimtstange mit Fenchelsamen und 1/2 TL Salz zufügen, alles zum Kochen bringen und bei mittlerer Hitze etwa 40 Minuten garen lassen.

Inzwischen Kartoffeln waschen und in kochendem Salzwasser etwa 25 Minuten garen. Während dessen Apfel waschen, Kerngehäuse entfernen, in ca. 1/2 cm dicke Scheiben schneiden und sofort mit Zitronensaft beträufeln.

Blumenkohl und Kartoffeln abgießen, 5 Minuten ausdampfen lassen. Dann pellen, in Scheiben schneiden und mit den Apfelscheiben dachziegelartig in eine Auflaufform schichten.

Saure Sahne mit Salz und Pfeffer würzen, in die Form gießen, mit Kernen bestreuen und im vorgeheizten Backofen bei 200 °C (Umluft 180 °C; Gas: Stufe 3) 20 Minuten gratinieren.





Woche 2 Rezepte

leicht + fit

Basiskurs in gesunder Ernährung und Bewegung

Nudel-Zucchini-Gratin



200 g	Vollkorn-Bandnudeln
1	Zucchini
1 EL	Basilikum-Pesto
1	Knoblauchzehe
150 g	Ricotta
150 ml	Milch (alternativ: Hafermilch, Mandelmilch)
75 g	Crème fraîche
2	kl. Eier
40 g	geriebener Bergkäse
	Pfeffer aus der Mühle
	Muskat
	Basilikum zum Garnieren

Zubereitung:

Nudeln in reichlich kochendem Salzwasser bissfest garen, abgießen, abschrecken und abtropfen lassen. Die Zucchini waschen, putzen, längs in dünne Scheiben schneiden und mit Pesto bestreichen.

Den Knoblauch schälen, fein hacken und mit dem Ricotta, der Milch, der Crème fraîche und den Eiern verrühren. Mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen. Die Nudeln und die Zucchinischeiben in eine bei Bedarf gefettete Auflaufform einschichten, die Eiersahne angießen, mit Bergkäse bestreuen und im vorgeheizten Backofen bei 200 °C (Umluft: 180 °C; Gas: Stufe 3) ca. 35 Minuten backen. Zum Servieren mit Basilikumblättchen garnieren.





Woche 2 Rezepte

leicht + fit

Basiskurs in gesunder Ernährung und Bewegung

Eine Pasta-Variante mit Geflügel

Hähnchen-Makkaroni-Gratin

200 g	Makkaroni, Vollkorn
2	Hähnchenbrustfilets à ca. 60 g
1 Handvoll	Spinat
1	Knoblauchzehe
50 g	getrocknete Tomaten in Öl eingelegt
2	Eier
75 ml	Schlagsahne
30 g	Crème fraîche
60 g	geriebener Käse (z. B. Emmentaler, Gouda)
	Salz
	Pfeffer aus der Mühle
	Muskat frisch gerieben

Zubereitung:

Die Makkaroni in Salzwasser sehr bissfest kochen, abgießen und abtropfen lassen. Die Hähnchenbrustfilets abrausen, trocken tupfen und in Streifen schneiden. Den Spinat waschen, putzen und abtropfen lassen. Den Knoblauch schälen und fein hacken. Die Tomaten gut abtropfen lassen und grob hacken. Die Eier mit der Sahne, Crème fraîche, Knoblauch und der Hälfte vom Käse vermengen. Mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen.

Den Ofen auf 180°C Unter- und Oberhitze vorheizen.

Die Nudeln abwechselnd mit dem Hähnchen, Spinat und den Tomaten in eine Auflaufform schichten. Die Eier-Sahne darüber gießen, den restlichen Käse darüber streuen und im Ofen ca. 30 Minuten goldbraun backen.





Woche 2 Rezepte

leicht + fit

Basiskurs in gesunder Ernährung und Bewegung



Ofengemüsesalat auf Buchweizen

200 g	Möhren
1 kl	gelbe Paprika
1 kl	rote Paprika
1 kl	Zucchini
1	Pastinaken
3 EL	Olivenöl
1 TL	Honig
100 g	Buchweizen
1 EL	Apfelessig
1/2 TL	Senf
30	gehobelte Mandelkerne
2	Stiele Kräuter (Dill, Petersilie)
	Kräutersalz
	Pfeffer

Zubereitung:

Möhren und Pastinaken putzen und schalen. Möhren ganz lassen oder längs halbieren, Paprika halbieren entkernen, in Achtel und Pastinaken in Scheiben schneiden. Alles auf ein Backblech geben, mit 1 EL Öl und Honig beträufeln, mit Salz und Pfeffer würzen und mischen. Gemüse im vorgeheizten Backofen bei 200 °C (Umluft 180 °C; Gas: Stufe 3) 20-25 Minuten backen, dabei gelegentlich wenden.

Inzwischen Buchweizen abspülen und in kochendem Salzwasser etwa 15 Minuten bei kleiner Hitze kochen lassen.

Nebenher restliches Öl mit Apfelessig, restlichem Honig, Senf, Salz und Pfeffer zu einem Dressing mischen. Mandeln in einer heißen Pfanne ohne Fett bei mittlerer Hitze 3 Minuten anrösten. Kräuter waschen, trocken schütteln und klein zupfen.

Buchweizen mit einer Gabel auflockern und auf Teller geben. Ofengemüse aus dem Backofen nehmen, auf dem Buchweizen anrichten, mit Dressing beträufeln und mit Mandeln sowie Kräutern bestreuen.





Woche 2 Rezepte

leicht + fit

Basiskurs in gesunder Ernährung und Bewegung

Sauerkraut-Oliven-Gratin

300 g	frisches Sauerkraut
1	Zwiebeln
300 g	Kartoffeln
1 EL	Butter
60 g	grüne Oliven nach Belieben gefüllt
30 g	Käse gerieben
100 ml	Gemüsebrühe
75 ml	Schlagsahne
	Salz
	Pfeffer aus der Mühle
	Kümmel

Zubereitung:

Sauerkraut falls nötig gut abtropfen lassen.

Zwiebeln schälen und in dünne Ringe schneiden.

Oliven in Ringe schneiden.

Kartoffeln schälen und in dünne Scheiben schneiden oder hobeln.

Eine kleine Auflaufform mit Butter ausstreichen und eine dünne Schicht Sauerkraut hineingeben. Dann abwechselnd Kartoffelscheiben, Zwiebelringe und Sauerkraut einschichten. Die Lagen immer wieder mit etwas Salz, Pfeffer und Kümmel würzen und mit Oliven bestreuen. Zum Schluss Fleischbrühe und Sahne angießen (bei Andrücken sollte alles knapp bedeckt sein). Mit Käse und restlichen Oliven bestreuen und im vorgeheizten Ofen bei 180°C Unter- und Oberhitze ca. 45 Min. goldbraun backen.





Woche 2 Rezepte

leicht + fit

Basiskurs in gesunder Ernährung und Bewegung

Gebackene Süßkartoffeln und Rote Bete



4	kl. Knollen Rote Bete
2	Süßkartoffeln
3 EL	Olivenöl
15 g	Pinienkerne (1 EL)
15 g	Sesam (1 EL)
15 g	schwarzer Sesam (1 EL)
5 g	Minze (0,3 Bund)
200 g	körniger Frischkäse
	Salz
	Pfeffer

Zubereitung:

Rote Bete und Süßkartoffeln gründlich waschen und trockenreiben. Alles in eine Auflaufform legen und mit 1 EL Öl bestreichen.

Im vorgeheizten Backofen bei 180 °C (Umluft: 160 °C; Gas: Stufe 2-3) 40-45 Minuten garen, bis sich die Roten Beten und Süßkartoffeln leicht einstechen lassen. Falls die Schale zu braun wird, Gemüse mit Backpapier abdecken.

Inzwischen Pinienkerne in einer heißen Pfanne ohne Fett bei mittlerer Hitze 4 Minuten anrösten. Dann hacken und mit Sesam mischen.

Minze waschen, trocken schütteln und Blätter klein schneiden. Mit Frischkäse und restlichem Olivenöl vermengen und mit Salz und Pfeffer würzen.

Das Gemüse aus dem Ofen nehmen und auf Tellern anrichten. Knollen längs einschneiden, etwas auseinanderdrücken, mit Frischkäse füllen und mit der Pinienkern-Sesam-Mischung bestreuen.





Woche 2 Rezepte

leicht + fit

Basiskurs in gesunder Ernährung und Bewegung

Asia-Gemüse-Linguine mit Garnelen



1	rote Zwiebel
300 g	Broccoli
300 g	Möhren
1 Pckg	TK-Garnelen
1 Ei	Öl
1 TL	Sesamöl
6 Ei	Sojasauce
150 g	Vollkornnudeln (z.B. Linguine)
1 TL	Sambal Oelek
3 TL	Limettensaft
15	Basilikumblätter
	Salz

Zubereitung.

Zwiebel in halbe Ringe schneiden. Broccoli putzen und in Röschen teilen. Den dicken Strunk schälen und klein schneiden. Möhren schälen und in 1/2 cm dicke Stifte schneiden.

Öl in einer Pfanne erhitzen. Zwiebeln darin glasig braten. Broccoli und Möhren zugeben und kurz mitbraten. Mit 100 ml Wasser und 4 Ei Sojasauce ablöschen und zugedeckt 8-10 Min. dünsten.

Inzwischen die Nudeln in reichlich kochendem Salzwasser nach Packungsanweisung bissfest garen. Nudeln abgießen, etwas Nudelwasser auffangen und zum Gemüse geben. Alles mit Sambal Oelek, restlicher Sojasauce und etwas Limettensaft abschmecken. Die abgetropften Nudeln untermischen. Basilikum in feine Streifen schneiden, darüber streuen.

In einer kleinen Pfanne Garnelen in Sesamöl kurz braten, auf dem Nudel-Gemüse verteilen.

Wer es noch asiatischer mag, ersetzt das Basilikum durch frisches Koriandergrün





Woche 2 Rezepte

leicht + fit

Basiskurs in gesunder Ernährung und Bewegung

Linsen-Gemüse-Salat

80 g	braune Berglinsen
250 g	Möhren
150 g	Staudensellerie
100 g	Radicchio
4 Stiele	glatte Petersilie
3 EL	Rapsöl (kalt gepresst)
100 ml	Orangensaft (frisch gepresst)
2 EL	Weißweinessig
2 EL	Ziegenfrischkäse (17 % Fett)
	Salz
	Pfeffer
	Birkenzucker

Zubereitung.

Linsen in einem Sieb mit kaltem Wasser abspülen. Mit 500 ml Wasser in einen Topf geben, zugedeckt aufkochen und bei mittlerer Hitze 25-30 Min. garen.

Inzwischen Möhren putzen, schälen und schräg in 1/2 cm dicke Scheiben schneiden. Sellerie putzen, entfädeln und schräg in Scheiben schneiden. Radicchio putzen, waschen und die Blätter in grobe Streifen schneiden. Petersilienblätter abzupfen und hacken.

1/2 EL Öl in einem Topf erhitzen. Möhren zugeben, 2 Min. dünsten, salzen und pfeffern. Mit Orangensaft ablöschen und zugedeckt bei mittlerer Hitze 5 Min. garen. Essig mit 2 EL Wasser, Salz, Pfeffer und 1 Prise Zucker verrühren. 2 1/2 EL Rapsöl nach und nach einrühren. Petersilie untermischen.

Linsen über einem Sieb abgießen und kurz mit kaltem Wasser abspülen. Linsen, Orangen-Möhren, Sellerie und Radicchio mit der Vinaigrette mischen und evtl. mit Salz und Pfeffer nachwürzen. Linsen-Gemüse-Salat mit Ziegenfrischkäse servieren.



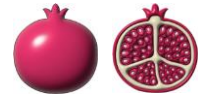


Woche 2 Rezepte

leicht + fit

Basiskurs in gesunder Ernährung und Bewegung

Graupensalat mit Granatapfel



75 g	Gerstengraupen
1/2 l	Gemüsebrühe
1/2	Granatapfel
10 g	Petersilie (1 Bund)
15 g	Pistazienkerne (2 EL)
1 EL	Zitronensaft
1 EL	Olivenöl
	Salz
	Pfeffer

Zubereitung.

Graupen in der Gemüsebrühe zum Kochen bringen und etwa 20 Minuten bei mittlerer Hitze kochen. Anschließend in einem Sieb abgießen, kalt abbrausen und abtropfen lassen.

In der Zwischenzeit Granatapfel halbieren und Kerne aus der Frucht herauslösen. Petersilie waschen, trocken schütteln und Blätter hacken. Pistazien hacken.

Graupen mit Petersilie, Granatapfelkernen, Pistazien, Zitronensaft und Olivenöl mischen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Der Ballaststoff Beta-Glucan Gerstengraupen fördert das Wachstum der guten Darmbakterien, was wiederum die Darmflora stärkt. Auch die Kerne der Granatäpfel sind reich an Ballaststoffen, die die Verdauung anregen. Ihre Flavonoide schützen außerdem unsere Zellen und stärken das Immunsystem.





Woche 2 Rezepte

leicht + fit

Basiskurs in gesunder Ernährung und Bewegung

Salat-to-go mit Quinoa



150 g	Quinoa
1	Paprika gelb
8 EL	Kichererbsen
8	Cherry-Tomaten
1/2	Gurke
1	gr. Handvoll Rucola

Zum Ausprobieren:

1-2 EL	Kimchi (aus dem Glas)
--------	-----------------------

Joghurt Dressing:

4-5 EL	Wasser
1 EL	Olivenöl
1 EL	Balsamicoessig
2 EL	Naturjoghurt (alternativ: Soja-, Kokosjoghurt)
2 EL	Crème fraîche
1/2 TL	Senf
	eventuell Knoblauch-Gewürz
	etwas Xilit (Zuckeralternative)

Zubereitung.

Quinoa gut abspülen und waschen. Paprika, Cherry-Tomaten und Gurke waschen und in kleine Stücke schneiden. Alle Zutaten in ein Glas schichten oder vermengen und in Tupperdose -mitnehmen.

Das Dressing nach Belieben darüber gießen.

Kimchi kommt aus der koreanischen Küche und wird traditionell aus Chinakohl und koreanischem Rettich durch Milchsäuregärung haltbar gemacht. Mineralstoffe, Vitamine, Probiotika und Enzyme bleiben bei dieser natürlichen Form der Konservierung erhalten. Kimchi hilft bei Darmbeschwerden wie Reizdarm, unterstützt die Verdauung und stärkt aktiv das Immunsystem.





Woche 2 Rezepte

leicht + fit

Basiskurs in gesunder Ernährung und Bewegung

Geflügelsalat mit Sesam

220 g	Geflügelfleisch (Brust) ohne Haut
10	Blätter Eisbergsalat
2	kl. Möhren
4 EL	Sauerrahm
2 TL	Zitronensaft
2 EL	Sesam, geröstet
2 EL	Sesamöl
	Salz
	Pfeffer
	etwas glatte Petersilie oder Kerbel, frisch

Zubereitung.

Das Fleisch mit Salz und Pfeffer würzen und in einer Pfanne von jeder Seite ca. 5 Minuten braten. In Alufolie wickeln und 7 Minuten nachziehen lassen.

Inzwischen den Salat waschen, abtropfen lassen in breite Streifen schneiden. Die Möhre schälen, in feine Scheiben hobeln und eine Minute blanchieren. In Eiswasser abschrecken und abtropfen lassen.

Nun den Sauerrahm mit dem Zitronensaft verrühren, mit etwas Salz und Pfeffer abschmecken. Das Fleisch aus der Folie nehmen, in Scheiben schneiden und auf dem Teller anrichten. Den Fleischsaft unter die Marinade rühren. Den Salat mit den Möhren mischen und dazu reichen. Die Marinade darüber träufeln und mit gehackter Petersilie und geröstetem Sesam bestreuen.





Woche 2 Rezepte

leicht + fit

Basiskurs in gesunder Ernährung und Bewegung

...und wenn's mal ganz schnell gehen muss:



Griechischer Bauernsalat

250g	Weißkohl
1	Paprika
1	Zwiebel
1	Tomate
$\frac{1}{2}$	Gurke
3	Stängel glatte Petersilie
80 g	Feta
3 TL	Olivenöl
1 EL	Essig
1/2 TL	Kräutersalz
	Pfeffer
	Oregano nach Geschmack

Zubereitung.

Weißkohl in feine Streifen schneiden. Paprika, Zwiebel, Gurke, Tomate + Feta würfeln.

Aus den restl. Zutaten das Dressing mixen.

Gut durchmischen und mit gehackter Petersilie bestreuen





Woche 2 Rezepte

leicht + fit

Basiskurs in gesunder Ernährung und Bewegung

Herzhafter Bohnensalat

200 g	grüne Bohnen
2	kl. rote Zwiebel
100 g	Kirschtomaten
100 g	Rucola
300g	weiße Riesenbohnen (Dose)
160 g	Rindersteak, alternativ: Räuchertofu
6 TL	Olivenöl
2 EL	heller Balsamico
2 TL	Honig, Kräutersalz
4 TL	Salatkräuter

Zubereitung.

Bohnen 15 min in Salzwasser garen. Zwiebel in Ringe schneiden, Tomaten halbieren. Steak oder Tofu in Scheiben schneiden + in 3 TL Öl anbraten. Riesenbohnen abtropfen lassen.

3 TL Öl, Balsamico, Honig, Kräutersalz und Kräuter mischen.

Alle Salatzutaten auf Rucola anrichten, mit Dressing vermengen und mit den Steak- bzw. Tofustreifen obenauf servieren.





Woche 2 Rezepte

leicht + fit

Basiskurs in gesunder Ernährung und Bewegung

Lachs im Salatbett

- 2 Scheiben Lachs
- 2 Tomaten
- 1/2 Salatgurke
- 1 gr Kiwi
- 2 hart gekochte Eier
- 4 TL Öl
- 3 EL weißer Balsamico
- 3 EL Apfelsaft
- Salatblätter, Rucola, Römersalat o. ä.
- Salz
- Pfeffer
- Schnittlauch



Zubereitung.

Aus Öl, Essig, Apfelsaft, Salz, Pfeffer, Schnittlauchröllchen und 3-4 EL Wasser eine Soße für den Salat herstellen. Auf einer Platte Salatblätter anrichten. Darauf Kiwi-, Gurken- und Ei-Scheiben und die geviertelten Tomaten legen. Den Lachs dazu geben und mit Schnittlauchröllchen verzieren. Mit dem Dressing beträufeln.

